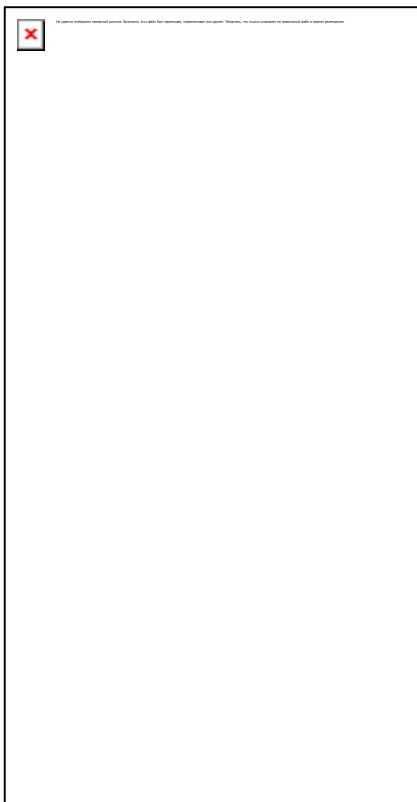


АРОМАТЕРАПИЯ

Чистые экстракты из ароматических растений в течение тысячелетий высоко ценятся людьми за целебные свойства и восхитительный аромат. Откройте для себя вобравшее мудрость многих веков древнее искусство ароматерапии и научитесь использовать терапевтические достоинства ароматических масел в восстановительном и расслабляющем массаже, объединяя благотворное действие ароматов с целительным прикосновением. Использование душистых масел позволит победить недомогания, улучшит ваше здоровье, придаст вам бодрость духа и сделает вашу жизнь лучше во всех отношениях. Эти могущественные летучие вещества — бесценный дар природы, облагораживающий и тело и душу.

ДРЕВНЕЕ ИСКУССТВО

Человечество знакомо с достоинствами натуральных растительных масел уже более 6000 лет, в том числе с их целебными, очищающими, консервирующими свойствами, способностью повышать настроение, не говоря уже о восхитительных ароматах. Сейчас мы обращаемся к мудрости веков в поисках утраченного в современной жизни равновесия и вновь открываем благотворное действие этих масел. Стрессы, загрязнение окружающей среды, неправильное питание, беспокойный, но в то же время малоподвижный образ жизни вредно влияют на наше тело и душу. Искусство ароматерапии использует могущество чистых экстрактов из ароматических растений, цветов и смол, воздействуя на обоняние и осязание, и восстанавливает гармонию духа и плоти.



Слева: жители Древней Греции и Рима широко пользовались благовониями. Юная римлянка на этом портрете (примерно 350 г. до н.э.) держит в руке небольшой сосуд с каким-то душистым веществом.

ОТКРЫТИЕ ТАИН АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Свидетельства зарождения ароматерапии можно обнаружить в религии, медицине и общественной жизни всех крупных цивилизаций. Лекарственные свойства растений, насколько можно судить, были открыты в Китае около 4500 г. до н.э. Однако честь открытия и широкого применения ароматических экстрактов из растений для воздействия на тело и душу человека принадлежит египтянам. Иероглифы и рисунки сообщают, что ароматические вещества приносились в жертву богам. Мощное антибактериальное и антисептическое действие эфирных масел и ароматических смол, особенно из кедра и ладанного дерева, использовалось при подготовке тела для загробной жизни. Находки великолепно сохранившихся мумий возрастом до 5000 лет позволяют судить о высоком

развитии искусства бальзамирования.

Жрецы применяли ароматические масла в религиозных обрядах, для бальзамирования и

тщательно сохраняли свои секреты. Около 3000 г. до н.э. они начали понимать, что эфирные масла полезны и в обыденной жизни. С тех пор жрецы стали исполнять и роль целителей: они прописывали и готовили «магические» снадобья. Вместе с косметикой и благовониями эфирные масла проникли во все слои общества.

Греки со времен Гиппократы также кое-что знали о терапевтических свойствах масел, в частности об их успокаивающем и стимулирующем действии. Древние греки и римляне широко использовали ароматические вещества в различных обрядах и церемониях, бани и уход за телом стали очень популярны. С падением Римской империи применение эфирных масел в Европе надолго прекратилось

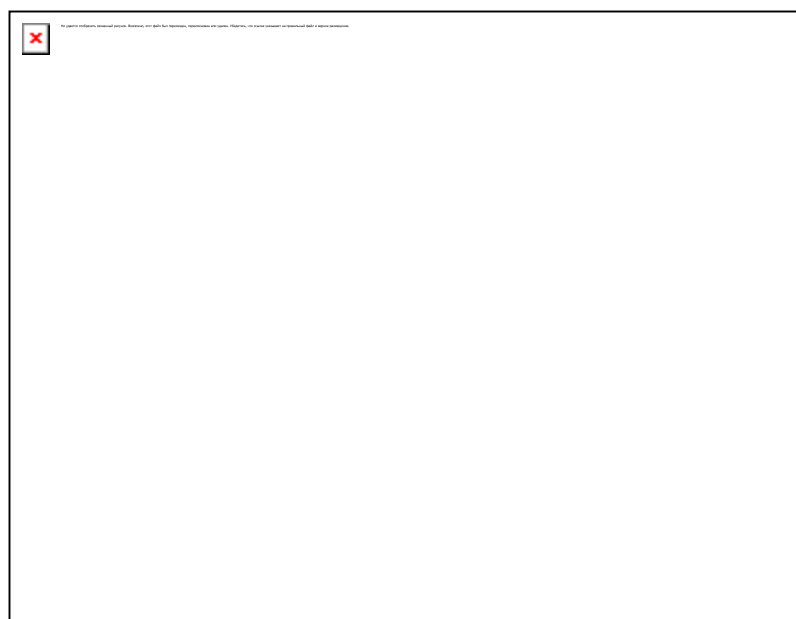
Справа: Сосуд для ароматизированного масла в виде сирены — полуженщины-полуптицы — из греческих мифов. Изготовлен около 525 г. до н.э.

в Милете — тогда важнейшем морском порте Ионии (Малая Азия).



В других регионах, особенно в арабском мире, древнее парфюмерное искусство продолжало развиваться. Около 1000 г. н.э. Авиценна (Ибн Сина) с помощью перегонки впервые получил розовую эссенцию. Арабские страны стали мировым центром производства ароматических веществ и торговли ими. Сырье завозили из Египта, Индии, Китая и Тибета.

В Европе парфюмерное искусство вновь стало развиваться примерно в XII в., во времена крестовых походов. Тогдашние рукописи свидетельствуют, что ароматические вещества применяли для предохранения от чумы, — об эффективности этого говорит более низкая смертность среди парфюмеров. XV в. стал веком славы великих европейских парфюмеров: их продукцию широко использовали для маскировки неприятных запахов и отпугивания болезней. В XVII в. узнали о способности некоторых ароматических веществ вызывать сексуальное возбуждение, а в работах таких известных травников, как Калпепер, отмечено целебное действие ароматических масел, что стало основой современной ароматерапии.



Из захоронения высокородного Сенеджема, Древний Египет. Такие конусы из мази носили на голове; они плавилась от тепла, умащая и ароматизируя кожу и волосы.

СОВРЕМЕННОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

В 1928 г. французский химик Рене-Морис Гаттерфос при описании терапевтического действия ароматических экстрактов из растений впервые применил термин «ароматерапия». Его работы продолжил доктор Жан Вальне. Во время второй мировой войны он применял при лечении ран ароматические масла и обнаружил их антисептическое и регенерирующее действие.

Маргарет Маури в книге «Тайны жизни и молодости», оказавшей большое влияние на современников, предложила применять ароматерапию в косметической терапии и для ухода за телом.

В наши дни искусство ароматерапии распространилось по всему миру. Исследователи находят научное обоснование тому, что тысячелетиями внедрялось в жизнь методом проб и ошибок.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Главный элемент ароматерапии любой направленности — чистые эфирные масла растительного происхождения. Они существенно отличаются от тех тяжелых масел, которые мы используем для приготовления пищи. Эфирные масла — это очищенные растительные экстракты.

Они гораздо легче воды, очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, поэтому их обычно смешивают с другими веществами. Так как эфирные масла сильно концентрированы, их дозу обычно измеряют в каплях.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Это естественные вещества, содержащиеся в растениях, продукт их жизнедеятельности. Получение эфирных масел — очень тонкая процедура. К примеру, лепестки цветов или листья должны быть собраны точно в определенное время, иначе это отразится на качестве масел. В ароматерапии используют исключительно чистейшие ароматические масла, что позволяет добиться максимального терапевтического эффекта и предвидеть их побочные действия.

Эфирные масла получают из листьев растений, цветочных лепестков и головок, семян, ядрышек орехов, коры, стеблей и древесных смол. Их используют для придания чувственного аромата духам, умощения тела, при принятии ванн и во многих иных случаях. Все они описаны в данной книге.

Молекулярная структура позволяет эфирным маслам легко проникать в кожу, в то время как обычные растительные масла остаются на ее поверхности. Эфирные масла столетиями использовали в медицинских целях. В наше время они вошли в альтернативную естественную терапию и помогают лечить почти все виды боли, а также снимают стрессы и напряжения, которыми изобилует современная жизнь.

ДЕЙСТВИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла состоят из небольших молекул и легко растворяются в спирте, эмульгаторах и особенно в жирах. Это позволяет им проникать через кожу и проявлять свое действие в организме, где они связываются с жирами, входящими в состав клеток. Очень летучие эфирные масла быстро испаряются и при вдохе через миллионы чувствительных клеток, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посылают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоции при помощи лимбической системы, которая контролирует также многие важнейшие функции организма. Таким образом при ароматерапии эфирные масла одновременно воздействуют

и на физическое, и на психическое самочувствие человека.

У каждого масла свой химический состав, определяющий его аромат, цвет, летучесть и, конечно, пути воздействия на организм, что придает ему неповторимую гамму благотворных свойств.

Лавандовое поле в Дроме, на юге Франции. Из французской лаванды получают масло высочайшего качества, с более фруктовым и сладким ароматом, чем из английской лаванды, в которой ощущается камфарный оттенок. Из тонны растений получается 9 кг эфирного масла.



МЕТОДЫ ЭКСТРАКЦИИ

Дистилляция

Древние египтяне складывали растительные материалы в большие глиняные или алебастровые сосуды, наливали в них воду и нагревали, а горлышко закрывали хлопчатобумажной тканью, сквозь которую выходил пар. Ткань пропитывалась эфирным маслом, затем ее отжимали. Тот же принцип применяют и в наши дни: пар под высоким давлением пропускают через слой цветочных лепестков в сложных аппаратах, зачастую с использованием вакуумной техники. Эфирные масла уносятся паром и попадают в охлаждающую систему, где после конденсации легко отделяются от воды.

Мацерация (размачивание)

Цветы заливают горячим маслом. При этом растительные клетки разрушаются и ароматические компоненты переходят в масло, затем его очищают, извлекая ароматическую основу.

Анфлераж

Этим старинным методом выделяют трудноизвлекаемые высоколетучие эфирные масла из цветков розы, жасмина, померанца. Цветы или лепестки раздавливают на окантованных в деревянную раму толстых стеклах, смазанных животным жиром, который связывает эфирные масла.

