

Курсы ароматерапии

Уже более 6000 лет человечеству известны достоинства натуральных растительных масел, в том числе их целебные, очищающие, консервирующие свойства, способность повышать настроение, не говоря уже о восхитительных ароматах.

Интерес к ароматерапии, возникший в начале 20 века, резко возрос ко второй его половине, что во многом можно объяснить нарастающим числом побочных эффектов и аллергических реакций от использования синтетических лекарственных средств.

С каждым днем растет понимание того, что от терапии некоторыми лекарственными средствами пора переходить к эффективным и нетоксичным естественным средствам, польза от которых проверена веками.

Современная ароматерапия - это профилактический, оздоровительный, полностью натуральный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы.

Эфирные масла продаются в темных стеклянных пузырьках. Во-первых, потому что они легко испаряются: если их неплотно закрыть, то через некоторое время останется только пустая бутылочка. Вторая причина в том, что эфирным маслам свойственно легко портиться под действием яркого света и высоких температур.

Уход за эфирными маслами: для хранения масел найдите темное, прохладное место. Можно даже убрать их в холодильник, отведя для них специальную полку, предварительно убедившись, что они не замерзнут. Масла, хранимые в холодильнике, могут помутнеть, но от этого они не портятся, а через час-два в условиях комнатной температуры они вернут прежний цвет - достаньте их как минимум за час до их использования. Ни в коем случае не держите масла в пузырьках с резиновыми пробками или крышками-пипетками, поскольку некоторые виды масел вступают в химическую реакцию с резиной и потом ими нельзя пользоваться.

Сколько хранятся эфирные масла.

Теоретически большинство эфирных масел должно иметь срок годности до нескольких лет. Однако на практике вы убедитесь, что это не всегда так, и одни масла живут дольше, другие могут храниться меньше. Нужно помнить о следующих исключениях из общего правила:

Цитрусовые масла: все цитрусовые масла, кроме бергамота, начинают портиться через полгода. Масла-основы: качество некоторых масел со временем улучшаются, особенно сандалового, пачули и ладана.

Смеси: смеси масел следует хранить в тех же условиях, что и неразбавленные масла.

Тем не менее вы столкнетесь с тем, что разбавленные масла начинают терять свои свойства приблизительно через два месяца, а потом запах испаряется, а полезные качества постепенно исчезают.

То, насколько часто вы используете пузырек с эфирным маслом, а значит заставляете контактировать его с содержащимся в воздухе кислородом, также постепенно уменьшает срок его годности. Не считая вышеуказанных масел, рекомендуется помнить, что приблизительный срок годности масла-примерно год-полтора.

Для наилучшего сохранения всегда держите масла при постоянной невысокой температуре. В идеале она должна быть ниже 18°C, но всегда выше точки замерзания 0°C.

Свойства масел:

Итак, узнаем, что для чистоты кожи лица, ее чистоты и гладкости используются масла розы, нероли, пачули, мускатного шалфея.

От морщинок лучше всего себя зарекомендовала мирра.

От прыщиков чайное дерево, от целлюлита масло апельсина и лимона.

От зубной боли масло гвоздики. Самым замечательным свойством этого масла является то, что оно способно успокоить любую зубную боль. Для этого смоченный в воде ватный тампон пропитывают гвоздичным маслом и прикладывают к десне или прикусывают на больной зуб. Масло очень интенсивное, поэтому надо его сильно разбавлять. Глотать его нельзя, выделяющуюся слюну надо сплевывать.

В аромалампах гвоздичное масло используется для повышения концентрации внимания и стимулировании умственной деятельности.

От синяков хорошо помогает лаванда, от болей в мускулах после тренировок - розмарин, так же он помогает при ушибах и растяжениях.

Эвкалипт помогает при **заболевании дыхательных путей**.

Мятное масло помогает при укусах насекомых, от бородавок и герпеса - масло чайного дерева. Иланг-иланг поднимает настроение, жасмин пробуждает фантазию.

Лечебные свойства бергамота.

Бергамот обладает антиспазматическим и успокаивающими свойствами, он помогает справляться с проблемами пищеварения. Масло бергамота можно использовать при массаже живота, чтобы повысить аппетит после болезни или стимулировать процесс пищеварения. Ценный антисептик и охлаждающее средство, бергамот эффективен при лечении различных инфекций и воспалений. Он особенно полезен для устранения стрессового состояния кожи.

Повышает коммуникабельность, усиливает воображение и творческие стороны мышления; эротическое средство. Косметика: устраняет воспаление, нормализует секрецию сальных и потовых желез при жирной и смешанной коже; осветляет и сужает поры. Дерматология: антипаразитарное, антигрибковое действие. Быстро и эффективно снижает повышенную температуру тела при инфекционных и воспалительных болезнях. Устраняет воспаление носоглотки и пазух носа.

Дозировки:

Аромалампы: 3-7 капель.

Ванны: 4-7 капель.

Сауны: 5 капель на 10-15 грамм воды.

Массаж: 3-7 капель на 10 грамм транспортного масла.

Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей, масок: 1-5 капель.

Аромамедальоны: 1-2 капли.

Обогащение вин и сухого чая: 5-7 капель.

Внутренне употребление: 1-2 капли с разбавителем 2 раза в день.

Для снижения температуры - холодный компресс на икроножные мышцы: 15 капель на 200 грамм воды.

Бергамотовое масло не подходит для использования в пульверизаторах.

Использование бергамотового масла.

Очищение кожи.

Чтобы избавиться от прыщей, растворите по 5 капель масел бергамота и тимьяна в одной чайной ложке масла из виноградных косточек. Втирайте ежедневно раствор в кожу.

Охлаждающее масло для тела: добавьте в 50 мл масла сладкого миндаля по 5 капель масел бергамота и лимона, 3 капли масла нероли и 1 каплю масла розмарина.

Для жирной кожи: смешать 75 мл дистиллированной воды и 15 мл глицерина. Добавить к этой смеси по 5 капель масел герани и бергамота и 3 капли масла сандалового дерева.

Улучшение концентрации.

Масло бергамота помогает сконцентрироваться, способствует ясности мышления. Для прохождения экзаменов и собеседований использовать смесь масла бергамота, лаванды и грейпфрута.

Борьба с усталостью.

Если вам сложно вставать по утрам, начните свой день с душа с использованием мыла с бергамотом.

Чтобы избавиться от напряжения и головной боли, попробуйте массаж плеч и шеи с добавлением нескольких капель бергамота и нероли к маслу из виноградных косточек.

Базилику соответствует стихия **Огня**. Это аромат для головы и для улучшения настроения.

На физическом уровне масло базилика действует как тонизирующее, антисептическое, растворяющее слизь и спазмолитическое средство: оно снимает напряжение и смягчает боль при желудочных и

менструальных спазмах, очищает кишечник и восстанавливает флору при кишечных инфекциях и затрудненном пищеварении, способствует нормальному кровообращению при менструациях и стимулирует деятельность коры надпочечников.

Благодаря своему снимающему напряжение, укрепляющему и стабилизирующему действию на нервы, мозг и настроение, эфирное масло базилика считается бальзамом для ума и души. Его успокаивающее и укрепляющее нервы действие используется не только при истощении и бессоннице, но и при состояниях страха, тревоги и при депрессиях. Кроме того, масло базилика освобождает ум и активизирует возможности мышления. Оно даже обостряет обоняние после длительного истощения.

Один особенно **ценный рецепт** использованияпряного масла из базилика.

Состав: 5 капель масла базилика смешать с 50 мл оливкового масла и выдержать 2-4 недели.

Аромат масла базилика хорошо дополняют масла бергамота, герани, кипариса, мелиссы и можжевельника.

Дозировки:

Аромалампы: 3-7 капель.

Горячие ингаляции: 2 капли; длительность процедуры 4-5 минут.

Теплые ингаляции: 5-7 минут.

Холодные ингаляции: 3-5 минут.

Ванны: 4-7 капель.

Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:1.

Аромамедальоны: 2-3 капли.

Базилик **нельзя** использовать **беременным женщинам** и **больным эпилепсией**.

Примечание: Эфирное масло базилика не следует применять более трёх недель без перерыва, т.к. повышается свёртываемость крови!

Применение масла базилика (рецепты).

Утренняя энергия: добавить по 1-2 капли масел базилика и бергамота в ваш гель для душа.

Для насыщения энергией: чтобы почувствовать вдохновение и прилив энергии, попробуйте добавить по 5 капель масел герани и бергамота и 2 капли масла базилика в 25 мл масла миндаля.

Восстановление внимания: если в разгар рабочего дня вы почувствовали усталость, добавьте в аромалампу(аромомедальон)2 капли масла базилика и 6 капель масла грейпфрута.

Расслабляющая ванна с базиликом: добавьте в воду 5 капель лавандового масла,2 капли масла базилика и 3 капли масла герани.

Поднимающий настроение массаж: размешайте 2 капли масла базилика и по 10 капель масел черного перца и бергамота в 25 мл масла из виноградных косточек и сделайте себе массаж, который прогонит депрессию и апатию.

Взбодриться: этот аромат снимет нервозное напряжение и поднимет настроение: добавить по 10 капель масла имбиря и черного перца и 2 капли масла базилика в аромалампу.

Облегчить дыхание и очистить нос: добавьте 5 капель лимонного масла,5 капель лавандового и 2 капли масла базилика в посуду с горячей водой. Нагнувшись над ней, накройте голову полотенцем и глубоко дышите, пока вам не станет лучше.

Избавление от кашля: нанести 2 капли масла базилика,4 капли масла розмарина и 3 капли лимонного масла на носовой платок.(сухая ингаляция).

Нежный приятный массаж живота с маслом базилика поможет при **проблеме с пищеварением**. Массаж живота с базиликом также можно делать при скудных и болезненных менструациях.

В качестве массажного масла при расслабляющем массаже базилик хорошо использовать в сочетании с другими маслами, лучше всего с **лавандой**. Эта смесь прекрасно помогает при усталости, а также напряжении и переутомлении мышц.

Особенно **полезен** такой массаж людям, чья работа связана с нервным и мышечным напряжением.

Жидкость для полоскания рта с маслом базилика, лечит язвочки во рту и инфекции десен. Масло базилика в целом является тонизирующим и стимулирующим средством, но если переборщить с его использованием, то эффект может оказаться противоположным.

Добавленное в воду для ванн, масло базилика вызывает ощущение покалывания, поэтому может раздражать чувствительную кожу. Используемое в растворенной виде, оно улучшает внешний вид и тонус кожи.

Аромамедальон - это кулон из высокотемпературной пористой глины, полый внутри, внешняя поверхность которого покрыта цветной глазурью. Это стильное и универсальное украшение, благодаря которому любимые ароматы и оздоравливающие эффекты всегда будут с Вами.

Как применять:

Просто капните в аромамедальон 1-2 капли эфирного масла. Постепенно нагреваясь до температуры тела, масло испаряется, и пары его попадают в верхние дыхательные пути, а оттуда - в кровь, лимфу и разносятся по всему организму, проявляя общеоздоравливающие свойства. Аромат держится в аромамедальоне 2-3 дня, что позволит Вам длительное время находиться под опекой его целительного действия.

Добавляйте эфирные масла в аромамедальон по мере их испарения. Можно добавлять каждый раз другое масло, независимо от того, какой аромат перед этим был в аромамедальоне. Также целесообразно использовать композицию из нескольких эфирных масел направленного действия: успокаивающего, тонизирующего и т. д.

Не ограничивайте использование медальона ношением его на груди; можно также применять его для ароматизации помещения в доме, на службе или в машине. Особенно рекомендуется применять ароматические кулоны школьникам в неблагоприятный осенне-зимний период, когда подверженность острым респираторным заболеваниям повышена (первый помощник в этом деле - эвкалипт).

Используйте экспресс-методику для снятия внезапного стресса, снижения отрицательного воздействия толпы в местах большого скопления людей. Для этого нанесите 1-2 капли эфирного масла на аромамедальон, поднесите его к носу и сделайте несколько глубоких вдохов: Вы почувствуете отстраненность от ситуации; уйдут усталость и раздражение, повысится настроение.

Роза считается ароматическим растением королев. Этот цветок во все времена окутывали тайны и легенды. Одна из них гласит: "Роза родилась из белоснежной пены, покрывшей тело Афродиты, когда Богиня любви во всей своей дивной красе вышла после купанья из моря. Увидев на ней этот прелестный цветок, очарованные Боги обрызгали его нектаром, который и придал ему чудный запах". Есть еще миф о том, как белая роза стала красной: "Порхая в веселом танце, Амур как-то нечаянно опрокинул своими розово-красными крылышками сосуд с нектаром, который, разлившись на цветущие тут же белые розы, окрасил их в красный цвет и придал им чудный аромат".

В арабских странах роза почитается священным цветком, подаренным людям самим Аллахом.

В Китае красоту розы воспевал в своих стихах сам Конфуций, а библиотеке одного китайского императора ее целебным свойствам было посвящено более 500 свитков.

Греки считали розу даром богов, а знаменитая поэтесса Сапфо дала ей название царицы цветов. Самые знаменитые греческие храмы Венеры были окружены обширнейшими садами из роз. Розы, украшающие статуи Венеры считались чудодейственными.

В Средние века в **Риме** розу объявили райским цветком и посвятили Пресвятой Богородице.

