

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СВОЙСТВ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ И РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ**



Г. СИМФЕРОПОЛЬ

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СВОЙСТВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ

АИР. Масло используется как успокаивающее при нервном возбуждении: при угрях, облысении, кожном грибок, пиодермии; в качестве антисептика, который оказывает ранозаживляющее действие; при бронхитах, ангинах, ОРЗ; способствующий выделению желудочного сока; как желчегонное, мочегонное, спазмолитическое средство. Кроме того масло растения эффективно при ревматизме, подагре, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, усиливает половое влечение, делает острее слух, зрение, освежает память.

Способы применения: аромалампы - 2-4 капли; ингаляции - 1-2 капли, длительность сеанса - 4-5 минут, ванны - 3-7 капель; массаж - 3-5 капель на 15 г транспортного масла; внутрь - 1-2 капли на кусочек сахара 2-3 р. в день до еды; компрессы - 4-5 капель на салфетку и приложить к больному месту на 4-6 часов.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

АНИС. Применяется при наличии кишечных кровотечений и болезненных менструаций, поносов, аэрофагии, лучения, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте, мигрени, связанных с нарушением пищеварения, а также при головокружении, усиленном сердцебиении, астме, бронхиальных спазмах, как общевозбуждающее, жаропонижающее, улучшающее пищеварение средство. Славится как хорошее средство от цинги и отличное мочегонное.

Способы применения: Аромакурительница - 2-6 капель; ингаляции - 1-5 капель, длительность 5 минут; ванны - 2-8 капель; массаж - 5 капель на 10-15 г транспортного масла; компрессы; внутрь - 2-3 капли на 1 ч. л. меда размешать в 1/2 ст. воды 2-3 раза в день.

АПЕЛЬСИН горький или масло **БИГАРДИИ**. Имеет широкое применение в медицине и парфюмерии. Используется в парфюмерной промышленности для производства гигиенических кремов, лосьонов, средств для ванн. Оказывает благотворное влияние на кожу. Благодаря приятному освежающему запаху широко применяется для ароматизации помещений.

Но основная его ценность в том, что это масло оказывает уникально благотворное влияние на психоэмоциональное настроение человека, особенно женщин, поэтому входит в состав практически всех известных "чувственных" смесей, используемых в интимной обстановке.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; массаж - 5 капель на 10-15 г транспортного масла; 1 капля в спиртные напитки на 0,5 л.

АПЕЛЬСИН сладкий. С давних пор известно как хорошее средство от лихорадки. Является жаропонижающим, лечит мочекаменную болезнь, улучшает функции пищеварения, желчного пузыря, почек, является кровоостанавливающим средством, благотворно действует на кожу лица.

Используется для ароматизации воздуха в помещениях, что заметно повышает настроение и работоспособность людей, находящихся в них. Применяется в аромакурительницах, добавляется в косметические кремы и мази, по вкусу используется как добавка к наливкам и водке. Входит в состав некоторых "чувственных" смесей.

Способы применения: аромалампы - 2-4 капли; внутрь - 2-3 капли на 1 ч. л. меда с 1/2 ст. воды 2-3 раза в день; массаж - 4 капли на 10-15 г транспортного масла; ванны - 5-10 капель.

БАЗИЛИК. Применяется при нервном истощении, бессоннице, мигрени, спазмах желудка и кишечника, затруднении пищеварения, коклюше, подагре, при потере обоняния из-за хронического насморка, при артритах как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего при отитах, зубной боли. Наибольший противомикробный эффект проявляют сочетания базилика с кориандром или лавандой, но особенно с эвкалиптом - эффективность повышается в 20 раз.

Масло базилика применяют по 2 - 3 капли 3 раза в день в виде медового раствора. На сахарной основе рекомендуется следующий состав как антисептическое средство:

базилик - 1 г, сахарная пудра - 50 г. Принимают по 1 столовой ложке на чашку липового чая после еды. Для корректировки нарушения иммунной системы проводят ингаляции из смеси базилика и эвкалипта или лаванды в соотношении 1:1.

Способы применения: аромалампы - 1-8 капель; ингаляции-1-3 капли, длительность 5 мин., массаж 1-5 капель на 10-15 г транспортного масла.

БАРХАТЦЫ МЕЛКОЦВЕТНЫЕ. Масло бархатцев обладает очень сильным антисептическим и антимикробным действием. Применяется при лечении гриппа, инфекций верхних дыхательных путей.

Эфирное масло используют в производстве кондитерских изделий, в ликероводочной, мыловаренной и парфюмерно-косметической промышленности как цветочный компонент. В народной медицине водный настой цветочных корзинок применяли как мочегонное, потогонное и противоглистное средство.

Культивируют как декоративное растение, имеется много различных сортов.

В ароматерапии используют эфирное масло, получаемое гидродистилляцией из цветущей надземной части растения.

Внутрь его принимают против "куриной слепоты", как диуретическое при почечнокаменной болезни.

Запах бархатцев в аромалампах рекомендуем при нервозности, он действует расслабляюще и согревающе, помогает воспринимать все происходящее в жизни спокойнее и во всем видеть также хорошую сторону.

Способы применения: наружно - 1-2 капли с 1/2-1 чайной ложкой меда на 1/2 стакана теплой воды 2-3 раза в день; внутрь - 2-3 капли на 1 чайную ложку меда 2-3 раза в день. Ингаляции, ванны, компрессы - 2-3 капли.

БЕРГАМОТ. Эфирное масло получают из несъедобных плодов бергамотного дерева путем холодного прессования.

Основное применение: антисептик общий, антиспазматическое, при потере аппетита, кишечных коликах, кишечных паразитах, антипаразитное, антигрибковое действие.

Быстро и эффективно снимает повышенную температуру при инфекционных и воспалительных болезнях.

Устраняет воспаление носоглотки и пазух носа. Ликвидирует глистные инвазии. Усиливает сексуальные возможности.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; массаж 3-4 капель на 10-15 г транспортного масла; ванны - 5-8, сауна - 5, внутрь - 2-3 капли с медом.

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

ВАЛЕРИАНА. Широко культивируется как лекарственное растение. Одно из самых мощных средств для лечения нервной системы. Масло валерианы умень-

шает рефлекторную возбудимость, спазмы гладкой мускулатуры. Масло валерианы применяется при бессоннице, состоянии нервного возбуждения, неврозе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающих спазмы коронарных сосудов и тахикардией. Положительно влияет валериана на щитовидную железу, а так же при заболеваниях: астма, мигрень, эпилепсия, воспаление глаз, истерия, хорея, ишиасе. Используется в климактерическом периоде.

Способы применения: аромалампы - 2-4 капли; внутрь - 1-2 капли на 1/2 ст. воды 3 раза в день; массаж - 2-3 капли на 10-15 г транспортного масла.

ГВОЗДИКА. Эфирное масло получают из высушенных на воздухе цветковых бутонов гвоздики, путем перегонки с водяным паром.

Внутреннее употребление: астения физическая и умственная (ухудшение памяти), предупреждение инфекционных болезней, диспепсии, брожение в желудке, поносы, скопление газов в кишечнике, легочные заболевания (туберкулез), кишечные паразиты.

Внешнее употребление: чесотка, язвы, инфекционные раны, зубные невралгии, волчанка, для отпугивания mosquitos, комаров, моли.

Способы применения: 2-4 капли эфирного масла 3 раза в день в спиртовом растворе или с медом.

Раны промывать 2%-ным раствором гвоздики. Аппликации на десны при пародонтозе 3 капли гвоздики, 3 капли апельсина, 15 капаль оливкового масла нанести на вату или марлю и приложить к деснам. При зубной боли: 1-2 капли на вату, приложить к больному зубу.

