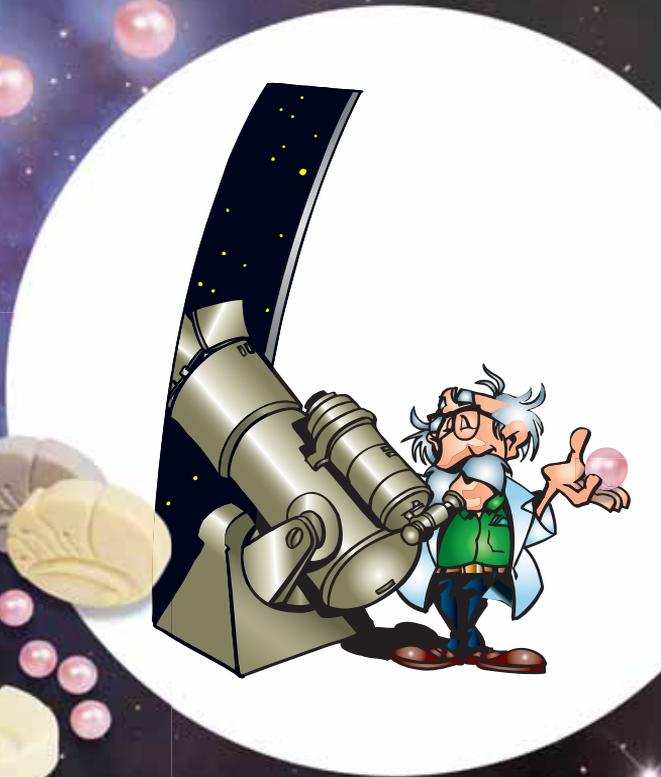




Е. Н. Наркевич

Путь к аромапланете здоровья и долголетия



МАСЛА ЭФИРНЫЕ

1324 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«АПЕЛЬСИН»
(CITRUS
VULGARIS)



1326 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«БЕРГАМОТ»
(CITRUS
BERGAMIA RISSO)



1325 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«ИЛАНГ-ИЛАНГ»
(CANANGA
ODORATA)



1310 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«ЛАВАНДА»
(LAVANDULA
OFFICINALIS)



1311 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«ЛИМОН»
(CITRUS LIMONUM)



1312 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«ПАЧУЛИ»
(POGOSTEMON
PATCHOULI)



1313 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО»
(MELALEUCA
ALTERNIFOLIA)



1314 МАСЛО ЭФИРНОЕ
«ЭВКАЛИПТ»
(EUCALIPTUS
GLOBULUS)



ЖЕМЧУЖИНЫ ДЛЯ ВАНН

1306 ЖЕМЧУЖИНЫ ДЛЯ
ВАНН «АНТИСТРЕСС»



1307 ЖЕМЧУЖИНЫ ДЛЯ
ВАНН «НАЕДИНЕ»



1308 ЖЕМЧУЖИНЫ ДЛЯ
ВАНН «ТОНУС»



1309 ЖЕМЧУЖИНЫ ДЛЯ
ВАНН «ЦЕЛЕБНЫЕ»



**Врач-консультант ООО «Пенталис»,
кандидат медицинских наук Е. Н. Наркевич**

*Путь
к ароматпланете
здоровья и долголетия*

Новосибирск, 2009 г.



Девять десятых нашего счастья
зависит от здоровья.

А. Шопенгауэр

Правильный путь таков: усвой то,
что сделали твои предшественники,
и иди дальше.

Л. Н. Толстой

Чем полнее знания, тем глубже река жизни.

Валентин Домиль

Возможности человека не измерены до сих пор.
Судить о них по предыдущему опыту мы не можем –
человек еще так мало дерзал!

Г. Торо

Эта книга принадлежит:





ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	7	Жемчужины для ванн	21
		«Целебные» – почти	
		по рецепту шумеров.....	21
		«Анти-стресс» против	
		всех болезней.....	23
		Всегда будьте в «Тонусе»	26
		«Наедине» со здоровьем.....	28
ГЛАВА 1.			
НЕИЗВЕСТНОЕ			
О ЗНАКОМОМ,			
ИЛИ	10		
Аромаплитки		Бальзамы	30
массажные	10		
Бодрое утро		«Золотая лань» –	
с «Утренним кофе»	10	знакомая и неизвестная	30
О чем шепчут			
«Сладкие грезы»	13	Эфирные масла.	
		Who is who?	32
Аромаплитки		Апельсин	32
ДУШИСТЫЕ	16	Бергамот	36
С «Горячим шоколадом»		Иланг-иланг	40
все будет в шоколаде	16	Лаванда	43
«Фея сновидений»		Лимон	48
из царства Морфея	19	Пачули	51



Чайное дерево	55	Боремся со стрессами	90
Эвкалипт	62		

**ГЛАВА 2.
КАК СОВМЕСТИТЬ ПО-
ЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ..... 66**

Традиции на страже здоровья. Баня и сауна	66
--	----

Жизненная сила аромамассажа	71
--------------------------------------	----

Аромаванна: мини-курорт на дому	77
--	----

Ароматизация помещений и ингаляции ...	82
---	----

**ГЛАВА 3.
ВСЕ В НАШИХ РУКАХ**

Прогоняем усталость	86
---------------------------	----

Профилактика ОРВИ	93
-------------------------	----

Профилактика туберкулеза	99
-----------------------------------	----

Прививка успеха	101
-----------------------	-----

Побеждаем грибок стоп и ногтей	103
---	-----

Боремся за здоровье позвоночника	105
---	-----

ВМЕСТО ЭПИЛОГА



и выбрасывает продукты распада в «океан» окружающей ее внеклеточной жидкости. Сеть лимфатических коллекторов, как служба МЧС, борется с «захламлением» внутреннего пространства. Если таковое все-таки происходит либо изменяется количество жидкостей в целостном организме, то это оборачивается для человека болезнями и старением. И только восстановив постоянство внутренней среды, можно создать нормальный фундамент для оздоровления и продления жизни. Именно такую возможность и предоставляет нам ароматерапия в целом и описанные в данной книге методы, в частности.

Нам жаль лишь одного, что на путь к здоровому образу жизни и ароматерапии нас выводит накопленный жизненный опыт. Чаще всего это происходит только после 40. Именно этот возраст рождает сомнения («А так ли я живу?») и желание «начать жить правильно». А как хочется, чтобы все мы задумывались об этом немного раньше. Тогда можно было бы не только эффективней помочь себе, но и выработать у наших детей и внуков стереотип здорового образа жизни, в том числе – жизни в гармонии с эфирными маслами и самими собой.





Глава 1.

НЕИЗВЕСТНОЕ О ЗНАКОМОМ, ИЛИ...

Аромаплитки массажные

желание отдохнуть... Это не что иное, как усталость.

Бодрое утро с «Утренним кофе»

Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.

К. Бострем

С тем, что бодрость – это лекарство для Вашего здоровья, навряд ли можно поспорить, но известно ли Вам, что бодрость – это еще и его мерило? Если утром, проснувшись и потянувшись, Вы улыбаетесь начинающемуся дню, ощущаете радость, счастье, души полет и благодарность за новый день, то у Вас все ОК. Но иногда бывает, что Вы слабы, разбиты и имеете острое



Усталость характерна для всего живого на нашей планете. Физиологи твердят об усталости «амебоидных» движений лейкоцитов, мерцательного эпителия бронхов и бронхиол,



усталости мышечных волокон. Устают кости и скелетная мускулатура. Устают отдельные органы: печень отказывается различать белковые вещества, нервы – теряют свою проводимость, падает слух... Еще существует эмоциональная усталость, когда утомляется вся единая и целостная система – «человек». Тогда возникают неполадки с желудочно-кишечным трактом, поносы, боли в животе. Повышается содержание в крови адреналина, учащается сердцебиение и дыхание, беспокоит бессонница. Такое состояние встречается в жизни каждого из Вас и оно не должно пугать. Однако в такие моменты Вы должны внимательно относиться к себе, любимому, прислушиваться к своему организму и вовремя поддерживать его. Иначе могут начаться серьезные неполадки со здоровьем.

«Какова связь между усталостью и нарушением здоровья?» – спросите Вы. Весь фокус в том, что под воздействием чрезмерных нагрузок организм быстро растрчивает резервные возможности, «съедает» большое число кислорода и гликогена – основного запасного углевода. Обедненная кислородом и гликогеном печень отказывается справляться с привычной нагрузкой, снижается переработка ею в клетках белков. При

этом не происходит полного сгорания и усвоения питательных веществ. Кроме того, утомление понижает способность организма к освобождению от птоаминов (токсинов усталости) – азотсодержащих химических соединений. В итоге организм загружается токсичными веществами, недоокисленными продуктами, и они устремляются в кровь; оседают в мышцах и, оказывая отравляющее действие на организм, повышают вероятность возникновения инфекционных или дегенеративных заболеваний.

Работая над собой регулярно, всего этого можно избежать. Для этих целей мы предлагаем полезную абсолютно для всех Вас МАССАЖную плитку «Утренний кофе». Насыщенный свежими ароматами «Утренний кофе» гармонизирует душевное состояние, прекрасно борется с подавленностью и нервозностью. Являясь для нервной системы адаптогеном, «Утренний кофе» помогает в трудные минуты стресса, дарит бодрость, уверенность и снижает риск формирования хронических заболеваний.

Во время расслабляющего массажа с «Утренним кофе» Вы вдыхаете свежий, кажущийся невесомым воздух – и от этого дыхание становится легким. Тонизирующий массаж поможет



получить заряд бодрости, прояснить мысли и чувства накануне важных встреч, экзаменов или лекций. А значит, вы сможете не только улучшить свое самочувствие, но и закрыть «черные дыры Ваших познаний», открыть новые горизонты в работе и перспективы в карьере. Закрыв глаза, Вы мысленно переноситесь на морской берег в мир собственных фантазий и желаний, успокаиваете нервную систему, нормализуете свое кровяное давление. А эфирные масла цитрусовых, входящие в состав ароматички, работают в это время над уровнем холестерина в крови, проницаемостью сосудистой стенки и тонусом сосудов. Это большое подспорье для людей с вегетососудистой дистонией, артериальной гипертензией и атеросклерозом. Но главное то, что эфирные масла лимона, грейпфрута и бергамота улучшают лимфатический дренаж и микроциркуляцию, борются с агрессивными свободными радикалами и очищают организм от токсинов и лишней жидкости, что немаловажно для повышения иммунитета и улучшения Ваших жизненных перспектив. «Утренний кофе» облегчает мышечные недомогания и улучшает качество Вашей жизни. Курс массажа полезен при снижении половой функции у мужчин и избыточном весе у женщин, а значит – он

защищает мир в Вашей семье, теплоту и яркость взаимоотношений. Не можем не отметить, что сам по себе массаж – эффективное средство при анемиях, при слабости после перенесенных заболеваний, а также для длительно и часто болеющих, так как он стимулирует образование белых и красных кровяных телец. А эфирные масла, входящие в состав «Утреннего кофе», усиливают эту эффективность в 2–3 раза!

Нельзя не отметить, что при всем многообразии полезных эффектов «Утренний кофе» еще заботится о здоровье и красоте Вашей кожи. Превосходный комплекс смягчающих и увлажняющих свойств делает его фаворитом среди кремообразных средств. Большая заслуга в этом принадлежит маслу жожоба. Работая с этим маслом много лет, мы не перестаем восхищаться им и считаем, что более сказочной основы для нашей ароматички мы найти не могли.

Во-первых, удивительная стойкость масла жожоба к высоким температурам и окислению прекрасно стабилизирует композицию, и даже если ароматичка растает, она не потеряет своих целебных свойств. Только представьте себе: нагревание масла жожоба до температуры 370 °С в те-



чение 96 часов не ведет ни к каким необратимым изменениям!

Во-вторых, благодаря сродству к коже масло быстро впитывается сквозь кожный барьер, «протягивая» за собой другие ингредиенты «Утреннего кофе». Именно благодаря маслу жожоба целый арсенал составляющих нашей плитки участвует в регуляции барьерных свойств кожи и повышении ее упругости, снижает секрецию сальных желез и расщепляет жиры в подкожно-жировой клетчатке. Удивительные по своей многофункциональности эфирные воски жожоба очень схожи с восками, составляющими 25–30 % кожного сала (sebum). Смешиваясь на поверхности кожи с ингредиентами кожного сала, они «одевают кожу в защитный костюм», не мешающий испарению газов и водяных паров, но снижающий потерю воды. За счет этого смягчение кожи очень физиологично, происходит как бы изнутри. Благодаря обилию токоферолов масло жожоба способно связывать свободные радикалы, являясь щитом от преждевременного старения кожи и снижая риск развития новообразований, особенно если вы привыкли нежиться на солнышке.

Подружитесь с нашим «Утренним кофе» – и Вы будете ощущать себя самым красивым и счастливым человеком!...

О чем шепчут «Сладкие грезы»

...Вечер и ночь – это мир
«сладких грез»,
Мир без печали и без слез,
Мир, где не нужно лишних слов.
Желаем вам нежных, сладких снов!

Без автора

Издrevле все самое прекрасное и притягательное, яркое и желанное от мечалосьэпитетом «сладкий». Многие столетия миллионы наших предков со всех сторон света грезили о «сладкой жизни» днем и «сладком сне» ночью. С тех пор пролетело много столетий, но люди не перестали мечтать и по-прежнему живут в ожидании чуда. И только у нас есть твердое убеждение, что чудо свершилось. Ведь мы-то знаем, что сладкая жизнь – это жизнь в гармонии с собой и с окружающим миром, это шепот природы – шепот наших «Сладких грез».



«Сладкие грезы» это удивительное массажное аромасоздание, секрет изготовления которого не известен никому, кроме нас и природы. Его сладкий цветочно-конфетный аромат быстро окутает Вас томной негой, создаст атмосферу тепла и уюта. Он снимет тревогу, успокоит, расслабит и мысли, и мышцы. Массажный курс со «Сладкими грезами» будет весьма кстати при повышенной тревожности и плохом настроении. Ведь он защищает от стрессов, прерывающих живую, пульсирующую жизнь организма и приводящих к возникновению так называемых стресс-индуцированных заболеваний (это, в первую очередь, сердечно-сосудистые, кожные и им-

мунные болезни). А значит, «Сладкие грезы» в силах не только Сбсречь Вашу душу, но и защитить тело, создав прочный фундамент крепкого здоровья.

Мягкий, успокаивающий массаж с ароматикой «Сладкие грезы» поддерживает и разгружает сердечно-сосудистую систему. Содержание в плитке филиппинского чуда, илангиланга, снимает спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, улучшает проводимость сердечной мышцы, благотворно сказывается на коронарном и церебральном кровообращении. А это дарит хорошее самочувствие людям с высоким артериальным давлением, ишемической болезнью (так называемой «грудной жабой») и полезно для страдающих головнокржениями.

Регулярные нежные ароматические самомассажи живота, околопупочной области (по часовой стрелке) необходимы при нарушениях пищеварения, вздутиях живота, холангитах и холециститах. Профессиональный ароматический массаж со «Сладкими грезами» незаменим для ослабленных и часто болеющих организмов, а также после перенесенных болезней. В руках специалиста «Сладкие грезы» подобны волшебной палочке...





Насколько велико значение этой удивительной плитки для кожи, Вы сможете оценить уже после первой недели ее применения. Кроме высококачественных эфирных масел, в состав «Сладких грез» входит еще два особо примечательных компонента. Первый – масло жожоба, аналогичное по свойствам спермацетовому маслу голубого кита. Оно обладает нормализующими свойствами и полезно как для сухой, так и для жирной кожи. Второй – масло макадамии, получаемое из плодов австралийского ореха – киндела (*Macadamia internifolia*). Если сейчас над этой страницей сидит специалист-косметолог, то в голове его должна промелькнуть мысль: «О, да, его применяют как основу только для очень качественных средств для массажа...». Действительно, это так. Нашу продукцию мы создавали с любовью и подбирали для нее только самых достойных представителей масляного мира. И макадамское масло – один из них. Оно известно не только богатством витаминов группы В и РР, но и содержанием в его составе важных для кожи моновенасыщенных кислот (60 % стеариновой, 21 % – пальмитиновой). Надо сказать, что никакое другое растительное масло не может похвастаться наличием в нем пальмитиновой кислоты – одного из жизненно необходимых элемен-

тов для здоровья кожи. А между тем, ее отсутствие часто оборачивается для организма кожными заболеваниями. Легко впитываясь в кожу, масло макадамии смягчает и превосходно питает её. Результат не заставит себя ждать... при уходе за сухой, увядающей, шероховатой и поврежденной кожей.

Содержание в плитке «Сладкие грезы» масел жожоба и макадамского ореха делает ее актуальной и летом, и в зимние месяцы (в качестве твердого крема на наиболее уязвимые участки кожи, или в качестве средства для самомассажа). Антиоксидантное действие аромаплитки защищает Вас от солнечной радиации 365 дней в году, ведь умеренное зимнее солнце не менее опасно для кожи, чем ласковое летнее. Аромамассаж стимулирует микроциркуляцию и лимфоток, улучшает обменные процессы; кожа приобретает упругость и эластичность. Запускается процесс расщепления жиров подкожно-жировой клетчатки, что чрезвычайно актуально в зимней борьбе за свою стройную фигуру.

Основываясь на собственном опыте, мы можем назвать «Сладкие грезы» атрибутом счастливой или, иными словами, «сладкой» жизни. Не верите? Попробуйте сами!



Аромаплитки ДуШистые

С «Горячим шоколадом» все будет в шоколаде

Я этот «шоколад»
вручить вам очень рад.
Он вряд ли будет лишним –
поделись им с ближним...



В классификаторе растений, составленном известным ботаником Карлом Линнеем, дерево какао значится как «какао-теоброма» («theos» в переводе с греческого – бог, «broma» – пища, поэтому теплое, волнующее вооб-

ражение имя нашей замечательной аромаплитки – «Горячий шоколад» – означает «пища богов»).

Она нежна и элегантна. Шоколадные нотки ее пленительного аромата стимулируют синтез эндорфина (вещества, ответственного за ощущение удовольствия и наслаждения) и серотонина (повышающего жизненный тонус и предупреждающего депрессию), дарят эмоциональное равновесие и безмятежность. Аромат *масла какао* стимулирует выработку секреторного иммуноглобулина А, который при первом же похолодании и ненастье встанет на защиту Вашего организма от многочисленной армии микробов и вирусов (доказано учеными из США и Германии). Энергия солнечного апельсина (из *эфирного масла апельсина* в составе плитки) бережет от всех тревог. А гармоничное дополнение в виде *эфирного масла пачули* дарит прилив естественной бодрости и оптимизма.

Действующие как афродизиаки (что подтверждено немецкими и французскими сексологами), масло какао и эфирное масло пачули сулят Вам волшебную ночь, с её соблазнами и тайнами.

Каолин и *молотое ядро сладкого миндаля* нежно отшелушивают мерт-



вые поверхностные клетки кожи с накопленными в них токсинами, открывая путь активным компонентам «Горячего шоколада».

Разгоряченное тело с благодарностью принимает чудо-масло ши, масло какао, эфирные масла пачули и апельсина.

Основа нашей великолепной ароматикки, масло ши (карите), подарено нам сальным деревом. Благодаря уникальному сочетанию незаменимых триглицеридов жирных кислот и неомыляемых жиров, оно имеет высокие смягчающие свойства и обладает пластифицирующим действием (проявляет регенерирующие свойства, влияя на синтез коллагена).

На верхние слои эпидермиса масло карите оказывает увлажняющее, питающее и регулирующее действие. Увлажняющий эффект достигает максимума через час и сохраняется в течение 8 часов (доказано методом кондуктометрии).

Благодаря содержанию в масле ши коричневой кислоты, которая прекрасно защищает от ультрафиолетовых лучей, оно оберегает кожу от климатических воздействий и УФ-излучения, в том числе и зимой.

Свойства УФ-фильтра делают масло ши незаменимым anti-age компонентом: оно защищает клетки от повреждения свободными радикалами, кроме того, оно известно как эффективное средство против растяжек и морщин. Масло предотвращает огрубление кожи и развитие кератозов.

Вообще, все африканцы верят в то, что тело, защищенное маслом ши, не возьмет ни пуля, ни огонь. И в этом есть доля правды. Многочисленными научными наблюдениями доказано, что народы, использующие это масло в повседневной жизни, практически не страдают от кожных болезней. Связано это с высвобождением из масла карите кристаллов салициловой кислоты (размером 75 микрон) с высокой противовоспалительной активностью. Благодаря их воздействию, быстро заживают мелкие ранки, царапины, трещины и зарубцовываются шрамы.

Можно только позавидовать нежной, гладкой, упругой, без растяжек коже женщин Гамбии (несмотря на палящее в этой стране солнце!), постоянно пользующихся маслом ши.

Кроме того, масло ши способствует глубокому проникновению других



компонентов «Горячего шоколада» в кожу.