В **Германии** розовые лепестки накладывали на лицо, чтобы придать ему юношескую свежесть, розовое масло использовали для активизации роста волос, а собранная с роз роса считалась лучшим противовоспалительным средством.

Роза - традиционный символ любви, восхваляемый поэтами, и во многих культурах служит для подношения в качестве подарка богам. Розовое масло и розовая вода были известны уже в X веке. Роза высоко ценится, благодаря своему прекрасному аромату, своей красоте и своей большой целебной силе, которая оказывает влияние в первую очередь на чакру сердца. Натуральные средства, созданные самой природой, подарят Вам здоровье, молодость и красоту.

Роза преобразует непродуктивную энергию озлобления, разочарования и печали в энергию самосовершенствования и объективной оценки возникновения проблемы. Масло, помогающее обрести энергетическую гармонию во всех системах. Люди, постоянно пользующиеся маслом розы, вызывают симпатию с первого взгляда у окружающих своей светлой, ровной аурой, доброжелательностью и ненавязчивостью.

Розовое масло обладает антисептическим, противоревматическим, бактерицидным и заживляющим раны действием и одновременно характеризуется малой токсичностью. Поэтому его можно использовать даже для ухода за детской кожей. Это масло идеально подходит для беременных женщин, им можно пользоваться при родах.

Масло розы - мощное регенерирующее средство, повышает эластичность кожи и ее упругость. Нормализует секреторные функции кожи, устраняет ее гиперчувствительность. Устраняет воспалительную сыпь бактериального и вирусного происхождения, эффективно также при экзематозных, аллергических дермитах и нейродермитах. Оказывает рассасывающее действие на рубцовую ткань небольшой площади. Устраняет видимый сосудистый рисунок, устраняет отечность и темные круги под глазами, припухлость век. Также масло розы оказывает общее омолаживающее действие. Устраняет тошноту, слабость, мигрень, головные боли, головокружение. Нормализует работу эндокринных желез, Нормализует пищеварительный процесс и оказывает умеренное желчегонное действие.

В плотно закрытом флаконе масло розы очень долго сохраняет свои целебные свойства и аромат. Несколько капель этого масла сделают вашу терапевтическую ванну незабываемой. Используйте наружно, если хотите увлажнить кожу и придать своему телу изысканный аромат. **Масло розы** - прекрасное средство для ухода за кожей лица и тела - разглаживает морщинки, защищает капилляры.

Можно использовать масло и как средство после бритья.

Применяется для снятия стресса в поездках, путешествиях - сделайте массаж со смесью масел или примите терапевтическую ванну.

Способы применения и дозировка:

Массаж: 5 капель масла розы на 15 грамм транспортного масла. Масло для грудного ребенка: смешать 1 каплю масла розы с 50 мл миндального масла. Регулярные массажи этим маслом помогут ребенку, если он беспокоен.

Масло против шока: 1 каплю масла розы капнуть на внутреннюю сторону ладони, растереть между ладонями и вдыхать аромат в шоковых ситуациях и при сильном эмоциональном стрессе.

Предостережение: проверить масло на индивидуальную непереносимость.

Розовое масло с античных времен считалось благородным, "царственным". Производится из лепестков розы "дамасской" и "майской" Основные центры по выращиванию розы в промышленных целях - Болгария, Италия, Турция и Крым.

Розовое масло получают очень затратным способом экстракции: для получения 1 мл розового масла, требуется около 5 кг свежих лепестков розы. Поэтому считается одним из самых дорогих масел.

Способы применения и дозировка:

Для наружного употребления используется розовая вода: 1-2 капли масла на 0,3 литра воды - протирать кожу 3-4 раза в день ватным тампоном; 1-3 капли розового масла на 1 литр воды - полоскать рот 3-5 раз в день при пародонтозе.

Для внутреннего употребления: 1-2 капли масла на кусочек сахара, принимать 3 раза в день за 15 минут до еды.

Дозировки:

Аромалампа - 1 капля.

Ванна - 2 капли

Массаж - 3 капли

Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей для душа - 4 капли.

Аромат розы гармонизирует чувства, смягчает нервы, просветляет душу при любовной скорби и разочаровании, помогает исцелять разбитые сердца и согревает чувства.

Аромаэротика

Восхитительная утонченность чувств расцветает под воздействием розового масла. Усиливает психологизм и трепетное отношение к партнеру. Идеально подходит для юных стыдливых натур. Сказочное дуновение этого аромата вносит естественность и комфорт в рисунок первой ночи и первого знакомства.

Рецепт с использованием розового масла

Масло любви.

Роза оказывает непревзойденное действие на способность любить и на чувственность. Это аромат, который влечет любящих друг к другу, преодолевает сексуальную напряженность и даже стирает трудности во взаимоотношениях. Это чудесный рецепт для эротических массажей партнеров по сексу.

Состав: 4 капли масла розы, 5 капель масла сандалового дерева и 1 капля масла иланг-иланга на 50 мл масла персика.

Лимон *Citrus limonium* широко применяли в медицине древности и средних веков. В Древнем Китае и Индии хорошо знали лечебные свойства ли-мунга "лимона". Древние египтяне использовали лимон для обезвреживания отравленной пищи и при эпидемиях тифа. В Европу плоды лимона были завезены только в средние века. Европейцы применяли его для профилактики чумы, малярии, лихорадки и как противоядие при укусах змей. Лимонный сок травники рекомендовали для снижения артериального давления, вывода токсинов из печени, облегчения болей при артритах. Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца, рекомендовал употреблять его в пищу беременным женщинам и при желтухе. Английские моряки брали с собой в плавание лимоны для предотвращения цинги. В конце 17 в. были признаны лечебные свойства лимона, благодаря которым он широко используется и в современной медицине.

Неслучайно масло является, прежде всего, эффективным средством против вегетососудистой дистонии.

Для получения масла используется: кожура.

Способ получения: холодное прессование (из 3000 плодов лимона получается 1 л эфирного масла).

Аромат лимона кисловатый, освежающий, легкий, цитрусовый. Он позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, к новым людям, помогает быстрее привыкнуть и философски воспринимать невосполнимые потери, усиливает жизненный интерес, побуждает к творческому действию в работе, в семье, в любви.

Масло лимона применяют для ухода за жирной, потерявшей эластичность кожей, при рубцах и целлюлите; для ухода за жирными волосами и удаления перхоти. А также омолаживает стенки сосудов, устраняет сосудистую сетку, оказывает антисклеротическое действие. Препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя. Участвует в очистке организма от шлаков. Имеет противоанемическое действие, активизирует лейкоциты в системе защиты организма, нормализует формулу крови.

Очищает организм от шлаков. Имеет противоанемическое действие; активизирует лейкоцитарную активность, восстанавливает естественную формулу крови. Древние приравнивали действие лимона к кровоостанавливанию. Кровоостанавливающее действие (кровотечения из носа).

Лимонное масло улучшает кровообращение и тонизирует мышцы венозной стенки, что препятствует варикозному расширению вен. Масло лимона обладает свойством понижать артериальное давление, поэтому не рекомендуется людям с пониженным кровяным давлением.

Полезно чистить зубы с маслом лимона: оно снижает кровоточивость десен, отбеливает зубную эмаль и предупреждает развитие кариеса, освежает полость рта.

Воздействие на биоэнергетику человека: масло лимона позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, к новым людям, усиливает жизненный интерес, побуждает к творческому действию в работе, в семье.

Рекомендации по применению:

Массаж: 4-5 капель на 20 гр основы,

Ванны: 8-12 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду, принимать ванну при температуре 37-38 градусов Цельсия не более 20 минут,

Обтирание: 2-3 капли на 100 гр воды,

В косметических целях: 2-3 капли на 100 гр основы. 10-15 капель масла лимона смешайте со 100 мл дистиллированной воды и ежедневно протирайте лицо.

Аромалампа: 3-5 капель (при гипертонии, бессоннице, усталости, при простудных заболеваниях, нейтрализует табачный дым).

Совет: в чашу аромалампы налейте воды, добавьте 5 капель эфирного масла или комбинацию масел. Зажгите свечу, и через некоторое время сможете насладиться целительным ароматом масел .

Ароматические ванны: 5- 7 капель (при простудных заболеваниях, при ревматизме, при целлюлите, способствует выведению шлаков, снижению веса)

Компресс: 7-10 к. + 150мл воды (варикозная).

Аппликация на десны: 5 капель лимона на 10 грамм масла ростков пшеницы или шиповника.

Жаропонижающие компрессы на лоб, икроножные мышцы:~ 4-5 капель на 0,5 литра воды комнатной температуры.

Аромамедальоны: 2-3 капли.

При акне вскипятите 100 г воды и охладите до температуры тела. Затем добавьте в 2 чайные ложки меда 5 капель эфирного масла лимона и растворите эту смесь в воде. Смазывайте поврежденные места этим раствором два раза в день.

Бородавки. Измельченную кожуру двух лимонов залейте 0,5 стакана 30% уксуса, настаивайте в плотно закрытой посуде 8 дней, периодически встряхивая. Процедите. Прикладывайте к бородавкам тампон, смоченный в этом настое, несколько раз в день. Если вы используете эфирное масло, кожуру лимона можно заменить 7-10 каплями масла.

Косметический уход с помощью лимона:

Тонизирующий лосьон для лица. 100 мл дистиллированной воды, 1 чайную ложку фруктового уксуса и 8 капель лимонного масла смешать и налить в бутылку. Перед употреблением взбалтывать. Это средство прекрасно помогает, если ваша кожа склонна к угревой сыпи.

Косметическое обертывание для нормальной кожи. Вам потребуется 5 капель эфирного масла лимона, 1 яичный желток и 1 стол. ложка миндального масла. Все ингредиенты тщательно размешать на водяной бане и нанести на кожу в теплом виде.

Пилинг для тела. 3 столовые ложки морской соли, 1 столовую ложку миндального масла, 4 капли эфирного масла смешать и нанести в душе на влажную кожу. Хорошо потереть кожу, после чего тщательно смыть средство.

Перхоть. Добавьте несколько капель эфирного масла в шампунь или в воду для ополаскивания.

С древних времен плоды цитрусовых имели большую популярность и использовались в качестве богатого источника витамина С. Отвар из корок апельсина применялся для лечения анорексии, простуды, кашля.

Эфирное масло апельсин

Обладает сильным успокаивающим эффектом. Рекомендуется при депрессии, состояниях страха и нервном напряжении. Используется в качестве антисептика при простудных заболеваниях и ангине. Помогает при воспалении и кровоточивости десен, пародонтозе. Очищает кожу, осветляет пигментные пятна, способствует обновлению клеток, улучшает цвет лица

При нанесении непосредственно на кожу возможен ожог!

Воздействие на биоэнергетику человека: повышает оптимизм, веру в свои силы и обаяние. Восстанавливает ауру после тяжелой болезни и эмоциональных стрессов. Рекомендуется при потребности в сочувствии и душевном тепле.

Рекомендации по применению:

Аромалампа: 3-5 капель на 5 кв. метров площади помещения (при гипертонии, бессоннице, усталости, при простудных заболеваниях).

Аромаванна: 5 капель масла Апельсин или в композиции с маслами на эмульгатор (при простудных заболеваниях, против бессонницы, при целлюлите, способствует выведению шлаков, снижению веса).

Массаж: 5 капель на 10 г основы (целлюлит, ревматизм).

Обогащение косметических средств: 3 капли масла на 10 г основы (стимулирует процессы регенерации кожи, очищает, отбеливает, увлажняет кожу).

Растирания: 7-8 капель масла на 10 г основы (боли в суставах, миозиты, невралгии).

Полоскания: 1-2 капли масла на стакан теплой воды. После приема пищи (ангина, заболевания полости рта).

Аромамедальон: 2-3 капли.

Аппликации: масло Апельсин развести с маслом-основой 1:1 (болезненные десны).

Внутреннее применение: по 1 к. на стакан чая или сока 2 раза в день (снижает артериальное давление, эффективно при бессоннице, заболеваниях желудка, печени и желчевыводящих путей, стимулирует обмен веществ).

Эфирное масло мандарина.

Аромат: Нежный, сладкий, пикантный, с цветочными тонами.

Родина мандарина - юг Китая. Свое имя этот фрукт получил за то, что его изысканные плоды подавались к столу только правителям страны - мандаринам.

Эфирное масло получают методом холодного прессования из свежей кожуры мандаринов.

Эфирное масло мандарина вызывает в человеке творческую и стимулирующую энергию. «Смывает» с души переутомление, раздражительность. Помогает в состоянии нервного возбуждения и при бессоннице. Действует расслабляюще и антидепрессивно, создает веселое настроение и способствует развитию деятельной энергии. Идеальный аромат для продуктивного и возвышенного интеллектуального общения. Мобилизует личностную интеллигентность.

Бодрящее действие масла (в смеси с другими маслами) иногда используется для снятия предменструального напряжения. В сочетании с другими цитрусовыми эффект масла усиливается. Обратите внимание! Проверять аромат на индивидуальную переносимость. Не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн.

Лечебные свойства.

Обеспечивает прекрасное самочувствие при дефиците солнца, аккумулирует солнечную энергию, стимулирует усвоение витаминов. Помогает легко пережить самую долгую и тяжелую зиму. Обладает антисептическим, противовоспалительным, спазмолитическим действием. Оно возбуждает аппетит, способствует пищеварению, служит легким желчегонным средством. Устраняет кровоточивость и воспаление десен.

Очищает организм от шлаков.