ГЕРАНЬ. Считается исключительно целебным средством для срачивания переломов, и лечения рака. Используется при внутреннем применении как тонизирующее, противодиабетическое, глистогонное средство. Хорошие результаты получают при лечении язвы желудка, маточных кровотечений, кровохаркании, диабете, камнях мочевых путей, глистах.

Маслом герани лечат ожоги, раны, язвы, отморожения, ангину, стоматиты, педикулез, дерматозы. Используют для приготовления лечебных кремов и мазей. **Для внутреннего употребления** необходимо 2-3 капли масла разбавить в ложке меда и пить 3 раза в день.

ГИАЦИНТ. Считается, что происходит из Сирии. Культивируется в Голландии и на юге Франции. Луковицы дикого гиацинта ядовиты, однако их белый сок можно использовать в парфюмерии. Эфирное масло гиацинта оказывает антисептическое, бальзамическое, седативное и вяжущее действие. Эфирное масло гиацинта хорошо смешивается с маслами нарцисса фиалки, иланг-иланга, жасмина, нероли. В домашних условиях может применяться при заболеваниях, вызванных стрессом. Греки считали, что аромат гиацинта освежает и просветляет утомленный разум. Эфирное масло используется в духах высшего Класса, особенно восточного или цветочного направления.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли, ванны, сауны - 1-2 капли; массаж - 1-2 капли эфирного масла на 10-15 грамм масла-основы. Вовнутрь эфирное масло гиацинта не применять.

ГРЕЙПФРУТ. Применяется при лечении легочной недостаточности, аритмии, артритов, гепатитов, астенических синдромов. Лечит гипертонию, способствует предупреждению атеросклероза. Масло грейпфрута дают больным, перенесшим тяжелую операцию или изнурительную болезнь. Оно возбуждает аппетит, стимулирует волю к жизни.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; сауны, ванны - 5-10 капель; массаж - 10 капель на 10-15 г транспортного масла; 2-3 капли масла грейпфрута на 1 кусочек сахара 2-3 раза в день.

ДЕВЯСИЛ. Растение с давних времен было известно как сладость (корневище), приправа и лекарство. Использовалось в восточной и западной медицине (в основном в виде чая) при астме, бронхите, кашле, также эффективно при нарушениях пищеварения и кожных заболеваниях. Эфирное масло очищает организм, является противовоспалительным, антисептическим, противоспазматическим, оказывает заживляющее, вяжущее, бактерицидное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, фунгицидное, гипотензивное действие. Используется как отдушка при производстве мыла, духов, ароматизатора в напитках и десертах. Эфирное масло девясилы хорошо смешивается с маслами корицы, лаванды, мимозы, касатика, фиалки, кедра, пачули, сандала, кипариса, бергамота, ладанника. Масло не токсично, но вызывает сильнейшую аллергическую реакцию, поэтому следует применять только по назначению врача.

Способы применения: Ингаляции - 1 капля; ванны - 2 капли; внутрь - 1 капля на 1 чайную ложку меда на 1/2 стакана воды 1 раз в день. Ароматизация спиртных напитков - 1 капля на 1 литр вина.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ. Для лечебных целей используют траву душицы и получаемое из нее эфирное масло.

Основные показания для внутреннего употребления, инфекционные синдромы, атония желудка, потеря аппетита, аэрофагия, пучение, особенно у психопатов (мнимых или умственно больных), бронхиты хронические, резкий кашель (коклюш), туберкулез легочный, астма, ревматизм острый или хронический, мышечный ревматизм, отсутствие месячных (вне периода беременности).

Для наружного применения: педикулез, ревматизм мышечный и суставный, воспаление подкожной клетчатки (целлюлит).

Способы применения: внутрь эфирное масло по 3-5 капель в разведении с 1/2-1 кофейной ложкой меда на 1/2 стакана теплой воды 2-4 раза в день взрослым, 1-2 капли 2-3 раза в день - детям в зависимости от возраста.

Известные ароматерапевты - Эдвард Бах и Жак Вальнэ рекомендуют душицу при различного рода инфекциях, как стимулятор функции желудка (как аппетитное, для лечения икоты, диспепсии), при респираторных заболеваниях (хронических бронхитах, как противокашлевое, расслабляющее флегму), в дерматологии (экземы, псориаз, хронические кожные высыпания, воспаление подкожной клетчатки). По Баху эфирное масло в сидячих ваннах или в качестве массажного средства рекомендуется для регуляции менструального цикла.

Следует учесть, что эфирное масло душицы обладает возбуждающим действием, известны случаи судорог после употребления, особенно при предрасположенности пациентов. Душица противопоказана при беременности.

ЖАСМИН. В странах Средиземноморья запах жасмина считается "королем запахов". Обладает антистрессовым, расслабляющим действием, поэтому используется, прежде всего, как ароматизатор воздуха. Входит в состав "чувственной" композиции эфирных масел, которая применяется в интимной обстановке. Обязательный компонент самых дорогих французских духов.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли, массаж - 3-4 капли на 10-15 г транспортного масла.

ИЛАНГ-ИЛАНГ. Эфирное масло получают из дерева путем перегонки с водяным паром.

Показания: тахикардия, гипертензия. Нормализует коронарный кровоток, иннервацию сердечной мышцы при аритмии, ишемической болезни сердца, устраняет головную боль у людей, склонных к повышенному кровяному давлению, противосудорожное средство. Применяется при кишечных инфекциях, гнойных выделениях.

Для мужчин и женщин облегчает протекание климакса. Сильное эротическое средство - быстро восстанавливает мужскую и женскую потенцию. Антидепрессант, усиливает энергетику, повышает чувство уверенности в себе.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; внутрь 2-3 капли 3 раза в день с медом или вином. Ванны - до 10 капель; массаж - 7 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла; добавка к кремам - 3 капли на 10 мл нейтрального крема.

ИМБИРЬ. Маслу этого растения приписывались многие магические действия. Авиценна использовал его как согревающее, улучшающее память, смягчающее желудок и возбуждающее половое влечение. Используется имбирь в кулинарии как антисептическое средство, при лечении алкоголизма, помогает так же при простудных заболеваниях, гриппе, отравлениях, устраняет неприятные симптомы при кашле, избавляет от излишней жидкости.

Имбирное масло применяется при быстрой утомляемости, потере памяти, при ОРЗ, бронхитах, отитах, как отхаркивающее средство; как противовирусное средство; эффективно при ревматизме, устраняет отечность, воспаление суставов и мышц, способствует восстановлению сил после операции; повышает сексуальную активность.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; ингаляции - 1-2 капли, растирки при ревматизме 2-6 капель на 10 г. транспортного масла; ванны - 2-4 капли; полоскание горла - 1-2 капли эфирного масла на 1 ст. теплой кипяченой воды, массаж - 5 капель имбирного масла растворить в 10-15 г транспортного масла; компрессы: на влажную салфетку нанести 1-2 капли масла; внутрь - 1-2 капли на 1 ч. ложку меда 2-3 раза в день.

Противопоказания: индивидуальная переносимость имбиря. Противопоказано детям.

ИССОП. Адаптирует, повышает выносливость, дарует ощущение тепла и комфорта. Дерматология: лечение мокнущей экземы, сведение мозолей и бородавок.

Нормализует работу легких, устраняя воспалительные процессы, обладает отхаркивающим действием (при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме). Оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы, устраняя явления ишемии и лабильности артериального давления, связанного с изменениями метеословий. Обладает выраженной антиаллергической активностью при высыпаниях на коже, сенной лихорадке, аллергическом насморке.