Другой важной составляющей нашей ароматикки является масло какао. Оно воистину удивительно. Стеариновая, пальмитиновая, олеиновая и линоленовая кислоты оказывают на кожу заживляющее и тонизирующее действие. Кофеин и танин обеспечивают эффект легкого лифтинга и незаменимы в борьбе с целлюлитом. Антиоксиданты какао борются со всеразрушающими свободными радикалами и первыми признаками старения. Моно- и полиненасыщенные кислоты смягчают, увлажняют и питают кожу, предупреждают появление растяжек на груди, животе и бедрах при снижении веса. Контрастные температуры водных процедур являются прекрасной гимнастикой для сосудов, играя свою роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Эфирное масло пачули усиливает противовоспалительный потенциал «Горячего шоколада» при экземах, угрях, дерматите. Оно способствует восстановлению клеток, заживляет потрескавшуюся кожу, уменьшает отеки и оказывает лифтинговое действие, предупреждая обвисание кожи после диет.

Эфирное масло апельсина содержит сильные натуральные увлажнители. Активно питает, стимулирует кровообращение и обменные процессы. Устраняя шелушение кожи после солнечных ванн, способствует сохранению красивого загара. Благодаря большому содержанию калия, витаминов и способности стимулировать метаболизм углеводов и липидов, эфирное масло апельсина полезно при гипертонической болезни, атеросклерозе и заболеваниях печени.

Интересно, верите ли Вы, что если погонишься за двумя зайцами, третьего не поймаешь? В любом случае, начинайте день «Горячим шоколадом», и Вы сохраните подле себя всех убегающих от вас «зайцев», а именно:

- здоровье кожи;
- здоровье организма;
- душевную гармонию.

Удивительный чувственный шлейф «Горячего шоколада» окутает Ваше тело на 2–3 дня и, меняя во времени свой аромат, раскрывая свою ароматическую многогранность, не даст позабыть о полученном удовольствии.

Не отказывайтесь от этого удовольствия, вкусите «пищу богов». Ведь Вы достойны того, чтобы побаловать «Горячим шоколадом» свою кожу и



тонкую душу! Берем «Горячий шоколад» – и вперед!

«Фея сновидений» из царства Морфея

Бессонница – это когда
не можешь заснуть,
даже если уже пора просыпаться.

А. Азимов



Случалось ли Вам хоть раз в жизни воспользоваться советом Рины Зеленой: «Если не спится, считайте до трех. Ну, максимум до пол-четвертого»?

Что же, Вы не одиноки. По оценкам экспертов, каждый десятый человек страдает или страдал бессонницей. Кому-то трудно заснуть по ночам, кто-то просыпается среди ночи или слишком рано и больше не может заснуть. Лежа без сна, пересчитываем баранов, слонов, должников... И, о Боже, нечаянно забредаем в такие уголки своей души, что потом уже о сне думать сложно...

Увы и ах! Причин для бессонницы у современного человека – бесчисленное множество. У здоровых людей это эмоциональное перенапряжение, депрессивные и тревожные состояния, недостаточная физическая активность и др. Поэтому хороший сон, как, впрочем, и отменное здоровье встречается сегодня довольно редко. Даже народная молва гласит: «Хороший сон – это привилегия счастливого человека».

Действительно, сон очень важен для здоровья и красоты. всю ночь организм трудится в поте лица, вырабатывая необходимые гормоны, биохимические и биологически активные вещества, необходимые для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека в течение последующего дня. И если «ночные задачи» остаются нерешенными, появляются



глубокие носогубные складки, рисуются темные круги под глазами, кожа приобретает болезненную бледность и вялость. Плохая циркуляция жидкости приводит к отечности. Недостаточный отток венозной крови из полости черепа провоцирует головную боль. Нарушается обмен веществ, мышцы скованы и напряжены. Впрочем, и настроение-то – как натянутая до предела струна, готовая вот-вот лопнуть... Хронически плохой сон провоцирует сахарный диабет и другие не менее неприятные заболевания. Иными словами, крепкий сон – это почти половина Вашего здоровья, и негоже игнорировать проблемы, связанные с ним.

Поразмыслив на эту тему, на стражу Вашего сна мы поставили ДУШистую аромапалитку «Фея сновидений». Вдыхание сладкого цветочного аромата – лучший психологический способ регулирования сна, поскольку корковые центры, способные анализировать запахи, находятся у человека в древнейшей части головного мозга – в обонятельном мозге, рядом с которым расположена лимбическая система, отвечающая за эмоции. Дополнительное воздействие магии воды, теплые струйки, сбегаящие по телу в душе, расслабляют. Эфирные масла лаванды и иланг-иланга успо-

каивают, позитивно влияя на сердце и кровяное давление, и подготавливают организм ко сну. А бережный пилинг с молотой скорлупой ореха и каолином позволяет очищенной и обновленной коже легко дышать, насыщаться кислородом. Помните выражение «дышать полной грудью»? А знакомы ли Вы с ощущением «дышать каждой клеточкой своего организма»?

Если Вы хотите чего-то большего, то попробуйте контрастные температуры водных процедур. И Ваши сосуды получают прекрасную гимнастику, что немаловажно в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

«Фея сновидений» универсальна. Она пригодится всем и каждому, независимо от возраста и социального положения. Она – лучший подарок для урбанизированных личностей. Благодаря некоторым своим уникальным компонентам, «Фея сновидений» препятствует проникновению в кожу вредных веществ, что особенно актуально для жителей крупных городов. Масло какао, моно- и полиненасыщенные кислоты смягчают, увлажняют и питают кожу, предупреждают появление растяжек на груди, животе, бедрах и препятствуют вредному воздействию жирных кислот, вы-





зывающих повышение уровня холестерина в крови. Экстракт ромашки придает коже благородный матовый оттенок и обогащает ее натуральными витаминами. Масло ши (карите) благодаря уникальному сочетанию незаменимых триглицеридов жирных кислот и неомыляемых жиров является прекрасным эмоментом (обладает высокими смягчающими свойствами), имеет пластифицирующее действие. Иными словами, помогает коже восстановиться и поддерживает ее молодой и здоровой. Эту способность «Феи сновидений» хорошо использовать для подготовки к долгожданному сезону отпусков. Это обязательно пригодится Вам летом, в активный солнечный период, где бы Вы ни находились – на даче или в турпоездке.

Если Вы подружитесь с нашей «феей из царства Морфея», то она поможет Вам лучше уснуть вечером, а утром встать свежим и отдохнувшим, полным сил, энергии и творческих планов. И, конечно же, готовым свернуть высокие горы, переплыть бурные реки и достать с неба сияющую звезду... для себя и своего любимого.

Если же бессонница не оставляет Вас более месяца, расскажите о ней врачу. Возможно, она имеет более

глубокие корни. И не забудьте перед походом к специалисту (примерно за две недели) завести дневник сна – он поможет врачу помочь Вам.

Жемчужины для ванн

«Целебные» (почти по рецепту шумеров)

Природа есть главный врачеватель болезней, и только помогая ее целебным силам, мы можем содействовать излечению.

Гиппократ

Подобно тому, как солнце всходит на востоке, расцвет медицинской науки тоже начался с Древнего Востока. Даже 5000 лет назад в Шумерском государстве медицина уже основывалась не на магии и религии, как в других странах, а на практике. Опыт, накопленный умными и основательными «черноголовыми» (шумерами), не потерялся и не пропал. Он был пе-



редан нашим предкам на клинописях. Те, в свою очередь, смогли не только бережно сохранить информацию о целебной мощи эфирных масел, но и обогатили, приумножили ее. Так, усилиями поколений многочисленные информационные ручейки слились воедино и образовали могучую «реку медицинских знаний». Именно опираясь на них, мы смогли создать для Вас жемчужины для самого приятного метода оздоровления – аромаванн.



основных систем организма у пациентов с хроническими бронхитами, пневмониями и профессиональными заболеваниями (пневмокониозами). Они стимулируют дыхание, успокаивают раздраженные дыхательные пути и снижают активность воспалительных процессов как в верхних дыхательных путях, так и в бронхах и легких. При стрессе, чувстве тревоги, нервозности и нервном истощении теплые аромаванны с жемчужинами «Целебные» являются классическим натуральным релаксантом. Они помогают успокоиться, снять внутреннее нервное и мышечное напряжение. И после сильных физических нагрузок «Целебные» помогают быстро восстановить силы, потому что так любимы среди спортсменов и танцоров... Это квинтэссенция природных сил.

Эфирные масла легко растворяются в жирах, проникают через эпидермис и вызывают раздражение периферических рецепторов нервной системы. Мята дает прилив прохлады. Происходит сужение поверхностных и рефлекторное расширение внутренних сосудов. В сочетании с температурой и другими бальнеофакторами это облегчает боль и уменьшает отечность, сопровождающие миозиты, ревматизм, артриты, артрозы, плекситы,

«Целебные» – это оригинальное сочетание самых выдающихся представителей эфирного мира для восстановления сил и укрепления здоровья





тмоне похищает Ваши силы, энергию, спокойствие... и не только.

Фраза «все болезни от стрессов», или «от нервов», сегодня достаточно известна. Авторитетность фразе придают многочисленные исследования Ганса Селье, впервые доказавшего, что стресс способен вызывать заболевания. Дошедшее до нас описание результатов его исследований читается как медицинский триллер. Вот выдержка из него: «...Прежде всего, хронический стресс обычно вызывает нарушение гормонального равновесия, а поскольку гормоны играют главную роль в регуляции функций организма, это нарушение может вызвать повышение артериального давления и повлечь за собой нарушение функций почек. Плохая работа почек, в свою очередь, вызовет еще более высокую гипертонию, что еще сильнее нарушит химический баланс организма. В дополнение к этому гормональные изменения, вызванные стрессом, приводят к повреждению артериальных стенок. Организм устраняет эти повреждения с помощью холестериновых бляшек, которые возникают в результате разрастания соединительной ткани. Большое количество таких бляшек приводит к склерозу артерий, т. е. к атеросклерозу. Это, в свою очередь, заставляет сердце сильнее ка-

чать кровь, что еще больше повышает артериальное давление. Когда атеросклероз заходит в своем развитии достаточно далеко, доставка крови и кислорода к сердцу сокращается, что становится причиной коронарной недостаточности. Помимо этого, холестериновые бляшки иногда закупоривают крупные артерии сердца, приводя к инфаркту миокарда. Обычно организм пытается приспособиться к этим изменениям, но в условиях хронического стресса механизмы, ответственные за регуляцию гормонального равновесия, не справляются со своими функциями. Нарушение гормонального равновесия продолжается, постоянно наращивая обороты очень вредного и опасного для жизни цикла...».

Так что же есть стресс, и когда он возникает? Сам термин «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Независимо от того, где и кем Вы работаете, судьба периодически сталкивает Вас с психологическим вызовом – принять важное решение! В таком случае одни действуют с уверенной невозмутимостью, другие теряются в нерешительности и не способны справиться с ситуацией. Именно эта психическая реакция, выводящая человека из равновесия,



но и часто болеющих или имеющих хронические заболевания.

Наличие в композиции эфирного масла герани гармонизирует гормональный фон и применяется при нарушениях менструального цикла, при менструальном и климактерическом синдроме. А в последние годы появились сообщения о сахароснижающем свойстве гераниевого масла: оно стало активно рекомендоваться для профилактики здоровым людям, имеющим родственников с сахарным диабетом.

Водолюбение с жемчужинами «Анти-стресс» – фаворит при кожных заболеваниях (особенно нервного генеза). Благодаря успокаивающему действию, способности выводить токсины и стимулировать выработку надпочечниками и кишечником гистаминазы – эндогенного антагониста гистамину – они полезны людям с экземой, аллергическим дерматитом и псориазом.

Аромат жемчужин «Анти-стресс» нежен, прохладен и невесом. Он символизирует спокойствие и доброе настроение. Наличие в нем апельсинового эфирного масла открывает дверь в магический и таинственный мир солнца и тепла. Нега в ароматной

ванне позволит Вам выпрямиться и улыбнуться, пойти по жизни с гордо поднятой головой и относиться ко всему легко, с юмором. А значит, у стресса не будет шансов одержать над Вами верх, ведь он плохо совмещается с юмором. Стресс – дело серьезное...

Всегда будьте в «Тонусе»

Чтобы быть в тонусе,
надо не забывать быть в «Тонусе»...





...Это всего лишь игра слов но наполнена она глубочайшим смыслом. Ведь мощный положительный заряд жемчужин «Тонус» в силах напомнить Вашему телу о его предназначении быть сильным; подтянутым, легким и упругим, иными словами, в силах поднять Ваш жизненный тонус.

Ни для кого не секрет, что живем мы в такое время, когда, кажется, вся окружающая среда – воздух, вода, еда – ополчились против хрупкого человеческого организма. С каждым вдохом и глотком мы извне получаем токсины. Организм не в силах долго противостоять этому, он отравлен, и тонус его падает. Как правило, в этот момент нас часто посещает идея о приеме витаминов. Однако идея эта неудачна и является провальной, начиная от своего зарождения и до того момента, пока не будет произведен вывод токсинов и не случится мобилизации внутренних сил важных органов и систем. Именно с этого начинает свою работу наша великолепная эфирная тройка жемчужин «Тонус»... И границы возможного расширяются.

Несколько эфирных вдохов помогают дыхательной системе обрести свою порцию тонуса и гармонии. Эфирные масла розмарина и лимона, попадая в организм через дыхатель-

ную систему и выделяясь легкими, стимулируют разжижение мокроты и улучшают ее выделение, даря светлые минуты хроническим легочным больным. Эфирное масло мандарина тонизирует пищеварительную систему. А богатое камфарой, терпенами, сложными эфирами и спиртами эфирное масло розмарина в то же самое время облегчает спазмы мышц желчных и мочевыводящих путей, кровеносных сосудов и органов пищеварения. Цитрусовые эфирные масла укрепляюще воздействуют на сосудистую стенку.

Свежий и волнующий аромат лимона, мандарина и розмарина привносит ощущение полноты жизни и счастья, оказывает положительное влияние на лабильную нервную систему при повышенной впечатлительности и эмоциональной неуравновешенности, повышает работоспособность, память, внимание – иными словами, облегчает жизнь подверженным стрессам людям.

Ощущение тепла, сопровождающее ароматную с «Тонусом», активизирует восстановление обменных процессов, предотвращает раннее увядание организма, оказывает обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие при



заболеваниях позвоночника и суставов, патологии сосудов и миозитах, а также регулирует гормональный статус, способствует снижению уровня глюкозы в крови. Все это крайне актуально для людей среднего возраста и для пожилых.

Полезен «Тонус» и юным, заботящимся о своем внешнем виде, особам. Он корректирует фигуру, мобилизует внутренний потенциал кожи, бережно ухаживая и увлажняя, тонизирует и выравнивает тонкую капризную кожу, наполняет ее свежестью и здоровьем. Ванны с «Тонусом» устраняют воспалительные явления, нормализуют состояние жирной пористой кожи, придают ей благородный матовый оттенок. Кроме того, составляющие жемчужин «Тонус» стимулируют кровообращение, поддерживая тем самым молодость и привлекательность.

Одним словом, жизненный тонус, «Тонус», здоровье и красота – синонимы. Окунувшись в мир сверкающих переливами жемчужин, Вы всегда будете в тонусе и обязательно найдете свой путь к здоровью и красоте. А Ваша кожа долго будет помнить эти яркие моменты благодаря остающемуся на ней шлейфу бодрящего аромата.

«Наедине» со здоровьем

Каждый должен знать, как помочь себе самому, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ



Чтобы помочь себе, важно не только знать, «как это сделать», но и иметь на то горячее желание... Поверьте, здоровье всегда начинается именно с желания и во многом зависит от Вас.

Ну, а если Вы готовы вступить в бой и действовать во благо своему здоровью, но не знаете, «как», то самое время познакомиться с жемчужинами «Наедине». Их чувственный пьяняще-



пряный, цветочно-фруктовый аромат заставляя голову чуточку кружиться от счастья. Он снимает тревожность, стресс и депрессии, вызывает лёгкую эйфорию и раскрепощает чувственность, прогоняет сомнения и душевное беспокойство, сопровождающиеся сердцебиением и бессонницей.

Наличие в составе жемчужин эфирного масла пачули делает их гарантом Вашей привлекательности и успеха. Секрет кроется в эротизирующем действии и многочисленных влияниях на женскую красоту. Аромаванны «Наедине» – это, по сути, совмещение полезного с приятным. Они благотворно воздействуют на утомленную, сухую и огрубевшую кожу, очищают ее от отмерших клеток, придают упругость и эластичность, снимают различные воспаления и препятствуют преждевременному старению кожи. Аромаванны «Наедине» без раздумий берутся за проблемы целлюлита, предотвращая накопление жидкости в организме, подтягивая кожу и моделируя фигуру женщины.

Эфирное масло иланг-иланга вносит в композицию нотку восточной мудрости. Притягательная чувственность ароматического букета окрыляет, раскрепощает воображение и

эмоции. Вы забываете о тревогах дня. Впереди Вас ждёт волшебная ночь с её соблазнами и тайнами. Способность филиппинского афродизиака, иланг-иланга, регулировать уровень гормонов благотворно сказывается на репродуктивном здоровье. Мужчины, возможно, повысят свою потенцию, а женщины с тяжелым климактерическим периодом и проблемами менструального цикла почувствуют облегчение.

Регулярное использование этих перламутровых жемчужин подарит Вам возможность унять сильное сердцебиение, учащенное дыхание и снизить артериальное давление, улучшить кровоснабжение сердечной мышцы и уменьшить явления «грудной жабы» (стенокардии). Это станет Вашей дополнительной защитой от самых грозных заболеваний сердца и сосудов, в том числе – от атеросклероза.

Только в содружестве великолепный эфирный альянс иланг-иланга, пачули и петитгрейна рождает гармоничную композицию с ароматическими чертами любимого и узнаваемого всеми «Наедине». Не стесняйтесь прибегать к их помощи. Никогда не оставайтесь наедине со стрессом или с болезнью.



Всегда будьте только «Наедине» со здоровьем и продлевайте свою активную жизнь. Ведь мы не получаем жизнь короткой, но порой делаем ее таковой.

Бальзамы

«Золотая лань» – знакомая и неизвестная

В одну телегу впрячь возможно «коня» и трепетную «Золотую лань»...

Уменьшит воспалительные явления и напряжение, улучшит снабжение кислорода тканями и повысит эластичность мышечных волокон. А значит, успокоит боль, увеличит подвижность, защитит Ваш позвоночник и мышечный каркас. Это уже не секрет для самых увлеченных наших поклонников. Большинство из них, будучи





заядлыми садоводами и огородниками, часто прибегают к помощи «Золотой лани» и стараются всегда держать ее в домашней аптечке.

Но на этом благотворное действие на организм тщательно подобранной комбинации ценнейших эфирных масел и экстрактов лекарственных трав не заканчивается. В аромасажных методиках они снижают риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, сердечно-сосудистой и нервной системы, противостоят гиповитаминозам, анемии и любым аллергическим проявлениям. Ну, а как проводница в страну красивых ножек и грациозных женщин наша «Золотая лань» уже давно взошла на олимп своей славы. Сегодня ряд авторитетных санаториев работает с ней – и все очень довольны!

Входящие в состав «Золотой лани» масляная вытяжка горького перца и эфирное масло шалфея мускатного создают эффект сауны, усиливая микроциркуляцию и обменные процессы в коже, подготавливают ее к действию других активных компонентов. Благородные масла, являющиеся природными концентратами витаминов и других биологически активных веществ, превосходно питают, увлажняют и смягчают кожу, стимулируют

обменные процессы, предупреждают раннее увядание и, каждый по своему, борются с целлюлитом во всех его проявлениях.

Например, уникальное легкое персиковое масло обладает низкой вязкостью и издавна применяется в тибетской и арабской фармакопейной медицине. Содержащиеся здесь глицериды пальмитиновой, олеиновой и линолевой кислот, жирорастворимые витамины (в большом количестве), минералы, триглицерин, стеарины, протеины и воска абсолютно необходимы для здоровья кожи. Миндальное масло имеет сходный состав и усиливает действие персикового.

Отдельный разговор – о масле зародышей пшеницы, бережно хранящем комплекс аминокислот и витаминов (B_1 , B_2 , B_3 , B_6 , B_{12} , B_{15} , E, P, бета-каротин), октакозанол, эргостерин, триглицериды, гликолипиды и фосфолипиды; полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F); около 20 микро- и макроэлементов... список которых можно продолжать и далее. Уникальность масла зародышей пшеницы заключается в присутствии в его составе трех активных комплексов: антиоксиданты-токоферолы и каротиноиды, причём по содержанию витамина E, называемого эликсиром молодости, масло



обгоняет все природные соединения. Высокие антиоксидантные свойства масла зародышей пшеницы помогают сохранить другие масла композиции, а высокая проникающая способность – проникать им «вглубь» нашего организма и активизировать выведение токсинов из организма и кожи. Это масло уменьшает отечность тканей при целлюлите. Эфирное масло лимона помогает организму расщеплять жиры и бороться с их залежами в самых пикантных наших местах. Активные компоненты экстракта ромашки (азулен, бисалол) и экстракт крапивы оказывают антиаллергическое и успокаивающее действие, придают коже благородный матовый оттенок. Снижают раздражение и воспаление...