Препятствует накоплению лишнего веса и потере упругости контуров тела. Оптимизирует кровообмен в тканях.

Мандариновое масло - излюбленное средство домашней косметики. Тонизирует, освежает утомленную кожу. Выравнивает рельеф эпидермиса. Применяется при растяжках кожи, утрате эластичности, нарушениях пигментации. Выводит целлюлит.

Для беспокойных и боязливых детей рекомендуется ароматизация воздуха в комнате мандариновым маслом.

Формы применения:

Ароматизация воздуха: 3-5 капель на 15 м².

Массаж: 6-7 капель на 15 г транспортного масла.

Обогащение косметических препаратов: 5-8 капель на 15 г основы.

Аппликация на десны: 5 капель на 10 г масла ростков пшеницы или шиповника.

Аромамедальон: 2-3 капель

Ванна: 3-5 капель

Для профилактики растяжек на коже живота у беременных женщин: 5 капель мандарина, 10 капель лаванды и 5 капель нероли на 40 мл миндального масла и 10 мл масла ростков пшеницы. Масло массируйте в живот 1-3 раза в день.

Внутреннее применение:

2-3 капли на 1 чайную ложку меда или с травяным чаем. При нервозности, растяжениях; рекомендуется детям против болей в животе, затрудненного глотания и отрыжки; стимулирует деятельность желудка, кишечника и желчного пузыря; очищает кровь, поднимает настроение, улучшает аппетит.

Эфирное масло пачули - POGOSTEMON PATCHOULI.

Глубокий, терпкий, горьковатый, чувственный и необыкновенно стойкий аромат этого экзотического масла пришел к нам из Индии вместе с диковинными узорами на тканях, пропитанных этим благовонием.

Влияние масла пачули на эмоциональное состояние заключается в успокаивающем, антидепрессивном и выраженном эротизирующем действии. Оно умиротворяет, успокаивает и создает атмосферу любви, проясняя при этом сознание. Тонизирует организм, ускоряя процесс обновления тканей. Пачули ограничивает аппетит, поэтому полезно для людей желающих похудеть.

Косметическое действие этого масла в полной мере оценят люди с сухой и утомленной кожей, которой оно придает упругость и свежесть.

Масло пачули лечит кожные инфекции, в том числе грибковые. Оно способствует быстрому обновлению клеток эпидермиса.

Это масло сообщает косметическим препаратам и духам изысканный восточный акцент.

Масло пачули обладает противовоспалительными свойствами. Оно используется для лечения тучности, благодаря способности выводить из организма лишнюю жидкость и контролировать аппетит.

Способы применения:

При угревой сыпи - 10-15 капель масла пачули смешайте со 100 мл дистиллированной воды и ежедневно протирайте лицо.

Для обогащения кремов - добавьте 4-5 капель масла пачули на 15-20 г основы. Особенно эффективно для ухода за сухой увядающей кожей лица и тела.

Для ухода за волосами - добавьте 10-15 капель масла в шампунь (на 100 мл) и используйте как обычно. Пачули используется для лечения перхоти и укрепления кожного покрова волосистой части головы.

Для устранения неприятного запаха ног - сделайте ванночку, добавив в воду 3-7 капель масла пачули.

Дозировки:

аромакурительницы: 3-5 капель;

ванны: 4-6 капель;

обогащение кремов, тоников, шампуней, мыл: 1-5 капель на 10 мл основы;

массаж: 6-8 капель на 10 мл масла сладкого миндаля;

аромамедальоны: 2-3 капли.

Противопоказания: Не рекомендуется применять в последние недели беременности!

Эфирное масло Сандал - Santalum spicata

Используемая часть растения: Древесина

Консистенция: вязкое, тягучее; Описание запаха: легкое, приятно - древесный.

Сандаловое дерево («индийский сандал») с давних пор использовали в Индии в религиозных целях и с незапамятных времен как парфюмерное средство. До сих пор оно остается наиболее драгоценным парфюмерным материалом. Само дерево относится к паразитам. Вскоре после прорастания семян

корешки прикрепляются к соседним растениям и используют его соки до тех пор, пока растение-хозяин не погибнет.

Эфирное масло накапливается в древесине и корнях. Его получают с выходом 4,5-6,5% длительной (от 48 до 72 часов) дистилляцией паром высокого давления предварительно замоченного измельченного сырья. В качестве сырья используют измельченную древесину деревьев в возрасте 27-30 лет.

Сандал - это масло для медитации. Оно обладает мягким успокаивающим и расслабляющим действием. Хорошо тонизирует организм. Традиционно масло используется для лечения инфекций мочеполовой системы таких как цистит, гонорея. Масло сандала эффективно разглаживает морщинки. Оно омолаживает, оживляет кожу, придает ей естественный цвет, устраняет дряблость и сухость кожи. Устраняет угревую сыпь. Восстанавливает здоровье и блеск волос, устраняет перхоть. Благодаря его антивирусным свойствам применение масла эффективно при различных заболеваниях дыхательного тракта.

Кровообращение, мышцы и суставы: Оптимизирует кровообращение и микроциркуляцию, варикозное расширение вен;

Дыхательная система: Катар, насморк, ангина, хронический бронхит, сопровождаемый сухим кашлем;

Мочеполовая система: Циститы, уретриты;

Уход за кожей: Увлажняющее средство, угревая сыпь, экзема, псориаз, жирная кожа;

Репродуктивная система: Нормализуем менструальный цикл, эффективен при простатитах, орахоидитах и половом бессилии, вагиниты.

Нервная система: Головные боли, бессонница, нервное напряжение.

Применение и дозировка:

Аромалампа - 5-7 капель на 15-20 кв.м. площади;

Ванны - 8-9 капель растворить в эмульгаторе (морская или поваренная соль, мед, сливки) в расчете на 200 литров воды. Время процедуры до 25 мин.;

Массаж - 7-8 капель на 30 г. базисного масла;

Косметические средства - 1-2 капли на 5 г. основы.

Компрессы - Компрессы могут быть горячими и холодными. Для приготовления компресса используют хлопчатобумажную ткань. На 100 грамм воды берется 5-6 капель эфирного масла. Погрузить в раствор ткань, слегка отжать, приложить на область больного органа, прикрыть утепленной тканью. Холодный компресс 10-20 минут. Теплый компресс до 2 часов. В первые дни травмы процедуру повторяют 2-3 раза в день.

Ингаляция - Добавить 1-3 капли эфирного масла в миску с горячей водой. Наклонитесь над миской, накрыв голову полотенцем, и сделайте несколько глубоких вдохов. Ингаляцию проводить 5-10 минут с перерывом в 30 секунд.

Предостережение: ингаляцию проводить с закрытыми глазами.

Не применять при почечной патологии.

Применять разбавленным! Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Пальмарозовое масло - Palmarosa Oil давно привлекало внимание своим характерным запахом, напоминающим запах розы. Оно высоко ценилось, и часто его подмешивали к настоящему розовому маслу болгарского происхождения.

Оригинальная страна произрастания: Индия

Пальмарозовое масло давно привлекало внимание людей своим характерным запахом, напоминающим запах розы. Основной характеристикой пальмарозового масла, используемой в ароматерапии, является сильное антисептическое действие, особенно при воспаленных состояниях кожи, таких как нарывы, раны, язвы, пролежни. Масло пальмарозы помогает бороться с такими недугами, как экзема, дерматит, угревая сыпь, оно регулирует работу сальных и потовых желез, устраняет пигментные пятна и морщины. Эфирное масло пальмарозы регулирует работу желудочно-

кишечного тракта, повышает аппетит, способствует восстановлению кишечной флоры. Регулируя обмен веществ в организме, пальмарозовое масло поможет Вам решить проблему целлюлита и ожирения. Воздействуя непосредственно на центральную нервную систему, масло пальмарозы оказывает тонизирующее действие при состояниях нервного напряжения, депрессии, стрессах, улучшает память, способствует восстановлению организма после длительной болезни. Помимо этого эфирное масло пальмарозы является мягким эротическим стимулятором.

Применение:

Аромалампа - 5-7 капель на 15-20 кв.м. площади;

Ванны - 8-9 капель растворить в эмульгаторе (морская или поваренная соль, мед, сливки) в расчете на 200 литров воды. Время процедуры до 25 мин.;

Массаж - 7-8 капель на 30 г. базисного масла;

Косметические средства -1-2 капли на 5 г. основы.

Компрессы - Компрессы могут быть горячими и холодными. Для приготовления компресса используют хлопчатобумажную ткань. На 100 грамм воды берется 5-6 капель эфирного масла. Погрузить в раствор ткань, слегка отжать, приложить на область больного органа, прикрыть утепленной тканью. Холодный компресс 10-20 минут. Теплый компресс до 2 часов. В первые дни травмы процедуру повторяют 2-3 раза в день.

Ингаляция - Добавить 1-3 капли эфирного масла в миску с горячей водой. Наклонитесь над миской, накрыв голову полотенцем, и сделайте несколько глубоких вдохов. Ингаляцию проводить 5-10 минут с перерывом в 30 секунд.

Предостережение: ингаляцию проводить с закрытыми глазами.

Не токсичное, не является раздражителем, не приводит к сенсбилизации.

Применять разбавленным!

Лавандовое масло - *Lavandula officinalis Chaix*

Древние греки и римляне высоко ценили лаванду за ароматические и очищающие свойства, добавляя ее в ванны для снятия усталости (отсюда ее название «lavare» - лат. «мыть»).

Лаванда способствует самопознанию, медитации, быстрому восстановлению сил. Обеспечивает полную энергетическую релаксацию, уменьшает агрессию.

В народной медицине спиртовые растворы масла лаванды применяли при лечении мигрени, невралгии, ревматизма, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек. Многие века лаванда использовалась в качестве лекарственного средства при мышечных и зубных болях. Масло лаванды имеет чистый и свежий запах, который пропитывает воздух приятным, стимулирующим и в то же время расслабляющим ароматом.

Терапевтический эффект достигается при помощи ароматерапии, используют также теплые лавандовые ванны (5-8 капель масла на ванну). Можно принимать лавандовый спирт - 1 % раствор лавандового эфирного масла в 75 % этиловом спирте, по 1 чайной ложке 3 раза в день. Лавандовый спирт использовали для лечебных целей еще в древности: при сотрясении и ушибах различных органов, ушибах, отеках лавандовым спиртом натирали поврежденную часть тела.

Настойку травы на вине применяют при истощении нервной системы, при обмороках, головокружении, повреждении голосовых связок, при ушибах. При бессоннице и головной боли народная медицина рекомендует использовать чистое лавандовое масло, которым необходимо смазать виски и 2-3 капли на кусок сахара принять (сосать) перед сном.

Это быстродействующее средство для лечения прыщей. Также используется при угревой сыпи, дерматитах, экземах, ожогах, трещинах на коже. Лаванда стимулирует заживление кожи, препятствуя образованию рубцов.

При вывихах, головной боли, метеоризме полезны лавандовые ванны (500 г лаванды варить в 4 л воды, а затем влить в ванну с водой, можно добавить 5-8 капель лавандового эфирного масла).

Применение:

Аромалампа: 3-5 капли (простуда, бессонница, табачный дым).

Аромаванна: 5-7 капель (снимают усталость, бессонницу, стресс, нормализует гормональную функцию у женщин).

Эфирное масло герани - *Pelargonium graveolens*

В средневековой Европе герань выставляли на подоконники для защиты от мух, комаров и прочих насекомых, а также... от ведьм и чародеев.

Практически у всех народов герань считается сильным биоэнергетическим стимулятором. Так, друиды знали, что герань впитывает в себя все яды и канцерогены, очищает воздух, ослабляет головную боль, снимает усталость и нормализует сон.

Эфирное масло герани имеет свежий, насыщенный, теплый и поднимающий настроение цветочно-розовый аромат. Воздействуя на нервную систему, устраняет беспокойство и депрессию, поднимает настроение.

Существует более 700 разновидностей герани и пеларгонии, многие из которых выращивают в декоративных целях. Масло получают из таких видов, как *P. odorantissimum* и *P. radens*.

Наружное применение:

В смеси с растительным маслом (5 капель на 10 мл масла-основы):
при ожогах и рубцах (нанести масло на ватный тампон и промокать раны 2 раза в день);
при экземе и нечистой коже как масло для кожи;
при герпесе (промокать соответствующие места);
как растирание при паразитах кожи;

Количество эстрогенов в крови будет увеличиваться, если по одной капле герани (не разведенной) наносить на подмышечные лимфоузлы. Это делается при нарушении гормонального фона и при всяких гормональных заболеваниях.

Применение в косметике.

Подходит для любого типа кожи, но особенно зрелой и жирной. Тонизирует и омолаживает, обладает отбеливающим действием

Жирная кожа - хорошо устраняет сыпь, воспаление и угри. Нормализует производство кожного сала. Применяйте точно или используйте тоник - 2 капли герани на 30 мл. воды гаммамелиса

Чувствительная кожа - подходит для чувствительной, поврежденной кожи. Помогает при проблемах кожи нейроэндокринного характера (экзема, нейродермиты).

Сухая кожа - смягчает и увлажняет сухую кожу. Придает здоровый цвет лица тусклой и усталой коже.

Зрелая кожа - смягчает и восстанавливает эластичность у увядающей кожи, разглаживает морщины.

Способствует восстановительным процессам в клетках кожи, делает ее гладкой и молодой. А также быстро регенерирует кожу после ожогов и обморожений, увеличивая рост клеток кожи.