Прессование

Этот простой метод применяют для выдавливания, в буквальном смысле, эфирных масел из кожуры или кожицы (цедры) спелых апельсинов и лимонов. Полученные масла собирают в губку.

На египетском барельефе IV в. до н.э. изображено изготовление благовоний. Большой алебастровый сосуд, наполненный цветами, травами и водой, нагревают на огне, ароматические испарения задерживает ткань, закрывающая горловину сосуда.



КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА

Цветы или растения перерабатывают по возможности быстро, так как долгое хранение лишает их свежести. На свойства масла влияют климат места произрастания, почва, высота над уровнем моря. Например, французская лаванда славится своим ароматом, но, подобно вину, в разные годы может иметь различное качество.

Всегда покупайте чистые натуральные эфирные масла — синтетические масла или смеси масел могут действовать иначе или вообще не иметь каких-либо свойств чистых природных масел. Масла высшей марки обычно стоят дорого, но это оправдывается их качеством.

Нижняя вставка: наука и искусство объединяются в мастерстве парфюмера, имеющего в своем распоряжении сотни эфирных масел и стремящегося получить новые нежные ароматы.



СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Вы можете использовать эфирные масла при купании, умащать ими свою кожу, чувственно разглаживая тело, или просто наслаждаться их волшебными ароматами. Разнообразие эфирных масел и доставляемое ими наслаждение позволяют отнести их к ценнейшим дарам природы. В эфирных маслах активные компоненты растений содержатся очень концентрированно, поэтому пользоваться ими необходимо с осторожностью и никогда не наносить на кожу в неразбавленном виде. Существует множество способов распространения аромата эфирных масел и использования их целебных свойств. Большинство из этих способов не требуют специального оборудования.

Ингаляция

Вдыхание пара—превосходный метод лечения заболеваний дыхательных путей, в том числе обычной простуды, но он не годится астматикам. Добавьте 6—12 капель масла в сосуд с кипящей водой, накройтесь полотенцем и глубоко дышите. Это еще и прекрасный способ очищения кожи лица.

Лечебный массаж

Этот классический метод арома-терапии стимулирует естественные механизмы оздоровления организма. Совместное действие лимфатического массажа и эфирных масел усиливает кро-во- и лимфообращение. Ароматические вещества воздействуют также на эмоциональные центры головного мозга (лимби-ческая система), управляющие нашим настроением.

Для массажа используйте 1—3-процентный раствор эфирного масла в масле-основе.

Испарители (ароматницы)

Эти сосуды очень просты в пользовании. Наполните верхнюю фарфоровую чашечку водой и капните на ее поверхность несколько капель эфирного масла. Свеча,

расположенная в нижней части, нагревает воду, и аромат распространяется в помещении длительное время.

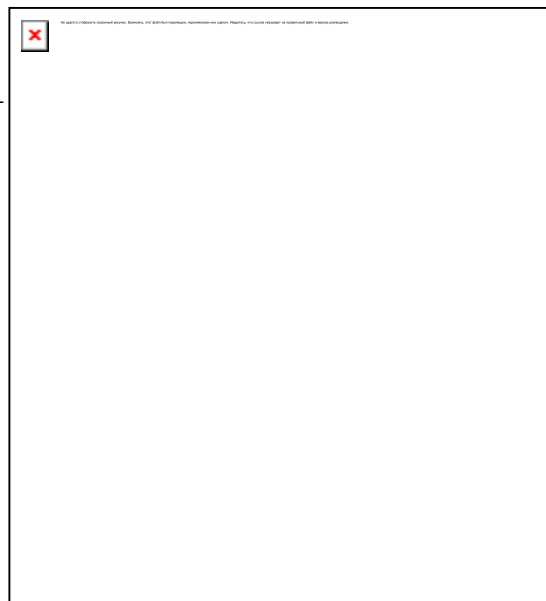
Горячий испаритель должен стоять на тарелке или кафельной плитке—на пластиковые поверхности его ставить опасно.

Декоративные испарители для эфирных масел.

В зависимости от размеров комнаты требуется 3—6 капель эфирного масла. Бывают также вентиляторные испарители на батарейках. В них струя воздуха проходит через смоченную эфирным маслом подушечку. Подушечки можно менять в соответствии со своим настроением.

Ванны

Налейте в ванну горячей воды и добавьте 5—10 капель эфирного масла по своему выбору. Закройте дверь, чтобы пары не выветривались, и полежите в ванне 15 минут. Людям с чувствительной кожей рекомендуется предварительно растворить эфирное масло в масле-основе—миндальном, абрикосовом или персиковом. На пластиковых ваннах масла могут оставлять пятна, поэтому, выйдя из ванны, сразу протрите ее.



Ножные ванны

Чтобы снять утомление, добавьте в таз с горячей водой 4—5 капель масла мяты перечной, розмарина или чабреца. Добавка лавандового масла подействует болеутоляюще.

Ванночка для рук

Если потрескалась кожа на руках, подержите их перед маникюром в теплой (не горячей) воде с 3—4 каплями масла пачули или окопника.

Душ

Тщательно смойте с тела мыло. Смочите влажную губку в смеси эфирных масел по собственному выбору, отожмите ее и, стоя под сильными струями теплой воды, протрите все тело.

Сауна

Добавьте 2 капли эвкалиптового или соснового масла к 330 мл воды и выплесните на раскаленные камни. Эти масла хорошо очищают кожу и бронхи, обладают бактерицидным действием.

Джакузи или горячая ванна

Расслабляющий эффект можно получить, добавив в воду 10—15 капель сандалового, гераниевого или иланг-илангового масла. Сосновое и розмариновое масла и пачули действуют стимулирующе.

Разбрызгивание в комнате

Приготовьте смесь для разбрызгивания, перемешав 10 капель эфирного масла с 7 столовыми ложками воды. Для придания смеси устойчивости можно добавить столовую ложку водки или спирта, но это не обязательно. Перед переливанием смеси в пульверизатор хорошенько встряхните ее.

Подушки

Надушите подушки 2 — 3 каплями масла. Выберите масло либо расслабляющее, либо помогающее от бессонницы. Для разнообразия можно выбрать афро-дизиак (масло, способствующее повышению чувственности), например иланг-иланг, а при желании проявить экстравагантность — использовать розовое или жасминное масло: они самые дорогие из чистых масел.

Духи

Лучшие духи традиционно готовят из чистых эфирных масел, чаще из цветочных экстрактов, хотя в наши дни используют и синтетические ароматические вещества, особенно для более дешевых духов. Парфюмерное искусство требует таланта и навыка, им трудно заниматься дома, так же как трудно найти замену спирту-растворителю. Если у вас есть любимое масло или смесь, вы можете приготовить из них 3-процентный раствор для тела или более концентрированную 25-процентную смесь и легкими мазками наносить на кожу за ушами, в подколенную ямку, на виски и запястья.

Помандер (пористый испаритель)

Повесьте в гардеробе закрытую пробкой бутылочку из пористой керамики. Эфирное масло впитается в глину и будет медленно испаряться. Выберите ароматическое масло по своему вкусу, попробуйте мелиссовое или бергамотовое, а если хотите прогнать моль — кипарисовое.

Попурри (смесь)

Это ароматическая смесь из высушенных цветков. Если поপুরри теряет запах, его можно освежить подходящим цветочным или пряным эфирным маслом.

Носовой платок

Это самый экономный способ использования эфирных масел. Нанесите на носовой платок 3—4 капли масла и вдыхайте его аромат. Полезное средство при простуде и головной боли, а также для просветления мыслей во время работы.

Флакон для духов, попури (смесь) и масляный светильник.

Полка для обуви

Освежите полку маслом лимонной травы. Дезодорируйте обувь 2 каплями масла петрушки или соснового.

Увлажнители

Можно добавить любимое масло к воде в увлажнителе или капнуть 5 капель в чашечку с водой и поставить ее на радиатор отопления.

Кольцевые испарители

Маленькие кольцевые испарители, обычно сделанные из фарфора или алюминия, кладут на баллон лампочки, добавляют несколько капель эфирного масла — и тепло от лампочки его мягко испаряет.

Камины

Сбрызните дрова кипарисовым, сосновым или сандаловым маслом примерно за час до разжигания камина. Из горящего камина будет распространяться ваш любимый аромат.

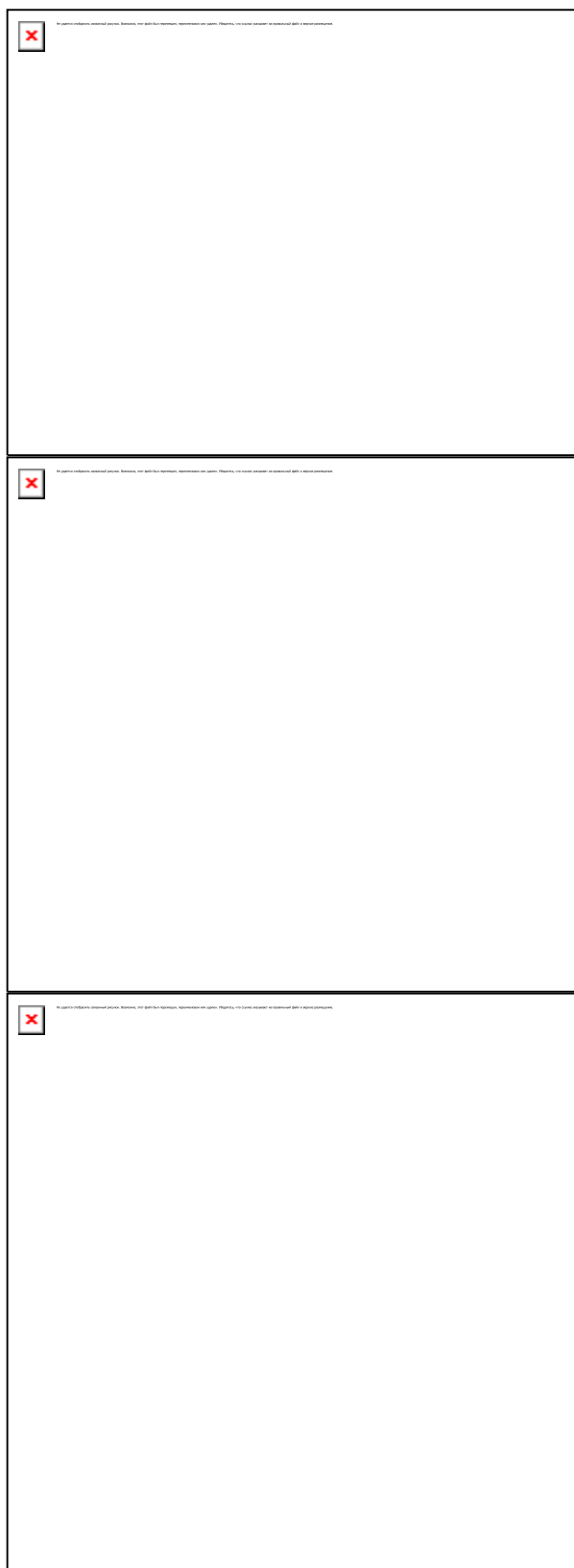
Ароматические свечи

Можно купить готовые восковые свечи, пропитанные эфирным маслом, — вы получите восхитительный способ ароматизировать комнату. А можно добавить несколько капель эфирного масла в масляный светильник.