Говорить о «Золотой лани» можно часами, ведь она одна из самых ярких звезд в системе «Ароматерапии»...

Эфирные масла: who is who?

100 %-ное эфирное масло апельсина (*Oleum Citrus sinensis*)

Апельсин вас успокоит,
На веселый лад настроит.

«Химическая суть» эфирного масла апельсина

Апельсиновое дерево – выходец с Востока «благородных кровей». Его эфирное масло безопасно, имеет сладкий фруктовый аромат, несущий в себе частичку света и тепла.

Применение апельсинового эфирного масла в лечебных целях подробно изучено и описано в трудах зарубежных авторов (Paul Duraffourd и Dominique Sibe). В Европе же оно не использовалось аж до конца XVII в., потому что было редким и жутко дорогим.

Сегодня эфирное масло апельсина – одно из популярнейших масел в мире, оно даже включено в Британский фармацевтический кодекс.



Уникальные терапевтические свойства и жизнерадостный характер апельсинового аромата широко используются в косметике и парфюмерии (он вводится в состав самых удивительных «чувственных» смесей).

Качество эфирного масла апельсина очень сильно зависит от метода и технологий экстракции. Самое высококачественное масло получают прессованием кожуры с отделенной пульпой.

В состав масла входит около 500 компонентов. Перечень все сложно и

даже невозможно, однако из них можно выделить лидирующие.

Итак, это:

- монотерпен D-лимонен (90 %) и монотерпенол (монотерпеновый спирт) D-линалоол. Они имеют высокие антисептические, противовоспалительные, противовирусные и противогрибковые свойства
- эфиры каприловой кислоты с удивительным седативным действием
- альдегиды (цитраль, цитронеллаль), известные как антивирусные и седативные ингредиенты.

Области применения.

- Эфирное масло апельсина успешно применяется в комплексной терапии сердечно-сосудистых болезней, заболеваний почек и мочевого пузыря, аритмий, целлюлита, тревожных и депрессивных состояний.
- Оно стимулирует выведение токсинов из организма и углеводно-жировой обмен.
- Оказывает желчегонное и антисептическое действие, предупреждает образование камней в желчном пузыре, нормализует работу кишечника.
- В отличие от иных citrusовых, апельсиновое эфирное масло об-



ладает сильным успокаивающим действием.

Свойства.

- Оказывает антидепрессивное действие, снимает тревожные состояния и ночные страхи.
- Мобилизует защитные и адаптационные возможности организма. Ускоряет восстановление организма после инфекций и операций.
- Уменьшает напряжение аккомодации, усталость глаз (при повышенных нагрузках на орган зрения).
- Благоприятно воздействует на углеводный и липидный обмен, применяется для профилактики и в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета.
- Улучшает работу кишечника (нормализует перистальтику), обладает мягким спазмолитическим действием, улучшает аппетит.
- Является прекрасным средством для ухода за сухой, шершавой, ороговевшей кожей (активно питает, стимулирует кровообращение и обменные процессы, повышает упругость кожи, тонизирует, стимулирует обновление кожи и разглаживает мелкие морщинки).
- Устраняет шелушение кожи после солнечных ванн, способствует сохранению загара.

- Выводит токсины из организма, защищает от внешних негативных воздействий.
- Обладает выраженным антицеллюлитным эффектом.

Ароматерапевтические методы применения эфирного масла апельсина.

Аромалампа – 3–5 капель на 15 м², окуривание от 20 мин до 2 ч 4 раза в день (оказывает антидепрессивное действие, снимает тревожные состояния, усталость глаз).

Аромамедальон – 2 капли (то же).

Горячие ингаляции – 3–5 капель на 0,5 л горячей воды. Продолжительность процедуры 5–10 мин, 2 раза в день (для ухода за кожей лица).

При проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!

Массаж – 6–8 капель на 10–20 г основы (для улучшения работы кишечника, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и достижения общеукрепляющего эффекта).



Ванны (с эмульгаторами – 10 г морской или пищевой соли) – 3–4 капли, температура воды 36–38 °С, длительность процедуры 10–15 мин (для ухода за сухой кожей, для улучшения работы кишечника, при депрессиях, для профилактики сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, целлюлита).

Сауны, бани – 10 капель на 15 м².

Ванночки ножные и ручные – 10 капель, 10–15 мин (при сухой, шершавой, ороговевшей и обветренной коже).

Обогащение кремов, шампуней – 5 капель на 15 г основы (при сухой, шершавой, ороговевшей и обветренной коже, выпадении волос, перхоти).

Веселый апельсин всегда рядом

Апельсиновый аромат – излюбленный для всех поколений. В любом возрасте он – олицетворение сказки и исполнения желаний. Его успокаивающая и поднимающая настроение энергия делает его лучшим средством ароматизации дома и, в особенности, детских комнат.

Для аромаокуривания используйте в «компании» с другими эфирными маслами, тогда волшебный аромат дольше задержится в вашем доме.

Nota Bene

Нежный апельсиновый аромат прекрасно сочетается с иланг-илангом, сандалом, можжевельником, нероли, лавандой, розмарином и шалфеем мускатным.

Не рекомендуется применять гипотоникам и при индивидуальной непереносимости.

Осторожно – при аллергических реакциях на цитрусовые (хотя чаще растворение эфирного масла апельсина в основе средства делает его безопасным для таких людей).

При желчекаменной болезни следует обязательно проконсультироваться с врачом.



100 %-ное эфирное масло бергамота (*Oleum Citrus bergamia*)

От недугов Вас спасет
Наш целебный «Бергамот».



Вся правда о химическом строении эфирного масла бергамота

Бергамот получил свое название в честь итальянского города Бергамо –

города, где впервые начали культивировать это удивительное дерево.

Сегодня бергамский апельсин разводится исключительно из-за плодов с кожурой, являющейся источником ценного эфирного масла. Его восхитительный свежий аромат сотворил из него народного любимца.

Популярность бергамота столь велика, что там и тут про него сочиняют забавные «нескладушки». Вот, например, одна из них (автор, к сожалению, не известен): «Когда бегемоты чешут спины о стволы бергамотов, плоды падают на землю. Едят ли бегемоты плоды бергамотов?»

Долгое время химический состав эфирного масла бергамота оставался известен лишь приблизительно. Сегодня с уверенностью можно утверждать, что эфирное масло бергамота содержит более 300 (а по некоторым данным до 500) химических компонентов. Тройку лидеров, определяющих лечебную «суть» масла, составляют:

- линалилацетат;
- лимонен;
- линалоол.

Именно линалилацетату и свободному линалоолу бергамотовое эфирное



Бергамотовое эфирное масло, в силу высокой активности в отношении широкого спектра патогенных агентов, делает его незаменимым при воспалительных процессах любой локализации (бронхолегочная, мочеполовая системы и др.).

Интригующие истории об эфирном масле бергамота

Самый богатый опыт применения эфирного масла бергамота имеют итальянцы.

Именно в Италии долгие лета эфирное масло бергамота оставалось лучшим при лечении лихорадок и малярии и при потере аппетита.

А в 1676 г. бергамотным эфирным маслом заинтересовались парфюмеры. Тогда же, в итальянском городе Колоне был впервые изготовлен одеколон на его основе. Открытый, свежий и бодрящий аромат бергамота так нравился и запоминался, что сегодня прочно вошел в парфюмерное производство (включается в состав кремов, пудр, мыла, туалетной воды).

Но самый интересный факт это то, что достижения современной химии

и медицины смогли обратить такое спорное свойство эфирного масла бергамота как повышение чувствительности кожи к ультрафиолетовым лучам, и как следствие усиленный синтез пигмента меланина в коже, во благо... На основе выделенного бергаптена созданы препараты для страдающих витилиго.

Свойства

- Оказывает мягкое седативное действие, повышает коммуникабельность и творческую активность.
- Мобилизует иммунную систему. Оказывает бактерицидное, противовирусное, жаропонижающее и отхаркивающее действия. Используется при ОРЗ, герпесе, воспалительных процессах бронхолегочной и мочеполовой системы.
- Регулярное использование способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и вязкости крови.
- Снижает выраженность симптомов вегетососудистой дистонии, применяется для профилактики и в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний.
- Положительно влияет на желудочно-кишечный тракт: улучшает аппетит, активизирует процессы пищеварения, облегчает чувство





тяжести после еды. Обладает мягким спазмолитическим действием при кишечных коликах.

- Прекрасное средство для ухода за жирной кожей, снижает секрецию сальных желез, дренирует и сужает поры, тонизирует кожу. Снимает зуд и раздражение при обветривании кожи, укусах насекомых. Устраняет воспалительные процессы (угревая сыпь). Рекомендуются при псориазе, экземе и других кожных заболеваниях.
- Устраняет повышенную потливость (гипергидроз).

Ароматерапевтические методы применения эфирного масла бергамота

Аромалампа – 3–7 капель на 15 м², окуривание от 20 мин до 2 часов 4 раза в день (повышает творческую активность, для профилактики ОРЗ, дезинфекции помещений).

Аромамедальон – 1–2 капли (для профилактики ОРЗ).

Горячие ингаляции – 3–5 капель на 0,5 л горячей воды. Продолжительность процедуры – 5–10 мин, 2 раза

в день (для ухода за кожей лица; при ОРЗ, заболеваниях бронхолегочной системы).

При проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!

Массаж – 7–8 капель на 10–20 г основы (при вегетососудистой дистонии, желудочно-кишечных расстройствах).

Ванны (с эмульгаторами – 10 г морской или пищевой соли) – 4–7 капель, температура воды 36–38 °С, длительность процедуры 10–15 мин (для ухода за сухой кожей, при кожных заболеваниях, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, целлюлита).

Сауны, бани – 5–10 капель на 15 м².

Ванночки ножные и ручные – 10 капель, 10–15 мин (при обветренной коже, трещинах).

Обогащение кремов, шампуней – 1–5 капель на 15 г основы (при жирной, ороговевшей коже, трещинах, потере волос, перхоти).



Nota Bene

Бергамотовое масло хорошо сочетается с эфирным маслом иланг-иланга, лаванды, лимона, апельсина, можжевельника, нероли, пачули, шалфея, эвкалипта.

А наиболее удачная ароматическая композиция – лаванда+бергамот+герань.

- Не применять при индивидуальной непереносимости.
- Осторожно людям с аллергией на цитрусовые.
- Противопоказано при эпилепсии.
- Не использовать детям до 12 лет.
- Не применять перед выходом на солнце.
- Не использовать для обработки открытых ран и порезов.

100 %-ное эфирное масло иланг-иланга (Oleum Cananga odorata)

Давление и «грудная жаба» отступят враз: иланг-иланг – защитник сердца без прикрас!



«Химический портрет» цветка цветков – иланг-иланга

Вечнозеленое тропическое дерево с крупными, чрезвычайно роскошными цветами и сладким ароматом, родственник магнолии. «Иланг-иланг», в



переводе с местного диалекта, означает «цветок цветков».

Получение качественного масла иланг-иланга – процесс кропотливый. Лучшее масло получают из майских и июньских цветков, собранных ранним утром.

Состав эфирного масла иланг-иланга удивителен и неповторим:

- активные высоколетучие монотерпены (пинен) – сильнейшие антисептики и антиоксиданты;
- монотерпеновые спирты (линалол до 13,5–15,7 %, гераниол) – безопасные противовирусные, антибактериальные и противогрибковые компоненты.
- сложные эфиры монотерпенов (гераниолацетат) – антиспазматические и седативные (успокаивающие) соединения.

«Индивидуальные химические черты» эфирного масла иланг-иланга – это наличие:

- бензилбензоата, бензилацетата (25 %), метилбензоата (9 %), метилсалицилата и метилпаракретола;
- органических кислот (бензойной, муравьиной, салициловой и валериановой), которые особенно

важны при сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваниях.

Эфирное масло иланг-иланга безопасно и не имеет ограничений в применении.

Наиболее яркие области применения эфирного масла иланг-иланга

- Эфирное масло иланг-иланга широко используется в парфюмерных композициях и отдушках для мыла.
- Является излюбленным маслом в косметологии. В массажных методиках расслабляет мышцы лица. Абсолютно незаменимо при «стрессированной» коже.
- Согласно новейшим научным исследованиям, эфирное масло иланг-иланга рекомендуется для широкого внедрения в комплексные программы предупреждения, а также в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний.

Свойства

- Устраняет нервозность, раздражительность и ночные страхи.
- Является средством профилактики атеросклероза.



- Улучшает кровообращение в сердечной мышце, снижает пульс и артериальное давление, обладает антиаритмическим эффектом.
- С успехом используется в методиках дыхательной гимнастики.
- Мобилизует иммунную систему.
- Обладает мягким спазмолитическим действием, уменьшает спастические головные боли.
- Облегчает течение климактерического периода, нормализует менструальный цикл, усиливает потенцию.
- Является прекрасным средством для ухода за чувствительной, «стрессированной», возрастной кожей. Питает кожу, увлажняет ее и тонизирует.

Ароматерапевтические методы применения эфирного масла иланг-иланга

Аромалампа – 3–4 капли на 15 м², окуривание от 20 мин до 2 часов 4 раза в день (устраняет депрессию, раздражительность).

Аромамедальон – 2–3 капли (то же).

Горячие ингаляции – 3–5 капель на 0,5 л горячей воды. Продолжитель-

ность процедуры – 5–10 мин, 2 раза в день (для ухода за кожей лица).

Внимание: при проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!

Массаж – 5–7 капель на 15 г основы (при головной боли, для ароматизации кожи, с целью снятия мышечной усталости после тренировок).

Ванны (с эмульгаторами – 10 г морской или пищевой соли) – 5–10 капель, температура воды 36–38 °С, длительность процедуры 10–15 мин (для ухода за кожей, профилактики и в комплексной терапии сердечно-сосудистых болезней, с целью нормализации гормонального фона у женщин, повышения потенции у мужчин).

Ванночки ножные и ручные – 10 капель, 10–15 мин (для снятия усталости ног, с целью полировки ногтей, а также при некоторых кожных заболеваниях).

Обогащение кремов, шампуней – 5 капель на 15 г основы (для ухода за возрастной и чувствительной кожей и при слабых, «падающих» и секущихся волосах).



Nota Bene

Эфирное масло иланг-иланга хорошо сочетается с эфирными маслами лаванды, лимона, бергамота, кедра.

Не применять при индивидуальной непереносимости.

100 %-ное эфирное масло лаванды (Oleum Lavandula officinalis)

Лаванда выведет токсины:
Здоровой будет жизнь и длинной

Начистоту – о химии «эфирной души» масла лаванды

Репутация лаванды как ценнейшего лекарственного средства уходит своими корнями в далекое прошлое. Ее эфирное масло, ставшее известным в странах Средиземноморья за 600 лет до нашей эры, знавало самых богатых и влиятельных представителей древнего Рима и Греции. Более того, великие умы всех времен и народов отдавали дань уважения этому

эфирному маслу. До наших дней дошло высказывание Гиппократов: «лаванда согревает мозг, уставший от прожитых лет...».



Сегодня аромат лаванды является излюбленным у французов, его высоко ценят в Англии, Германии и ряде других стран Европы. Предпочтение чаще всего отдается виду *lavandula officinalis*.

Всемирное признание эфирного масла лаванды заключено в хорошо известной ныне короткой, но лаконичной фразе: «А счастье пахнет лавандой...»



В составе лавандового эфирного масла насчитывается более 300 органических соединений. Главные из них – сложные эфиры спирта L-линалоола и кислот (уксусной, масляной, валериановой и капроновой). Кроме того, в эфирном масле лаванды обнаружено высокое содержание монотерпеновых спиртов: линалоол, гераниол, лавандиол, борнеол и др.

Исходя из состава, это одно из самых безопасных масел и одно из самых мощных средств в отношении стрептококков, золотистого стафилококка, гемофильной, кишечной и синегнойной палочки, вирусных и микоплазменных агентов. Эфирное масло лаванды обладает выраженными антисептическими свойствами, является противоядием при укусах ядовитых насекомых и змей.

Сложные эфиры, содержащиеся в эфирном масле лаванды, даруют ему успокаивающее, спазмолитическое и болеутоляющее действие, полезное при неврозах, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, опорно-двигательного аппарата, а также при болевых синдромах и артериальной гипертензии.

Наиболее яркие области применения эфирного масла лаванды

Снижая возбудимость центральной нервной системы и регулируя функции вегетативной нервной системы, эфирное масло лаванды успешно применяется для коррекции целого ряда нарушений психоэмоционального статуса: при бессоннице, неврозах, неврастении, синдроме хронической усталости.

Способность эфирного масла лаванды подавлять развитие асептических и инфекционных воспалительных процессов определило его судьбу как лучшего сырья для лекарственных препаратов, которыми во всем мире лечат различные раны, укусы животных, гангрену, а также используют в стоматологии, ЛОР- и хирургической практике. Лавандовое эфирное масло является одним из лучших средств в дерматологии (при дерматитах, экземе, псориазе).

Во многих странах эфирное масло лаванды используют как средство, разжижающее мокроту, а благодаря своей способности снимать спазмы мускулатуры дыхательных путей и стимулировать выработку гистамины надпочечниками и кишечником



оно с успехом работает в лечебно-оздоровительных программах при бронхиальной астме.

Распыление лавандового эфирного масла в производственных помещениях, учебных заведениях – гарантия снижения заболеваемости при эпидемиях ОРВИ.

Эфирное масло лаванды включено в состав французских препаратов, обладающих нейро- и миотропной активностью (воздействующих на нервную и мышечную систему) и является основой австрийского ингаляционно-противогазопропозного препарата.

Интригующие истории об эфирном масле лаванды

Чудесные свойства эфирного масла лаванды первым обнаружил французский химик Рене Маурис Гаттеффосе, с любовью занимавшийся парфюмерным делом. А случилось это совершенно случайно. Однажды в результате взрыва в лаборатории ему огнем сильно обожгло руку. Чтобы охладить обожженную руку, он сунул ее в емкость, как ему казалось, с водой. Но там было... масло лаванды. Боль быстро отступила, ожог зажил

быстрее, без инфекции и шрама. Это вызвало восторг и еще больший интерес к эфирным маслам.

Являясь идеальным лекарством при ожогах, эфирное масло лаванды обязательно входило в арсенал средств для поддержания боеспособности французской армии. Позже эфирным маслом лаванды «спасались» работники эфиромасличных производств при ожогах, вызванных ошпариванием водяным паром или в результате возгорания бензина и петролейного эфира (интоксикации, обычно возникающей вследствие всасывания в кровь продуктов распада тканей и микробных токсинов, не отмечалось, и наступало быстрое заживление ожоговой поверхности).

Невозможно обойти вниманием и тот факт, что в стране высоких технологий, Японии, эфирное масло лаванды – это, в первую очередь, «почетный ароматизатор воздуха», повышающий продажу товаров в торговых центрах и способствующий росту производительности труда в солидных, уважающих себя фирмах. Известно, что при вдыхании запаха лавандового эфирного масла число ошибок у программистов снижается на 20 %.



Свойства

- Успокаивает и дарует крепкий, здоровый сон.
- Повышает иммунитет.
- С успехом используется для профилактики и в комплексной терапии заболеваний бронхолегочной системы и ОРВИ (способствует устранению кашля, заложенности носа, головной боли).
- Защищает от вредных экологических влияний.
- Незаменимо в уходе за уставшей, сухой кожей: устраняет шелушение, раздражение и микротрещины.
- Эффективно при обветривании и солнечных ожогах, устраняет зуд от укусов насекомых.
- Придает волосам силу и блеск, предотвращает их потерю. Избавляет от перхоти.
- В массажных смесях применяется при радикулитах, артритах, миозитах.
- Эффективно применяется для профилактики грибковых заболеваний кожи и ногтей.

Ароматерапевтические методы применения эфирного масла лаванды

Аромалампа – 5–7 капель на 15 м², окуривание от 20 мин до 2 часов 4 раза в день (антидепрессивное, успокаивающее воздействие; профилактика ОРВИ; дезинфекция и ароматизация помещений).

Аромамедальон – 3 капли (успокаивающее воздействие; профилактика ОРВИ).

Горячие ингаляции – 3 капли на 0,5 л горячей воды. Продолжительность процедуры – 5–10 мин, 2 раза в день (при ОРВИ с насморком, болью в горле, кашлем, заболеваниях бронхолегочной системы). После проведения процедуры следует растереть ступни неразбавленным эфирным маслом.

***Внимание:** при проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!*

Массаж – 5 капель на 10 г основы (при головной боли, ишиасе).

Ванны (с эмульгаторами): 4–10 капель, температура воды 38–40 °С,



длительность процедуры 10–15 мин (при бессоннице, уходе за жирной кожей, аллергических дерматитах, мышечных болях после физических нагрузок).

Ванночки ножные и ручные: 10 капель, 10–15 мин (при обветривании кожи, экземе, порезах, ожогах I–II степеней, микозах, ломкости ногтей).

Обогащение кремов, шампуней: 7 капель на 15 г основы (при жирной коже, угревой сыпи, грибковых поражениях, выпадении волос, перхоти).