Лечение кожи

- используется при экземах и различных дерматитах.
- очищает кожу от токсинов, восстанавливает иммунную систему применяется для контроля кожных инфекций, в том числе герпеса.
- обладает антипаразитарной активностью при педикулезе, грибковых поражениях кожи.
- применяется точно при угревой сыпи, герпесе и высыпаниях, грибковых заболеваниях кожи, ожогах, ранах, язвах, обморожениях, куперозе. Применяйте на порезы для ускорения заживления.
- используется как средство для восстановления послеоперационных шрамов, особенно после пластических операций, в качестве лимфатического дренажа в смесях с экстрактами окопника, арники и бессмертника.

Уход за волосами - устраняет перхоть.

Уход за телом

- имеет антицеллюлитный эффект, стимулирует крово и лимфообращение.
- предотвращает и рассасывает шрамы, рубцы (от растяжек тоже можно использовать)

Используйте 10% концентрацию герани.

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 мг.
- 2 капли масла герани + 2 капли мяты + 2 капли розмарина;
- 1 капля масла кедра + 2 капли пихты + 3 капли розмарина;
- 2 капли масла апельсина + 3 капли мяты + 1 капля мускатного ореха.
2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 3-5 минут.
3. Массаж: 5 капель на 15 г транспортного масла.
4. Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:1.
5. Горячие и холодные компрессы: 3-5 капель.
6. Для устранения головной боли: нанести смесь герани и транспортного масла в пропорции 1:3 на лобную, височную, затылочную области, проекции сонных артерий, эпигастрий, ладони, подошвы.
7. Аромамедальоны: 1-2 капли.
- 1 капля масла герани + 1 капля мяты + 1 капля кедра.
- 3 капли масла герани + 1 капля мяты + 1 капля мирра.

Энергетическое действие

Герань помогает справиться со стрессом и депрессией, страхами, жестокостью, низкой самооценкой, злоупотреблениями, недовольством, сердечными страданиями. Помогает при усталости и напряженности, невралгиях и связанных со стрессом состояний. Балансирует эмоции.

Ароматические масла против головокружения

1. Очень хорошо помогает вдыхание ароматов черного перца и апельсина.
2. Смесь для аромакурительницы: 2 капли масла шалфея + 3 капли розмарина + 4 капли иланг-иланга.
3. Смесь для аромамедальона: 2 капли лаванды + 2 капли мяты.

Бессонница

лаванда 5 кап. + можжевельник 3 кап. апельсина 1 кап. + тимьян 1 кап.
массаж плеч или при приеме ванн перед сном, или нанесение на полоску бумаги возле кровати для неохотно засыпающих детей

ромашка 1 кап. + герань 1 кап.

на полоску бумаги возле кровати или в блюдце с теплой водой

Общий стресс, вызванный переутомлением

лаванда 4 кап. + апельсин 3 кап. + герань 2 кап. + розмарин 1 кап.

общий массаж с раствором смеси или ванна перед сном

Стресс-апатия

апельсин 4 кап. + розмарин 2 кап. + мята перечная 2 кап. + сосна 1 кап. + тимьян 1 кап.

общий массаж с раствором смеси или ванна перед сном

Нервное напряжение, волнение

герань 4 кап. + лаванда 3 кап. + можжевельник 2 кап. + тимьян 1 кап.

общий массаж с раствором смеси или ванна перед сном

Утреннее утомление (стимулирующая смесь)

апельсин 4 кап. + ромашка 3 кап. + можжевельник 1 кап. + мята перечная 1 кап. + эвкалипт 1 кап.

Умственное утомление, рассеянное внимание

розмарин 5 кап. + лаванда 2 кап. + герань 2 кап. + апельсин 1 кап.

общий массаж, полоска бумаги, насыщенная смесью.

Бархатцы - *Tagetes Patula*

Эфирное масло бархатцев борется с кожными инфекциями, помогает вытягивать гной. Заживляет раны, порезы, размягчает натоптыши и мозоли. Обладает диуретическим, успокаивающим и стимулирующим свойством. Используется при лечении воспаления дыхательных путей. Помогает избавиться от кашля и застойных явлений. Используется для спортивного массажа - при растяжении мышц и сухожилий, т.к. обладает хорошими обезболивающими свойствами.

Помогает снизить артериальное давление.

Избавляет от неврозов, стрессов, успокаивает и снимает напряжение, проясняет сознание.

Распыление эфирного масла в помещении:

- Вызывает чувство покоя.
- Проясняет мышление.
- Поднимает настроение.

Эфирное масло бархатцев сильнодействующее, поэтому дозировка должна быть минимальной

Лавр Благородный *Laugus nobilis* - вечнозеленое дерево высотой до 18 м из семейства лавровых (*Laugaceae*).

Родиной лавра является Средиземноморье, распространено это растение также в Германии, юго-западной части Краснодарского края и в небольших количествах на Южном берегу Крыма. Целебные свойства лавра благородного были хорошо известны еще в древности. Так, народные целители утверждали, что отвар листьев лавра, принимаемый внутрь, останавливает обильные месячные. Гиппократ рекомендовал употреблять лавровое масло против тетануса, а листья - для успокоения болей при родовых потугах. Арабский врач Разес использовал листья как специфическое средство при нервном тике лица. Ванны из отвара листьев с добавлением 4-5 капель эфирного масла принимали при болезнях мочевого пузыря и матки. Считали, что привязывая кусочек древесины лавра к детской люльке, можно избавить ребенка от крика и он будет спать спокойно.

Лавровый лист вызывает аппетит и содействует пищеварению. Обладает антимикробными и противовоспалительными свойствами, что позволяет использовать лавровое эфирное масло в ароматерапии. В народной медицине лавровый лист употребляется как наружное средство против чесотки, при ревматических болезнях, опухолях и как средство, стимулирующее нервную систему.

Масло лавра благородного хорошо смешивается с маслом сосны, кипариса, можжевельника, мускатного шалфея, розмарина, лаванды, цитрусовыми и пряными маслами, а также ладаном.

Меры безопасности

Нетоксично и не раздражает кожу, но у некоторых людей может вызвать дерматит. Использовать умеренно, так как обладает наркотическими свойствами.

Не применять во время беременности.

Перед тем, как использовать лавровые листочки, надо обязательно потереть их друг о друга. Целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Примеры профилактических и лечебных курсов:

1. Ревматоидный артрит – 5 г (15 листков) опустить в 300 г воды. Довести до кипения и 5 мин. прокипятить. Потом в термосе настоять 3-4 часа. Процедить. Небольшими порциями (1-2 стол. л.) 300 г - дневная норма.

2. Стomatит - пожевать листики лавра. Можно размоченные .

3. Потение ног - 20-40 листков настоять в кипятке и каждый день перед сном делать теплые ванночки.

Натуральное эфирное **укропное масло** получено из измельченной зелени *Anethum graveolens* L. методом паровой дистилляции. Что нужно знать об укропе? Укроп пахучий - однолетнее растение, достигающее высоты 1,20 м.

Традиционное применение укропа - в салаты, супы, мясные вторые блюда, а также при засолке огурцов и помидоров - ограничено летним временем. Он улучшает вкусовые качества пищи, внешний вид, возбуждает аппетит, стимулирует секрецию пищеварительных желез.

Листья и стебли, а особенно плоды укропа, широко применяются в медицине. Листья и стебли применяют при бессоннице, гипертонической болезни, как мочегонное. Плоды - при болезнях пищеварительных органов и печени, как средство, повышающее аппетит, как успокаивающее и отхаркивающее при заболеваниях дыхательных путей. Наружно отвар листьев применяют для примочек при переутомлении глаз, а также для лечения различных кожных заболеваний.

Для получения укропного эфирного масла используются спелые высушенные плоды укропа, эти же

плоды являются также лекарственным сырьем, которое включается в многочисленные сборы. Плоды содержат 4 - 5% эфирного масла.

node	1250
------	------

Бархатцы - *Tagetes Patula*

Эфирное масло бархатцев борется с кожными инфекциями, помогает вытягивать гной. Заживляет раны, порезы, размягчает натоптыши и мозоли. Обладает диуретическим, успокаивающим и стимулирующим свойством. Используется при лечении воспаления дыхательных путей. Помогает избавиться от кашля и застойных явлений. Используется для спортивного массажа - при растяжении мышц и сухожилий, т.к. обладает хорошими обезболивающими свойствами.

Помогает снизить артериальное давление.

Избавляет от неврозов, стрессов, успокаивает и снимает напряжение, проясняет сознание.

Распыление эфирного масла в помещении:

- Вызывает чувство покоя.
- Проясняет мышление.
- Поднимает настроение.

Эфирное масло бархатцев сильнодействующее, поэтому дозировка должна быть минимальной

Лавр благородный *Laurus nobilis* - вечнозеленое дерево высотой до 18 м из семейства лавровых (*Lauraceae*).

Родиной лавра является Средиземноморье, распространено это растение также в Германии, юго-западной части Краснодарского края и в небольших количествах на Южном берегу Крыма. Целебные свойства лавра благородного были хорошо известны еще в древности. Так, народные целители утверждали, что отвар листьев лавра, принимаемый внутрь, останавливает обильные месячные. Гиппократ рекомендовал употреблять лавровое масло против тетануса, а листья - для успокоения болей при родовых потугах. Арабский врач Разес использовал листья как специфическое средство при нервном тике лица. Ванны из отвара листьев с добавлением 4-5 капель эфирного масла принимали при болезнях мочевого пузыря и матки. Считали, что привязывая кусочек древесины лавра к детской люльке, можно избавить ребенка от крика и он будет спать спокойно.

Лавровый лист вызывает аппетит и содействует пищеварению. Обладает антимикробными и противовоспалительными свойствами, что позволяет использовать лавровое эфирное масло в ароматерапии. В народной медицине лавровый лист употребляется как наружное средство против чесотки, при ревматических болезнях, опухолях и как средство, стимулирующее нервную систему.

Масло лавра благородного хорошо смешивается с маслом сосны, кипариса, можжевельника, мускатного шалфея, розмарина, лаванды, цитрусовыми и пряными маслами, а также ладаном.

Меры безопасности

Нетоксично и не раздражает кожу, но у некоторых людей может вызвать дерматит. Использовать умеренно, так как обладает наркотическими свойствами.

Не применять во время беременности.

Перед тем, как использовать лавровые листочки, надо обязательно потереть их друг о друга. Целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Примеры профилактических и лечебных курсов:

1. Ревматоидный артрит – 5 г (15 листков) опустить в 300 г воды. Довести до кипения и 5 мин. прокипятить. Потом в термосе настоять 3-4 часа. Процедить. Небольшими порциями (1-2 стол. л.) 300 г - дневная норма.
2. Стomatит - пожевать листики лавра. Можно размоченные.
3. Потение ног - 20-40 листков настоять в кипятке и каждый день перед сном делать теплые ванночки.

Натуральное эфирное **укропное масло** получено из измельченной зелени *Anethum graveolens* L. методом паровой дистилляции. Что нужно знать об укропе? Укроп пахучий - однолетнее растение, достигающее высоты 1,20 м.

Традиционное применение укропа - в салаты, супы, мясные вторые блюда, а также при засолке огурцов и помидоров - ограничено летним временем. Он улучшает вкусовые качества пищи, внешний вид, возбуждает аппетит, стимулирует секрецию пищеварительных желез.

Листья и стебли, а особенно плоды укропа, широко применяются в медицине. Листья и стебли применяют при бессоннице, гипертонической болезни, как мочегонное. Плоды - при болезнях пищеварительных органов и печени, как средство, повышающее аппетит, как успокаивающее и отхаркивающее при заболеваниях дыхательных путей. Наружно отвар листьев применяют для примочек при переутомлении глаз, а также для лечения различных кожных заболеваний. Для получения укропного эфирного масла используются спелые высушенные плоды укропа, эти же плоды являются также лекарственным сырьем, которое включается в многочисленные сборы. Плоды содержат 4 - 5% эфирного масла.

node	1250
------	------

Ажгоновое масло (Trachyspermum Ammi Oil)

Эфирное масло из семян ажгона (*Trachyspermum Ammi*), представляет собой желтую или коричневатую жидкость с сильным запахом тимола и жгучим вкусом. Основными компонентами масла являются тимол, парацимол, карвакрол и монотерпены. Обладает сильными антисептическими свойствами. Применяется при производстве специальных сортов туалетного мыла (борно-тимолового).

Азалии масло (Azalea Oil)

Эфирное масло из верхушечных соцветий азалии (*Azalea Pontica*), называемой на Кавказе и в Житомирской области желтым рододендромом (*Rhododendron Luteum*). Абсолютное масло представляет собой вязкую массу желто-коричневого или зеленоватого цвета со стойким цветочным запахом. Содержит гексиловый, гептиловый, коричный спирты, терпинеол, линалоол, сесквитерпеноиды (кариофиллен, кадинен, неролидол и др.), метиловые эфиры эвгенола и изоэвгенола, а также бензиловые эфиры бензойной, салициловой и антралиновой кислот. Применяется в композициях высших сортов парфюмерии.

Аира масло (Acorus Calamus Oil)

Эфирное масло из сухих корней аира болотного (*Acorus Calamus*). Вязкая жидкость желто-коричневого цвета со своеобразным пряным запахом. Используется в парфюмерных композициях, отдушках для туалетного мыла, в незначительных количествах содержится в средствах по уходу за жирной кожей. Установленная канцерогенность бетта-азарона, основного компонента эфирного масла аира, вызвала жесткое ограничение применения масла в ароматерапии и в пищевых продуктах.

