

Во Франции
продано
более 350 000
экземпляров

ДАНИЭЛЬ ФЕСТИ

Энциклопедия

АРОМА ТЕРАПИИ

для здоровья всей семьи

Применение эфирных масел дома и приготовление косметических средств

79 лучших эфирных масел для ингаляций, внутреннего и наружного применения, массажа и ароматических ванн

200 программ лечения самых распространенных болезней





ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

АРОМА ТЕРАПИИ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ
МАСЕЛ ДОМА И
ПРИГОТОВЛЕНИЕ
КОСМЕТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ



79 ЛУЧШИХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ
ИНГАЛЯЦИЙ, ВНУТРЕННЕГО И
НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ,
МАССАЖА И АРОМАТИЧЕСКИХ ВАНН



200 ПРОГРАММ
ЛЕЧЕНИЯ САМЫХ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
БОЛЕЗНЕЙ



Москва 2017

УДК 615.89
ББК 53.59
Ф44

Danièle Festy
MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES
© 2008 LEDUC.S Éditions

Фести, Даниэль.

Ф44 Энциклопедия ароматерапии: для здоровья всей семьи. — Даниэль Фести ; [пер. с фр. Д.В. Бондаревского, Т.Л. Черноситовой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 544 с. : и л. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-86450-8

С «Энциклопедией ароматерапии» вы откроете для себя восхитительные свойства эфирных масел, помогающих сохранить здоровье и красоту, улучшить самочувствие, сделать дом уютнее, приготовить вкусно пахнущие и легкоусвояемые блюда. 79 лучших эфирных масел. Для ингаляций, внутреннего и наружного применения, массажа и ароматических ванн. Все болезни от А до Я. 200 программ от распространенных недомоганий. Применение эфирных масел дома и приготовление косметических средств.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык, 2016
© Черноситова Т.Л., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-86450-8

Оглавление

Предисловие	7	
Часть I	Чарующий мир эфирных масел и ароматерапии	9
	Ароматерапия в 23 вопросах и ответах	14
	Ароматерапия и персонализированное лечение	32
	Способы применения эфирных масел	50
	79 основных эфирных масел	66
	28 лучших растительных масел	133
Часть II	Лечебная ароматерапия от А до Я на каждый день	155
Приложение		521

Предисловие

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Каждый раз, когда в тексте книги приводится тот или иной совет, предусматривающий применение только одного эфирного масла или растительного экстракта, как правило, это аргументируется уточнением «самый простой способ». Тем не менее **часто куда более действенным решением является использование смеси, включающей несколько ингредиентов, которые дополняют друг друга**, что способствует достижению наилучшего результата. Вы можете приобрести основные продукты и приготовить простую смесь самостоятельно в домашних условиях — в противном случае, приготовление смеси осуществляется только дипломированными специалистами в лаборатории, оснащенной соответствующим оборудованием. В данном случае я имею в виду желатиновые капсулы, суппозитории (свечи), сложные кремы. Законодательство во Франции, касающееся приготовления растительных смесей, эфирных масел или питательных веществ (витаминов, минералов или жирных кислот) в лабораторных условиях, претерпевает постоянные изменения.

Рецептурные отделы так называемых обычных аптек, специализирующихся на изготовлении фармацевтических препаратов, скорее всего по-прежнему будут производить соответствующие препараты — для этого достаточно просто прийти в аптеку с книгой. Зато некоторые фармацевты потребуют от вас рецепт, выписанный врачом, с указанием состава смеси. В этом случае вам придется предварительно посетить врача-ароматерапевта или диетолога — они и выпишут необходимый вам рецепт.

Обращение к специалисту только пойдет на пользу вашему здоровью, поскольку позволит избежать ошибок при определении диагноза, как часто бывает при самолечении. Все чаще и чаще врачи охотно выписывают действенные рецепты на натуральной основе, которые подходят их пациентам.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При возникновении проблем со здоровьем самое сложное — определить точный диагноз. Так, например, причиной головной боли могут быть стоматологические заболевания или синусит; боль в спине может быть связана с язвой желудка; высокая температура иногда имеет безобидный характер, а в других случаях является следствием опасных воспалительных процессов — даже тогда, когда она не очень высокая... **Если у вас есть хоть какие-то сомнения в диагнозе, немедленно проконсультируйтесь с врачом — только он сможет установить правильный диагноз.**

Никогда не прекращайте по собственной инициативе прием лекарств, заменяя его лечением эфирными маслами, — это может привести к самым серьезным последствиям.

Врачей и фармацевтов, специализацией которых является ароматерапия, не очень много. Тем не менее именно они окажут вам профессиональную и эффективную помощь в лечении.

КРАТКО ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ

Эфирные масла действуют очень быстро. Если вам не удастся добиться конкретных результатов при лечении ароматерапией, прекращайте лечение. Вероятно, вы неправильно установили диагноз и применяете не то эфирное масло, которое вам нужно. Посоветуйтесь со специалистами.

Не заменяйте одно эфирное масло другим, даже если вас уверяют в том, что это «одно и то же». Нет, это не одно и то же: лаванда лекарственная отличается от лаванды широколистной и лавандина. Есть только одно исключение в данном случае: если профессионал, к которому вы обращаетесь за консультацией, хорошо разбирается в ароматерапии, допускает такую замену, то вы вполне можете ему доверять.

Строго следуйте инструкции по применению и соблюдайте указанную дозировку. Не увеличивайте дозировку и частоту приема самостоятельно: 1 капля — это 1 капля, а не 2; а 3 капли в день не имеют ничего общего с 5 каплями.

Будьте особенно осторожны при лечении маленьких детей или беременных женщин.

Взрослый может использовать для лечения масло, которое рекомендуется ребенку, но ни в коем случае не наоборот: если формула сопровождается указанием «для взрослых», то оно действительно подходит только для взрослых. Не используйте его для лечения детей, уменьшив дозировку в 2 раза!

Если эфирное масло применяется наружно, то сначала его следует смешать с растительным маслом: в разведенном виде оно не вызовет раздражения кожи. На небольших участках кожи некоторые эфирные масла можно наносить в чистом виде.

Часть I



Чарующий мир
эфирных масел
и ароматерапии

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Всем известно, что история лечения травами уходит в глубину веков. На протяжении длительного времени в распоряжении людей не было других лекарственных средств для избавления от болезней и перевязки ран, кроме растений. Такое лечение действительно было эффективным — в противном случае человечество бы просто не выжило! С уверенностью можно утверждать, что примитивная ароматерапия существовала задолго до нашей эры. Найденный в Азии перегонный куб, датируемый примерно V тысячелетием до н. э., свидетельствует о том, что в Китае и Индии уже в те времена имели некоторое представление о технологии экстрагирования эфирных масел из растений. Древние египтяне использовали эфирные масла для бальзамирования тел еще в IV тысячелетии до н. э. Ливанский кедр, нард, ладан, мирра, корица — ароматные смолы и эфирные масла на их основе не только ассоциируются в нашем представлении с культурой Древнего Египта, поскольку упоминание о них обнаруживается в медицинских папирусах той эпохи, но и используются в различных целях в повседневной жизни и в наше время. Ароматические смолы на основе ладана, обнаруженные при вскрытии гробницы Тутанхамона, спустя 3250 лет после его погребения все еще не утратили свой запах!

ПЕРВОЕ В МИРЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО — МАСЛО РОЗЫ!

Откровенно говоря, в условиях отсутствия научного инструментария для установления химического состава эфирные масла в древнейшие времена использовались прежде всего в парфюмерии. Тем не менее медицина повсюду постепенно начинает приобретать все более точные формы, вбирая в себя рациональные знания и научные приемы. Заслуга дистилляции первого в истории эфирного масла принадлежит средневековому персидскому ученому, философу и врачу Авиценне. И это совершенно закономерно — **именно арабы первыми стали использовать пряности и торговать ароматическими травами в Европе**: за пряностями они ездили в Азию, а ароматические травы выращивали у себя, поскольку этому благоприятствовали свойства местной почвы. Чеснок, лук, душистые травы и пряности, а также мед, финики, кресс-салат, сельдерей и артишоки (созданные арабами из чертополоха!) считались отличными лечебными средствами. Они не только имели важное гастрономическое значение, но и использовались в лечебных целях. Лечение травами у арабов не ограничивалось простыми отварами или обычными повязками: для усиления действия активных компонентов они изобрели лауданум — опийную настойку на спирту, обладающую болеутоляющими свойствами. Хотя эссенции растений применялись для сохранения мумий еще в Древнем Египте, впервые в истории получить чистое эфирное масло удалось только Авиценне. К тому же речь идет об одном из самых ценных эфирных масел — розовом! Этот маленький подвиг стал возможен благодаря тому, что Авиценна опирался на персидские учения (считается, что именно персы изобрели дистилляцию) и усовершенствовал перегонный куб. С этого времени ароматерапия вошла во все лечебные советы, которые Авиценна давал в своих медицинских трактатах.

АВИЦЕННА И РОЗА

Персидский врач Авиценна, именуемый также «Князем философов», куда известнее другого персидского ученого энциклопедиста, врача, алхимика и философа Ар-Рази (в Европе он известен под латинизированным именем Разес). Тем не менее Ар-Рази пользуется огромным и заслуженным уважением, так как именно он был первым основателем больницы в Багдаде. Согласно легенде, Авиценна был еще и алхимиком и даже открыл секрет бессмертия. Но все-таки для нас он прежде всего врач и философ (980–1037).

Авиценна для арабов — как для греков Гиппократ: высшая точка развития медицины того времени. Будучи автором многочисленных трудов в различных областях науки, он написал 16 медицинских трактатов, представляющих собой логическое завершение самых передовых для своей эпохи идей и научных достижений в сфере медицины. На медицинские взгляды Авиценны повлияли работы Ар-Рази (представления о клинических исследованиях), Гиппократа (диетология), Аристотеля (логика), труды Диоскорида в области фитотерапии, и даже лечебный опыт индусов (тело и дыхание)! Его знаменитейший «Канон врачебной науки» — это энциклопедия, обобщающая теоретические и практические знания обо всех известных болезнях и являющаяся абсолютным «бестселлером» Средневековья. Авиценна описывает в ней сахарный диабет, менингит, выделяет различные формы паралича, упоминает о заболеваниях, передающихся через плаценту; наконец, дает точные сведения об анатомии глаза, створках сердечного клапана и их функциях. Еще князь философ говорит об очищающей воде как в качестве средства для сохранения здоровья (то есть о водолечении) и о том, что для психического здоровья необходимы хорошие человеческие отношения. Он способствует формированию представлений об инфекции и о распространении болезней через воду и почву, совершенствует методы диагностического исследования своего времени и даже проявляет интерес к удалению раковых опухолей. Следует заметить, что хирургия была одной из сильных сторон арабской медицины, для которой операции на внутренних органах, на глазах или даже трепанация черепа и другие сложные хирургические вмешательства еще уже тогда не представляли ничего нового и давали хорошие результаты.

Именно в таком историческом контексте Авиценна выделяет первое эфирное масло в мире — помещающееся в маленьком флаконе эфирное масло розы.

У ИСТОКОВ СОВРЕМЕННОЙ АРОМАТЕРАПИИ

В Западной Европе ароматерапия появилась гораздо позднее. У крестовых походов была и своя положительная сторона: развитие торговых и культурных связей обусловило межкультурный обмен. В результате ароматерапия, эффективность которой при лечении болезней по сравнению с другими формами врачеваний тех времен была существенно выше, быстро получает широкое распространение: **в эпоху Средневековья аптекари отдавали предпочтение именно ароматерапии.** В начале XVII века для лечения болезней используется более сотни эфирных масел, фармакологические свойства которых уже были хорошо известны аптекарям. Затем приходит очередь лекарственных средств, получаемых синтетическим пу-

тем, — считается, что с их помощью можно лечить все болезни, — а об ароматерапии и фитотерапии забывают на долгие годы. Но в XX веке, благодаря Рене-Морису Гаттефоссе, происходит триумфальное возвращение ароматерапии — именно он и ввел в науку в 1928 году сам термин «ароматерапия». Это произошло при весьма любопытных обстоятельствах. Однажды этот химик и парфюмер сильно обжег себе руку в своей лаборатории и машинально опустил ее в стоявший рядом сосуд с эфирным маслом лаванды. Боль сразу же прошла. Его природное любопытство подтолкнуло его к последующим экспериментам, впоследствии способствовавшим расцвету многих талантов: в области «суперфитотерапии» стали работать многие химики, врачи и фармацевты. Например, военный хирург, доктор Жан Вальне лечил раненых солдат с помощью эфирных масел, обладающих антисептическими свойствами. В середине 70-х годов прошлого века специалист в области ароматерапии доктор Пьер Франшомм совершил новый научный прорыв — открыл хемотипы (особенности химического состава, варьирующиеся у растений, одинаковых с точки зрения ботаники — см. далее), что представляет собой важный этап в формировании нового подхода к ароматерапии: для нее будут характерны более определенные цели и задачи, а также бóльшая эффективность и меньшие риски.

Итак, на изучение целительных свойств эфирных масел и овладение сложной техникой лечения ушли многие тысячелетия. Только сейчас мы начинаем по-настоящему осознавать их огромный потенциал — особенно когда нам приходится по многочисленным параметрам сравнивать действенность эфирных масел с самыми современными терапевтическими средствами.

АРОМАТЕРАПИЯ В 23 ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

1. ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО?

Эфирное масло — это пахучая смесь летучих веществ, выделенных из растений. Это характерный аромат соответствующего растения, являющийся настоящим природным концентратом. **Эфирное масло можно получить из разных частей растения: из листьев (эвкалипт), из коры (корица), из древесины (кедр), из цедры (лимон), а также из семян, из ягод, из фруктов, из луковиц...** Вы уже непременно сталкивались с некоторыми эфирными маслами: например, очищая апельсин или мандарин от кожуры и ощущая при этом сильный запах и покалывание в глазах от эфирного масла!

2. КАК ОНО ВЫГЛЯДИТ?

Эфирные масла имеют жидкую форму и маслянистую консистенцию, но, в отличие от растительных масел, они нежирные — быстро испаряются и улетучиваются. Стоит только оставить флакон открытым, как вы очень быстро убедитесь в этом самостоятельно! Каждое эфирное масло уникально и неповторимо, обладает своим собственным запахом и особыми свойствами. Одни эфирные масла обладают большой вязкостью (например, эфирное масло мирры), для других эфирных масел характерен очень темный цвет. Как правило, эфирные масла желтого цвета, но есть и исключения: масло немецкой ромашки и масло пижмы — синее, эфирное масло чабера — красное, эфирное масло бергамота имеет очень красивый бледно-зеленый цвет, а масло девясила отличается изумрудно-зеленым оттенком... Неплохая цветовая гамма, не правда ли? Эфирные масла легче воды и поэтому с ней не смешиваются, что позволяет разделить их во флорентийской склянке (разделительный сосуд) совершенно естественным способом. Зато они хорошо растворяются в спирте, в любых жирах и в некоторых других растворителях.

3. ЗАЧЕМ РАСТЕНИЯМ НУЖНЫ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Растения выживают благодаря эфирным маслам. Перемещаться в пространстве растения не могут, именно поэтому для выживания им понадобилась очень надежная система, защищающая от патогенных микроорганизмов, солнца и т. д. **Фактически ароматерапия была изобретена растениями.** Эфирные масла служат им для привлечения насекомых-опылителей, для защиты от солнечных ожогов, хищников, болезней и, наконец, для лечения от ран, различных повреждений и т. п.

4. КАКОЕ ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

В каждом эфирном масле содержится не менее 200 компонентов: спирты, эфиры, терпены, ацетаты, кетоны, фенолы... **Свойства эфирных масел обусловлены их композиционным составом, а не только основным действующим веществом.** Наш организм положительно ре-

агирует на эфирные масла, потому что так называемые действующие вещества окружены еще и другими компонентами — побочное действие обычных лекарственных средств связано именно с их химической чистотой. Второстепенные компоненты играют на самом деле далеко не последнюю роль. Тем не менее, чтобы эта книга воспринималась легче, в ее второй части для каждого эфирного масла представлены только основные действующие вещества.

5. КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

Эфирные масла обладают ярко выраженными противовоспалительными, антисептическими и противовирусными свойствами. Они являются единственной альтернативой антибиотикам: результаты клинических испытаний подтвердили эффективность эфирных масел. Однако этим полезные свойства эфирных масел не ограничиваются: они также помогают справиться с болью, способствуют заживлению ран и язв, положительно влияют на свертываемость крови, улучшают пищеварение, восстанавливают иммунитет, регулируют гормональный баланс, расщепляют жировые клетки и укрепляют кровеносные сосуды. Каждое эфирное масло выполняет свою роль и в большинстве случаев имеет множество полезных свойств!

6. ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯЮТСЯ СИЛЬНЫМ ПРИРОДНЫМ АНТИБИОТИКОМ?

Да, это действительно так. Некоторые эфирные масла представляют собой сильные «антибиотики», хотя вернее было бы сказать, что они обладают антисептическим действием, поскольку, **в отличие от настоящих антибиотиков, эфирные масла не убивают все живое, то есть не разрушают полезную микрофлору нашего организма.** Во всяком случае применение эфирных масел в лечебной практике началось именно с открытия их антибиотических свойств. Именно поэтому в традиционные восточные блюда добавляют столько пряностей: содержащиеся в пряностях эфирные масла замедляют развитие микробов в пищевых продуктах. Антибиотическими свойствами эфирных масел объясняется и многотысячелетняя история их использования человеком — идет ли речь об ингаляциях или растираниях. Тем не менее только в 1887 году французский химик и бактериолог Шарль Эдуар Шамберлан смог дать научно обоснованную оценку антибиотическим свойствам эфирных масел душицы, гвоздики и корицы на примере *Bacillus anthracis* — спорообразующей бактерии, являющейся возбудителем сибирской язвы. Результат превзошел все ожидания. Впоследствии многочисленные исследования в области ароматерапии подтвердили уничтожение таких распространенных и таких наиболее опасных микробов, как дифтерийных, тифозных, колибацилл кишечной палочки и других стрептококков — все они погибают под действием эфирных масел. Данные экспериментов всегда выявляли широкий спектр действия эфирных масел: самое простое эфирное масло может эффективно бороться с самыми грозными микробами!

7. ЧТО ТАКОЕ АРОМАТЕРАПИЯ?

Ароматерапия — это искусство лечения с использованием эфирных масел. Это своего рода суперфитотерапия. Хотя эфирные масла в медицине применяются уже не одно тысячелетие, сам термин «ароматерапия» появился сравнительно недавно — только в 1930 году! **При ус-**

ловии правильного выбора эфирного масла и соблюдения надлежащей дозировки, можно быть уверенным в эффективности лечения в короткие сроки без риска и вредных последствий.

Если речь идет об использовании эфирных масел в области косметологии и отчасти психофизиологии, то в этом случае уместнее говорить об ароматологии. Если интерес представляет только запах эфирного масла — с точки зрения его психофизического влияния на человека, а не в лечебных или косметических целях, — то этим занимается наука аромакология.

8. ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ АРОМАТЕРАПИЯ ОТ ФИТОТЕРАПИИ?

Фитотерапия — это лечение травами. Из лекарственных растений изготавливают отвары, сухие или жидкие экстракты, мацераты (цветы, настоянные на масле), сиропы, соки свежих растений и т. д. Тем не менее такое многообразие форм имеет ограниченный характер: экстракты растений растворяются только в воде, в спирте или, в крайнем случае, в глицерине. Конечно, ароматерапия представляет собой разновидность фитотерапии, так как лекарственным сырьем служит трава, однако в ароматерапии используют только летучие вещества эфирных масел.

Сравнивать применяемый в фитотерапии экстракт растения с эфирным маслом ароматерапии совершенно невозможно. Некоторые части растения, на основе которых изготавливаются отвары или желатиновые капсулы, абсолютно безвредны, но эфирное масло из этих же частей может быть крайне токсично. Такое отличие между разными частями растения имеет принципиальный характер. Так, например, кориандровое эфирное масло, получаемое из сухих и спелых плодов, тонизирует, улучшает пищеварение, поднимает настроение и обладает бактерицидными свойствами. Но если кориандровое эфирное масло получают из листьев, то оно оказывает седативное и противовоспалительное действие.

Технология производства эфирных масел гораздо сложнее технологии производства лекарственных средств, применяемых в фитотерапии. Эфирное масло намного концентрированнее по сравнению с сухим или жидким экстрактом, с настойкой или капсулой порошка из травы. Так, например, для получения 10 капель эфирного масла душицы потребуется 300 граммов травы!

9. ИЗ КАКИХ ЧАСТЕЙ РАСТЕНИЯ ПОЛУЧАЮТ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

На этот вопрос нет однозначного ответа. При производстве эфирного масла редко бывает так, чтобы использовалось все растение. Обычно используют какую-то определенную его часть (или две части). Например, эфирное масло корицы получают из коры коричневого дерева или его листьев, и свойства эфирных масел, произведенных из двух его различных частей, будут отличаться.

Название эфирного масла зависит от того, из какой части растения оно было получено. Так, например, из листьев горького померанца (*Citrus aurantium var. amara*) получают петигре-невое померанцевое масло, из цветков этого же растения — неролиевое или флердоранжевое масло, из измельченной кожуры — апельсиновое горькое масло. Теперь становится понятно, почему, встречая в некоторых книгах фразу «добавьте эфирное масло горького апельсина», последовать такому совету оказывается довольно непросто.

10. КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла содержатся в растениях — их нужно только извлечь из них. Методы получения легко объяснить, но их реализация на практике оказывается куда сложнее! Существует множество способов экстрагирования эфирных масел, но, как правило, все многообразие сводится к трем основным приемам: дистилляция (перегонка паром), отжим и экстракция растворителями.

- **Дистилляция** является самым распространенным методом, так как она подходит для абсолютного большинства растений. Известно, что эфирные масла не растворяются в воде (как и все масла!), но быстро улетучиваются в воздухе. В специальном устройстве водяной пар, насыщенный молекулами эфирных масел, поступает в отсек для последующего охлаждения. В этом отсеке пар снова принимает жидкое агрегатное состояние, а затем масла отделяются от воды (они плавают на поверхности) методом декантации. Время дистилляции зависит от конкретного растения: 1 час для лавандина, 1 час 30 минут для бадьяна или лекарственной лаванды, 2 часа для Melissa, 4 часа для гвоздики... Необходимо точно соблюдать время дистилляции для получения качественного эфирного масла, обладающего всеми соответствующими целебными свойствами. Зато для эфирных масел, входящих в состав моющих средств, время дистилляции не превышает 30 минут: их целебные свойства не играют никакой роли — важен только их аромат.
- **Отжим (прессование)** представляет собой получение масла из растения под действием пресса. Если сдавить пальцами кожуру мандарина или апельсина, то произойдет то же самое: вы почувствуете, как эфирное масло попадет на слизистую оболочку глаз. Эфирные масла, получаемые в результате отжима или прессования из кожуры цитрусовых фруктов, часто принято называть «эссенциями» (лимонная, апельсиновая, мандариновая эссенции...).
- **Экстракция растворителями** заключается в растворении эфирных масел в летучей жидкости (а не в воде). Получаемое таким образом масло называется «абсолю» или «абсолют», но его используют только в парфюмерии — для терапевтических целей оно не применяется.

11. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ РАЗЛИЧИЯ В КАЧЕСТВЕ ЭФИРНОГО МАСЛА?

Да, различия существуют. Можно найти худшее и лучшее эфирное масло, но чаще всего речь идет об обычном качестве, если не сказать посредственном. Стоит ли к этому добавлять, что чем лучше качество эфирного масла, тем более эффективным оно будет при лечении, и тем меньше будет риск побочных действий? **В терапевтических целях можно использовать только 100%-ные натуральные эфирные масла.** Следует избегать использования синтетических эфирных масел — они являются фальсификатами и не только не обладают никакими терапевтическими свойствами, но еще и могут быть крайне токсичными. Около 90% таких масел никогда не тестировались, и поэтому они представляют серьезную угрозу для здоровья человека! Даже качество так называемых настоящих масел может значительно отличаться. Все зависит от места произрастания растения, техники экстрагирования, условий хранения, а также от того, не смешивали ли эфирное масло с другими, более дешевыми эфирными маслами... **Финальное качество продукта во многом зависит от качества дистилляции.** Для

последующего использования в терапевтических целях дистилляцию следует осуществлять в идеальных условиях, и полученное в конечном результате эфирное масло должно быть абсолютно чистым, натуральным и односоставным — то есть включать только ароматические соединения растения и ничего, кроме них (необходимо обращать особое внимание на отсутствие остатков пестицидов). В парфюмерии, косметике, бытовой химии (моющие средства) и т. д. допускается смешивание эфирных масел с синтетическими молекулами или с другими чистыми эфирными маслами другого качества.

ЭФИРНОЕ МАСЛО	ЭКСТРАГИРОВАНО ИЗ
Чесночное	Раздавленных зубчиков
Луковое	Луковиц
Гвоздичное	Высушенных почек
Сосновое, пихтовое	Иголок
Коричное	Коры и листьев
Камфорное, можжевельника красного (каде), кедровое, черной ели, можжевельника, сандала	Древесины
Дудниковое, любистока, бородача (ветиверии)	Корней
Мирры, гальбанума	Смолы
Тополевое	Коры
Ванильное	Стручков
Имбирное, нарда	Ризомы (корневищ)
Бергамота, померанцевое, лимона, мандарина, апельсина, грейпфрута	Коры, листьев и цедры
Укропа, кардамона, моркови, тмина, сельдерея, кориандра, петрушки	Семен
Можжевельника	Ягод
Мускатного ореха, черного перца, аниса, кубебы	Фруктов (пряностей)
Каяпута, петитгрейна, розмарина	Стеблей и листьев
Кипариса	Веток и листьев
Эвкалипта, базилика, лавра благородного, лемонграсса, мелиссы, ниаули, туи, гаультерии	Листьев
Мяты лимонной, герани	Не цветущего растения
Полыни, эстрагона, иссопа, мяты, душицы (майорана), чабера садового, тимьяна (чабреца), вербены	Цветущего растения
Майорана, ромашки аптечной, шалфея	Цветущих стеблей
Тысячелистника обыкновенного, базилика, ромашки аптечной, ромашки римской, герани, гелихризума (бессмертника), лаванды широколистной, лавандина, лаванды узколистной, нероли, пальмарозы, пачули, бархатцев, дамасской розы, пижмы, иланг-иланга	Цветов и/или цветущих верхушек
Терпентинное (терпентин)	Смолы

12. БЫВАЮТ ЛИ ПОДДЕЛЬНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Да, и об этом уже упоминалось выше. Часто они используются в качестве простого ароматического средства и, как правило, недорого стоят. Нет никакого сомнения в том, что если вам продают эфирное масло персика, фиалки, сирени, жимолости или ландыша, то речь идет о синтетических продуктах. Такие масла не рекомендуется применять даже для ароматизации воздуха в помещении. Будьте осторожны, никогда не покупайте синтезированные продукты — они, конечно, стоят дешево, но не обладают ни малейшей терапевтической ценностью. Настоящее эфирное масло должно быть 100%-ным и абсолютно натуральным! **Содержание эфирных масел во многих косметических продуктах, несмотря на соответствующую маркировку, почти равно нулю.** Зато в аптеках, специализированных магазинах натуральных продуктов или в отделах «Продукты здоровья» фитоаптек теоретически должны продавать только натуральные эфирные масла. Тем не менее это не значит, что все продаваемые там продукты будут одинаково высокого качества. Во всяком случае, только фармацевт может предоставить вам полную информацию о товаре и показать соответствующие сертификаты качества, которые он получает от поставщиков. Отличить натуральное эфирное масло от подделки довольно просто: специалисты легко это сделают с помощью хроматографии¹. Данный метод позволяет выдать исследуемому маслу своего рода «химическое удостоверение».

ПРИЗНАКИ НЕНАТУРАЛЬНОГО ЭФИРНОГО МАСЛА

Этилпарабен (широко используемые в качестве консервантов парабены в силу ряда причин имеют далеко не самую лучшую репутацию), ионол (является токсичным веществом; судя по всему, отрицательно влияет на иммунитет), дифенилкетон — бензофенон-3 (считается токсичным веществом, отрицательно воздействует на эндокринную систему), полисорбат 20 (может вызывать различные заболевания, включая рак груди) и т. д. К этому следует добавить искусственные ароматизаторы, которые очень часто становятся причиной появления аллергии и раздражающе действуют на дыхательную систему.

13. ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫМ ПРОДУКТОМ?

Сегодня все чаще можно найти эфирные масла, которые действительно являются экологически чистым продуктом. Их производство полностью соответствует экологическим нормам и не наносит никакого вреда окружающей природе. Тем не менее доверять следует лишь финальному результату, подтверждаемому лабораторными исследованиями. Именно поэтому только 100%-ное натуральное эфирное масло обладает необходимым уровнем качества, независимо от того, является ли оно экологически чистым продуктом или нет: в ходе лабораторных исследований должно быть подтверждено, что в состав входят 100%-ные натуральные вещества; какие бы то ни было посторонние примеси отсутствуют (остатки пестицидов и т. п.). В любом случае выбирать вам — в конечном счете имеет значение только качество конечного продукта, а не способ его получения.

¹ Хроматография — динамический сорбционный метод разделения и анализа смесей веществ, а также изучения физико-химических свойств веществ. — *Здесь и далее примеч. ред.*

10 ВЕСКИХ ПРИЧИН В ПОЛЬЗУ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ С АНТИБИОТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ

Если сравнивать обычные антибиотики с эфирными маслами, то можно установить следующие принципиальные отличия, объясняющие преимущество применения эфирных масел.

1. Эфирные масла не вызывают антибиотическое сопротивление. Сегодня хорошо известно, что антибиотики утрачивают прежнюю эффективность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), через 10–20 лет некоторые современные антибиотики полностью потеряют свою силу. Необоснованное применение или нарушение правил приема антибиотиков (а именно преждевременное прекращение курса лечения) приводит к тому, что они оказываются бесполезными по отношению к многочисленным микробам, которые «привыкают» к ним, изменяя свои свойства. В таком случае для достижения результата приходится постоянно увеличивать дозировку. Подобное явление получило название «антибиотикорезистентность» — устойчивость к антибиотикам. Показательная ситуация наблюдается во Франции, где удерживается сразу два мировых рекорда: самый высокий уровень потребления антибиотиков и наибольшее распространение антибиотикоустойчивых бактерий (их также называют супербактериями). Не говоря уже о том, что злоупотребление антибиотиками может таить в себе и другие неприятные сюрпризы. Так, например, авторитетная во всем мире Американская медицинская ассоциация указывает на то, что прием антибиотиков приводит к увеличению риска развития рака молочной железы. Пока еще невозможно объяснить причину данного явления, но тем не менее это подкреплено фактами. Появляется еще один довод в пользу предпочтения альтернативных способов лечения традиционному приему антибиотиков. Антибиотики далеко не так безобидны, как нам кажется! Эффективность эфирных масел, напротив, не ослабевает по мере их использования — нет необходимости в увеличении дозировки для достижения успешного результата. Разнообразие компонентов и состава эфирных масел мешает микробам приобрести устойчивость к их воздействию. Особенно если использовать комбинацию нескольких эфирных масел! В этом случае не только усиливается эффективность их применения, но и удается «сбить с толку» бактерии, которые уже никак не могут адаптироваться к ним.

2. Большинство эфирных масел с антибиотическими свойствами также обладает антивирусным действием. Известно, что в 8 из 10 случаев ЛОР-болезни (для их лечения антибиотики применяются очень часто) вызываются вирусами! К сожалению, в этих случаях по-прежнему чаще всего назначают антибиотики — несмотря на то, что они совершенно бесполезны в борьбе с вирусными инфекциями! Зато вполне успешно борются с вирусами эфирные масла, а их антибиотическое действие позволяет уменьшить риск повторного заражения. Например, при лечении гриппа или насморка (оба заболевания имеют вирусный характер) удастся избежать осложнений в форме бронхита или синусита — заболеваний, вызываемых бактериями.

3. Антибиотические препараты мешают микробам размножаться и выживать. Это происходит потому, что антибиотики блокируют жизненные функции микроорганизмов (органические и метаболические). Эфирные масла действуют таким же образом, но они еще модифицируют «окружение», делая его непригодным для жизни этих микробов.

4. **Эфирные масла эффективны при приеме внутрь.** В этом случае их концентрация в крови меньше, чем при применении антибиотиков в пятьдесят раз!
5. **Эфирные масла останавливают размножение вредных микроорганизмов, оказывая положительное влияние на иммунный ответ и организм в целом.** Благодаря применению эфирных масел можно избежать рецидивов болезни. Классические антибиотические препараты не отличаются такими особенностями, так как они, подобно пушечным ядрам, уничтожают не только вредные, и полезные бактерии, не обладая при этом никакими профилактическими свойствами. Поэтому часто приходится сталкиваться с рецидивами, это особенно характерно для ЛОР-заболеваний у детей (отиты, синуситы, фарингиты...).
6. **В зависимости от специфики заболевания, ароматерапия может заменить лечение антибиотическими препаратами.** Это относится к большинству респираторных заболеваний в зимний период. Эфирные масла обеспечивают быстрое и окончательное выздоровление — нет необходимости регулярного использования антибиотиков, что чревато определенными негативными последствиями.
7. **Ароматерапия также может применяться в качестве дополнения к традиционным антибиотикам.** Например, для усиления их положительного влияния и улучшения терапевтических результатов.
8. **Ароматерапия с научной точки зрения ни в чем не уступает терапии антибиотиками.** Для изучения влияния антибиотика на микробы в медицине используется антибиограмма. Другими словами, речь идет об исследованиях в лабораторных условиях чувствительности отдельно взятой бактериальной культуры к антибиотикам с целью установления, какой из антибиотических препаратов окажется наиболее эффективным при лечении. В зависимости от результатов исследований больному выписывается именно то лекарство, которое и оказалось самым полезным. Ароматограмма отличается от антибиограммы только тем, что вместо антибиотиков изучаются эфирные масла: в чашке Петри наблюдают воздействие того или иного эфирного масла на патогенные микроорганизмы для количественного определения степени его антибактериальной эффективности. Так, например, эфирные масла тимьяна (чабреца), цейлонской корицы или гвоздики обладают сильными антисептическими свойствами, в то время как антисептические свойства эфирных масел сосны, эвкалипта и лаванды не столь существенны. С учетом усиления сопротивляемости антибиотикам и того, что эфирные масла лишены этого недостатка, ароматограмма в будущем будет отличным научным методом!
9. **Эфирное масло, обладающее антибиотическими свойствами, уничтожает большое количество различных бактерий.** Классический антибиотический препарат воздействует только на некоторые микроорганизмы.
10. **Распыляемые в воздухе эфирные масла дезинфицируют комнату менее чем за 10 минут.** Благодаря этому убиваются вредные бактерии, вирусы и микроорганизмы! Такой «плюс» имеет особое значение для офисных помещений в зимнее время года, являющихся настоящими рассадниками микробов.