Устраняет желудочные и кишечные колики, газообразование, атонию и ферментативную недостаточность кишечника, ведущую к запорам. Способствует растворению камней в почках. Эффективно для рассасывания гематом.

Для женщин: нормализует объем и регулярность менструального цикла.

Способы применения: Аромакуриательницы: 4-6 капель Горячие ингаляции - 2 капли, длительность процедуры 4-7 минут. Холодные ингаляции - длительность

5-6 минут. Ванны; 3-4 капли Холодные компрессы на место ушиба и гематомы: 4-6 капель. Добавка в кремы, тоники 2-3 капли на 5 г основы. Массаж: 3-5 к. на 10 г транспортного масла. Нанесение неразбавленного масла тонким аппликатором на тело бородавки или мозоль. Старайтесь, чтобы эфирное масло не попало на соседние участки кожи! Аромамедальоны: 2-3 к. Внутреннее применение: 1-2 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

Противопоказания: беременность, эпилепсия, частые мышечные судороги индивидуальная непереносимость иссопа.

Ощущения: при нанесении масла на кожу - в течение 2-3 минут легкое покалывание, краснота. Реакции естественны.

КАЕПУТ. Свойства какупутового эфирного масла, определяющие его использование в ароматерапии - общий антисептик (легочный, кишечный, мочевых путей), антиспазматическое, антинеуралгическое, глистогонное.

Показания для внутреннего применения эфирного масла: энтериты, дизентерия, циститы, уретриты, хронические поражения легочного аппарата (бронхиты, туберкулез), хронические фарингиты и ларингиты, желудочные спазмы, астма, рвота нервная, болезненные менструаций, ревматизм, подагра, истерия, эпилепсия, кишечные паразиты. Наружно эфирное масло используют при невралгиях, зубных и ушных. хроническом ларингите, невралгиях ревматических, язвах, незаживающих ранах, дерматозах - псориазе, акне и др.

Способы применения: от 2 до 5 капель 3-4 раза в день с 1/2-1 кофейной или чайной ложкой меда на 1/2 стакана теплой воды; для ингаляции (при ларингите) на жировой основе или спиртовой раствор (1:5 или 1:10) для растирки при ревматических невралгиях, натираний живота в качестве глистогонного, аппликации на дерматозы и язвы при зубных невралгиях - 1 капля эфирного масла в кариесный зуб или при болях в ухе.

КАРДАМОН. Эфирное масло кардамона применяется в кулинарии, при выпечке хлеба, а так же в ликерной, консервной, табачной и медицинской промышленности. В древности семена кардамона употребляли в медицине для улучшения пищеварения, при мигрени, в качестве почечного, ветрогонного и противокашлевого средства. Врачи рекомендовали его при астме и мигрени.

Масло кардамона применяется: внутрь и наружно. как средство разжижающее мокротоотхаркивающее, спазмолитическое, гипотензивное и жаропонижающее. В виде ванн применяют эфирное масло кардамона как тонизирующее средство. Кардамон является также сексуальным стимулятором.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; внутрь - 2-3 капли на 1 ч. л. меда на 1/2 ст. воды 2-3 раза в день; ванны - 5-10 капель; массаж - 5 капель эфирного масла на 10-15 г транспортного масла.

КЕДР. Выводит камни из организма, шлаки, лечит язвы, ревматизм, подагру, артриты, гнойные раны и ожоги. Кедровое масло эффективно при лечении кожных заболеваний, как успокаивающее, омолаживающее кожу. Оно оказывает антисептическое и болеутоляющее действие при артрите и ревматизме, препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Способы применения: аромалампы - 2-8 капель; ингаляции - 1-3 капли, длительностью 5 мин.; сауны, ванны - 2-8 капель; массаж - 5 капель эфирного масла на 10-15 г транспортного масла; растирание - 5-8 капель на 10 мл. спирта; компрессы - 5 капель; внутрь 1 капля на кусочек хлеба 3 раза в день.

КИПАРИС. Эфирное масло получают из шишек, листьев, молодых побегов кипариса перегонкой водяным паром. Показания к внутреннему употреблению: кровохарканье, геморрой, варикозы, нарушение работы яичников (дисменореи, маточные кровотечения), менопауза, недержание мочи, грипп, афония, спазмы, раздражительность, ОРЗ, климакс.

Спазмолитик (головные боли, колики в желудке, кишечнике, почечные и печеночные колики, бронхоспазмы).

Кровоостанавливающее (желудочное, носовое, травматическое кровотечение). Укрепляет стенки сосудов, препятствует развитию атеросклероза.

Показания к внешнему применению: геморрой, потение ног, неприятный запах кожи, выпадение волос.

Способы применения: внутрь 2-3 капли с медом или в спиртовом растворе 2-3 раза в день; внешнее применение: водный раствор 5% tinkтуры или жидкого экстракта для промываний, 1-2 капли в ухо 4-5 раз в день при коклюше, конвульсии, кашле. Свечи, мази геморроидальные.

Ингаляция: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут. Массаж: 5 капель на 10 мл растительного масла. Теплые компрессы с 5 каплями масла на болезненные места во время колики.

КОРИАНДР. В народной и практической медицине кориандр применяется как ветрогонное, улучшает работу желудка, возбуждающее, улучшающее память, болеутоляющее при аэрофагии, затрудненном пищеварении, спазмах желудка, скоплении газов, нервной анорексии, нервном переутомлении, ревматических болях сердца.

Способы применения: для лечения указанных выше недугов пьют с медом 1-3 капли масла кориандра после еды 2-3 раза в день. Масло кориандра добавляют в мази и применяют при ревматических болях.

Наибольший противомикробный эффект кориандр проявляет в мази в сочетании с эфирным маслом базилика.

КОРИЦА. Основные свойства корицы, определяющие ее использование для приема внутрь - стимулирует функцию кровообращения, сердечную, дыхательную, облегчает пищеварение, работу желудка, антисептическое, противоглистное, ветрогонное, глистогонное, противоспазматическое, легкое вяжущее, кровоостанавливающее, слегка возбуждающее половое влечение, месячнотонное (были сообщения об abortивном действии), вызывает небольшое повышение температуры, отделение слюны, слез и носовой жидкости. Основные показания для внутреннего употребления корицы: астения, ломота при лихорадке, грипп, заболевания, вызванные переохлаждением, гриппозная астения, обмороки, кишечные инфекции (холера), атония желудка, замедленное пищеварение, кишечные паразиты, спазмы пищеварительного тракта, спастические колиты, поносы, маточные кровотечения, бели, кровохарканье, половое бессилие, скудные месячные. В прежние времена корица очень рекомендовалась в холодные сезоны меланхоликам, больным с недостаточностью пищеварительной функции, старикам.

Для наружного применения - педикулез, чесотка, осиные и змеиные укусы.

Способы применения: Аромакурительница - 2-3 капли, ингаляции - 1-5 капель; сауны, ванны - 1-7 капель; массаж - 5-10 капель на 10-15 г транспортного масла; внутрь - 1-3 капли с медом 2-3 раза в день; ароматизация вина - 2-5 капель на 0,5 л вина, при укусах насекомых - 5 капель 4-5 капель транспортного масла нанести на кожу.

КОТОВНИК. Другое название - сороканедужник. Отхаркивающее и болаутоляющее при бронхите и бронхиальной астме, заживляющее при нарывах, язвах, опухлях, переломах костей. Противовоспалительное, укрепляет и регулирует деятельность кишечника, почек, мочевого пузыря и печени; Утоляет послеродовые боли.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; массаж - 3-4 капли на 10-15 г транспортного масла; компрессы - 3-4 капли; сауны, ванны - 3-4 капли.