Холодные компрессы: неразбавленное масло (при укусах насекомых, ожогах I–II степеней, солнечных ожогах, ссадинах, синяках). Длительность процедуры 15–20 мин, 3 раза в день.

Орошение кожи после бритья: 3 капли на 300 мл воды.

Неотложное масло для хозяек

Эфирное масло лаванды – это то масло, которое облегчает быт настоящей хозяйки. Оно всегда должно быть под рукой. А ситуации, когда это масло можно использовать, придумывать не придется...

Первая помощь при ожогах. Используйте аппликации с чистым эфирным маслом или в разведении с водой 1:1.

При укусе клеща. Если Вы обнаружили присосавшегося «кровопийцу», нанесите на него несколько капель эфирного масла лаванды и оставьте на несколько минут. Возможно, после этого клещ поспешит освободить свой челюстно-лицевой аппарат, и Вы легким движением руки сможете удалить его с поверхности при помощи пинцета (делайте это очень осторожно – круговыми движениями против часовой стрелки). По прибытии в город подстрахуйте себя визитом к врачу (для подтверждения удачно выполненной манипуляции).

Nota Bene

Эфирное масло лаванды хорошо сочетается со всеми эфирными маслами. Оно заглушает и неприятные, и слишком терпкие запахи. Прекрасны композиции с цитрусовыми, геранью, нероли, пачули, розмарином, хвойными маслами и шалфеем мускатным.

- Не следует применять эфирное масло лаванды с йод- и железосодержащими препаратами.



- Не применять при индивидуальной непереносимости!
- С осторожностью использовать при беременности (после консультации с врачом).
- Противопоказано применение эфирного масла лаванды после аборта.

100 %-ное эфирное масло лимона (*Oleum Citrus limonum*)

*«Химическая суть» эфирного
масла лимона*

В Индии многие сотни лет использовались лечебные свойства дерева лимонг. Плоды лимонного дерева открыл для нас Александр Македонский после похода в Индию. А первое знакомство с эфирным маслом лимона произошло в середине XVI века: тогда ценный продукт был получен перегонкой с водяным паром. Позже лимонное эфирное масло научились извлекать из незрелой кожуры лимона методом холодного прессования, что улучшило его химический состав и изменило его фармакологический характер. Сегодня эфирное масло лимона по праву можно назвать «масло-

монстр», ведь оно насчитывает около 500 активных компонентов.

Каков же «характер» этого масла? Из-за высокой доли монотерпенов (60–80 % лимонена, до 14 % бетта-пинена и около 10 % гамма-терпинена) оно «ветрено», эфемерно и неуловимо.



Монотерпены обладают сильнейшим антисептическим и антиоксидантным действием, стимулируют работу надпочечников, помогают при мышечных болях. Присутствие 3–5 % альдегида терпенового строения, цитраля, усиливает антивирусное действие и успокаивает. Содержание ненасыщенных двойных связей делает монотерпены чрезвычайно реакци-



онно активными, что определяет недюжинную целебную силу, энергию лимонного эфирного масла и его полезность для человека.

Эфирное масло лимона – деликатное масло, требующее к себе особого отношения. Являясь кладезью высколетучих и легко окисляющихся терпенов, храниться оно может не более года.

А еще лимонное масло «доброе» (нетоксичное). Но оно может раздражать кожу, поэтому следует соблюдать дозировки. Использовать его нужно только в разведенном виде и с осторожностью – лицам с чувствительной кожей.

Области применения эфирного масла лимона

Сегодня, пожалуй, нет такой области медицины, которую бы не покорило эфирное масло лимона. Оно с успехом применяется в пульмонологии, ЛОР-практике, кардиологии, неврологии, гастроэнтерологии, дерматологии, сосудистой хирургии и т. д.

А еще эфирное масло лимона открывает новые горизонты в решении большого числа косметических про-

блем (естественно, в комплексной терапии) – это касается пигментных пятен, сухих мозолей, бородавок, папиллом, купероза, жирной кожи, целлюлита и др. Иными словами, это масло – прекрасный космецевтик!

Свойства

- Тонизирует, настраивает на рабочий лад.
- Повышает сопротивляемость организма инфекциям.
- Антисептические свойства масла пригодятся при хронических бронхолегочных заболеваниях, ОРВИ, инфицированных ранах, мокнущей экземе.
- Идеально для ухода за жирной кожей (с расширенными порами, куперозом) и увядающей кожей. Эффективно в осветлении веснушек, пигментных пятен. Придает коже аристократический вид.
- Активно борется с бородавками, сухими мозолями, синяками. Является эффективным противоцеллюлитным средством.
- Укрепляет волосы, нормализует функцию сальных желез кожи головы. Устраняет перхоть. Усиливает ногтевые пластины и полирует их.
- Предупреждает нарушения липидного обмена, положительно влияет на состояние сердечно-



сосудистой системы. Укрепляет венозную стенку.

- Обладает противогрибковым и выраженным дезодорирующим эффектами.

Ароматерапевтические методы применения эфирного масла лимона

Аромалампа: 6–7 капель на 15 м², окуривание в течение 20 мин–2 часов 4 раза в день (тонизирующее действие, а также для дезинфекции помещений).

Аромамедальон: 2 капли (тонизирующее действие, для профилактики ОРВИ).

Горячие ингаляции: 2–4 капли на 0,2 л горячей воды. Продолжительность процедуры – 5–10 мин, 2 раза в день (при ОРВИ, воспалительных заболеваниях бронхолегочной системы, ЛОР-органов, а также при косметических проблемах).

Внимание: при проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!

Массаж: 3–5 капель на 10 г основы (при артрите, миозите).

Ванны (с эмульгаторами): 5–10 капель, температура воды 34–38 °С, длительность процедуры 10–15 мин (общеукрепляющее действие, для снижения артериального давления, для ухода за жирной кожей).

Ванночки ножные и ручные: 10 капель, 10–15 мин. (при укусах насекомых, обветривании кожи, пигментных пятнах, трещинах, микозах, ломкости ногтей).

Обогащение кремов, шампуней: 6 капель на 10 г основы (при пигментных пятнах, веснушках, жирной коже, ороговевшей коже, угревой сыпи, трещинах, грибковых поражениях, сухих мозолях, выпадении волос, перхоти).

Холодные компрессы: неразбавленное масло (при герпесе, опоясывающем лишае, бородавках, папилломах); масло в разведении 4–5 капель на 0,1 л холодной воды (при головной боли, растяжениях, ушибах); 5–6 капель на 1 стакан воды (при варикозном расширении вен). Длительность процедуры 15–20 мин, 3 раза в день.



Аппликации: масло в разведении 1:1. Спонжиком нанести на проблемное место (при сухих мозолях, синяках).

100 %-ное эфирное масло пачули (*Oleum Pogostemon patchouli*)

Nota Bene

Эфирное масло лимона хорошо сочетается с эфирным маслом иланг-иланга, лаванды, можжевельника, нероли, сандала, эвкалипта.

- Не применять при индивидуальной непереносимости.
- Не применять при гипотонии.
- Не наносить на кожу непосредственно перед выходом на солнце.
- С осторожностью использовать при беременности (только после консультации с врачом).

Пачули масло – так ему положено по чину – Притянет к Вам и деньги, и... мужчину.



«Химические истоки» уникальности эфирного масла пачули

Пачули – это, как модно сейчас говорить, «три в одном»: любовь, секс и достаток в одном флаконе. Совре-



менные истории о магических свойствах эфирного масла пачули притягивать деньги и противоположный пол в буквальном смысле обошли весь мир.

Ранее же это эфирное масло имело более практичное применение. В Индии пакетики с пачули использовались для борьбы с клопами и ароматизации белья больных с целью предупреждения распространения инфекций. В Европе листья пачули, появившиеся вместе с индийскими тканями в 1826 г., тут же вступили в войну с молью в сундуках наших бабушек. С конца XIX в. активное введение пачулиевого эфирного масла в парфюмерию и производство мыла привело к тому, что качественное косметическое мыло невозможно было представить без такого изысканного компонента, как пачули.

Уникальность химического состава пачулиевого эфирного масла состоит в том, что оно содержит, в основном, сесквитерпеновые соединения. Долгие годы шел спор, какие из этих веществ являются носителем неповторимого запаха эфирного масла пачули. Сегодня специалисты сошлись на мнении об определяющей роли здесь пачулиевого спирта (30–50 %). Однако всю глубину и гармоничность

пачулиевого аромата невозможно представить без сесквитерпеновых углеводородов: бульнесена (4–19 %), альфа-гвайена (до 16 %) и альфа-пачулена (13–30 %).

Наиболее яркие области применения эфирного масла пачули

В Китае и Японии эфирное масло пачули издревле использовалось как антидот ядам змей, насекомых и как средство для лечения малярии.

Слава о высоких бактерицидных и фунгицидных возможностях пачулиевого масла обошла весь мир. В результате его повсеместно стали применять при заболеваниях кожи воспалительного генеза, грибковых поражениях, а также в качестве успокаивающего и стимулирующего средства.

Сегодня эфирное масло пачули снова и снова открывают для себя врачи узких специальностей:

- **Геронтологи** используют его для продления активной жизни человека;
- **Травматологи**, впечатленные регенерирующим, противовоспалительным и противоотечным действием, включают масло в комплексное лечение ожогов и ран;



- **Косметологи** с воодушевлением используют эфирное масло пачули в антицеллюлитных программах благодаря его свойству усиливать лимфодренаж, а следовательно, устранять застойные и токсические состояния. А способность снижать индекс кератинизации (ороговения) клеток кожи и стимулировать их обновление, борется с агрессивными свободными радикалами. Обладает лифтинговыми свойствами и применяется в моделировании овала лица для реабилитации после пластических операций.

Кроме сказанного, эфирное масло пачули обладает успокаивающими свойствами в небольшой дозировке и стимулирующими – в значительной.

Интригующие истории об эфирном масле пачули

Эфирное масло пачули обросло легендами и мифами. Вот лишь часть из них...

- Существует утверждение, что это чудесное масло всегда должно быть в доме для сохранения семейного очага и благополучия.
- Народная молва гласит: портмоне, «освященные» эфирным маслом

пачули, таинственным образом притягивают деньги, а в случае утери – всегда возвращаются к своему хозяину...

Свойства

- Эфирное масло пачули помогает забыть о тревогах и неприятностях, снимает депрессию и усталость, повышает творческий потенциал и концентрацию внимания. Рекомендуются людям умственного труда, учащимся.
- Эффективно в отношении вирусов герпеса, опоясывающего лишая, респираторных инфекций. Активно участвует в борьбе с бактериальными инфекциями ЛОР-органов, бронхолегочной системы.
- Оказывает помощь в комплексной терапии сексуальных расстройств.
- Используется в борьбе с лишним весом и целлюлитом. Снижает аппетит, выводит избыток жидкости из организма.
- Бережно ухаживает за жирной кожей (снижает секрецию кожного сала, избавляет от угревой сыпи); за возрастной кожей (повышает ее эластичность, разглаживает морщины). Сглаживает рубцы. Эффективно в комплексной терапии аллергических дерматитов, медленно заживающих и гнойных ран.



- Устраняет перхоть, останавливает выпадение волос.
- Применяется при грибковых поражениях стоп, ногтей.

Ароматерапевтические методы

Аромалампа: 4–5 капель на 15 м², окуривание от 20 мин до 2 часов 4 раза в день (при депрессиях, сексуальных расстройствах, для профилактики ОРВИ, дезинфекции помещений).

Аромамедальон: 2 капли (при депрессиях, для профилактики ОРЗ).

Горячие ингаляции: 3–4 капли на 0,5 л горячей воды. Продолжительность процедуры – 5–10 мин, 2 раза в день (при ОРВИ, воспалительных заболеваниях бронхолегочной системы и ЛОР-органов). После проведения процедуры следует растереть ступни неразбавленным эфирным маслом.

Внимание: при проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!

Массаж: 5–7 капель на 10 г основы (при лишнем весе, целлюлите).

Ванны (с эмульгаторами): 5–10 капель, температура воды 36–38 °С, длительность процедуры – 10–15 мин (при бессоннице, для ухода за кожей).

Ванночки ножные и ручные: 5–7 капель (при экземе, укусах насекомых, плохо заживающих ранах, трещинах, микозах).

Обогащение кремов, шампуней: 5–10 капель на 10 г основы (при экземе, угревой сыпи, трещинах, грибковых поражениях, выпадении волос, перхоти).

Холодные компрессы: 5 капель на 10 мл воды (при герпесе).

Аппликации: масло в разведении 1:1 нанесите спонжиком на проблемное место (при шрамах, стриях).

Орошение кожи после бритья: 3 капли на 300 мл воды.

Nota Bene

Хорошо сочетается с эфирным маслом иланг-иланга, лимона, нероли.

- Не применять при индивидуальной непереносимости.



- Нежелательно применять в первую половину беременности (повышает тонус миометрия).

100 %-ное эфирное масло чайного дерева (*Oleum Melaleuca alternifolia*)

«Чайное дерево» – масло отличное,
Входит в аптечку мою симпатичную.
Ношу ее всегда с собой,
И мне не страшен «бой» любой!



Химия «чайника» – для «чайников» ароматерапии

Сегодня нам с Вами жутко повезло! Благодаря достижениям современной науки мы можем заглянуть в са-

мое сердце эфирного масла чайного дерева (или, как мы его ласково называем – «чайника») и разгадать самое сокровенное: суть его целебных, казавшихся до недавнего времени магическими и невероятными, свойств. А суть эта тесно связана с досконально изученным в ходе многочисленных исследований химическим составом эфирного масла чайного дерева.

Итак, невидимая глазом молекула эфирного масла весом всего лишь 84–130 Дальтон бережно хранит в себе три основные группы составляющих.

Монотерпены (40–50 %) – самые маленькие и весьма летучие («юрки») молекулярные соединения. Они «любопытны» и первыми покидают откупоренный Вами флакончик, устремляясь к обонятельным рецепторам носов и носиков. Именно с них начинается Ваше знакомство с «чайником». Они очень бодрят и тонизируют. Стремясь к постоянному движению, маленькие целители без труда попадают в дыхательные пути и через кожу, словно через губку, поступают в лимфатическую и капиллярную сеть. Путешествуя таким образом по всему организму, мягко снимают спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, оказывают обезболивающее и мочегонное дей-



ствии, понижают кровяное давление. Благодаря наличию в молекулах ненасыщенных двойных сопряженных связей, чрезвычайно активны. Являются прекрасными «ловушками» для агрессивных свободных радикалов и оказывают мощнейшее бактерицидное, фунгицидное, противовирусное и противовоспалительное действие. Полезны для иммунной системы каждого из нас.

Сесквитерпены (40 %) – очень длинные углеродные цепи, дарующие эфирному маслу чайного дерева густоту и стойкость аромата. Они – источник противовоспалительных, антивирусных свойств и иммуностимулирующего эффекта. Сесквитерпены «чайника» способны проявлять противораковое действие. Это надежный щит, защищающий современного человека от неблагоприятных экологических воздействий, неразрывно следующих за урбанизацией и техническим прогрессом.

Терпеновые спирты (10 %) – наиболее ценные макрокомпоненты эфирного масла «чайника»: терпинен-4-ол (основной и при этом абсолютно нетоксичный бактерицидный компонент) и цинеол (наиболее важный оксид, отвечающий за пенетрирующие свойства). Именно благодаря

им эфирное масло чайного дерева – мощный природный антисептик и антибиотик с широким спектром целебных свойств, с чрезвычайно высокой проникающей способностью. Это придает ему особую ценность и определяет его популярность в самых различных областях медицинской практики.

Особую интригу в «светлый образ» эфирного масла чайного дерева вносят содержащиеся в нем четыре компонента, которые Вы (как ни старайтесь!) не отыщите еще где-либо в природе: виридифлорен (до 1 %), В-терпинеол (0,24 %), L-терпинеол (следы) и аллигексаноат (следы).

Наиболее яркие примеры применения эфирного масла чайного дерева в медицине и косметологии

В косметологии высокая проникающая способность эфирного масла чайного дерева позволяет ему работать одновременно на поверхностном, интердермальном (внутри кожи и ее придатков) и молекулярно-клеточном (внутри каждой живой клеточки) уровнях.

А еще – масло чайного дерева замечательный консервант для космети-



ческих композиций. Оно эффективно предупреждает их обсеменение бактериальными агентами.

В дерматологии масло незаменимо при бактериальных и грибковых инфекциях, псориазе, импетиго, педикулезе. Интересен тот факт, что эфирное масло чайного дерева воздействует исключительно на патологически измененные участки кожи, улучшает рост и обновление ее клеток.

В травматологии и ортопедии проникновение масла чайного дерева до суставов и мышц определяет успех его использования в комплексной терапии процессов глубокой локализации (широкий спектр болезней опорно-двигательного аппарата с поражением мышц и суставов).

В хирургической, стоматологической и ЛОР-практике «чайник» хорошо очищает раневые поверхности, устраняет стоматиты и гингивиты.

В гинекологии, в определенных пропорциях, эфирное масло чайного дерева – высокоэффективное средство в комплексной терапии трихомонадного вагинита, кандидоза, цервицита, хронического эндоцервицита.

Сегодня эфирное масло чайного дерева семимильными шагами входит во все области медицинской практики, в косметологию и быт.

И что особенно приятно – оно абсолютно доступно всем нам!

Интригующие истории о применении эфирного масла чайного дерева

За века своего восхождения к «олимпу славы» у эфирного масла чайного дерева сложилась непоколебимая репутация «всеисцеляющего» средства. А начиналось так, что «по закону сложения много маленьких, но важных достижений масла чайного дерева превратились в лавину его успеха и признания».

В соответствии с сообщением от 1893 г., на юге Нового Южного Уэльса (Австралия) человек, пострадавший от нападения местного паука (яд которого смертелен и столь же опасен, как яд каракурта), обработал место укуса по рецепту местных аборигенов маслом чайного дерева. При поступлении в больницу боли уже стихли. И хотя другие симптомы отравления ядом сохранялись ещё несколько часов, врачи пришли к выводу, что яд



нейтрализован. Укушенного выписали из больницы, не произведя ни одной манипуляции.

В 1936 г. сенсационным стало сообщение об успешном применении водной суспензии масла чайного дерева при острой форме диабетического некроза. Подробности история умалчивает...

Позже было доказано, что эфирное масло чайного дерева обладает мощнейшим дезинфицирующим действием на бактерии брюшного тифа (оказалось, оно в 60 раз эффективнее, чем обычное туалетное мыло).

Чикагский иглотерапевт и профессиональный член американской организации травников Ли, изучавший и широко использовавший в медицинской практике масло чайного дерева, воодушевленно заявлял: «Этот антисептик, обладающий антибактериальными, противогрибковыми и антивирусными свойствами, может справиться практически с любым заболеванием – от стригущего лишая на макушке до грибкового поражения ногтей на пальцах ног».

Во время Второй мировой войны эфирное масло чайного дерева из-за своих исключительных целебных

свойств было включено в пакеты первой помощи для французских солдат (говорят, что оно помогало им в предупреждении гангрены).

Если у Вас есть опыт знакомства с этим замечательным эфирным маслом (особенно если рекомендовал его вам врач или косметолог), напишите нам об этом на наш электронный адрес. Вероятно, именно Вы внесете свою лепту, расширив раздел «Интригующие истории о применении эфирного масла чайного дерева»!

Свойства

- Эфирное масло чайного дерева восстанавливает силы при нервном истощении, оказывает общеукрепляющее действие. Применяется при синдроме хронической усталости, повышает продуктивность любого вида деятельности.
- Благодаря противовоспалительным компонентам, эффективно в комплексной терапии бактериальных и вирусных инфекций (ОРВИ, герпес).
- Используется в комплексной терапии варикозного расширения вен нижних конечностей.
- Прекрасно ухаживает за жирной пористой кожей (нормализует деятельность сальных желез, уstra-



Холодные компрессы: неразбавленное масло (при герпесе, опоясывающем лишае, бородавках, папилломах); 4–5 капель на 0,1 л холодной воды (при головной боли, растяжениях, ушибах); 5–6 капель на 1 стакан воды (при варикозном расширении вен нижних конечностей). Длительность процедуры – 20 мин, 3 раза в день.

Горячие компрессы (можно применять при бронхитах, трахеитах, воспалениях легких, сильном кашле): добавьте 5 капель масла чайного дерева в 2 ст. л. любого растительного масла (чуть подогретого) и нанесите эту смесь на марлю; покройте клеенкой, ватой, обмотайте шерстяным шарфом и оставьте на 20–30 минут.

Аппликации (с базовым маслом): масло в разведении 1:1 нанесите на проблемное место спонжиком (при угревой сыпи, шрамах); в разведении 1:10 локально 2–3 раза в день (при опоясывающем лишае, дерматите); неразведенное масло локально 2–3 раза в день (синяки, экзема).

Орошение кожи после бритья: 3 капли на 300 мл воды.

Эфирное масло чайного дерева первым придет на помощь

Эфирное масло чайного дерева относится к числу неотложных средств. Почему? Да потому, что его нельзя откладывать в потайные уголки большой сумки или рюкзака, ведь где бы Вы ни были (в лесу, на даче, в турпоходе или в командировке), оно каждую секунду должно быть рукой. Для пущей убедительности приведем всего лишь несколько примеров – когда и как может пригодиться это «масло-спаситель».