Самыми сильными антибиотическими и антисептическими свойствами обладают эфирные масла душицы (орегано), корицы, тимьяна (чабреца), чабера и гвоздики.

14. СУЩЕСТВУЕТ ЛИ РАЗНИЦА МЕЖДУ ТЕМИ ИЛИ ИНЫМИ ВИДАМИ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ РАСТЕНИЯ, НАПРИМЕР ЛАВАНДЫ?

Да, да, и еще раз — да! Лаванда узколистная и лаванда широколистная во многом отличаются друг от друга! Уточняющие определения, обычно употребляемые в названии эфирных масел, нужны не для того, чтобы произвести впечатление на покупателя своей красотой или «псевдонаучностью» — они действительно необходимы! Это называется хемотипом. Данный термин указывает на особенности различных видов эфирных масел в зависимости от места произрастания соответствующего растения, получаемого солнечного света, специфики климата, состава почвы, высоты и т. д.

Хемотип — своеобразный паспорт эфирного масла, предопределяющий его применение. В зависимости от хемотипа эфирного масла (то есть от места произрастания, точного вида растения и т. д.) его целебные свойства могут значительно отличаться! И если уж речь зашла о лаванде, то во второй части книги («Лечебная ароматерапия от А до Я на каждый день») вы узнаете, что если вас укусили комары или обожгла медуза, то лучше иметь под рукой эфирное масло широколистной лаванды, чем лаванды узколистной.

Именно поэтому часто бывает так, что предлагаемые в некоторых книгах рецепты с упрощенным названием эфирного масла без указания хемотипа могут в лучшем случае быть бесполезными, а в худшем — даже повредить здоровью!

Так, например, эвкалипт лущистый чрезвычайно эффективен при ЛОР-заболеваниях (бронхитах, синуситах и т. д.), в то время как эвкалипт лимонный в большей степени проявляет свои противовоспалительные качества и помогает успешно бороться с ревматизмом. Речь, конечно, идет не о растении, а о соответствующем эфирном масле для борьбы с тем или иным заболеванием.

Следует уделять внимание даже географическому происхождению: гелихризум (бессмертник), растущий на Балканах, не обладает теми же свойствами и, главное, той же эффективностью, что гелихризум, родиной которого является Корсика, так как состав соответствующего эфирного масла напрямую зависит от состава почвы.

15. КАКИМ ОБРАЗОМ ПОСТАВЩИКИ ПРОВЕРЯЮТ ЭФИРНЫЕ МАСЛА? КАК МОЖНО ТОЧНО УЗНАТЬ ИХ СОСТАВ И УБЕДИТЬСЯ В ИХ КАЧЕСТВЕ?

Вы уже знаете, что эфирное масло включает не одну сотню соединений. **Но у каждого эфирного масла есть свои уникальные «фирменные» особенности, которые принято называть «биохимическим профилем».**

Чтобы проверить, является ли предлагаемое эфирное масло по-настоящему полезным (это позволит избежать фальсифицированной продукции, смешивания с другими маслами или продажи товара сомнительного качества), проводят его хроматографический тест. Для хроматограммы достаточно нескольких капель эфирного масла. Внешне хроматограмма напоминает электрокардиограмму — бумагу, на которой отмечены максимальные величины для каждой составляющей части. Специалист сразу же определит, с каким эфирным маслом он имеет дело: относятся ли оно к терпеноидам (фенолам и терпенам) или к фенилпропано-

идам (различным кислотам и другим соединениям). Но главной целью теста будет сравнение полученных результатов со «стандартной» хроматограммой лаванды. Специалист безошибочно установит, натуральное ли эфирное масло, а также определит место произрастания растения, из которого получено масло, и т. д.

ПО ПОВОДУ ЦЕНЫ

Чаще всего эфирные масла продаются в небольших флаконах. Учитывая их небольшой размер, цена может показаться вам довольно высокой. Но эфирные масла обладают такой силой, что при каждом новом использовании вам понадобится всего лишь несколько капель. Поэтому даже маленького флакона вам хватит очень и очень надолго; к тому же **если хранить эфирное масло в темном и прохладном месте, то оно не утрачивает своих полезных свойств годами.** Если использовать его по назначению и в надлежащем количестве при появлении первых симптомов заболевания, то можно добиться выздоровления в течение нескольких дней, что в конечном счете позволит вам избежать куда больших расходов. Вы поправитесь, едва лишь открыв новый флакон!

Таким образом, ароматерапия при отнюдь не бюджетных ценах на флакончик представляет собой скорее экономичное решение вопроса. Однако если вы распыляете эфирное масло в воздухе, то, конечно, оно закончится гораздо быстрее. Для таких применений выбирайте лучше недорогие эфирные масла: например, масло эвкалипта или сладкого апельсина, покупая их в большей упаковке — так получится выгоднее.

Одни эфирные масла стоят очень дорого, другие — приемлемо, третьи — совсем дешево. Чем можно объяснить разницу в цене?

Цена зависит от редкости. Эфирное масло — ценный продукт, практически эликсир, требующий большого количества сырья, времени и особой квалификации для его получения. Некоторые особо ценные эфирные масла являются большой редкостью и поэтому стоят действительно дорого, но обладают по-настоящему чудесными свойствами. Это, например, относится к эфирным маслам нарда, мирры, ангелики, морского критмума (морского укропа), гренландского багульника, нероли, дамасской розы.

Цена зависит от содержания полезных веществ. Стоимость отличается не только степенью концентрации полезных веществ в растении, но и временем сбора, принадлежностью растения к тому или иному подвиду и т. д. Поэтому принято отличать растения с высокой степенью концентрации полезных веществ (например, гвоздика: 10 кг гвоздики = 1 кг эфирного масла) от растений с низкой степенью концентрации полезных веществ (10 кг душицы или базилика = 30 г эфирного масла максимум). Здесь пальма первенства принадлежит розе: из 100 кг сырья можно получить всего лишь несколько граммов эфирного масла! Фисташковое дерево, ладанник и особенно Melissa также обладают очень слабой степенью концентрации полезных веществ и поэтому стоят довольно дорого. Как правило, растениям, из которых выработывают эфирные масла, необходимо много света, но встречаются и исключения — например, сосны в горах!

Цена зависит от поставщика. Цены устанавливает поставщик, и иногда существенные отличия в цене объясняются значительной разницей в качестве. Вы необязательно совершите выгодную покупку, купив одно эфирное масло бессмертника дешевле другого: в зависимости от географического происхождения растения, оно будет содержать большее или меньшее количество полезных активных веществ. Поэтому всегда старайтесь принимать взвешенное решение!

Цена зависит и от метеорологических условий и времени сбора. Бывают благоприятные и неблагоприятные годы для сбора. Впрочем, это относится и к другим растениям. Так, например, бессмертник собирают в июле и августе — только два месяца в году! Таким образом, урожай будет не самым большим уже с математической точки зрения. К тому же в зависимости от года сбора разница в количестве эфирного масла в растениях может отличаться в 3 раза. Но в случае, если сбор был незначительным (из-за плохих метеорологических условий в предыдущие месяцы), то цена эфирного масла неизбежно вырастет.

Цена зависит от места сбора урожая. Состав эфирного масла определяется местом произрастания растения. Так, например, французские или корсиканские эфирные масла отличаются от тех же эфирных масел, произведенных в других странах.

Следует отдавать себе отчет в том, что речь идет о натуральном и крайне эффективном продукте, за качество которого придется заплатить адекватную цену. Слишком дешевое эфирное масло никогда не будет обладать такими же полезными качествами, как дорогое высококачественное масло с идентичным названием. Не попадитесь в ловушку! Вы должны иметь представление о цене эфирных масел — они не могут стоить совсем дешево. Экстрагировать эфирное масло можно далеко не из всех растений мира — многие из них не содержат его в достаточном количестве. Именно этим и объясняется относительно ограниченное количество эфирных масел, имеющих в продаже.

16. МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ?

Да, потому что они лечат. **Эфирные масла обладают сильными лечебными свойствами.** С учетом их некоторых специфических качеств, следует соблюдать точную дозировку. То же самое относится и к обычным лекарствам. Как вы уже знаете, в состав эфирных масел входят многочисленные вещества, что отличает их от «классического» лекарства, часто соответствующего принципу: 1 молекула = 1 пр. облема. Итак, основной состав действует на то или иное нарушение в организме, но некоторые вторичные соединения (хотя на деле они таковыми не являются) влияют и на совсем другие области.

В качестве типичного примера приведем эфирное масло лаванды: если вы хотите купить только одно универсальное эфирное масло, то это именно то, что вам нужно. Оно пригодится при порезах, ожогах, головной боли, бессоннице, кожных заболеваниях, насморке... Это, конечно, не панацея от всех болезней — некоторые из других эфирных масел более эффек-

тивно справятся с бессонницей или насморком, но, во всяком случае, лаванда так или иначе будет благоприятно действовать при всех вышеперечисленных нарушениях работы организма.

17. ЕСТЬ ЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ИЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ?

Да, ограничения в применении эфирных масел существуют. Это бывает не только в случае аллергии, некоторым людям эфирные масла категорически противопоказаны. Поэтому **следует быть очень осторожными и внимательно подбирать продукты, которые вам подходят.**

- **Беременные женщины:** запрещено применять эфирные масла в течение первых трех месяцев беременности.
- **Кормящие мамы:** следует быть осторожными! Эфирные масла попадают в женское молоко. Безопасные для кормящих матерей эфирные масла можно пересчитать по пальцам.
- **Дети:** некоторые эфирные масла могут вызвать нарушения нервной системы. Поэтому эфирные масла противопоказаны детям младше 6 лет — по достижении этого возраста они уже не представляют никакой угрозы для организма ребенка.
- **Больные, проходящие курс лечения:** например, так как чесночное эфирное масло стимулирует функцию щитовидной железы и поэтому противопоказано больным, страдающим гипертиреозом, в то время как укропное эфирное масло подавляет ее активность (не рекомендуется при гипотиреозе). Впрочем, эфирные масла могут успешно взаимодействовать с лекарством, независимо от того, выписал ли его врач или больной принимает его самостоятельно.
- **Люди, страдающие эпилепсией:** им следует избегать употребления эфирных масел укропа, некоторых видов розмарина (камфорного или вербенонового) и шалфея.

В любом случае!

- **Не используйте эфирное масло в течение длительного периода даже в небольших дозах.** Если даже предполагается, что лечение эфирными маслами будет иметь продолжительный характер, то есть длиться в течение нескольких недель или месяцев, запланируйте так называемые «терапевтические окна» (паузы, во время которых вы откажетесь от применения эфирного масла): как правило, после трехнедельного курса необходимо сделать перерыв на одну неделю, после чего возобновить лечение и т. д.
- **Строго запрещается вводить эфирные масла внутривенно или внутримышечно** или наносить их на глаза.
- **Если вы лечитесь гомеопатическими препаратами, то принимайте их задолго до эфирных масел.** Храните гомеопатические препараты отдельно от эфирных масел: эфирные масла могут полностью аннулировать эффект ваших гомеопатических драже, это особенно относится к эфирным маслам эвкалипта и мяты.
- **Никогда не используйте эфирное масло наугад,** особенно если вы совершенно незнакомы с его свойствами по причине отсутствия инструкции по его применению. Информация, которую вы можете почерпнуть из Интернета или из некоторых книг, далеко не всегда бывает достоверной.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Всегда следует помнить о том, что эфирные масла являются си льнодействующим средством. Если их использовать не по назначению или не соблюдать дозировку, то они могут вызвать побочные эффекты. Привести общий порог токсического действия невозможно: он зависит от свойств конкретного эфирного масла. Но достичь его очень быстро. Так, например, **достаточно 1 г лаванды, чтобы почувствовать сонливость; 2 г ис сопа, чтобы вызвать приступ эпилепсии, а 2 маленькие ложки эфирного масла шалфея могут привести к летальному исходу.** Разумеется, речь идет только о крайних случаях и рассматривается только с теоретической точки зрения. Тем не менее необходимо научиться распознавать и менее опасные побочные эффекты.

В первую очередь к ним относятся аллергические реакции, от которых никто не защищен, такие как раздражение кожи или слизистых оболочек, состояние эйфории, приступ эпилепсии, внезапное погружение в глубокий сон; при беременности существует угроза внезапного выкидыша... Данные нежелательные побочные эффекты могут наблюдаться только в случае значительного превышения дозировки. Когда ваш врач выписывает вам лекарство, вы же не принимаете его в удвоенном количестве. В ароматерапии следует придерживаться этого же принципа: 1 капля — это 1 капля, а не 2! Побочные эффекты также могут быть вызваны применением эфирных масел, которые не подходят для конкретного больного (см. следующую страницу).

Совершенно ясно, что если эфирные масла подбирает компетентный лечащий врач, то они совершенно безопасны и пойдут больному только на пользу, не причинив никакого вреда его здоровью.

Не играйте в начинающего целителя!

Предлагаемые в данной книге рецепты тщательно продумывались, чтобы избежать какого бы то ни было возможного осложнения. Не заменяйте одно эфирное масло другим под тем предлогом, что «у вас не было под рукой нужного» или «вы думали, что имеющееся у вас будет еще эффективнее».

Категорически не рекомендуется придумывать свои собственные смеси из эфирных масел. Даже от одного-единственного использования последствия могут быть довольно серьезными.

Если вы выбираете эфирное масло с конкретной целью, то следует помнить о том, что каждое из них имеет в своем составе до 200 различных компонентов, каждый из которых, в свою очередь, может так или иначе повлиять на тот или иной орган. Не будет лишним знать все свойства эфирных масел — в противном случае выбор во многом будет иметь случайный характер. Так, например, эфирное масло базилика обладает выраженным стимулирующим действием; для эфирного масла лаванды свойственен седативный эффект, эфирное масло шалфея активизирует выработку половых гормонов у женщин, а эфирное масло розмарина — половых гормонов у мужчин...

18. ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ СРАЗУ НЕСКОЛЬКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, МОЖНО ЛИ С ПОМОЩЬЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ВЫЛЕЧИТЬ ИХ ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО?

Как правило, заболеваний множество, а причина одна. Поэтому если ваши заболевания действительно связаны между собой, то достаточно одного рецепта, а иногда даже одного эфирного масла для того, чтобы помочь вам справиться сразу с несколькими проблемами.

В случае если у вас букет совершенно отличных друг от друга болезней, не пытайтесь вылечить их все одновременно — может возникнуть накопительный эффект с возможным риском незаметного достижения «токсического порога». Начинайте с самого неотложного заболевания, а потом уже переходите к другому, но между двумя курсами необходимо сделать как минимум десятидневный перерыв.

По отношению к одному и тому же заболеванию, одновременное внутреннее и наружное применение эфирного масла только усилит терапевтическое действие. Именно поэтому в данной книге вы часто сможете обнаружить целые программы ароматерапии (например, один рецепт по внутреннему, а другой — по наружному применению). Такие программы были разработаны для достижения максимального эффекта, при этом риск передозировки полностью отсутствует.

19. МЕРЫ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

- Если вы случайно **нанесли** слишком много эфирного масла (например, весь флакон) на кожу или слизистые оболочки, то как можно раньше удалите лишнее количество с помощью ваты или кусочка ткани, затем обильно смажьте растительным маслом соответствующий участок, чтобы защитить его от повреждений.
- Если вы случайно **проглотили** слишком много эфирного масла (например, весь флакон), незамедлительно вызывайте «Скорую помощь».
- Если несколько капель эфирного масла **попали вам в глаз** (например, вы перепутали флаконы), промойте его большим количеством воды. Если после этого вы по-прежнему чувствуете боль, то осторожно капните в глаз немного растительного масла (лучше всего подойдет масло сладкого миндаля) — оно обладает разжижающим эффектом.

20. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ, ДОКАЗЫВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

На сегодняшний день известно около 10 000 результатов исследований, констатирующих эффективность эфирных масел. Количество таких исследований растет из года в год! Более того, речь идет только об исследованиях, публикуемых в самых серьезных научных изданиях планеты, результаты которых признаются врачами всего мира. **Эфирные масла уже давно стали неотъемлемой частью медицины**, а посвященные им тексты присутствуют в научных журналах на равных правах с текстами об ультрасовременных фармакологических препаратах. Хотя Франция и считается наряду с некоторыми другими странами родной ароматерапии в современном понимании, эфирные масла в этой стране еще не по-

лучили должного признания у врачей и медицинских специалистов. В Англии, в США, в Мексике и во многих других странах, напротив, были проведены интереснейшие медицинские исследования. Каждый раз при этом результаты исследований убедительно доказывали целительный эффект эфирных масел по отношению к плацебо: только 10 случаев на 10 000!

- В Великобритании распыляют эфирное масло апельсина (*Citrus sinensis*), чтобы помочь справиться со стрессом посетителям¹, ожидающим приема у стоматолога. Добавим к этому, что вдыхание эфирного масла лаванды способствует усилению альфа-ритмов, вызывающих расслабление мозговой деятельности — об этом убедительно свидетельствуют данные ЭЭГ (электроэнцефалографии)².
- Эфирное масло тимьяна является сильным антиоксидантом, способным замедлить процессы старения. Тимьян относится к числу тех элементов, которые имеют максимальные показатели по шкале «ORAC» (Oxygen radical absorbance capacity — стандартный научный метод измерения антиоксидантного индекса в веществе, разработанный в университете Тафтса, в США)³.
- Исследование, проведенное в одной из клиник, доказало, что эфирные масла лаванды, майорана, герани, мандарина и кардамона так же эффективны при лечении бессонницы, как и классические седативные препараты⁴.
- Исследование, проведенное в одном из стационарных неврологических отделений Ирландии, подтвердило, что благодаря применению эфирных масел лаванды, чайного дерева и розмарина (при исследовании применялась процедура плацебо-контролируемого двойного слепого испытания) у пациентов уменьшалось чувство тревоги, а также улучшалось состояние при психологической депрессии⁵.

В Великобритании, в Манчестерском университете, проводимые исследования неоднократно доказывали, что эфирные масла способны полностью дезинфицировать помещение (не остается ни одного живого микроба!), уничтожая при этом самые опасные бактерии: *Staphylococcus aureus* — метициллин-резистентный золотистый стафилококк (со множественной лекарственной устойчивостью); *Pseudomonas aeruginosa* — синегнойная палочка; *Clostridium difficile* — анаэробные грамположительные бактерии рода клостридий или *Escherichia coli* — кишечная палочка... **Для полного разрушения бактерий эфирным маслом достаточно всего 2 минут контакта!** Исследователи предлагают, чтобы наиболее бактерицидные эфирные масла и спользовались в составе шампуней, мыла, гелей для душа, бактерицидных продуктов — такое использование препятствует распространению эпидемий, вызываемых этими смертельно опасными супербактериями⁶.

¹ Lehrner J., Eckersberger C., Walla P., Potsch G., Deecke L. 2000. Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. *Physiol Behav.* 71(1-2):83-6.

² Diego MA, Jones NA, Field T. et al. 1998. Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns or alertness and math computations. *Int J Neurosci.* 96: 217–224.

³ Youdim et al, 1999.

⁴ Tisserand R. 1988. Lavender beats benzodiazepines. *International Journal of Aromatherapy.* 1(1) 1-2.

⁵ Walsh E, Wilson C. 1999. Complementary therapies in long-stay neurology in-patient settings. *Nurse Stand.* 13: 32-5.

⁶ Jacqui Stringe 2004, Clinical Lead of Complementary Therapies at Manchester's Christie Hospital.

- Во Франции учеными выявлен огромный потенциал применения ароматерапии, и исследованиями было убедительно доказано следующее:
- Эфирные масла позволяют проводить санацию поверхностей (пол, столы, кровати) и воздуха больничных помещений, при этом уменьшается риск развития нозокомиальных (внутрибольничных) заболеваний. Эфирные масла также можно было бы использовать в качестве альтернативы современным чрезвычайно токсичным бактерицидным продуктам (они настолько токсичны, что их применение возможно только при полном отсутствии людей в обрабатываемом помещении) или продуктам с умеренно выраженным обеззараживающим действием, по отношению к которым бактерии быстро приобретают резистентность. Кстати, **у бактерий не вырабатывается механизм устойчивости для эфирных масел, состав которых крайне сложен!** Результаты еще одного проведенного исследования также доказали, что регулярное распыление равинтсары (*Cinnamomum camphora cineoliferum* — коричник камфорный) позволяет уменьшить количество легочных инфекций в больничных помещениях¹. Так, например, во Франции 5% больных выходят после госпитализации с тем или иным нозокомиальным — то есть приобретенным в стенах больницы — заболеванием, которого у них не было до этого. Из-за этого во Франции ежегодно умирает 4000 человек! Очевидно, что соблюдения обычных мер гигиены (мытьё рук, использование одноразового материала) явно оказывается недостаточным, особенно в отделениях, где оказывают помощь самым сложным пациентам (реанимация при тяжелых заболеваниях и т. п.).
- Эфирные масла способствуют снижению даже самой сильной головной боли², уничтожают от 57 до 100%³ пылевых клещей, плесени, грибков и вирусов⁴.
- Внутреннее применение эфирных масел способствует уменьшению количества острых бронхитов у больных, регулярно ими страдающих⁵.
- Эфирные масла могли бы успешно использоваться для ограничения размножения грибков и микробов в больничных помещениях (или в любом помещении, где находится больной, даже у него дома).

21. ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА (НАПРИМЕР, ОЛИВКОВОЕ) ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ?

Несмотря на общее слово — «масло», сходств практически нет. Они отличаются не только составом, но и свойствами. Растительные масла не улетучиваются, они не имеют или почти не имеют запаха — в отличие от эфирных масел, обладающих сильным ароматом. Именно поэтому необходимо тщательно закрывать флакон сразу же после использования. **Раститель-**

¹ Dr Blanchard, CHU de Sarlat.

² Отделение внутренней медицины, больница Луи-Мурье г. Коломба (Франция).

³ Если цифра превышает 50%, то условно принято считать, что исследуемый продукт обладает «существенным бактерицидным действием».

⁴ Исследование Puressentiel/spray с 41 эфирным маслом / Штаммы были предоставлены Институтом Пастера в Париже.

⁵ Исследование капель с эфирными маслами, Профессор Dalphin, заведующий отделением пульмонологии больничного университетского центра г. Безансона (Франция).

ные масла оставляют жирные пятна (например, на бумаге) в отличие от эфирных масел. Зато эфирные и растительные масла удачно дополняют друг друга: они отлично взаимодействуют друг с другом — часто эфирные масла разводят в растительном масле, особенно для наружного применения (на коже, слизистых оболочках и т. д.).

22. ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ГИДРОЛАТЫ (НАТУРАЛЬНАЯ ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА) ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ?

Нет, гидролаты к эфирным маслам никакого отношения не имеют. Как вы уже знаете, большинство эфирных масел получают путем дистилляции с водяным паром. В ходе дистилляции не растворяющиеся в воде вещества (эфирные масла) отделяются от растворяющихся веществ (гидролаты или гидрозоли). Так как в гидролатах концентрация активных молекул значительно меньше, чем в эфирных маслах, то их долго считали простыми «сопутствующими продуктами». А ведь это не так! Гидролаты также обладают определенными свойствами (иногда такими же, как и эфирные масла, но нередко свойства гидролатов существенно отличаются от свойств эфирных масел), они действуют более мягко и безопасно, и, следовательно, более просты в использовании по сравнению с эфирными маслами. Далее в книге гидролаты часто упоминаются.

Даже если свойства гидролатов и эфирных масел часто бывают похожими, невозможно заменить эфирное масло своей же цветочной водой.

Во-первых, потому что, как вы уже знаете, концентрация активных веществ в гидролатах не имеет ничего общего с эфирными маслами.

Во-вторых, потому что в отличие от эфирных масел гидролаты имеют водянистую консистенцию (что соответствует названию: гидро- — это «вода») и большей частью состоят из воды. Из-за наличия большого количества в своем составе воды гидролаты хуже сохраняются: в случае неправильного использования или ненадлежащих условий хранения в них быстро размножаются микробы. **Именно поэтому в составе некоторых гидролатов присутствует спирт, который замедляет, а иногда даже и помогает полностью исключить размножение бактерий.**

Щадящее и глубокое действие в сочетании с мощью и быстрым достижением нужного результата — вот секрет эффективности комбинированного применения гидролатов и эфирных масел. Такое суммарное соединение в очередной раз доказывает, что сила заключена в единстве!

ГИДРОЛАТЫ, ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА И ЭЛИКСИР «ЦВЕТЫ БАХА»

Все эти вещества обладают щадящим действием — именно поэтому их легко перепутать. Способы их получения и свойства значительно отличаются.

Что касается цветочной воды, то она представляет собой гидролаты, только цветов (например, васильковая или розовая вода).

23. ЧТО ТАКОЕ СВЕРХКРИТИЧЕСКОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО? В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ЕГО ПРЕМУИЩЕСТВА ПО СРАВНЕНИЮ С «КЛАССИЧЕСКИМ» ЭФИРНЫМ МАСЛОМ?

С терминологической точки зрения, такие продукты не называются «эфирными маслами», так как они по определению представляют собой ароматический растительный экстракт, получаемый путем дистилляции или холодным прессованием — их принято называть сверхкритическими CO₂-экстрактами. Речь идет об ультрасовременном методе экстрагирования эссенций, содержащихся в растениях. Они вытягиваются потоком углекислого газа, находящимся в сверхкритическом состоянии — то есть в промежуточном между жидким и газообразным — при низкой температуре (менее 40 °С) и под высоким давлением (более 75 бар). При этом происходит извлечение ароматических веществ, содержащихся в растениях. **Данный метод обладает многочисленными преимуществами и является экологически безопасным.** Применительно к ароматерапии можно говорить о том, что он сохраняет эфирное масло в своем первоначальном природном качестве: оно не подвергалось ни окислению, ни гидролизу. В итоге экстрагируется идеальное эфирное масло: в нем присутствуют те хрупкие молекулы, которые не удастся сохранить при извлечении эфирного масла даже таким щадящим способом, как дистилляция с водяным паром. К сожалению, данный метод дорогостоящ, так как используется высокотехнологичный материал. В продаже можно найти некоторые комплексные ароматические препараты, имеющие в своем составе эфирные масла, полученные таким методом, в комбинации с минералами и экстрактами растений. Иногда они продаются в специализированных аптеках и на специализированных интернет-сайтах. Сейчас готовится к производству широкая гамма таких эфирных масел для последующего применения в терапевтических целях сначала в Японии, а потом и во Франции. Уже сегодня существуют некоторые продукты (CO₂-экстракты амбретты или ириса), но они преимущественно предназначены для использования в косметических целях. Нам же пока остается только с нетерпением ждать, например, CO₂-экстракт душицы, который содержит в своем составе молекулы, помогающие бороться с диабетом — в эфирном масле душицы их нет.

АРОМАТЕРАПИЯ И ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для повсеместного использования эфирных масел существуют веские причины. Но при этом требуется индивидуальный подход! Женщины подберут эфирные масла, учитывая их эффективность при лечении собственных болезней и болезнях своих детей; спортсмены оценят их обезболивающие и противовоспалительные свойства; а пожилые найдут те эфирные масла, которые облегчат их страдания при ревматизме, бессоннице или пищеварительных нарушениях.

ОСНОВНОЙ НАБОР



Поскольку потребности у всех людей разные, каждый из нас может обзавестись своим собственным набором для ароматерапии, включающим самые необходимые и подходящие для себя эфирные масла. Подобно тому как аспирин или вата непременно входят в обязательный семейный аптечный набор, **всем рекомендуется иметь некоторый набор эфирных масел по причине их универсальности и абсолютной нетоксичности**. В этот незаменимый набор входят лаванда, перечная мята и римская ромашка. Не важно, студент ли вы, уезжаете ли вы в отпуск, бегают ли у вас дома ваше любимое чадо или вы беременны — некоторые эфирные масла действительно незаменимы, поэтому рекомендуется их приобрести, так они должны всегда быть у вас под рукой в случае необходимости.

Дети

Ароматерапия идеально подходит для детей. Она помогает быстро и эффективно восстановить здоровье; при этом не нужно регулярно принимать антибиотики, что представляет собой одну из главных проблем при лечении детских болезней. К тому же **ароматерапия еще укрепляет здоровье ребенка и препятствует постоянной череде инфекционных заболеваний** — увы, так бывает часто, и это вызывает тревогу у родителей. Эфирные масла приятно пахнут, и их распыление — единственный правильный способ санации детской комнаты, который позволит избежать бесконечных инфекций, когда братья и сестры все время заражают друг друга. Некоторые эфирные масла обладают еще одним ценным свойством — они успокаивают нервную систему и помогают вашему малышу уснуть, несмотря на заложенный нос или простуженные легкие. Итак, ароматерапия помогает детям и упрощает жизнь их родителям.

ЛОР-заболевания и эфирные масла: союз по расчету

Дети — настоящие чемпионы по ЛОР-заболеваниям! Говорят, что надо 100 раз переболеть назофарингитом (ОРВИ), что бы выработался сильный иммунитет. В среднем, от 1 года до 6 лет дети переболевают назофарингитом (ОРВИ) 66 раз — это самое распространенное заболевание в этом возрасте! Поскольку ЛОР-заболевания быстро передаются от больного к здоровому человеку, инфекции часто принимают характер эпидемии. **У ребенка ред-**

ко простуда ограничивается одним насморком — он часто сопровождается бронхит, ларингит или отит.

Наберитесь терпения — как минимум до 6–7 лет: в этом возрасте у ребенка выработается иммунитет и ему уже будет проще справиться с инфекциями.

ДЕТИ — НЕ МАЛЕНЬКИЕ ВЗРОСЛЫЕ!

У маленьких детей отсутствуют лобные пазухи. Более того, у них все меньшего размера и объема: более узкие каналы и более короткая евстахиева труба (в ухе), меньше диаметр и бронхиол, но зато у них больше миндалина — все способствует застаиванию и инфекциям ЛОР-органов.

Особые детские реакции

Часто детские реакции на болезнь производят довольно сильное впечатление. В этом нет ничего удивительного: организм ребенка реагирует слишком бурно и не способен отделять простые недомогания от проявления заболеваний (признаки нарушения пищеварения и общие симптомы заболевания могут сопровождать обычный насморк), часто сразу же поднимается высокая температура. Постепенно состояние нормализуется, поэтому **детям не только надо помогать бороться с болезнями, но и предоставлять их организму возможность для самозащиты и самоорганизации.** Положительная сторона таких особенностей детского организма заключается в том, что дети очень восприимчивы и к лечению, особенно когда речь идет о природных лекарствах. Эфирные масла — их настоящие союзники.

Иммунитет вырабатывается постепенно

Нужно ли действительно сразу бежать к врачу по малейшему поводу? — Конечно нет. Врачи обращают внимание на то, что родители стали обращаться к ним гораздо чаще, чем раньше при появлении первых же признаков заболеваний ЛОР-органов, требуя при этом выписывать сильнодействующие лекарства. **Лучше предоставить организму ребенка возможность выработать иммунитет, помогая ему подходящими мягко действующими природными средствами** (гигиена полости носа, общеукрепляющие процедуры), чем запускать порочный круг приема антибиотиков или постоянного употребления лекарственных препаратов при малейшем недомогании. Такого рода избыточное употребление лекарств (особенно антибиотиков) представляет собой куда более серьезную угрозу для здоровья: ребенок подвергается риску либо стать невосприимчивым к лечению антибиотиками, либо приобрести аллергию — как бы то ни было, он не научится самостоятельно бороться с инфекциями.

К тому же трудно диагностировать болезнь только на основании высокой температуры или несильного кашля: преждевременное обращение к врачу может привести к ошибочному диагнозу и, следовательно, к неправильно назначенному лечению. Поэтому куда лучше последовать советам, которые даны в данной книге — в абсолютном большинстве случаев все придет в норму очень быстро. Если по прошествии нескольких дней после лечения эфирными маслами малышу не станет лучше, то тогда вам действительно придется обратиться к врачу.

5 самых распространенных заболеваний ЛОР-органов

Иммунная система детей находится в процессе формирования. В отличие от взрослых дети хватают любые вирусы и болезни в любое время года буквально на лету. Это может быть каким угодно заболеванием ЛОР-органов: отиты, назофарингиты, бронхиты следуют один за другим. Совсем маленькие детки часто страдают от заложенного носа или у них болят ушки; у детей постарше чаще бывает аллергия, возникают боль в горле или синусит.

1. Ринит

Заложен нос, текут сопли, ребенок кашляет в положении лежа... Прежде всего следует избежать возможных осложнений — например, отита.

2. Назофарингит

Покраснение горла, текут сопли в виде гнойных выделений, иногда очень высокая температура — все эти симптомы исчезают максимум через неделю. В раннем детском возрасте постоянные назофарингиты могут вызываться дуоденогастральным рефлюксом (забросом желчи в желудок). В этом случае следует обратиться к врачу.

3. Синусит

Им болеют дети после 2 лет.

4. Ангина

Ангина бывает вирусной или бактериальной (с характерным белым налетом) и далеко не всегда требует немедленного приема антибиотиков.

5. Отит

Отит следует лечить незамедлительно надлежащим образом, чтобы он не перешел в хроническую форму.

Когда обращаться к врачу?

Хотя об этом уже упоминалось, следует еще раз напомнить, что у детей вырабатывается иммунитет. Это протекает в форме периодического повышения температуры и повторяющихся назофарингитов, часто текут сопли — это нормально. **Не обращайтесь к врачу из-за безобидных обычных симптомов — это не принесет большой пользы вашему ребенку.** К врачу необходимо обращаться в случаях, если:

- высокая температура не снижается через три дня;
- высокая температура держится у грудного ребенка в возрасте до 3 месяцев;
- вызывает тревогу общее состояние (затрудненное дыхание, сильная боль, сильная головная боль, усталость или постоянная сонливость, рвота);
- симптомы не проходят, несмотря на применение советов нашей книги.

В случае возникновения той или иной внезапной проблемы — например, затрудненного дыхания, — немедленно вызывайте врачебную помощь.

Аллергический профиль

Количество детей, подверженных аллергии, постоянно растет — более того, речь идет о бурном развитии этого недуга. Следует заметить, что аллергия обуславливает и склонность к заболеваниям ЛОР-органов: **у ребенка, страдающего экземой или астмой, риск подхватить инфекционные заболевания воздушно-капельным путем гораздо выше.** Сейчас уже известно, что одна из причин вспышки «эпидемии аллергии» заключается в регулярном вакцинировании и использовании антибиотиков. При лечении аллергии особое значение сле-

дует уделять не только ее симптомам, но и причинам. Так, например, нужно помочь ребенку поддерживать в состоянии равновесия кишечную флору, от которой зависит вся иммунная система организма. Для этого необходимы пробиотики, продающиеся в аптеке, особенно если ребенок принимает или принимал антибиотики. Если при этом подбираются штаммы, соответствующие аллергическому профилю, то результаты лечения детей, страдающих аллергией, впечатляют своей эффективностью.