Компрессы

Намочите чистую хлопчатобумажную тряпочку (например, носовой платок или маленькое полотенце) в стакане теплой воды с 5—10 каплями эфирного масла. Отожмите и положите на больное место, накройте чем-нибудь и держите, пока не остынет. Помогает при растяжении связок, ушибах, головной боли (положите компресс на лоб).

Масла для лица и тела



Они могут быть основой ежедневного ухода за кожей. Для лица используйте однопроцентный раствор эфирного масла в масле-основе, а для тела — 3-процентный.

СМЕШИВАНИЕ и ХРАНЕНИЕ

Эфирные масла — основа традиционной ароматерапии. У каждого из масел — собственный аромат и индивидуальные свойства. Искусство их смешивания гармонично сочетает в себе опыт парфюмеров и фармацевтов. Два масла со сходными запахами или свойствами не обязательно образуют удачную смесь. Одно из них может забить второе. К примеру, ладанное и можжевельное масла, оба с сильным ароматом, дают при объединении неприятный запах, а розмариновое и лавандовое прекрасно сочетаются друг с другом. Лучше не смешивать больше трех эфирных масел: так будет меньше шансов потерять их индивидуальные качества.

Набор сосудов различного размера для хранения смешанных масел. Пипетки нужны для точности измерения, воронки помогут не проливать драгоценные смеси.

ИСКУССТВО СОСТАВЛЕНИЯ СМЕСЕЙ

Эфирные масла — высоколетучие вещества, смешивать их следует осторожно и экономно, хранить плотно закупоренными. Пролитое эфирное масло заполняет своим запахом все помещение и может вредно повлиять на детей и домашних животных.

Сила эфирных масел почти незаметна. Никогда не нюхайте неразбавленные масла в бутылочках, капните каплю на стенку стакана и действуйте как настоящий знаток: нюхайте, оценивайте, при желании делайте записи.



СМЕШИВАНИЕ

Высококонцентрированные эфирные масла применяют в малых количествах — каплями, которые закапывают в масла-основы, уменьшающие их испарение.

Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться.

При смешивании пользуйтесь стеклянной, фарфоровой или алюминиевой посудой и, перед тем как добавить пипеткой или капельницей рекомендованное количество капель эфирного масла, проверьте, правильно ли отмерен нужный объем масла-основы. Хорошо все перемешайте и сделайте понятную этикетку.

Если вы случайно пролили эфирное масло, сразу же вытрите пролитое бумажной салфеткой и вынесите ее из дому: запах может быть слишком сильным.

ХРАНЕНИЕ

Эфирные масла хранят в бутылочках из темного стекла, с двойной (полиэтиленовой и виниловой) пробкой, в вертикальном положении, в темном, прохладном месте, недоступном детям. Никогда не храните эфирные масла в пластиковой посуде — может испортиться и масло, и бутылочка. В нормальных условиях масла хранятся не менее года, однако масла из цитрусов могут испортиться быстрее.

МАСЛА - ОСНОВЫ

Масла-основы (несущие масла) получают обычно из орехов или семян. Масло из сладкого миндаля—лучший универсальный носитель. Оно нейтрально, неаллергенно, и его можно применять даже при массаже младенцев. Масло из грецкого ореха координирует и уравнивает нервную систему. Сезамовое масло идеально для устранения растяжек. Абрикосовое, персиковое и энотеровое улучшают регенерацию (восстановление) тканей. Масла из грецкого ореха и энотеры помогают справиться с менструальными проблемами, включая дисменорею. Масло из зародышей пшеницы действует как антиоксидант (задерживает окисление органических веществ) и помогает сохранять смеси. Все эти масла богаты питательными веществами и прекрасно подходят для сухой и чувствительной кожи. При покупке масла-основы важно убедиться, что оно получено из натурального сырья и не подвергалось химической обработке. Лучшие масла производят холодным прессованием.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА

На протяжении тысячелетий люди пользовались ароматическими маслами, высоко оценивая их целебные свойства и восхитительный аромат. Выделяли эти масла из цветов, плодов, листьев, коры и корней растений. В наши дни сотни разнообразных эфирных масел применяют в пищевой и фармацевтической промышленности, в косметике и парфюмерии. Современная ароматерапия использует гораздо меньший набор масел, тем не менее разнообразие их ароматов и диапазон действия достойны восхищения. Этот раздел книги послужит руководством для ценителей ароматерапии. В нем содержится описание 35 наиболее известных и безопасных эфирных масел широкого спектра действия и источников их получения. Приглашаем познакомиться с их особенностями, историей применения и терапевтическими свойствами. Надеемся, что вы сумеете выбрать из них то, что подходит именно вам. Лаванда, герань и розмарин — великолепные масла практически на все случаи жизни, они могут составить прекрасную основу любой коллекции. Розовое масло стоит дорого, но оно всегда оправдывает ваши затраты, если вы намерены познать полезность ароматерапии и насладиться ею.

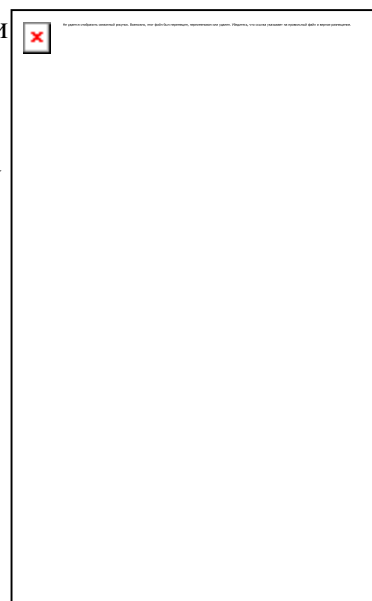
БАЗИЛИКОВОЕ МАСЛО

Ocimum basilicum

История. Еще древние греки высоко ценили аромат базилика и применяли его для ванн и массажа. Египтяне воскурляли благовония с базиликом во время богослужений, смешивая его с мирровым маслом, а также использовали для бальзамирования. Индусы считали, что базилик охраняет душу человека, и посвящали его Кришне и Вишну.

Описание. Родина—Африка и Сейшельские острова. В наши дни широко используется в Европе как пряность. Растение до 90 см высотой, с мелкими белыми цветами. Эфирное масло получают дистилляцией (перегонкой) из листьев, оно светлого зеленовато-желтого цвета. Запах сладкий, с растительным оттенком.

Терапевтические свойства. Замечательное средство, повышающее тонус нервной системы, снимает утомление, тревогу, депрессию. Рекомендуются при простуде, бронхитах, лихорадке, подагре и расстройствах пищеварения. По



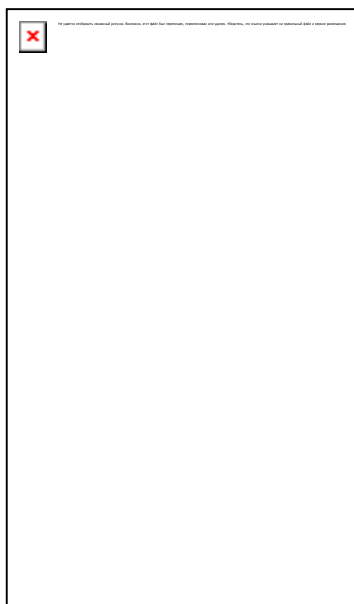
поверьям—помогает при змеиных укусах.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Имеет теплые и холодные свойства. В ваннах и при умощении тела дает стимулирующий эффект — превосходно действует на дряблую кожу и улучшает кровообращение. В сочетании с другими маслами, например чабрецовым, является мощным антисептиком.

Предостережение. При передозировке оказывает сильное депрессивное действие. Следует избегать во время беременности.

ЛАВРОВОЕ МАСЛО

Pimenta racemosa



История. Вопреки названию, не имеет отношения к благородному лавру, известному всем по лавровым венкам и лавровому листу. Получают из тропического растения пименты кистевидной, быстро высушенные незрелые ягоды которого используются как пряность — душистый (ямайский) перец.

Описание. Высокое (до 10 м) дерево, мелкие цветы собраны в кистевидные соцветия. Желто-коричневое масло с пряным запахом получают из листьев.

Терапевтические свойства. Применяется как легочный антисептик, облегчает течение простуд, бронхитов и гриппа. Кроме того, улучшает сон и пищеварение, помогает при ревматических болях. Обладает общетонизирующим действием.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Благодаря тонизирующему эффекту широко используется в духах и банных маслах.

БЕНЗОЙНОЕ МАСЛО

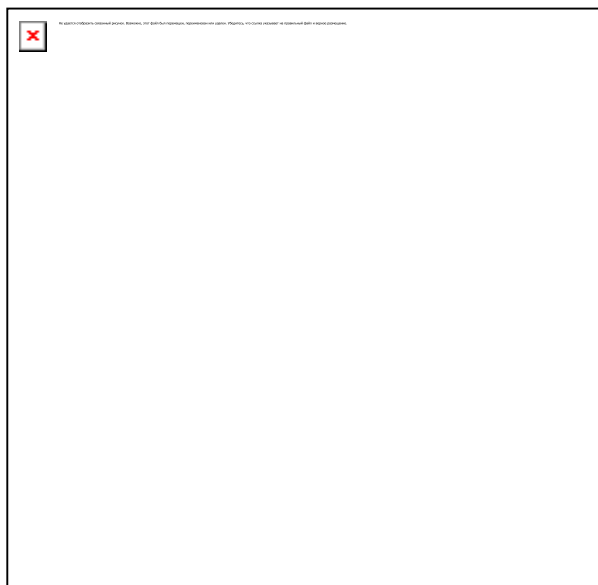
Styrax benzoin

История. На Востоке смола стираксового дерева была одним из основных компонентов курений (ладан), якобы изгоняющих злых духов. Сложные настойки с бензойной смолой имели многостороннее целебное действие и входили в состав многих старинных бальзамов. Применяется также в парфюмерии.

Описание. Стираксовое дерево выращивают на Яве, Суматре и Борнео, в Малайзии и Таиланде. На коре дерева делают надрезы и собирают высохшую смолу — темную, с красновато-коричневыми прожилками. Окрашенные части содержат масла с восхитительным запахом, напоминающим ваниль.

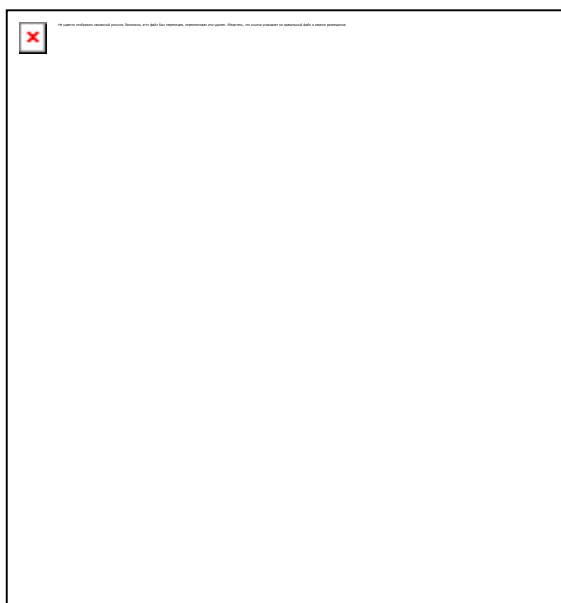
Терапевтические свойства. Ценное средство для лечения инфекций мочевыделительной системы. Благодаря согревающему и расслабляющему действию помогает при кашле, простуде, бронхитах. Эффективно действует при заболеваниях кожи и подагре.