ЛАВАНДА. Устраняет перевозбуждение, бессонницу, плаксивость, истерические реакции. Применяется при воспалении, покраснении и шелушении кожи, подходит для ухода за любым типом кожи. Ликвидирует перхоть и ломкость волос, помогает избавиться от дерматитов различного происхождения, регенерирует кожу после ожогов. Обезболивающее действует при мигренях, спазмах головного мозга, головных болях, уменьшает негативные проявления атеросклероза и инсульта.

Нормализует работу печени и желчного пузыря, имеет желчегонное действие. Повышает продуктивность питания кровью сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм при аритмии и тахикардии, приводит в норму артериальное давление у гипертоников. Обладает мочегонным и противовоспалительным действием при циститах, уретритах, вагинитах. Усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям. Применяется при очистке организма от шлаков.

Способы применения: аромалампы - 1-8 капель; ингаляции - 1-5 капель, не более 5 мин.; сауны, ванны - 2-8 капли; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; теплые компрессы - 5 капель на небольшую влажную салфетку; внутрь - 1-5 капель с медом, молоком, хлебом 2-3 раза в день; при укусах насекомых смазывать лавандовым маслом со спиртом (1:1).

ЛАВР. Масло имеет противомикробное и противовоспалительное свойство. Останавливает месячные. Полезно при нарушении обмена веществ в до- и послеродовом периодах, при отложении солей, остеохондрозе, воспалительных заболеваниях. Лавр стимулирует нервную систему, лечит рак, ревматические боли.

Способы применения: ванны, сауны 3-4 капли; компрессы 3-4 капли; аромалампы 3-4 капли; внутрь 2-3 капли 2-3 раза в день с хлебом.

ЛАДАНИК. На основе масла делают компрессы и лечат рак молочной железы, успокаивает боль, лечит уплотнение матки, анальные опухоли. Ладанник изгоняет злых духов, очищает ауру человека, энергетическое поле вокруг него. Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; компрессы 3-4 капли.

ЛИМЕТТА. Ароматическое масло получают методом холодного отжима из кожуры (это масло чаще всего используют в парфюмерии), либо дистилляцией с паром отжатых плодов. Эфирное масло лиметты хорошо смешивается с маслами нероли, цитронеллы, лаванды, розмарина мускатного шалфея и всех цитрусовых. Не токсичное, не вызывает раздражения, однако масло из кожуры обладает фототоксичностью. Эфирное масло лиметты применяется при лечении лихорадки, инфекционных заболеваний, болях в горле, простуды, гриппа ОРВИ. Обладает противоревматическими, антисептическими, антивирусными, бактерицидными, заживляющими, восстанавливающими, тонизирующими свойствами. Эфирные масла используются при производстве косметики и парфюмерии как ароматизатор при производстве безалкогольных напитков.

Способы применения: Внутрь 2 капли на 1 чайную ложку мёда с 1/2 стакана воды 3 раза в день; ванна 5-8 капель; аромалампа 5 капель; ингалятор - 3-4 капли; полоскания горла 2 капли на 1/2 стакана воды.

ЛИМОН. Тонизирует вегетативную нервную систему, эффективное средство против вегето-сосудистой дистонии. Отбеливает, разглаживает кожу; сводит веснушки и пигментные пятна, ликвидирует видимый сосудистый рисунок, прекрасное средство от перхоти, естественный осветлитель волос, устраняет ломкость ногтей.

Устраняет сыпь различного происхождения, фурункулы, лишай, бородавки, трещины на ладонях и подошвах, экземы, кровоточивость десен. Хорошее противовирусное средство эффективно при гриппе, герпесе, ветрянке, вирусном гепатите, кори, паротите.

Оказывает антибактериальное, антисептическое, бактерицидное действие. Облегчает лихорадку, способствует нормализации температуры тела. Средство от головной боли, тошноты, головокружения, вызванных спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина.

Нормализует обмен веществ и утилизацию жиров, средство от ожирения, устраняет целлюлит. Растворяет камни желчного пузыря и почек. Омолаживает стенки сосудов, 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.

Применение этого масла несовместимо с принятием солнечных ванн.

Способы применения: аромалампы - 2-8 капель; внутрь - 2-3 капли 2-3 раза в день с медом; ингаляции - 2-5 капель; ванны, сауна - 2-8 капель; массаж - 2-8 капли на 10 г транспортного масла; компрессы - 2-5 капель.

МАЙОРАН. Теплый и слегка пряный аромат популярен в мужской парфюмерии.

Майорановое масло действует согревающе и снимает спазмы. Его особенно ценят за целительное влияние на нервную систему. Применяют также при повышенной тревожности и бессоннице, артритах, нарушениях кровообращения, астме, бронхитах, запорах, головной боли, нарушениях менструального цикла, растяжении мышц и ревматизме.

Ингаляции и массаж хорошо сочетаются с бергамотовым, лавандовым и розмариновым маслами. В ваннах и массажном масле дает приятное ощущение тепла и расслабления. При простуде делают ингаляции или смазывают виски и надсунисовые области.

Не применять в первой половине беременности. В больших дозах может давать возбуждающий эффект, также может снижать половое влечение.

Способы применения: аромалампы - 3-5 капель, ингаляции - 1-3 капли; полоскания - 1-3 капли на 1 ст. теплой воды; ванны, сауна - 2-8 капель; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; компрессы - 5-6 капель, внутрь - 1-4 капли с медом.

МАНДАРИН. Прекрасное масло для ухода за кожей лица. Устраняет преждевременные морщины, растяжки. Можно применять для массажа вместе с маслом авокадо: 20 г масла авокадо 4-5 капель мандаринового масла. Снимает воспалительные процессы в бронхах, смягчает кашель. Входит в состав мужских и женских чувственных смесей.

Способы применения: по 20 капель в день с водой за полчаса до еды внутрь; ванны - 5-6 капель; массаж - 3-4 капли на 10 г транспортного масла.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (ЛИМОННАЯ МЯТА).

Масло мелиссы - одно из наиболее эффективных и ценных эфирных масел, предлагаемых ароматерапией.

Классическая ароматерапия указывает на следующие основные свойства эфирного масла мелиссы: тонизирующее воздействие на мозг, сердце, матку, пищеварительный тракт, противоспазматическое, стимулятор физический и умственный ("патент на долгожительство"), желчегонное, улучшает работу желудка, ветрогонное, облегчает месячные, потогонное, глистогонное. Показания для внутреннего употребления мелиссы; мигрень, обусловленная плохим пищеварением, несварения, невралгии (лицевые, зубные, ушные, головные), повышенная возбудимость, бессонница, нервные припадки, судороги, эпилепсия, обмороки, головокружения, шум в ушах, спазмы (астма пищеварительные, сердечные), рвота беременных, интеллектуальные нарушения (память), меланхолия, болезненные менструации, анемия.

Для наружного применения - укусы насекомых (ос и др.), отпугивание насекомых, а также лечение ран, порезов, мигрени, ревматизма, набухших молочных желез, синяков.

Ученые подтвердили, что мелисса обладает антивирусными свойствами. Она очень эффективна при герпесе. Не разведенную или слегка разведенную каплю эфирного масла помещают на появившийся первый волдырь, и обычно следующие затем не появляются. При лишаих и генитальном герпесе (на половых органах) масло мелиссы Э. Бах рекомендует принимать внутрь или использовать в разведенной форме для компрессов.

Способы применения: Эфирное масло - 1-2 капли (возможно, до 4-х) 1/2-1 кофейную ложку меда растворить в 1-2 стакане теплой воды, принимать 3 раза в день между приемами пищи.