Основные потребители антибиотиков

По статистике, больше всего антибиотиков принимают дети. За десять лет количество принимаемых ими антибиотиков увеличилось вдвое! Дети в возрасте до 6 лет глотают $\frac{1}{4}$ часть всех выписываемых врачами во Франции антибиотиков — в среднем речь идет о трех курсах лечения в течение года! И это только в среднем, поэтому ситуация становится катастрофической. Такие медицинские препараты, увы, выписывают слишком часто (иногда даже по настойчивой просьбе родителей), и они оказываются совершенно бесполезными в 90% случаев болезней наших любимых малышей. Кроме того, лечение антибиотиками будет менее эффективным тогда, когда это действительно понадобится. **Дорогие родители, пожалуйста, не злоупотребляйте антибиотиками при лечении детских болезней!**

Кажется, что здравомыслие начинает отказывать, когда речь заходит об антибиотиках. Уже даже в яслях начинают требовать назначения малышам антибиотиков, чтобы они могли контактировать с другими младенцами, хотя в этом, скорее всего, нет никакой необходимости — в любом случае болезнь не будет заразной. **Антибиотики ошибочно считаются чудодейственным лекарством от всех болезней.**

За очень редким исключением, при лечении своих детей лучше отдавать предпочтение фитоароматерапии.

У ребенка течет из носа (учимся сморкаться, промывать нос и т. д.)

У детей часто текут сопли. Таким простым и естественным способом детский организм избавляется от вирусов и микробов. Им в этом надо помочь, регулярно промывая нос при появлении первых признаков насморка. Оториноларингологи утверждают, что если бы дети чаще и правильнее сморкались, то лечить ЛОР-органы пришлось бы в 10 раз реже! Дело в том, что подавляющее большинство инфекций попадает в организм ребенка именно через нос. Если слизь не задерживается в теле, то все хорошо. Если же слизь стекает по задней стенке горла, то инфекция буквально «спускается» в организм и обуславливает появление ларингита, бронхита и т. д. Поэтому, даже если это кому-то покажется банальным, но правильное освобождение организма от слизи является первостепенной задачей! Ребенок, которому еще не исполнилось двух лет, не умеет сморкаться самостоятельно. В этом возрасте совершенно незаменим детский назальный аспиратор, также называемый соплеотсосом — чем чаще вы будете им пользоваться, тем лучше. Когда ребенок подрастет, постарайтесь научить его пользоваться им без вашей помощи.

Одна болезнь может маскировать другую

Ребенок, заразившийся детской болезнью (например, корью), легко может подхватить и инфекционное заболевание ЛОР-органов, так как корь ослабляет иммунитет. В этом случае следует быть очень бдительным, чтобы избежать осложнений. Некоторые сопутствующие заболевания (например, ларингит + ветряная оспа) могут существенно усложнить лечение.

Прорезывание зубов и заболевания ЛОР-органов

Довольно часто детский назофарингит является следствием прорезывания зубов. Лучше попытаться опередить такой сценарий и минимизировать болевые ощущения. См. главу «Прорезывание зубов».

Эфирные масла, особенно рекомендуемые детям

Все советы или рецепты с примечанием «рекомендуется детям» в этой книге, как нетрудно догадаться, в первую очередь подходят именно детям — даже если они также могут использоваться и взрослыми! Дело вовсе не в том, что более щадящие эфирные масла менее эффективны при лечении взрослых — это только означает отсутствие побочных действий. Из этого не следует делать вывод о необходимости двукратного увеличения дозы: в этом случае также неукоснительно выполняются все соответствующие меры предосторожности — только тогда вам удастся добиться впечатляющих результатов лечения.

ДЕТСКАЯ АРОМААПТЕЧКА



- ◆ Эфирное масло ромашки римской: прорезывание зубов, снятие нервного напряжения
- ◆ Эссенция лимона: укачивание
- ◆ Эфирное масло бессмертника: ушибы, шоковые состояния, синяки
- ◆ Эфирное масло лаванды узколистной: беспокойство, бессонница, профилактика педикулеза, раздражения кожи, ожоги
- ◆ Эфирное масло коричника камфорного: любое заболевание ЛОР-органов, высокая температура

Примечание:

- Когда в книге приводятся специальные рецепты для «малышей», если дополнительный комментарий не дается, значит, речь идет о малютках до 3 лет. Дозировки для младенцев и малышей от 3 лет сопровождаются пометкой «для детей».
- Использование эфирных масел в ходе массажа или растираний особенно подходит детям. Дело в том, что движения успокаивают, массаж расслабляет, а присутствие «доброго доктора Айболита» (чаще всего отца или матери) также способствует быстрому выздоровлению.

Подростки/Студенты

Переходный возраст считается сложным этапом. Активизируются половые гормоны, меняется тело, ребенок обычно взрослеет, в том числе психически — эти процессы проходят не всегда гладко. Изменения происходят и в питании — подростки часто отдают предпочтение фастфуду, безвкусная, жирная и слишком сладкая еда которого далеко не идеальна.

Переходный этап

Нарушения гормонального равновесия, дисбаланс необходимых жирных кислот, недостаток витаминов или минеральных веществ — и все это на фоне личных конфликтов, трудностей в учебе, появления угрей и прыщей, которые никто не видит, кроме самого подростка,

может испортить целый вечер или даже всю неделю; начало менструаций у девочек, первые любовные неудачи, бессонница или сонливость, иногда первые признаки неправильного обмена веществ... Справиться со всем этим — особенно когда все происходит одновременно — не так просто!

Решить все эти проблемы с помощью эфирных масел, конечно, не удастся. Однако чрезвычайно эффективно снимающие стресс ромашка и майоран или помогающие избавиться от прыщей чайное дерево и лаванда станут настоящими союзниками в ванной многих подростков. Попробуйте сами: **просто оставьте флакон с эфирным маслом на туалетном столике, объясните ребенку**, как его следует применять — и вы увидите результат. Когда подростки станут студентами, то использование эфирных масел уже войдет у них в привычку, что поможет им сдавать экзамены куда спокойнее, чем это обычно бывает.

АРОМААПТЕЧКА ПОДРОСТКА ИЛИ СТУДЕНТА



- ◆ Эфирное масло базилика: улучшение мозговой деятельности
- ◆ Эфирное масло лавра благородного: для большей уверенности в своих возможностях в день экзамена
- ◆ Эфирное масло майорана: антистрессовое действие
- ◆ Эфирное масло мяты перечной: снимает усталость в период подготовки к экзаменам

Женщины

Как только вы начнете применять эфирные масла, без них вы уже никогда не будете обходиться! Они идеально подходят для повседневного лечения, используются в косметических целях, а также помогают справиться с типично женскими проблемами — гинекологическими заболеваниями, нервными расстройствами, предменструальным синдромом и др.

Хорошее настроение

Нет ничего лучше эфирных масел, чтобы вернуть себе бодрость духа, справиться с чувством страха или избавиться от психологической блокировки. В этом нет ничего волшебного: эфирные масла, как правило, проникают в тело через органы дыхания или при втирании в районе солнечного сплетения, позвоночника или стопы. Активные молекулы сразу же поднимаются к мозгу и взаимодействуют в нем с некоторыми нейромедиаторами — то есть с биологически активными химическими веществами, которыми обмениваются между собой нейроны. **Вас преследует состояние тревоги или стресс, вы чувствуете ком в горле? Попробуйте майоран или римскую ромашку — и вы снова ощутите душевное спокойствие.** После этого вам всегда захочется иметь под рукой маленький флакончик!

Восстановление гормонального баланса и лечение гинекологических заболеваний

Одни эфирные масла помогают восстанавливать гормональный баланс, другие обладают ярко выраженным противогрибковым действием, третья группа масел уничтожает микроорганизмы, вызывающие инфекции. Кроме того, **эфирные масла нормализуют микрофлору**

влагалища, защищают и укрепляют слизистые оболочки, что, с одной стороны, способствует общему укреплению организма; с другой — предотвращает рецидив заболеваний. Это имеет принципиальное значение, особенно с учетом того, что у некоторых женщин вагинальные кандидозы рецидивируют практически каждый месяц.

Беременность протекает спокойнее

Уже было сказано ранее: **все эфирные масла противопоказаны в течение первых трех месяцев беременности, так как они могут попасть в плаценту и привести к гибели плода.** Риск имеет исключительно исторический характер — по мнению многих специалистов, речь скорее идет о мерах предосторожности. Тем не менее в абсолютном большинстве случаев все-таки лучше перестраховаться.

Итак, в течение первых трех месяцев беременности не допускается использование никаких эфирных масел. Здесь требуется уточнение: такая мера предосторожности относится ко всем лекарственным препаратам как альтернативной, так и традиционной медицины. Для здоровья ароматерапия совершенно не опаснее других форм терапии!

В дальнейшем, на протяжении всей беременности некоторые эфирные масла могут использоваться без всякого риска ни для мамы, ни для малыша — это те масла, которые не содержат ни одной токсичной молекулы. Они отлично помогают справиться с небольшими проблемами, улучшают качество повседневной жизни, в то время как в течение всей беременности противопоказано использование большинства обычных лекарств. Все эфирные масла с молекулами, представляющими потенциальную опасность, запрещены не только до конца беременности, но и в период грудного вскармливания.

Таким образом, вопреки распространенному мнению, для беременных опасны не все эфирные масла. Рецепты, которые предложены беременным в данной книге, не представляют для будущих мамочек ни малейшей опасности. Кроме этого, они крайне эффективны! **Важно не увеличивать дозировку и ни в коем случае не заменять одно эфирное масло другим, даже если вам кажется, что оно почти такое же.** Если вам предложат другой альтернативный вариант нужного вам масла, ни в коем случае не соглашайтесь!

Ниже представлен список эфирных масел, категорически противопоказанных в течение всего периода беременности и грудного вскармливания. Нужно заметить, что данный список неполон: в него не включены очень редкие эфирные масла. Перед использованием неизвестных продуктов обязательно следует ознакомиться с противопоказаниями!

► Эфирные масла, категорически противопоказанные в течение всего периода беременности и грудного вскармливания:

- ◆ Аира
- ◆ Бархатцев
- ◆ Бессмертника (только после согласования с врачом)
- ◆ Бучу горного
- ◆ Восковницы обыкновенной
- ◆ Гвоздичного дерева
- ◆ Голубого кипариса (только после согласования с врачом)
- ◆ Горькой полыни
- ◆ Девясила
- ◆ Дубровника
- ◆ Душевика
- ◆ Душицы (кроме *Origanum compactum*)
- ◆ Звездчатого аниса (бадьяна)
- ◆ Иссопа
- ◆ Казацкого можжевельника
- ◆ Куркумы

- ◆ Куркумы белой (Цитварного корня)
- ◆ Камфорного базилика
- ◆ Камфорного лавра
- ◆ Каяпута
- ◆ Кедр (только после согласования с врачом)
- ◆ Корицы (только после согласования с врачом)
- ◆ Лаванды стэхадской
- ◆ Лантаны
- ◆ Лебеды
- ◆ Мята (кроме бергамотной мяты)
- ◆ Петрушки (обычной и кудрявой)
- ◆ Пеумуса больдо
- ◆ Пижмы бальзамической
- ◆ Пихты бальзамической
- ◆ Пихты белой
- ◆ Полыни
- ◆ Равенсары анисовой
- ◆ Розмарина вербенонового (только после согласования с врачом)
- ◆ Рододендрона гренландского
- ◆ Розмарина камфорного (только после согласования с врачом)
- ◆ Руты душистой
- ◆ Сантолины
- ◆ Сассафраса
- ◆ Сельдерея душистого
- ◆ Сыти (Циперуса)
- ◆ Тмина
- ◆ Туи
- ◆ Тысячелистника
- ◆ Укропа
- ◆ Черной горчицы
- ◆ Шалфея (кроме Шалфея мускатного)
- ◆ Эвкалипта богатого (ментолового)
- ◆ Эвкалипта многоприцветникового лекарственного

► **В течение первых трех месяцев беременности для самолечения не следует применять никаких эфирных масел или только после согласования с врачом. Эфирные масла, которые можно применять с 4-го месяца беременности, строго соблюдая соответствующую дозировку и следуя предписаниям и инструкциям:**

- ◆ Апельсинового дерева
- ◆ Базилика
- ◆ Бергамота
- ◆ Вербены лимонной
- ◆ Гаультерии
- ◆ Герани розовой
- ◆ Девясила душистого
- ◆ Дерева Хо
- ◆ Иланг-иланга
- ◆ Имбиря
- ◆ Кардамона
- ◆ Коричника камфорного
- ◆ Лавандина (Лаванды гибридной)
- ◆ Лаванды узколистной
- ◆ Лаванды широколистной
- ◆ Лавра благородного
- ◆ Ладанника
- ◆ Лимона
- ◆ Мандарина
- ◆ Мирры горькой
- ◆ Можжевельника
- ◆ Пальмарозы
- ◆ Пижмы
- ◆ Петитрейна
- ◆ Пулавки
- ◆ Розы
- ◆ Ромашки
- ◆ Саро
- ◆ Сассафраса
- ◆ Тимьяна обыкновенного
- ◆ Фисташки мастиковой
- ◆ Чайного дерева
- ◆ Эвкалипта лимонного
- ◆ Эвкалипта лучистого
- ◆ Эстрагона

Каким способом?

Через кожные покровы (не наносить на живот)

- ◆ Чайное дерево
- ◆ Лаванда широколистная
- ◆ Фисташка мастиковая
- ◆ Лавр благородный (в разбавленном виде)

Через органы дыхания (вдыхать)

- ◆ Бергамот
- ◆ Ромашка
- ◆ Лаванда узколистная
- ◆ Апельсиновое дерево
- ◆ Роза
- ◆ Иланг-иланг

Под язык

- ◆ Ромашка
- ◆ Кардамон
- ◆ Лимон
- ◆ Эстрагон
- ◆ Мандарин

Вагинально или ректально (в капсулах или в суппозиториях — готовятся в аптеках)

- ◆ Чайное дерево
- ◆ Ромашка
- ◆ Лаванда узколистная
- ◆ Коричник камфорный
- ◆ Тимьян обыкновенный

▶ Три золотых правила применения ароматерапии во время беременности:

1. Все эфирные масла категорически противопоказаны в течение первых трех месяцев.
2. Курсы лечения обязательно должны быть краткосрочными: или только разовое применение, или курс от 5 до 10 дней, но не более.
3. Никогда не следует наносить эфирное масло на область живота.

АРОМААПТЕЧКА БЕРЕМЕННЫХ



- ◆ Эфирное масло ромашки римской: стресс, тревога
- ◆ Эфирное масло эстрагона: тошнота
- ◆ Эфирное масло имбиря: запор
- ◆ Эфирное масло лаванды: бессонница
- ◆ Эфирное масло фисташки мастиковой: гиперемия груди
- ◆ Эфирное масло вербены лимонной: послеродовая депрессия

Напоминание: во время беременности ВЫЗЫВАЮТ ОПАСЕНИЕ все эфирные масла, даже если, как вы уже знаете, такие меры предосторожности несколько преувеличены. **Не стоит заниматься самолечением и применять эфирное масло, даже если оно вам кажется совершенно безобидным и вы его успешно использовали до наступления беременности.** Следует соблюдать максимальную осторожность. Не принимайте ничего, не посоветовавшись с врачом, даже если речь идет о наружном применении.

Зато некоторые эфирные масла не представляют ни малейшей угрозы и могут оказать большую услугу будущим мамам, тем более что у них «нет права» принимать многие обычные лекарственные средства на протяжении всей беременности... Как правило, разрешенные к применению беременными эфирные масла те же, что и для малышей; однако при этом всегда следует соблюдать осторожность.

Семья

Ароматерапия — это семейная медицина в полном смысле этого слова. С одной стороны, взрослые постоянно переживают стрессы на работе; с другой стороны, хватается проблем и дома: быт, личные и семейные отношения. Все это неизбежно приводит к усталости, снижению либидо, ушибам, синякам, шишкам, ранам и т. д. — в прямом и переносном смысле. Жизнь как жизнь... а тут еще и прыщи у подростков, тревоги малышей, ангина у мужа...

Профилактика и оперативная ежедневная помощь

Достаточно иметь под рукой несколько флаконов, и вы в подавляющем большинстве случаев легко справитесь с небольшими повседневными проблемами. Болит голова, ноют зубы? Высокая температура, расстройство пищеварения? Эфирные масла помогут вам избавиться от всех этих неприятностей за несколько часов или даже быстрее (например, при мигрени или замедлении пищеварения) — вам не придется срочно бежать в аптеку при появлении легкого насморка или другом безобидном симптоме. Если у вас есть 4 или 5 флаконов с «основными» эфирными маслами, то вы сможете спокойно пережить выходные при зубной боли, ожидая визита к стоматологу, или остановить носовое кровотечение, не оказавшись при этом в ближайшей больнице. Впрочем, **лучшее лечение как для взрослых, так и для детей — это профилактика**. Профилактические советы, данные в этой книге, сопровождаются ароматическими рекомендациями и рецептами, которые позволят вам не только поддерживать себя в хорошей форме, но и приобрести полезные «рефлексы» на всю жизнь.

СЕМЕЙНАЯ АРОМААПТЕЧКА



- ◆ Эфирное масло ладанника: кровотечения
- ◆ Эфирное масло эстрагона: спазмолитик, икота, спазм мышц, аллергические заболевания дыхательных путей
- ◆ Эфирное масло гаультерии: боль в суставах, ревматические боли
- ◆ Эфирное масло гвоздичного дерева: проблемы в полости рта, афты, гингивит, абсцессы, зубная боль
- ◆ Эфирное масло бессмертника: гематомы (синяки)
- ◆ Эфирное масло лаванды широколистной: ожоги, укусы, раны
- ◆ Эфирное масло лаванды узколистной: универсальное средство (если у вас только одно эфирное масло, то это должно быть именно оно!)
- ◆ Эфирное масло мяты перечной: несварение желудка, мигрень, боли
- ◆ Эфирное масло душицы карликовой: инфекции

ЛЕТНЯЯ АРОМААПТЕЧКА



- ◆ Эфирное масло лаванды широколистной: укусы насекомых, ранки после укусов
- ◆ Эфирное масло лаванды узколистной: термические и солнечные ожоги
- ◆ Эфирное масло душицы карликовой: дорожная диарея или любые инфекции

ЗИМНЯЯ АРОМААПТЕЧКА



- ◆ Эфирное масло кипариса: сухой кашель, раздражения
- ◆ Эфирное масло эвкалипта лущистого: синусит, отит, ангина
- ◆ Эфирное масло мирта: мокрый кашель, бронхиты
- ◆ Эфирное масло душицы карликовой: вторая инфекция (синусит или бронхит как осложнение при насморке или гриппе)
- ◆ Эфирное масло коричника камфорного: антивирусное действие (от гриппа и насморка)

ДОРОЖНАЯ АРОМААПТЕЧКА



- ◆ Эфирное масло базилика: спазмолитик (для желудочно-кишечного тракта, при спазмах мышц, при менструальных болях)
- ◆ Эфирное масло мелиссы: от комаров
- ◆ Эфирное масло имбиря: запоры
- ◆ Эфирное масло гвоздичного дерева: антисептическое действие, зубная боль
- ◆ Эфирное масло мяты перечной: несварение желудка, укачивание
- ◆ Эфирное масло кайюпутового дерева: герпес, опоясывающий лишай
- ◆ Эфирное масло душицы карликовой: диарея, дорожная диарея и любое инфекционное заболевание ЛОР-органов, мочевыводящих путей, женских органов и желудочно-кишечного тракта

РАБОЧАЯ АРОМААПТЕЧКА



- ◆ Эфирное масло чайного дерева: антисептическое и противовоспалительное действие
- ◆ Эфирное масло эвкалипта: распыление для санации помещения
- ◆ Эфирное масло бессмертника: ушибы, гематомы
- ◆ Эфирное масло лаванды: ожоги, нервные расстройства
- ◆ Эфирное масло мяты перечной: мигрень

Спортсмены

Кажется, что некоторые эфирные масла будто специально созданы для спортсменов! Одни из них лечат травмы и заживляют раны, другие снимают боль, избавляют от судорог, уменьшают ощущение разбитости. Третьи помогают при отеках, натертостях, волдырях или защищают сухожилия, способствуют восстановлению после перегрузок, предупреждают инфекционные заболевания.

Пощадите свои мышцы!

Не стоит ждать появления боли — лучше позаботиться о ваших мышцах заранее! Смеси эфирных масел при нанесении на кожу перед тренировкой или соревнованиями позволят быстрее разогреть мышцы, улучшить физическую форму или сосредоточиться перед таким

длительным и требующим больших физических усилий испытанием, как, например, марафон или триатлон. Смеси эфирных масел при нанесении на кожу после тренировки или соревнований снимают мышечную усталость (а следовательно, и болевые ощущения) и сокращают время, необходимое для восстановления физической формы.

АРОМААПТЕЧКА СПОРТСМЕНА



- ◆ Эфирное масло ладанника: кровотокающая рана
- ◆ Эфирное масло эстрагона: мышечный спазм
- ◆ Эфирное масло лимонного эвкалипта: тендинит, теннисный локоть или локоть игрока в гольф
- ◆ Эфирное масло гаультерии: местная боль (колени, стопа ноги)
- ◆ Эфирное масло бессмертника: гематома (синяк), вывих
- ◆ Эфирное масло мяты перечной: общее противовоспалительное средство

Пожилые люди

Старость в привычном понимании этого периода жизни в современном обществе наступает позже. **Многие люди, даже достигнув пенсионного возраста, продолжают вести более или менее активный образ жизни:** работают, путешествуют, ходят в театр и кино, занимаются спортом, готовят кулинарные блюда... Другими словами, люди преклонного возраста по-прежнему полны жизни и энергичны. Продолжительность жизни увеличивается, а значит, нужно быть оптимистом, понимая, что и в 60 лет все только продолжается!

Будьте здоровы!

Тем не менее такая, бесспорно, идиллическая картина возможна при одном условии — нужно быть здоровым — как физически, так и психически. Эфирные масла активно способствуют достижению этих двух основных целей. Они снимают боль (например, при ревматизме), стимулируют работу мозга, укрепляют дух, помогают при диабете и лишнем весе. **С какой бы проблемой вы ни столкнулись, эфирные масла всегда помогут вам с ней справиться, пусть и частично.** Зачем отказывать себе в этом?

АРОМАТЕРАПИЯ И АЛЛОПАТИЯ: ОДНО УДАЧНО ДОПОЛНЯЕТ ДРУГОЕ!

Ароматерапия ни в коей мере не исключает лечение классическими терапевтическими средствами — даже напротив! В некоторых случаях ароматерапия усиливает эффект от обычных лекарств. Почему бы не прибегнуть к помощи эфирных масел, уменьшив тем самым количество принимаемых препаратов? Почему бы не втирать эфирные масла в больные суставы, чем просто глотать противовоспалительные таблетки с многочисленными побочными действиями (продолжительное применение которых приведет к серьезным последствиям)? Почему бы пожилым людям, уже принимающим различные лекарства, не использовать эфирные масла, обладающие антибактериальным действием, для профилактики эпидемии, чем ждать в бездействии, а затем лечиться антибиотиками?

14 МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТЕЙ

1. **Применяйте ТОЛЬКО 100%-ные натуральные эфирные масла.** Никогда не используйте синтетические масла, которые могут называться «ароматизированными», «душистыми», «смесью на основе эфирных масел» и проч. (смесь должна состоять из 100%-ных натуральных эфирных масел!).
2. **Никогда не покупайте эфирные масла в пластиковых флаконах,** а также не переливайте в пластмассу после покупки — хранить эфирные масла можно только в стеклянной таре.
3. **Отдавайте предпочтения флаконам небольшого размера:** лучше купить флакончик объемом 5, а не 10 мл — так эфирное масло будет свежее.
4. **Флаконы с эфирными маслами должны обязательно быть изготовлены из темного стекла,** чтобы защитить масло от солнечного света. Не покупайте эфирное масло в прозрачной стеклянной таре.
5. **Никогда не меняйте по вашему собственному усмотрению один курс лечения эфирными маслами на другой.**
6. **Храните эфирные масла в местах, недоступных детям.** Обращайтесь с ними так же, как и с обычными лекарствами — это не просто пузырьки с жидкостью и приятным запахом!
7. **Храните эфирные масла в местах, недоступных домашним животным,** особенно если у вас дома кошка (они особенно восприимчивы к эфирным маслам).
8. **Храните флаконы в сухом прохладном и защищенном от света месте.** Не следует ставить их в холодильник.
9. **Эфирные масла лимона и фисташки мастиковой требуют особых условий хранения.** Они не любят не только естественный, но и искусственный свет. Поэтому не покупайте флакон, который стоял в магазине или аптеке в непосредственной близости от лампы освещения. Помните об этой особенности и когда будете хранить масла уже у себя дома.
10. **При распылении эфирного масла старайтесь, чтобы оно не попадало на полированные или окрашенные поверхности** во избежание облезания краски.
11. **Эфирные масла не игр ушка.** Не поливайте ими все ваши блюда под тем предлогом, что «это же просто базилик». Различие в том, что это как раз-таки не базилик, а его эфирное масло.
12. **Перед применением эфирного масла всегда советуйтесь с врачом.** Доверяйте компетентным специалистам, а не дилетантам — например, тем, кто считает, что эфирные масла не представляют никакой опасности, поскольку считают, что «это те же растения». Некоторые самоучки, косметологи и даже профессиональные врачи могут ошибочно порекомендовать неподходящее вам эфирное масло из-за недостаточных знаний в области ароматерапии.
13. Если в книге или рекламном проспекте кто-то советует вам **применять то или иное эфирное масло без уточнения хемотипа (разновидности) или указания латинского названия, то лучше воздержаться.** Большинство информации, касающейся эфирных масел, распространяется в различных источниках стихийно и неконтролируемо — разумеется, с одними и теми же ошибками. Запомните раз и навсегда, что ароматерапия на научной основе НЕ может быть предельно упрощена — это невозможно.

14. Соблюдайте условия хранения! Срок годности эфирных масел очень большой. Официально срок хранения составляет 5 лет, хотя большинство эфирных масел с возрастом становятся только лучше — как хорошее вино! Но при условии, что они хранятся вдали от источников света и тепла. Что касается смеси эфирных масел с добавлением растительного масла (например, для использования в ванной или в массажных целях), то срок годности в этом случае существенно сокращается — ведь растительное масло легко может прогоркнуть! Именно поэтому лучше готовить смеси непосредственно перед использованием, а не запасаться ими в большом количестве заранее.

Смеси, приготовленные только из эфирных масел (без добавления растительного масла), хранятся так же долго, как и чистые эфирные масла.

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО — В ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ!

Как и для приема некоторых обычных лекарств лучше выбирать утро или вечер, так и для применения правильно выбранного эфирного масла следует предпочитать нужное время суток — это усилит его эффективность.

- **Тонизирующие эфирные масла** (дерево Хо, розмарин, герань, сосна, тимьян) применяются по утрам.
- **Расслабляющие эфирные масла** (лаванда, майоран, мелисса, апельсин) — вечером, после 18.00.
- **Эфирные масла для улучшения кровообращения** (кипарис, бессмертник, пальмароза) лучше применять утром, затем в 17.00, потом при заходе солнца.

САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ!

Когда эфирные масла используются дома, то это создает приятную расслабляющую обстановку и погружает вас в приятную атмосферу. Порой вы этого даже не замечаете! Запах корицы, гладка белья с ароматом лаванды, холодильник, наконец пахнущий свежестью — эфирные масла еще удивят вас в самых неожиданных местах.

Ароматизировать белье, избавиться от неприятного запаха в туалете и холодильнике, готовить блюда с добавлением эфирных масел — их можно использовать дома каждый день в кулинарных целях, для дезодорирования или ароматизации мебели или комнат. Предложенные ниже 24 полезных совета навсегда изменят вашу повседневную жизнь, кроме того, следовать им совсем не сложно.

12 аромаидей для дома

1. Запах свежести в доме. Когда вы с обертесь пылесосить, нанесите несколько капель лаванды на кусочек ваты и засосите ее в пылесос. Теперь, где бы вы ни пылесосили, пылесос повсюду будет оставлять нотку провансальской лаванды! Существует рецепт, помогающий бороться с пылевыми клещами (в его состав входит несколько эфирных масел) — вы можете применять его таким же способом (см. главу «Пылевые клещи»).

И тогда в вашем доме будет витать приятный запах, кроме того, вы частично избавитесь от пылевых клещей!

2. **Избавьтесь от неприятного запаха в холодильнике.** Капните 1 каплю эфирного масла лаванды и 1 каплю лимонной эссенции на пористый камень, например, типа терракоты или глиняной плитки, или просто на кусочек марли (но в этом случае эфирное масло улетучится быстрее) и положите его в дверцу холодильника. Регулярно повторяйте эту процедуру.
3. **Избавьтесь от неприятного запаха мусорного ведра.** Вымойте и высушите мусорное ведро, капните 1 каплю эфирного масла лаванды и 1 каплю эфирного масла чайного дерева на пористый камень, кусочек марли или ваты и положите его на дно мусорного ведра.
4. **«Освежите» микроволновую печь.** Капните 3 капли эссенции лимона или мяты в пиалу с водой. Подогревайте воду в течение 3 минут.
5. **Дезодорируйте туалет.** Вам потребуется маленькое блюдце, на которое следует положить два-три маленьких камешка с пористой структурой — вы можете подобрать их на природе — и несколько капель лаванды, иланг-иланга или сосны. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю. В вашем туалете будет всегда приятно пахнуть, и вы также избавитесь от многих бактерий и микробов.
6. **Ароматизированное белье.** Сейчас очень модно добавлять во время стирки эфирные масла. Но вам необязательно ограничиваться всего лишь некоторыми ароматами, имеющимися у вас под рукой! Есть два способа: во-первых, вы можете в ходе сушки положить кусочек махровой ткани, на который следует капнуть 7 капель эфирных масел лаванды, мяты, розы или эвкалипта (или ваше особенно любимое эфирное масло); во-вторых, вы можете капнуть 3 капли этих же эфирных масел в воду, которую вы заливаете в утюг при глажке. Не стоит опасаться, что эфирные масла оставят пятна на вашем белье, — они нежирные.
7. **Эфирные масла очищают и дезинфицируют любую поверхность.** Капните 30 капель эфирных масел лаванды, чайного дерева и/или лимона (обратите внимание: всего 30 капель, а не по 30 капель каждого масла!) в 1 л спиртового уксуса. Хорошенько встряхните. Этот недорогой и простейший раствор очищает и дезинфицирует абсолютно любую поверхность.
8. **Удаление накипи и минеральных отложений на раковине, в ванне, в кастрюле, в электрическом чайнике и т. д.** Используйте приведенный выше раствор (для очистки и дезинфекции любых поверхностей): спиртовой уксус является превосходным детергентом. Он гораздо эффективнее при нагреве или даже кипячении, поэтому смело вылейте жидкость прямо в чайник и оставьте ее там на время от нескольких минут до одного часа. После этой процедуры ваш чайник станет абсолютно чистым, и в нем не будет ни одного микроба благодаря бактерицидным свойствам эфирных масел.
9. **«Комнатный дезодорант».** Добавьте несколько капель эфирного масла мяты в распылитель (например, тот, который вы используете для увлажнения листьев комнатных цветов). Хорошенько встряхните и распыляйте по всей комнате.
10. **Избавьтесь от насекомых.** Вместо того чтобы использовать ядовитые инсектициды (химические препараты для уничтожения насекомых. — *Примеч. ред.*), вредные как для людей, так и для домашних животных, плохо пахнущие и недолго действующие, распыляйте лучше рекомендуемые для этой цели эфирные масла. Лаванда, кедр и эвкалипт могут быть

также очень эффективными. Если у вас нет распылителя, то это не проблема — просто добавьте несколько капель в пиалу с горячей водой и поставьте ее в комнате или капните на кусочки ватки и затем разбросайте их повсюду.

11. **Домашняя «антимоль».** На маленький деревянный кубик, пористые камешки или даже кусочек марли (потом его лучше поместить в тканевый мешочек) капните 5 капель эфирного масла кипариса и 5 капель эфирного масла лаванды. Положите в шкаф вместе с бельем. Регулярно меняйте их.
12. **Домашнее средство от муравьев.** Капните 5 капель эфирного масла лаванды + 10 капель перечной мяты в $\frac{1}{4}$ литра воды и перелейте все в распылитель. Распыляйте жидкость по всей муравьиной дорожке, особенно в месте предполагаемого муравейника. Повторите процедуру несколько раз в течение дня на протяжении нескольких дней подряд.

12 ароматидей на кухне

Главное — не переусердствовать! Эфирные масла обладают чрезвычайно сильным ароматом, и 1 лишней капли будет достаточно, чтобы все испортить. Вначале вас, вероятно, посетит желание добавить больше, чем требуется — это распространенная ошибка! Нужно как раз сделать наоборот и начать с меньшего количества, попробовать, что получилось, и только потом, в случае такой необходимости, добавить дополнительную каплю. Для начала ограничьтесь 1 каплей на 1 человека (2 каплями, если речь идет об эфирных маслах цитрусовых).

Эфирные масла хорошо переносят термическую обработку, но чем меньше температура и короче время приготовления блюда, тем лучше эфирное масло сохраняет свои терапевтические свойства.

Помните о том, что **не все эфирные масла подходят для использования в кулинарных целях**. Некоторые из них токсичны, а другие не обладают особыми вкусовыми качествами. Здесь как никогда их качество должно быть на высочайшем уровне. Вы можете выбирать эфирные масла в соответствии с вашим собственным вкусом, но не забывайте и об их свойствах.

1. **Использование для заправки блюд.** Вкусно и очень просто: ароматизируйте ваше растительное масло эстрагоном. Это восхитительно вкусно и идеально для пищеварения. В однолитровую бутылку растительного масла (лучше всего смешать 500 мл оливкового масла с 500 мл рапсового масла, но если вы употребляете в пищу чистое масло — либо одно, либо другое, то это тоже неплохо) добавьте 40 капель эфирного масла эстрагона. Используйте в пище как обычно.
2. **Соусы (любые).** Добавьте 1–2 капли эфирного масла эстрагона или базилика в ваши соусы: майонез или любой другой.
3. **Зеленый салат, помидоры и другие сырые овощи.** Добавьте 1–2 капли эфирного масла мяты, садового чабера или тимьяна в соус для заправки салата.
4. **Салат для гурманов.** Например, грейпфрут/апельсин, креветки с бальзамическим уксусом и эфирным маслом ванили. Эти ингредиенты просто созданы друг для друга.
5. **Блюдо на основе цыпленка, креветок, риса и кокосового молока.** Эфирное масло лимонной мяты — это финальный аккорд волшебного вкуса.
6. **Ароматизированный мед.** Добавьте несколько капель лаванды в ваш обычный повседневный мед. Было бы неплохо использовать ароматизированный таким образом

мед для приготовления йогурта и творога, рецепты которых предложены ниже (эфирные масла лучше смешиваются с медом, чем с молоком).