При порезах, ссадинах для предупреждения инфицирования и нагноений промойте их раствором эфирного масла чайного дерева. В последующем – для ускорения заживления – наносите его несколько раз в день.

При насморке или **отите**, заставшем Вас врасплох, смешайте 1 каплю эфирного масла чайного дерева с 30 мл любого растительного масла. Это лучшие капли для больных ушей и носа. При **гайморите** смазывайте область проекции пазух 100 %-ным маслом чайного дерева.



Чтобы защитить себя от клещей во время прогулок по лесу и походов за грибами, возьмите 10 капель эфирного масла чайного дерева, смешайте с 50 мл воды, взболтайте и, нанеся небольшое количество смеси на ладони, вотрите в кожу шеи, рук, ног, а также нанесите на волосы.

Если Вы обнаружили у себя или у близких опасного «кровопийцу» в момент, когда тот уже вонзил свои «челюсти» в Вашу плоть, то без промедления нанесите несколько капель эфирного масла чайного дерева на клеща и оставьте на несколько минут. Возможно, после этого клещ поспешит освободить свой челюстно-лицевой аппарат, и Вы легким движением руки сможете удалить его с поверхности кожи при помощи пинцета (выполняйте это очень осторожно, круговыми движениями против часовой стрелки). По прибытии в город обязательно обратитесь к врачу.

Для помощи в таком деликатном деле, как предупреждение раздражения и инфицирования кожи при **бритье области «бикини»**, нанесите небольшое количество чистого масла на эту чувствительную область. После

бритья 2 раза в день наносите ароматическую смесь из эфирного масла чайного дерева и любого масла или крема-основы. Эта процедура поможет снизить неприятные ощущения и замедлить рост волос.

Nota Bene

Эфирное масло чайного дерева прекрасно сочетается с эфирными маслами лаванды, мускатного шалфея, розмарина, кананги и герани.

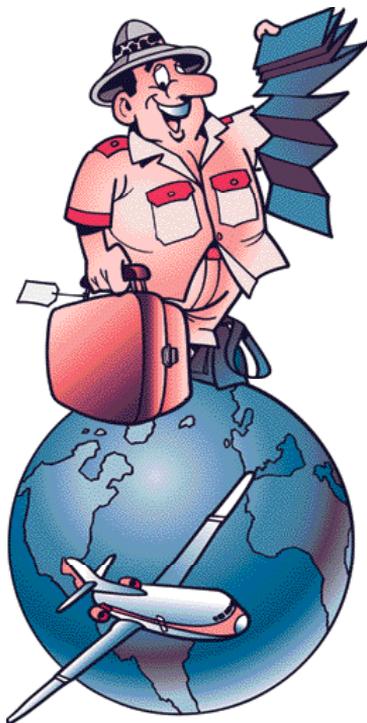
- Не следует применять при индивидуальной непереносимости и детям до 3 лет.
- С осторожностью использовать при беременности (только после консультации с врачом).

Внимание: там, где есть гной (фурункулы, гнойные прыщи и т. д.), смазывайте эфирным маслом только область вокруг поражения!



100 %-ное эфирное масло эвкалипта (*Oleum Eucalyptus globulus*)

Мозг кислородом активно снабжается,
Нос лучше дышит, а сахар снижается...
Все с эвкалиптом легко получается!



Химия эфирного масла эвкалипта в деталях

Высокий, статный Его Величество Австралиец – эвкалипт – возможно, получил свое имя (в переводе с греческого – «скрывающий благо») благодаря особенности прятать бутоны под чашелистиками, а возможно – из-за своих целительных свойств, дарующих аптечному производству замечательные лекарственные препараты. Между тем, близко знакомые с эвкалиптом ласково зовут его «бесстыдником». И не случайно. Ведь он так и норовит пощеголять оголенным стволом, проявляя свою индивидуальность и ежегодно сбрасывая кору, а не листья...

Эфирное масло эвкалипта щедро награждено 1,8 цинеолом, составляющим 65–80 % от других химических компонентов. Этот важный оксид отвечает за пенетрирующие (способность к проникновению) свойства масла, а значит, за его биодоступность и силу воздействия.

Количество монотерпеновых углеводородов, среди которых преобладает альфа-пинен, не превышает 16 %. Это, с одной стороны, оптимально для сильнейшего бактерицидного



действия на самых разнообразных возбудителей (от дизентерийной палочки, стрепто- и стафилококков, трихомонад, палочки дизентерии, анаэробных возбудителей и до микобактерий туберкулеза). С другой стороны, такая концентрация еще не оказывает неблагоприятного влияния на почки.

Дополняют химический состав эфирного масла эвкалипта небольшие количества пинена, миртенола, а также изовалерианового, куминового и каприлового альдегидов, пинокарвона, эйдесмала, глобулола и этилового, амилового, изобутилового спиртов.

Области применения эфирного масла эвкалипта

В косметологии достаточно высокая проникающая способность эфирного масла эвкалипта позволяет ему работать одновременно на поверхностном (поверхностном), интрадермальном (внутри кожи и ее придатков) и молекулярно-клеточном (внутри каждой живой клеточки) уровнях.

В ЛОР-практике и пульмонологии это эфирное масло ценится за выра-

женные антибактериальный и противовирусный эффекты в отношении широкого спектра возбудителей (в том числе устойчивых к антибиотикам) и за способность стимулировать иммунную систему, в частности, ее В-звено.

А еще – эфирное масло эвкалипта присутствует в составе хороших зубных паст и зубных эликсиров.

Интригующие истории об эфирном масле эвкалипта

Очень интересно свойство эвкалиптового эфирного масла улучшать усвоение кислорода клетками. Это важно для профилактики переутомлений и для пациентов, перенесших инсульт.

Эфирное масло эвкалипта известно и своей способностью снижать содержание сахара в крови, что используется для профилактики сахарного диабета в группах риска.

Но самый интересный и далеко не всем известный факт в «биографии» эфирного масла эвкалипта заключается в том, что в процессе его химических преобразований в организме



образуется гиалуроновая кислота (важный естественный влагоудерживатель в коже).

Свойства

- Оказывает мягкое седативно-релаксирующее действие, повышает концентрацию внимания.
- Мобилизует иммунную систему. Бактерицидные, противовирусные и отхаркивающие свойства пригодятся в комплексной терапии острой бронхолегочной и ЛОР-патологии, ОРВИ, а ранозаживляющее – при инфицированных ранах и гнойничковых заболеваниях кожи.
- В массажных смесях применяется при радикулите, артрите, ревматизме.
- Является прекрасным средством для ухода за жирной кожей, при угревой сыпи – регулирует деятельность сальных желез. Обладает отбеливающим действием, устраняет воспаление, зуд, раздражение при обветривании кожи и укусах насекомых.
- Укрепляет волосы, препятствуя их чрезмерному выпадению, устраняет перхоть, придает причёске ухоженный, пышный вид.

Ароматерапевтические методы применения эфирного масла эвкалипта

Аромалампа: 3–5 капель на 15 м², окуривание от 20 мин до 2 часов 4 раза в день (повышает концентрацию внимания, применяется для профилактики ОРВИ, дезинфекции помещений).

Аромамедальон: 2 капли (повышает концентрацию внимания, применяется для профилактики ОРВИ).

Горячие ингаляции: 1–7 капель на 0,5 л горячей воды. Продолжительность процедуры – 5–10 мин, 2 раза в день (при ОРВИ с насморком, болью в горле, кашлем, и при заболеваниях бронхолегочной системы). После проведения процедуры следует растереть ступни неразбавленным эфирным маслом.

***Внимание:** при проведении ингаляций с эфирными маслами обязательно закрывайте глаза!*

Массаж: 7–8 капель на 10 г основы (при мигрени, артрите, радикулите).



Ванны (с эмульгаторами): 5–10 капель, температура воды 36–38 °С, длительность процедуры 10–15 мин (при жирной коже, пигментных пятнах).

Ванночки ножные и ручные: 10 капель, 10–15 мин (при укусах насекомых, обветривании кожи, пигментных пятнах, трещинах, микозах, ломкости ногтей).

Обогащение кремов, шампуней: 14 капель на 10 г основы (при пигментных пятнах, жирной коже, угревой сыпи, трещинах, грибковых поражениях, сухих мозолях, выпадении волос, перхоти).

Холодные компрессы: неразбавленное масло (при герпесе, опоясывающем лишае); 4–5 капель на 0,1 л холодной воды (при головной боли, растяжениях, ушибах). Длительность процедуры – 15–20 мин, 3 раза в день.

Быт и эфирное масло эвкалипта

Наиболее яркое свойство эфирного масла эвкалипта – способность к озонированию воздуха и к улучшению

усвоения кислорода клетками мозга (при аромаокурировании). Эта процедура весьма полезна всем, но особенно она важна, если в доме есть человек с заболеваниями бронхолегочной системы, сердца или перенесший ин- султ.

Nota Bene

Эфирное масло эвкалипта должно храниться в плотно закрытом флаконе темного стекла в защищенном от света, прохладном месте (недоступном для детей и домашних животных).

Эфирное масло эвкалипта хорошо совместимо с эфирными маслами лаванды, розмарина, лимона, апельсина, можжевельника, сосны и пр.

- Не рекомендуется применять эфирное масло эвкалипта в течение первых четырех месяцев беременности.
- Не следует применять его детям.
- Не следует использовать его одновременно с гомеопатическими препаратами (это снижает их эффективность) и при индивидуальной непереносимости.



Глава 2

КАК СОВМЕСТИТЬ ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ

Традиции на страже здоровья. Баня и сауна



Сегодня от Москвы до самых до окраин (или же совсем наоборот) прокатилась волна возросшего интереса

к аромабане и аромасауне. Они как издревле, так и по сей день являются настоящим «золотым ключиком» от таинственной дверцы, прямым вестником в «страну молодости, красоты и здоровья».

Нам очень нравится высказывание писателя Равиля Алеева: «Баня-матушка, Отец-пар – руки березовы. Омой-вода тягу снимет, Отец-пар душу вылечит, Облей-вода оживит». Ни для кого не секрет, что в разогретой атмосфере эфирные масла максимально активно действуют на все системы организма, обеспечивают легкую адаптацию к микроклимату. А еще даруют общую релаксацию, которая для современного, вечно спешащего, человека сродни «живой воде».

В аромабане каждая клеточка организма интенсивно дышит, сполна питается всем необходимым. Это предотвращает замещение рабочих



клеточек-тружениц самых различных органов «ленивой» соединительной тканью и научно обосновывает правильность высказывания: «В день посещения аромабани человек не старится...».

Усиленная работа лимфатических «кранов» и потовых желез напоминают отчаянные усилия моряков, всеми доступными методами выкачивающих воду из трюмов потерпевшего крушение корабля. Из организма удаляются накопленные токсины, соли, растворенные или взвешенные жирные кислоты, молочная, муравьиная и уксусная кислоты, мочевины и излишки жидкости. И вот уже у хронических заболеваний резко падают шансы завладеть нашим телом, подорвать здоровье. Нас покидают мышечные боли и усталость, отеки, плохое самочувствие и проблемы с иммунитетом.

В результате ароматерапии во время банной процедуры легкие значительно очищаются от промышленного смога. В сочетании с горячим воздухом молекулы эфирных масел уничтожают болезнетворные микробы в воздухе и в дыхательных путях. Ну, а если Вы курите – сеансы аромабани помогают легче избавиться от этой пагубной зависимости.

Во время пребывания в атмосфере с эфирными маслами чистая и свежая кожа активно впитывает ароматические молекулы, что благотворно сказывается на ее состоянии и способствует успешному излечению кожных заболеваний.

Но для того, чтобы аромабаня и аромасауна были для Вас не только удовольствием, а еще и верными помощниками, целителями – вооружитесь информацией. Ведь владеющий информацией владеет ситуацией, не так ли?

Читайте и запоминайте.





Постулат № 1 (ОСНОВНОЙ): Стержень оздоровительных банно-саунных ароматодик – эфирные масла

Предпочтение отдайте тонким и прохладным ароматам лаванды, апельсина, лимона, бергамота и пронзительным оттенкам эвкалипта. Почувствуйте индивидуальность, характер каждого из них и создайте свою неповторимую аромакомпозицию.

Для ароматизации бань и саун используйте устойчивые, с широким горлом термостойкие неметаллические сосуды-испарители. Их Вы будете заполнять горячей водой и аромамаслами (из расчета 0,5 л воды, 10 кап. эфирных масел и 15–30 г морской соли на 15 м³ парилки).

Замечательной идеей будет использование данного аромараствора для окропления деревянных полок, стен и пола.

Для более эффективного воздействия ароматических масел на органы дыхания рекомендуем во время нахождения в атмосфере целебных запахов соблюдать определенные правила дыхания: дышите через нос, спокойно и равномерно. Лучший способ при этом – диафрагмальное

дыхание с некоторым увеличением времени дыхательного цикла. Например, можно дышать так: спокойный медленный вдох через нос в течение 4–5 секунд, затем кратковременная остановка дыхания, пауза после вдоха на 3–4 секунды и спокойный, ослабленный выдох в течение 2–3 секунд. Такое дыхание удобнее всего выполнять в положении лежа или полулежа.

Постулат № 2: Алкогольное и пищевое воздержание

Вредные привычки способны свести удивительный целебный эффект от аромабани к нулю. Поэтому: а) ни капли алкоголя; б) легкий перекус не менее чем за 1,5 часа до бани; в) стакан прохладной воды за 30 мин до нее. Тогда Вам гарантирован активный лимфодренаж и максимально эффективное освобождение от токсинов.

Постулат № 3: Парению время, расслаблению – час

Как бы Вы ни увлеклись, парясь – не переусердствуйте! Для принятия аромасауны достаточно 2 часов чи-



стого времени (три захода в парилку). В первый заход посадите, не поддавая пара, почувствуйте, «какая она сегодня, баня!». В последующие заходы похлещите себя запаренным в аромарастворе венником. Однако помните, что смысл парения с венником не в том, чтобы отстегать друг друга что есть силы. Венник – это не орудие для пыток, им нагнетают жар и массируют кожу. И не забывайте время пребывания в парилке увеличивать постепенно (от 3 до 20 минут), контролируйте его собственным самочувствием.

В аромабане используйте уже известный Вам целебный «аромавенник». Это и своеобразный массаж (стимулирующий кровообращение и обмен веществ), и закаливание (благодаря действию контрастных температур).

Постулат № 4: Аромаобертывания – главный аксессуар аромабани и аромасауна

Предбанник – место получения эмоционального удовольствия и психологического расслабления! Для этих целей выберите самую нежную и полезную методику – аромаобертывание: 10–25 капель эфирного мас-

ла или их композиции растворите в 2–3 л воды температурой 25–30 °С. Обернитесь в простыню, пропитанную аромараствором, и общайтесь с друзьями, неспешно потягивая травяной чай с медом. Это вкусно и о-о-о-очень полезно!

Постулат № 5: Аромаобливания – кайфовое завершение банно-саунного ритуала

Заключительное интенсивное омовение тела с помощью 5–10 л прохладной воды (исходная температура зависит от подготовленности организма) с 10–15 каплями эфирного масла позволит «убить двух зайцев сразу»:

- поры закроются;
- организм наполнится энергией.

Вы превратитесь в настоящего lucky-man (счастливого человека)! Для аромаобливаний подходят любые масла, но особо актуальны эфирные масла чайного дерева, эвкалипта и лаванды.

«А не пойти ли нам в баню?». Что за вопрос. Посещать баню не только нужно, но и должно. Вооружитесь нашими качественными эфирными маслами – и вперед, за здоровьем!



Аромабаня	
Показания	Противопоказания
<ul style="list-style-type: none"> • болезни сердечно-сосудистой системы (ИБС I-II ФК, гипертоническая болезнь I ст.) • хронические неспецифические заболевания органов дыхания вне обострения (тонзиллит, вазомоторный ринит, фарингит, ларингит, бронхит, пневмония, бронхиальная астма) • заболевания опорно-двигательного аппарата (хронические ревматические заболевания вне обострения, полиартриты обменного и дистрофического характера, подагра, пояснично-крестцовый радикулит) • другие заболевания (неврастения, дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, хронический пиелонефрит в фазе ремиссии) 	<ul style="list-style-type: none"> • активные воспалительные процессы в внутренних органах • тяжелые, декомпенсированные заболевания • эпилепсия • беременность • злокачественные опухоли

Аромасауна	
Показания	Противопоказания
<ul style="list-style-type: none"> • заболевания сердечно-сосудистой системы (нейро-циркуляторная дистония, гипертоническая болезнь I ст.) • склонность к простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей • заболевания опорно-двигательного аппарата (остеоартроз, гипертонус мышц) • заболевания центральной и периферической нервной систем (неврозы, энурез, вертеброгенные корешковые синдромы) • заболевания печени • хронические неспецифические заболевания почек и мочевыводящих путей (цистит; пиелостит) • заболевания кожи (экзема, нейродермит, псориаз, дерматиты) 	<ul style="list-style-type: none"> • заболевания с повышением температуры • декомпенсация хронических заболеваний • стойкая артериальная гипертония (с артериальным давлением свыше 200 мм рт. ст.) • туберкулез • посттромбофлебитический синдром (длительностью менее 3 месяцев) • лабильная форма сахарного диабета • тиреотоксикоз • вторичная глаукома • беременность • эпилепсия • бронхиальная астма • злокачественные опухоли • возраст свыше 70–80 лет



Жизненная сила аромамассажа



Ароматмассаж – это самое тонкое, нежное и трепетное приключение на пути к здоровью и долголетию. Он объединяет самые признанные физиотерапевтические методики воздействия на организм: массажную и ароматерапевтическую. Сочетание механических массажных приемов и биохимического массажного действия эфирных масел на чувствительные рецепторы кожи, их влияние на органы обоняния и дыхания, быстрое проникновение в капиллярную сеть – все усиливает телесный огонь, улуч-

шает кровообращение, циркуляцию лимфы и межклеточных жидкостей, активизирует выведение токсинов. Устраняется жесткость суставов, улучшается осанка, а позвоночник обретает долгожданную свободу. Появляется легкость при движении, мышцы становятся упругими и пластичными. Ароматмассаж подстегивает уснувшие защитные механизмы и способствует повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам.

Наиболее распространенным во все века был и остается общий ароматмассаж – с воздействием на всю поверхность тела. Его проводят обычно в три этапа: вводный массаж в течение 1–3 минут мягко подготавливает пациента к основной части, затем в течение 5–20 минут проводится основной этап целенаправленного массажа, с учетом заболевания и состояния пациента, и, наконец, на заключительном этапе в течение 1–3 минут интенсивность массажных движений снижается.

Общий ароматмассаж оказывает регулирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, активизирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и функционирование желез внутренней секреции. Улучшаются



кожных складок и поверхностно расположенных мышц. Без сегментарно-рефлекторного массажа сегодня нельзя представить терапию стенокардии и заболеваний легких, патологии опорно-двигательного аппарата и нарушений иммунной системы.

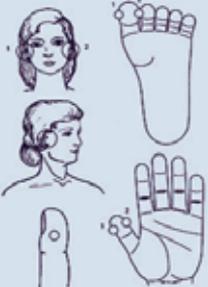
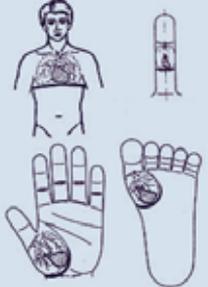
На пике своей популярности находится и *точечный аромомассаж*, при котором все целебное воздействие концентрируется в узко ограниченных участках.

Конечно же, любой из аромомассажей – это целое искусство. Чтобы овладеть им в совершенстве, необходимо и медицинское образование, и знание анатомии. Что же делать, если Вы не имеете ни того, ни другого? В этом случае Вы просто обязаны владеть приемами самомассажа для оказания первой помощи себе и своим близким, для достижения семейной гармонии и укрепления здоровья в семье. Даже незатейливые частичные растирания и натуральная эфирная аура ароматов под расслабляющую музыку создадут атмосферу комфорта, подарят положительные эмоции и незабываемые ощущения. В зависимости от энергичности растирания и применяемых для этих целей эфирных масел (или аромаплаток) можно успокаивать бурю эмоций или порож-

дать океан страстей, разгонять волны мышечного напряжения или наполняться силой и животельной энергией. Потрясающе, не правда ли? А что будет, если Вы освоите уникальную методику ароматической Су Джок терапии? Еще не слыхали о такой? Знакомьтесь. Методика родилась в конце XX века в сеульском национальном университете. Тогда профессор Пак Чже Ву, владевший премудростями восточной медицины, разработал сенсационный оздоровительный метод, получивший название «су джок» (в переводе с корейского «су» – кисть, ладонь; а «джок» – стопа).