Применение. Ингаляции, массаж, лекарства от кашля. Это придающее энергию масло используют в виде простых или сложных настоек — последние менее токсичны и предпочтительны при кожных заболеваниях.



БЕРГАМОТОВОЕ МАСЛО

Citrus bergamia, ,



История. Родина бергамота — Марокко, но его ароматические свойства стали известны только после того, как он появился в Италии.

Описание. Бергамот относится к одноименному роду растений. Ароматическое масло из него получают, как и из других citrusовых, из свежей цедры. Масло изумрудно-зеленого цвета, запах похож на лимонный, но более пряный. Запах знаком многим по бергамотовому чаю «Эрл Грей».

Терапевтические свойства. Имеет мощное тонизирующее и освежающее действие. Эффективен при лечении заболеваний кожи, полости рта и глотки. Помогает при бронхитах и расстройствах пищеварения, может действовать жаропонижающе.

Применение. Бергамотовое масло хорошо сочетается почти со всеми другими маслами и очень популярно в парфюмерии. Наряду с неролиевым и лавандовым оно основной ингредиент знаменитого одеколона «Кельнская вода» и других туалетных вод, придает им освежающие и расслабляющие свойства. При массаже может проявлять как стимулирующее, так и успокаивающее действие — в зависимости от того, с чем оно смешано.

Предостережение. В концентрациях выше 1 % может вызывать раздражение кожи. В некоторых коммерческих средствах бергамотовое масло используют для загара, однако применять его в домашних смесях для загара не следует.

КЕДРОВОЕ МАСЛО

Juniperus virginiana

История. Масло из древесины кедра наряду с сандаловым древние египтяне применяли для бальзамирования. Благодаря сильному антисептическому действию его широко используют в косметике. Некогда это масло изготавливали из красивейшего ливанского кедра, теперь, когда его почти весь вырубил, сырьем служит преимущественно красный кедр.

Описание. Кедр выращивают в Северной Африке и США ради его ценной ароматной древесины. Прозрачное, вязкое эфирное масло получают паровой перегонкой из отходов деревообработки. Запах масла напоминает запах свежесрезанного деревянного карандаша.

Терапевтические свойства. Применяется при болезнях кожи и волос: угрях, экземе, перхоти, облысении, — а также при бронхитах и катарах. Имеет диуретическое (мочегонное) действие и используется при инфекциях мочевыделительных путей.

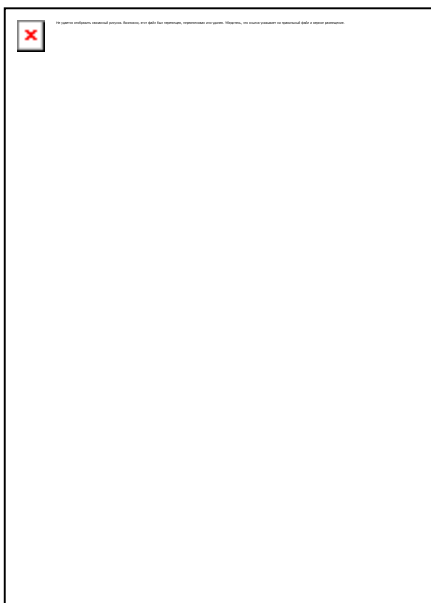
Применение. Ингаляции и массаж. Повышает сексуальное чувство. Хорошо сочетается с кипарисовым, можжевельным и розовым маслами.

Предостережение. В высоких концентрациях может вызывать раздражение кожи.



РОМАШКА

Chamomilla sp., Anthemis sp.



История. Древние египтяне считали ромашку священным растением и посвящали ее богу солнца. Ее использовали в священных обрядах и применяли для лечения судорог и лихорадки.

Описание. Многочисленные виды ромашки растут по всей Европе и в Северной Африке. У них узкие резные листья и мелкие цветки с желтой корзинчатой серединкой. Голубое эфирное масло экстрагируют из цветков, его легкий, напоминающий яблочный аромат хорошо сочетается с розой, геранью и лавандой.

Терапевтические свойства. Обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. Хорошо помогает при детских болезнях (в том числе и взрослым!), начиная от плаксивости и кончая свинкой. Применяется также при аллергиях, анемии, бессоннице, дерматитах, зубной боли, лихорадке, нарушениях менструального цикла и осложнениях менопаузы, при

несварении желудка, ожогах, поносе, ревматизме и язвах.

Применение. Некоторые виды ромашки используют в виде настоев и отваров.

Обладающее антиаллергическим действием масло добавляют в средства для ванн и по уходу за кожей и волосами. Для детского пользования масло должно быть разбавленным.

КОРИЧНОЕ МАСЛО

Cinnamomum zeylanicum

История. В древности китайцы считали, что не может быть полноценного лечения без корицы. Это одна из древнейших пряностей, которой пользовались в Египте, Греции и Риме; она даже упомянута в Ветхом завете.

Описание. Корица растет на Дальнем Востоке, в Индии и Китае, у нее характерный горячий, острый запах и вкус. Из веточек с листьями перегонкой получают душистое эфирное масло коричневого цвета с пикантным горьковатым вкусом. Его теплый, острый аромат часто присутствует в парфюмерных изделиях.

Терапевтические свойства. Снимает усталость и подавленное состояние. Тонизирует дыхательную и пищеварительную систему, особенно полезно при кашле, простуде, гриппе, желудочных болях и поносе. Действует как афродизиак, в некоторых случаях помогает при импотенции.

Применение. Ингаляции и массаж. Помещенное в ароматницы, предотвращает распространение вируса гриппа. Для придания пикантного оттенка положите в смесь кусочек коры или капните масло корицы. При массаже и в компрессах снимает мышечный спазм.

Предостережение. Используйте в очень низких концентрациях или под наблюдением профессионала.



ОКОПНИКОВОЕ МАСЛО

Symphytum officinale



История. Известный травник XVII в. Никола Калпепер писал в своем медицинском трактате, что окопник «помогает тем, кто харкает кровью или имеет кровавую мочу». Корень окопника отваривали в воде или вине и пили при любых внутренних болезнях, для исцеления ран и улучшения кровообращения.

Описание. Растет в диком виде в болотистых местах. Большие, покрытые волосками листья при соприкосновении могут вызвать раздражение кожи. Стебель высотой до метра, цветы бледно-пурпурные. Лечебные отвары делают из листьев и корней, эфирное масло экстрагируют (выделяют) из стеблей и листьев.

Терапевтические свойства. Масло окопника содержит способствующий регенерации тканей аллантоин и особенно полезно при лечении ран и кожных заболеваний, включая экзему, псориаз, эпидермофитию, а также при растяжении мышц.

Помогает избавиться от послеродовых растяжек кожи, при нарушении менструаций, осложненной менопаузе.

Применение. Массаж и компрессы.

КИПАРИСОВОЕ МАСЛО

Superssus sempervirens

История. Лекарственные свойства кипарисового масла использовали еще в Древнем Египте, а ветвями кипариса украшали саркофаги. Во Франции до сих пор сохранилась традиция сажать кипарисы на кладбищах.

Описание. Кипарис — высокое вечнозеленое дерево с конической кроной. Родина — Ближний Восток. Сейчас широко распространен в Средиземноморье, особенно в Алжире и на юге Франции. Прозрачное бледно-желтое или зеленоватое масло получают перегонкой из листьев, веточек и шишек. У него острый освежающий аромат, напоминающий запах раздавленных сосновых иголок.

Терапевтические свойства. Ценится за вяжущее и антиспастическое действие. Его используют при нарушениях кровообращения, простуде, кашле, гриппе, геморрое, предменструальном синдроме, осложнениях менопаузы, варикозном расширении вен и коклюше. Кроме того, имея седативные (успокаивающие) свойства, снимает напряжение нервной системы.

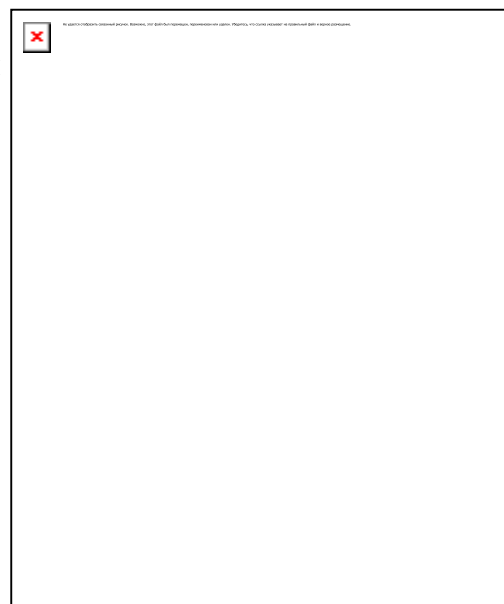
Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Используется в компрессах при отеках и ревматизме.

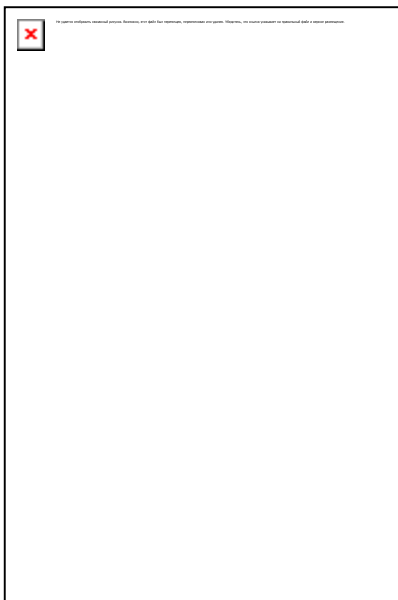
В ваннах повышает мышечный тонус. Благодаря вяжущему действию помогает очищать жирную кожу.

Предостережение. Нельзя применять при высоком кровяном давлении.

ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО

Eucalyptus globulus





История. Эвкалипт — одно из самых высоких деревьев. Его родина — Австралия. Сейчас произрастает в Тасмании, Китае, США и Средиземноморье. Первым! обнаружили целебные свойства эвкалипта австралийские аборигены.

Описание. Бледно-желтое масло с холодным камфарным запахом в большом количестве получают из свежесорванных серебристо-голубовато-зеленых листьев эвкалипта. Это одно из самых универсальных эфирных масел в ароматерапии.

Терапевтические свойства. Основной компонент эфирного масла — эвкалиптол антисептического и противовоспалительного действия. Успешно применяется при лечении астмы, бронхитов, синуситов, гриппа, ревматизма, кожных инфекций и язв. Имеет жаропонижающие свойства, сильный диуретик. Кроме того, снимает сонливость и способствует концентрации

умственной деятельности.

Применение. Ванны, ингаляции, массаж. Снижает температуру тела, помогает при мышечных и ревматических болях. Широко применяется в микстурах и растираниях от кашля и простуды. Добавляют в ванну при цистите. Нанесенное на носовой платок, эвкалиптовое масло поможет сохранить ясность ума.