7. **Сладкие десерты: йогурт, творог, кекс, жареные фрукты**, ароматизированные эфирным маслом лаванды (восхитительный вкус), цитрусовых, розы.
8. **Соленые блюда: запеканки, пироги, жаркое, супы** и пр., ароматизированные эфирным маслом укропа, розмарина или базилика.
9. **Мороженое, ароматизированное эфирными маслами на ваш выбор**. Готовьте мороженое сами (не стоит добавлять эфирное масло в готовое покупное мороженое — это не делает его вкуснее!).
10. **Сладкие сиропы**: в 500 мл кленового сиропа добавьте от 10 до 20 капель эфирного масла — все зависит от его «силы». Например, это может быть 10 капель бергамота + 5 капель ванили + 5 капель апельсина. Используйте приблизительно 20 мл такого сиропа для ароматизации многих напитков, воды, молока (животного или растительного) или даже с фруктовым соком. Такой сироп будет куда полезнее бутылок с искусственными ароматами, которые продаются в супермаркетах!
11. **Алкобольные коктейли с добавлением эфирных масел**. Коньяк, шампанское, белое вино или любой другой алкогольный напиток — эфирные масла отлично смешиваются с алкоголем. Но не злоупотребляйте алкогольными напитками.
12. **Флан с эфирными маслами и агар-агаром**¹. Его готовят только 2 минуты! Способ приготовления: вылейте в кастрюлю 2 капли эфирного масла с 3 большими ложками меда. Затем добавьте 500 мл молока (коровьего, соевого или миндального) и тщательно перемешайте (никогда не добавляйте эфирное масло прямо в молоко — они плохо смешиваются), после чего разведите пакетик агар-агара (2 г), прокипятите в течение 2 минут, разлейте по чашкам и поставьте как минимум на 2 часа в холодильнике. После чего можете подавать к столу полезный и удивительно вкусный десерт!

ЭФИРНЫЕ МАСЛА НА КУХНЕ

ЭФИРНОЕ МАСЛО	ДЕЙСТВИЕ
Апельсин горький	Стимулирует аппетит
Апельсин сладкий	Успокаивающее действие, помогает при вздутиях живота
Базилик	Тонизирующее действие, улучшает пищеварение, спазмолитик, улучшает работу печени
Бергамот	Успокаивающее действие, улучшает пищеварение, слабительное
Ваниль	Антидепрессант, седативное действие, афродизиак
Вербена	Успокаивающее действие, улучшает пищеварение, спазмолитик
Гвоздика	Антисептик при пищеварении

¹ Вам знаком этот растительный заменитель желатина, на 100% состоящий из водорослей, который продается в аптеках или в специализированных диетических магазинах? Известно, что, попадая в желудок, он разбухает и надолго снимает чувство голода. Кроме того, агар-агар очень вкусный и не представляет ни малейшей угрозы для здоровья, более того, ученые обнаружили, что он снижает уровень холестерина в крови.

АРОМАТЕРАПИЯ И ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ЭФИРНОЕ МАСЛО	ДЕЙСТВИЕ
Грейпфрут	Антибактериальное, тонизирующее действие, улучшает пищеварение и работу печени
Иланг-иланг	Антидепрессант, седативное действие, афродизиак
Корица	Антибактериальное и противовирусное действие, стимулятор
Куркума	Помогает при вздутиях, спазмолитик
Лаванда	Седативное действие, спазмолитик
Лавр	Антисептик для органов пищеварения
Лимон	Антибактериальное действие, очищает кровь, улучшает пищеварение
Лимонная мята	Противомикробное и противовоспалительное действие, вкус экзотики
Мандарин	Тонизирует пищеварение, успокаивает нервную систему
Мята	Тонизирующее действие, улучшает пищеварение
Петитгрейн	Успокаивающее действие, антидепрессант
Роза	Успокаивающее действие, антистресс, помогает при тошноте
Розмарин	Помогает при кашле, стимулирует работу печени (в зависимости от хемотипа)
Сельдерей	Тонизирующее действие, улучшает пищеварение, помогает при вздутиях
Тимьян	Антибактериальное и противовирусное действие
Тмин	Помогает при вздутиях, спазмолитик
Укроп душистый	Способствует пищеварению
Фенхель сладкий	Очищает кровь, помогает при вздутиях
Чабер садовый	Антибактериальное действие, улучшает кровообращение
Шалфей	Желчегонное действие
Эстрагон	Помогает при вздутиях, спазмолитик, антиаллергенное действие

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

В ароматерапии существует множество способов применения эфирных масел, но **цель всегда остается одной и той же: добиться максимальной эффективности и свести при этом до минимума возможные побочные действия.** В любом случае эфирные масла проникают в наше тело, поступают в кровь, чтобы таким образом прийти на помощь больному органу. В данной книге, в зависимости от заболевания, предлагаются массаж, прием эфирных масел внутрь (под или на язык или в комбинации с нейтральной таблеткой, растительным маслом и т. д.), компрессы, ванны или другие подходящие формы применения.

Выбор способа применения зависит от:

- **эфирного масла.** Некоторые эфирные масла агрессивно воздействуют на кожу, другие не рекомендуются для приема внутрь. Такие особенности не имеют ничего общего с их терапевтической эффективностью — это в большей степени связано с определенными ингредиентами эфирных масел. Помните о том, что, если вы наносите эфирное масло на кожу, от этого оно не становится менее «опасным» — как бы то ни было, оно все равно окажется в кровотоке!
- **человека.** Возраст, состояние здоровья, характер заболевания и т. д.

1. ЧЕРЕЗ ОРГАНЫ ОБОНЯНИЯ И ДЫХАНИЯ

Такой способ применения очень интересен. Важно, чтобы эфирные масла оказались в дыхательных путях — это может происходить либо при естественном вдыхании воздуха, либо посредством нанесения нескольких капель на запястье и последующего прямого вдыхания, либо с помощью ингаляций (влажных и сухих). Нос представляет собой потрясающее устройство для лечения! В каждой ноздре наши обонятельные рецепторы слизистых оболочек занимают площадь приблизительно 2 кв. см и объединяют 10 миллионов нервных клеток! Теперь становится понятно, почему запахи так сильно влияют на наше самочувствие и даже на наше поведение. Известно, что Пруст не мог справиться с собой, когда чувствовал запах бисквитного печенья. (Речь идет об одной из самых знаменитых сцен мировой литературы, когда главный герой романа «В поисках утраченного времени» окунает в чай печенье и мысленно переносится в детство. — *Примеч. пер.*) В этом нет ничего нового: мы легко позволяем водить себя, простите, за нос! **Правильно подобранное эфирное масло окажет на вас успокаивающее или стимулирующее действие или приведет вас в состояние эйфории — в зависимости от обстоятельств.**

Распыление

Для санации жилых комнат (спальня, кабинет и др.) рекомендуется приобрести аромадиффузор (распылитель эфирных масел). Это идеальное средство для создания расслабляющей обстановки и профилактики эпидемий (грипп, насморк и т. п.), а также для здоровой и эффективной ароматизации комнаты. Хорошее самочувствие и тонкие запахи — все это тоже имеет значение!

К распылению эфирных масел особенно рекомендуется прибегать в следующих случаях:

- При нервно-психических расстройствах. Эфирное масло прямо поступает в лимбическую систему нашего мозга — штаб-квартиру наших эмоций. В зависимости от свойств эфирного масла (а значит, и вдыхаемых соединений), лимбическая система инициирует механизм секретирования того или иного гормона, нейромедиатора, иммунного вещества и т. д. Итак, это превосходный способ для стимулирования или, наоборот, успокоения и расслабления, например, перед сном или отдыхом.
- Для дезинфекции комнат и жилых помещений.
- С целью избавления от насекомых.

Примечание:

Аромадиффузор может распылять не только чистое эфирное масло, но и смесь эфирных масел. При этом происходит небольшой подогрев (или не происходит) — это необходимо для более эффективного распыления.

Ароматизаторы с функцией увлажнения и распыления никогда не будут лишними в доме. Из-за отопления и наличия кондиционеров, особенностей строительных материалов (прежде всего в новых домах) в большинстве наших жилищ очень сухой воздух, что не очень хорошо ни для здоровья (раздражение дыхательных путей), ни для красоты (сухая кожа, ощущение дискомфорта). **При распылении воды с эфирным маслом увлажнители воздуха / аромадиффузоры очищают атмосферу, одновременно обеспечивая необходимый уровень влажности в помещении.** Вы можете выбрать, например, модель без подогрева эфирных масел — ультразвуковой аромадиффузор.

Для распыления

Диффузор: следуйте рекомендациям производителя (все зависит от размера аппарата и т. д.).

Если у вас нет диффузора, капните 4–5 капель на блюдце и поставьте его поближе к источнику тепла (например, на батарею).

В случае «чрезмерного» распыления вам, возможно, придется прибегнуть к использованию метода «сухого» распыления — 1 мл или более в час (для «водяного» распыления» достаточно будет нескольких капель).

► Эфирные масла, лучше всего подходящие для распыления

- Облегчающие дыхание: эвкалипт, сосна, тимьян тимольный, лаванда
- Тонизирующие: розмарин, герань, иланг-иланг, лимон
- Успокаивающие: лаванда, майоран, апельсин
- От насекомых: лимонная мята (особенно эффективна от комаров), лавандин (рекомендуется в тропических районах), герань (особенно эффективна от ос и от мух)



Мое мнение

Никогда не перегревайте эфирные масла: высокая температура вредит им и убивает их полезные свойства. Поэтому не используйте курильницы и горелки и не наносите эфирное масло на поверхность электрических лампочек. Поставьте блюдце на отопительную батарею — не капайте эфирное масло на раскаленную поверхность! **Лучше купить электрический ультразвуковой аромадиффузор: данные устройства бесшумны, незаметны, редко выходят из строя, идеально распыляют эфирное масло и автоматически выключаются.**

Ингаляции

Как сухие, так и влажные ингаляции незаменимы при лечении заболеваний органов дыхания или нервной системы. Иногда ингаляции хуже переносятся астматиками или аллергиками. Будьте осторожны.

Ингаляции особенно рекомендуются при заболеваниях:

- органов дыхания: когда вдыхают эфирные масла, их активные вещества воздействуют непосредственно на слизистые оболочки дыхательных органов (нос, носовые пазухи, горло, легкие);
- нервной системы.

Влажные ингаляции

► Способ применения

- Поставьте на стол пиалу и налейте в нее кипящую воду. Сядьте удобно напротив пиалы и капните в нее 6 капель эфирного масла (при отсутствии специальных указаний). Накройте себя полотенцем непосредственно над испарениями — размер полотенца должен быть достаточно большим, чтобы полностью закрыть вашу голову с пиалой. Также вы можете купить в аптеке специальный ингалятор — принцип действия будет таким же, но сама процедура будет проще и приятнее.
- Вскипятив воду, подождите 1–2 минуты до начала ингаляции — слишком горячим паром можно обжечь дыхательные пути.
- Не забудьте снять очки, контактные линзы и бижутерию во избежание ожогов.
- Если вы почувствуете, что вам трудно дышать, приподнимите закрывающее вашу голову полотенце, чтобы стал немного поступать воздух.
- Если ингаляцию делает ребенок или пожилой человек, не выпускайте их из поля зрения — дыхание должно быть свободным, а сама процедура приятной. В случае дискомфорта следует немедленно прекратить процедуру.

Для влажной ингаляции

нужно капнуть в воду 6 капель (дозировка может варьироваться в зависимости от эфирного масла).

► Противопоказания

Ингаляции не рекомендуются астматикам — особенно во время обострения болезни.



Мое мнение

Лучше всего делать влажные ингаляции по вечерам, так как после ингаляции рекомендуется сразу никуда не выходить, не оставаться на холоде или там, где загрязненный воздух (ни внутри помещения, ни снаружи). Из-за горячих испарений расширенные сосуды слизистой оболочки открыты для всех микробов, к тому же холодный воздух может вызвать раздражение дыхательных путей.

Ингаляции будут еще эффективнее, если вы предварительно помоете и подготовите ваши слизистые оболочки и носовые пазухи орошениями морской воды.

Сухие ингаляции

Это модернизированный метод ингаляций. Он заключается в простой пропитке носового платка несколькими каплями эфирного масла и последующих неоднократных глубоких вдохах через ткань в течение дня. Ингаляции будут гораздо эффективнее, если вы предварительно помоете и подготовите ваши слизистые оболочки и носовые пазухи орошениями морской воды.

Для сухой ингаляции

нужно капнуть 2–3 капли эфирного масла на носовой платок.

Нанести на запястье и вдыхать

Этот способ применения эфирных масел довольно часто встречается на страницах данной книги. Он представляет собой оперативный метод снятия стресса или, во всяком случае, эмоциональной реакции на проблему психологического характера (шок, внезапный приступ сильного голода, нервный срыв и др.). При таком способе задействованы дыхательные органы (молекулы попадают непосредственно в мозг); к тому же эфирные масла очень быстро проникают в кровоток, так как в районе запястья на поверхности кожи расположено большое количество сосудов и нервных окончаний.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ВДЫХАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
<ul style="list-style-type: none"> • Очищает дыхательные пути • Санирует воздух внутри помещений • Безопасно устраняет неприятные запахи • Наполняет помещения приятным ароматом • В комнате или во всей квартире можно создать расслабляющую или, наоборот, рабочую атмосферу 	<ul style="list-style-type: none"> • Некоторые эфирные масла вызывают раздражение дыхательных органов: тимьян тимольный, садовый чабер, гвоздика, корица, душица карликовая. В этом случае их следует применять другим образом. • При использовании некоторых моделей аромадиффузора используется большее количество эфирного масла, и тогда распыление в конечном счете обходится довольно дорого. Все зависит от вашего аромадиффузора и выбранных эфирных масел.

2. ПРИЕМ ВНУТРЬ**Пероральный прием (капли, капсулы, сиропы...)**

Прием внутрь используется, главным образом, для лечения внутренних инфекций, при нарушениях кровообращения или метаболических заболеваниях. В зависимости от конкретного случая, можно или принимать эфирное масло, добавленное в пищу (например, на кусочки сахара), или капать его на язык или под язык. При первом способе приема эфирное масло попадает прямо в пищеварительную систему; при втором способе оно через сосочки языка очень быстро оказывается в кровотоке.

Пероральный прием используется в основном при инфекционных заболеваниях пищеварительной системы, органов дыхания, женских органов или мочевыводящих путей.

Для перорального приема эфирное масло рекомендуется капать на нейтральную таблетку, на мед или в специальный раствор на водной основе. У каждого из перечисленных способов есть свои преимущества.

- **Нейтральная таблетка** проста в использовании, она впитывает эфирное масло, после чего ее сразу же следует проглотить.
- **Мед** обеспечивает очень быстрое поступление в кровеносные сосуды, если его поместить под язык; также его можно развести в травяном чае — так он сразу окажется в пищеварительной системе.
- В крайнем случае, если у вас под рукой не окажется ничего более подходящего и если для этого подходит **эфирное масло** (которое экстрагируют из растений, применяемых в качестве специй — тмин, кориандр, корица, мята и др.), вы можете использовать небольшое количество растительного масла, которым вы пользуетесь для заправки блюд (оливковое или рапсовое).

Старайтесь не капать эфирное масло на сахар — такой способ допускается использовать однократно, не рекомендуется применять его регулярно, особенно диабетикам. Иногда принимать эфирное масло необходимо 6 раз в день: 6 кусочков сахара — это не так уж и мало! В этом случае отдавайте предпочтение нейтральной таблетке (они продаются в аптеках) — вы можете нанести на нее сначала одну каплю, а потом и другую, когда первая капля впитается.

В специализированных аптеках также можно попросить фармацевта приготовить желатиновые капсулы с эфирными маслами. Это будет хорошим вариантом для тех, кому не нравится вкус эфирных масел. К тому же капсулы иногда обрабатываются специальным составом, который не дает оболочке раствориться в желудочном соке — таким образом, активные вещества начнут свое действие прямо в кишечнике. Такой способ принесет большую пользу в случае необходимости лечения кишечника и половых органов или если слизистая оболочка желудка не должна контактировать с эфирными маслами из-за возможных химических раздражений или ожогов. В этом случае не растворяющиеся в желудочном соке желатиновые капсулы будут правильным выбором.

В случае инфекционных заболеваний ЛОР-органов верхней части лица (синусит, заложенный нос) рекомендуется капать чистое эфирное масло прямо на язык. Вы сразу же почувствуете облегчение!

Если инфекционное заболевание ЛОР-органов затрагивает нижнюю часть лица (ангина, фарингит), то эфирное масло следует капать под язык для достижения максимального результата противовоспалительного действия и уменьшения боли.

Для приема внутрь при отсутствии

специальных указаний рекомендуется принимать по 2 капли 3 раза в день в течение как минимум 3 дней — в чистом виде или с кусочками пищи. Капсулы, сиропы и др. делаются в аптеках, и дозировка зависит от конкретного заболевания и физического состояния человека (возраст и т. д.).



Мое мнение

Будьте пунктуальны с дозировкой и неукоснительно соблюдайте необходимое количество капель. Выберите подходящую для себя форму приема эфирных масел внутрь. Всегда следует проявлять осторожность при пероральном приеме — некоторые из них особенно эффектив-

ные и поэтому рекомендуемые, если не следовать элементарным мерам предосторожности, могут вызвать раздражение пищеварительной системы. Строго выполняйте все инструкции, изложенные в книге, касающиеся количества капель, особенностей приема и т. д.

ВНИМАНИЕ: Эфирные масла жасмина, мирры, бензойной смолы, ладана, с осны, пихты, можжевельника или сандала следует принимать внутрь только после разрешения врача.

Некоторые препараты делаются только фармацевтом в специальных лабораторных условиях. Это связано с тем, что то или иное эфирное масло не продается без рецепта врача даже в аптеках, или со сложными технологическими особенностями приготовления (капсулятор, капсулы, суппозиторные машины, основа для сиропа и т. д.). Не устраивайте у себя дома «производственный цех» — предоставьте выполнить эту работу профессиональному специалисту!

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРОРАЛЬНОГО ПРИЕМА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

	ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
В чистом виде под язык или на язык	Легко, практично, незаметно — все просто. Сам прием длится очень быстро — почти мгновенно!	Некоторые эфирные масла агрессивно воздействуют на слизистые оболочки рта, языка, пищеварительной системы. Другим не нравится очень резкий вкус эфирных масел. Такой способ приема не рекомендуется детям.
В смешанном виде с растительным маслом	Не такой выраженный вкус, как при приеме «в чистом виде под язык». Более мягкий контакт.	Замедляется действие.
На кусочке сахара или вместе с медом	Настоящее лакомство (с базиликом или мятой).	Осторожнее с сахаром (лишние калории, риск развития кариеса!). Такой способ не подходит диабетикам или в том случае, если вам необходимо принимать эфирное масло 6–8 раз в день, а также непосредственно перед сном.
Препарат в жидкой форме, приготовленный в аптеке (сироп или раствор)	Дозировка крайне точна и может сильно варьироваться в зависимости от потребностей. Продукт долго хранится. Вспомогательные вещества подбираются в зависимости от заболевания (сироп от кашля, от боли в горле и т. д.). Хорошо подходит маленьким детям.	Не все аптеки готовят эти препараты.

	ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
Аптечный препарат (желатиновые капсулы)	Дозировка крайне точна и может сильно варьироваться в зависимости от потребностей. Во рту практически не остается привкуса эфирного масла (это имеет значение, если в течение дня необходимо принимать эфирное масло неоднократно).	Не все аптеки предлагают эти препараты.
В мягких облатках	Очень точная дозировка. Во рту не остается привкуса эфирного масла. Любая аптека может заказать такие капсулы.	Нельзя варьировать дозировку, когда это необходимо. Очень небольшое эфирные масла могут быть в мягких облатках. Следует проверять срок годности (хранятся не так долго, как эфирные масла в обычном виде).

Официальный список (2007 г.) эфирных масел, разрешенных к продаже только в аптеках

- ◆ Полынь горькая (*Artemisia absinthium*)
- ◆ Полынь понтийская (*Artemisia pontica*)
- ◆ Полынь обыкновенная (чернобыльник, чернобыль) (*Artemisia vulgaris*)
- ◆ Полынь южная (*Artemisia herba alba*)
- ◆ Полынь древовидная (*Artemisia arborescens*)
- ◆ Иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis*)
- ◆ Туя западная (*Thuja occidentalis*) и Туя корейская (*Thuja koraenensis*)
- ◆ Шалфей лекарственный (*Salvia officinalis*)
- ◆ Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*)
- ◆ Туя складчатая (*Thuja plicata*)
- ◆ Можжевельник казацкий (*Juniperus sabina*)
- ◆ Рута душистая (Рута пахучая) (*Ruta graveolens*)
- ◆ «Мексиканский чай», или «Чай иезуитов» (*Chenopodium ambrosioides*)
- ◆ Горчица сарептская (Горчица русская, или Горчица сизая, или Капуста сарептская) (*Brassica juncea*)

Ректальное введение эфирных масел (суппозитории)

Бесспорно, суппозитории представляют собой самый быстрый и эффективный способ лечения заболеваний дыхательных органов. Это самая простая и самая подходящая форма борьбы с бронхитами, ангинами, ларингитами и т. д. Даже если на первый взгляд вы не видите взаимосвязи, тем не менее она есть!

Этот способ приема особенно рекомендуется детям (а также и взрослым). Рецепты «мокрый кашель», «сухой кашель», «отит», «ангина», «бронхиолит», «высокая температура» приводят к быстрым и впечатляющим результатам. Суппозитории подходящего размера отлично переносятся детьми.

Очень полезны суппозитории и при урологических заболеваниях у мужчин (воспаление предстательной железы) или в том случае, если необходимо избегать приема через желудочно-кишечный тракт (рвота, больная печень...).

Вагинальное введение эфирных масел (капсулы)

Гинекологические капсулы, как и указывает их название, применяются при инфекционных заболеваниях и микозах женских половых органов. В некоторых случаях такие капсулы бывают незаменимы — они абсолютно необходимы для продолжительного внутреннего контакта слизистых оболочек с эфирными маслами.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ СУППОЗИТОРИЕВ И КАПСУЛ

	ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
Суппозитории	Крайне эффективны, очень быстро действуют. Все эфирные масла при использовании суппозитория попадают прямо в кровь, минуя пищевод и печень: действие начинается незамедлительно, при этом не страдает желудок.	Отсутствуют
Капсулы	Практичные, мягкие, просты в использовании	Капсулы с эфирным маслом, как и любые другие капсулы, лучше использовать перед сном (если это делать утром, то на нижнем белье остаются следы).

3. ТРАНСДЕРМАЛЬНЫЙ ПУТЬ

Эфирное масло наносится прямо на кожу (простое нанесение, с массажем или без)

Такое применение эфирного масла отлично подходит в большинстве случаев, так как эффективно и идеально переносится человеком. Эфирные масла быстро проникают через кожу и помогают больному органу в месте его непосредственного расположения (например, ушам при отите, желудку при гастрите) в течение продолжительного времени, что способствует успешному достижению результата лечения. Даже спустя два часа после процедуры в дыхании все еще чувствуется запах эфирного масла! Кожа — это не просто оболочка нашего тела, но и самый большой и самый тяжелый его орган! Она действует избирательно: с одной стороны, она отлично выводит шлаки и токсины; с другой стороны, она пропускает в организм полезные вещества!

Трансдермальный путь особенно подходит при:

- ощущении общей разбитости, артрозе (в комбинации с местным массажем);
- головной боли (эфирное масло наносится на лоб и виски);
- нарушениях пищеварения (эфирное масло втирается в живот);

- синусите, насморке, бронхите, отите (эфирное масло втирается на нос, на грудь, вокруг ушей);
- чувстве тревоги, стрессе (эфирное масло втирается в область солнечного сплетения);
- сосудистых патологиях (чувство тяжести в ногах, целлюлит);
- дерматологических проблемах (утревая сыпь, раздражения, рубцы, дряблая кожа, экзема, псориаз и др.).

► 7 веских причин для нанесения эфирных масел на кожу

1. Большинство эфирных масел при нанесении на кожу действуют эффективно, быстро и безопасно.
2. Нанесение эфирных масел на кожу позволяет миновать пищеварительный тракт, что полностью исключает любое раздражение или нежелательные реакции пищеварительной системы.
3. Если эфирные масла наносятся на участки, расположенные в непосредственной близости от органов дыхания, то они сразу же очищаются.
4. В случае возникновения срочной необходимости нанесение масел на кожу — это самый быстрый способ лечения, например, через локтевую ямку или запястья.
5. Стимулируя определенные рефлексологические точки, можно восстановить внутреннее равновесие и вылечить те органы, которые расположены очень далеко от места нанесения эфирного масла на кожу.
6. В ходе процедуры некоторые активные вещества поступают в организм и через дыхательные органы. Если речь идет о борьбе с прыщами, то это не играет никакой роли, но если приходится иметь дело с нервными расстройствами, то такое свойство становится очень важным.
7. Кожа буквально набита мышечной тканью: мышцы кожи не отличаются большой силой, но зато их очень много. Их напряжение обуславливает впечатляющую общую реакцию всего тела: меняется кровообращение, выделяется тепло, происходит ускорение клеточного обмена.

«Скорая помощь»:

Нанесите 3–5 капель чистого эфирного масла на локтевую ямку и/или на переднюю область запястья и разотрите его с помощью другого запястья. Эфирное масло окажется в крови буквально сразу же: за одну минуту большая часть активных веществ достигнет сердца, а затем уже распределится по всему организму. Результат не заставит себя долго ждать, например, в случае затрудненного дыхания или дыхательной инфекции (при астме или бронхите). Того же самого эффекта можно добиться и при нанесении эфирного масла на свод стопы, но поскольку кожа там толще, то оно попадет в кровь немного позже.

► Противопоказания

Если вы находитесь на солнце, не следует наносить на кожу эфирные масла, повышающие ее фоточувствительность — они могут оставлять пятна под действием солнечных лучей (особенно летом). Среди таких масел — дудник, лимон, бергамот, мандарин, апельсин, грейпфрут, вербена.



Мое мнение

Эфирные масла легко проникают в кожу, особенно в чистом виде — без растительного масла (оно позволяет избежать раздражения, но замедляет всасывание активных веществ).

В форме компрессов

Компрессы применяются в случае необходимости продолжительного контакта эфирного масла с кожей.

Например, в случае вывиха или сильной головной боли. В переводе с латинского языка, слово *compressus* означает «сжатый» — чаще всего речь идет о ватно-марлевой повязке, сложенной в несколько слоев, как правило, в форме квадрата. Ее накладывают на поверхность больного органа. Такая повязка обычно пропитана антисептическим раствором и служит для очистки раны и отсасывания раневого отделяемого и/или для защиты поврежденных частей от различных внешних раздражителей — как перевязка. Ничто не мешает пропитать ее эфирным маслом, у которого будет другой механизм действия!

Компрессы используются главным образом при:

- вывихах и растяжениях
- головной боли или мигрени

ГОРЯЧО / ХОЛОДНО

Кожа — это крайне восприимчивый, быстро реагирующий и подверженный внешним воздействиям орган: на каждый квадратный сантиметр кожной ткани приходится как минимум 3 миллиона клеток, 3 кровеносных сосуда и 12 нервных сплетений! В зависимости от характера лечения, можно или обеспечить прилив крови к поверхности кожи (с помощью горячих компрессов), или, напротив, направить кровоток к более глубоким органам (при помощи холодных компрессов).

Очень удобно, если у вас под рукой всегда будет прокладочный материал для изготовления компрессов. Он не оставляет ниток на ране, не скатывается в комочки, имеет неограниченный срок годности и, как правило, вполне подходит для универсального применения. Рано или поздно, он вам все равно пригодится.

Прохладные компрессы

Увлажните компресс чистой проточной прохладной водой (около 20 °С). Отожмите его так, чтобы с него не стекала вода, затем нанесите на него эфирное масло (одно или несколько) и наложите на соответствующий участок тела.

Когда применяются прохладные компрессы? В случае воспалительных процессов, при отеках, при сильной боли (холод анестезирует), при ожогах, при крапивнице, при укусах насекомых или герпесе.

Примечание:

Возможно применение и ледяных компрессов (почти 0 °С), но при условии соблюдения определенных мер предосторожности.

Горячие компрессы

Увлажните компресс чистой проточной горячей водой, затем отожмите его, пропитайте нужным эфирным маслом (или смесью) и наложите на соответствующий участок тела. Прикрепите компресс с помощью бинта или пластыря так, чтобы он не стекал, сверху обмотайте горячим полотенцем и накройте пледом или одеялом для сохранения тепла. Во время процедуры лучше всего оставаться в постели.

Когда применяются горячие компрессы? Для снятия с удорог, для расслабления, для согревания (например, пальцев рук или ног). Они также помогают при менструальных или мышечных болях или невралгии.

Примечание:

Так называемые «горячие» компрессы могут быть теплыми, соответствуя температуре тела или не превышая 45 °С (в некоторых исключительных случаях они бывают действительно очень горячими — почти обжигающими). Обычно во избежание ожогов используется горячая вода из-под крана.

► 10 веских причин для применения компрессов

Компресс похож на вторую кожу: в соединении с нашей собственной кожей он заставляет ее приспособливаться — например, к температуре на том или ином ее участке. Это вызывает целую серию цепных реакций, охватывающих не только кожный покров, но и другие части нашего организма!

Польза от применения компрессов:

1. Заставляют тело реагировать на температуру повязки.
2. Изменяют температуру тела (чем больше в компрессе воды, тем больше разница в температуре).
3. Помогают эфирным маслам проходить через кожу.
4. Позволяют охватывать в ходе лечения большие участки тела при умеренном расходе эфирных масел.
5. Снимают боль.
6. Смягчают и расслабляют (если горячие).
7. Тонизируют и стимулируют (если холодные).
8. Нейтрализуют воспаления и снимают отеки.
9. Легко подготовить к использованию и наложить.
10. В ходе самой процедуры можно заниматься другим делом.

Для компрессов

нужно 3 капли чистого эфирного масла капнуть на компресс и сразу же наложить. Это самый простой компресс при ожогах, крапивнице, укусах насекомых или герпесе.

В качестве альтернативы можно использовать следующий вариант: 5–6 к апельсина эфирного масла на 100 мл горячей воды (она помогает проходить эфирному маслу через кожу). Обмакните компресс в эту жидкость и наложите на соответствующий участок, как указано на предшествующей странице.

В форме массажа

У массажной формы применения эфирных масел те же преимущества, что и при простом нанесении его на тело, но массаж, кроме всего прочего, еще расслабляет и активизирует кровообращение, что, в свою очередь, способствует распространению активных веществ эфирного масла в организме. Как правило, не только детям, но и взрослым очень нравится сама процедура расслабления и подобного невербального общения. Также всегда можно практиковать самомассаж, массируя себе руки, ноги, грудь и др. Не волнуйтесь, это совсем несложно: эфирные масла, например во время лимфодренажного массажа или глубокого мышечного массажа, может применять не только профессиональный массажист. **Для выполнения массажа, рекомендуемого в данной книге, вам не понадобятся никакие особые навыки.**

Массаж в основном применяется при:

- нарушениях кровообращения, целлюлите;
- болях и/или мышечной усталости;
- серьезных заболеваниях нервной системы.

► 10 веских причин для применения массажа

Само слово «массаж» восходит к значению слова «ласка», что уже само по себе неплохо. Однако массаж вовсе не ограничивается исключительно приятными ощущениями!

Массаж:

- способствует детскому развитию;
- предупреждает и успокаивает боль;
- снимает стресс, лечит тревожное расстройство;
- помогает избавиться от напряжения, «зажимов» и «узлов»;
- активизирует кровообращение, выводит шлаки;
- расслабляет и укрепляет мышцы, смягчает суставы;
- обогащает кровь кислородом;
- замедляет сердечный ритм;
- размягчает кожу;
- увеличивает иммунный ответ и помогает восстановить гормональное равновесие.

Для массажа

в большинстве случаев рекомендуется 4 капли для детей и 6 капель для взрослых, смешанных с 2 чайными ложками растительного масла.

► Зачем наносить эфирное масло на сплетения нервов или сосудов?

Сплетение — это совокупность многочисленных нервных элементов и кровеносных сосудов. Именно поэтому в данной книге рекомендуется наносить эфирное масло на эти участки тела, особенно часто — на солнечное сплетение: в этом случае масло очень быстро поступает в кровь и успокаивающе действует на нервную систему.

Нервных сплетений существует великое множество:

- брюшное аортальное сплетение, ответвления которого охватывают внутренние органы брюшной полости (желудок, печень, часть ободочной кишки, почки);
- плечевое нервное сплетение (нервы плечевого пояса и нервных конечностей);

- сердечное сплетение, предоставляющее сердцу нервные волокна, именуемые парасимпатическими, которые замедляют его ритм;
- шейное сплетение (в основном состоит из нервов шеи);
- срамное сплетение (вокруг анального отверстия);
- поясничное сплетение (соединяет нервы брюшной стенки, а также внешних и внутренних половых органов);
- пищеводное сплетение регулирует работу пищевода (перистальтику);
- легочное сплетение как уже понятно из названия, находится на уровне легких;
- крестцовое сплетение (в нижней части спины, на уровне позвонков, связано с нижними конечностями, седалищным нервом, внешними половыми органами и органами нижнего отдела брюшной полости);
- солнечное сплетение (находится позади желудка — пронизывает нервами внутренние органы брюшной полости) и т. д.

► 15 идей для расслабляющего массажа

- | | | |
|------------------------|-------------|-------------------------|
| 1. Вербена | 6. Ладан | 11. Пачули |
| 2. Герань розовая | 7. Майоран | 12. Пулавка благородная |
| 3. Жасмин | 8. Мандарин | 13. Роза |
| 4. Иланг-иланг | 9. Нард | 14. Ромашка аптечная |
| 5. Лаванда узколистная | 10. Нероли | 15. Сандал |



Мое мнение

Некоторые эфирные масла могут вызвать раздражение кожи или привести к аллергической реакции, даже если их смешать с растительным маслом. **Будьте особенно осторожны с эфирными маслами корицы, лавра, мяты перечной, греческого орегано, душицы карликовой, базилика, гвоздики, садового чабера.** Лучше всего их вообще не наносить на кожу — у вас и без этого будет большой выбор в рецептах, которые всегда пойдут вам на пользу, а не во вред. Что касается эфирного масла корицы, то оно никогда на кожу не наносится.