Ингаляции, ванны, массаж по 2-3 капли. Мелиссовое масло помогает понизить кровяное давление и снимает нервное напряжение (достаточно добавить ванну 6 капель). Оно успокаивает тело и разум, возвышая душу. Это масло, рожающее мечты.

МИНДАЛЬ горький. Родина миндаля горького Иран и Афганистан. Повсеместно произрастает в Крыму. В ряде стран горький миндаль применяют в качестве добавки в приправу. Эфирное масло горького миндаля используется для создания различных парфюмерных и косметических изделий.

Масло горького миндаля применяется как болеутоляющее при болях в желудке, в качестве легкого слабительного, прекрасно очищает лицо от веснушек, пигментных пятен, угрей и прыщей. Масло горького миндаля выводит из организма радионуклиды, лечит последствия лучевой болезни, используется так же при женских заболеваниях.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; массаж - 1-2 капли на 10-15 г транспортного масла; внутрь - 1 капля на 1 ч л, меда 3 раза в день.

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость, беременным, детям.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК. По бактерицидным действиям масло не имеет себе равных. Им лечат свежие и гноящиеся раны, заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез, чесотку; гонорейю, импотенцию, раковые язвы. Эфирное масло можжевельника применяется при инфекциях мочевых путей, почек, при цирро-

зе, водянке, подагре, артриту, ревматизму; атеросклерозе. Можно лечить последствия паралича, экземы, зубные невралгии.

Способы применения: 2 капли масла на 1 чайную ложку меда, растворить в 1/2 стакана теплой воды 2 раза в день; ванны, сауны - 2-3 капли; аромалампы - 2-3 капли; массаж - 5-6 капель на 10-15 г транспортного масла; компрессы - 4 капли.

МЯТА. Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность вследствие дефицита сна. Уменьшает реактивность кожи на нервное перевозбуждение или контакт с раздражающими веществами, повышает защитные функции эпидермиса, выравнивает цвет кожи.

Лечит экзему; воспалительные процессы кожи, угревую сыпь, явные сосудистые рисунки кожи.

Спазмолитическое воздействие на сосуды головного мозга: при головокружении, тошноте, рвоте, укачивании в транспорте, при нарушении вестибулярного аппарата. Оптимизирует мозговое кровообращение. Противовоспалительное и анестезирующее действие при кариесе, воспалении десен, стоматите. Устраняет дурной запах изо рта, связанный с нарушением пищеварительного цикла. Купирует приступ изжоги, облегчает состояние при спазмах и коликах в желудке и кишечнике. Устраняет сердечные боли, нормализует работу сердечной мышцы. Обладает противовирусной активностью. Ликвидирует мышечные боли. Делает менее болезненной менструацию.

Способы применения: аромалампы - 5 капель; сауны, ванны - 5-6 капель; массаж - 6 капель на 10 г транспортного масла; внутрь - 2-3 капли с медом, массаж, ингаляции, ванны, компресс.

НЕРОЛИ. Эфирное масло получают из цветков горького апельсина перегонкой с паром.

Показания к внутреннему употреблению, неврозы, аритмия, ишемическая болезнь сердца, климакс, гормональные нарушения, атеросклероз, последствия инсульта, бессонница, депрессии.

Показания к наружному применению: предменструальный синдром, дефекты кожи, кровоизлияния.

Способы применения: внутрь - 2-3 капли с медом или сладким чаем; ванны - 12 капель; массаж - 5-6 капель на 10 г растительного масла; ароматизация вин и чая до 8 капель; ароматизация помещения.

ПАЛЬМАРОЗА. Ароматическое масло получают путем дистилляции с паром или водой из растения семейства злаковых, произрастающего в Индии и Пакистане. Его часто используют в качестве замены розового масла. Оказывает антисептическое, бактерицидное, заживляющее, увлажняющее кожу, стимулирующее пищеварение, тонизирующее действие. Хорошо взаимодействует с эфирными маслами кананги, герани, розового дерева, сандала, кедра. Эфирное масло пальмарозы содержит гераниол, геранилацетат, фарнизол, цитраль, дипентен, и др. Оно не вызывает раздражений и аллергических реакций, не токсично. Его можно использовать для ухода за кожей лица, шеи, рук, стоп. Эфирное масло эффективно воздействует на патогенную флору кишечника налаживая его работу, помогает при нервных заболеваниях. Используется пальмароза как отдушка в парфюмерии, особенно мыла.

Способ применения: Внутрь - 2-3 капли на 1 чайную ложку меда с 1/2 стакана воды 2 раза в день, ванны - 5-6 капель, аромалампы - 5-7 капель; массаж - 8 капель на 10 грамм масла основы.

ПАЧУЛИ. Эфирное масло получают из подвяленных листьев пачули перегонкой с водяным паром.

Показания к внутреннему употреблению: грипп, простуда герпес, опоясывающий лишай, половое бессилие, фригидность.

Показания к наружному применению: импотенция, трудно заживающие раны, стареющая дряблая кожа, воспалительные процессы в половых органах, умственная и физическая усталость.

Масло пачули - мощный эротический стимулятор, усиливает чувственное восприятие полового акта.

Применяется также для лечения депрессии, экземы, импетиго, аллергии, грибковых инфекций, угрей, дерматомикоза стопы, дерматита.

Способы применения: внутрь - 2-3 капли эфирного масла с травяным чаем. Ванны: до 7 капель. Массаж - 6-8 капель масла на 10 г растительного масла. Ингаляции, ароматизация помещения.

ПИЖМА. В народной медицине пижма издавна применяется при ревматизме, подагре, дизентерии, нервных расстройствах, головных болях, головокружениях, гастритах, метеоризме, эпилепсии, истерии, язвы желудка, водянке, желтухе, расстройствах сердечной деятельности, как мочегонное средство, при маточных кровотечениях, для регулирования, менструации. Наружно - для лечения гнойных ран, чесотки, ушибов.

В ароматерапии используют эфирное масло против глистов, как улучшающее аппетит, отхаркивающее, спазмолитическое. Эфирное масло эффективно против ревматизма, разжижает мокроту. В аромалампах укрепляет и стимулирует, способствует преодолению нерешительности.

Способ применения: Внутрь - 1-2 капли с 0,5-1 чайной ложки меда на 1/2 стакана теплой воды 3 раза в день; аромалампы - 2-5 капель; массаж - 3-8 капель эфирного масла на 10 грамм масла-основы; ванны - 8-10 капель.

ПИХТА. Запах пихты вселяет оптимизм, усиливает настойчивость и терпение. Используется при радикулите, плексите. снимает зубную боль, лечит пародонтоз, мокрую экзему, хроническую форму ангины, помогает при воспалении легких, гриппе, бронхите, хроническом насморке, кашле, омолаживает и разглаживает кожу.

Натуральный поставщик витаминов и фитонцидов, необходимых организму. Устраняет отеки, воспаление, снимает боль при остеохондрозах, артрозах, невритах, невралгии. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз.

Способы применения: аромалампы - 2-3 капли; массаж - 5-6 капель на 10 г транспортного масла; сауны, ванны - 2-8 капель; внутрь - 2-3 капли с медом, компрессы, ванны, массаж, ингаляции, ароматизация помещения.

ПОЛЫНЬ ЛИМОННАЯ. Используется при гермитозах как противоглистное средство, для нормализации менструального цикла при головной боли, мигренях. Напитки с этим маслом повышают аппетит, улучшают работу желудка. Пары масла дезинфицируют воздух в помещении благодаря наличию в нем альдегидов и карбонильных соединений. При употреблении внутрь в растворе с медом помогает при инсульте и желтухе, устраняет тяжесть в голове, не дает быстро опьянеть, повышает остроту слуха, убивает глистов.