ФЕНХЕЛЕВОЕ МАСЛО

Foeniculum vulgare

История. Древние греки и римляне полагали, что сильно пахнущие семена фенхеля придают человеку силу, отгоняют злых духов, убивают блох и освежают дыхание.

Описание. Эти изящные однолетники с ярко-зелеными перистыми листьями растут в Европе, часто встречаются в приморских районах. Свежие листочки употребляют как приправу к рыбным блюдам; семена, запах которых напоминает анис, используют при изготовлении спиртных напитков. Душистое масло с тем же запахом выделяют из растолченных семян фенхеля.

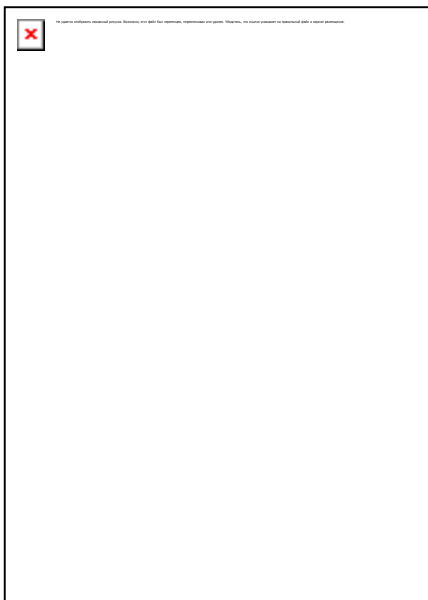
Терапевтические свойства. Фенхелевое масло обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Применяется при коликах, запорах, тошноте, нарушениях пищеварения, почечнокаменной болезни, осложненной менопаузе и ожирении. Во время кормления грудью увеличивает количество молока.

Применение. Массаж. Душистое масло часто используют для отдушки лекарств против нарушений пищеварения и метеоризма. Фенхелевое масло входит в состав желудочных капель, его можно добавлять в чай.



ЛАДАНОЕ МАСЛО

Boswellia thurifera



История. Ладан и мирра — первые растительные смолы, которые в Древнем Египте использовали в кадилах для очищения воздуха в комнатах с больными и во время религиозных обрядов для изгнания злых духов. Эти смолы ценились наравне с драгоценными камнями, и, согласно Библии, три короля принесли их в дар в честь рождения Христа. Смола выделяет небольшое дерево, растущее в Аравии, Африке и Китае. В Европе ладан появился в конце XVII в.

Описание. Смола в виде похожих на слезинки капель выделяется из надрезов на стволе ладанника и затвердевает при контакте с воздухом. Запах пряный, с камфарным оттенком, при смешивании с миррой становится лимонным.

Терапевтические свойства. Ладанное масло устраняет отрицательные эмоции и способствует концентрации внимания. Как отхаркивающее средство применяется при

бронхитах, простуде, кашле и ларингитах.

Омолаживает кожу, устраняя морщины.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. При катарактах и для снятия напряжения рекомендуются ингаляции. Добавление нескольких капель масла в ванну или в массажное масло поможет согреться и расслабиться, создаст медитативное настроение. Часто используется в сочетании с миррой, хорошо сочетается с базиликовым и сандаловым маслом.

ГЕРАНИЕВОЕ МАСЛО

Pellargonium odorantissimum

История. Родина герани — Африка. В Европе она появилась не ранее 1690 г. В старину использовалась при лечении опухолей, ожогов и ран.

Описание. Герань — растение высотой около полуметра. Широко распространена по всей Европе. Сотни сортов и видов выращивают ради красивых цветов, но только из листьев, стеблей и цветов ароматической герани (если растереть лист, он пахнет лимоном) перегонкой получают благоухающее желто-зеленое эфирное масло.

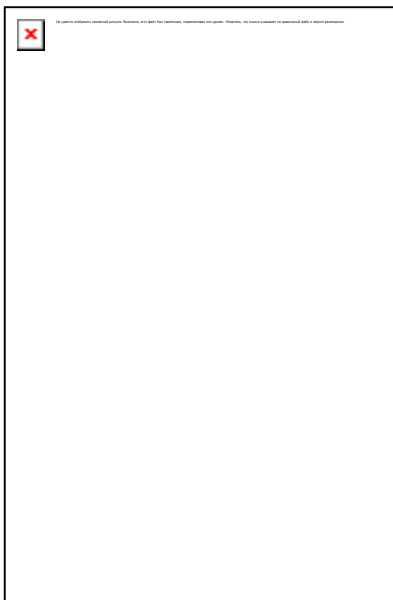
Терапевтические свойства. Уникальное средство, действует на психику успокаивающе и одновременно повышает настроение; незаменимо при депрессиях и нервном напряжении. Его также применяют при нарушениях кровообращения, при кожных заболеваниях, для лечения ран. Добавляют в ножные ванны при обморожениях.

Применение. Все способы. Гераниевое масло из-за свежего цветочного аромата часто используют в парфюмерии. Его расслабляющее и освежающее действие хорошо проявляется при ингаляциях и массаже. Сочетается с большинством иных эфирных масел.



ИССОПОВОЕ МАСЛО

Hyssopus officinalis



История. Алхимики применяли порошок из листьев и корней иссопа как слабительное. Мазью с таким порошком натирали живот для изгнания гельминтов. Малыми дозами иссопа с медом очищали кишечник, а с тертым инжиром снимали кишечные спазмы.

Описание. Невысокая однолетняя травка, на оголенных стеблях сидят мелкие листья, цветы голубые верхушечные. Используют в парфюмерии и для изготовления ликеров, в том числе «Шартреза».

Терапевтические свойства. Иссоповое масло применяют при нарушениях деятельности сердечнососудистой системы: обладая стимулирующим и успокаивающим действием, оно нормализует кровяное давление — как повышенное, так и пониженное. Эффективно при заболеваниях дыхательных путей (простуда, бронхиты, кашель) и кожных болезнях.

Применение. Массаж и ингаляции. Входит в состав микстур от кашля, рекомендуемых при бронхитах.

Предостережение. Применять в крайне малых дозах. Противопоказано при беременности.

ЖАСМИННОЕ МАСЛО

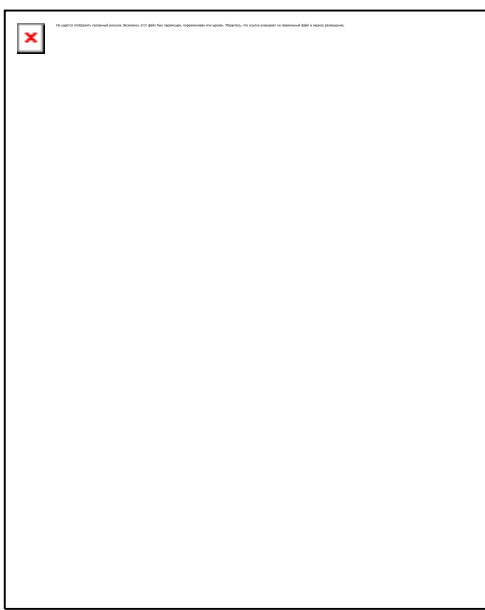
Jasminum officinale, Jasminum grandiflora

История. Жасмин в древности был любимым цветком арабов, индусов и китайцев. Его использовали широко: готовили из него благовония для тела, ароматизаторы для помещений, добавляли в чай цветочные лепестки. В Европу был завезен из Персии в XVI в.

Описание. Жасмин крупноцветковый — невысокий кустарник. Происхождение — Индия и Египет. Сейчас культивируется на юге Франции, в Испании, Алжире, Марокко, Индии и Египте. Его нежные белые цветы источают сладкий цветочный запах с фруктовым оттенком. Темно-красное масло получают методом анфлеража (поглощения эфирами). Его цветочный аромат насыщенный, теплый и экзотичный. Наряду с розовым маслом жасминное — одно из важнейших и самых дорогих масел из используемых в парфюмерии.

Терапевтические свойства. Поднимает настроение, избавляет от тревожного и подавленного состояния. Это афродизиак, применяется и при фригидности, и при импотенции. Помогает при предменструальном синдроме. М:покаивает воспаленную или раздраженную кожу.

Применение. Ингаляции, ванны и массаж действуют согревающе и расслабляюще. Восхитительный аромат духов и освежителей воздуха поднимает настроение.



МОЖЖЕВЕЛОВОЕ МАСЛО

Juniperus communis

История. Можжевельник растет в Европе, Азии, Африке и Северной Америке. Это невысокий кустарник с пахучими листочками и ягодами. Его

ветви сжигали при исполнении религиозных обрядов: считалось, что дым отгоняет злых духов, а также очищает воздух и защищает от моровой язвы.

Описание. Вечнозеленый кустарник с толстыми ветвями, узкими игольчатыми листьями и сине-фиолетовыми ягодами. В листьях и ягодах содержатся эфирные масла, по запаху напоминающие сосновую хвою, однако бледно-желтое масло получают перегонкой только из ягод.

Терапевтические свойства. Масло можжевельника действует как мочегонное и противовоспалительное средство. Его применяют при заболеваниях мочевыделительной системы—особенно оно эффективно при циститах и отеках. Используют также для лечения угрей, дерматитов, экземы, колик, метеоризма, ревматизма, кашля и кожных изъязвлений.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Прекрасный стимулятор и наряду с кипарисовым и сосновым маслами входит в состав освежающих масел для ванн. При массаже усиливает кровообращение.

ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО

Lavendula officinalis

История. Слово «лаванда» происходит от латинского *lavare*, что означает «мыть». Римляне любили запах лаванды и повседневно пользовались в банях лавандовой водой. Греки и римляне сжигали в комнатах прутки лаванды как средство против заразных болезней. В Европу лаванду завезли римляне.

Описание. Невысокие кустики с деревянистыми стеблями, длинными, узкими листьями и сине-фиолетовыми цветами на длинных побегах. Срезанные растения высушивают и отгонкой с водяным паром получают прозрачное или бледно-желтое эфирное масло с сильным ароматом.

Терапевтические свойства. Тонизирующее и успокаивающее действие лавандового масла помогает сбалансировать психическую и эмоциональную сферу. Эффективно при мигрени. Как противовоспалительное средство применяют при многих кожных заболеваниях, инфекциях дыхательного, пищеварительного и мочевыделительного трактов. Необычайно универсальное средство.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж, ароматизация помещений и множество других разнообразных видов использования. При головной боли и мигренях накладывают холодный компресс или добавляют несколько капель масла в кипящую воду и делают ингаляцию. Обертывание в теплое полотенце снимает нервное утомление. Лавандовая ванна на ночь помогает справиться с бессонницей.

ЛИМОННОЕ МАСЛО

Citrus limonum

История. В старину моряки перед дальним плаванием запасались лимонами, чтобы избежать цинги и для очистки питьевой воды. Благодаря вяжущим и противовоспалительным свойствам их использовали для оказания первой помощи при порезах, ссадинах и укусах



насекомых.

Описание. Лимонное дерево с белыми или желтыми цветами и ярко-желтыми плодами выращивают почти во всех средиземноморских странах, в Африке, Бразилии, Аргентине, Израиле и США. Бледно-желтое масло выжимают из шкурки или из цедры плода и с давних пор используют в парфюмерии из-за сильного, острого запаха свежих цитрусов. При неправильном хранении лимонное масло со временем мутнеет и портится.