Акации масло (Acacia Oil)

Эфирное масло из цветов деревьев *Acacia Farnesiana* и *Acacia Dealbata*. Абсолютное масло акации получают из конкмата акации. Темно-желтая или коричневая жидкость с сильным стойким пряно-травянистым запахом. В состав абсолютного масла входят метилсалицилат, гераниол, фарнезол, бензиловый спирт. Высокая цена конкмата, и тем более самого абсолютного масла, привела к замене его в парфюмерии на композиции из недорогих синтетических душистых веществ.

Ангелики масло (Angelica Oil)

Эфирное масло из корней ангелики (*Angelica Archangelica* или *Archangelica Officinalis*), называемой в России дягилем или дудником. Жидкость желтого цвета с сильным пряным запахом с нотами земли, мускуса, зелени и перца. Особо ценный мускусный запах масла связан с присутствием в нем небольшого количества макроциклического лактона - 15-пентадеканолида, а также а- и бетта-пиненов, сабинена, 3-карена, а- и бетта-фелландренов, мирцена, оцимена, терпинолена, тридеканолида. Масло из корней ангелики обладает фототоксическим эффектом, поэтому его ввод в парфюмерные композиции и отдушки для мыла ограничен.

Эфирное масло из семян ангелики (*Angelica Archangelica* или *Angelica Officinalis*) отличается более светлым цветом, обладает приятным нерезким запахом, подобным запаху масла из корней, и содержит те же компоненты (за исключением макроциклического лактона), но в значительно меньшем

количестве. Не имеет, фототоксического эффекта и может неограниченно применяться в парфюмерии и косметике.

Оба масла в составе пищевых ароматических эссенций используются в ликероводочной промышленности.

Бессмертника масло (Helichrysum Oil)

Эфирное масло соцветий так называемого итальянского бессмертника (*Helichrysum Italicum* или *Helichrysum Angustifolium*). Светло-желтая жидкость с цветочно-бальзамическим запахом, с нотами меда и розы. В состав масла входят α - и β -пинены, камфен, мирцен, лимонен, 1,8-цинеол, линалоол, терпинен-4-ол, нерол и его ацетат, гераниол, эвгенол. Масло бессмертника используется в парфюмерии и косметике. В ароматерапии его рекомендуется применять при бронхите, кашле, а в комбинации с лавандой - для лечения хронических заболеваний кожи, включая лимфатическую систему. Обладает противовоспалительными и антиаллергическими свойствами, используется при лечении экзем и дерматитов, является эффективным ранозаживляющим средством.

Валерианы масло (Valeriana Officinalis Oil)

Эфирное масло из корневищ дикорастущей или культивируемой валерианы лекарственной (*Valeriana Officinalis*), корни и корневище которой содержат гликозиды, алкалоиды (валерин и хатинин), дубильные вещества, сахара, муравьиную, уксусную, яблочную, валериановую кислоты, минеральные соли, микроэлементы. Свежее масло представляет собой жидкость желто-зеленого цвета. Вначале относительно приятный камфорный запах масла. При хранении быстро портится. Валериановое масло применяется для отдушивания табака, изредка - мыла.

Вербеновое масло (Lippia Citriodora Oil)

Эфирное масло из листьев и части стеблей вербены лимонной (*Lippia Citriodora*). Жидкость с желтоватым или зеленоватым оттенком, обладающая приятным лимонным запахом. В состав масла входят цитраль, гераниол, нерол и их ацетаты, кариофиллен и его оксид, а также шпатуленол. Существует и так называемое испанское вербеновое масло, получаемое из сухой травы *Thymus Niemalis*, не относящейся к семейству вербеновых ни по ботанической классификации, ни по составу эфирного масла. Применяется в парфюмерии для изготовления самых престижных духов и в косметике. В ароматерапии масло вербены используется при мигрени, бессоннице, служит эффективным средством для снятия усталости.

Ветиверовое масло (Vetiveria Zizanioides Oil)

Эфирное масло из корней ветиверового сорго* (*Vetiveria Zizanioides*), состоящего в родстве с такими тропическими травами, как лемонграсс и цитронелла. Вязкая жидкость желтого или слабо-коричневого цвета с густым пряно-смолистым запахом, напоминающим запах древесины ценных пород дерева (сандалового и др.). У разных сортов масла консистенция, состав и оттенки запаха различаются. Масло содержит большое количество сесквитерпеновых соединений, главным образом α -ветивон и хусимол. Однако запах масла определяется не этими компонентами, а α -эудесмолем и различными производными хусимола. Масло не обладает фототоксическим эффектом и применяется в отдушках для духов, одеколонов, косметики и мыла. В косметике ветиверовое масло используется в качестве антисептика и тонизирующего средства.

(* Сорго - травянистое растение семейства злаков.)

Винтергреновое (Betula Lenta Oil), или гаультериевое, масло

Эфирное масло из коры американской березы (*Betula Lenta*). Бесцветная или желтоватая жидкость со смолисто-пряным запахом. Плохо растворяется в воде, хорошо смешивается со спиртом и эфиром. Основной компонент масла - метилсалицилат (до 98%), а также небольшие количества триаконтана. Первоначально винтергреновое масло получали из листьев и цветов вечнозеленого колючего кустарника - гаультерии (*Gaultheria Procumbens*). Практически все сорта масла имеют одинаковый состав.

Гваяковое масло (Bulnesia Sompienti Oil)

Эфирное масло гваякового (бакаутового) дерева *Bulnesia Sppmienti*. Темно-желтая густая жидкость или кристаллическая масса с приятным запахом чая, фиалки и розы. В состав масла входят гуайол и бульнесол, а также продукты их дегидратации - а- и бетта-бульнесен и бетта-гвайен. Применяется в композициях для одеколонов и духов, для косметики и мыла. Различают гваяковое масло и гваяковую смолу, получаемую из дерева *Gvajacum officinalis*, которая не имеет ничего общего с маслом и не используется ни в парфюмерии, ни в косметике. Масло служит источником для получения ценных душистых веществ - эвгенола и изоэвгенола (нежный запах гвоздики), широко применяется в парфюмерии и входит в состав отдушек для мыла.

Гераниевое масло (Pelargonium Oil)

Эфирное масло из свежей зелени и цветов различных видов герани (*Pelargonium Graveolens*, *P. Odorantissimum*, *P. Roseum* и др.). Жидкость желтого или желто-зеленого цвета, обладающая специфическим запахом герани с оттенками розы и мяты. Относится к горючим жидкостям с температурой вспышки 115 С. Химический состав колеблется в зависимости от сорта масла, идентифицировано более 100 компонентов, важнейшими среди которых являются цитронеллол, гераниол, нерол, линалоол и а-терпинеол. Почти все гераниевые масла находят широкое применение в парфюмерии и косметике; они не раздражают кожу человека, нетоксичны, не оказывают фототоксического действия.

Грейпфрутовое масло (Citrus Paradise Oil)

Эфирное масло из кожуры плодов грейпфрута - *Citrus Paradise Macf.* Зеленовато-желтая жидкость со свежим цитрусовым запахом. В состав масла грейпфрута входят а-пинен, мирцен, сабинен лимонен, гераниол, линалоол, цитронеллаль, децил- и нерилацетаты, терпиненол. Масло используется с некоторыми ограничениями в композициях для парфюмерных и косметических изделий не вызывает раздражения кожи, нетоксично, у него отсутствует фототоксический эффект. Рекомендуется в качестве тонизирующего и антидепрессивного средства, а также эффективного средства при лечении герпеса, жировых отложений и целлюлита. Оказывает стимулирующий эффект на пищеварительную систему.

Гринделии масло (Grindelia Robusta Oil)

Бесцветная или желтая жидкость с бальзамическим запахом. Гринделия - *Grindelia Robusta* - многолетнее растение семейства многоцветных. Зеленая масса и цветки содержат эфирное масло, а также сапонины, алкалоиды, гринделин, гликозиды, танины, витамины А и Е, значительное количество смол. Настои и экстракты известны в гомеопатии, фармакологии. Конкрет гринделии - вязкий продукт, содержит смолы, душистые вещества, воск. Из конкрета вырабатывают абсолю - ценное душистое вещество с цветочно-бальзамическим запахом, используемое в парфюмерном производстве. При переработке гринделии в отходах остаются многие биологически активные вещества, которые являются реальным сырьевым источником для получения фитопрепаратов косметического назначения.

Гурьонского бальзама масло (Dipterocarpus Alatus Oil)

Эфирное масло, получаемое отгонкой с паром из живицы деревьев *Dipterocarpus Alatus*. Желтая вязкая жидкость с древесным запахом. В парфюмерии масло подвергают ректификации, а полученный продукт применяют в отдушках для мыла и в качестве разбавителя дорогостоящих эфирных масел. В состав масла входят сесквитерпеновые углеводороды: а-, бетта-гурьонены (в больших количествах), а также у-гурьонен, кариофиллен.

Девясила масло (Inula Helenium Oil)

Вязкая темно-желтая или коричневая жидкость с мягким древесным ароматом, напоминающим запах меда. Девясил высокий - *Inula Helenium* - многолетнее растение семейства сложноцветных. Корневище девясила содержит инулин, чепелин, полисахариды, сапонины, эфирное масло. Последнее определяет цветочно-камфорный запах высушенных корней.

Экстрагируемые из девясила фитопрепараты, характеризующиеся противовоспалительными, дезинфицирующими, антитоксичными свойствами, используются в средствах по уходу за кожей, за полостью рта, укрепляют волосы и придают им шелковистость.

Душицы масло (Origanum Oil)

Эфирное масло из цветущей душицы обыкновенной - *Origanum Vulgare*. Подвижная жидкость с красноватым или красновато-бурым цветом, обладает пряно-смолистым запахом. В состав масла душицы входят карвакрол, тимол, оцимен, кариофиллен, линалоол. В сухом виде душица находит применение в медицине и кулинарии. Запрещается использование масла душицы в ароматерапии, что вызвано его раздражающим действием на кожу и слизистые оболочки.

Здравца масло (Geranium Macrorrhizum Oil)

Эфирное масло здравца, или герани крупнокорневищной (*Geranium Macrorrhizum*), многолетнего травянистого растения. Основные компоненты масла - терпинолен и терпинеол, линалоол, гераниол, элеменол, гермакрон, воскоподобные вещества. Экстракцией летучими растворителями выделяют конкрет и абсолю. Масло и конкрет обладают приятным фруктово-цветочным запахом, напоминающим землянично-ананасовый запах фейхоа. Оригинальный запах и дополнительные фиксирующие свойства делают эти натуральные продукты ценным сырьем для парфюмерии. Известна также стимулирующая, бактерицидная и фотозащитная активность здравца, что позволяет применять его в косметических изделиях.

Змееголовика масло (Dracosephalum Motdavicum Oil)

Эфирное масло змееголовика (*Dracosephalum Motdavicum*), однолетнего растения семейства губоцветных. Сырьем для получения эфирного масла служит свежая или подвяленная зеленая масса. Основные компоненты масла - цитраль и гераниол, причем содержание цитраля колеблется от 15 до 46%. Масло, напоминающее по запаху мелиссовое, применяется в парфюмерном производстве. К настою травы змееголовика прибегают нередко как к целебному средству в силу его противовоспалительных, обезболивающих и вяжущих свойств. В косметике упоминается в составе средств по уходу за жирной кожей.

Зюзника масло (Zycopus Virginiana Oil)

Эфирное масло зюзника (*Zycopus Virginiana*), многолетнего растения семейства губоцветных. Травянистые побеги и листья, собираемые во время цветения, служат сырьем для получения фитопрепаратов. Они содержат эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, гликозиды, смолы, что обуславливает их физиологическую активность, проявляющуюся через вяжущее, тонизирующее, успокаивающее, гемостатическое, антисептическое и антисеборейное действие. В косметике зюзник применяется в первую очередь в средствах по уходу за волосами.

Иланг-Иланг - *Cananga odorata* - вечнозелёное тропическое дерево семейства анноновых (Annonaceae). Родом Иланг-Иланг из Индонезии, широко распространено дерево на Филиппинах и Полинезийских островах. Благоухающими венками из цветов иланг-иланга в Индонезии до сих пор украшают новобрачных. Его ароматическим дымом окуривают жилище для защиты от ссор и разлада.

Какое это растение? Дерево Иланг-Иланг большое (до 30 метров высотой), с «плакучими» ветвями и ароматными цветками. Цветки имеют длинные узкие, грациозно свисающие вниз лепестки до 5 см длиной и напоминают изящное украшение-подвеску для изысканного вечернего туалета. Запах цветков Иланг-Иланг ощущается на расстоянии 30-40 метров, а при лёгком дуновении ветра - намного дальше. Даже вне периода цветения дерево Иланг-Иланг очень красиво, его ниспадающие ветви издали немного напоминают ветку ели: листья крупные, тёмно-зелёные и расположены на ветке парами (что и создаёт иллюзию «еловой лапы»).

Выращивают Иланг-Иланг из семян; сеянцы зацветают уже на 3-4 год. Сам же цветок вызревает около трёх недель, меняя свой цвет от бледно-салатового к жёлто-зелёному, лимонному, и затем - к насыщенно-жёлтому. Перезревшие цветки тёмно-жёлтые, с коричневой окантовкой.