Способы применения: аромалампы - 5 капель; массаж - 4 капли на 10 г транспортного масла; внутрь - 2 капли на 1 ч. л. меда; сауны, ванны - 5-6 капель;

при головной боли, мигрени рекомендуется пользоваться освежающей водой, на 50 мл воды 3 капли полыни лимонной, 3 капли лаванды и 3 капли мяты.

Несколько капель этой воды наносится на ватку, которой, протирают виски, лоб, затылок.

Для увлажнения сухого воздуха и его ароматизации используется смесь: вода - 50 мл, масло лаванды - 15 капель, полынь лимонная - 4 капли. Емкость с этой смесью ставится на батарею центрального отопления.

ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ. В отличие от полыни лимонной полынь таврическая - дикорастущее растение. Аромат масла снимает раздражительность, нервное и мускульное напряжение, улучшает сон. Является сильным противоядием, помогает переносить качку.

Рекомендуется использовать для ароматизации воздуха в помещениях, изготовления туалетной воды, лосьонов. Духи с ароматом полыни таврической напоминают женщине о мужчине и оказывают возбуждающее действие на оба пола. Аромат масла сочетает в себе горькую свежесть и пьянящий аромат степей Крыма.

Способы применения: аромалампы - 2 капли; массаж - 3-4 капли на 10 г транспортного масла, внутрь - 1 капля на 1/2 ст. воды - 2-3 раза в День; сауны, ванны - 5-6 капель.

Противопоказано: беременным и больным эпилепсией.

ЛЕТИТ ГРЕЙН (петигреневоe) эфирное масло получают из листьев, незрелых плодов отгонкой с водяным паром.

Способы применения: очистка организма от шлаков, нормализация лимфы и крови, атеросклероз, кардиосклероз, депрессии, навязчивые страхи, тахикардия, сексуальные проблемы.

Препятствует выпадению волос и облысению, восстанавливает фолликулы.

Повышает сообразительность, творческое и логическое мышление, восстанавливает объем памяти.

Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом 2-3 раза в день; ванны - 5-7 капель; массаж. 5-7 капель на 10 мл растительного масла Ароматизация вин и чая, ароматизация помещений.

Ингаляции: 3-5 капель, длительность процедуры 7 минут.

РОЗА. Аромат розы выравнивает поведенческие реакции, устраняет неврозы, повышает работоспособность.

"Царственное" масло омолаживает, регенерирует, разглаживает, повышает эластичность и упругость кожи, нормализует работу сальных и потовых желез, устраняет инфильтраты, рассасывает шрамы, придает ровный и красивый цвет коже. Устраняет воспаления, раздражения и шелушения. Купирует спазмы сосудов головного мозга: тошнота, слабость, мигрень, головная боль, головокружение.

Нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное здоровье. Устраняет склеротические изменения органов, омолаживает и регенерирует клетки, нормализует работу пищеварительного тракта заживляя слизистые оболочки, устраняя явления дисбактериоза и ферментативной недостаточности желудка.

Для женщин, обезболивает низ живота; нормализует объем выделений из матки во время менструаций, избавляет от вагинитов и молочницы.

Способы применения: аромалампы - 3 капли, массаж - 4-5 капель на 10 г транспортного масла; сауны, ванны - 5-6 капель; 1-2 капли масла на 0,3 л воды -

протирают кожу 3-1 раз в день ватным тампоном; 1-3 капли розового масла на 1 л воды - полоскать рот 3-5 раз в день при парадонтозе. Лучше использовать готовую розовую воду комбината "Крымская роза".

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

РОЗМАРИН. Обладает спазмолитическим, желчегонным, тонизирующим действием, антимикробными свойствами. Масло розмарина назначают при колитах, амниотической диспепсии, физическом и умственном переутомлении, сердечных неврозах, нарушениях менструального цикла, при бессоннице, истерии, невралгии, мигрени, вегетативной дистонии, гипертонии и импотенции, а также при простуде.

Способы применения: 2-3 капли масла на 1 чайную ложку меда 2-3 раза в день;

Аромалампы 2-8 капель; ванны, сауны - 3-10 капель, массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; ингаляции - 1-4 капли.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО. Произрастает в Бразилии. В парфюмерной и косметической промышленности масло розового дерева используется как ароматический компонент при производстве мужской парфюмерии. Используется в составе ароматных чувственных смесей. Считается, что ничто так не привлекает девушку, как аромат розового дерева. Он уводит в мир грез и тайных желаний, заставляет терять голову. Кроме того, это масло - эффективное тонизирующее, успокаивает головную боль, астматический кашель, формирует ровный, красивый цвет лица без пятен и сосудистого рисунка.

Способы применения: аромалампы - 2-8 капли; сауны, ванны - 2-8 капель; компрессы - 3-8 капель; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; ингаляции - 1-4 капли.

РОМАШКА. Обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. Помогает при детских болезнях, начиная от плаксивости и кончая свинкой. Применяется также при аллергии, анемии, бессоннице, дерматите, зубной боли, лихорадке, нарушениях менструального цикла и осложнениях менопаузы, при несварении желудка, ожогах, поносе, ревматизме и язвах.

Способы применения: аромалампы - 8 капель; ванны - 3-10 капель; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; полоскания - 1-3 капли на 100 мл. воды; ингаляции 2-3 капли; внутрь - 2-4 капли на 1 ч. л. меда.

САНДАЛ. Эфирное масло получают из очищенной от коры древесины переломкой с водяным паром. Показания к внутреннему употреблению, бленноррагия, циститы, уретриты, колибациллез, упорные поносы, хронические бронхиты, ОРЗ, тошнота, рвота.

Наружные применения: угревая сыпь, нечистая кожа, кожный зуд, чесотка.

Сандаловое масло применяется при бессоннице, плаксивости. Мощное эротическое средство. Выводит шлаки из организма.

Способы применения: 1-2 капли 3 раза в день с медом; ванны - 5-7 капель; ингаляции: 3 капли, длительность 5-7 минут; массаж - 10 капель на 10 г транспортного масла; аромалампы - 2-8 капель.

СИРЕНЬ. Свое название получила от греческого "сиринкс", что означает трубка. Ибо делали из стволов сирени свирели. Существует 600 видов декоративной сирени. Запах эфирного масла напоминает о весне, о чудном мае, пробудившейся природе. Эфирное масло сирени напоминает о чистоте юности, целомудрии.

волнует и возбуждает в интимной обстановке. Масло входит обязательным компонентом в различные кремы, духи, одеколоны, дезодоранты. Лечебное действие эфирного масла слабо изучено. В домашних условиях оно применяется для лечения подагры, артритов, полиартрита, ревматизма.

Способ применения: ванны - 2-3 капли; аромалампы - 5-6 капли; массаж - 5 капель на 10-15 грамм масла-основы; компрессы - 3-4 капли смешать с 10 каплями спирта. Вовнутрь не применять.

СОСНА. Адаптоген: устраняет нервную дрожь, спасает от неуверенности в своих силах. Вдыхание паров масла усиливает секрецию бронхов, что способствует разжижению и выделению мокроты. Применяется при катаре горла и бронхите, при ревматизме. Обладает уникальным бактерицидным свойством, при ароматизации воздуха в нем погибают практически все бактерии и вирусы, вызывающие заболевание.

Ингаляции маслом сосны способствуют санации трахеобронхиального дерева, повышению защитных сил организма, снижению интоксикации и обратному развитию воспалительного процесса в легких.