Нанесение на слизистые оболочки

Поверхность слизистых оболочек буквально испещрена многочисленными мелкими кровеносными сосудами. Именно поэтому они часто бывают красного цвета (например, губы) и легко кровоточат. Такой кровеносный «перекресток» обеспечивает ускоренную циркуляцию крови и, в свою очередь, оказывает очень быструю эффективную помощь.

Наносить эфирное масло на слизистые оболочки особенно рекомендуется при:

- афтах и язвах;
- гингивите;
- зубной боли;
- зуде (в области гениталий);
- гинекологических заболеваниях;
- геморрое и анальных трещинах.

Количество капель

В зависимости от заболевания бывает достаточно и 1-й капли (например, при афте) или нескольких капель, разведенных в растительном масле (при лечении геморроя).



Мое мнение

Из всех способов трансдермального применения (через кожные покровы) нанесение эфирного масла на поверхность слизистых оболочек приводит к самым быстрым результатам. Поэтому суппозитории или капсулы, изготовленные фармацевтом, будут особенно эффективны.

Использование в ванной

Иногда можно добиться поразительных результатов, если провести всего лишь несколько минут в ванне с эфирными маслами, при этом еще избавившись от нежелательных микробов! В Японии ванна (офуро) — неотъемлемый атрибут личной гигиены, необходимый как для тела, так и для души: сначала они моются под душем (вода, в которую они погружаются, не должна быть с собственной грязью), и только потом переходят в ванну. Такое же правило соблюдается и в бальнеотерапии.

Принимать ванны особенно рекомендуется при:

- инфекционных заболеваниях дыхательных органов;
- насморке и гриппе;
- общих заболеваниях и проблемах с нервной системой;
- усталости или, напротив, перевозбуждении;
- различных болях;
- лишнем весе;
- синдроме тяжелых ног.

► Способ применения

Общая ванна

- Предварительно подготовьте помещение ванной комнаты: позаботьтесь о мягком освещении, обеспечьте более теплую, по сравнению со всем остальным домом, температуру (не менее 21 °С), в ванной должно быть чисто и приятно. Не помешает и специальная надувная подушка для ванны — так вам будет удобнее в ней лежать.
- Наберите в ванну воду — лучше всего, если ее температура будет между 35 и 37 °С: нужно, чтобы вы чувствовали себя совершенно комфортно, поэтому если температура немного отличается (в зависимости от ваших привычек), то это пойдет только на пользу. Вы также можете следовать данным в книге рекомендациям в соответствии со своим заболеванием: например, ванны для рук или ног часто бывают прохладными.
- Набрав ванну, вылейте в нее эфирные масла, смешанные с основой. Перемешайте воду.
- После ванны высушите тело, не ополаскиваясь и не смывая с себя воду с эфирным маслом — его ароматические вещества пойдут вам на пользу.

Ножная ванна

Для этого достаточно погрузить ноги на 15–20 минут в горячую воду, в которую следует добавить несколько капель эфирных масел, смешанных с основой. Это отличное средство для профилактики простуды — оно может спасти от насморка или даже от гриппа. **Для предупреждения простуды нужно опустить обе ноги до щиколоток в горячую воду при появлении первых же симптомов недомогания: чувствуете озноб — сразу же принимайте ножную ванну!** Добавьте горячей воды, когда ванна начнет остывать, и постарайтесь в полной мере получить удовольствие от этой приятной процедуры.

Ручная ванна

Такая ванна рекомендуется при дерматозе, ревматизме или нарушениях кровообращения в конечностях. У ручной ванны тот же принцип действия и та же процедура, что и у ножной.

Душ для хорошего самочувствия

Вместо того чтобы покупать всевозможные гели для душа, в составе которых настолько мало эфирных масел, что это практически не приносит никакой пользы, не лучше ли самим добавить их туда? Ведь таким образом вы можете выбрать эфирное масло, обладающее либо успокаивающими, либо тонизирующими свойствами — в зависимости от ваших потребностей и времени суток. Назвать такой душ лечебным сложно, но он явно улучшит ваше самочувствие, а маленькие ежедневные удовольствия в конечном счете принесут только пользу вашему здоровью!

► 8 веских причин, чтобы принимать ароматическую ванну или ароматический душ

1. Это то время, которое вы посвящаете только себе — оставьте все мысли о работе и семье, отвлекитесь от повседневных хлопот. Просто расслабьтесь. Это действительно момент настоящего счастья!
2. Вы можете добиться благоприятного воздействия на кожу, периодически меняя температуру воды.
3. Под влиянием тепла активные вещества легче проникают через кожу, слизистые оболочки и органы дыхательной системы. Ароматическая ванна действует как ингаляция!
4. Холодная или, во всяком случае, прохладная вода стимулирует кровообращение.
5. Ванна помогает расслабиться, а следовательно, легче заснуть — для этого ее лучше принимать непосредственно перед тем, как лечь спать. В зависимости от выбранного эфирного масла, она также отлично бодрит — в этом случае имеет смысл принимать ее утром, перед началом трудного дня.
6. Ванна позволяет целиком покрыть кожу эфирным маслом, и если потом не ополаскиваться, то можно в полной мере воспользоваться всеми достоинствами ароматерапии, уютно укутавшись после процедуры в свой халат.
7. Вода обволакивает тело словно кокон: тревоги рассеиваются, мышцы расслабляются.
8. Вы можете смешать несколько эфирных масел — это принесет еще большую пользу: их целебные свойства будут удачно дополнять друг друга в соответствии с принципом «в единстве — сила». Однако вначале не смешивайте одновременно более 3 эфирных масел, особенно если у вас нет опыта в области ароматерапии — не все ароматы и молекулы всегда удачно сочетаются между собой...

Общая ванна

10 капель, смешанных со столовой ложкой основы для ванны, растительного, касторового масла или молока, если под рукой у вас не окажется ничего более подходящего.

Ручная и ножная ванны

4 капли для детей, 6 капель для взрослых, смешанных с чайной ложкой основы для ванны, растительного масла или молока на тазик воды.

Душ для хорошего самочувствия

1–2 капли на одну обычную дозу геля для душа.

► **8 идей для расслабляющих ванн или расслабляющего душа**

- | | | |
|------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Герань розовая | 4. Майоран | 7. Нероли |
| 2. Лаванда узколистная | 5. Мандарин | 8. Пупавка благородная |
| 3. Ладан | 6. Нард | |

► **6 идей для стимулирующих ванн или стимулирующего душа**

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| 1. Грейпфрут | 4. Розмарин лекарственный |
| 2. Мелисса | 5. Тимьян (линалоольный хенотип) |
| 3. Мята перечная | 6. Чабер садовый |

► **Противопоказания**

Не злоупотребляйте слишком горячими ваннами: они противопоказаны при различных нарушениях кровообращения и, более того, поднимают температуру тела, мешая потом заснуть. Не забывайте об этом!



Мое мнение

Старайтесь принимать ванну не раньше, чем через 2 часа после еды.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНОГО МАСЛА ЧЕРЕЗ КОЖУ

	ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
Прямое (массаж, нанесение на кожу, компресс)	Идеальный способ использования эфирных масел. Как местного действия (например, при прыщах), так и общего (заболевания органов дыхания или пищеварения, при стрессе), так как эфирные масла очень быстро попадают в кровь. Лечение внутренних органов возможно и без приема эфирных масел внутрь (достаточно нанести несколько капель на участок кожи, расположенный рядом с больным органом). Контакт кожи одного человека с кожей другого обладает сильным успокаивающим эффектом — этот способ использования особенно рекомендуется для младенцев и детей.	Будьте осторожны, применяя эфирные масла, обладающие раздражительным действием на кожу! Не следует также использовать некоторые эфирные масла перед тем, как вы окажетесь на солнце (на коже могут остаться пятна). Другие эфирные масла могут вызвать аллергическую реакцию. Особую осторожность следует проявлять при нанесении эфирных масел на слизистые оболочки. Ни в коем случае нельзя наносить эфирные масла на участки кожи, расположенные в непосредственной близости от глаз, и тем более на глаза!
Ванна	Это действительно настоящее удовольствие! Эфирные масла одновременно поступают в организм человека через кожу и через органы дыхания: таким образом лечение оказывается еще более результативным.	Сложно соблюдать дозировку (часто она превышает необходимую). Необходимость в специальной основе для ванны: растительные масла, как и молоко, не самый идеальный вариант — лучше пользоваться специальной основой. Будьте осторожны, применяя эфирные масла, обладающие раздражительным действием на кожу или органы дыхания!



79 ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

В этом разделе вам предстоит познакомиться с самыми распространенными и, что гораздо важнее, самыми полезными эфирными маслами. Эфирные масла, которые почти невозможно найти в продаже (даже если они крайне эффективны), были намеренно исключены из приведенного ниже списка. Зато другие эфирные масла рассмотрены максимально подробно: это те виды масел, которые чаще всего встречаются на страницах данной книги. Дело совсем не в том, что остальные эфирные масла рекомендуются в меньшей степени, а в том, что их свойства имеют более узкое применение, и поэтому вы обнаружите их в особых рецептах для некоторых заболеваний.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УЗНАТЬ + ЕЩЕ БОЛЬШЕ

Для каждого эфирного масла указаны основные биохимические компоненты, которые входят в его состав. Как правило, их количество варьируется от 2 до 4. Они классифицированы по группам (терпены, фенолы, спирты и так далее), компонентов, разумеется, большое количество. Самые любознательные читатели могут найти более подробное описание интересующего эфирного масла в приложении.

АММИ ЗУБНАЯ или ВИСНАГА

Ammi visnaga

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые сложные эфиры: борнилацетат.
- Монотерпены: борнеол.
- Лактоны: алантолактон.

► Растительный материал для дистилляции

- Семена

Фармакологические свойства

- Эфирное масло амми зубной является очень мощным спазмолитиком.
- Оно расширяет бронхи и поэтому считается лучшим эфирным маслом для лечения астмы.
- Препятствует образованию камней в желчном пузыре.



Мое мнение

Самый подходящий способ применения — ректальный.

БАГУЛЬНИК ГРЕНЛАНДСКИЙ

Ledum groenlandicum

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: сабинен, альфа-пинен, бета-пинен, гамма-терпинен.

► Растительный материал для дистилляции

- Ветки с листьями

- Монотерпеновые спирты: терпинеол.
- Терпеновые альдегиды: миртенал.
- Терпеновые сложные эфиры: борнилацетат.
- Сесквитерпены: альфа-селинен.
- Кетоны: гермакрон.

Фармакологические свойства

- Борется с вирусным гепатитом.
- Уменьшает гиперемию и лечит интоксикации печени.
- Препятствует развитию цирроза.
- Эффективно при проблемах с предстательной железой, особенно у пожилых мужчин (при гиперемии или аденоме).
- Лучше всех остальных эфирных масел борется со стрессом: особенно полезно при очень сильном стрессе.
- Эффективно при раздражительности.
- Помогает при бессоннице.
- Снимает спазмы в области солнечного сплетения.

Противопоказания

Эфирное масло гренландского багульника противопоказано беременным женщинам в течение всего срока беременности, а также детям младше 6 лет.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — пероральный и наружный.
- Это совершенно исключительное эфирное масло заслуживает более почетного места в данной книге. Однако из-за чрезмерно высокой на него цены подробное описание данного растения не имеет смысла. Тем не менее масло гренландского багульника обладает столь существенным потенциалом, а его абсолютно уникальный состав делает его бесценным в том случае, если у вас действительно серьезные проблемы с печенью или вы восстанавливаетесь после гепатита. Кроме того, масло будет крайне полезным в случае сильного стресса. В случае если у вас есть материальная возможность, тогда не раздумывайте — масло гренландского багульника это именно то, что вам нужно.

БАЗИЛИК ДУШИСТЫЙ

Ocimum basilicum

► Основные биохимические компоненты

- Фенольный ряд: метилхавикол.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие макушки

Фармакологические свойства

- Снимает боль (менструальные боли).
- Устраняет нарушения пищеварительной системы: хорошее средство от тошноты при беременности, помогает при вздутиях и запорах.

- Мощный спазмолитик, особенно эффективен при спазмофилии.
- Рекомендуются в восстановительный период после болезни.
- Стимулирует нервную систему (при постнатальной депрессии).

Противопоказания

Не наносить в чистом виде на кожу: развести приблизительно на 20%.

БЕЛОКОПЫТНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Petasites officinalis

► Основные биохимические компоненты

- Сложные эфиры: ацетаты и ангелаты петазола и изопетазола.
- Сесквитерпеновые лактоны: эремофиланолиды, фуранофиланолиды.

► Растительный материал для дистилляции

- Корни растения

Фармакологические свойства

Отлично помогает при астме, как и эфирное масло сосны патагонийской, усиливая его действие (см. ниже). Независимо от того, вызван ли приступ удушья нервным потрясением, является ли он следствием аллергии или имеет инфекционное происхождение (например, из-за бронхита), эфирное масло лекарственного белокопытника снимает спазмы бронхов и успокаивает взрослых и маленьких астматиков. Его очень хорошо переносят дети.



Мое мнение

Это эфирное масло белокопытника лекарственного очень хорошо помогает при астме, но его очень трудно найти. Именно поэтому в рецептах этой книги оно не значится.

БЕРГАМОТ

Citrus aurantium bergamia

► Основные биохимические компоненты

- Сложный эфир линалоола и уксусной кислоты, относящийся к терпеноидам: линалилацетат.
- Монотерпены: лимонен.
- Терпеновые спирты: линалоол.

► Растительный материал для дистилляции

- Кожура плодов

Фармакологические свойства

- Усиливает загар.
- Повышает половое влечение.
- Способствует заживлению ран, оказывает регенерирующее действие на кожу.
- Устраняет нарушения пигментации (витилиго).
- Нормализует секрецию сальных и потовых желез (жирная кожа и жирные волосы).
- Оказывает антисептическое и очищающее действие.
- Обладает расслабляющим эффектом и помогает детям заснуть.

Противопоказания

Не наносите это масло на кожу, перед тем как выйти на солнце — оно очень фоточувствительно! В случае если вы хотите быстрее загореть, можете смешать несколько капель с растительным маслом и нанести смесь на тело.



Мое мнение

Будьте очень осторожны при нанесении масла на кожу. Отдавайте предпочтение пероральному применению и методам, связанным с обонянием и органам дыхания.

БЕССМЕРТНИК ИТАЛЬЯНСКИЙ

Helichrysum italicum

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые сложные эфиры: нерилацетат.
- Кетоны: италидионы.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

- Синяки и ушибы.
- Любые нарушения кровообращения.
- Боли при воспалительных процессах.
- Повышенный холестерин.

Об итальянском бессмертнике

Делает ли бессмертник бессмертным? — Увы, вы уже знаете ответ. Зато букеты бессмертника, особенно высохшие, хранятся очень долго — именно поэтому это растение получило такое название. Из-за его красивых желтых цветов его также называют и гелихризумом — от греческих слов: *helios* — «солнце» и *chrysos* — «золото». Бессмертник, наряду с другими растениями, образует пьянящий аромат корсиканских зарослей, который воспевал в свое время и Наполеон. Популярность эфирного масла итальянского бессмертника сыграла злую шутку с самим растением: его еще рано называть исчезающим, но излюбленные места произрастания стремительно сокращаются из-за наступающей цивилизации или алчности некоторых парфюмеров. Нужно сказать, что запах этого эфирного масла действительно восхитителен!

Немного ботаники

Итальянский бессмертник — неприхотливое, типично средиземноморское растение высотой не больше 50 см. Растет на любом сухом песчаном участке. Ему нужно только одно — солнце. У него своеобразные иглообразные листья серебристого цвета. Цветы итальянского бессмертника не увядают и отличаются крайне сложной структурой, напоминающей ромашку, которая также относится к этому семейству.

Существуют и другие виды бессмертника, но хорошее эфирное масло получают только из растений, произрастающих на юге Франции и на Корсике.

Общая характеристика эфирного масла итальянского бессмертника

Для получения эфирного масла нужны цветущие верхушки. Цвет этого растения варьируется от обычного желтого до восхитительного оливкового цвета — это очень редкий оттенок, и поэтому такое масло стоит дорого. У него теплый пряный запах, которым можно бесконечно восторгаться!

Однажды попробовав, вы уже не сможете от него отказаться: оно действует удивительно быстро и эффективно. Благодаря своим чудесным свойствам оно займет постоянное место в вашей аптечке. У этого эфирного масла довольно высокая цена, но вы не пожалеете о потраченных деньгах. Как правило, из 1 тонны цветущих верхушек растений получают 1 литр эфирного масла. В зависимости от года 1 тонны лекарственного сырья, по неизвестным причинам, хватает только на 10 мл эфирного масла.

Фармакологические свойства

- Отлично помогает при синяках и ушибах — на сегодняшний день это самое лучшее средство.
- Очень хорошее противотромбозное и фибринолитическое средство (разрушает сгустки крови) и стимулирует артериальное кровообращение.
- Оказывает спазмолитическое, анестезирующее и противовоспалительное действие.
- Заживляет раны на коже, препятствует образованию растяжек, также борется со склерозом и гиперемией тканей.
- Муколитическое средство: помогает от насморка и кашля, разжижая мокроты.
- Стимулирует работу печени и поджелудочной железы.
- Снижает уровень холестерина в крови и уменьшает артериальное давление.
- Помогает при лечении гиперемического простатита.
- Способствует психологическому расслаблению.
- Расщепляет жиры.

Противопоказания

- Эфирное масло бессмертника противопоказано беременным женщинам в течение всего срока беременности.
- Противопоказаний для совместного применения с антикоагулянтами нет: бессмертник не обладает способностью разжижать кровь — он разрушает сгусток посредством энзиматического процесса как гиалуроновая кислота. Поэтому его можно использовать наряду с антикоагулянтами — это только пойдет на пользу.



Мое мнение

- В чистом виде эфирное масло бессмертника эффективнее. Самые подходящие способы применения — наружный и пероральный.
- Здесь речь идет об эфирном масле итальянского бессмертника подвида *serotinum* с нерилацетатом. Не следует его путать с бессмертником, растущим в Югославии или на Балканах (*Helichrysum angustifolium*); а также с бессмертником, импортированным с Мадагаскара (*Helichrysum bracteiferum* — *gymnocephalum*). Эти растения не имеют ничего общего с рассматриваемым нами подвидом.

ВЕРБЕНА ЛИМОННАЯ

Lippia citriodora

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые альдегиды: гераниаль, нераль.
- Сесквитерпены.
- Монотерпеноиды.
- Монотерпены.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Антидепрессант.
- Снимает чувство тревоги и беспокойство.
- Эффективно борется с бессонницей.
- Оказывает существенное противовоспалительное действие (болезнь Крона, колит, воспаления опорно-двигательной системы, астма и др.).
- Успешно лечит различные нарушения эндокринной системы (только по назначению врача).

ГАУЛЬТЕРИЯ ЛЕЖАЧАЯ

Gaultheria procumbens

► Основные биохимические компоненты

- Ароматический сложный эфир: метилсалицилат.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Специализация

- Любые боли при воспалительных заболеваниях.

О гаультерии

Уже в Древней Индии знали о противоболевом и жаропонижающем действии этого растения. Канадские инуиты также традиционно использовали гаультерию — в основном в форме отвара, помогающего избавиться от головной боли, и для лечения различных болезненных воспалительных процессов. «Канадский чай» применяется и сегодня: это настой из листьев гаультерии для приема внутрь или для полоскания горла.

Вполне возможно, что вам уже знаком его запах: эфирное масло гаультерии входит в состав многих массажных кремов и мазей, предназначенных для спортсменов. «Природный аспирин» этого растения очень ценится дерматологами и косметологами, так как он, при строгом соблюдении дозировки, вызывает шелушение кожи. Но это уже совсем другая история...

Немного ботаники

Родом из Канады (лучшая разновидность гаультерии) или Китая, гаультерия представляет собой небольшой ползучий кустарник высотой около 15 см. Она произрастает во влажных и холодных районах Северной Канады, на болотистых участках с кислой почвой.

Ее ароматные неоппадающие листья на красных черешках имеют изящные очертания и собраны в пучок на конце стеблей. Цветки, белые или бледно-розовые, своей формой напоминают колокольчики и расположены изолированно друг от друга у основания листьев. Плоды — ярко-красные, сильно пахнущие в течение всей зимы ягоды.

Общая характеристика эфирного масла гаультерии

Эфирное масло гаультерии получают из ее листьев методом перегонки с паром. Оно очень текучее, желтоватого цвета или бесцветное. У него теплый, очень своеобразный аромат, который может кому-то и не понравиться. Из 100 кг растений получается от 1,5 до 2 литров эфирного масла — это хороший результат для такого количества сырья, что и объясняет его сравнительно невысокую цену.

Фармакологические свойства

- Противовоспалительное средство.
- Успокаивает боль, оказывает спазмолитическое действие.
- Согревает мышцы в месте нанесения.
- Противоревматическое средство.
- Заживляет раны и язвы.
- Расширяет кровеносные сосуды, улучшает сердечное и мозговое кровообращение.
- Стимулирует регенерацию клеток печени и улучшает ее работу.
- Жаропонижающее средство.
- Снижает артериальное давление.
- Мочегонное средство.
- Помогает от кашля.
- Расщепляет жиры.

Противопоказания

Противопоказания отсутствуют, но необходимо соблюдать меры предосторожности, касающиеся дозировки.



Мое мнение

- Покупайте эфирное масло гаультерии лежачей в проверенных местах, так как иногда его могут разбавлять синтетическим метилсалицилатом, который, как нетрудно догадаться, не является натуральным ингредиентом. Остерегайтесь подделок!
- Это одно из тех редких эфирных масел, которые при распылении не приносят никакой пользы. Поэтому не стоит заливать его в аромадиффузор! Самые подходящие способы применения — наружное и пероральное.
- Если масло гаультерии нанести в чистом виде на кожу, то в некоторых случаях оно может вызвать раздражение, так как стимулирует приток крови, оказывает сосудорасширяющие (расширяет мелкие подкожные кровеносные сосуды) и согревающее действие. Поэтому все-таки лучше всего будет его развести на 25% (то есть 2 капли эфирного масла гаультерии на 8 капель растительного масла) в растительном масле, обладающим мягкими успокаивающими свойствами (масло календулы), противовоспалительным (масло зверобоя) или обезболивающим действием (масло арники).

ГВОЗДИЧНОЕ ДЕРЕВО (СИЗИГУМ АРОМАТНЫЙ)

Syzygium aromaticum

► Основные биохимические компоненты

- Фенол: эвгенол.
- Сложные эфиры: ацетат эвгенила.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие бутоны, шляпки гвоздики

Фармакологические свойства

- Успокаивает зубную боль (при абсцессе, кариесе, после удаления зуба...).
- Оказывает анестезирующее действие.
- Отличные антисептические и антибактериальные свойства эфирного масла гвоздики позволяют его использовать при лечении различных инфекционных заболеваний: кишечных (в большинстве случаев), а также заболеваний мочеполовой системы или органов дыхания.
- Помогает нормализовать пищеварение, хотя другие эфирные масла справляются с этой задачей гораздо эффективнее!
- Снимает усталость.
- Стимулирует нервную систему.
- Избавляет от чувства голода.
- Стимулирует физическую активность, незаменимый помощник для рожениц.

Противопоказания

- Это эфирное масло нельзя использовать более одной недели.
- Эфирное масло гвоздики противопоказано беременным женщинам в течение всего срока беременности, а также во время грудного вскармливания и детям младше 6 лет.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — наружный (особенно нанесение на слизистые оболочки) и пероральный.

ГЕРАНЬ РОЗОВАЯ

Pelargonium asperum

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: цитронеллол, гераниол.
- Сложные эфиры терпеновых спиртов: цитронеллил формиат, геранил формиат.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Гипогликемия и ее симптомы (сильные приступы голода, внезапная усталость и др.). Вероятно, вашему организму трудно контролировать концентрацию глюкозы в крови. В таком случае вам может помочь эфирное масло герани. Контроль концентрации глюкозы в крови косвенно позволяет контролировать и ваш вес.

- Эфирное масло розовой герани очень ценится из-за его способности восстанавливать гормональный баланс и приводить в равновесие нервную систему. Оно хорошо знакомо диабетикам, так как помогает регулировать содержание глюкозы в крови.
- Масло также очень эффективно при лечении кожных заболеваний, а именно микозов и импетиго.
- Помогает избавиться от растяжек и часто входит в состав препаратов против целлюлита.
- Также может использоваться в качестве вспомогательного кровоостанавливающего средства.
- Помогает бороться с жирной кожей и избавиться от угрей.
- Помогает при выпадении волос.
- Препятствует преждевременному старению кожи (помогает бороться с морщинами).
- Помогает избавиться от старческих пигментных пятен.
- Укрепляет кожные ткани.
- Улучшает цвет лица.
- Является мощным кровоостанавливающим средством (останавливает кровотечения — например, обильные менструации или кровоточащие десны).
- Хорошо стимулирует сокращения матки и помогает ускорить роды.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — наружный и пероральный.

ЗАПОМНИТЕ! Это масло не лечит диабет и ни в коем случае не заменяет ваше обычное лечение, если вы диабетик. Не прекращайте прием лекарственных средств и не изменяйте самостоятельно дозировку — последствия могут быть очень серьезными.

ГРЕЙПФРУТ

Citrus paradisi

▶ Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: лимонен.

▶ Растительный материал для дистилляции

- Кожура

Фармакологические свойства

- Хорошо дезинфицирует воздух в помещениях дома и на работе.
- Укрепляет кожу (лицо, тело, бедра, руки).
- Улучшает работу органов пищеварения, особенно при переедании.

Противопоказания

Избегайте наружного применения, перед тем как выйти на солнце: как все цитрусовые эфирные масла, эфирное масло пальмарозы очень фоточувствительно.



Мое мнение

Цитрусовые эфирные масла по сравнению с другими хуже хранятся. Покупайте эфирное масло пальмарозы в небольших количествах.

ДЕВЯСИЛ ДУШИСТЫЙ

Inula graveolens

ВНИМАНИЕ! Не путать с Девясилом высоким (*Inula helenium*) — нейротоксическим растением!

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые сложные эфиры: борнилацетат.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Эфирное масло девясила душистого надо использовать, когда слизи в организме становится слишком много: текут сопли, появляется мокрота...
- Отлично помогает при всех заболеваниях ЛОР-органов: серозный отит, ларингит, трахеит, эмфизема, бронхиолит у грудных детей.
- Масло очень эффективно против белей, вагинита, цистита.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — наружный и ректальный. Как и для предыдущего эфирного масла (иссоп), лучшей лекарственной формой будет суппозиторий в комбинации с девясилом душистым и эвкалиптом лучистым.
- Эфирное масло девясила душистого стоит дорого, но в своей категории ему нет равных.
- Его следует использовать в малых дозах: слишком большая доза может вызвать реакцию отторжения.

ДУШИЦА КАРЛИКОВАЯ

Origanum compactum

► Основные биохимические компоненты

- Фенолы: карвакрол, тимол.
- Монотерпены: пинены.
- Монотерпениды: линалоол.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

- Бактериальные, вирусные и паразитарные инфекции.
- Заболевания кожи и ЛОР-органов (дыхательные пути).
- Мочеполовые и пищеварительные инфекции.
- Слабый иммунитет.
- Тропические болезни.

О душице

Греческое название душицы происходит от греческих слов *oros* – «холм», «гора» и *ganos* – «блеск», «орнамент», что означает «украшение гор». Это действительно так: душица украшает сухие склоны гор. Раньше душицу даже добавляли в пиво для улучшения аромата!

Сегодня вполне серьезно говорят о том, что душица, возможно, станет природным антибиотиком будущего.

Дело в том, что это эфирное масло не только крайне эффективно, но еще и не вызывает резистентности у бактерий. Как известно, основная проблема современного здравоохранения заключается в том, что микробы становятся все более и более устойчивыми по отношению к назначаемым антибиотическим лекарственным препаратам. К тому же душица не разрушает микрофлору кишечника (в отличие от классических антибиотиков, которые часто провоцируют развитие микозов и других заболеваний пищеварительного тракта). Более того, она, напротив, способствует сохранению целостности кишечных стенок, что является гарантией сильного иммунитета! Именно поэтому специалисты в области ароматерапии говорят о преимуществах эфирных масел по отношению к антибиотикам — ведь уже само слово «антибиотик» («против живого») означает, что лекарственное средство убивает все живое на своем пути. Активные вещества эфирных масел разрушают только патогенные микроорганизмы, сохраняя при этом полезные бактерии, помогающие сохранить свое здоровье.

Немного ботаники

Душица представляет собой растение от 30 до 80 см высотой с темно-зелеными остроконечными овальными листьями, имеющими острый привкус. Душица растет в Марокко и на юге Франции. Эфирное масло получают из цветущих верхушек. Цветки образуют плотные ароматные соцветия красивого пурпурно-розового оттенка.

Карликовая душица (*Origanum compactum*) является дикой разновидностью майорана (*Origanum majorana*). Но то, что она дикая — это совершенно все меняет. Так, например, душица обладает сильным запахом тимьяна из-за высокого содержания тимола и карвакрола, а в составе майорана эти активные вещества полностью отсутствуют. Более того, родина майорана — это скорее Азия, в то время как душица — типичное средиземноморское растение. Как видите, спутать их невозможно.

Общая характеристика эфирного масла карликовой душицы

Эфирное масло карликовой душицы экстрагируют из цветущих верхушек, оно имеет жидкую, немного вязкую консистенцию рыжеватого или светло-коричневого цвета. Ароматом напоминает тимьян или запах свежей травы. Благодаря своим незаурядным антибактериальным свойствам оно обязательно должно быть в каждой семейной аптечке. Продуктивность оставляет желать лучшего: из 100 кг сырья душицы можно получить всего лишь 100 мл эфирного масла.

Фармакологические свойства

- Эфирное масло душицы не имеет равных по своим антибактериальным свойствам: его ароматограмма убедительно свидетельствует о том, что его антисептическое действие является самым мощным по сравнению со всеми другими протестированными эфирными маслами.
- Настоятельно рекомендуется применение этого эфирного масла для борьбы с нозокомиальными (внутрибольничными) инфекциями, с которыми врачи не в состоянии справиться из-за устойчивости бактерий.

- Оказывает очень сильное противoinфекционное, а также антибактериальное действие так называемого широкого спектра — иначе говоря, борется с самыми разнообразными патогенными микроорганизмами. Его успешно используют для борьбы с заболеваниями дыхательных путей, кишечника, мочевыделительной системы и половых органов.
- Успешно справляется с вирусами, уничтожая их и одновременно укрепляя иммунитет. Поэтому очень эффективен при лечении герпеса, опоясывающего лишая, гриппа и даже инфекционного мононуклеоза и СПИДа.
- Стимулирует иммунитет.
- Эффективное противогрибковое средство, успешно борется с микозами.
- Обладает превосходными антипаразитарными свойствами.
- Улучшает пищеварение и препятствует избыточному образованию газов, помогая тем самым вернуть себе плоский живот.
- Оказывает общее тонизирующее действие, активизируя физическую, умственную и половую активность.

Противопоказания

- Эфирное масло душицы очень эффективно, но токсично. Не рекомендуется его использование при лечении детей младше 15 лет, беременных в течение всего срока беременности, а также молодых мам в период грудного вскармливания.
- Применять его надо только в случае серьезных заболеваний — для обычных «повседневных болячек» оно не подходит.
- Строго соблюдайте дозировку! Ни в коем случае не увеличивайте дозу и не продлевайте срок лечения, который должен составлять не более 3 недель подряд.
- Никогда не наносите эфирное масло душицы прямо на кожу. Избегайте его применения на больших участках кожи, так как даже будучи разбавленным, оно может вызвать раздражение. Применять масло можно только в разбавленном виде и исключительно на небольших участках кожи — это обязательные условия.
- Учитывая своеобразный состав эфирного масла, лучше всего применять для лечения препараты, приготовленные профессиональным специалистом-фармацевтом. В дальнейшем на страницах данной книги вы часто будете встречать это эфирное масло, но в основном в форме желатиновых капсул, суппозиториях или облаток, которые следует заказывать в аптеках.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — пероральный и ректальный.
- Душица, применяемая в кулинарных целях, называется «Душица обыкновенная» или «Орегано» — она отличается от карликовой душицы, о которой здесь идет речь. Впрочем, это не мешает добавлять ее в мясо или пиццу для улучшения вкуса, но делать это надо в конце термической обработки, чтобы она не утратила свой восхитительный аромат.
- Считается, что это эфирное масло улучшает пищеварение, но так как его часто смешивают с растительным маслом, а именно при приготовлении пиццы, то проверить, так ли это на самом деле, представляется весьма затруднительным.

ЕЛЬ ЧЕРНАЯ

Picea mariana (nigra)

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые сложные эфиры: борнилацетат.
- Монотерпены: камфен.

► Растительный материал для дистилляции

- Иголки хвои

Фармакологические свойства

- Снимает сильную внезапную усталость.
- Хорошо стимулирует и бодрит.
- Очень эффективное противовоспалительное средство.

Мое мнение и противопоказания

Будьте осторожны, эфирное масло ели черной стимулирует работу надпочечников — именно поэтому оно позволяет снимать внезапную усталость и является противовоспалительным средством. Оно дублирует активность кортизона, а также используется при лечении гипертиреоза. Будьте внимательны, если у вас гипотиреоз, то тогда это масло вам не подходит!

ЗИРА (КУМИН)

Cuminum cyminum

► Основные биохимические компоненты

- Ароматические альдегиды: куминальдегид.

► Растительный материал для дистилляции

- Семена

Фармакологические свойства

- Очень эффективно при лечении любых заболеваний пищеварительной системы, особенно сопровождающихся неприятными ощущениями и болями (колит, отрыжка, аэрофагия).
- Помогает бороться с запорами.
- Полезно при лечении астмы или напоминающем астму свистящем дыхании.

Противопоказания

Это очень полезное эфирное масло, но его следует применять очень осторожно, строго следуя инструкциям врача или фармацевта — только специалист может разрешить его продолжительное использование.



Мое мнение

Как и многие эфирные масла, помогающие при лечении заболеваний пищеварительной системы (базилик, эстрагон), оно может использоваться в блюдах в комбинации с растительным маслом — например, с оливковым маслом в салате.