Терапевтические свойства. Сильное вяжущее и противовоспалительное действие лимонного масла используют при лечении кожных заболеваний, включая нарывы и бородавки. Оно снижает кровяное давление, эффективно лечит простуду, лихорадку, нарушения пищеварения, желчнокаменную болезнь.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Подобно другим цитрусовым маслам, лимонное — хорошее очищающее средство при внутреннем и наружном применении. Используют в косметике для жирной кожи. Помещенное в ароматницу, помогает при простуде и отпугивает насекомых.

МАСЛО лимонной ТРАВЫ

Symborogon citratus

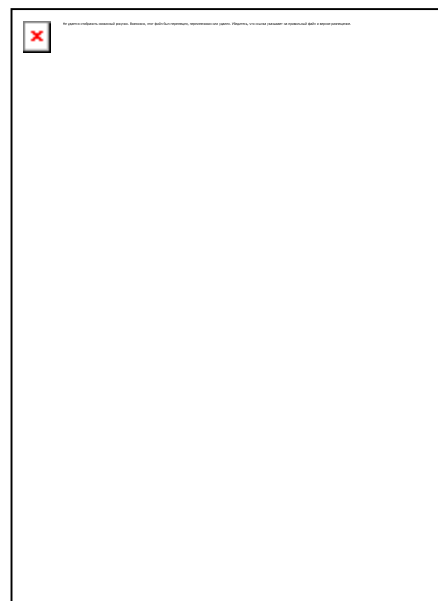
История. Лимонную траву (сорго лимонное) используют в качестве душистой приправы в Индии, Конго, Индонезии,

Шри-Ланке и на Сейшелах. Ее основное действующее вещество цитраль—сильный очищающий антисептик, его применяют для дезодорирования одежды и обуви. Запах горящих сухих листьев имеет бодрящее действие.

Описание. Лимонная трава — высокостебельное тропическое растение. Эфирное масло с освежающим лимонным запахом получают отгонкой с водяным паром из свежей или подсушенной травы. Используют для производства дешевых сортов лимонного мыла, парфюмерии и бытовых чистящих средств.

Терапевтические свойства. Благодаря антибактериальному действию масло полезно при кожных и респираторных заболеваниях, язвочках полости рта и глотки. Помогает при головной боли.

Применение. Ингаляции и массаж. При интенсивной работе масло лимонной травы — идеальное охлаждающее и дезодорирующее средство. Его освежающий аромат активизирует энергию. Дает облегчение при трещинах кожи между пальцами ног. Массаж и ингаляция тонизируют работу сердца и пищеварительной системы. Кроме того, это масло отпугивает насекомых.



МАЙОРАНОВОЕ МАСЛО

Origanum majorana

История. Древние греки выращивали майоран для приготовления парфюмерных и целебных снадобий,

которые использовали для очищения организма и в качестве противоядия.

Описание. Майоран — травянистый однолетник. Его широко применяют в кулинарии. Выращивают практически повсеместно. Янтарного цвета масло получают отгонкой с водяным паром из свежих и высушенных листьев и цветов. Теплый и слегка пряный аромат популярен в мужской парфюмерии.

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

Применение. Ингаляции и массаж. Хорошо сочетается 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 надсинусовые области.

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

МЕЛИССОВОЕ МАСЛО

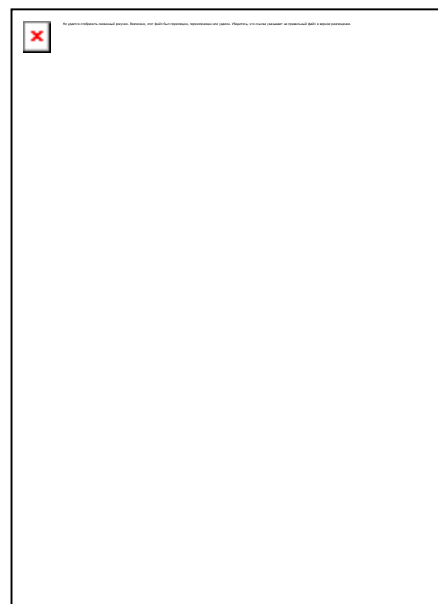
Melissa officinalis

История. Еще древние греки и арабы знали о свойствах мелиссы, а в XVI в. великий врач Парацельс называл ее эликсиром жизни.

Описание. Мелисса — европейский абориген, но выращивают ее и в Северной Америке. Кустистый однолетник из рода мяты, в быту часто называется лимонной мятой. Душистое эфирное масло с запахом лимона получают отгонкой из листьев растения.

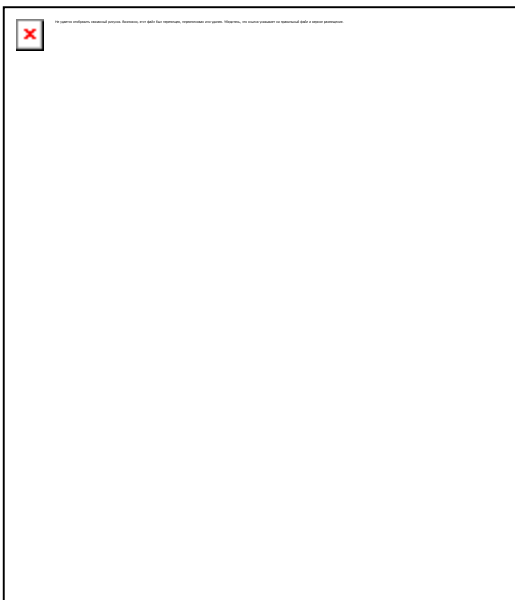
Терапевтические свойства. Издавна известно, что при меланхолии мелисса улучшает настроение и одновременно успокаивает. Тонизирующее и антиспастическое действие масла мелиссы эффективно проявляется в лечении аллергий, простуды, диареи, гипертонии, нарушений менструаций, мигреней, стрессов, головной боли, тошноты и сердечных аритмий.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Мелиссовое масло помогает понизить кровяное давление и снимает нервное напряжение (достаточно добавить в ванну 6 капель масла). Оно успокаивает тело и разум, возвышая душу, — это масло, рождающее мечты.



МИРРОВОЕ МАСЛО

Commiphora mirrha



История. Древние египтяне и греки считали мирру драгоценной. В обеих цивилизациях эту древесную смолу использовали при богослужениях, в торжественных обрядах, косметике, изготовлении благовоний и медицине. Египтяне применяли мирру в сочетании с ладаном для очищения

и омоложения кожи и бальзамирования покойников.

Описание. Мирровое дерево — точнее, кустарник — произрастает на Аравийском полуострове, в Сомали, Эфиопии и других странах Северной Африки. Мирровое масло получают перегонкой исключительно из смолы, хотя его листья тоже ароматные. Масло вязкое, желтого цвета, с теплым, слегка пряным запахом.

Терапевтические свойства. Мирровое масло оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие, оно помогает при простуде, бронхитах и кашле. Полезно при расстройствах пищеварения, инфекциях глотки и полости рта, кожных заболеваниях.

Применение. Ингаляции и массаж. Используется в фармацевтике и парфюмерии. Оказывает охлаждающее действие и в ароматерапии применяется в сочетании с камфарным и лавандовым маслами.

НЕРОЛИЕВОЕ (ПОМЕРАНЦЕВОЕ) МАСЛО

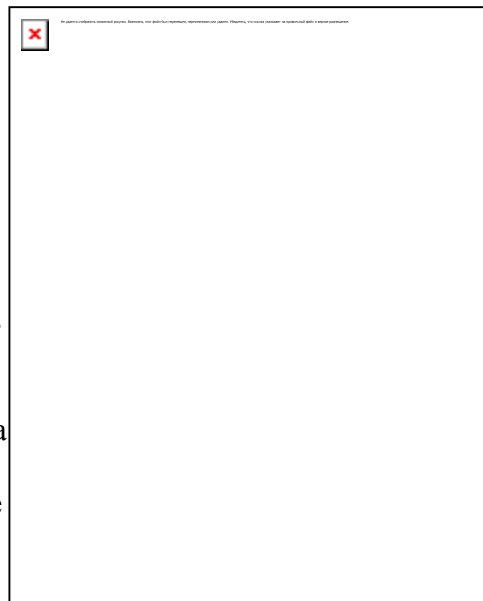
Citrus aurantium

История. Считается, что померанец был известен еще римлянам. В 1680 г. цветами померанца отдушивались ванны и перчатки Анны Марии Орсини, княгини Нероли, после чего их аромат вошел в моду среди итальянской аристократии. Это и дало цветам померанца название «нероли».

Описание. Неролиевое масло (его называют также маслом из апельсинового цвета), получают из белых цветов померанца (горького апельсина), завезенного из Китая в Египет, Алжир, Марокко, Италию, Южную Францию, США. Бледно-желтое масло относится к самым дорогим: для получения перегонкой килограмма масла требуется тонна цветов, сорванных перед самым распусканием. Его сильный, поднимающий настроение цветочный аромат, похожий на запах лилий, ощущается в одеколоне «Кельнская вода».

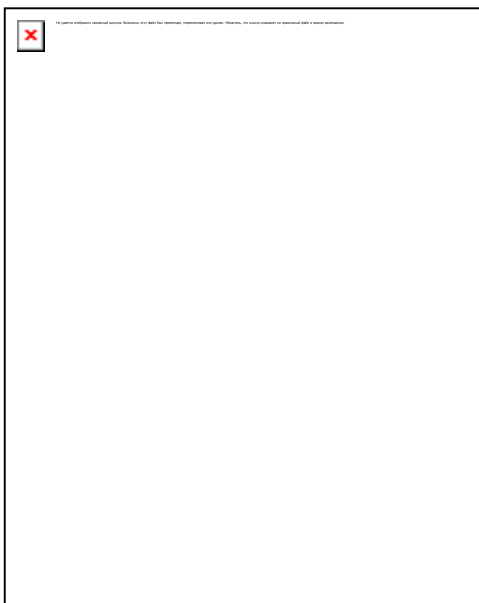
Терапевтические свойства. Неролиевое масло — превосходное успокаивающее и антидепрессивное средство; оно помогает при тревожных и истероидных состояниях, шоке, сердечных аритмиях и бессоннице. Применяется при лечении дерматитов, сухости кожи, предменструальном синдроме и осложнениях менопаузы.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Рекомендуются использовать в ваннах и массажных маслах для лечения предменструального синдрома, улучшения кровообращения и просто ради его волшебного аромата, дающего ощущение мягкого расслабления.



АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО

Citrus aurantium (померанец - горький апельсин) Citrus sinensis (апельсин)



История. Апельсин впервые стал культивироваться в Китае более 4000 лет назад и с тех пор применяется в кулинарии, косметике и медицине.

Описание. Масла обычного (сладкого) и горького апельсина схожи по своим свойствам и отжимаются из цедры (неролиевое масло получают из цветов померанца). Желтое или коричневое масло, благодаря свежему верхнему тону в его запахе, широко применяют в парфюмерии.

Терапевтические свойства. Апельсиновое масло действует успокаивающе и освежающе, тонизирует при нервном утомлении и депрессиях, стимулирует пищеварительную систему и помогает при запорах; как антисептик эффективно при язвочках полости рта.