Способы применения: аромалампы - 2-8 капель; ингаляции 1-2 капли, не более 5 мин.; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; сауны, ванны - 2-8 капель; водным раствором 2-3 капли масла на один стакан воды - лечат пародонтоз: внутрь 2-3 капли с медом, ароматизация помещений.

ТУЯ. Препараты из туи применяются при циститах, увеличении простаты, застои в тазовых органах, недержании мочи, ревматизмах. Настой из листьев применяется при лечении бородавок, злокачественных опухолей.

Лечит застойные явления в легких и бронхах, женские болезни, хорошее средство от подагры.

Способы применения: аромалампы - 1-3 капли; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; сауны, ванны - 1-5 капель.

Нельзя применять при беременности, эпилепсии, болезнях почек, внутрь.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. Растение давно используется в народной медицине. Обладает противовоспалительными, болеутоляющими, кровоостанавливающими свойствами. Тысячелистником лечат геморрой, легкие, желудочно-кишечный тракт, ревматизм, артрит, очищают лицо от угрей, используется как слабительное.

Масло тысячелистника следует использовать для укрепления иммунитета, как возбуждающее, нервную систему; при лечении простудных заболеваний, заболевании печени, почек, кишечника желудка, помогает при гастритах, рекомендуется при радикулите, артрите, смягчает кожу, устраняя аллергическую реакцию; имеет мощное антигрибковое и антимикробное действие; восстанавливает кожу после ожогов, язв, травм.

Способы применения: Аромакамин - 1-2 капли; массаж - 4 капли на 10-15 г. транспортного масла; ванны - 2-4 капли; компрессы - 10 капель масла тысячелистника плюс 10 г транспортного масла; внутрь - 1 капля эфирного масла на 1 ч. л. меда на 1/2 ст. теплой воды 2-3 раза в день.

Противопоказания: Не рекомендуется беременным, перенесшим сердечнососудистое заболевание и детям.

УКРОП. Применяется при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности. Снимает спазмы желудочно-кишечного тракта, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике. Рекомендуется при олигурии, воспалении мочевых путей, подагре, потере аппетита, легочных заболеваниях, гриппе,

болях в желудке. Масло укропа применяется для улучшения пищеварения, как мочегонное, ветрогонное, противоспазматическое, послабляющее, молокогонное, глистогонное средство.

Зимой, когда нет свежего укропа, используют 20%-ный спиртовой раствор укропного масла для приготовления еды.

Способы применения: аромалампы - 1-3 капли; ванны - 2-4 капли; массаж - 2-5 капель на 10 г транспортного масла; внутрь - 2-3 капли с медом.

ФЕНХЕЛЬ. По своим свойствам схоже с укропным эфирным маслом. Применяется для ингаляций, как отхаркивающее средство, вовнутрь - для улучшения аппетита, пищеварения, как мочегонное, тонизирующее, противоспазматическое, молокогонное средство. Для профилактики и лечения воспаления десен используется следующая смесь: фенхель - 4 капли, лаванда - 2, шалфей - 2, мяты - 2, сосны или пихты - 2 капли эфирного масла. В 50 мл воды добавить 3 капли этой смеси. Полоскать рот 3 раза в день. Внутрь 2-3 капли с медом.

ФИАЛКА. Используется для лечения коронарсклероза, анемии, артритов, гастритов, ожирения, болезни Боткина, диатеза, кровотечений до и после родов, ангина, как мочегонное. Рекомендуются при кожных сыпях, зуде, гнойниках, нейтрализует неприятные запахи. Фиалка является символом невинности, скромности и девственности. Ее запах подходит для юных девушек.

Способы применения: внутрь - 2-3 капли с 1 ч. л. меда, массаж - 5-6 капель на 10 г транспортного масла; ванны - 2-4 капли; аромалампы - 8 капель.

ЧАБРЕЦ (тимьян ползучий). Широко используется в медицине. Обладает сильными бактерицидными свойствами. Масло чабреца показано при астении, анемии, гипотонии, хлорозе, атонии кишечника, бронхолегочных заболеваниях, туберкулезе, астме, инфекциях кишечного и мочеполового тракта, брожении, скоплении газов, гриппе, ОРЗ, отсутствии месячных, ревматизме, выпадении волос.

Внутрь - 2 капли масла 2 раза в день с медом, ванны - 4 капли; аромалампы - 3 капли.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО. Сильнейший антисептик. Эффективен при лечении грибковых заболеваний кожи, стоматитов, герпеса. Является мощным стимулятором умственной деятельности. Лечит упадок сил, импотенцию.

Способы применения: ингаляции - 1-3 капли; массаж - 10 капель на 10 г транспортного масла; аромалампы - 1-5 капель; внутрь - 2 капли на одну чайную ложку меда 3 раза в день.

ШАЛФЕЙ. Наиболее сильнодействующее масло! Устраняет астенодепрессивные состояния, уравнивает эмоции. Препятствует выпадению волос и облысению, уменьшает потливость, устраняет гнойные поражения кожи.

Сильный антисептик при ангинах, тонзиллитах, ларингитах. Способствует быстрому восстановлению голоса. Противовоспалительное действие, ликвидирующее воспаление бронхов, пневмонии, трахеиты. Широко используется в стоматологии: при воспалении слизистой рта и десен, пародонтозе. Понижает артериальное давление у гипертоников. Усиливает микроциркуляцию, способствует постепенному восстановлению функций после обратимых инсультов. Устраняет отиты и газообразование в пищеварительном тракте. Эффективно при лечении отитов, трещин кожи.

Для женщин: уменьшает болезненность менструаций, способствует зачатию при бесплодии, одно из сильнейших средств, прекращающих лактацию.

Противопоказания: беременность, кормление грудью, эпилепсия, гипертония высоких степеней. При сильной эмоциональной возбудимости избегать употребления внутрь.

Способы применения: аромалампы - 1-3 капли; ванны, сауны - 1-4 капли; массаж - 5 капель на 10 г транспортного масла; ингаляции - 1-3 капли; внутрь - 2-3 капли с медом.

ЭВКАЛИПТ. Мощный антисептик, губительно действует на возбудителей дизентерии, стрептококки, стафилококки, подавляет рост эшерихий, трихомонад, туберкулезных микробактерий, отпугивает комаров и москитов.

Как в чистом виде, так и в смеси с лавандовым, мятным, шалфейным маслами, применяется для ароматерапии, ингаляций, лечебных ванн. Масло эвкалипта используют для лечения фурункулеза, флегмон, эрозийно-язвенных поражений слизистой оболочки, радикулитах. Применяется при лечении ожогов и инфицированных ран глаз.

Народная медицина применяет масло эвкалипта наружно как антисептическое средство для лечения рака молочной железы и рака прямой кишки.

Способы применения: ванны - 4-8 капель; ингаляции - 1-10 капель; массаж - 5-10 капель на 10 г транспортного масла; полоскание - 1-5 капель масла смешать с 1/2 ст. теплой воды; спринцевание - 3-10 капель масла + 1 ч. л. соды + 500 мл. теплой воды; компрессы - 1-5 капель. Для профилактики вирусных заболеваний ароматизируют воздух помещений смесью: эвкалипт-лаванда - мята в соотношении 1:2:1, внутрь 2-3 капли с медом.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

В ароматерапии их называют транспортными или маслами-основами. В этих маслах прекрасно растворяются эфирные масла, которые, как известно, в чистом виде не употребляются. Кроме того, транспортные масла сами по себе имеют целебные свойства, поэтому многие тысячи лет человек использует их наружно и во внутрь. Человеческий организм устроен так, что он полностью усваивает содержащиеся в растительных маслах вещества. Благоприятно воздействие растительных масел на кожу, волосы и ногти.