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Cananga odorata

► Основные биохимические компоненты

- Спирты: линалоол, гераниол.
- Метилловые эфиры фенолов: крезол.
- Сложные эфиры: геранилацетат, бензилацетат.
- Сесквитерпены: альфа-фарнезен.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветки

Фармакологические свойства

- Снимает общую усталость (сексуальную, физическую, умственную, психическую).
- Существенно уменьшает сильные изматывающие боли и предсмертные страдания.
- Положительно влияет на работу сердца при тахикардии, нормализует повышенное артериальное давление, помогает при экстрасистолии (аритмии).
- Усиливает половое влечение и может применяться для эротического массажа парами, желающими разнообразить свою сексуальную жизнь или восстановить былую страсть. Пойдет на пользу как женщинам (при фригидности), так и мужчинам (при проблемах с потенцией).
- Если добавить одну каплю этого эфирного масла в обычную разовую дозу шампуня, то оно замедлит выпадение волос или даже остановит его в том случае, если это связано с плохой экологией или со стрессом.
- Избавляет от растяжек.
- Может помочь при приступах паники.

Противопоказания

Это эфирное масло противопоказано в течение первых трех месяцев беременности, а также кормящим мамам.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — через органы обоняния и наружный. Не забудьте хорошенько развести эфирное масло, перед тем как нанести на кожу.

ИМБИРЬ АПТЕЧНЫЙ

Zingiber officinale

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены: альфа-зингиберен.
- Монотерпены.

► Растительный материал для дистилляции

- Корневища и корни

Фармакологические свойства

- Помогает избавиться от тошноты независимо от ее причин: после операции, от укачивания или при токсикозе беременных.
- Способствует преодолению физической усталости, является хорошим тонизирующим средством.

- Снимает психическую усталость, борется с нервным истощением, устраняет последствия переудания и других излишеств.
- Усиливает половое влечение, помогает при импотенции.
- Препятствует выпадению волос (тонизирует и укрепляет капилляры).
- Снимает боль при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ревматизм, мышечные боли).
- Эффективно борется с запорами.



Мое мнение

Эфирное масло имбиря аптечного особенно эффективно при борьбе с запорами и импотенцией.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ЛЕЖАЧИЙ)

Hyssopus officinalis decumbens

► Основные биохимические компоненты

- Оксиды: транс-линалоола оксид.

► Растительный материал для дистилляции

- Надземные части растения

Фармакологические свойства

- Иссоп эффективно уничтожает вирусы, является хорошим отхаркивающим средством и способствует разжижению мокроты.
- Это эфирное масло необходимо при неаллергической астме, при бронхиолите у грудных детей и при бронхиальной астме.

Противопоказания

- Противопоказаний для применения иссопа лекарственного (подвид *decumbens*) нет. Но он стоит дорого.
- Не следует путать этот подвид (*decumbens*) с другим иссопом — иссопом лекарственным (подвид *officinalis*), оказывающим нейротоксическое действие и способным спровоцировать выкидыш.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — наружный и ректальный. Лучшая лекарственная форма — это суппозиторий в комбинации с девясилом душистым и эвкалиптом лучистым для достижения оптимального результата.

КЕДР АТЛАСКИЙ

Cedrus atlantica

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены: бета-химакален.
- Сесквитерпеноид: атлантол.
- Сесквитерпеновые кетоны: Е-альфа-атлантон.

► Растительный материал для дистилляции

- Древесина

Фармакологические свойства

- Ускоряет расщепление жиров.
- Усиливает дренаж.
- Эффективно при целлюлите.
- Уменьшает жирность волос.
- Устраняет старческие пятна на коже.

Противопоказания

Рекомендуется наружное применение — использовать только для массажа. Эфирное масло моркови запрещено в течение всего срока беременности.



Мое мнение

Эфирное масло атласского кедр незаменимо для борьбы с целлюлитом.

КИПАРИС ВЕЧНОЗЕЛЕНЫЙ

Cupressus sempervirens

▶ Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: альфа-пинен, дельта-3-карен.
- Монотерпенид: кедрол.

▶ Растительный материал для дистилляции

- Листья с ветками

Фармакологические свойства

- Лучшее средство от кашля — особенно эффективно при сухом кашле. Оно незаменимо при длительном кашле, коклюше и т. д., а также при потере голоса (афонии).
- Помогает бороться с гиперемией, независимо от ее локализации: малый таз (предменструальный синдром или во время менструации), предстательная железа, застой крови, лимфы или мочи.
- Снимает отеки нижних конечностей, борется с целлюлитом.
- Улучшает общее кровообращение (помогает при лечении розацеа и геморроя), активизирует венозное кровообращение (борется с синдромом беспокойных ног).
- Ускоряет расщепление жиров.
- Улучшает дренаж.
- Дублирует функцию эстрогенов.
- Помогает бороться с повышенной потливостью.

Противопоказания

Эфирное масло кипариса вечнозеленого запрещено использовать в течение всего срока беременности и в период грудного вскармливания. Также не рекомендуется его применение при гормонозависимой фиброме и мастозе (при увеличенных, напряженных и болезненных молочных железах).



Мое мнение

Не следует путать кипарис вечнозеленый с кипарисом голубым, крайне токсичным.

КОРИЦА ЦЕЙЛОНСКАЯ

Cinnamomum zeylanicum
ou cinnamomum verum

► Основные биохимические компоненты

- Альдегиды: коричный альдегид.
- Фенол: эвгенол.

► Растительный материал для дистилляции

- Кожура и листья

Фармакологические свойства

- Это эфирное масло — настоящий «суперкиллер»: оно убивает 99,99% микробов, включая те, которые устойчивы к антибиотикам! Оно превосходно справляется со всеми инфекциями (дыхательными, кишечными, гинекологическими, мочеполовыми, инфекциями кожи...).
- Корица не только обеспечивает мощное противoinфекционное действие, но и оказывает общее стимулирующее действие на весь организм за счет активизации работы надпочечников.
- Обладает замечательными антисептическими, противовирусными и антибактериальными свойствами.
- Отличается столь сильным антисептическим воздействием на кишечник, что его заслуженно считают отличным противодиарейным средством.
- Улучшает общую работу дыхательных органов. Идеально подходит для лечения астмоидного бронхита, насморка, гриппа, простуды. Незаменимо при переохлаждении и легких заболеваниях, характерных для зимнего периода. При применении суппозитория понадобится всего лишь 10 минут, чтобы эфирное масло корицы попало в легкие и приступило там к своей работе!
- Будучи противопаразитарным средством, эфирное масло корицы цейлонской эффективно помогает избавиться не только от распространенных видов глистных инвазий, но и от всех паразитов, которыми можно заразиться во время поездок в экзотические страны.
- Снимает усталость, стимулирует половую активность.
- Уменьшает чувство голода.

Противопоказания

Использование масла корицы цейлонской запрещено в течение всего срока беременности и во время грудного вскармливания. Противопоказано детям младше 7 лет.

Мое мнение

Никогда не применяйте эфирное масло корицы наружно, так как оно крайне агрессивно воздействует на кожу — в крайнем случае, его следует развести. Следует помнить о том, что наиболее эффективно его полезные качества проявляются при внутреннем употреблении.

Если вы используете эфирное масло корицы для лечения хронических болезней, то следует сделать перерыв на 1 неделю после каждых 3 недель приема и в этот период применять и другие, более мягкие эфирные масла.

КОРИЧНИК КАМФОРНЫЙ (линалоольный хемотип)

Cinnamotum camphora

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпенид: линалоол.

► Растительный материал для дистилляции

- Древесина

Фармакологические свойства

- Устраняет все проблемы кожи: от экземы и угревой сыпи до растяжек, морщин и пролежней.
- Идеально подходит для любого повседневного ухода за кожей, особенно для профилактики ее старения.
- Поддерживает иммунную систему организма, а именно защищает малышей от заболеваний ЛОР-органов.
- Является отличным антидепрессантом.
- Избавляет от тревожных расстройств и беспокойства.
- Усиливает либидо.



Мое мнение

Применение масла путем нанесения на кожу, перорально или ректально дает прекрасные результаты. Это отличное эфирное масло с приятным запахом и очень простое в использовании — даже при лечении малышей. В этом эфирном масле, вопреки его названию, камфоры нет. Поэтому вы ничем не рискуете! Сначала попробуйте слегка мазнуть локтевую ямку малыша, чтобы проверить, нет ли у него аллергии на эфирное масло — не исключена аллергическая реакция, так как в нем много линалоола.

ЛАВАНДА ГИБРИДНАЯ (ЛАВАНДИН)

Lavandula burnatii

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые сложные эфиры: линалилацетат.
- Монотерпениды: линалоол.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Способствует здоровому и восстанавливающему сну, борется с ночными пробуждениями.
- Очень эффективно против мышечных контрактур и спазмов.
- Оказывает ранозаживляющее действие, успокаивает зуд; его можно попробовать использовать в качестве средства лечения любой кожной болезни (если под рукой у вас не окажется другого, более подходящего эфирного масла).
- Борется с приливами жара.
- Является хорошим обезболивающим (при головной боли или мигрени).



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — наружный и через органы дыхания. Эфирное масло гибридной лаванды следует распылять в воздухе: так оно лучше всего борется со стрессом.

ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ или ЛАВАНДА НАСТОЯЩАЯ

Lavandula officinalis
ou angustifolia ou vera

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпениды: линалол.
- Сложные эфиры: линалилацетат.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

- Расстройства нервной системы (бессонница, мигрень, головокружения и др.).
- Кожные заболевания (раны, язвы, ожоги, раздражения и др.).
- Мышечные боли (судороги, контрактуры и др.).
- Сердечно-сосудистые заболевания (сердцебиения, гипертония, аритмия и др.).
- Циркуляторные нарушения (отеки, флебит, васкулит и др.).

Об узколистной лаванде

Она предстает перед нами во всей своей красе в бескрайних лавандовых полях, окрашенных от горизонта до горизонта во все оттенки фиолетового цвета. Лаванда — это душа Прованса, его солнце и очарование! Воспевать лаванду французского Прованса — напрасное дело: всем известно, что это классика жанра. На юге Франции любовь к лаванде объясняется прежде всего ее универсальным кулинарным применением: ее добавляют в пищу и в напитки. Она входит в состав всевозможных крем-брюле, сиропов, бисквитов. Настоящее наваждение...

Аромат лаванды узколистной предопределил ее применение в косметических целях: ее всегда использовали в продуктах красоты. И сегодня парфюмеры по-прежнему заслуженно считают ее «синим золотом» Прованса. Теперь лаванда стала настоящим сокровищем для развития туризма. Лавандовые дороги вдоль цветущих полей на юге Франции привлекают многочисленных туристов — это не только завораживающее зрелище, но и огромное удовольствие для всех органов чувств. Безобидный вид благоухающей лаванды не должен вводить вас в заблуждение — она умеет достойно сражаться с некоторыми из самых опаснейших врагов человека. 5%-ного раствора эфирного масла оказывается достаточно для уничтожения бактерий Эберта (возбудитель брюшного тифа), стафилококков, бактерий Леффлера (возбудитель дифтерита). Лаванду применяли для дезинфекции и ароматизации терм еще древние греки и римляне. Это отразилось в самом названии растения: оно восходит к латинскому *lavare* — «мыть», «стирать». Оснований для этого было хоть отбавляй — ведь она очищает все: тело и душу!

Немного ботаники

Узколистная лаванда представляет собой вечнозеленый кустарник высотой от 20 до 70 см. Растет небольшими прореженными группками на холмах и невысоких скалах средиземноморского бассейна. Лаванда, как вы уже знаете, любит воздух, простор, свет и тепло. Ее

можно встретить на сухих каменистых участках, залитых теплыми лучами средиземноморского солнца. Туристы обнаруживают ее на высоте 1000 и даже 1300 метров над уровнем моря, на солнечных склонах альпийских гор. Именно лаванда, выросшая на горных вершинах в окружении облаков, считается наиболее ценным сырьем.

Ее серо-зеленые ланцетовидные, опушенные листья собраны в фиолетовые цветоносные ветки. Цветы лаванда начинает в июле и в августе; ее цветы образуют колосовидные острокопечные соцветия. **Плоды лаванды — 4 сухих орешка, заключенных в чашечку.**

Общая характеристика эфирного масла лаванды узколистной

Эфирное масло лаванды узколистной экстрагируется из цветущих верхушек путем дистилляции с водяным паром. Представляет собой слабо окрашенную бледно-желтую или даже бесцветную подвижную жидкость. Обладает специфичным легким и очень тонким запахом и вкусом. Из 100 кг цветков узколистной лаванды получают от 500 до 850 мл эфирного масла. Это неплохой результат, но у лавандина он выше. Поэтому он немного дороже. Эфирное масло лаванды узколистной, что закономерно, — одно из самых известных и самых используемых.

Фармакологические свойства

- Успокаивает нервы и расслабляет мышцы. Иначе говоря, обладает спазмолитическим действием на уровне центральной нервной системы.
- Является противовоспалительным средством и борется со всеми типами спазмов независимо от их этиологии.
- Сильное общее обезболивающее средство, также оказывает выраженное местное анестезирующее действие. В стоматологии его совместное применение с эфирным маслом гвоздики дает очень хорошие результаты.
- Мощное ранозаживляющее средство, отлично восстанавливает кожу.
- Обладает седативным эффектом, восстанавливает работу нервной системы. Уменьшает нервную возбудимость.
- Антидепрессант.
- Оказывает антисептическое и антибактериальное действие (разрушает даже золотистый стафилококк). Дезинфицирует не только поверхностные, но и глубокие ткани, а также существенно активизирует заживление.
- Эффективный легочный антисептик, который к тому же еще и модифицирует бронхиальные секреты, способствуя отхождению мокроты и слизи.
- Снимает мышечные контрактуры.
- Улучшает пищеварение, стимулируя выделение желудочного сока и активизируя кишечную моторику.
- Выводит шлаки из организма за счет мочегонного и потогонного действия.
- Оказывает общее тонизирующее воздействие, поддерживает работу сердца, является успокаивающим средством.
- Снижает артериальное давление.
- Обладает легким антикоагулянтным действием, способствуя разжижению крови и улучшению кровообращения.
- Помогает при мигрени.
- Глистогонное и противопаразитарное средство — уничтожает кишечных паразитов.

- Является инсектицидным средством (убивает насекомых), помогает при укусах ядовитых животных.
- Помогает нормализовать менструальный цикл, а именно вызывает или усиливает менструации.
- Борется с молью. Для этого необходимо нанести 4 капли эфирного масла узколистной лаванды на деревянную плашку и положить ее в платяной шкаф. Ваши вещи не только впитают в себя приятный запах лаванды, но и не пострадают от моли.

Противопоказания

Отсутствуют.



Мое мнение

- Если вы планируете купить какое-то одно универсальное масло, то узколистная лаванда это именно то, что вам нужно. Масло лаванды — флагман французской ароматерапии, универсальное средство от всех болезней. Эфирное масло, которое «лечит все», необходимо для каждой семейной аптечки. Оно не только крайне эффективно, но еще и отлично переносится и недорого стоит.
- В случае продолжительного использования, эфирное масло узколистной лаванды может вызвать иссушение эпидермиса. Тогда его лучше развести в растительном масле. Но токсичным оно ни в коем случае не является и отлично переносится даже младенцами и совсем маленькими детьми. Его совершенно безопасно можно наносить в чистом виде на кожу (это самый эффективный способ его применения). Оно также подходит и для внутреннего употребления, и, конечно, для распыления в воздухе. Оно совершенно безвредно.

ЛАВАНДА ШИРОКОЛИСТНАЯ

Lavandula spica: lavandula latifolia cineolifera

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые оксиды: 1,8-цинеол.
- Монотерпениды: линалол.
- Монотерпены.
- Кетоны: камфора.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

- Ожоги, в том числе и сильные.
- Укусы ядовитых животных (змеи).
- Другие укусы (осы, медузы, скорпионы).

О широколистной лаванде

Две хорошие новости:

1. Прежде всего закройте глаза и ощутите приятный шум легкого ветра среди старых камней, погрузитесь в бесконечные лавандовые поля, где ранним вечером можно услышать завораживающие трели сверчков. Вы на юге Франции — в Провансе. Это первая хорошая новость.

2. Вторая хорошая новость заключается в том, что на символическом языке цветов лаванда олицетворяет удачу.

Но наша симпатия к эфирному маслу широколистной лаванды, одно только благоухание которой улучшает настроение, объясняется вовсе не только лирическими соображениями — в книгу эфирное масло лаванды включено прежде всего из-за его уникальной способности помогать при ожогах и укусах!

Немного ботаники

Широколистная лаванда представляет собой вечнозеленый кустарник, высота которого не превышает один метр. Бледно-фиолетовые цветки на верхушке длинных с теблей собраны в мутовки и образуют прерывистые соцветия. Цветет лаванда довольно поздно — в конце августа. Из всех видов лаванды узколистную лаванду собирают позднее всего: ее цветки стремятся вобрать в себя как можно больше солнца.

Широколистная лаванда произрастает на юге Франции, но еще чаще она встречается в Испании, в Португалии и в Северной Африке. Она предпочитает бедные известковые почвы, типичные для засушливых районов Южной Европы. По сравнению с другими видами лаванды, широколиственная лаванда более теплолюбива — эта неженка не любит холод! Зато ее не пугает близость моря: она отлично растет на прибрежных скалах и почти никогда не удаляется от него выше чем на 80 метров.

Во Франции широколиственная лаванда чаще всего растет в естественной среде — ее редко культивируют из-за менее выраженного по сравнению с другими видами лаванды аромата. Возможно, ее запах и не столь приятен (именно поэтому она так мало интересует парфюмеров), но зато для специалистов в области ароматерапии она является настоящей находкой благодаря своим выдающимся качествам повседневной аптечки «скорая помощь»! **С медицинской точки зрения из всех видов лаванды широколиственная лаванда имеет наибольшую ценность.**

Общая характеристика эфирного масла широколистной лаванды

Экстрагируют из цветков путем дистилляции с водяным паром. Эфирное масло широколистной лаванды представляет собой почти бесцветную подвижную жидкость, иногда немного светло-желтого оттенка. У него свежий камфорный аромат с цветочными нотами. Это необыкновенное эфирное масло.

Чтобы получить 700 мл готового продукта, необходимо 100 кг широколистной лаванды. Другие виды лаванды из такого же количества сырья дают больший объем эфирного масла.

Фармакологические свойства

- Эфирное масло лаванды — отличное противоядие при укусах ядовитых насекомых и змей.
- Прекрасно заживляет раны. Незаменимая «скорая помощь» при ожогах.
- Эффективное анальгезирующее средство, особенно при нанесении на кожу, которое будет особенно востребовано при зубной боли, мигрени, неврите или даже опоясывающем лишае.
- Отлично справляется с грибковыми инфекциями, борется с диплоидным грибком *Candida albicans*. Вспомните об этом масле, если столкнетесь с той или иной формой микоза — дерматологического, гинекологического или пищеварительного характера.

- Помогает от кашля и насморка.
- Полезно при заболеваниях ЛОР-органов: отите, синусите, бронхите, потере голоса, трахеите, рините, ларингите и особенно при сильных приступах кашля.
- Убивает вирусы.
- Крайне эффективно при вирусном энтероколите.
- Стимулирует иммунитет.
- Антибактериальное действие выражено менее значительно, но тем не менее заслуживает внимания: борется с такими опасными микробами, как золотистый стафилококк или колибацилла!
- Координирует работу сердца.
- Незаменимое средство для лечения большинства кожных заболеваний: от угревой сыпи до псориаза, также помогает при герпесе, растрескавшейся коже, язвах, микозах и, разумеется, ожогах. Очень эффективно при всех типах повреждения кожи — идет ли речь об ушибах, порезах или любых укусах (пауки, блохи, пчелы и т. д.).
- Эфирное масло лаванды назначают при суставных и/или мышечных болях (артроз, судороги, ревматоидный артрит).
- Оказывает тонизирующее действие при депрессиях, подавленности или истощении нервной системы.
- Помогает при косности мышления и нетерпимости.

Противопоказания

- Отсутствуют.
- При продолжительном применении эфирное масло широколистной лаванды может вызвать аллергическую реакцию у людей с повышенной чувствительностью кожи.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — наружный и через органы обоняния.
- Качество эфирного масла французской широколистной лаванды выше испанской, португальской или марокканской узколистной лаванды, так как содержание в нем камфоры (активное вещество, которое в некоторых случаях может нанести вред) не превышает 10%, в то время как у других производителей эта цифра достигает до 50%.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Laurus nobilis

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые оксиды: 1,8-цинеол.
- Монотерпены: линалоол, терпинен-4-ол, альфа-терпинеол.
- Лактоны: костунолид.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья с ветками

Специализация

- Вирусы, бактерии, грибки.
- Грипп.

- Боли различной этиологии.
- Заболевания кожи и полости рта.
- Ревматизм.

О лавре благородном

Лавр благородный обладает всеми качествами, чтобы занять по праву одно из ключевых мест в нашем списке эфирных масел. Ведь уже в античные времена лавр считали священным растением, и его венками награждали победителей в Древней Греции! Такой венок украшал в свое время августейшую голову Юлия Цезаря, символизируя силу и успех великого полководца. Задолго до этого лавровый венок был и на голове прекрасного Аполлона — бога света и предводителя муз, олицетворяющего Солнце и покровительствующего врачевателям. Асклепий, бог врачевания, его сын. И в наши дни ветви лавра по-прежнему символизируют успех, величие и победу: слово «лауреат» означает «увенчанный лавром», а «бакалавр» восходит к латинскому *bacca lauri*, что означает буквально «ягоды лавра». Так что у нашего растения славная история, насчитывающая не одно тысячелетие!

Теперь вернемся к более приземленным материям. Это эфирное масло экстрагируется из деревьев и кустарников, произрастающих большей частью на территории Европы. Аромат лавра сразу принес растению заслуженную гастрономическую славу: его листья и плоды стали применять как пряность еще в античные времена. В своем «Большом кулинарном словаре» Александр Дюма напоминает нам о том, что «... в кулинарии используется только франкский лавр или лавр Аполлона. Он входит в состав пучка душистых трав («букет гарни») — обязательной приправы для любого рагу. Его надо добавлять в блюда в умеренном количестве, желательно в высушенном виде, чтобы аромат был не таким сильным, а вкус не очень острым». Итак, нас предупредили о необходимости быть умеренными. Как бы то ни было, но то, что мы так хорошо знакомы с лавром, не должно вводить нас в заблуждение — это растение обладает совершенно удивительными свойствами.

Немного ботаники

Лавр благородный представляет собой дерево или высокий кустарник с темно-серой гладкой корой. Его родина — Средиземноморский регион: Франция, Корсика, Марокко и Ближний Восток. Он также встречается в Словении и на Балканах. Темно-зеленые листья лавра, блестящие сверху и более бледные внизу, имеют жесткую кожистую структуру и продолговатую форму. Его желто-зеленые цветки собраны в кисти и по мере созревания постепенно превращаются в зеленые ягоды, которые потом темнеют до черного цвета. **Одна из особенностей этого растения заключается в том, что эфирное масло содержится во всех его частях — именно поэтому благородный лавр отличается большой жизнестойкостью!** Во всем поварами известно, что лавровые листья могут храниться на протяжении месяцев и даже лет без малейшего ущерба для своих вкусовых качеств: и со старыми, давно высохшими листьями у жаркого будет такой же аромат.

Общая характеристика эфирного масла лавра благородного

Эфирное масло экстрагируют из листьев с ветками путем дистилляции с водяным паром. Полученная жидкость отличается хорошей текучестью и имеет бледно-желтый или более яркий цвет. Вам уже хорошо знаком запах лавра — он очень ароматен. Для 150 мл эфирного масла понадобится 100 кг листьев лавра.

Фармакологические свойства

- Отличное антибактериальное средство: уничтожает такие крайне опасные бактерии, как стафилококки, стрептококки, гонококки, клебсиеллы...
- Убивает многие вирусы.
- Прекрасный фунгицид — отлично борется с грибами: особенно эффективен против диплоидных грибов, включая возбудитель микозов *Candida albicans*.
- По отношению к дыхательным органам, избавляет от мокрот, помогает при кашле и останавливает насморк.
- Мощное анестезирующее действие, эффективно при невралгии.
- Борется с кожными инфекционными заболеваниями, способствует заживлению ран.
- Помогает при синяках и ушибах.
- Расширяет коронарные сосуды, обеспечивающие снабжение кровью сердечной мышцы (миокарда).
- Предотвращает склероз и препятствует омертвлению тканей.
- Активизирует циркуляцию лимфы.
- Положительно влияет на пищеварительный тракт, останавливая процессы гниения и брожения, вызывающие вздутия.
- Стимулирует иммунитет.
- Приводит в состояние равновесия симпатическую и парасимпатическую нервную системы.
- Будучи психоактивным средством, активизирует работу нейронов, улучшает умственные способности, стимулирует деятельность мозга.

Противопоказания и меры предосторожности

- Использование эфирного масла лавра благородного требует соблюдения определенных мер предосторожности: его применяют только в малых дозах. С одной стороны, это связано с его большой эффективностью (даже в очень ограниченных количествах оно быстро дает желаемый результат); с другой стороны, передозировка может вызвать легкое наркотическое опьянение (со всеми последующими негативными последствиями).
- Наружное использование этого эфирного масла может вызвать у некоторых людей аллергическую реакцию. Начинайте всегда с небольших участков кожи, предварительно разведя его в растительном масле. Сама процедура первое время должна быть очень непродолжительной. Такой предварительный тест позволит выявить в ашу индивидуальную переносимость.



Мое мнение

- Эфирное масло лавра благородного похоже на эфирное масло чайного дерева, но обладает более выраженными противовирусными свойствами, и поэтому его использование, например при гриппе, дает лучшие результаты. Гораздо эффективнее его действие и при лечении микозов и заболеваний полости рта.
- Среди многочисленных видов лавра лавр благородный не следует путать с лавровишней или олеандром — ядовитыми декоративными растениями, из которых никогда не экстрагировались эфирные масла! Большинство других видов лавра (бензойный, индийский, калифорнийский), используемых в качестве приправ, встречается очень редко.

ЛАДАННИК ЛАДАНОСНЫЙ (ЛАДАННАЯ КАМЕДЬ, ЛАБДАНУМ, КАМЕННАЯ РОЗА)

Cistus ladaniferus

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: альфа-пинен.

► Растительный материал для дистилляции

- Семена

Фармакологические свойства

- Является отличным кровоостанавливающим средством: рекомендуется для оказания помощи при носовом, травматическом, обильном менструальном кровотечении, при кровоточащем геморрое и т. д., а также при афонии.
- Эффективное противовирусное средство: полезно при лечении кори, ветряной оспы, гриппа, насморка и др.
- Помогает сбалансировать иммунитет, либо повышая его (впрочем, другие эфирные масла более эффективно справляются с этой задачей), либо, напротив, подавляя — в случае аутоиммунных заболеваний, связанных с избыточной активностью иммунной системы: ревматоидный полиартрит, рассеянный склероз и т. д.
- Помогает избавиться от растяжек.
- Способствует заживлению ран.
- Помогает восстановить нервную систему.

Противопоказания

Не рекомендуется совместное применение этого эфирного масла с антикоагулянтами. Посоветуйтесь с врачом или фармацевтом.



Мое мнение

Эфирное масло ладанника ладаносного особенно эффективно для остановки кровотечений.

ЛАДАННОЕ ДЕРЕВО

Boswellia carterii, Olibanum

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: альфа-пинен, сабинен, лимонен, бета-пинен, мирцен.

► Растительный материал для дистилляции

- Камедесмола

Фармакологические свойства

- Антидепрессант.
- Снимает тревогу.
- Поддерживает иммунитет.
- Хорошо успокаивает, располагает к медитации.



Мое мнение

Это эфирное масло следует вдыхать — его эффективное воздействие идет через органы дыхания.

ЛИМОН

Citrus limonum

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: лимонен.

► Растительный материал для дистилляции

- Цедра

Фармакологические свойства

- Удаляет ненужные вещества и токсины из печени и органов пищеварительной системы.
- Отличный антисептик: дезинфицирует и освежает воздух в помещении.
- Укрепляет кровеносные сосуды и поэтому полезно при венозной недостаточности (отеки, целлюлит и т. д.).
- Ускоряет расщепление жиров.
- Улучшает дренаж и пищеварение.
- Эффективное средство для регуляции работы нервной системы.
- Мочегонное средство.
- Устраняет тошноту при беременности.
- Борется с атеросклерозом.
- Улучшает кровообращение (разжижает кровь).
- Помогает при розацеа.
- Улучшает цвет лица.
- Помогает бороться с нарушениями гидролипидного баланса (избавляет от целлюлита).

Противопоказания

Не применяйте это эфирное масло наружно (наружное применение возможно только в особых случаях и на небольшом участке кожи), так как оно очень агрессивно воздействует на кожный покров. **Никогда не наносите его на кожу, перед тем как выйти на солнце, — оно очень фоточувствительно и может оставить пятна на всю жизнь!**



Мое мнение

Зато если его применять на ограниченных участках кожи вдали от прямых солнечных лучей, то оно может помочь избавиться от нежелательных веснушек.

ЛИТЦЕЯ ЛИМОННАЯ (ЛИТЦЕЯ КУБЕБА)

Litsea citrata

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые альдегиды: гераниаль, нераль.

► Растительный материал для дистилляции

- Плоды

Фармакологические свойства

- Антидепрессант (отлично справляется с постнатальной депрессией).
- Снимает стресс и восстанавливает сон.
- Помогает расщеплять жиры.
- Противовоспалительное средство.
- Можно попробовать в качестве средства лечения контрактуры Дюпюитрена (поражение ладонного апоневроза, которое приводит к деформации пальцев кисти).

Противопоказания

Не рекомендуется использование этого эфирного масла при очень чувствительной коже. Если вы все же решились его использовать, то разведите как следует растительным маслом.

Мое мнение

Самые подходящие способы применения — пероральный и через органы дыхания.

ЛЮБИСТОК

Levisticum officinale

► Основные биохимические компоненты

- Фталиды: Z-лигустилид, бутилиденфталид, E-лигустилид.

► Растительный материал для дистилляции

- Корень и корневище

Фармакологические свойства

- Оказывает эффективное антитоксическое действие.
- Помогает при лечении псориаза.
- Избавляет от проблем с кожей, обусловленных перегруженной печенью (мелкие прыщи, землистый цвет лица и т.п.).

Мое мнение

- Самый подходящий способ применения — пероральный.
- Используйте это эфирное масло каждый раз, когда возникает потребность в освобождении выводных протоков, когда нужно помочь печени вывести токсины. Это бывает в случае проблем с кожей, очень часто связанных с нарушениями работы или перегрузкой пищеварительных органов.

МАЙОРАН

Origanum majorana

► Основные биохимические компоненты

- Монтерпеноиды: терпинен-1-ол-4.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

Все болезни нервной системы: различные «блокировки», боли в области солнечного сплетения, проблемы с пищеварением, сухость слизистых оболочек и сухость глаз, сердцебиения...

О майоране

Если верить легенде, то своим восхитительным ароматом майоран обязан богине любви Афродите — она просто прикоснулась к его листьям. Благодаря своим свойствам майоран прошел через всю историю человечества, начиная с эпохи фараонов. У древних греков и римлян майоран украшал головы вступающих в брак — считалось, что это растение приносит счастье и способствует зачатию. Уже в древности знали о целебных свойствах майорана, которые подтверждаются современной наукой, и лечили с помощью этого растения боли в суставах и мышцах. Во времена Юлия Цезаря именно римляне обнаружили его способность чудесно избавлять от боли в желудке.

Немного ботаники

Майоран родом из Северной Африки и Египта, растет в бассейне Средиземноморья и в Центральной Европе — в основном во Франции, в Испании и в Венгрии. Этот жизнестойкий полукустарник высотой 50–60 см любит легкие и теплые почвы, каменистые сады, а также дренированные склоны. Стоит только прикоснуться к его овальным, черешковым, покрытым легким пушком листьям серо-зеленого или темно-зеленого цвета, как они сразу же начинают издавать сильный сладко-пряный, очень приятный аромат. Небольшие белые или сиреневые цветки майорана распускаются в июле. Они собраны в плотные бархатистые соцветия, почти незаметные среди листьев. Маленькие листочки, расположенные на ножке под самым цветком, именуемые в ботанике брактеей или прицветником, имеют форму цветущей раковины. Плоды майорана представляют собой яйцевидные гладкие орешки, разделенные на 4 части.

Общая характеристика эфирного масла майорана

Эфирное масло майорана экстрагируют путем дистилляции с водяным паром, оно представляет собой подвижную жидкость бледно-желтого цвета, иногда даже с легким янтарным оттенком. У него очень сладкий, теплый, тонкий и нежный успокаивающий запах. Имеет немного пряный вкус.

Из 100 кг цветков получают около 300 мл эфирного масла.

Его не следует путать с так называемым испанским майораном, который в действительности является тимьяном или чабрецом (*Thymus mastichina* — тимьян мастичный), раздражающе действующим на кожу и не имеющим ничего общего с нашим майораном в области фармакологических свойств.

Фармакологические свойства

- Помогает справиться с нервными расстройствами и их соматическими последствиями. Ниже представлен неполный список заболеваний, связанных с нарушениями функций нервной системы (психосоматические расстройства) и распределенных по соответствующим группам:
 - Сердечно-сосудистая система: артериальная гипертензия, увеличение частоты сердечных сокращений (тахикардия).
 - Дыхательная система: затрудненное дыхание, нервная и аллергическая астма.
 - Пищеварительная система: язва, боли в желудке, колит. Майоран отлично справляется с проблемами пищеварения.
 - Сексуальная сфера: перевозбуждение, повышенное половое влечение. Майоран подавляет либидо.
 - Нейропсихическая сфера: чувство тревоги, стресс, подавленное настроение, спазмофилия. Майоран одновременно активизирует работу нейронов и оказывает успокаивающее действие, но все же является скорее стимулятором симпатической нервной системы — иначе говоря, понижает артериальное давление и расширяет кровеносные сосуды.
 - Боли различной этиологии: ревматические и невралгические боли. Майоран оказывает анальгезирующее и спазмолитическое действие.
- Снимает симптомы, имеющие отношение к спазмофилии.
- Способствует здоровому и восстанавливающему сну.

- Помогает справиться с раздражительностью.
- Обладает седативным эффектом.
- Помогает при перепадах настроения (климактерический период).
- Полезно при гипертиреозе.
- Борется с дыхательными инфекциями.
- Оказывает общее противоинфекционное действие: отличное антибактериальное и противогрибковое эфирное масло. Оно эффективно уничтожает следующие бактерии:
 - золотистый стафилококк, вызывающий многочисленные инфекционные поражения — например, карбункулы или фурункулы;
 - пневмококк, являющийся возбудителем заболеваний дыхательных органов, включая пневмонию;
 - колибацилла, связанная с некоторыми заболеваниями пищеварительной и мочеполовой систем.

Противопоказания

Противопоказаний к использованию этого эфирного масла нет, но иногда при наружном применении оно может вызывать раздражение кожи. В этом случае его лучше развести на 50% растительным маслом.