В основе метода ароматической Су Джок лежит универсальный закон Вселенной – подобность кистей и стоп всему организму в целом. Вглядитесь внимательнее в свою кисть. Тело человека имеет голову и четыре конечности – и на кисти пять пальцев. Большой палец противостоит остальным, подобно тому, как наша голова направлена в иную от конечностей сторону. Наши руки и ноги имеют по 3 сустава – и у пальца их столько же. А вот на большом пальце – два сустава, это области соответствия соединениям головы с шеей, шеи с грудным отделом позвоночника. А теперь внимательно рассмотрите наших великих тружеников: кисти рук и стопы.

ЗОНЫ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО

<p>При боли в ухе</p>	<p>Найдите наиболее болезненную точку на верхней фаланге большого пальца руки (ноги). Массируйте ее 4 раза в день</p>	
<p>При насморке</p>	<p>Найдите наиболее болезненную точку на верхней фаланге большого пальца руки (ноги). Массируйте ее 4 раза в день</p>	
<p>При стенокардии, ишемии, различных видах аритмий</p>	<p>Найдите наиболее болезненную точку на ладони (столе), посередине наиболее выпуклой части большого пальца. Тщательно массируйте ее 4 раза в день</p>	
<p>При головной боли любой этиологии</p>	<p>Найдите наиболее болезненную точку на кончике большого пальца руки (ноги). Массируйте ее</p>	

<p>При зубной боли</p>	<p>Найдите наиболее болезненную точку на кончике большого пальца руки (ноги). Массируйте ее</p>	
<p>При болях в области шеи (верхне- и среднегрудной отдел позвоночника)</p>	<p>Найдите наиболее болезненную точку на тыльной поверхности большого пальца руки (ноги). Массируйте ее 4 раза в день</p>	
<p>При долгой работе за компьютером</p>	<p>Если болят глаза – найдите наиболее болезненную точку на 1-й фаланге большого пальца с ладонной (с подошвенной) стороны (точка соответствия глаз, головного мозга).</p>	
<p>При долгой работе за компьютером</p>	<p>Если затекла шея, определите наиболее болезненную точку на 2-й фаланге большого пальца с тыльной стороны ладони (стопы). Массируйте ее 4 раза в день</p>	



На них, согласно учению Су Джок, проецируются внутренние органы в виде мини-систем соответствия, благодаря чему кисти и стопы можно без преувеличения назвать «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. Именно поэтому природа поставила нас на ноги и дала в руки орудия труда. Постоянные механические воздействия при любой работе и ходьбе – это немудреный естественный массаж, обеспечивающий поддержание здоровья человека. Теперь Вам должно быть понятно, почему обездвиженный болезнью человек может очень быстро погибнуть. И почему мы на морозе растираем ладони, и почему, когда замерзают ноги – начинает болеть горло...

Учитывая все вышеописанное, ароматическая Су Джок терапия может стать для Вас спасательным кругом, если, скажем, заболевание дало о себе знать ночью, в турпоходе или на даче, а поблизости нет врача, или заболевание таково, что другие методы бессильны. Большое достоинство Су Джок терапии – это возможность ее применения при всех абсолютно заболеваниях и отсутствие вреда в случае неумелых Су Джок манипуляций.

Как же освоить ароматическую Су Джок? Начните с внимательного ис-

следования своих – таких знакомых, но мало Вами самими изученных кистей и стоп (сначала проведите указательным или большим пальцем со всех сторон, затем – предметом диаметром 2 мм, с закругленным концом). Обнаруженные уплотнения или точки, в которых боль при одинаковой силе воздействия максимально сильна – это сигналы о начинающемся неполадке в Вашем организме. По расположению этих мест в зонах соответствия органов можно судить о том, какой из органов страдает. Но вся прелесть в том, что эти точки могут служить своего рода маленькой лечебницей. При воздействии на них в район болезни бежит спасительный импульс. Поэтому такие зоны необходимо хорошо размять: разминанием пальцами по часовой стрелке до появления в них ощущения тепла, исчезновения боли и затвердений или надавливанием (по 1–2 мин каждый час).

В такой системе можно лечить и предупреждать любые болезни, независимо от их тяжести. Этот метод не имеет противопоказаний. Для снятия боли, возникшей в результате острого заболевания или травмы, бывает достаточно 2–3 процедур. При хронических заболеваниях рекомендуется курс в 2–4 недели.



А вот еще несколько простых советов.

1. При острых респираторных инфекциях, «застигнутых» в самом начале: обмакните кусочек бинта в жидкий мед с эфирными маслами (5–6 капель на 30 мл) и оберните этим бинтом большой палец. Сверху укутайте его в бумагу для компрессов и наденьте шерстяную варежку на 3 часа.
2. Если Вы не хотите искать болезненные точки, то массируйте ежедневно кончики пальцев кистей и стоп до появления стойкого ощущения тепла (для массажа возьмите 5–6 капель эфирных масел на 30 мл). Массаж Вам понравится, особенно – «массаж внутренних органов», ведь это самый простой способ поддержания здоровья и улучшения работы мозга.

Если Великая Любовь природы к человеку и ее Дух найдут путь к Вашим сердцу и разуму, то Вы сможете поддерживать свое здоровье, используя систему ароматической Су Джок терапии, а со временем, возможно, станете Су Джок магистром!

Для общего и рефлекторно-сегментарного аромамассажа прекрас-

но подходят наши МАССАЖНЫЕ ароматикитки, а также любое из эфирных масел (и их композиции), растворенные в масле-основе. Для точечного массажа и Су Джок терапии используйте эфирные масла.

Аромаванна: мини-курорт на дому



По всем канонам естества аромаванна – самый простой и чрезвычайно эффективный метод усвоения целебной ароматической информации. Нега в ванне со 100 %-но натуральными бальзамами или эфирными



маслами оказывает химическое воздействие на организм через органы дыхания, обоняния и кожные покровы, «жадно» поглощающие ароматические молекулы. Это гармонично дополняет и усиливает лечебное воздействие гидростатического и термического факторов водных процедур (давление и температура воды).

Погружаясь в воду, тело освобождается от силы притяжения, и выталкивающая сила воды вызывает ощущение «космической» невесомости. Костно-мышечный аппарат максимально разгружается, мышечное напряжение снижается, организм расслабляется.

Раскрываются, очищаются поры – и наш «извечный страж», кожа, начинает в полной мере выполнять свои функции – дыхательную и выделительную (поглощает 3–4 г кислорода и выделяет 7–9 г углекислоты в сутки).

Огромный потенциал капилляров позволяет открыться резервным (доселе не работавшим) сосудам и расшириться – функционирующим (в 2–3 раза!). Капиллярное орошение тканей при этом растет, происходит перераспределение объема крови, снижается нагрузка на сердце и уменьшаются застойные явления в

конечностях. У почек и бронхолегочной системы открывается «второе дыхание», улучшается их работа.

И хотя эфирные масла обладают высокой проникающей способностью (проницаемость кожи для них – в 100 раз выше, чем для воды), повышение температуры воды в аромаванне облегчает и ускоряет поступление активных компонентов масел в вездесущее кровеносное русло. Надо сказать, аромаванна – универсальная процедура, которая путем подбора температуры воды и добавления в нее «ароматических коктейлей» может иметь абсолютно противоположное действие: бодрить или успокаивать, расслаблять или тонизировать, снимать боль и воспаление, корректировать и предупреждать различные заболевания. А значит, можно условно разделить аромаванны на ванны *общего действия* (расслабляющие, успокаивающие, тонизирующие, общеукрепляющие) и *лечебно-профилактические ванны*.

О ваннах *общего действия* Вам необходимо знать, что их принимают курсами по 10–15 процедур (через день) или согласно Вашим потребностям и желаниям. Утром очень кстати побаловать себя *прохладной* (+30 °С) или *индифферентной* (+34–36 °С) ван-



ной с жемчужинами «Тонус», «Целебные», с эфирным маслом лимона. Они оказывают общетонизирующее действие, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, помогают организму проснуться и наполниться энергией. Не проводите в такой ванне больше 5–15 минут. Если Вы склонны к понижению артериального давления, головокружению, сонливости или же просто раздражены, примите, по совету авторитетного Маттиолуса (древнего целителя), индифферентную лавандовую ванну, она будет очень кстати для Вас.

Перед сном отдайте предпочтение *теплым* (до +38 °С) или *горячим* (выше +39 °С) ваннам с жемчужинами «*Анти-стресс*», «*Наедине*», с эфирными маслами *иланг-иланга, лаванды и апельсина*. Это поможет Вам успокоить нервную систему, снять напряжение и усталость после трудового дня. Усилится потоотделение, повысится обмен веществ. Обычная продолжительность такой ванны – до 20 минут. Превышение рекомендованного времени снижает уровень влаги в клетках кожи, она начинает терять свой защитный слой. Повышается давление, возрастает нагрузка на сердце. После теплых и горячих ванн крайне полезно принимать прохладный или контрастный душ. Но важно это де-

лать правильно. Начинайте с температуры: теплая вода (38 °С), холодная (28 °С), чтобы контраст между ними был небольшим. Продолжительность контакта с теплой водой – 1,5 минуты, с холодной – 0,5 минуты. Чередуйте их 4–5 раз. Постепенно температуру теплой воды повышайте, а холодной – снижайте. При приеме 4-го по счету душа баланс температур должен быть примерно следующим: теплая вода – 40 °С, холодная – 20 °С. В среднем процедура должна длиться около 10–12 минут: воздействие теплой воды – 3 минуты, холодной – 1 минуту... И, как говорится, «*re-entry*» («начинайте сначала»). Завершать процедуру разумнее теплой водой, а баловать себя ею – не позже, чем за час до сна.

Что касается *лечебно-профилактических аромаванн*, они требуют курсового подхода и подразумевают две возможные схемы. Вы вправе выбрать из них оптимальную для себя. Если Ваш выбор падет на первую схему, то радовать свой организм аромаваннами Вы будете через день, и так 10–30 раз. Если выберете вторую, то 22 аромопроцедуры будут поставлены на стражу Вашего здоровья! Начините курс с минимального количества капель (от 4–13 шт.) и минимального времени процедуры (от 3–20 мин).



Схема не требует запоминания, ведь Вы всегда сможете «освежить» ее, взглянув в эту таблицу.

Схема приема аромаванн

1-й день	4 капли
3-й день	6 капель
5-й день	8 капель
7-й день	10 капель
9-й день	12 капель
11-, 13-, 15-, 17-, 19-, 21-, 23-, 25-, 27-й день	13 капель
29 день	12 капель
31 день	11 капель
33 день	10 капель
35 день	9 капель
37 день	8 капель
39 день	7 капель
41 день	6 капель
43 день	5 капель

Nota Bene

Эфирные масла эвкалипта и чайного дерева доводят только до 10 капель на ванну.

На какие эфирные масла и жемчужины Вам следует обратить свое внимание, подскажет следующая таблица.

Принимая водолечение с «ароматами», пейте в течение дня больше жидкости (при отсутствии противопоказаний) для облегчения выведения токсинов почками!

Противопоказаниями к водолечению являются любые тяжелые заболевания, инфекционные болезни, новообразования и беременность. Людям с сердечными заболеваниями, склонностью к гипотонии и обморокам не рекомендуются теплые и горячие аромаванны.

Если Вы пожелали принять аромаванну с эфирными маслами, Вам понадобится некоторое количество растворителя – эмульгатора. Он необходим для того, чтобы эфирные масла, имеющие значительно меньшую плотность, чем вода, и не смешивающиеся с ней, равномерно распределялись по всей толще воды и достались каждой нуждающейся клеточке Вашего организма. Наиболее хороши в качестве эмульгатора морская или пищевая соль (содержащий в них кальций и натрий повышают





Показания		Аромасредство
Для профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний (снижение холестерина в крови, расширение коронарных сосудов, улучшение снабжения сердечной мышцы кислородом и глюкозой, антиаритмическая активность)		Апельсин, лаванда, «Тонус», «Анти-стресс»
Для предупреждения повышений артериального давления у работающих в стрессовых условиях		Лимон + лаванда + иланг-иланг, апельсин, «Анти-стресс», «Наедине»
Для профилактики сахарного диабета (снижение содержания сахара в крови)		«Анти-стресс», эвкалипт
Для активизации иммунной защиты (увеличение числа лейкоцитов и повышение их активности, стимуляция выработки интерферона и др.)		Лаванда, эвкалипт, чайное дерево, лимон, «Целебные», «Тонус»
Для снижения риска онкологических заболеваний и раннего старения (радиопротекторные и противоопухолевые свойства)		Лаванда, лимон, апельсин, «Анти-стресс», «Тонус»
В комплексной терапии кожных заболеваний	Нейродермит	Кедр, нероли, лаванда, иланг-иланг
	Экзема и аллергические дерматиты	«Анти-стресс», пачули
В комплексной терапии заболеваний почек, мочевого пузыря		Чайное дерево, эвкалипт
При кишечных коликах, вздутиях живота (спазмолитические свойства)		Лаванда, апельсин, «Целебные»
Для улучшения адаптации и акклиматизации при работе в северных районах, экстремальных условиях труда, при частых командировках и вахтах		«Тонус», лимон
Для профилактики плохого самочувствия и ухудшения течения хронических заболеваний при изменениях погоды		«Тонус», апельсин, лимон
Для восстановления мышц после спортивных и физических нагрузок (выведение молочной кислоты, улучшение обмена веществ)		Лимон, «Тонус»
В комплексной терапии варикозной болезни нижних конечностей (укрепление сосудистой стенки)		Лимон, чайное дерево, «Целебные», «Тонус»



скорость проникновения активных компонентов в клетки) и вещества, содержащие взвешенные жировые включения – молоко, сливки, йогурт, кефир (прекрасно смягчающие кожу). Смешивайте эфирное масло с эмульгатором непосредственно перед принятием ванны (5–10 капель на 10–50 г морской соли) или заготавливайте композит впрок на 1–2 недели и помещайте его в емкость с плотно завинчивающейся пробкой.

Если Вы хотите еще легче и еще проще сотворить у себя дома мини-курорт, это возможно сделать одним лишь взмахом Вашей руки. При возникшем желании понежиться в ароматной ванне остается лишь бросить в нее 1–2 наших бесценных жемчужины.

Ароматизация помещений и ингаляции

Как Вы думаете: «урбанизация и научно-технический прогресс – это блага цивилизации или самоуничтожение?» Однозначного ответа,

конечно, нет, но очевидно, что мы уже начинаем пожирать плоды того, что сами сотворили с нашей, некогда прекрасной, планетой. Возьмем, к примеру, воздух, которым мы дышим. И без того насыщенный химическими выбросами предприятий (около 18 млн наименований) и жуткой микрофлорой (более 9 млн в 1 м²), попадая в квартиры, он «обогащается» испарениями бытовой химии и вредным газом – радоном. Получающийся, с позволения сказать, «коктейль» вдыхают старики и дети, астматики и аллергики, богатые и бедные, больные и здоровые (если таковые еще имеются).

Для улучшения окружающего пространства мы предлагаем Вам приятный и полезный метод – *ароматизацию помещений*. Минимум усилий в виде распыления эфирных масел (при помощи аромалампы или ультразвуковых аппаратов) либо посредством влажной уборки с эфирными маслами (ее тоже можно отнести к способам ароматизации) – и стабильный положительный результат «налицо»! Как это возможно? – Спросите Вы. На самом деле, все элементарно... Происходит так потому, что эфирные масла эффективно борются с огромной армией бактериальных и вирусных возбудителей, начиная с наиболее





распространенных золотистых стафилококков, вируса гриппа и заканчивая наиболее опасными – палочками Коха (возбудителями туберкулеза). Наиболее активны в этом отношении одни из самых прекрасных представителей растительного мира – лаванда и эвкалипт. Кроме того, абсолютно все, без исключения, эфирные масла, взаимодействуя с молекулами пыли, токсичных газов и табачного дыма, осаждают их, создают оптимальное равновесие положительных и отрицательных ионов в воздухе, озонируют и увлажняют его. Это крайне важно для нормальной работы бронхолегочной, сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем.

Каков же механизм действия натуральных ароматов на организм? При ароматизации помещений воздух наполняется мельчайшими частичками – аэрозолями натуральных эфирных масел. Большой их объем усваивается дыхательными путями и, очень быстро попадая в общий кровоток, разносится по всему организму. Происходит так потому, что для выполнения поставленных природой задач (регуляция температуры вдыхаемого и выдыхаемого воздуха и его влажности, газообмен и др.) органы дыхания обильно кровоснабжаются. Иными словами, они изобилуют раз-

ветвленной капиллярной сетью, в которой сконцентрировано 20–25 % всей циркулирующей крови. Именно так и осуществляется целебное действие на бронхолегочную систему, иммунитет и сердечно-сосудистую систему. Воздействие на центральную нервную систему – косвенное, но мощное, и осуществляется оно посредством системы обоняния, позволяя концентрироваться на гармонизации эмоций, восстановлении механизмов саморегуляции и стабилизации биоритмов человека. Эксперименты с использованием очень низких концентраций эфирных масел показали, что даже если Вы не чувствуете аромат, Ваша обонятельная система, тем не менее, распознает присутствие ароматических молекул, и они активно включаются в работу (на энцефалограмме при этом фиксируются изменения мозговых волн).

Ответ на вопрос «где необходимо проводить ароматизацию?» лаконично уместается в одном единственном слове – везде. Ароматизация способствует созданию неповторимой атмосферы эмоциональной наполненности семейного досуга и теплоты взаимоотношений с близкими, очищает воздух от пыли, токсических газов, болезнетворных вирусов и бактерий. Ваша семья, получая аро-



матерапию, отдыхает от забот минувшего дня. Аромаокуривание воздуха эфирным маслом лаванды в спальне (перед сном) помогает расслабиться, обеспечивает здоровый сон, восстановление равновесия. А использование с этой целью эфирных масел иланг-иланга и пачули сулит волшебную ночь с её соблазнами и тайнами... Ароматизация детской гарантирует гармоничное развитие Вашего ребенка. Не стоит забывать про ванную комнату и кухню. Высокая влажность и тепло в ванной способствуют развитию различных бактерий, грибков (многие из которых являются болезнетворными). Влажная уборка ванной комнаты с ароматическими маслами один раз в неделю оздоравливает ее атмосферу. Ароматизация же кухонного помещения позволяет хозяйкам избавиться от устоявшихся, специфических и не всегда приятных запахов, рождающихся на кухне.

Если далее углубиться в вопросы современной ароматизации, то можно заметить, что ароматизация полезна людям с хроническими заболеваниями бронхов и легких, длительно и часто болеющим, перенесшим инсульт... И не будет лишней для работающих в контакте с вредными химическими агентами, для подвер-

гающихся постоянным эмоциональным нагрузкам, для сменивших место жительства. Высокая влажность и тепло в ванной комнате способствуют развитию различных бактерий, грибков, многие из которых являются болезнетворными, (особенно грибки). Необходимо проводить влажную уборку ванной комнаты один раз в неделю, используя ароматические масла. Ну, а если в доме есть дети, часто бывают гости или близится эпидемия вирусных инфекций, то ароматизация Вашего дома – Вашей «крепости» – должна стать правилом. В этом случае задействуйте все способы: используйте как распыление эфирных масел, так и уборку дома с эфирными маслами.

Современная ароматизация – это, можно сказать, терапия, позволяющая не допускать ежедневных стрессов и развития недугов... Это профилактический, оздоровительный, полностью натуральный способ поддержания хорошей физической формы и достижения эмоциональной гармонии. Это подарок природы, которым Вы можете подчеркнуть теплоту домашнего уюта и подарить себе и близким свежесть, здоровье, комфорт и прекрасное настроение. Все зависит от Вашего желания, от фантазии и вкуса.



Предлагаемые рецепты для влажной уборки представлены в таблице.

Помещение	В зимнее время	В летнее время
Холл Гостиная	<ul style="list-style-type: none">• лимон 2 капли• чайное дерево 4 капли• эвкалипт 2 капли на 600 мл воды	<ul style="list-style-type: none">• лимон 2 капли• лаванда 4 капли• эвкалипт 2 капли на 600 мл воды
Кухня	<ul style="list-style-type: none">• лаванда 2 капли• лимон 3 капли• эвкалипт 2 капли на 600 мл воды	
Спальня	<ul style="list-style-type: none">• лаванда 2 капли на 600 мл воды	
Ванная	<ul style="list-style-type: none">• лаванда 5 капель• лимон 5 капель• чайное дерево 5 капель на один литр воды	
Детская	<ul style="list-style-type: none">• апельсин 5 капель на 600 мл воды	





Глава 3

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

Прогоняем усталость

Усталость после работы – это когда знакомый в «аське» пишет: «Привет. Как дела?», а ты, несмотря на то, что ВСЕ ПЛОХО, пишешь «НОРМАЛЬНО» – чтобы не объяснять...

Снижаются показатели гемоглобина. Сокращая резервы глюкозы в печени, усталость провоцирует снижение сахара в крови.

Это важно знать!

Любая усталость (будь то мышечная, эмоциональная, визуальная или акустическая) порождает цепь сложных химических изменений в организме, в первую очередь отражающихся на крови: растет число лимфоцитов и полинуклеарных лейкоцитов, ускоряется свертывание крови, наблюдается ее сгущение (из-за увеличения количества тромбоцитов и нитей фибрина). Число эритроцитов то увеличивается, то снижается, а при чрезмерной усталости – резко падает.