Существует также карликовая разновидность Иланг-Иланг - культивар Фрутикоза (*Fruticosa*), который представляет собой небольшое деревце или кустарник около 1,5-2 метров в высоту. Этот

культивар начинает цвести уже в «младенческом» возрасте (высотой всего 20-30 см). Аромат цветов Фрутикозы не настолько силён, как у «большого» Иланг-Иланга. Однако этот карлик приобрёл грандиозную популярность среди садоводов северных широт, поскольку его легко выращивать в контейнере в условиях домашней теплицы. При этом цветы Фрутикозы, пожалуй, имеют более изящную форму: кончики лепестков слегка закручиваются внутрь, подобно щупальцам экзотического моллюска.

Иланг-Иланг цветёт практически круглый год, его ветви зачастую сплошь усыпаны цветами. Отцветшие цветки сменяются тёмно-зелёными, мелкими, овальными плодами, собранными в небольшие грозди. По мере вызревания плоды темнеют вплоть до насыщенно-чёрного цвета. В отличие от многих других представителей семейства анноновых, плоды Иланг-Иланг не используются в пищу. Однако они вполне съедобны и имеют терпкий приятный аромат, напоминающий хвойный или можжевелевый.

Опыляются цветы Иланг-Иланг ночными мотыльками, поэтому наиболее интенсивный запах исходит от цветков с вечера до рассвета. Для производства духов цветы Иланг-Иланг собираются ранним утром, на восходе солнца - когда их аромат наиболее интенсивен.

На Филиппинах цветы Иланг-Иланг считаются отгоняющими злых духов, а в Индонезии - афродизиаком, поэтому они рассыпаются на кровати новобрачных.

Влияние этого масла на эмоциональное состояние подобно влиянию медового месяца на экзотических островах. Оно излечивает от депрессии, тревожности, раздражительности, слабости и гнева. Аромат иланг-иланга заставляет голову чуточку кружиться от счастья, создает лёгкую эйфорию и раскрепощает чувственность. Это одно из самых эротических и романтических масел.

Рецепты ароматерапии с использованием масла Иланг-Иланг:

Добавить 1-2 капли масла в ванну.

Другой вариант для успокоительного эффекта - 3 капли масла лаванды, 2 капли масла Иланг-Иланг, 2 капли масла грейпфрута.

Добавить в массажное масло (без запаха) 1-2 капли масла Иланг-Иланг. Более изощрённый рецепт рекомендует использовать дополнительно 5 капель сандалового масла, 4 капли розового масла и капелюк масла пачули.

Сделайте такой ароматный массаж вашему партнёру - и бурная ночь вам гарантирована! Составить смесь: 8 капель масла Иланг-Иланг, 8 капель масла лимона, 8 капель масла базилика. Добавьте несколько капель этой смеси в ароматерапевтический распылитель - этот рецепт хорошо помогает от усталости, стресса.

Масло иланг-иланг - универсальное масло, контролирует баланс подкожного жира, а потому благотворно воздействует как на жирную, так и на сухую кожу. Тонизирует и стимулирует кожу головы, способствует росту волос.

Как использовать масло иланг-иланг?

аромакурительницы: 3-5 капель;

для детской комнаты: 2 капли иланг-иланга + 3 капли бергамота + 2 капли лаванды накапать перед сном;

ванны: 3-7 капель;

массаж: 5-7 капель в 15 мл масла сладкого миндаля; обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей для душа: 1-5 капель на 5 мл основы;

аромамедальоны: 2-3 капель;

каплю чистого масла можно использовать как духи.

Эфирные масла на все случаи жизни

Эфирные масла - это очень активные субстанции. Наверное, уже все знают о том, что эфирные масла эфемерны, летучи, неуловимы, как ветерок (эфир). Отсюда они и получили свое название. Эти активные молекулы циркулируют в растениях так же, как и кровь течет по телу человека, даруя жизнь, защищая от инфекций, поддерживая тонус. Действительно, было показано, что эфирные масла

выполняют множество функций: они помогают растениям зарастить поврежденные участки, отпугнуть диких животных, выдержать засуху и палящие солнечные лучи. В то же время эфирные масла дарят цветам необыкновенный аромат, ради которого человечество несколько тысяч лет назад впервые опробовало технологию получения этих субстанций - *паровую дистилляцию* (дистилляцию с водяным паром). Как известно, цветки, листья, кору или даже веточки растений помещают в закрытый сосуд, наполненный чистой водой. Сосуд нагревают, а испаряющуюся воду конденсируют в отдельную посуду. На поверхности конденсата можно наблюдать тоненькую пленочку - это и есть эфирное масло.

Кстати, потому и масло, что отторгает от себя воду. Однако эфирное отличается от обычного масла способностью свободно пересекать пространство, поступая в самые потаенные уголки нашего тела. Когда мы вдыхаем аромат эфирного масла, его молекулы поднимаются по носовым пазухам прямо к мозгу, где оказывают влияние на эмоции: дарят радость, бодрость, помогают сосредоточиться и поверить в себя. В этом заключается особая ценность эфирных масел. Каждое эфирное масло уникально по своему составу, оно может включать в себя несколько сотен активных компонентов. **Формулы многих эфирных масел до сих пор не расшифрованы, что придает еще больше загадочности и притягательности этим субстанциям.**

1000 и 1 идея для вашего эфирного масла. Перед тем как впервые приобрести эфирное масло, многие задаются вопросом: "Что же с ним делать? Наверное, это особое искусство, которое не каждому дано постичь..." Действительно, обращение с эфирными маслами требует осторожности (об этом мы поговорим ниже), но сначала хотелось бы рассказать о том, как много полезного может принести в вашу жизнь несколько капелек "неуловимого эфира".

Ароматерапевтический массаж. Наверное, это одно из древнейших применений эфирных масел. Чтобы провести незабываемую процедуру, необходимо добавить 7-10 капель эфирного масла на 2 ст. ложки так называемого "*базового*" (это может быть *масло оливы, кунжута, абрикоса или даже композиция растительных масел*). Затем провести нежный, легкий массаж, продвигаясь от конечностей к позвоночнику или груди, всегда начиная с более дальних, низких областей и двигаясь в центр, поднимаясь вверх.

Использование в масках и кремах. Эфирные масла обогатят состав вашего любимого крема, лосьона, бальзама, маски. Здесь тоже стоит придерживаться строгой дозировки - не более 2-3 капелек масла на 2 чайные или одну столовую ложку косметики. *Главная рекомендация - выбирать средство без искусственной, химической отдушки.* Смесь синтетического аромата с эфирным маслом может вызвать настоящую головную боль.

Принятие ванны. Добавьте 5-7 капель эфирного масла в столовую ложку меда или в стакан с молоком, сливками, а затем вылейте в горячую ванну. Наслаждение души и тела гарантировано!

Инфекции верхних дыхательных путей. Хотя некоторые эфирные масла - настоящие чемпионы в борьбе с бактериями и вирусами, *практически все эфирные масла обладают антисептической активностью.* Поэтому ингаляции с эфирными маслами - один из самых популярных путей использования. Добавьте 5-7 капель масла на литр-полтора горячей воды. Ингаляцию необходимо проводить не больше 10-12 минут.

Ароматизация помещений. В этом случае нет границ вашей фантазии! Эфирное масло можно капнуть на камни печки-каменки в бане, разбрызгать в сауне. Можно капнуть на влажную салфетку и оставить комнате, можно наполнить вазу теплой водой и обогатить содержимое несколькими каплями масла. Главное - подобрать "свой" аромат.

Аромамедальоны. Когда невозможно все время оставаться в любимом и уютном месте, частичку домашнего очага можно взять с собой. Специальные аромамедальоны продаются в магазинах. Такой медальон необходимо регулярно "заправлять" 2-3 каплями эфирного масла. Аромат будет сопутствовать вам весь день, поможет быть в тонусе и даже послужит в качестве парфюма.

И многое, многое другое. Эфирные масла (в количестве нескольких капелек) можно использовать для ароматизации бельевых шкафов, добавлять при сушке белья, стирке (будьте осторожны, эфирные

масла могут повредить пластиковые и резиновые части стиральной машинки), дезинфицировать поверхности и даже очищать зеркала. Наверное, каждая хозяйка хранит свой рецепт использования эфирных масел. Если у вас такого еще нет, то самое время заглянуть в магазин.

Знакомьтесь: наша коллекция. Совсем недавно мы представили 6 чистых эфирных масел. Хотя это только начало большой коллекции, уже сейчас есть много, о чем рассказать. Каждое масло по-своему неповторимо, важно знать его свойства и нюансы применения. Предлагаемая таблица поможет подобрать именно то масло, которое вам наиболее подходит.

	Способ получения	Воздействие на эмоциональную сферу	Косметические эффекты, показания	Противопоказания
<u>Чайное дерево</u> (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	Паровая дистилляция листьев и молодых побегов	Чистый, свежий, чуть горьковатый аромат стимулирует к жизни, помогает в начинаниях	Акне, экзема, инфекции, прыщики, псориаз. Усиливает регенерацию	При чувствительной коже использовать с особой осторожностью
<u>Эвкалипт</u> (<i>Eucalyptus globulus</i>)	Паровая дистилляция листьев	Прохладный, свежий аромат тонизирует, помогает сосредоточиться	Мощный антисептик, освежает, тонизирует кожный покров, показан при жирной и воспаленной коже	Избегать людям с повышенным давлением
<u>Розмарин</u> (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Паровая дистилляция цветов	Сильный, свежий аромат с древесно-травяными нотками придает эмоциональный подъем, добавляет уверенности в себе	Обладает очищающим, вяжущим, дезинфицирующим действием, возвращает к жизни увядающую кожу, показан при акне перхоти, отеках	Избегать во время беременности, людям с повышенным давлением и склонности к эпилепсии
<u>Тимьян</u> (<i>Thymus vulgaris</i>)	Паровая дистилляция подсушенных растений	Яркий пряный аромат пробуждает жажду к жизни, помогает преодолеть сомнения, робость	Акне, жирная кожа, дезинфекция кожного покрова	Не использовать при беременности, избегать людям с повышенным давлением
<u>Кедр</u> (<i>Cedrus atlantica</i>)	Паровая дистилляция древесины	Глубокий бальзамический аромат снимает стресс, напряжение, гармонизирует ощущения, подготавливает ко сну	Воспаления, излишняя жирность кожи, регенерирует увядающую кожу, препятствует выпадению волос	Не использовать при беременности
<u>Кориандр</u> (<i>Coriandrum sativum</i>)	Паровая дистилляция молодых семян	Теплый пряный аромат пробуждает, повышает аппетит, устраняет сонливость, повышает трудоспособность	Хороший антисептик, устраняет воспаления, очищает кожу (в том числе от комедонов), устраняет воспаления и шелушения	В больших дозах притупляет сознание, поэтому необходимо четко следовать дозировке и не злоупотреблять этим ароматом

Осторожно: эфирное масло. Как вы уже заметили, использовать эфирные масла следует буквально по капле. Действительно, эфирные масла очень активны, поэтому требуют осторожности в обращении. Чтобы избежать аллергий и раздражений на коже, следуйте простым правилам.

Никогда не наносите на кожу чистое, неразбавленное эфирное масло! Максимум, что вы можете позволить, это 10 капель на 10 мл базы (массажного масла, крема, маски, лосьона). Масло чайного дерева иногда используют в чистом виде точечно на прыщики и воспаления. Но если вы не уверены - не экспериментируйте!

Перед первым нанесением эфирного масла на кожу, выясните, нет ли у вас индивидуальной непереносимости на этот компонент. **Всегда проводите тест на чувствительность (нанесите "обогащенный" крем в небольшом количестве на сгиб локтя, выждите 24 часа)**. Если в течение суток не появилось покраснения, то можете начинать применение эфирного масла.

Перед тем как работать с эфирным маслом, обязательно проветрите помещение и вымойте руки.

Избегайте попадания эфирного масла на слизистые оболочки, глаза, открытые раны. При попадании промойте большим количеством воды, наложите сухую повязку. В случае сильного покраснения обратитесь к врачу. Не пейте эфирные масла!

Не храните эфирные масла и обогащенную ими косметику в пластиковых и металлических флаконах. Такой продукт вступит в реакцию с пластиком или металлом. **Лучший вариант для хранения эфирного масла - стеклянный затемненный пузырек.** Оставляйте эфирные масла в прохладном месте без доступа солнечных лучей.

Храните эфирные масла в недоступном для детей и домашних животных месте.

В первый триместр беременности не рекомендовано активное использование эфирных масел.

При беременности, повышенном давлении, эпилепсии, раковых заболеваниях, длительной терапии различными лекарствами, сердечно-сосудистой недостаточности перед использованием эфирных масел следует посоветоваться с врачом.

МАСЛА ЛАВАНДЫ, КОРИЦЫ, ИССОПА ЛЕКАРСТВЕННОГО

Лаванда используется в лечебных целях с незапамятных времен - ценится как натуральный антисептик. Древние Римляне использовали ее для обеззараживания и очистки ран и порезов. Масло лаванды дистиллируется из серебристо-лиловых соцветий растения *Lavandula angustifolia*, имеет приятный, прохладный, цветочный аромат.

Применение эфирного масла лаванды

Примите терапевтическую ванну с маслом лаванды или капните несколько капель масла на подушку - результат не заставит себя долго ждать - вас потянет ко сну.