Мое мнение

- Многие путают майоран с душицей, но кулинары не ошибаются никогда. Несмотря на схожесть этих растений, своим ароматом душица обязана прежде всего высоким содержанием тимола (отсюда название — тимьян), а в составе майорана этот компонент полностью отсутствует.
- Наряду с душицей, садовым чабером, розмарином и тимьяном, майоран входит в состав смеси, используемой при приготовлении кулинарных блюд — Прованские травы, в состав которых можно добавить и другие травы — например, лаванду.
- Вместо того чтобы класть в свой бельевой шкаф вечный пакетик с лавандой, для ароматизации постельного белья и одежды вы можете положить веточку майорана.
- Самые подходящие способы применения — пероральный, сублингвальный (под язык) и наружный. В некоторых случаях (при сердцебиениях, гипертонии, для снятия зажима в области солнечного сплетения) рекомендуется эндонозальный способ (нанести 1 каплю эфирного масла на кусочек ватки и ввести в носовой ход).

МАНДАРИН

Citrus reticulata

► Основные биохимические компоненты

- Монтерпены: лимонен.

► Растительный материал для дистилляции

- Кожура

Фармакологические свойства

- Обеспечивает здоровый и восстанавливающий сон.
- Снимает раздражительность и устраняет чувство тревоги.
- Оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.
- Избавляет от растяжек.

- Мандарин рекомендуют в период выздоровления, особенно детям. Его эфирное масло — то же самое, которое попадает нам в глаза и липнет у нас на пальцах, когда мы чистим мандарин — очень сладкое и является отличным тонизирующим средством.
- Взрослым оно помогает избавиться от стресса и преодолеть чувство тревоги, а малышам — справиться с бессонницей... Это эфирное масло превосходно подходит и самым маленьким!



Мое мнение

- Самый подходящий способ применения — через органы дыхания.
- Эфирное масло мандарина отлично распыляется в воздухе и создает расслабленную обстановку.

МАСТИКОВОЕ ДЕРЕВО (ФИСТАШКА МАСТИЧНАЯ)

Pistacia lentiscus

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: мирцен, альфа-пинен, сабинен.

► Растительный материал для дистилляции

- Ветки с листьями

Специализация

- Гиперемия (венозная, лимфатическая и предстательной железы).
- Расширение вен, варикоз, геморрой.
- Синдром усталых ног.
- Шум в ушах.

О мастиковом дереве

Когда надрезают кору фисташкового дерева, то из него начинает течь смола, которую называют мастикой или мастиксом. Теперь ее все чаще и чаще используют для лечения язвы желудка. Клейкость смолы оказалась востребованной в стоматологии. В античные времена из мастики делали... жевательную резинку!

Плоды мастикового дерева напоминают хорошо известные нам фисташки, но они слишком маленькие и поэтому в пищу не употребляются.

Немного ботаники

Это ветвистый кустарник с искривленным стволом, с коричневой или красноватой корой, высотой до 3–5 метров. Его ланцетовидные (в форме копья) гладкие листья собраны в группы по 8 штук. Мастиковое дерево произрастает на легких песчаных почвах, типичных для прибрежных районов Средиземноморья. Чаще всего его можно увидеть в Сардинии, Провансе, Марокко; реже встречается на Канарских островах и берегах Азии и Африки.

Общая характеристика эфирного масла мастикового дерева

Экстрагируется из веток с листьями путем дистилляции с водяным паром. Эфирное масло мастикового дерева представляет собой немного вязкую жидкость коричнево-зеленова-

того цвета. Не всем понравится его своеобразный резкий и стойкий бальзамический запах. Стоит оно дорого, так как для его производства требуется большое количество сырья: из 100 кг получается только от 15 до 25 мл эфирного масла.

Фармакологические свойства

- Это эфирное масло не имеет себе равных в качестве противоотечного средства: уменьшает венозный и лимфатический застой, а также застой секрета предстательной железы.
- Способствует рассасыванию инфильтрата — его назначают при всех уплотнениях, возникающих в тканях.
- Хорошо помогает при варикозном расширении вен, так как улучшает продвижение крови снизу вверх — от периферии к сердцу.
- Спазмолитик.
- При вдыхании оно помогает нам справиться со своими амбициями и стать увереннее в своих поступках — похоже действие эфирного масла лаврового дерева.

Противопоказания

Нельзя наносить в чистом виде на кожу.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — наружный и ректальный.
- К сожалению, основные активные вещества эфирного масла мастикового дерева — терпены (большая группа природных органических соединений. — *Примеч. ред.*) — если их наносить в чистом виде, часто вызывают раздражение кожи. Всегда разводите его на 50% в растительном масле. И даже в этом случае применяйте его на небольших участках в течение ограниченного времени. Если, несмотря на принятые меры безопасности, на коже появилось раздражение, смажьте пострадавший участок растительным маслом календулы.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Melissa officinalis

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые альдегиды: гераниаль, нераль.
- Сесквитерпены: бета-кариофиллен.

► Растительный материал для дистилляции

- Нецветущие растения

Фармакологические свойства

- Эффективно при гипертонии и резких перепадах настроения.
- Помогает бороться с бессонницей.
- Избавляет от спазмов в животе.



Мое мнение

Если добавить 1 каплю эфирного масла мяты в чайную ложку меда, то заснуть будет гораздо легче. Не забудьте сразу после этого почистить зубы — иначе вы рискуете заработать кариес!

МИРРА (КОММИФОРА МИРРОВАЯ)

Commiphora molmol

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены: элемены.

► Растительный материал для дистилляции

- Высушенная смола, собираемая из надрезов — так называемые «слезы»

Фармакологические свойства

- Уменьшает половое влечение (в случае повышенного либидо).
- Оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие.



Мое мнение

- Самый подходящий способ применения — наружный.
- Это эфирное масло особенно эффективно при лечении язв, ран, пролежней и т. п. — оно ускоряет заживление и рубцевание тканей.

МИРТ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Myrtus communis cineoliferum

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые оксиды: 1,8-цинеол.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Останавливает спастический кашель (у курильщиков).
- Помогает при лечении бронхита.
- Избавляет от растяжек.
- Хорошо тонизирует кожу.
- Борется с псориазом.
- Помогает заснуть.
- Полезно при гипотиреозе.
- Оздоровляет окружающий воздух, так как является отличным антисептиком для воздушной среды.
- Рекомендуются для профилактики инфекционных заболеваний дыхательной системы (заложенный нос и/или легкие) — быстро приносит облегчение в данном случае.
- Будучи отличным отхаркивающим средством, является редким примером удачного сочетания эффективного антисептического действия с полной безвредностью: даже дети, ослабленные больные или пожилые люди могут использовать это эфирное масло без всякого риска для здоровья при бронхите, синусите, отите, кашле, насморке (особенно если насморк имеет хроническую форму) и астме.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — воздушный (распыление в помещении), ректальный и наружный.

- Это эфирное масло стоит дорого, однако оно не имеет себе равных, если необходимо уменьшить количество слизи в организме. Именно поэтому эфирное масло мирта обыкновенного будет крайне полезно при лечении астмы и бронхита, избытке слизи в легких и др.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Juniperus communis

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: альфа-пинен, мирцен, сабинен.
- Терпинен-1-ол-04.

► Растительный материал для дистилляции

- Ягоды

Фармакологические свойства

- Сочетает обезболивающее действие с противовоспалительным действием — именно поэтому эфирное масло гаультерии незаменимо при лечении ревматизма с воспалительными процессами (артрит и все заболевания опорно-двигательного аппарата, заканчивающимися на «-ит», что означает «воспаление», как, например, полиартрит или неврит).
- Помогает снять боль при приступах подагры.
- Мочегонное средство, помогает при борьбе с целлюлитом и при отеках.
- Оказывает противоотечное действие на органы малого таза.
- Улучшает кровообращение, тонизирует вены, помогает при варикозе и геморрое.
- Стимулирует отток крови от вен.
- Улучшает дренаж, является антицеллюлитным средством.

Противопоказания

Эфирное масло можжевельника обыкновенного нельзя использовать в течение первых трех месяцев беременности и во время грудного вскармливания. Его использование также не рекомендуется при почечной недостаточности.



Мое мнение

Самый подходящий способ применения — наружный.

МОРКОВЬ ДИКАЯ или МОРКОВЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Daucus carota

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпеновые спирты: каротол.
- Фенол: эвгенол.

► Растительный материал для дистилляции

- Семена

Фармакологические свойства

- Омолаживает кожу.
- Улучшает цвет лица.

- Дренирует печень и почки.
- Восстанавливает клетки печени (например, при вирусном гепатите или циррозе).
- Может повысить артериальное давление (полезно при гипотонии) и понизить холестерин.

Противопоказания

Будьте осторожнее, если вы гипертоник.



Мое мнение

Эфирное масло моркови незаменимо, если у вас проблемы с печенью.

МЯТА ЛИМОННАЯ (МЯТА БЕРГАМОТНАЯ)

Mentha citrata

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпеныды: линалоол.

► Растительный материал для дистилляции

- Травы

Фармакологические свойства

- Стимулирует работу желез.
- Дублирует функцию эстрогенов: регулирует деятельность половых желез, оказывает противовоспалительное и спазмолитическое действие, снимает боль, улучшает работу лимфатической системы.
- Помогает при нарушениях половой функции у мужчин (импотенция, снижение либидо).



Мое мнение

Наиболее подходящий способ применения — пероральный.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Mentha piperita

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпеныды: ментол.
- Монотерпеноны: ментон.

► Растительный материал для дистилляции

- Надземные части растения

Специализация

- Ушибы.
- Боли различной этиологии.
- Нарушения пищеварения.
- Галитоз (неприятный запах изо рта).

О перечной мяте

История мяты неразрывно связана с историей человечества. Это очень зеленое и ароматное растение использовали в древнеегипетских могилах еще за тысячу лет до нашей эры, а упоминание о нем можно найти в старейшей из известных сохранившихся рукописей, посвя-

ценных медицине — папирусе Эберса: там написано, что «мята оказывает успокаивающее действие на желудок». Впрочем, все врачи мира обращали внимание на целебные свойства перечной мяты при лечении пищеварительных органов: Аюрведа (индийская медицина), китайская медицина, греки и римляне, и даже знаменитая травница Средневековья святая Хильдегарда Бингенская рекомендовала перечную мяту при плохом пищеварении и при подагре.

Сегодня перечная мята широко используется в пищевой, косметической и фармацевтической промышленности. В ресторанах, в конце трапезы (увы, вместе со счетом), вам предлагают мятную конфетку, увековечивая тем самым старую гастрономическую традицию: **для улучшения пищеварения после еды достаточно было пожевать веточку мяты.** Именно поэтому она и занимает столь почетное место на нашей кухне, хотя куда чаще используют не ее эфирное масло, а веточки растения. Ее кулинарное применение крайне разнообразно: она входит в состав мучных и кондитерских изделий, салатов, десертов, напитков, ликеров, а также в мясные соленые блюда, отлично сочетаясь с телятиной и мясом ягненка, или козьим сыром.

Но еще лучше нам знаком мятный чай, который, например, во Франции часто подают после ужина. **Существует ошибочное мнение, что мята помогает заснуть, хотя на самом деле она улучшает пищеварение после еды.** А мятный чай считается одним из самых знаменитых горячих напитков!

Немного ботаники

Вам наверняка уже доводилось покупать пучок мяты — на рынке или у продавцов зелени. Перечная мята представляет собой растение от 70 до 90 см высотой с остроконечными, копьевидными, овальными листьями с зубчатыми краями.

Ее искусственно выращивают практически во всем мире, но наибольшей популярностью из всех видов пользуется именно перечная мята, которой хорошо подходят условия умеренного климата. Примечательно, что количество и качество получаемого эфирного масла сильно отличается в зависимости от типа почвы. Самый крупный производитель — США, затем идут Россия, Китай и Великобритания. Франция относится к числу тех стран, где перечной мяты выращивают меньше всего, но зато она именно в этой стране считается лучшей в мире! Дело в том, что для перечной мяты нужны некоторые определенные условия — именно тогда она проявит свои выдающиеся качества в большей мере. Это не такое уж и прихотливое растение, но тем не менее почва должна быть влажной и богатой питательными веществами, а сама перечная мята любит свет и тепло.

Общая характеристика эфирного масла мяты перечной

Эфирное масло мяты перечной обладает приятным свежим и очень сильным запахом ментола, а также имеет обжигающе-острый, пряный холодящий вкус. После него во рту остается приятный «холодок», дающий в том числе и легкий анестезирующий эффект. Эфирное масло экстрагируют из цветущих верхушек: у этого растения хорошая продуктивная способность, так как эфирного масла в нем много. Этим и объясняется его невысокая цена. Из 100 кг сырья получают 2 литра эфирного масла. Перечная мята относится к числу тех редких растений, которые после экстрагирования сохраняют свои свойства на все 100% и в эфирном масле.

Фармакологические свойства

- Ослабляет прилив крови к печени, стимулирует ее работу, помогает клеткам печени восстановиться.
- Дренирует органы, выводящие продукты обмена веществ (печень, почки, кишечник), очищая тем самым организм от шлаков и токсинов.
- Является желчегонным и желчеобразующим средством, т. е. увеличивает секрецию желчи и способствует ее эвакуации.
- Активизирует работу поджелудочной железы.
- Помогает остановить рвоту.
- Эффективно при болях в желудке.
- Улучшает пищеварение.
- Оказывает спазмолитическое действие (при болях в желудке и ободочной кишке).
- Стимулирует аппетит.
- Обладает противомикробным и антибактериальным действием. Общее антисептическое средство эфирного масла особенно эффективно для кишечника из-за своих бактерицидных свойств.
- Останавливает носовые кровотечения.
- Способствует улучшению оттока крови от предстательной железы.
- Хорошее противовоспалительное средство при заболеваниях кишечника и мочеполовых органов.
- Оказывает эффективное анальгезирующее действие: «холодок» перечной мяты помогает при местном наружном применении снять боль после ушиба. Не только снимает боль, но и анестезирует, то есть уменьшает восприимчивость к боли различными путями — например, боль может пройти за счет сужения сосудов.
- Отлично устраняет зуд.
- Убивает вирусы и повышает антивирусный иммунитет.
- Глистогонное средство.
- Борется с грибками.
- Обладает успокаивающим, освежающим и... согревающим действием — в зависимости от потребности.
- Помогает контролировать сердечный ритм и успокаивает сердцебиение. В то же время эффективно стимулирует работу сердца, за счет сочетания гипертензивного и вазоконстрикторного (вызывающего сужение кровеносных сосудов) действия.
- Жаропонижающее средство.
- Отпугивает комаров.
- Оказывает общее тонизирующее действие, помогая при нервных нарушениях и проблемах в половой сфере. Даже немного усиливает половое влечение у мужчин.
- В небольших дозах эфирное масло перечной мяты помогает преодолеть различные жизненные невзгоды, но будьте осторожны: в больших количествах мята может вызывать наркотическое возбуждение со всеми сопутствующими негативными последствиями.
- Нормализует работу яичников и ускоряет наступление менструации.
- Регулирует уровень гормонов (дублирует функции гормонов), способствует нормализации менструального цикла.

- Уменьшает процесс выработки молока у только что родивших женщин или желающих остановить вскармливание грудью.
- Освобождает груди от молока (при лактации), способствует прекращению грудного вскармливания.
- Оказывает обезболивающее и анестезирующее действие при болезненных менструациях, головной боли, мигрени.
- Ускоряет возвращение менструального цикла после родов или грудного вскармливания.
- Снимает усталость.
- Стимулирует нервную систему (дает энергию), полезно при постнатальной депрессии (форма депрессивного расстройства, развивающаяся после родов).
- Улучшает спортивную форму.
- Ускоряет расщепление жиров.
- Борется с избыточным потоотделением.

Противопоказания и меры предосторожности

- Токсично для грудных детей, даже при наружном применении.
- Противопоказано беременным в течение всех 9 месяцев беременности, а также молодым мамам в период лактации.
- Также может быть токсично в пожилом возрасте.
- Может вызывать местное раздражение кожи (считается, что оно разъедает кожу).
- Даже в разбавленном виде вызывает ощущение сильного холода, которое может привести в случае длительного применения к гипотермии!
- Если эфирное масло мяты перечной случайно попадет вам в глаза (старайтесь избегать этого во что бы то ни стало — всегда хорошо мойте руки сразу же после его использования), немедленно промойте их, но не водой, а растительным маслом. Поэтому всегда следует хранить флакон со сладким миндальным маслом в одной аптечке с эфирными маслами.



Мое мнение

- Эфирное масло мяты перечной — это некий аромаответ на боль. Оно используется в качестве средства срочной аптечки при закрытых травмах и на небольших участках.
- Эфирное масло мяты перечной — это настоящее лекарство первостепенной важности, которое должно входить в состав срочной аптечки в каждой семье. Применяйте его сразу же после физической травмы или нервного шока — боль немедленно отступит. Сняк после ушиба будет гораздо меньше или его вовсе не будет. Эффект действия мяты незамедлительный и продолжительный: это эфирное масло не вызовет воспалительную реакцию и боль не вернется еще с большей силой, как это почти всегда бывает при использовании местных анестетиков — например, ксилокаина.
- Если его принимать внутрь в больших дозах, то оно может вызвать бессонницу. Зато в маленьких дозах (1 капля эфирного масла мяты перечной под язык или на кусочек сахара каждый час) оно будет способствовать усилению бдительности за рулем.
- Самые подходящие способы применения — перорально и наружно.

НАРД (МУСКУСНЫЙ КОРЕНЬ)

Nardostachys jatamansi

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены: бета-гуржунен (каларен).

► Растительный материал для дистилляции

- Корневища и корни

Фармакологические свойства

- Отлично успокаивает дыхание и сердцебиение (при эмоциональном шоке).
- Полезно для кожи, особенно рекомендуется при псориазе.
- Стимулирует рост волос.



Мое мнение

Это эфирное масло встречается довольно редко, но оно очень хорошо помогает людям с учащенным сердцебиением (тахикардией), возникающим при сильном волнении.

НЕРОЛИ (ФЛЕРДОРАНЖ) (цветки)

Citrus ssp aurantium aurantium

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпениды: линалоол, альфа-терпинеол, нерол, гераниол.
- Терпеновые сложные эфиры: линалилацетаты, нерил, геранил.
- Сесквитерпенолы: (E)-неролидол.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветки

Фармакологические свойства

- Помогает при нервных расстройствах.
- Восстанавливает равновесие нервной системы.
- Борется с депрессиями.



Мое мнение

Это самое лучшее эфирное масло для нервной системы. Оно стоит очень дорого, но, чтобы быстро успокоиться, достаточно всего одной капли под язык (или просто понюхать открытый флакон).

НИАУЛИ (НАЙОЛИ)

Melaleuca quinquenervia

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые оксиды: 1,8 цинеол.
- Монотерпениды: альфа-терпинеол, нерол, гераниол.
- Сесквитерпенолы: виридифлорол.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Полезно для очищения бронхов от слизи.
- Эффективно при серьезных заболеваниях кожи (в том числе при герпесе, ветряной оспе, опоясывающем лишае).
- Защищает кожу от радиоактивного излучения (при лучевой терапии, применяемой в ходе лечения рака).
- Улучшает резистентность кожи и слизистых оболочек.
- Укрепляет иммунитет.
- Борется с вирусами (уничтожает вирусы, вызывающие губной и генитальный герпес и кондиломы), возбудителями инфекционных заболеваний и грибами.
- Снижает высокую температуру — неизменную спутницу гриппа, синусита, ларингита, бронхита, иногда насморка и даже коклюша. В этом случае эфирное масло вдыхают или втирают в кожу в чистом виде — это совершенно безопасно.
- Помогает при некоторых формах фибромы.
- Способствует венозному оттоку крови (при варикозном расширении вен или геморрое).
- Дублирует функции эстрогенов.
- Хорошо избавляет от растяжек и тонизирует кожу.

Противопоказания

Применение этого эфирного масла запрещено в течение всего срока беременности и при грудном вскармливании. Также лучше избегать его использования у детей младше 3 лет.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения эфирного масла ниаули — через органы дыхания, прием внутрь и ректальное введение. Его применяют наружно путем втирания в чистом виде, но это возможно только на ограниченном участке кожи (например, при герпесе); если поверхность кожи, которую необходимо обработать, довольно большая (например, нога), то эфирное масло следует разбавлять.

ПАЛЬМАРОЗА

Symbopogon martinii

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпеновые спирты: гераниол.
- Терпеновые сложные эфиры.

► Растительный материал для дистилляции

- Надземные части растения

Фармакологические свойства

- Эфирное масло пальмарозы своим ароматом превосходит любой, даже самый сильный, дезодорант: его запах сохраняется в течение всего дня, даже в летний период. Эфирное масло пальмарозы уменьшает и потоотделение, но, прежде всего, эффективно нейтрализует все неприятные запахи, не оставляя при этом пятен на одежде.
- Обладает антибактериальным действием — именно этим объясняется его применение в борьбе с неприятными запахами, которые являются следствием размножения бактерий, что не имеет прямого отношения к самому поту, так как у здорового человека сам запах пота почти не различим.

- Оно незаменимо при лечении различных проблемах с кожей (угревая сыпь, экзема, лишай, струпья, обморожения и др.).
- В состав эфирного масла пальмарозы входят активные вещества, обладающие ярко выраженным противогрибковым действием, поэтому оно эффективно лечит не только микозы кожи, но и микозы половых органов или кишечника.
- Хорошо помогает от перхоти.
- Снимает боль.
- Повышает тонус матки.
- Стимулирует нервную систему (оказывает тонизирующее действие).
- Облегчает роды.

Противопоказания

Нельзя использовать это эфирное масло в течение первых трех месяцев беременности, а также в период грудного вскармливания.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — наружный, пероральный и вагинальный.
- Попробуйте использовать его в качестве дезодоранта (см. главу «Как избавиться от запаха пота (рецепт дезодоранта)») — результат превзойдет все ваши ожидания!

ПИЖМА ОДНОЛЕТНЯЯ

Tanacetum annuum

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены: хамазулен.
- Монотерпены: лимонен.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Очень эффективное противовоспалительное и антигистаминное (помогает от аллергии и уменьшает зуд) средство.
- Это эфирное масло необходимо всем астматикам.

ПИХТА БАЛЬЗАМИЧЕСКАЯ

Abies balsamea

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: бета-пинен + сабинен.
- Терпеновые сложные эфиры: борнилацетат.

► Растительный материал для дистилляции

- Хвойные иголки

Фармакологические свойства

- Помогает избавиться от насморка.
- Лечит бронхит.
- Полезно при ревматизме и боли в суставах, связанной с возрастными изменениями.
- Хорошо снимает физическую усталость и нервное напряжение.

Противопоказания

Это эфирное масло нельзя применять беременным женщинам, кормящим мамам и грудным детям.

Мое мнение

Кроме феноменальной способности этого масла моментально останавливать любой на-сморг на самом начальном этапе его появления, оно не представляет собой ничего особен-ного. Зато оно так хорошо пахнет зимой, елкой и Новым годом!

ПОМЕРАНЕЦ (ЧИНОТТО или БИГАРДИЯ) (листья)

Citrus aurantium aurantium

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: лимонен.
- Монотерпениды: линалоол.

► Растительный материал для дистилляции

- Свежие листья и маленькие ветки

Фармакологические свойства

- Очень эффективно для восстановления равновесия: успокаивает, расслабляет и заряжа-ет энергией, мобилизуя в случае необходимости резервные силы организма.
- Помогает справиться с депрессией, избавляет от нервных спазмов.
- Лечит психические нарушения, связанные с неуравновешенностью: подавленность, ра-зочарование, ощущение тревоги, проблемы со сном; а также психозы и различные обес-сивно-компульсивные расстройства.
- Избавляет от соматических заболеваний, связанных со стрессом: сердцебиения, арит-мия, болезненные спазмы, затрудненное дыхание, повышенная кислотность желудочно-го сока, угревая сыпь...
- Способствует здоровому и восстанавливающему сну.
- Хорошее успокаивающее и расслабляющее средство.
- Эффективно борется с целлюлитом.
- Укрепляет кожу.

Противопоказания

Отсутствуют.

Мое мнение

Самые подходящие способы применения — через органы дыхания, наружно и внутренне.

РАВЕНСАРА ДУШИСТАЯ

Ravensare aromatica

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: лимонен, сабинен.
- Монотерпениды: линалоол.
- Терпеновые фенолы: метилэвгенол.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Является противовоспалительным средством.



Мое мнение

Эфирное масло равенсары душистой (*Ravensare aromatica*) не представляет никакого особенного интереса. В данную книгу оно включено только с одной целью — предостеречь вас: **не путайте его с эфирным маслом равинтсары — хемотипа камфорного дерева** (*Cinnatomum camphora cineoliferum* — о нем пойдет речь ниже), которое куда более эффективно действует против вирусов. Долгое время даже самые крупные специалисты в области ароматерапии из-за схожести названия ошибочно полагали, что речь идет об одном и том же эфирном масле. Однако это абсолютно разные масла!

РАВИНТСАРА

Cinnatomum camphora cineoliferum

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые оксиды: 1,8-цинеол (несмотря на латинское название, в его составе полностью отсутствует камфора).
- Терпеновые спирты: терпинеол.
- Терпены: пинены.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Специализация

- Эпидемии заболеваний дыхательных путей (ангина, грипп, птичий грипп и др.).
- Слабый иммунитет.
- Нервно-психическое истощение.

О равинтсаре

Родина этого дерева — Мадагаскар. В переводе с малагасийского языка слово «равинтсара» означает «лист, годный на все» или «дерево с полезными листьями» («равин» — «лист», «тсара» — «годный», «полезный»). Все коренные жители Мадагаскара используют равинтсару при лечении многочисленных заболеваний, а также... для ароматизации пива!

Для жителей острова равинтсара представляет своего рода панацею от всех физических и душевных страданий — лечебное «чудо-дерево», к тому же еще и обладающее ароматом. На Западе на это дерево возлагают большие надежды из-за его исключительных противовирусных качеств. Когда приходится опасаться все новых эпидемий неизвестных штаммов гриппа, птичьего гриппа и других заболеваний с мутирующими вирусами, эфирное масло равинтсары привлекает к себе все больший интерес. Оно эффективно уничтожает абсолютно все вирусы, особенно в комбинации с эфирными маслами лучистого эвкалипта или лавра. Кроме того, эфирное масло равинтсары отлично переносится организмом.

Равинтсара — настоящая «жемчужина» ароматерапии — у этого дерева впереди большое будущее: ведь рано или поздно, но от вирусов придется лечить нас всех! Кроме того, всевозможные инфекции приобретают все большую резистентность по отношению к традиционным противовирусным препаратам (точно так же, как бактерии становятся все устойчивее по отношению к антибиотикам). Увы, ситуация пока только ухудшается.

Немного ботаники

Это дерево с густой кроной может расти как в естественной среде, так и выращиваться искусственно. Его высота обычно составляет от 5 до 8 метров, но иногда достигает 15 метров. Равинтсара любит влагу и солнце тропических лесов Америки и Азии. Цветки дерева имеют зеленоватый оттенок и состоят из 3 лепестков. Отличается красноватой корой и характерным плодом, разделенным на 6 частей, каждая из которых содержит семя. Листья у него темные, широкие и овальные; они долго не опадают, жесткие на ощупь, лишены ворса и блестят с внешней стороны.

Общая характеристика эфирного масла равинтсары

Экстрагируемое путем дистилляции с водяным паром, эфирное масло равинтсары обладает характерным сладко-свежим, немного «камфорным», ароматом. Оно бесцветное или слегка желтое. Из 100 кг сырья получают 800 мл эфирного масла. Является одним из самых необходимых масел в ароматерапии.

Фармакологические свойства

- Являясь отличным противовирусным средством, особенно для дыхательных путей (в частности для ЛОР-органов: бронхи и легкие), оно замечательно лечит герпес — тем более что оно ускоряет местное рубцевание тканей, а также опоясывающий лишай, в том числе и глазную форму.
- Эффективно борется с инфекциями, — не хуже антибиотиков, исключает риски повторного заражения при вирусных заболеваниях.
- Очень хорошо укрепляет иммунитет, стимулирует работу желез надпочечников, являющихся основными органами иммунного ответа.
- Помогает при насморке и кашле.
- Эффективно повышает тонус нервной системы, наполняет тело энергией, но не вызывает при этом перевозбуждения. Помогает обрести душевное равновесие, улучшает настроение, способствует преодолению депрессии.
- Снимает боль и купирует спазмы.
- Помогает вернуть стройную фигуру, способствуя лимфатическому дренажу; предотвращает отеки, расщепляет жиры.
- Хорошо расслабляет мышцы.

Противопоказания

Для эфирного масла равинтсары противопоказаний нет.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — пероральный, ректальный и наружный.
- Эфирное масло равинтсары отличается своей эффективностью и безвредностью (оно абсолютно нетоксично и может использоваться без ограничений — им даже можно лечить грудных младенцев, которым еще не исполнилось и одной недели), а также отсутствием аллергенности при наружном применении (оно совершенно не раздражает кожу).
- Это самое сильное и надежное противовирусное средство: оно сможет защитить всю семью от эпидемий — от самых маленьких до самых старших.

- Эфирное масло саро может превосходно заменить эфирное масло равинсары: оно столь же эффективно и нетоксично и обладает такими же фармакологическими свойствами.
- В Бельгии терапевты используют его при лечении серьезных заболеваний (инфекционный мононуклеоз, СПИД). Они назначают наружное применение 3 раза в день по 30 мл в течение одной недели — непосредственно на кожу, после чего следует втирание с растительным маслом. Благодаря такому применению они добиваются отличных результатов у пациентов с иммунодефицитом. Это своего рода шоковая ароматерапия!
- Будьте внимательны! Равенсару и равинсару долгое время путали из-за плохого перевода с малагасийского языка — этой ошибки не избежали даже крупнейшие специалисты в области ароматерапии: в своих книгах они говорили о равенсаре и там же назначали рецепты с равинсарой и наоборот! Запомните, что эфирное масло равинсары отличается своим составом от эфирного масла равенсары. Важно не путать его ни с равенсарой душистой с противовоспалительными и противомикробными свойствами, ни с равенсарой анисовой со свойствами, дублирующими функции наших гормонов.

РОЗА ДАМАСКАЯ

Rosa damascena

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпеноиды: цитронеллол, гераниол.

► Растительный материал для дистилляции

- Лепестки

Фармакологические свойства

- Изумительный аромат!
- Эффективно действует при фригидности и импотенции.

Противопоказания

Если соблюдать дозировку, то противопоказаний к применению нет.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — через органы обоняния и наружно.

РОЗМАРИН ВЕРБЕНОВЫЙ

Rosmarinus officinalis verbenoniferum

► Основные биохимические компоненты

- Кетоны: вербенон от 15 до 35% + камфора.
- Оксиды: 1,8-цинеол.
- Терпены.
- Сложные эфиры.
- Спирты.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Разжижает мокроту и облегчает ее выведение из легких.
- Это эфирное масло приводит одновременно в состояние равновесия эндокринную и нервную системы — что имеет особенное значение в случае депрессии.
- Выводит токсины из печени и обладает противовирусным действием, восстанавливая работу печени при таких заболеваниях, как цирроз или вирусный гепатит.

Противопоказания

Без специальных предписаний врача это эфирное масло следует использовать только в ограниченных дозах. Масло розмарина вербенового противопоказано беременным, кормящим мамам и грудным детям.



Мое мнение

Эфирное масло розмарина вербенового отлично действует через органы обоняния (его надо вдыхать) при психических расстройствах.

РОЗМАРИН КАМФОРНЫЙ

Rosmarinus officinalis camphoriferum

► Основные биохимические компоненты

- Кетоновые монотерпеноиды: камфора
- Терпеновый оксид: цинеол.
- Терпены: камфен, пинен.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Восстанавливает гормональное равновесие.
- Ускоряет процесс переваривания пищи.
- Обеспечивает нормальное течение менструального цикла (ускоряет или отодвигает время наступления менструации, лечит гипоменорею).
- Не утратило своего значения и традиционное применение этого эфирного масла для улучшения пищеварения — оно помогает вывести токсины из печени.
- Снимает боль, оказывает мочегонное действие и очень хорошо помогает при венозном застое — именно этим и объясняется способность этого масла уменьшать боли при менструации, а также улучшать кровообращение при синдроме уставших ног, отеках или целлюлите.
- Анальгезирующие свойства этого масла находят свое применение для снятия любых мышечных или ревматических болей.
- Помогает преодолеть постнатальную депрессию.
- Хороший регулятор нервной системы.
- Способствует расщеплению жиров.
- Обладает ранозаживляющим эффектом.
- Противопаразитарное средство.
- Отпугивает паразитов и насекомых.

Противопоказания

- Это эфирное масло категорически противопоказано в течение всего срока беременности, а также во время грудного вскармливания.
- Его не назначают детям младше 6 лет и людям, страдающим эпилепсией.
- Запрещено его применение при гормональных формах рака (рак молочной железы, рак шейки матки и др.).



Мое мнение

- При слабой дозировке эфирное масло камфорного розмарина оказывает тонизирующее действие, а в больших дозах оно дает успокаивающий эффект!
- Самые подходящие способы использования — это наружный и пероральный.

РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, или РОЗМАРИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Rosmarinus officinalis cineoliferum

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновый оксид: 1,8-цинеол.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Любые инфекции дыхательных путей (до, в период и после болезни).
- Самые подходящие способы применения — через органы дыхания и наружный.
- Это одно из тех редких эфирных масел, к использованию которых можно обращаться до, во время и после болезни ЛОР-органов. До болезни оно дезинфицирует окружающий воздух, предупреждая таким образом развитие эпидемии. Во время болезни эфирное масло лекарственного розмарина помогает легким справиться с недугом: не обладая такими выраженными антибиотическими свойствами, как, например, майоран, оно все-таки активизирует и очищает дыхательные пути (а именно легкие) — поэтому его назначают при астме и при бронхите, а также при кашле (включая коклюш) и даже при насморке, чтобы он не «спустился» в бронхи. После болезни оно способствует восстановлению организма, положительно влияя на физическое и моральное состояние человека — ведь для окончательного выздоровления нужен хороший стимулятор!

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (ЛЕКАРСТВЕННАЯ)

Matricaria recutita

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпеновые оксиды: оксид альфа-бисаболола В, оксид альфа-бисаболола А.
- Сесквитерпены: хамазулен.

► Растительный материал для дистилляции

- Соцветия

Фармакологические свойства

- Мощное противовоспалительное действие — в этом качестве используется при менструальных болях.
- Способствует рубцеванию ран.

РОМАШКА РИМСКАЯ (ПУПАВКА БЛАГОРОДНАЯ)

Chamaemelum nobile
ou Anthemis nobilis

► Основные биохимические компоненты

- Алифатические эфиры: изобутил ангелат, изоамил ангелат.
- Терпеновый кетон: пинокарвон.