Все эти метаморфозы, естественно, отражаются на функции кожи и выделительных систем. Появление в



моче белка, вялая работа почек по выделению мочи встречаются почти у каждого второго человека с усталостью, особенно после мышечной нагрузки. Именно поэтому не стоит лечить усталость усиленным питанием и лекарственными препаратами, как многие пытаются делать. Это только ухудшит Ваше самочувствие, так как вследствие неполного сгорания поступающих извне веществ усилятся накопление метаболитов, что запустит процесс самоотравления. Единственно правильный первый шаг в борьбе с усталостью – аромаванны. Они освободят Вас от токсинов и помогут сбросить оковы усталости.

Снятие напряжения, расслабление и подготовка ко сну

Если в Ваши планы входит вечер в кругу семьи, за просмотром телевизора или чтением женского романа, а Вы с большим усилием донесли-таки себя до дома – не отчаивайтесь, Все в Ваших руках! Для начала переобуйтесь в любимые мягкие тапочки, неспешно и бережно расчешите волосы с эфирным маслом солнечного апель-

синчика или сладкого иланг-иланга. Включите негромкую спокойную музыку – возможно, это будут мелодии со звуками живой природы или что-то иное. И приготовьте себе, любимому, аромаванну, бросив в воду 1–2 жемчужины «Целебные» («Анти-стресс») или же добавьте эфирное масло лаванды (или иланг-иланга). Погрузившись в ванну на 15–20 минут (температура воды 36–38 °С), закройте глаза и постарайтесь расслабиться, помедитировать. Обязательно думайте о чем-нибудь приятном. Это поможет справиться с угнетенным состоянием, плохим настроением, с эмоциональной, акустической и визуальной усталостью.

Целебное воздействие воды и «химический массаж» тела ароматными молекулами эфирных масел непревзойденно разгружает костно-мышечный аппарат, снимает мышечное напряжение. И вот Вы уже парите на пике блаженства – ощущаете «космическую невесомость» и легкость во всем теле. Чувствительные капилляры отвечают на ароматическое и температурное воздействие расслаблением, их просвет расширяется и происходит перераспределение объема крови с улучшением кровообращения мышц, суставов, позвоночного



столба. Активируется работа почек и дыхательной мускулатуры и снижается нагрузка на наш «пламенный мотор» – сердце. Важно, что аромаванна успокаивает «гормональный бардак», и содержание в крови стрессовых гормонов (адреналина, норадреналина) снижается.

Профессиональные спортсмены (при растяжениях мышц или превышении нагрузки в спортзале) набирают половину ванны приятной, комфортной температуры. И лишь после своего погружения наполняют оставшуюся ее часть горячей водой (несильной струей). Постепенный нагрев воды до высоких температур позволяет избежать дискомфорта, не мешая при этом максимальному расслаблению. Провести в такой ванне можно не более 10 минут.

Если Вы доверитесь описанным выше водным процедурам, то они смогут заменить Вам 8 часов сна. Помогут побороть усталость, нервное напряжение, головную боль и боль в мышцах. Подарят Вам здоровый сон.

Выйдя из ванны обновленным человеком, тщательно помассируйте ступни и пальцы ног, уделяя особое внимание своду стопы. Нанесите на лицо

и зону декольте бальзам «Ласковый ветер». Его теплый аромат окутает Вас шлейфом спокойствия и наслаждения. По-королевски прошествуйте на кухню и перед ужином неспешно побалуйте себя любимым соком, морсом, зеленым чаем (без сахара) или коктейлем из слабогазированной минеральной воды с долькой лайма и парой кубиков льда. Ощущение покоя и тихой радости Вам обеспечено!

Подготовка к активному времяпровождению

Если после работы Вы планируете выход в свет (совершить шопинг, выйти с друзьями в кафе или посетить дискотеку), а ноги отказываются идти, голова идет «кругом», хочется тишины и одиночества – еще не все потеряно... Для начала умойтесь прохладной водой, а затем примите, на свой выбор, индифферентную (прохладную) аромаванну или аромадуш.

Быстро восстановить жизненные силы в аромаванне помогут жемчужины «Тонус» или нехитрая аромакомпозиция (по 1–2 капли бергамота, лимона, иланг-иланга, 2–4 капли



грейпфрута + эмульгатор). Они будут трудиться над Вами от 5 до 10 минут. Не менее хорош теплый (а в идеале – контрастный) душ. Встаньте под сильную струю, направьте ее прямо на голову так, чтобы не слышать ничего, кроме шума воды. Тонизирующий, но аккуратный массаж тела нашей ДУШистой аромаплиткой «Горячий шоколад» наполняет атмосферу любимым ароматом кофе.

Принимая душ, разотрите руки и ноги по направлению к сердцу: сначала прямыми движениями снизу вверх разотрите ноги, затем – руки. По спине двигайтесь снизу вверх вдоль позвоночника. Затем круговыми движениями по часовой стрелке разотрите живот и область над грудью. Благоприятное действие эфирных масел и массажных движений улучшит кровообращение и обмен, поднимет настроение и самочувствие, поможет Вашим «труженицам-мышцам». Содержание в ДУШистой аромаплитке натуральных скабирующих частиц обеспечит легкий пилинг от матушки-природы и подарит Вашей коже легкое дыханье.

При склонности к понижению артериального давления выпейте после ванны или душа чашечку свежезава-

ренного черного (но не крепкого) чая с лимоном. При «гудящих» ногах побалуйте аромаванночкой с жемчужинами «Анти-стресс» или с эфирным маслом лаванды (с эмульгаторами).

Теперь прилягте на 20 минут (ноги держите чуть приподнятым, для этого подложите под колени свернутое одеяло). «Уроните» на подушку пару капель эфирного масла лимона или апельсина, ведь подушка и эфирные масла – самые действенные средства от усталости. Поднявшись с кровати другим человеком, побалуйте себя перед ужином чем-то тонизирующим: выпейте стакан сока или морса, съешьте апельсин, яблоко, киви... Словом, зеленый чай без сахара. И Вы готовы к выходу...

В качестве резюме хочется напомнить о самом главном – о чувстве меры и здравого смысла. Восстанавливающие водные процедуры должны быть приятными, не вызывающими отрицательных эмоций и ухудшения самочувствия!



Боремся со стрессами

На прием к невропатологу приходит мужчина средних лет. «На что жалуетесь?» – спрашивает доктор. «Из-за своей работы я стал очень нервным, кричу на родных. Выпишите мне что-нибудь успокоительное», — отвечает пациент. «А кем вы работаете?» — интересуется врач. «Я сортирую апельсины на большие и маленькие, мне каждую минуту приходится принимать то или иное решение. Только представьте себе, какой стресс я постоянно испытываю!»



Почему одна и та же ситуация у одних не вызывает эмоционального дискомфорта, а у других – «смерти подобна»? Это потому, что мы с Вами все разные. Как нет двух одинаковых снежинок зимой, так нет и одинаковых

людей на планете Земля. Иными словами, типы личности у нас... разные. Мы остановимся на так называемом «А-типе» (от греческих слов «*arteria*» – кровеносный сосуд и «*typos*» – образ). Представитель «А-типа» – это человек, который в условиях высокого темпа жизни, конкуренции, дефицита времени и экономических трудностей борется со всеми этими условиями, «не щадя живота своего». А точнее – не щадя нервов. Любую неудачу он превращает в стресс, который потом долго «варит» внутри себя... Люди этого типа сильны, уважаемы, однако они наиболее уязвимы в плане здоровья. У них ярко выражены физиологические реакции на стресс: за сутки выделяется вдвое больше адреналина, чем у людей менее восприимчивых. У таких людей в 6 раз чаще, чем у «среднестатистических», встречается атеросклероз коронарных сосудов! У большинства из них наблюдается гипертония и часто – диабет 2-типа.

Вы спросите: «Для чего нам нужно знать какие-то там типы личности?» А все для того, чтобы, узнав в себе А-тип, начать помогать своему организму бороться со стрессом. Тогда в погоне за успехом Вы не потеряете себя и свое здоровье, и замечательный лозунг аргонAUTA – здоро-





вье и успех для всех! – будет в полной мере относиться и к Вам тоже.

Характеристика людей, относящихся к «А-типу»:

1. Высокий темп жизни для достижения нечетко сформулированной цели.
2. Постоянное стремление к соревнованию и конкуренции.
3. Настойчивое желание признания и выдвижения на более высокую социальную позицию.
4. Постоянное участие во многих и разнообразных видах деятельности, а также связанный с этим вечный дефицит времени.
5. Привычка ускорять темп выполнения многих физических и психических функций.
6. Исключительная психическая и физическая готовность к действию.

Организм, конечно, сигнализирует о том, что Вы находитесь в стрессовой ситуации или воспринимаете ее таковой. Сигналы могут быть самыми

разными: чрезмерная раздражительность и нетерпимость, переедание или отсутствие аппетита, повышенное употребление алкоголя, табака или лекарств, ощущение постоянного беспокойства, неспособность расслабиться.

Иногда могут нарушиться сон, сексуальная активность и работоспособность. И, наконец, стресс может проявиться в физических страданиях: головной боли, понижении температуры кистей рук и ступней, нарушении пищеварения, болях в затылке или спине, появлении язв, тошноты, диареи или запора, в одышке, сильном сердцебиении, мышечных спазмах и заболеваниях кожи.

Клинические исследования показали, что стресс может повышать уровень холестерина в крови человека, что, в свою очередь, увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Другие исследования свидетельствуют о том, что для людей, находящихся в стрессовой ситуации, характерен пониженный уровень в крови Т-лимфоцитов, что ослабляет иммунную систему, ответственную за разрушение не только патогенных микроорганизмов, но и раковых клеток. Вообще, при эмоциональном стрессе



у человека возникают большие сдвиги в ряде систем. Согласно результатам Фремингемского исследования, повышенный выброс адреналина и следующее за этим частое биение сердца повышает потребность сердечной мышцы в кислороде, способствует прогрессированию атеросклероза и определяет рост частоты сердечно-сосудистых катастроф. Происходящее во время стресса повышение активности кровяных пластинок – тромбоцитов – и повышение в связи с этим вязкости крови может спровоцировать инфаркт. Анатомические изменения сердца и сосудов увеличивают вероятность возникновения аритмий и способствуют более тяжелому течению артериальной гипертензии. В общем, отрицательные последствия стресса способны накапливаться, и в один, далеко не прекрасный для нас, момент сваливаться на нашу голову в виде хронических болезней – как «снежный ком». Сегодня даже сформулировано понятие «стрессиндуцированные заболевания».

Широкое распространение стрессовых ситуаций и их опасность для такого утонченного создания, как человек, подталкивает к выводу: со стрессом надо бороться!

Борьбу со стрессом лучше начинать с мягких и простых ароматерапевтических методик. В санаториях например, сегодня широко применяют воздействие эфирных масел через индивидуальные ингаляторы. Вдыхание эфирного масла эвкалипта или лаванды 10 дней подряд по 30 мин и 2 раза в год помогает снизить тревожность и частоту сердечных биений. Дома Вы можете помочь себе, если в течение 5 дней по часу будете распылять при помощи аппарата «Эфа» эфирное масло бергамота или лаванды (из расчета: 3 капли на 50 м³ площади) и растирать спину нашими массажными плитками.

Можно использовать ароматизацию помещений при помощи аромалампы и эфирных масел лаванды, апельсина, иланг-иланга (2–3 капли, по 20–30 мин, 3 раза в неделю в течение одного месяца). При необходимости можно дополнительно принимать настои и отвары лекарственных трав, аромаванны и делать массаж. Крайне важны такие профилактические курсы для ликвидаторов последствий природных катаклизмов и техногенных катастроф, для служащих правоохранительных органов, бизнесменов, учителей, директоров предприятий и всех, кто относит себя к А-типу.



Не дайте стрессу разрушить Вашу карьеру и здоровье. Знайте: напряжение – вовсе не гарантия успеха. Именно спокойствие и расслабление способны максимально мобилизовать Ваши творческие резервы!



Профилактика ОРВИ

Встречаются два вируса гриппа.
Один другому и говорит:
– Слушай! Не представляешь – вчера
ТАКУЮ девушку в постель уложил...

Холодная погода несет с собой огромное количество ОРВИ, возбудителями которых являются более 200 разновидностей вирусов. Пик заболеваемости, как правило, приходится на февраль. Пережить осенне-зимний сезон, не переболев ОРВИ, зачастую не удастся ни взрослым, ни детям. Наверное, поэтому мы воспринимаем вирусные инфекции как нечто безобидное, не требующее особого внимания.

Однако практика показывает, что на фоне ослабления иммунных (защитных) реакций, имеющих место у большинства из нас, последствия перенесенных инфекций нередко имеют серьезные последствия для организма.

Так что же такое «ОРВИ»?

Это группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, с развитием острых ринитов, ларингитов, трахеитов и бронхитов.



Какую опасность таят ОРВИ?

Отек слизистой оболочки носа при острых ринитах приводит к следующему:

- нарушаются функции проведения воздуха в нижележащие отделы дыхательной системы (возникает «кислородное голодание» и, соответственно, знакомая всем головная боль, разбитость, снижение работоспособности);
- страдают функции обогрева, увлажнения воздуха, задержки и удаления из организма пылевых частиц и химических токсинов мерцательным эпителием;
- результатом ОРВИ часто становится хронизация (вследствие перекрытия соустьев околоносовых пазух, нарушения оттока из них) таких коварных, склонных к рецидивированию заболеваний уха, горла и носа, как гайморит, фронтит, этмоидит;
- синусит часто бывает отправной точкой в развитии хронического бронхита, пневмонии или бронхиальной астмы (так как тесно связан с аллергизацией организма, изменениями в местном и гуморальном иммунитете);
- наличие хронических очагов воспаления неблагоприятно воздействует на сердечно-сосудистую,

мочеполовую и другие системы организма;

- ОРВИ, сопровождающиеся длительно протекающим, мучительным кашлем (при развитии трахеитов и бронхитов) способствуют развитию тяжелого, не поддающегося терапевтической коррекции заболевания – бронхоэктатической болезни. Мокрота часто имеет большую вязкость, отделение ее затруднено. А так как мокрота – это идеальная среда для персистенции болезнетворных бактерий, заболевание приобретает затяжной характер.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Профилактика вирусных инфекций осуществляется по двум направлениям.

1. Дезинфекция помещений, улучшение их санитарно-гигиенических характеристик.

- а) аромокуривание с эфирными маслами. По данным НИИ им. Сеченова, аромокуривание снижает вероятность ОРВИ на 50–80 %. Это объясняется мощными противовирусными и



антибактериальными свойствами эфирных масел, а также их способностью оптимизировать влажность воздуха (это благоприятно влияет на функцию мерцательного эпителия), инактивировать газообразные загрязнители и усиливать пылепоглощение (мельчайшие частички пыли – транспорт, «верхом» на котором болезнетворные агенты проникают в дыхательные пути).

Рекомендуется для дезинфекции помещений детских дошкольных и школьных учреждений, больничных палат и квартир в опасный осенне-зимний период и при наличии заболевших ОРВИ. Для этого в аромалампу добавьте одно или несколько эфирных масел (на 15 м² – 5-7 капель лаванды, лимона, а также 4-5 капель пачули, чайного дерева, эвкалипта). Аромаокуривание производите от 20 минут до 2 часов 2-4 раза в день. При отсутствии аромалампы приготовьте аромасмесь в емкости с широким горлом и поместите ее над батареей.

б) ежедневная влажная уборка квартиры с добавлением эфирных масел (3-5 капель на 5 л воды).

2. Индивидуальные адаптогенные методики (закаливающие, тонизирующие, иммуностимулирующие).

а) профилактические ингаляции (согласно научным данным, при проведении весной и осенью курсов ароматерапии в детских коллективах ОРВИ регистрируются в 1,5-2,8 раза реже);

б) обливания с эфирными маслами – актуальны при частых ОРЗ и хронических воспалительных процессах в бронхолегочной системе. (Начинать курс следует во время острых инфекций; в лихорадочный период этого делать нельзя). Для обливания приготовьте 5-10 л прохладной воды (исходная температура зависит от подготовленности организма) с добавленными в нее 10-15 каплями эфирного масла (чайного дерева, эвкалипта). Облейте; во время процедуры глаза держите закрытыми.

в) ванны с жемчужинами «Целебные». 1-2 жемчужины растворите в ванне с теплой водой (38 °С). Проводите процедуры по 10-20 минут 2-3 раза в неделю.

г) витаминпрофилактика (курсами – зимой и весной).



Если ОРВИ все-таки «одержала вверх над Вашим здоровьем», то незамедлительно примите самые решительные меры:

- не заставляйте себя есть в разгар болезни; отсутствие аппетита – защитная реакция организма, направленная на предупреждение накопления в организме токсинов;
- не начинайте без рекомендаций врача прием антибиотиков: на фоне вирусной интоксикации они часто способствуют возникновению аллергических реакций;
- во время лихорадки соблюдайте постельный режим, а после нормализации температуры на пользу пойдет двигательная активность, способствуя улучшению вентиляции легких;
- соблюдайте обильный питьевой режим (пейте ягодные морсы, отвары из трав, молоко с боржомом, настоем шиповника);
- проводите ингаляции с эфирными маслами, дополняйте их массажем.

Горячие паровые ингаляции рекомендуются в продромальный период,

в фазу разрешения воспалительного процесса. Противопоказаны при острой пневмонии, выраженном отеке слизистых, бронхиальной астме в период обострения и при индивидуальной непереносимости. *Холодные ингаляции* применяйте на любой стадии острых и хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, легких. Противопоказаны для холодных ингаляций – индивидуальная непереносимость ароматических масел.

Приготовление настоя шиповника: 5 ст. л. сухих ягод растолочь, добавить 1 л холодной воды. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять 8–10 ч, процедить. Принимать по 1 стакану через каждые 2–3 ч в течение суток (можно с медом, вареньем). После каждого приема настоя полощите рот теплой водой. При гриппе принимайте отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.



Методика горячих ингаляций при остром и хроническом бронхите, бронхоэктатической болезни.

В посуду с широким горлом налейте горячую воду, накройте голову полотенцем – и только после этого добавьте 3–5 капель аромамасла (или смеси). Глубоко дышите в течение 3–10 мин, производя вдох и выдох одновременно через нос и рот.

Методика горячих ингаляций (при остром и хроническом тонзиллите, ларингите, трахеите).

В посуду с узким горлом (термос, заварочный чайник, ингалятор) налейте горячую воду, добавьте 1 ч. л. соды, пропитанную 10–15 каплями аромамасла, и медленно и глубоко вдыхайте пар из горлышка, производя вдох и выдох исключительно через рот. После глубокого вдоха задерживайте дыхание на две секунды. Длительность процедуры – 3–5 мин.

Методика холодных ингаляций.

Аромамасло (2–7 капель) добавьте в аромамедальон и сделайте 14–21 глу-

боких вдохов (дыхание должно быть медленным, ровным и глубоким), после чего выполните 5–7 коротких вдохов. Повторите процедуру от 2 до 5 раз с перерывом в 2–5 мин. Время ингаляции – 5–15 мин.

Правила проведения ингаляций.

1. Ингаляции проводят не ранее, чем через 1–1,5 ч после приема пищи.
2. Во время курса ингаляций лучше отказаться от курения.
3. Температура ингалируемого пара при горячей ингаляции не должна превышать 45–55 °С.
4. Во время ингаляции следует глаза держать всегда закрытыми.
5. Частое глубокое дыхание может вызвать головокружение, поэтому периодически – на короткое время – необходимо прерывать ингаляцию.
6. Перед процедурой не нужно принимать отхаркивающие средства.
7. После ингаляции рекомендуется сделать массаж стоп чистым эфирным маслом, которое использовалось для этой процедуры, и надеть теплые носки.
8. Курс аэрозольных ингаляций – 6–15 процедур.