Применение. Ванны и массаж. Богатое витамином С, масло используется в пищевой и косметической промышленности и входит в состав множества

продуктов — от масел для тела и ванн до апельсинового шоколада.

МАСЛО ПЕТРУШКИ

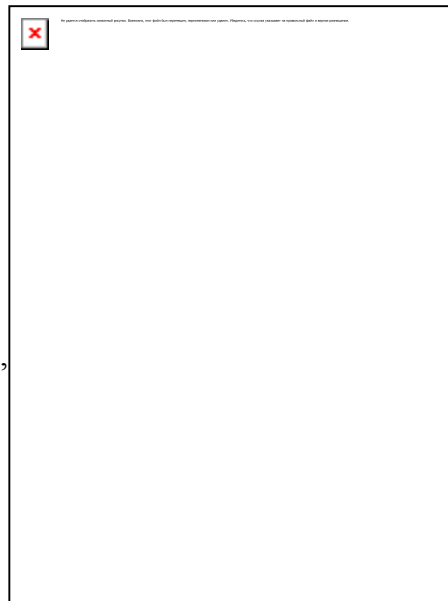
Petroselinum sativum

История. В фольклоре петрушку окружает множество легенд. В средние века, например, полагали, что она может расти только у порядочных людей, а жевание ее листьев якобы помогает отогнать нечистую силу (позже убедились, что это устраняет дурной запах изо рта).

Описание. Происходит из Малой Азии, сейчас культивируется по всему миру. Больше всего масла содержится в зрелых семенах, но получают его отгонкой и из семян, и из листьев. У масла теплый травянистый, пряный аромат. Используется в косметике и парфюмерии, придавая запаху изделий травяной оттенок.

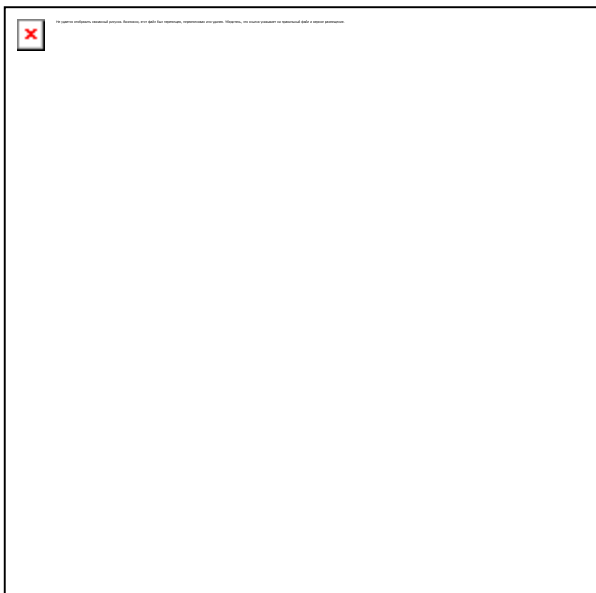
Терапевтические свойства. Масло петрушки благотворно действует на почки и мочепускающий тракт, помогает при отеках. Содержит много витамина А, необходимого для здоровья глаз, кожи, волос и зубов. Высокое содержание железа улучшает кроветворение и работу печени, помогает компенсировать потерю крови при менструациях.

Применение. Массаж. В сочетании с фенхелевым маслом уменьшает отеки. Совместно с лимонным и розмариновым маслами способствует детоксицирующей функции (фильтрующей токсические вещества) печени и почек. Успокаивает нервную систему.



МАСЛО ПАЧУЛИ

Pogostemon patchouli



История. Наряду с розой, жасмином, сандалом и базиликом пачули один из самых любимых в Индии ароматов, им отдушивают шали и постельное белье.

Запах пачули возбуждает сексуальное влечение и вновь вошел в моду в 60-е гг. нашего века.

Описание. Масло получают из высушенных, ферментированных листьев низкорослого дальневосточного растения. У него сильный сладковато-пряный древесный запах с бальзамическим

оттенком, при хранении аромат смягчается.

Масло пачули используют в парфюмерии как фиксаж (закрепитель аромата).

Терапевтические свойства. Масло пачули вяжущее, нормализует состояние волос при

перхоти, кожи при угрях, экземе, кожных рубцах. Поднимает настроение при утомлении и депрессиях. Помогает при отеках.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. В малых количествах тонизирует, в больших успокаивает. Часто используется в духах, рекомендуется для экзотичного, чувственного массажа.

МЯТНОЕ МАСЛО

Mentha piperata

История. В Древнем Египте ценили характерный запах перечной мяты и ароматизировали ею пищу и вино. Калпепер в XVII в. писал, что мята «полезна при желудочных недомоганиях, таких, как ветры и рвота, в лечении которых ей нет равных».

Описание. Листья мяты перечной короче и шире, чем у кудрявой мяты; цветы красновато-лиловые. Излюбленное растение англичан ныне распространено по всему миру. Почти бесцветное масло мяты перечной получают перегонкой из подсушенных цельных растений. Его аромат сильный, освежающий.

Терапевтические свойства. Превосходно действует на пищеварение, избавляя от запоров, лечит кожные заболевания. Применяется при простуде, гриппе, головной боли, несварении желудка, тошноте, метеоризме, зубной боли и солнечных ожогах.

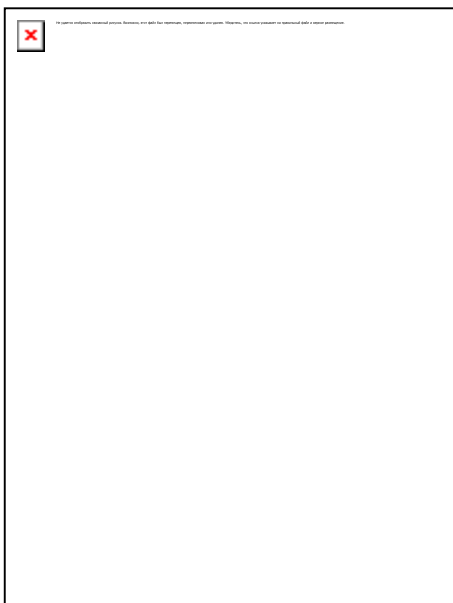
Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Мятное масло входит в состав желудочных капель, снимающих спазмы желудка. Капнув несколько капель масла на носовой платок, вы застрахуете себя от морской болезни — запах освежит и взбодрит вас. Благодаря охлаждающему действию мятного масла его хорошо добавлять летом в тонизирующие лосьоны и масла для ванн. В ножных ваннах устраняет запах пота и снимает усталость, в компрессах избавляет от так называемых приливов.

Предостережение. Мятное масло при концентрации выше 1% может вызвать раздражение кожи.



СОСНОВОЕ МАСЛО

Pinus silvestris



История. Скандинавы традиционно строят сосновые сауны, высоко ценя освежающие и противовоспалительные свойства сосны,

Описание. Различные виды хвойных растут в России, Канаде, США и Европе. Сосновое масло обычно получают перегонкой ядровой древесины, но лучшие сорта получают из хвои. У масла свежий древесный аромат со смолистым оттенком.

Терапевтические свойства. Сосновое масло как сильное противовоспалительное средство эффективно при заболеваниях дыхательных путей — бронхитах, синуситах, простуде и катаральных явлениях. Помогает при цистите, артритах, тупых и острых мышечных болях.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Широко используется для придания хвойного аромата мужской парфюмерии и продуктам бытовой химии, а также

бальзамам, растираниям, мылу и отдушкам для ванн. Сосновое масло — хороший противовоспалительный дезодорант (несколько капель освежат вашу обувь), поднимает настроение в сауне или горячей ванне.

РОЗОВОЕ МАСЛО

Rosa centifolia, Rosa damascena

История. Розовый аромат пользуется любовью по крайней мере со времен Древнего Рима, когда из роз делали гирлянды, благовония, отдушки для бань, нередко выставляя подобную роскошь для всеобщего обозрения.

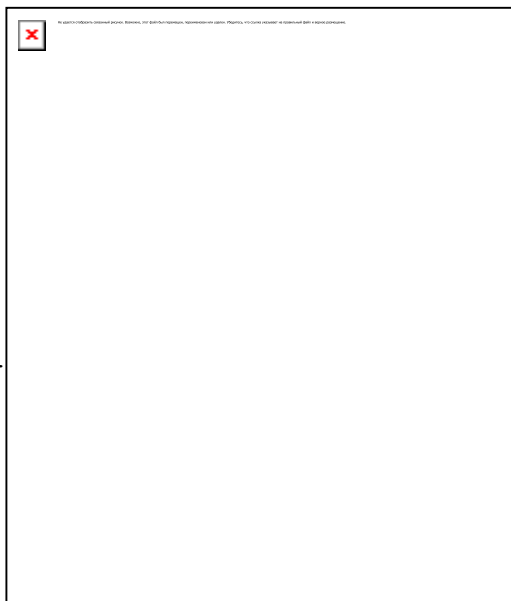
Но порой розы использовали и в более интимных целях. Так, царица Клеопатра, готовясь к свиданию с Марком Антонием, приказала засыпать свою спальню толстым слоем розовых лепестков.

Описание. Дамасскую розу выращивают в Болгарии. Цветы собирают на рассвете, и в этот же день из них экстрагируют желто-коричневое масло. Из 5 тонн лепестков получается всего около килограмма масла — не удивительно, что оно одно из самых дорогих в мире.

Столепестковую розу, также содержащую ароматное масло, выращивают во Франции, Алжире, Марокко и Египте.

Терапевтические свойства. Розовое масло возбуждает сексуальное влечение и поднимает настроение. Оно действует общетонизирующе, укрепляюще и полезно при нарушениях кровообращения, головной боли, депрессиях, плохом настроении, нарушениях менструального цикла, осложненной менопаузе, кожных заболеваниях и запорах.

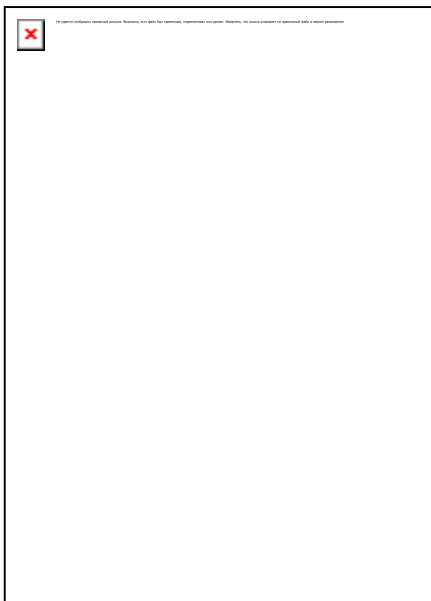
Применение. Ванны и массаж. Одно из наименее токсичных эфирных масел, особенно



благоприятно для стареющей сухой кожи. Всегда уместно в смеси для отдушки постельного и личного белья (в сухую смесь добавляют несколько капель розового масла).

РОЗМАРИНОВОЕ МАСЛО

Rosmarinus officinalis



История. Древние греки и римляне вслед за египтянами считали, что розмарин символизирует любовь и смерть. Во время моровых поветрий они сжигали розмарин в общественных местах и носили на шее венки из него, чтобы избежать заражения.

Описание. Низкий полукустарник, высотой около метра, с голубыми цветками. Прозрачное масло с выраженным теплым древесным ароматом выделяют паровой перегонкой из листьев и цветов.