Масло лаванды используется при бессоннице, для снятия головных болей, стресса и напряжения.

Применяйте выпаривание (в аромолампе) или наружно - на виски и заднюю часть шеи. В массажной смеси масел лаванда используется для снятия напряжения, расслабления мышц. Масло лаванды снимает боли во время родов. Применяйте масло лаванды наружно при укусах пчел, комаров, шмелей, ос, слепней и других насекомых. Можно использовать масло также при небольших ожогах в качестве средства первой помощи. Терапевтическая ванна с лавандой поможет снять зуд при появлении сыпи и раздражение при прорезывании зубов у младенцев. Добавив лаванду в смесь масел для ухода за кожей лица и тела, вы получите великолепное средство для лечения угрей, экземы, дерматита, псориаза. Лаванда эффективно смягчает воспаления на коже и ускоряет рост здоровой ткани без образования рубцов. Для лечения стригущего и опоясывающего лишая применяйте масло наружно (в смеси с базовыми маслами). При лечении псориаза не используйте масло в течение длительного времени не проконсультировавшись предварительно с врачом.

Корица (*Cinnamomum verum*, синоним *C. zeylanicum*) - небольшое вечнозеленое дерево 10-15 м высотой, принадлежащее к семейству Лавровых, произрастающее в Шри-Ланке и южной Индии. Корицей также называется и высушенная кора дерева, которая широко используется в качестве пряности (специи). В продажу корица - пряность поступает иногда в виде свернутых в трубочку кусочков коры, а чаще - в молотом виде.

Листья корицы - овально-продолговатые по форме, 7-18 см в длину. Цветы, соединенные в метелки, зеленоватого цвета и с достаточно неприятным запахом. Плоды представляют собой фиолетовые ягоды диаметром 1 см с единственным семенем. Корицу выращивают в течение двух лет, а затем подрезаются под корень. В течение следующего года образуются около десятка новых побегов. Затем с этих побегов срезается кора. Она просушивается. Используется только тонкий (0,5 мм) внутренний слой коры; внешний древесный слой удаляется, и остаются метровые коричные полоски, которые при высыхании завиваются в длинные трубочки; каждая высушенная трубочка состоит из полосок от нескольких побегов. Эти трубочки затем для продажи разрезаются на куски 5-10 см длиной. Аромат и вкус корицы обусловлен ароматическим маслом, которое содержится в корице в количестве от 0,5 % до 1 %. Это эфирное масло получается после измельчения коры, вымачивания ее в морской воде и последующей быстрой перегонки настоя. Масло желто-золотого цвета, с характерным запахом корицы и жгучим ароматным вкусом. Кора корицы широко используется в качестве специи. Главным образом, она используется в кулинарии в качестве приправы или ароматической добавки. Используется при приготовлении ряда десертов, шоколада, острых леденцов и ликеров. На Ближнем Востоке корица часто используется в острых блюдах из курицы или баранины. В Америке корицу и сахар часто используют как добавку к каше или фруктам, особенно, к яблокам. Корицу используют при консервировании, особенно - в маринадах.

Корица имеет высокое антиоксидантное действие. Коричное эфирное масло также обладает антимикробными свойствами. Масло корицы улучшает кровоснабжение волосяных луковиц, применяется для ухода за выпадающими волосами.

Целебное действие корицы проявляется в стимуляции кровообращения, что особенно полезно при переохлаждении, простудах, болезнях суставов и позвоночника. Применяется в противоревматических смесях. Устраняет синдром интоксикации, уменьшает проявления лихорадки (слабость, головную боль, потливость, сонливость) при гриппе и простуде. Коричное масло является одним из сильнейших антисептиков, применяемых в ароматерапии. Дает прекрасный эффект не только при терапии простуды, гриппа, вирусных заболеваний, но и некоторых кожных инфекций, например, бородавок. Масло корицы - классическое противоядие, облегчающее состояние при отравлениях: пищевом, алкогольном, никотиновом. Корица стимулирует обмен веществ, препятствует накоплению лишнего веса. Эфирное масло корицы является хорошим противообморочным средством, помогает при головокружении, тошноте. Противотравматическое средство, сводит синяки. Антидот, нейтрализующий яд осиных и змеиных укусов. Ликвидирует отек, жжение, зуд, красноту.

Режим дозирования

аромакурительницы: 3-6 капель на 15 метров квадратных;

ингаляции: 1-3 капли;

ножные ванны: 1-3 капли;

теплые компрессы: 1-3 капли;

растирания: 1-3 капли на 5 мл масла сладкого миндаля;

обогащение кремов: 1 капля на 10 мл основы;

аромамедальоны: 2-3 капли;

нанесение на пораженные микозом участки кожи: 20 капель на 15 г базисного масла;

обогащение водки: 1 капля на 0,5 л, хорошо взболтать, дать отстояться.

Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, вином, чаем, соком, кофе, выпечкой 1-3 раза в день. "Смесь от простуды": 3 капли корицы + 2 капли "муската" смешать с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой горячего красного вина. При недомогании принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Масло сильного действия. Избегайте попадания масла корицы (даже разведенного) на чувствительную и склонную к раздражению кожу. Дозировки корицы при использовании в качестве косметического средства следует всегда выверять для своего типа кожи, начиная ее применение с 1/2 или 1/3 дозы. Никогда не наносить эфирное масло корицы на кожу лица неразбавленным!

Иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis* L) - многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства губоцветных (Lamiaceae). Стебель четырехгранный, прямостоячий, покрытый волосками, высотой 20 - 50 см. Листья почти сидячие, супротивные, коротко-черешковые, ланцетные, цельнокрайние. Цветки мелкие, розовые, лиловые и белые, по 5-7 штук в пазухах листьев, образуют продолговатые колосовидные соцветия. Цветет с июля по сентябрь. Все растение сильно ароматичное. Родина - средиземноморские страны. Распространен в лесостепной и степной зонах Европейской части России, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии и на Алтае. Растет в диком виде на каменистых местах. Источник получения эфирного масла - надземная часть растения (в листьях - 0,6-1,15%, в соцветиях - 0,9-1,98%) в период цветения. Для получения 1 кг эфирного масла необходимо с водяным паром перегнать 200 кг сырья. В русской народной медицине настой из травы иссопа лекарственного рекомендуют больным витилиго с сопутствующими заболеваниями легких (бронхиальная астма, бронхит, трахеит, ларингит гнойного и кандидозного характера). Кроме того, настой применяют в качестве противоглистного и легкого возбуждающего средства, как ранозаживляющее и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Иссоп известен как мягчительное средство, входит в состав грудного сбора; при приеме внутрь стимулирует процессы пищеварения и улучшает аппетит. Настой травы полезен при диспепсии, запорах, анемии.

Иссоп усиливает менструацию, улучшает пищеварение, возбуждает функцию продолговатого мозга. Благодаря антисептическим свойствам эфирное масло используют для лечения бронхитов, гриппа, туберкулеза.

Эфирное масло иссопа обостряет внимание, бодрит, поднимает настроение; применяется как тонизирующее и мягкое успокоительное средство при истощении нервной системы, связанном с переутомлением или депрессией.

Эфирное масло иссопа показано при аллергических заболеваниях, бронхиальной астме и пониженном артериальном давлении.

Способы применения:

Растирание эфирным маслом. При бронхите и сильной простуде используют смесь из 10 капель иссопного масла и 20 мл подсолнечного. Хорошо сочетается с тимьяном и эвкалиптом.

Ванны - 5-10 капель эфирного масла. Применяется при нервном истощении, депрессии и стрессах. Длительность процедуры 4-7 минут.

В аромалампах - 4-6 капель.

В горячих ингаляциях - 2 капли.

Ароматическая вода иссопа рекомендуется для лечения гинекологических заболеваний, а также как средство для ухода за кожей тела, слизистыми носа, прямой кишки, полости рта.

Показания для наружного применения: бели, раны, кровоподтеки, угревая сыпь, мокнущая экзема, гематомы, бородавки.

Ароматерапия (лечение с помощью запахов) широко используется с давних времен. Чтобы эффективно лечиться, можно самому изготовить для себя ароматическую подушку. От обычной подушки она отличается тем, что при желании в нее можно закладывать различные пахучие вещества. Это могут быть травы или ткань, пропитанная ароматическими маслами.

1. Если наполнить такую подушку высушенными листьями сирени, исчезнет головная боль, а простудные заболевания обойдут вас стороной.

2. Как успокаивающее средство действуют цветки и стебли ромашки аптечной.

3. При гипертонической болезни можно наполнить подушку высушенными головками клевера лугового.

4. Листья эвкалипта улучшают деятельность бронхов.

5. Расслаблению мышц во время сна способствуют цветки калины и боярышника.

6. Высушенные соцветия тысячелистника помогают избежать инфекционных заболеваний.

Ароматическая лампа поможет очистить воздух от неприятных запахов в вашей комнате, изгнать из нее насекомых, а также избежать распространения инфекции. Если у вас нет ароматической лампы, вы можете изготовить ее сами. Для этого берется любой открытый маленький контейнер, который будет слегка подогреваться снизу (например, свечой). Контейнер необходимо наполнить водой, капнуть в нее несколько капель эфирного масла и подогреть. Но привыкать к ароматической лампе следует постепенно, первый сеанс ароматерапии не должен превышать 10-15 минут.

1. Для успокоения нервной системы можно капнуть в контейнер 2 капли герани, 2 капли мирры и 3 капли мандарина.

2. Тонизирующее действие окажет смесь из 1 капли можжевельника, 2 капель розового дерева, 3 капель розмарина.

3. Запах 1 капли чайного дерева, 2 капель эвкалипта и 3 капель лимона поможет избежать простудных заболеваний.

Многие запахи оказывают благотворное влияние на физическое и психологическое состояние человека.

Приятные запахи (для каждого это сугубо индивидуально) обладают способностью снижать кровяное давление.

Запах бергамота улучшает зрение.

Запахи сандала и мирры успокаивают, настраивают человека на меланхоличный, философский лад.

Запах розмарина бодрит, повышает жизненный тонус организма.

А вот *ароматы сирени и фиалки* угнетающе действуют на голосовые связки. Поэтому, наверное, не любят оперные певцы, когда им подносят букеты сирени.

Разного рода неприятные запахи (для каждого это так же индивидуально) раздражающе действуют и могут свести на нет прием успокоительных и других лекарств.

Ароматерапия для мам и малышей. Часть 1

Не секрет, что запахи, как и другая сенсорная информация, оказывают сильное воздействие на человека. Хотя при получении информации об окружающем пространстве на долю обоняния приходится только 2%, различные запахи способны влиять на нас и фармакологически, и психологически, и физиологически.

Когда в воздухе присутствует какой-либо запах, то его ароматические молекулы через ноздри попадают в участок мозга, отвечающий за обоняние. Этот участок составляет ядро лимбической системы, ответственной за эмоции, характер, поведение. Именно поэтому все запахи могут оказывать влияние на нервную систему и психическое здоровье человека. Также, проникая в легкие, молекулы ароматического вещества быстро абсорбируются кровью, которая разносит их по всем участкам тела. В связи с этим они могут влиять на работу отдельных органов или систем.

Аналогами природных запахов являются эфирные масла растений. Эфирные масла обладают многими свойствами: положительно воздействуют на нервную систему, повышают иммунитет, имеют бактерицидное и антисептическое действие, многие из них являются обезболивающими, благотворно влияют на функции дыхания и систему пищеварения. При правильном использовании эфирных масел (только качественные настоящие масла, надлежащее хранение, предписанная дозировка) все они являются абсолютно безвредными.

Ароматерапия во время беременности

Если во время беременности Вы собираетесь прибегнуть к ароматерапии, помните основные правила:

- покупайте масла только в аптеках;
- обязательно проверяйте их на аллергическую реакцию;
- не пользуйтесь теми ароматами, которые Вам субъективно не нравятся, кажутся неприятными;
- если Вы решили заняться процедурами ароматерапии всерьез, непременно посоветуйтесь с врачом, т.к. у каждого человека могут быть индивидуальные противопоказания.

Полезными ароматами для беременных считаются *анис, жасмин, лимон, нероли, роза и петит-грейн*.

Первый триместр. Облегчить токсикоз помогут лимон, грейпфрут и мята. Их можно наносить сразу после пробуждения, слегка втирая в виски, крылья носа, точки за ушами. Перепады настроения можно сгладить с помощью следующего «коктейля»: жасмин, роза, бигардия или тубероза, сандал, пачули (в пропорции 3+3+1).

Второй триместр. Постепенно активность ребенка увеличивается, и он может постоянно давать о себе знать, не оставляя маме ни минуты покоя. Поэтому чтобы немного расслабиться, попробуйте приготовить антистрессовую смесь: к основе – персиковое масло (50 мл) - добавляем эфирные масла розы, пальмарозы, лаванды и меда (3+3+5+2 капли). Наносить его можно в любое время следующим образом: растереть 1 ч. ложку в левой руке, втирать поглаживающими движениями по спирали по часовой стрелке, начиная от пупка, в течение 10 минут, пока масло не впитается.

Последний триместр. Если хотите снять страх перед родами, заранее подберите масло, которое Вам нравится и которое, Вы чувствуете, Вам подходит. Его можно носить на подготовительные занятия, а затем взять и в родзал. Можно надевать аромамедальон, наносить масло на верхнюю губу или делать точечный массаж. Для облегчения родов подойдут вербена, гвоздика, жасмин, нероли и шалфей.