Схемы ароматерапии

ОРВИ	<ol style="list-style-type: none"> ингаляции (с учетом ведущего синдрома: першение в горле, кашель, насморк и т. д.) массаж: <ul style="list-style-type: none"> спины и грудной клетки (эвкалипт 2–4 капли + чайное дерево 1–2 капли + лаванда 2–4 капли на 1 ч. л. масла-основы); грудной клетки и шеи, на ночь (чайное дерево 1–2 капли + эвкалипт 2–4 капли + лаванда 2–4 капли на 1 ст. л. масла-основы).
Боль в горле, першение	<ol style="list-style-type: none"> горячие ингаляции (лаванды, эвкалипта, лимона) полоскание горла (лаванда, чайное дерево, эвкалипт – 3 капли на 30 мл воды). Перед употреблением тщательно взболтать.
Влажный кашель	<ol style="list-style-type: none"> горячие ингаляции (чайное дерево 1–2 капли + эвкалипт 1–2 капли на 1 л воды) массаж грудной клетки и шеи на ночь (чайное дерево 2 капли + эвкалипт 3–4 капли на 1 ст. л. масла-основы).
Сухой кашель	<ol style="list-style-type: none"> горячие ингаляции (ромашка 1–2 капли + эвкалипт 1–2 капли на 1 л воды). массаж грудной клетки и шеи на ночь (чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 ст. л. масла-основы). <p>Внимание: настоятельно рекомендуем обследоваться при кашле, сопровождающемся одышкой, выраженной слабостью, наличием крови в мокроте.</p>
Насморк	<ol style="list-style-type: none"> нанесение аромасмеси на область шеи и переносицы, на крылья носа (чайное дерево + лимон в равных количествах, смешанные с маслом-основой). капли в нос (по 2 капли чайного дерева и эвкалипта на 10 мл масла-основы). холодные ингаляции эвкалипта, лаванды (на счет «один» – вдох, на четыре счета – задержать дыхание и на два счета – выдох) в течение 1 мин. массаж (эвкалипт 2–4 капли + лаванда 2–4 капли + чайное дерево 1–2 капли на 1 дес. л. масла-основы) Внимание: Не пользуйтесь сосудосуживающими каплями более 5 дней.
Высокая температура, озноб	<ol style="list-style-type: none"> холодные компрессы на лоб и стопы (бергамот, апельсин в масле-основе). смазывание шеи, локтевых и коленных суставов, области паха аромасмесью (эвкалипт 2–4 капли + лаванда 2–4 капли + чайное дерево 1–2 капли на 1 дес. л. масла-основы) 1–2 раза в день. прием потогонных средств (возьмите плоды малины и цветки липы в равных количествах, 1 ст. л. смеси заварите стаканом кипятка, дайте настояться 20 мин, процедите и примите 1 стакан горячего настоя). <p>Внимание: с осторожностью принимайте аспирин: при ОРЗ он может вызвать такое опасное состояние, как синдром Лайелла (тяжелое заболевание, сопровождающееся буллезным поражением кожи и слизистых оболочек с отслойкой эпидермиса).</p>



Профилактика туберкулеза



Сегодня говорят, что туберкулез, словно лакмусовая бумажка, проявляет все социальные и экономические проблемы нашего общества. И если вспомнить, что в последние годы растет заболеваемость туберкулезом, то становится понятным, что проблемы эти у нас не шуточные. Только представьте себе: свыше 8 млн человек ежегодно пополняют список заболевших. Среди них все чаще можно встретить тяжелое течение туберкулеза (с распадом тканей легкого), так называемую «открытую» форму – когда человек с кашлем посылает на окружающих многомилли-

онную армию возбудителей и становится угрозой для общества. Ученые подсчитали, что 2 млрд человек в мире находятся в постоянном контакте с возбудителем туберкулеза. Эта ситуация складывается, когда кто-то в семье страдает этим коварным заболеванием. Но даже если, по счастливой случайности, среди Вас таких нет – терять бдительность не следует. В городской толчее (на улицах, в магазинах, поликлиниках, кинотеатрах и городском транспорте) нас окружает большое число людей ИКС. Почему ИКС, спросите Вы? Потому, что одному Богу известно, кто из окружающих может оказаться бактериовыделителем. Резонно возникает вопрос: как при бесспорных достижениях фтизиатрии и при наличии целого арсенала лекарственных средств возможно существование больных туберкулезом вообще и таких бактериовыделителей, в частности? Ответ прост: с туберкулезом становится все трудней бороться. Все чаще встречаются формы, устойчивые к лечению. Это связано с тем, что маленькая, невидимая человеческим глазом микобактерия обладает недюжинной устойчивостью вне организма и удивительной изворотливостью внутри него. При возникновении угрозы она способна повышать скорость роста и



свою агрессивность за счет мутаций. Еще она легко трансформируется в L-формы – ультрамелкие и фильтрующиеся, способные прятаться внутри форменных элементов крови человека – фагоцитов. Таким способом они становятся недоступными для лекарств и получают возможность длительно сохраняться в организме, дожидаясь для себя лучших времен.

Есть ли способ бороться с этой «канальей»? Да. И способ этот подарен нам самой природой. В последнее десятилетие ученым удалось открыть способности воздействовать на L-формы у эфирных масел. Были проведены эксперименты. Сказать, что результаты были впечатляющие – значит, не сказать ничего... Судите сами: выделенную из мокроты микобактерию туберкулеза обрабатывали раствором эфирных масел и помещали затем на любимые ею питательные среды. Другую микобактерию помещали на такие же питательные среды, но без обработки. В первом случае бактерий не обнаружено, во втором – по всей питательной среде сплошь разрослись туберкулезные палочки. Из этого следует, что эфирные масла надежно защищают нас от «многоликой» микобактерии.

С 2002 г. Новосибирские фтизиатрические клиники взяли на вооружение и с большим успехом применяют эфирные масла при тяжелых формах туберкулеза (со стойким бактериовыделением на фоне неуклонного прогрессирования заболевания, сопровождающегося температурой, упорным кашлем). Масла распыляют при помощи аромалампы в палатах пациентов, получающих обычное противотуберкулезное лечение, (5 раз в неделю по 20 минут, курс 2–6 месяцев). Выводы однозначны и многообещающи: эфирные масла усиливают действие противотуберкулезных антибиотиков. Кроме того, к ним не развивается привыкания, а значит, не снижается их активность. А еще эфирные масла снижают тревожность, так часто наблюдаемую у больных туберкулезом.

Недаром говорят: знание – сила. Вооружившись информацией, имея всего лишь наши 100 %-ные эфирные масла и такие нехитрые изделия, как аромалампа и аромамедальон, каждый из Вас может поставить невидимую ароматную защиту от маленьких и агрессивных микобактерий. Поверьте, сегодня Ваш организм очень в ней нуждается!



Прививка успеха



Бытие современного преуспевающего бизнес-мужчины невозможно представить без многогранных и целительных эфирных масел, которые безотказно работают на него в самых разнообразных жизненных ситуациях.

Бизнес-мужчина должен быть аккуратен, подтянут и чисто выбрит. Но у большинства мужчин кожа после воздействия бритвы чувствует себя не лучшим образом. Все неприятности, связанные с ежедневным травмированием эпидермиса, можно свести

к минимуму или вовсе избежать их, если использовать эфирные масла с регенерирующим, противовоспалительным и успокаивающим действием (масла бергамота, пачули, лаванды, чайного дерева). Они необходимы деловому мужчине как воздух и вода.

Умывание с эфирными маслами или добавление эфирных масел в лосьон после бритья и ароматический лед (особенно рекомендуемый при выраженной сухости кожи) – это те незатейливые и не требующие больших физических затрат методики, которые придется по душе сильной половине человечества... Они устраняют ощущение стянутости, жжения, раздражения, снижают сухость кожи, успокаивают ее. Они стимулируют процесс заживления мелких порезов и предупреждают образование гнойничков. Бритье станет комфортным и мягким, а внешний вид – безупречным.

Однако внешние атрибуты успешности должны гармонично переплетаться с внутренним спокойствием и эмоциональным здоровьем. Это порой крайне затруднительно, ведь бизнес сегодня отождествляется с постоянными стрессовыми и дистрессовыми состояниями, эмоцио-



десяти часам он сменяется нежным цветочным ароматом, позволяющим сконцентрироваться, а концу дня (для поддержания рабочего настроения) «запускают» аромат эвкалипта и цитрусовых. Мы же Вам предлагаем подобрать свой собственный аромат!

Надеемся, что наша информация оказалась полезной, и Вас обязательно настигнет метаморфоза внешнего и внутреннего состояний...

Побеждаем грибок стоп и ногтей



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), грибковыми заболеваниями ногтей страдает каждый пятый житель нашей планеты.

Грибковые заболевания буквально следуют «по стопам» здорового и трудоспособного населения, а именно: работников бань, саун и душевых; шахтеров; металлургов; спортсменов; военнослужащих; пациентов с повышенной потливостью стоп; родственников пациентов, страдающих грибком ногтей и стоп. Если Вы имеете отношение к кому-либо из перечисленных, то Вы больше, чем остальные, рискуете приобрести это неприятное заболевание. А при наличии каких-либо хронических заболеваний грибок подбирается еще ближе к Вашему телу. В таком случае он получает возможность «грызть» ногти безнаказанно, ведь справиться с ним бывает чрезвычайно сложно...

Что же ослабляет организм и открывает грибку входные ворота? Всем известно: это – снижение защитной (барьерной) функции кожи. Подобное может быть при нарушении целостности кожи, трещинах, потертостях, сухости, шелушении и плоскостопии. Но мало кто знает, что повышенная сухость, огрубление кожи и трещины,



создающие условия для проникновения грибка, часто бывают связаны с сосудистой патологией при варикозной, гипертонической и некоторых других болезнях. Эти заболевания приводят к нарушениям питания тканей, к снижению секреции соляных желез, вследствие чего защитная липидная мантия кожи ослабевает. А при сопутствующих заболеваниях желудочно-кишечного тракта организм вообще теряет способность активно противостоять грибку и одерживать над ним победу. Это связано с тем, что болезни желудка и кишечника часто протекают с нарушением переваривания и всасывания, что нарушает усвояемость принимаемых внутрь противогрибковых препаратов. С другой стороны, эти препараты имеют большое количество нежелательных (побочных) эффектов, и их назначение поэтому не всегда возможно.

Порой, теряя всякую надежду, мы миримся с грибковой инфекцией и тихо сосуществуем с ней. Но нельзя недооценивать врага... И пора задуматься, насколько опасно это, на первый взгляд, безопасное заболевание. Между тем, оно может приводить к рожистому воспалению и воспалениям сосудов, нарушению работы лимфатических коллекторов, язвенно-

некротическим осложнениям, а также поддерживать аллергические заболевания. А еще это и неэстетично.

Наверное, лучше оградить себя от возможных неприятностей. Прекрасно, если это можно сделать только профилактическими методами. Ежедневный уход за здоровыми руками, и особенно – ногами, легкая разгрузочная гимнастика и прием витаминных комплексов, содержащих рутин и витамин PP – это все, что Вам нужно. Балуйте себя теплыми ванночками с эфирными маслами, аромальдом, ароматическим массажем и другими приятными процедурами. Это поможет улучшить питание кожи и состояние сосудов, залечить мелкие трещинки и устранить повышенную потливость. Ну, а посещение бассейна, бани, сауны или фитнес-клуба предваряйте обработкой Ваших ножек Душистой ароматикой «Бархатный сезон». Заботьтесь о себе – и Вы будете спокойны за нежную и уязвимую «ахиллесову пятю». Какое эфирное масло выбрать, как правильно проводить процедуры и многое другое об уходе читайте в книге «Ароматическая энциклопедия красоты», раздел – уход за ногами, уход за руками.

Если Вы уже знакомы с грибком и давно перешли с ним на «ты», то вре-



мени на себя, любимого, уйдет гораздо больше. При грибке ногтя Вам необходимы ежедневные 20-минутные теплые ножные ванночки с нашим натуральным 100 %-ным эфирным маслом чайного дерева (10–16 капель на процедуру). После каждой процедуры важно тщательно и аккуратно убрать ножницами размягченные участки пораженного ногтя, наложить обычный крем, предварительно обогащенный эфирным маслом чайного дерева, и зафиксировать его на ночь. В запущенных случаях вместо обычного крема можно применять противогрибковую мазь ламизил: обогащение ее эфирным маслом способствует более глубокому проникновению в ногтевую пластину и повышает Ваши шансы избавиться от грибка. Длительность курса зависит от запущенности процесса, а также от возраста и сопутствующих заболеваний, а заканчивается после отрастания здорового ногтя. При грибковом поражении стопы – действия аналогичные, но менее продолжительные. При тяжелом сахарном диабете не следует проводить терапию грибковых инфекций без консультации врача.

Для профилактики рецидивов и во избежание возвращения грибка обязательно обработайте обувь 40 %-м

раствором уксуса. Правильно питайтесь, принимайте витамины, носите ортопедические стельки и возьмите под контроль хронические заболевания. Не забывайте про наше эфирное масло чайного дерева – используйте его в качестве средства для самомассажа ногтей или стоп 1–2 раза в день (по 1 капле эфирного масла чайного дерева на каждую ногтевую пластину или 6–8 капель на ладонь для стопы).

Боремся за здоровье позвоночника

Пациент: «Большое спасибо, доктор.

Боль в пояснице прошла.

Что это было, радикулит?»

Врач: «Да нет, у вас подтяжки были перекручены...»

В жизни чаще не все так радужно, как в приведенном выше анекдоте. «К вечеру поясница просто раскалывается, да, впрочем, и с утра разогнуться не могу» – такое можно услышать сегодня не только от стариков, но и



от людей в полном расцвете лет. Наверняка многим из вас тоже знакомы эти «подарки цивилизации». С ускорением темпа жизни растет число нервных потрясений. Они приводят к мышечному спазму и провоцируют, тем самым, изменения в позвоночнике. Двигаемся же мы все меньше и меньше. Нам запомнилась одна фраза из TV-программы. Зверев изрек что-то вроде: «...Я вынужден был везти свое звездное тело...». И большинство из нас поступает по тому же принципу: мы много времени проводим за рулем авто или за монитором компьютера, а уж если выезжаем на дачу или в сад, то трудимся там, «не жалея живота своего». А когда появляются боли – часто, не понимая того, поступаем себе во вред. Что приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Для того, чтобы переломить ситуацию в Вашу пользу, предлагаем Вам внимательно прочитать этот раздел. Для начала Вам важно узнать, что боли в спине могут «обзываться»:

- 1) «люмбаго»: острая, неожиданно возникшая боль непосредственно в области поясницы;
- 2) «радикулитом»: боль по ходу нервных корешков, отдающая в пра-

вую или левую ногу, чаще всего по задней поверхности бедра и ниже, иногда до пальцев стопы. Такую боль иногда называют «ишиас», или воспаление седалищного нерва.

Люмбаго, радикулиты и ишиас, по аналогии с древнегреческими представлениями о Мире, развиваются, так сказать, «на трех китах»:

- остром мышечном спазме,
- смещении межпозвонковых суставов,
- грыжах межпозвонковых дисков.





Итак, острый мышечный спазм.

Многие из вас, имея собственный «болезненный» опыт, наверняка знакомы с ситуацией, когда утром с кровати невозможно встать, а можно только скатиться или сползти с нее. Это люмбаго, и чаще всего развивается оно на фоне острого мышечного спазма. В результате неудачного движения, повышенной физической нагрузки, работы в неудобном положении мышцы спины перенапрягаются и спазмируются. Это ведет к отеку мышечного корсета, раздражению нервных окончаний и, как следствие, к боли. Дальше, как обычно, формируется порочный круг: боль усиливает мышечный спазм и ущемление нервных корешков, а те, в свою очередь, отзываются острой болью. Боли могут быть сильными и отравлять жизнь в течение 3–4 дней, а в 30 % случаев затягиваются на более длительный срок.

Что же делать при такой ситуации?

Главное – реагировать со скоростью света...

Во-первых, наложите на себя свои «целебные руки». В болевую область

нежно, мягко и медленно, не доставляя боли, вотрите «Золотую лань» (длительность воздействия руками 5–10 минут, частота – 1-3 раза в день).

После этого лягте на жесткую кровать, подняв согнутые ноги на подушки или свернутые одеяла. Это разгрузит поясничный отдел позвоночного столба и обеспечит ему полный комфорт (постельный режим соблюдайте несколько дней!).

Если боли затягиваются дольше 7 дней – обратитесь к врачу, ведь под личиной мышечного спазма может маскироваться иная болезнь.

Смещение межпозвонковых суставов

Причины и симптомы острого возникшего смещения межпозвонковых суставов мало чем отличаются от симптомов острого мышечного спазма, однако имеют более тяжелое, затяжное течение и частое развитие радикулита, что чревато ущемлением бедренного и седалищного нервов. В этом случае к боли по ходу пораженного нервного ствола присоединяется нарушение кровообращения



ног (появляется чувство тяжести и онемения, ноги «крутит», «сводит»). Палочкой-выручалочкой в таком случае служит мануальная терапия, но и она, как говорится, «одна в поле не воин»... Смещение позвонка вызывает цепную реакцию со стороны окружающих тканей: мышцы уже спазмированы, нервный корешок зажат по пути своего прохождения и воспален, кровообращение нарушено. И чтобы эффективно прервать цепь патологических изменений в организме, необходим комплексный подход, включающий массаж с бальзамом «Золотая лань», таблетки (нестероидные противовоспалительные средства, миорелаксанты), иглорефлексотерапию.

Иногда, когда «прострел одолел», боль можно заставить исчезнуть так же быстро, как она возникла, комбинацией приемов аромассажа и специальных физических упражнений.

Грыжа межпозвоночных дисков

Это сложное и далеко не редкое заболевание, которое не терпит самолечения, а требует квалифицирован-

ного подхода и часто – оперативного лечения. Важно знать, что Вы можете «в разы» снизить риск развития данного патологического процесса, проводя курсами массаж с «Золотой ланью» (2 раза в год, весной и осенью, по 10 процедур) и соблюдая описанные ниже **«спиносберегающие» правила.**

1. Для защиты позвоночного столба укрепляйте «мышечный корсет» с помощью комплекса специальных упражнений, которые должен назначить врач исходя из ряда индивидуальных параметров: возраст, артериальное давление, наличие костных деформаций, неврологических нарушений или проблем с суставами. Получайте удовольствие и пользу при пеших прогулках, езде на велосипеде, плавании. Они чрезвычайно хороши для этих целей и не имеют противопоказаний.
2. На пути к здоровью сбросьте два-три килограмма лишнего веса (если таковой имеется). Позвоночнику это будет крайне приятно!
3. Изучите «азбуку правильного поднятия тяжестей»:
 - поднимайте вес только в пределах разумного;



- когда ставите тяжелый предмет на пол, делайте это медленно и обязательно согните колени, чтобы вся тяжесть не легла на позвоночник;
- не забывайте про «позицию лентяя»: тяжелый предмет всегда можно провезти по полу;
- время от времени давайте спине тотальный отдых: вообще не поднимайте ничего, даже два-три килограмма картошки.

В общем, любите свою спину и не поступайте по принципу «кот скребет на свой хребет», и тогда боли в спине будут только... из-за перекрученных подтяжек, как в веселом анекдоте из начала данной главы.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

(Читать только самым увлеченным)



«Ароматерапия – уникальное звено связывающее нас, наше здоровье с богатством окружающего мира». Ароматерапия находится сегодня на пике популярности: ей посвящается много книг, врачи санаториев, поликлиник и больниц активно пользуются ею, разрабатывая все новые и новые методики.

Полный перечень состояний, при которых полезна ароматерапия, так



велик, что займет не одну страницу. Перечень методик тоже не короток... В этой книге Вы ознакомились с наиболее часто встречаемыми коллизиями и ароматерапевтическими методиками для регулярного применения. Природа снова протягивает Вам дружественную руку помощи. Эта помощь сегодня необходима людям, работающим во вредных условиях труда, проживающим в экологически неблагоприятных зонах. Она нужна тем, чья работа связана с изменением часовых и климатических поясов, кто страдает теми или иными заболеваниями... В общем, все мы нуждаемся в помощи природы. При богатстве описанных в книге «регулярных» методик каждый найдет среди них то, что ему можно (не противопоказано) и возможно (приятно). А при желании и при имеющихся на то основаниях каждый сможет дополнить эти методики не менее полезными аромаобертываниями, компрессами, аппликациями, ингаляциями.

У нас в жизни было много случаев, когда наша продукция спасала и нас, и наших близких в самых различных жизненных ситуациях. Мы «все пропустили через себя». С тех самых пор у нас есть опыт и доверие к ароматерапии в целом и к нашей продукции, в частности. И в те моменты, когда

аромаплатки, жемчужин или заветного пузырька с маслом не оказывается под рукой, у нас появляется чувство незащищенности и легкая грусть – спутница расставания с тем, что любишь. Это естественно...

Мы уверены, что наша книга поможет Вам, но для этого нужно быть «энерджайзером» – активно действовать и нарабатывать свой опыт в ароматерапии. А начать нужно с приобретения нашей продукции!

Если возникнут мысли, которыми захочется поделиться, пишите нам: pentalis@mail.ru.

Если задумаете почитать что-то новое или узнать наши новости – заходите на сайт: www.pentalis.ru



АРОМАПЛИТКИ

1322 АРОМАПЛИТКА МАССАЖНАЯ
«СЛАДКИЕ ГРЕЗЫ»



1319 ПЛИТКА ДУШИСТАЯ
«БАРХАТНЫЙ СЕЗОН»



1320 ПЛИТКА ДУШИСТАЯ
«ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД»



БАЛЬЗАМЫ

1317 БАЛЬЗАМ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ
«ЗОЛОТАЯ ЛАНЬ»



1302 БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВЕК
«ДРАГОЦЕННАЯ РОСА»



1318 БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС «ШЕЛКОВАЯ
НИТЬ»



1304 БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ
«ЛАСКОВЫЙ ВЕТЕР»



1305 БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГТЕЙ
«МИНДАЛЬНЫЙ МОТИВ»



1316 АРОМАМЕДАЛЬОН





Уникальные масляные композиции жемчужин и аромаплаток – это рука помощи, которую протягивает нам матушка-природа на пути к здоровью, долголетию и душевной гармонии