Терапевтические свойства. Розмариновое масло — хороший стимулятор, особенно благоприятно действует на память и кровообращение. Помогает при головной боли, бронхитах, ожогах, облысении, перхоти, метеоризме, поносе и ожирении.

Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Капля розмаринового масла на носовом платке поможет вам снять утомление и избавиться от головной боли. При

массаже активизирует лимфатическую систему.

Предостережение. Использовать в малых дозах, избыток может вызвать судороги и приступы типа эпилепсии. Нельзя применять в первой половине беременности и при высоком кровяном давлении.

ШАЛФЕЙНОЕ МАСЛО

Salvia officinalis, Salvia sclarea (мускатный шалфей)

История. В древности шалфей считался священным растением, египтяне лечили им женское бесплодие. Издавна применяется в китайской медицине.

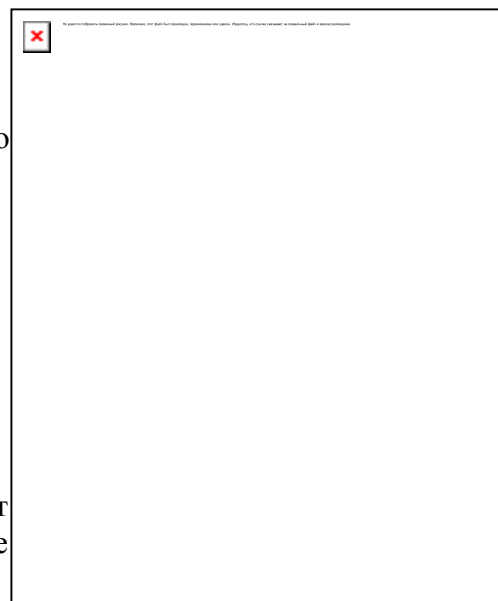
Описание. Множество сортов шалфея лекарственного представляют собой полукустарники с мясистыми, морщинистыми листьями. Шалфейное масло отгоняется из высушенных листьев, имеет свежий, пряный аромат с камфарным оттенком.

Терапевтические свойства. Шалфейное масло действует тонизирующе, способствует урегулированию менструаций, помогает излечивать артриты, бактериальные инфекции, отеки и инфекционные болезни глотки.

Масло мускатного шалфея (*Salvia sclarea*) успокаивает и поднимает настроение, применяется при бессоннице и депрессиях, нарушениях менструального цикла и осложнениях менопаузы.

У него пряный аромат с более выраженным цветочным оттенком, чем у шалфея лекарственного.

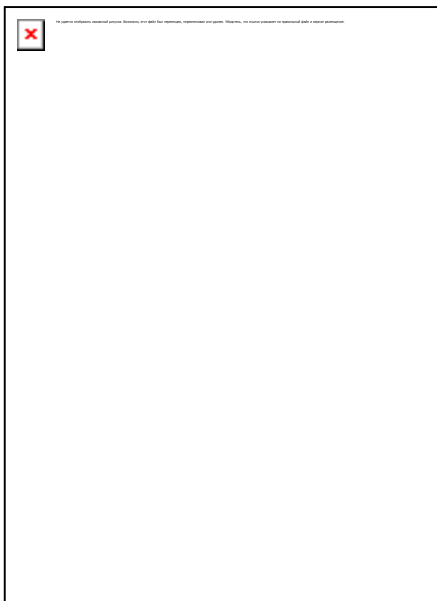
Применение. Ванны и массаж. Шалфейные ванны помогают при мышечных болях и снимают эффекты длительных стрессов и умственного напряжения. **Предостережение.** В



высоких дозах может вызывать перевозбуждение. Противопоказано при эпилепсии. Оба вида шалфейного масла нельзя применять в первой половине беременности.

САНДАЛОВОЕ МАСЛО

Santalum album



История. В Индии, Китае и Египте издавна использовали сандал для изготовления благовоний и косметики. Сандаловое дерево высоко ценилось в строительстве и производстве мебели. Многие индийские храмы построены из этого благородного материала. Индийские жрецы умащали свои тела сандаловым маслом, а также розой, жасмином и нарциссами.

Описание. Вечнозеленое сандаловое дерево растет в Индии, Индонезии и Юго-Восточной Азии. Оно достигает высоты более 10м. Вязкое бальзамическое масло с теплым древесным ароматом получают паровой перегонкой из свежих стружек и опилок корней, а также из ядра древесины.

Масло используют в парфюмерии как фиксаж. Оно придает стойкий классический тон многим дорогим духам.

Терапевтические свойства. Сандаловое масло помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения, служит отхаркивающим и антиспастическим средством, полезно при бронхитах, кашле, тошноте, цистите и кожных заболеваниях. Известный афродизиак.

Применение. Ингаляции и массаж. Теплые компрессы полезны для сухой кожи. Хорошо сочетается с неролиевым и розовым маслом. Массаж усиливает успокаивающее действие сандалового масла.

МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Melaleuca alternifolia

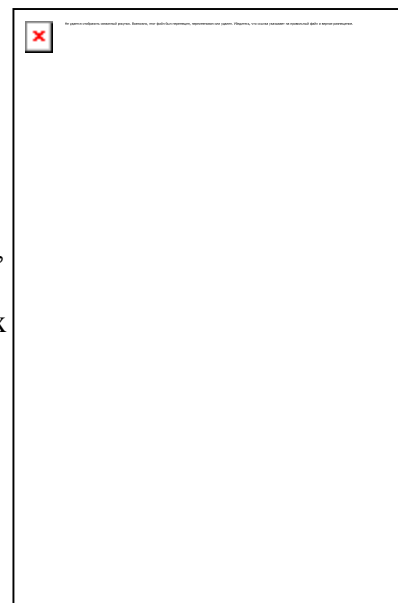
История. Австралийские аборигены давным-давно обнаружили антисептические свойства чайного дерева.

Им лечили солнечные ожоги, бактериальные и грибковые инфекции (в частности, эпидермофитию), использовали как средство от гельминтов и противоядие при змеиных укусах.

Описание. Чайное дерево растет в Австралии и на Тасмании, его называют также болотным деревом. Бледно-зеленое масло с сильным характерным запахом получают не из белых цветов, собранных в кисти, а из листьев и веток. Камфарный аромат масла напоминает эвкалиптовый.

Терапевтические свойства. Сильное дезинфицирующее и противовоспалительное средство, чайное масло великолепно действует при разнообразных заболеваниях кожи и слизистых—ожогах, эпидермофитии, кандидозе (молочнице), герпесе, стоматитах, гингивите и бородавках. Помогает и при болезнях дыхательных путей.

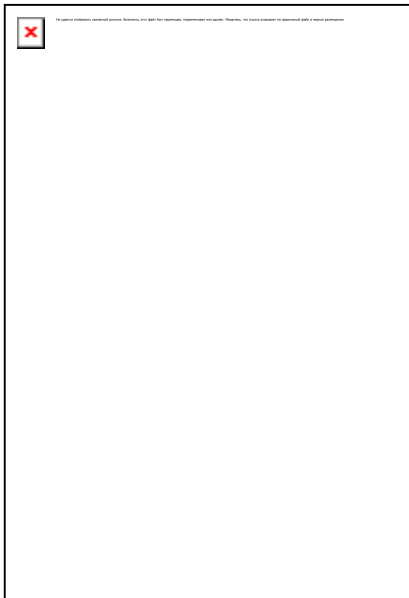
Применение. Ингаляции и массаж. Чайное масло способно избавить от блох ваших кошек и собак, но чаще его применяют для антисептических и дезодорирующих



ножных ванн. Смазывают им герпетические высыпания, делают ингаляции при бронхитах и ларингитах, разбавляют водой и полощут рот (не глотать!) при язвочках на слизистой рта и глотки.

МАСЛО ЧАБРЕЦА

Thymus vulgaris



История. В Древнем Египте масло чабреца (тимьяна) входило в состав бальзамирующих смесей. Греки после пиров пили настой из его листьев для улучшения пищеварения. Калпепер считал, что чабрец укрепляет легкие и избавляет от одышки.

Описание. Чабрец — небольшое стелющееся растение с темно-зелеными листьями, мелкими розовыми цветками и одревесневшими стебельками. Встречается повсеместно. Культивируется в Средиземноморье, Египте, Югославии и Алжире в кулинарных и фармацевтических целях. Эфирное масло с острым травяным ароматом выделяют перегонкой с паром из целых цветущих растений. Важный компонент многих духов и туалетных вод.

Терапевтические свойства. Снимает усталость и беспокойство. Традиционно используется для лечения кашля и других заболеваний дыхательных путей.

Помогает при ревматических болях и кожных язвах и опухолях.

Применение. Массаж и ванны. Его бодрящее действие в ваннах благоприятно для утомленных мышц.

ИЛАНГ-ИЛАНГОВОЕ МАСЛО

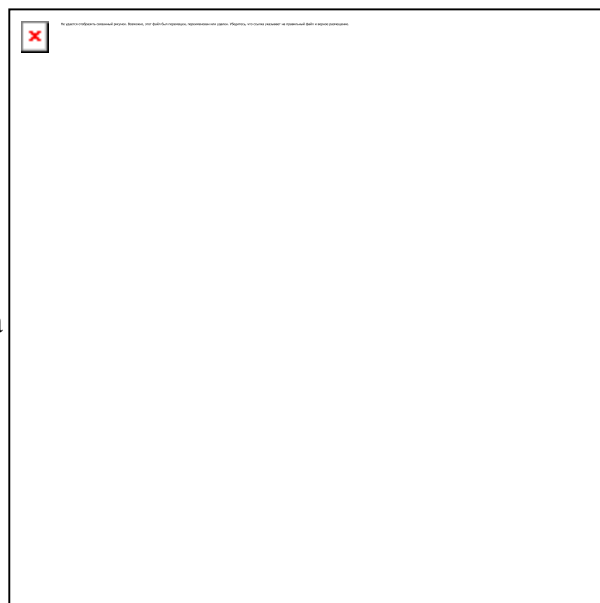
Cananga odorata

История. Тропическое дерево кананга душистая издавна применялось для лечения малярии и различных инфекций и для снятия боли от укусов насекомых.

Превосходный антисептик, тонизирует нервную систему, способствует половому влечению. В прошлом цветы кананги, смешанные с кокосовым маслом, использовали как благовоние и средство ухода за кожей и волосами.

Описание. Растет в Индонезии и на Филиппинах, достигает в высоту 10 м. Иланг-иланговое масло получают перегонкой с водяным паром из собранных рано утром желтых цветов. У него дурманивший цветочно-сладкий аромат, напоминающий жасминовый; оно вносит теплый оттенок в запах духов.

Терапевтические свойства. Уменьшает напряжение (при умеренном применении). Рекомендуются при утомлении, беспокойстве, бессоннице и фригидности. Снижает повышенное кровяное давление и помогает при заболеваниях кожи.



Применение. Ванны и массаж. Иланг-иланговое масло смягчает все формы стрессов — достаточно добавить его в ванну или использовать при массаже тела. Стойкий аромат этого масла часто присутствует в косметических кремах, смесях и отдушках. Образует удачные сочетания с бергамотовым, мелиссовым, сандаловым и жасминным маслами.