Коррекция для мам после родов

Растяжки после беременности поможет удалить втирание масел: лиметт, нероли, жожоба. Их нужно наносить после душа на слегка влажную кожу и давать впитаться в течение 5 минут. Хорошо будет чередовать такую процедуру через день с массажем против целлюлита. Прием следующий: во время душа разогрейте кожу жесткой рукавицей, затем массирующими движениями нанесите смесь: на основу (миндальное масло с маслом жожоба в пропорции 1+1) добавить 5 капель грейпфрута, 2 капли лиметта, 2 капли лемонграсса, 3 капли лимона и 3 капли петит-грейна. Убрать целлюлит также помогут аромамасла цитрусовых: апельсина, грейпфрута, лимона и мандарина.

Для ухода за грудью подойдут найоли, роза, сандал и фенхель.

Снять усталость можно с помощью ароматов жасмина, кориандра, мимозы.

Работоспособность увеличат запахи лаванды, жасмина и лимона – с ними все получается гораздо легче и быстрее.

Как можно использовать эфирные масла

1. Масла можно наносить на различные предназначенные для этого предметы. Для этого хорошо подойдут глиняные или терракотовые фигурки, корки апельсина, кусочки необработанного дерева. Также существуют специальные аромамедальоны и маленькие подушечки. Можно капнуть эфирное масло на уголок подушки или положить в кроватку малыша салфетку с одной каплей масла, чтобы запах действовал всю ночь.

2. Делать ингаляции. С их помощью эфирное масло быстрее всего попадет в кровоток. Капните несколько капель эфирного масла на кусочек ткани и дайте ребенку сделать несколько глубоких вдохов. Можно подышать над ванночкой с горячей водой, накрыв голову полотенцем и добавив туда 1-2 капли эфирного масла, в течение 5 минут.

3. Распылять из пульверизатора, предварительно смешав масло с водой в необходимых пропорциях. Дозировка: 1-2 капли масла на 100 мл горячей воды.

4. Использовать аромалампы, аромакурительницы или электрические испарители, при этом первые два сеанса не должны длиться более 20 минут. Дозировка - 1 капля масла на 5 кв. метров.

5. Принимать ванны. Перед тем как залить масло в воду, смешайте его с основой. В качестве основы используют пену для ванны или лосьон (8 капель эфирного масла на 20 чайных ложек основы). Ванну принимают в течение 10 минут, но первые два раза желательно не принимать ванну дольше 3-5 минут.

6. Делать массаж. Масло для массажа также нужно применять вместе с основой (8-12 капель эфирного масла на 6-8 чайных ложек основы). Для основы используйте высококачественное

растительное масло: миндальное, подсолнечное или из виноградных косточек. Хорошо помогает точечный массаж – для этого необходимо капнуть масло на кончик пальца и помассировать нужную точку.

7. Рекомендуется не использовать одно и то же эфирное масло слишком долго, иначе может произойти привыкание и лечебный эффект снизится. Если Вы ежедневно применяете какое-либо масло, то пользуйтесь им не более 10 дней подряд.

Маленькие дети очень тонко реагируют на запахи эфирных масел. Поэтому ароматерапия – это хороший способ помочь им расти здоровыми и радостными, а в случае болезни – побыстрее ее преодолеть.

Ароматы для новорожденных

Очень важно помнить, что новорожденным до 2-недельного возраста ароматерапия не рекомендуется вообще, а малышам до 2-х лет лучше не наносить масло непосредственно на кожу часто. И обязательно проверяйте, нет ли у ребенка аллергии на какое-либо масло, давая ему сначала немного понюхать его. И еще одно правило – так как детский организм находится в состоянии постоянного развития и очень чувствителен, постарайтесь применять средства ароматерапии в минимальных количествах.

Что и для чего нужно применять: для мам и малышей

Профилактика. Чтобы убить вредные микробы в комнате, ароматизируйте воздух запахами ромашки и смесью эфирных масел сосны, чабреца, мяты и розмарина.

Укрепление иммунитета. Эвкалипт, пихта и сосна помогут улучшить защитные свойства организма. В холодные месяцы поддерживают устойчивость организма к простуде запахи лаванды, чайного дерева, тимьяна, ладана, бензоина.

При **инфекциях горла** рекомендуют герань и анис.

Кашель. Мята и эвкалипт смягчают кашель. С базиликом, душицей, кипарисом следует проводить ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. На ночь можно делать массаж грудной клетки и шеи (или спины) бензойным маслом – оно разогревает кожу и помогает избавиться от кашля.

Насморк. Победить насморк смогут запахи ели, кедра, мирта, пихты, сосны и, конечно же, эвкалипта.

При **аллергии** рекомендуют воспользоваться маслами иссопа, кипариса, ромашки и ладана.

Грипп, простуда. При гриппе проводите ароматизацию помещения два раза в день маслами имбиря, иссопа, кипариса, мяты и чайного дерева. При высокой температуре помогут анис, ромашка, эвкалипт. Необходимо смазывать ими область шеи, миндалин, локтевых и коленных суставов и паховой области один-два раза в день. Если малыш простудился, подойдут следующие масла: бэй листья, ель, лимон, мята и пихта.

При **ветрянке** используйте ароматы гвоздики, ели, кедра или сосны.

Затрудненное дыхание (бронхит, астма). При проблемах с дыханием используйте сандал и майорановое масло. Масло из ладана способствует углублению дыхательного ритма. Мирровое масло рекомендуется для снятия воспаления бронхиальных проходов и отделения мокроты.

Болит живот. Если у ребенка болит живот, сделайте массаж животика по часовой стрелке со следующей смесью: 1 капля масла укропа и 30 мл миндального масла. Газы устроят масла бергамота, грейпфрута, можжевельника. Диарею предотвратят гвоздика, герань и имбирь. От запоров можно избавиться с помощью аниса, иссопа, ромашки. Икота пройдет от корицы или душицы.

При **тошноте, или если укачивает в транспорте**, помогут ароматы базилика, фенхеля, мяты и мяты и мяты.

Кожные раны. Кровоточащие ранки и ссадины нужно обрабатывать маслами кедра, мирры, можжевельника, ромашки или шалфея. Капните масло на чистую ватку или бинт и аккуратно приложите к ранке.

От **ожогов** помогут шалфей, тысячелистник, розмарин, сосна.

Синяки и ушибы надо смазывать пальмарозой, нероли, мятой, мелиссой, корицей.

Сыпь, кожные раздражения. Ромашковое масло, мягкое, с успокаивающим и смягчающим действием, рекомендуется при различных раздражениях кожи.

Укусы насекомых. Место укуса необходимо смазывать 3-4 раза в день маслами лимонника, майорана, можжевельника, пальмарозы, розового дерева, чабреца, шалфея. Хорошо помогает следующая смесь: 2 капли масла чайного дерева и 1 чайная ложка обычного растительного масла.

При **прорезывании зубов** боль уменьшает компресс с лавандой. Намочите платочек в теплой воде, капните лавандового масла и приложите к щечке, закутав чем-нибудь теплым. Также рекомендуется протирать десну ваткой, смоченной водой и смесью 1 капли ромашкового и 1 капли лавандового масел. А еще ромашковое масло можно аккуратно повтирать в щеки.

Аппетит. Чтобы повысить аппетит, используйте ароматы римской ромашки, бергамота и ванилина.

Плаксивость, капризы. Если Ваш ребенок часто плачет и любит покапризничать, ему нужны ароматы масел душицы, иланг-иланга, лаванды, ладана, розы и римской ромашки. Эти запахи оказывают успокаивающее действие, поэтому подойдут как для беспокойных малышей, так и для будущих мам, когда у них случаются перепады настроения.

Вялость, заторможенность. Поднять активность можно с помощью ароматов цитрусовых: мандарина, апельсина, грейпфрута, лимона. Запахи кориандра, базилика, мускатника, мяты перечной и гвоздики повышают эмоциональную активность, поднимают настроение.

Гипервозбудимость. Если Ваш ребенок чрезмерно возбужден или агрессивен, его помогут успокоить ароматы лаванды, мелиссы, укропа и ромашки. Также можно использовать смесь ароматов розы, ладана и сандала.

Для сна. Для хорошего и спокойного сна подойдут ароматы ромашки, иланг-иланга и чайного дерева. Нужно капнуть немного эфирного масла на подушку или с двух сторон на кровать. Это поможет обеспечить маме и ребенку полноценный сон. За 2 часа до сна можно зажечь в комнате аромалампу.

Правила использования эфирных масел:

1. Хранить эфирные масла нужно плотно закрытыми, в темных бутылочках или темном месте, без перепадов температур.
2. Покупайте только качественные масла в специализированных аптеках.
3. Нельзя наносить неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.
4. Всегда строго следуйте инструкции, написанной на пузырьке: не превышайте дозировок, внимательно относитесь к противопоказаниям.

Курсы ароматерапии. Урок № 11 - Ароматические палочки для уюта дома

Самый распространенный вид благовоний ароматические палочки. Они популярны, потому что удобны в применении, дешевы и отлично вписываются в любой интерьер. Что нужно о них знать? «Стержень» палочки тонкая бамбуковая щепка, на которую нанесена основа с ароманаполнителем. Обычно в качестве основы используются уголь или «масала» смесь мелкой стружечной пыли или измельченных ароматных растений. Палочки на угле яркого черного цвета при горении издают чистый запах ароманаполнителя (уголь не выделяет примесей!). Палочки на «масале» могут быть от светло-бежевого до темно-коричневого цвета, и при их горении к запаху ароманаполнителя примешивается аромат растений основы.

Встречаются «безстержневые» благовония без бамбуковой щепки. Они более ломкие, зато когда горят, к основному запаху не добавляется запах тлеющего бамбука.

Качество палочки не зависит от её цвета (мол, все черные химические, а светлые натуральные). Главное это состав ароманаполнителя. Если он состоит из синтетических веществ, благовония будут посредственными, а если из чистых природных компонентов отменными.

Благовония различаются по форме (палочки, конусы) и по составу (моноароматные с запахом одного растения, и полиароматные композиции запахов). Не стоит жечь на ночь благовония со стимулирующим, возбуждающим эффектом.

Иногда горение бамбуковой основы вызывает аллергию. В этом случае перейдите либо на безстержневые благовония, либо на чистые эфирные масла только не синтетические!

Предлагаем 14 благовоний для отдыха и подзарядки:

1. Бергамот тонизирует, дает силы, улучшает память и внимание.
2. Жасмин обладает антистрессовым, расслабляющим действием, мобилизует резервы организма. Усиливает чувственность, считается «женским» ароматом.
3. Иланг-иланг хороший антидепрессант, вызывает чувство уверенности в себе. Избавляет от судорог, нервного тика, головной боли. Отличный афродизиак «мужской запах», увеличивает мужскую потенцию.
4. Лаванда снимает переутомление, бессонницу, укрепляет иммунитет. Стимулирует кровообращение, устраняет умственную вялость, раздражительность и состояния беспричинного страха.
5. Ладан одухотворяет, пробуждает интерес к жизни.
6. Лимон тонизирует, укрепляет иммунную систему, обладает противовирусным действием. Снимает головные боли, головокружения, тошноту.
7. Лотос избавляет от усталости, способствует духовному развитию.
8. Мирра сильное противовоспалительное средство. Помогает при бессоннице, смягчает стрессовые состояния.
9. Опиум тонизирует, взбадривает, дает остроту уму и огонь сердцу.
10. Пачули антивирусное средство. Питает, освежает, придает силы и решительность. Сильный эротический стимулятор.
11. Роза помогает при депрессиях, бессоннице, стрессах и нервном напряжении. Избавляет от страха, ночных кошмаров. Улучшает циркуляцию крови.
12. Сандал расслабляет, успокаивает нервы. Помогает при депрессии, бессоннице, икоте на нервной почве, раздражении горла, насморке, тошноте, изжоге. Является мягким афродизиак, повышает чувственность.
13. Сосна активизирует дыхание, обладает противовоспалительным действием, ускоряет процесс реабилитации после длительных заболеваний.
14. Эвкалипт очищает воздух, убивает бактерии. Мощное антивирусное и противовоспалительное средство.

Каждому знаку по аромату!

Овен: сосна, пачули, роза, лимон, мускат, ладан, розмарин, сандал, ваниль

Телец: бергамот, мята, кедр, жасмин, ландыш, сирень

Близнецы: сандал, эвкалипт, апельсин, мускат, ваниль, корица, лимонник, иланг-иланг

Рак: жасмин, бергамот, сосна, лаванда, лимон, мирра, иланг-иланг, можжевельник

Лев: ладан, лимон, апельсин, лимонник, пачули, мирра, роза, сандал

Дева: мирра, сандал, кедр, эвкалипт, апельсин, лимонник, муск

Весы: кедр, мята, корица, иланг-иланг, эвкалипт, орхидея

Скорпион: пачули, жасмин, сосна, лимон, магнолия

Стрелец: миндаль, мирра, пачули, ладан, роза, розмарин, корица, туя

Козерог: амбр, сандал, бергамот, сосна, лаванда, шалфей, гвоздика

Водолей: ладан, туя, чабрец, эвкалипт, иланг-иланг, гиацинт

Рыбы: кедр, апельсин, бергамот, лимон, муск, мирра, ладан, розмарин, ваниль