Растительные масла наряду с эфирными входят обязательным компонентом в различные изделия парфюмерии и косметики. Для создания собственных кремов, масел для массажа, обычно берут 10-15 г транспортного масла и добавляют в него 2-3 капли эфирного масла или смеси.

АБРИКОСОВОЕ МАСЛО. Очень полезно для кожи, волос, ногтей. Боли в ушах часто облегчаются и проходят, если в них капнуть 1-2 капли подогретого масла. Благоприятно действует на ожоги и трещины на коже. Задерживает образование морщин. Может служить пляжным маслом.

ВИНОГРАДНЫХ СЕМЯН МАСЛО. Масло желто-зеленого цвета, без запаха. Обладает сладким, приятным вкусом. В масле есть насыщенные жирные кислоты, которые легко воспринимаются кожей, задерживают в ее клетках влагу. Тем самым поддерживается свежий и эластичный вид кожи. Обязательный компонент качественной косметики и широко употребляется в чистом виде. Применение наружное в чистом виде или в сочетании с эфирными мас-

лами (10-15 г масла виноградных семян + 2-3 капли эфирного масла или смеси).

ЖОЖОБЫ МАСЛО. Не горкнет долгие годы. Масло жожобы воздействует на все виды кожи, имеет влагозащитное действие даже в очень сухом и горячем воздухе. Не вызывает раздражений и аллергии. Применяется при снятии макияжа. Благоприятно действует на экзему, псориаз, перхоть, угри, бородавки. Полезно смазывать обветренные губы. Масло жожобы благоприятно воздействует на жирную кожу и волосы, имеет солнцезащитные свойства. Входит в состав самой дорогой косметики. Применяется наружно в чистом виде и в сочетании с эфирными маслами (10-15 г масла жожобы + 2-3 капли эфирного масла или смеси).

ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ МАСЛО. Густая жидкость желтого или оранжевого цвета. Содержащиеся в масле вещества способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, недугов кожи, замедляют процесс старения организма. Способствуют повышению потенции у мужчин и стимулируют детородную функцию у женщин.

Применение: внутрь 1 ч. л. 2-3 раза в день за 30 мин. до еды 2-3 недели. Наружно в чистом виде или в сочетании с эфирными маслами (10-15 г масла зародышей пшеницы + 2-3 капли эфирного масла или смеси).

КОКОСОВОЕ И ПАЛЬМОВЫХ СЕМЯН. Быстро впитывается кожей, является прекрасным носителем эфирных масел. Делает кожу "бархатистой". Подходит для смешивания с готовыми солнцезащитными маслами, эмульсиями (10-15 г кокосового масла + 2-3 капли эфирного масла или смеси).

СЕЗАМОВОЕ (КУНЖУТНОЕ) МАСЛО. Замедляет процесс старения клеток, имеет хороший косметический эффект для сухой, шелушащейся, стареющей кожи. Обладает солнцезащитным эффектом, т. к. поглощает ультрафиолетовые лучи. Применяют при массаже. Применяют: внутрь, 1/2 ч. л. в день при гастритах. Наружно - в чистом виде или в сочетании с эфирными маслами (10-15 г. сезамового масла + 2-3 капли эфирного масла или смеси).

МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО. Наиболее часто используется в качестве транспортного масла в ароматерапии. За великолепное воздействие на кожу называют "кожным". Один из самых мощных стимуляторов роста и укрепления волос. Питает их корни, стимулирует рост, увеличивает блеск и эластичность. Не имеет противопоказаний, не вызывает раздражения и аллергических реакций даже у самой чувствительной кожи. Входит в состав детской парфюмерии.

Наружно: 10-15 г миндального масла + 2-3 эфирного масла или смеси.

ПЕРСИКОВОЕ МАСЛО. По своим качествам близко к миндальному маслу. Подходит для массажа, т. к. впитывается не очень быстро. Эффективно против морщин, делает кожу бархатистой.

Наружно: 10-15 г персикового масла + 2-3 капли эфирного масла или смеси.

ТЫКВЕННОЕ МАСЛО. Его называют по другому "аптекой в миниатюре". Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует желчеотделение. Полезно при лечении заболеваний почек, сердца, зрения, простатита и аденомы.

Внутри: 1 ч. л. за 30 мин. до еды 3-4 раза в день - 1 месяц.

Наружно: В чистом виде наносится на кожу или 10-15 частей тыквенного масла + 2-3 капли эфирного масла или смеси.

Кроме того, в качестве транспортных масел можно использовать оливковое, соевое, кукурузное и даже подсолнечное масла.

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

ИНГАЛЯЦИИ. Ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, массируя их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, оказывают в то же время прямое воздействие на органы дыхания и устраняют застойные и воспалительные реакции.

АРОМАТОКУШТЕЛЬНЯЦЫ. В ароматницу наливается теплая вода, в которую добавляется небольшое количество масла, после чего зажигается свеча. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха ароматом. Проводить эту процедуру необходимо при закрытых окнах и дверях.

ИНГАЛЯЦИИ. Холодные. Вдыхается аромат масла либо непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань. Дыхание при этом должно быть ровным и глубоким.

Время ингаляции 3-10 минут. Глаза желательно закрыть. Наиболее эффективны ингаляции с использованием ингалятора Махольда.

ВАННЫ. Ароматические вещества соприкасаются со всей поверхностью кожи. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывая вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную системы. Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, ножные, ванночки для рук и ног.

В наполненную емкость водой нужной температуры добавляется нужное количество эфирного масла, которое предварительно смешивается с эмульгатором. Эмульгаторами являются вещества, позволяющие маслу легче смешиваться с водой: морская или поваренная соль, пена для ванн, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры 5-30 минут. Увеличение времени приема ароматической ванны должно быть постепенным.

КОМПРЕССЫ. Вещества, в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к больному органу; попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

В воду (300-400 г. необходимой температуры) добавить эфирное масло, после чего погрузить в эту воду хлопчатобумажную ткань, слегка отжать, приложить на область проекции больного органа и закрепить сухой тонкой тканью. Время процедуры 5-40 минут.

РАСТИРАНИЯ. Методика прекрасно помогает при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный ствол, системы дыхания и кровообмена.

В 10 г масла для массажа добавить необходимое количество масла, нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями.

МАССАЖ. Является одним из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникновение ароматических веществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего воздействия на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную системы, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции. Смешать эфирное масло с 10 г растительного масла, нанести на кожу. После чего производится массаж по той системе, которая соответствует состоянию вашего здоровья.

ВНУТРЕННЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань.

Для внутреннего употребления эфирного масла обязательно необходим растворитель! Рекомендуемое количество эфирного масла следует добавить в 1 столовую ложку пищевого растительного масла, или в 1 чайную ложку меда или варенья, на сухофрукт или кусочек бисквита, использовать как заправку для салата, смешав с майонезом.

Для жгучих масел существует методика капсулирования: на маленький кусочек черного хлеба нанести масло соответствующей дозировки. Другой кусочек хлеба размять между пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Далее завернуть в эту пластинку пропитанный аромаэссенцией хлеб и плотно заклеить. Принимать как пилюли, запивая большим количеством жидкости.

Ароматизация чая: в герметически закрывающуюся (200 г) посуду капнуть 7-10 капель эфирного масла, затем насыпать в эту емкость чай, плотно закрыть и не открывать 3-5 дней, периодически встряхивая. После указанного срока чай готов к употреблению.

ЗАПОМНИТЕ! Не все масла можно употреблять вовнутрь!