► Растительный материал для дистилляции

- Соцветия

Фармакологические свойства

- Лечит нервные расстройства (беспокойство, тревога, глубокий стресс).
- Устраняет зуд (независимо от этиологии и локализации).
- Помогает при аллергии (кожа и органы дыхательной системы).
- Уменьшает боли (мигрень, зубная боль).
- Помогает бороться с кишечными паразитами.

О пупавке благородной

У нее есть очень интересная особенность: ей нравится, когда на нее ... наступают! Она любит расти не вдоль дорог, а прямо посреди дороги — там, где ее наверняка будут давить тяжелой походной обувью! Цветет она, к счастью, в куда более укромных уголках.

Как бы то ни было, ромашка (во всех своих многочисленных разновидностях) — один из самых продаваемых цветков в мире. Она обладает прекрасными лечебными свойствами. **В Германии ромашка стала настоящим объектом поклонения — немцы говорят о ней как о растении *alles zutraut* — растении, «способном на все».** Но такая слава и популярность ей не вредят — ромашка относится к числу тех растений, которым исчезновение явно не грозит. Чаще ромашка ассоциируется скорее с травяным чаем, чем с эфирным маслом. Но, как вы узнаете об этом на страницах нашей книги, это ошибочное представление.

Как и бессмертник (он относится к этому же семейству), ромашка имеет крайне сложную структуру. Ромашка римская — это идеальный цветок, объединяющий свойства многих других цветов. Его эфирное масло стоит дорого из-за того, что для его производства требуется большое количество сырья.

Немного ботаники

Это очень неприхотливое жизнестойкое растение 10–25 см высотой. Предпочитает солончаки, легкую и песочную почву Западной Европы — в частности, во Франции, Бельгии и Испании; также растет в Египте и в Марокко. Любит свет, избегает тени и влажности. Несмотря на то что она встречается повсюду — при любом климате и в любых широтах на всех континентах, — она все же предпочитает бедную почву, засушливые, даже безводные районы. Во Франции ее выращивают в больших количествах в провинции Анжу. Ее неоппадающие листья беловато-зеленого цвета имеют перистую форму и собраны в розетки. По краю они очень тонко изрезаны. Желто-белые соцветия отличаются сложной структурой.

Отличительные особенности эфирного масла ромашки римской

Экстрагируется из соцветий методом перегонки с водяным паром. Эфирное масло ромашки римской имеет жидкую консистенцию, оно бледно-желтого или голубоватого оттенка. У него восхитительный завораживающий аромат. **Имеет сладковато-фруктовый освежаю-**

щий запах и вкус. Из 100 кг соцветий получается всего лишь от 400 до 900 мл эфирного масла — менее 1 лит ра! В некоторые, особенно неудачные годы, по неизвестным причинам, из 1 тонны ромашки экстрагируют только 10 мл эссенции. Поэтому, естественно, дешево оно стоить не может. Зато его применение даже в самых незначительных количествах дает поразительные результаты.

Фармакологические свойства

- Эфирное масло ромашки римской крайне эффективно при лечении заболеваний периферической нервной системы. Оно расслабляет, снимает напряжение, нейтрализует органические спазмы, вызванные контрактурами. Это эфирное масло является отличным универсальным спазмолитиком — оно подавляет спазмы различного происхождения.
- Успокаивает центральную нервную систему: оказывает мягкое седативное и одновременно стимулирующее действие; идеально подходит детям.
- Уменьшает раздражительность, помогает при бессоннице и повышенной температуре.
- Снимает боль: рекомендуется при мигрени, лицевой невралгии, прорезывании зубов у детей, проблемах с пищеварением.
- Оказывает противовоспалительное действие — это еще одна веская причина использования эфирного масла ромашки римской в качестве обезболивающего средства.
- Стимулирует аппетит, улучшает пищеварение, способствует оттоку желчи и борется с газообразованием в кишечнике.
- Обладает ранозаживляющим и легким анестезирующим эффектом.
- Очень мощный спазмолитик — рекомендуется для снятия спазматической боли при печеночных и желчных коликах.
- Успокаивает зуд.
- Является противоаллергенным средством.
- Противопаразитарное, глистогонное (против остриц, аскарид, лямблий, анкилостом) и противогрибковое (кандидоз, аспергиллез) средство.
- При лечении нейропсихических расстройств применение ромашки дает прекрасные результаты. Она незаменима при повышенной эмоциональности, спазмах, невралгии и для снятия эмоционального шока.
- Отлично снимает раздражения кожи.
- Регулирует работу нервной системы (помогает преодолеть постнатальный синдром).
- Борется с нервными расстройствами.
- Помогает подготовиться к родам и является ценным помощником во время родов.
- Хорошо снимает тошноту.

Противопоказания

Отсутствуют.



Мое мнение

- Не следует путать ромашку римскую (пуговку благородную) с ромашкой марокканской.
- Ромашку уже давно используют в качестве гидролата (см. главу про гидролаты) для промывания глаз в случае покраснения глазного яблока. Что лишний раз говорит о ее мягком, щадящем действии!

- Это совершенно безопасное эфирное масло, которое можно применять в чистом виде на кожных покровах (если речь идет о слизистых оболочках, то тогда его необходимо развести) и принимать внутрь. Масло ромашки римской отлично подходит для детей.
- Это эфирное масло не распыляют в воздухе из-за его высокой цены и стойкого запаха, который рискует быстро надоесть.

САНТАЛ БЕЛЫЙ

Santalum album

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены: (Z)-альфа-санталол, (Z)-бета-санталол.

► Растительный материал для дистилляции

- Древесина

Фармакологические свойства

- Способствует оттоку венозной крови от органов малого таза.
- Эффективно борется с раздражительностью.
- Укрепляет кожные ткани.

Противопоказания

При соблюдении дозировки противопоказаний к применению нет.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — наружный, пероральный и ректальный, а также через органы обоняния из-за изумительного аромата!

САРО или МАНДРАВАСАРОТРА

Cinnamosma fragrans

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые оксиды.
- Монотерпены.
- Спирты (терпинен-4-ол, линалоол).

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Противовирусное действие.
- Поддерживает иммунную систему.
- Оказывает отхаркивающее действие.
- Эфирное масло саро особенно полезно при лечении вирусных болезней зимнего периода (насморк, грипп, ангина и др.) и в качестве профилактического средства от бактериальных осложнений (например, бронхит).

Противопоказания

При соблюдении указанной дозировки противопоказания отсутствуют.



Мое мнение

- Способы применения этого эфирного масла могут быть какими угодно — в любом случае, они будут эффективными и безопасными.
- Используйте это эфирное масло в качестве замены эфирному маслу равинтсары — оно имеет похожие свойства.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ (СЕЛЬДЕРЕЙ ДУШИСТЫЙ или КУЛЬТУРНЫЙ)

Apium graveolens

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: лимонен.
- Сесквитерпены: бета-селинен, альфа-селинен.
- Фталиды: бутилфталид.

► Растительный материал для дистилляции

- Семена

Фармакологические свойства

- Устраняет неприятный запах изо рта.
- Улучшает аппетит.
- Улучшает пищеварение и ускоряет обмен веществ.
- Отличное седативное средство.
- Помогает при бессоннице.
- Анафродизиак (понижает половое влечение).
- Устраняет старческие пятна на коже.

Противопоказания

- Не применяйте это масло на коже, перед тем как выйти на солнце — оно очень фоточувствительно!
- Эфирное масло сельдерея, экстрагированное не из семян, а из корней и листьев, противопоказано беременным в течение всего срока беременности, а также детям младше 6 лет.

СЛАДКИЙ АПЕЛЬСИН

Citrus sinensis

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: лимонен.

► Растительный материал для дистилляции

- Кожура

Фармакологические свойства

- Успокаивает и помогает уснуть.
- Дезинфицирует окружающий воздух, убивая микробов.
- Улучшает пищеварение (с этой целью его можно добавлять прямо в блюда или десерты).

Противопоказания

Отсутствуют.

Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — через органы дыхания и прием внутрь. Будьте осторожны — при наружном применении это эфирное масло может вызывать аллергические реакции.
- Как и другие цитрусовые эфирные масла, эфирное масло сладкого апельсина повышает фоточувствительность кожи: оно может оставлять на ней пятна, если вы сразу выйдете на солнце после его применения. Но так как его чаще используют через дыхательные пути или принимая внутрь, то с этой проблемой сталкиваться практически не приходится.
- Оно отличается от других эфирных масел сравнительно невысокой ценой, хотя и не обладает выдающимися качествами. Эфирное масло сладкого апельсина довольно распространено и может принести вам существенную пользу — не отказывайте себе в нем!

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Pinus sylvestris

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: альфа-пинен, лимонен.

► Растительный материал для дистилляции

- Хвойные иголки

Специализация

- Инфекции дыхательных путей.
- Кашель.
- Усталость (особенно если она связана с заболеваниями в зимний период).

Фармакологические свойства

- Отлично подходит для лечения бронхитов, ларингитов и синуситов.
- Вызывает усиленное выделение пота.
- Молекулы эфирного масла сосны обыкновенной дублируют функции кортизона, обеспечивая тем самым тонизирующее и бодрящее действие.
- Усиливает половое влечение.
- Эффективно борется с нервным истощением и физической усталостью.
- Хорошо помогает при гипотонии.

Противопоказания

Эфирное масло сосны обыкновенной противопоказано детям младше 6 лет.

СОСНА ПАТАГОНИЙСКАЯ

Pinus ponderosa — pin larichio

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпены: бета-пинен, дельта-карен.
- Метилвые эфиры фенолов: метилхавикол.

► Растительный материал для дистилляции

- Хвойные иголки

Фармакологические свойства

- Отлично снимает спазмы — эфирное масло сосны патагонийской обязательно входит в состав всех рецептов от астмы, независимо от ее формы: обычные симптомы, бронхиальная астма, аллергическая астма, астма на нервной почве. Своими свойствами это эфирное масло напоминает лекарственный белокопытник, усиливающий его действие.
- Отлично переносится астматиками, особенно рекомендуется детям.
- Осуществляет нервную регуляцию.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (линалоольный хемотип)

Thymus vulgaris linaloliferum

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпеноиды: линалоол.
- Терпеновые сложные эфиры.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

- Микозы и другие инфекционные или вирусные заболевания кожи (бородавки).
- Гельминты (ленточные глисты, острицы, аскариды).
- Сложные инфекции.

Фармакологические свойства

- Обладает хорошим антибактериальным и антисептическим действием — рекомендуется при любых заболеваниях дыхательных путей.
- Отлично помогает при всех кишечных болезнях инфекционного, паразитарного или грибкового происхождения (кандидоз кишечника, гастроэнтерит, паразитарные болезни).
- Эффективен при гинекологических и урологических болезнях, особенно когда им сопутствует генитальный кандидоз.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (тимольный хемотип)

Thymus vulgaris thymoliferum

► Основные биохимические компоненты

- Фенолы: тимол и карвакрол.
- Терпены.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Это эффективное противoinфекционное эфирное масло с необычно широким спектром действия. Его можно использовать для лечения всех инфекционных заболеваний (органов дыхательной системы, мочеполовой системы, женских половых органов, кожных покровов и др.).
- Оказывает общее стимулирующее действие.

Противопоказания

Противопоказано детям, беременным женщинам или кормящим мамам — это эфирное масло подходит только взрослым и должно применяться только по назначению врача в особенно сложных случаях.



Мое мнение

Это эфирное масло отличается исключительной эффективностью, как и карликовая душица, садовый чабер или корица, но оно подходит только для взрослых и исключительно в срочных или сложных случаях.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (туйанольный хемотип)

Thymus vulgaris thujanoliferum

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпеноиды: туйанол.
- Монотерпены.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Специализация

- «Сложные» вирусные заболевания.
- Различные инфекции в любом возрасте.
- Ангина (достаточно 2 дней, чтобы вылечить ee!).
- Заболевания печени.

О туйанольном хемотипе эфирного масла тимьяна обыкновенного

Нет никакого сомнения в том, что если бы мы жили в эпоху Средневековья, то отказались бы от привычки пить травяной чай с тимьяном (его также называют чабрецом) ради возможности пообщаться со сказочными феями. Также считалось, что тимьян защищает от порчи и злых духов. **Знаменитая травница Средневековья святая Хильдегарда Бингенская считала тимьян универсальным лекарством от всего.** Как бы то ни было, но история этого растения насчитывает не одно тысячелетие. Это одно из самых используемых растений в медицине — причем с незапамятных времен! О его целебных свойствах знали еще в Древнем Египте и Древней Греции. Египетские, этрусские, греческие и римские врачи обкладывали тимьяном умерших, ароматизировали им воду для омовений или обеззараживали воздух.

Современные научные методы позволили взглянуть на тимьян с другой, куда более реалистической точки зрения. Родина туйанольного хемотипа тимьяна — Южная Франция, Прованс, департамент Дром. Представление о хемотипе имеет для нас в этом случае принципиальное значение. Выше уже упоминалось о том, что хемотип указывает на химический состав той или иной разновидности эфирного масла. Сейчас речь идет о туйанольном хемотипе эфирного масла тимьяна обыкновенного, имеющего ярко выраженные противомикробные свойства; он также стимулирует и регенерирует клетки печени, не причиняя при этом ни малейшего вреда даже самым маленьким детям. Его не следует путать ни с тимольным, ни с линалоольным хемотипами.

Немного ботаники

Тимьян обыкновенный — это небольшое жизнестойкое кустарниковое растение, густо усеянное листьями.

Любит каменистые, бедные почвы; ему нужно солнце и тепло. На его прямостоячем, сильно ветвистом стебле расположены совсем маленькие зеленые листья с загнутыми краями и бархатистой нижней частью. Розово-белые цветки, как и листики, не отличаются большими размерами. Время цветения — с мая по октябрь. Типичный представитель флоры бассейна Средиземноморья. Ему нравится гористая местность — тимьян встречается на высоте от 600 до 1200 метров.

Общая характеристика эфирного масла

Экстрагируемое путем дистилляции с водяным паром, эфирное масло тимьяна обыкновенного (туйанольный хемотип) представляет собой прозрачную подвижную жидкость бледно-желтого цвета. У масла теплый травяной запах и резкий пряный вкус. Из 100 кг цветков получается от 100 до 150 мл эфирного масла. Это далеко не самый хороший результат. К этому следует добавить, что само растение встречается не очень часто. Поэтому это эфирное масло стоит дорого.

Ценность эфирного масла тимьяна обыкновенного заключается в его эффективности, в его хорошей переносимости и в особенностях, связанных с его химическим составом. Широкий спектр применения этого эфирного масла объясняется тем, что в нем содержится очень много полезных активных веществ; к тому же оно совершенно безвредно для организма и не раздражает кожу. Его можно принимать внутрь даже грудным детям, начиная с 5 или 6 недели.

Фармакологические свойства

- Являясь эффективным антибактериальным средством, эфирное масло тимьяна препятствует развитию бактерий и уничтожает их в том случае, если все-таки это произошло.
- То же самое можно сказать и про его противовирусное действие: эфирное масло мешает вирусам проникать в наш организм, но когда в этом возникает необходимость, оно способно их полностью разрушить. Не забудьте про это масло при герпесе (полости рта или генитальном) или кондиломах.
- Хорошо борется со всеми бактериальными и вирусными заболеваниями. Особенно эффективно при любых инфекционных заболеваниях дыхательных путей: назофарингит, ангина, бронхит, синусит, отит, ринит, грипп.
- Стимулирует иммунную систему и хорошо защищает органы дыхательной, мочеполовой (цистит, вульвит, вагинит, сальпингит, уретрит, простатит) и пищеварительной систем.
- Помогает при всех инфекционных заболеваниях ротовой полости (стоматит, гингивит, тонзиллит, афты).
- Лечит грибковые заболевания кожи, ногтей, женских половых органов.
- Стимулирует физические и психические процессы организма, оказывает общее тонизирующее действие.
- Активизирует кровообращение, обладает согревающим эффектом, тонизирует капиллярные сосуды. Пригодится в случае очень низкой температуры, а также при лечении болезни Рейно.
- Тонизирует нейроны и приводит нервную систему в состояние равновесия.

- Отлично восстанавливает клетки печени — незаменимо при циррозе или вирусном гепатите.
- Снимает усталость, помогает выйти из депрессии.
- Борется с постнатальной депрессией.

Противопоказания

При соблюдении дозировки противопоказания отсутствуют.



Мое мнение

- Самые подходящие способы применения — пероральный и ректальный.
- Это эфирное масло обязательно должно быть в каждой семейной аптечке: оно может служить основным лекарственным средством в большинстве случаев. Подумайте о нем, если вам придется лечить ангину: 2 капли на маленький кусочек сахара 3 раза в день — держите его во рту до полного рассасывания, и вы быстро поправитесь!
- Этот тимьян также применяют в кулинарии в маринадах вместе с садовым чабером, лавром, гвоздикой, перцем, чесноком и луком — тимьян облагораживает вкус наших блюд и погружает нас в волшебный мир французского Прованса.
- Некоторые мои пациенты усвоили привычку распылять у себя дома в течение всей зимы эфирное масло тимьяна. Они практически перестали болеть и считают, что такой успешный результат стал возможен отчасти благодаря этой профилактической мере. Один из них даже предложил делать то же самое и на работе. Его коллеги отнеслись с пониманием к этому предложению, тем более что у эфирного масла тимьяна очень приятный запах! Теперь с октября по апрель у него на предприятии постоянно витает ненавязчивый, очень нежный аромат.

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (СЛАДКИЙ)

Foeniculum vulgare var. dulce

► Основные биохимические компоненты

- Сложные метиловые эфиры: Е-анетол.
- Фуранокумарины.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Отлично подходит для лечения всех заболеваний, имеющих отношение к пищеварению: от анорексии до колита, включая метеоризм и тошноту.
- Помогает при гинекологических нарушениях (задержки месячных, нерегулярные менструации, предменструальный синдром и менопауза) благодаря его свойствам дублировать функцию эстрогенов.
- Существенно усиливает лактацию — способствует образованию молока у молодых матерей.
- Очень эффективно снимает боль при заболеваниях опорно-двигательной системы (люмбаго, спазматические мышечные боли и даже ревматизм).
- Помогает при спазматическом кашле.
- Оказывает противовоспалительное и противоболевое действие.

Противопоказания

- Эфирное масло фенхеля противопоказано женщинам в течение всего срока беременности.
- Оно также категорически противопоказано при гормонозависимом раке (молочной железы или матки).
- Эфирное масло фенхеля обыкновенного замедляет активность щитовидной железы, и поэтому его применение категорически не рекомендуется при гипотиреозе.
- Не применяйте его в течение длительного времени без предварительной консультации с врачом.



Мое мнение

Лучше всего для этого масла подходит пероральный способ применения.

ФОКМЕНЯ (СИАМСКОЕ ДЕРЕВО)

Fokienia hodginsii

► Основные биохимические компоненты

- Сесквитерпены (полуторатерпены):
Е-неролидол.

► Растительный материал для дистилляции

- Древесина

Фармакологические свойства

- Очень сильный афродизиак (усиливает мужскую потенцию).
- Уменьшает приток крови к воспаленной предстательной железе.

Противопоказания

Женщинам не следует использовать это эфирное масло.



Мое мнение

По поводу дозировки посоветуйтесь с врачом: эфирное масло сиамского дерева дублирует действие мужских гормонов, поэтому при его использовании следует соблюдать осторожность.

ЦИМБОПОГОН (ЛЕМОНГРАСС)

Cymbopogon flexuosus

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые альдегиды: цитраль, гераниаль, нераль.

► Растительный материал для дистилляции

- Надземные части растения

Фармакологические свойства

- Эффективно расщепляет жиры и борется с целлюлитом.
- Помогает избавиться от растяжек.
- Хорошее противовоспалительное средство.
- Оказывает седативное действие, успокаивает нервы.

Противопоказания

Будьте осторожны, при наружном применении оно может вызвать раздражение кожи: если вам необходимо использовать его наружно, то разведите его не более чем на 10% в растительном масле (1 капля эфирного масла на 10 капель растительного масла).



Мое мнение

Самый подходящий способ применения — пероральный.

ЦИТРОНЕЛЛА ЦЕЙЛОНСКАЯ

Cymbopogon nardus

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые спирты: гераниол.

► Растительный материал для дистилляции

- Надземные части растения

Фармакологические свойства

- Хорошо отпугивает насекомых, но, к сожалению, ненадолго: необходимо регулярно наносить его на кожу или на одежду или постоянно распылять в воздухе для поддержания эффективности.
- Будучи противовоспалительным средством, эфирное масло цитронеллы помогает и после укусов насекомых: 1 укус = 1 капля!
- Дезинфицирует воздух, уничтожая микробов (вирусы и бактерии), а также устраняет неприятные запахи в помещении.



Мое мнение

Это отличное эфирное масло для борьбы с комарами. Оно будет еще эффективнее, если его совместно использовать с другими эфирными маслами, отпугивающими насекомых (герань, широколистная лаванда, лимонный эвкалипт).

ЧАБЕР ГОРНЫЙ

Satureja montana

► Основные биохимические компоненты

- Фенолы: карвакрол.
- Терпены.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Будучи хорошим противомикробным средством, эфирное масло чабера горного эффективно борется с заболеваниями дыхательных путей, а также с гинекологическими и кишечными болезнями (особенно тропическими, которые часто привозят из экзотических стран).
- Лечит цистит, уретрит и воспаление предстательной железы.
- Помогает избавиться от кандидоза.
- Хорошо снимает усталость и нервное напряжение. Также помогает при пониженном давлении.

Противопоказания

Отсутствуют.



Мое мнение

Самые подходящие способы применения — пероральный и ректальный.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Melaleuca alternifolia

► Основные биохимические компоненты

- Монотерпениды: терпинен-1-ол-4.
- Монотерпены: гамма-терпинен.

► Растительный материал для дистилляции

- Листья

Специализация

- Все вирусные и бактериальные инфекции.
- Все паразиты и грибки (микозы).
- ... независимо от их локализации.

О чайном дереве

Австралийские аборигены используют листья чайного дерева уже не одно тысячелетие — главным образом, в форме согревающего влажного компресса для лечения ран и кожных заболеваний. Нам же чайное дерево скорее знакомо благодаря всевозможным гелям для душа, маслам для принятия ванны, мылу, шампуням и другим косметическим продуктам с характерным пьянящим ароматом. **Чайное дерево обладает столь ярко выраженными антисептическими свойствами даже в небольших количествах и обеспечивает такой saniрующий эффект, что его часто включают в состав многочисленных средств бытовой химии.** Оно убивает все микробы. Его антисептическая эффективность была хорошо известна и в 40-е годы: чайное дерево тогда в основном использовалось для лечения раненых солдат. Мужчины, участвовавшие в сборе его листьев, на это время даже освобождались от военной службы! Чайное дерево играет чрезвычайно важную роль в повседневной семейной ароматерапии.

Немного ботаники

Чайное дерево — это небольшое дерево или кустарник высотой 3–4 метра с остроконечными листьями и удлинёнными белыми пушистыми цветочками. В естественной среде обитания произрастает на заболоченных участках, но теперь все чаще и чаще культивируется в больших масштабах.

Свойства эфирного масла чайного дерева

Бесцветная или бледно-желтая подвижная прозрачная жидкость.

Имеет аромат камфоры с оттенком древесины. Напоминает скорее «медицинский» запах. Сильный запах не мешает ему быть приятным — поэтому используется в парфюмерном производстве. Для получения 1–2 литра эфирного масла необходимо 100 кг листьев чайного дерева.

Фармакологические свойства

- Будучи универсальным противовоспалительным средством, это основное антибактериальное эфирное масло так называемого «широкого спектра применения» — оно способно справиться с огромным количеством микробов, вирусов, паразитов, грибков. Эффективно борется даже с такими стойкими возбудителями, как стафилококки и другие колибациллы.
- Отличный антисептик — полностью дезинфицирует раны.
- Мощное противовирусное и противоклещевое средство.
- Противопаразитарное средство — эффективно уничтожает как кожных паразитов, так и кишечных.
- Противогрибковое средство — борется с грибами, вызывающими различные распространенные микозы (вагинальные, кишечные или кожные).
- Укрепляет иммунитет.
- Снимает усталость, стимулирует и дает энергию — как умственную, так и физическую.
- Эфирное масло чайного дерева всегда следует брать с собой в отпуск: оно помогает при укусах насекомых, термических и солнечных ожогах.
- Защищает от радиации кожу на солнце и минимизирует последствия облучения при лечении рака (при лучевой терапии).
- Улучшает венозное и лимфатическое кровообращение.
- Тонизирует работу сердца, укрепляя сердце и желудочки. Обладает гипертермическим эффектом: повышает температуру тела — иначе говоря, просто согревает!
- Поддерживает гигиену полости рта (для этого достаточно нанести несколько капель на зубную щетку) и даже способствует отбеливанию зубов!

Противопоказания

Отсутствуют.

Необходимое уточнение

Чайное дерево не имеет ничего общего с тем чаем, который мы обычно пьем — он соответствует совершенно другому дереву — китайской камелии!

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Salvia officinalis

► Основные биохимические компоненты

(пропорции веществ, входящих в состав эфирного масла, сильно отличаются в зависимости от времени сбора сырья)

- Терпены.
- Спирты.
- Терпеноиды (виридифлорол).
- Кетон: туйон (от 12 до 33%).

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Расщепляет жиры и борется с целлюлитом.
- Оказывает противовирусное, антибактериальное и противогрибковое действие.
- Эффективно выводит токсины из печени.
- Усиливает половое влечение.

Противопоказания

Это эфирное масло нельзя применять беременным женщинам (оно может спровоцировать выкидыш) и маленьким детям (у детей младше определенного возраста существует риск токсического воздействия на нервную систему — оно нейротоксично).



Мое мнение

У эфирного масла шалфея лекарственного есть ряд интересных свойств, которые особенно востребованы при менопаузе, сухости влагалища и слабом либидо, также масло способствует избавлению от приливов жара. Однако **эфирное масло шалфея лекарственного следует использовать только по назначению врача.**

ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Salvia sclarea

► Основные биохимические компоненты

- Терпеновые сложные эфиры: линалилацетат.
- Монотерпеноиды: линалоол.
- Многие другие вещества в большем или меньшем количестве.

► Растительный материал для дистилляции

- Цветущие верхушки

Фармакологические свойства

- Регулирует и/или ускоряет наступление менструального цикла (в случае аменореи).
- Помогает облегчить боль при менструации.
- Дублирует функции эстрогенов.
- Хорошо стимулирует сокращения матки и помогает ускорить роды.
- Полезно при приливах жара.
- Уменьшает сухость влагалища.
- Усиливает половое влечение, повышает либидо.
- Помогает избавиться от жировых отложений.
- Борется с целлюлитом.
- Эффективно борется с избыточным потоотделением.
- Оказывает ранозаживляющее действие.

Противопоказания

Эфирное масло шалфея мускатного иногда не продают в обычных аптеках под тем предлогом, что оно отпускается только по рецепту врача. Но оно, в отличие от эфирного масла шалфея лекарственного, никакой опасности не представляет. Указанная в книге дозировка

учитывает его нейротоксические особенности, и поэтому вам не следует беспокоиться. Тем не менее **не применяйте его при доброкачественной или злокачественной опухоли молочной железы.**

Мое мнение

Самый подходящий способ применения — пероральный.

ЭВКАЛИПТ ЛИМОННЫЙ

Eucalyptus citriodora

► **Основные биохимические компоненты**

- Терпеновые альдегиды: цитронеллал.

► **Растительный материал для дистилляции**

- Листья

Фармакологические свойства

- Противогрибковое средство.
- Отпугивает комаров (идеальный репеллент).
- Отличное противовоспалительное средство, обладающее еще большей эффективностью за счет того, что одновременно снимает боль, является спазмолитиком и успокаивает раздраженную кожу. Рекомендуется при:
 - боли в суставах и мышечной боли (артрит, бурсит, тендинит, ишиас);
 - кожных заболеваниях (зуд, опоясывающий лишай, микозы);
 - гинекологические инфекции (вагинит).

Мое мнение

Превосходное эфирное масло, подходит и для детей. Рекомендуется наружное применение.

ЭВКАЛИПТ ЛУЧИСТЫЙ

Eucalyptus radiate

► **Основные биохимические компоненты**

- Оксиды терпенов: 1,8-цинеол.
- Монотерпеныды: альфа-терпинеол.

► **Растительный материал для дистилляции**

- Листья

Специализация

- Вирусные эпидемии.
- Заболевания, характерные для зимнего периода.

О лучистом эвкалипте

Австралийские аборигены используют свежие листья эвкалипта в качестве бинтов для ран. Растительный сок листьев этого дерева ускоряет их заживление. Листья эвкалипта также пользуются большим успехом и у коал, но уже по другой причине: они не едят ничего другого!

Существует много разновидностей эвкалипта — из них с ответственностью экстрагируют разные эфирные масла, каждое из которых обладает своими собственными особенностями. Не следует их ошибочно отождествлять. Именно поэтому всегда нужно уточнять хемотип — в данном случае речь идет о лучистом эвкалипте.

Немного ботаники

Размеры лучистого эвкалипта могут отличаться, но в любом случае они не имеют ничего общего с размерами огромного общеизвестного шаровидного эвкалипта, наполняющего юг Франции своим неповторимым благоуханием. Ствол лучистого эвкалипта сине-серого цвета, его молодые листья сначала имеют округленную форму, но по мере взросления они становятся все более и более копьевидными.

Родом из Австралии и Южной Африки, эвкалипты постепенно идеально приспособились как к средиземноморскому климату (они растут во Франции, Испании и Италии), так и к климату Северной и Южной Америки. Лучистому эвкалипту особенно подходят дренированные почвы субтропических поясов.

Общая характеристика эфирного масла эвкалипта лучистого

Эфирное масло эвкалипта лучистого получают методом перегонки с паром. Это подвижная бледно-желтая или даже бесцветная жидкость с тонким, свежим, очень приятным характерным запахом. Оно не только не раздражает кожу, но даже, напротив, считается особенно щадящим для эпидермиса. **Оно исключительно безвредно и относится к числу тех эфирных масел, которые не представляют ни малейшего риска отравления.** К тому же из всех разновидностей эфирных масел вдыхать лучистый эвкалипт приятнее всего! Остается только добавить, что его производство обходится недорого — это очень доступное масло: из 100 кг листьев можно получить до 2,5 литров эфирного масла.

Фармакологические свойства

- Очищает дыхательные пути, бронхи, горло и нос.
- Помогает избавиться от слизи, р а з ж и ж а я е е (отхаркивающее и муколитическое средство).
- Остывает насморк (оказывает противокатаральное действие).
- Антивирусное действие.
- Стимулирует иммунитет, поэтому его рекомендуют в качестве средства профилактики гриппа.
- Отличное антибактериальное, противомикробное и антисептическое средство для дыхательных путей и мочеполовой системы.
- Помогает избавиться от кашля.
- Отлично помогает справиться с отеками слизистой оболочки дыхательных путей и синуситов, улучшает функцию дыхания.
- Противовоспалительное и ранозаживляющее средство.
- Отпугивает насекомых.
- Лечит вагинит.
- Снимает усталость (как физическую, так и психическую).
- Оказывает согревающее действие.

Противопоказания

Эфирное масло эвкалипта лучистого всегда хорошо переносится, и противопоказаний не имеет, тем не менее **беременным было бы лучше исключить все риски и избегать его использования в течение первых трех месяцев беременности.**

 **Мое мнение**

Эта разновидность эфирного масла эвкалипта лучистого абсолютно безвредна, ее очень легко использовать — даже при лечении самых маленьких. Эфирное масло эвкалипта лучистого предпочтительнее эфирного масла эвкалипта шаровидного, противопоказанного маленьким детям. Его применение не вызывает ни малейшего затруднения, кроме того, оно не раздражает кожу. Тем не менее для малышей его лучше наполовину разводить с растительным маслом (1 капля эфирного масла эвкалипта лучистого на 1 каплю масла сладкого миндаля).

Эфирное масло эвкалипта лучистого применяется через дыхательные пути, наружно, ректально и перорально.

ЭВКАЛИПТ МЕНТОЛОВЫЙ (БОГАТЫЙ)

Eucalyptus dives

► **Основные биохимические компоненты**

- Кетоны: пиперитон.

► **Растительный материал для дистилляции**

- Листья с ветками

Фармакологические свойства

- Уменьшает бели (вагинальные выделения).
- Помогает вылечить вагинит.

Противопоказания

Помните о том, что это эфирное масло содержит в своем составе нейротоксический кетон, который может привести к гибели плода во время беременности. Ни в коем случае не используйте это эфирное масло во время беременности!

Не пользуйтесь им также для лечения младенцев или маленьких детей в качестве замены другим разновидностям эфирного масла эвкалипта (например, вместо эвкалипта лучистого) — это разные эфирные масла!

 **Мое мнение**

Подходит только для взрослых!

ЭВКАЛИПТ МНОГОПРИЦВЕТНИКОВЫЙ (КРИПТОНОВЫЙ)

Eucalyptus polybractea

► **Основные биохимические компоненты**

- Кетоны: криптон.
- Монотерпены: пара-цимен.
- Альдегиды: фелландрал, куминал.

► **Растительный материал для дистилляции**

- Листья

Фармакологические свойства

- Отлично помогает при гинекологических заболеваниях и заболеваниях мочеполовой системы, включая кондиломы (генитальные бородавки), а также при болезнях матки, циститах и уретритах.

- Также очень эффективно при лечении инфекционных заболеваний дыхательной системы (особенно бронхита и воспаления легких).
- Борется с различными тропическими болезнями: малярийной лихорадкой, дизентерией, амебиазом.

Противопоказания

Эфирное масло эвкалипта многоприцветникового противопоказано беременным в течение всего срока беременности и детям младше 6 лет.



Мое мнение

Это эфирное масло с очень узкой специализацией применения.

ЭВКАЛИПТ ШАРОВИДНЫЙ

Eucalyptus globules

▶ Основные биохимические компоненты

- Оксиды терпенов: 1,8-цинеол.

▶ Растительный материал для дистилляции

- Листья

Фармакологические свойства

- Самое эффективное средство для лечения легочных инфекций.

Противопоказания

Его применение рекомендуется только для взрослых и детей старшего школьного возраста. Совсем малышам оно не подходит.



Мое мнение

Эта разновидность эфирного масла эвкалипта отлично подойдет для лечения инфекционных заболеваний нижних дыхательных путей (бронхов).

ЭСТРАГОН

Artemisia dracunculus

▶ Основные биохимические компоненты

- Терпеновые фенолы: метилхавикол.

▶ Растительный материал для дистилляции

- Надземные цветущие части

Специализация

- Аллергия дыхательных путей (аллергический насморк).
- Нарушения пищеварения и гинекологические заболевания.
- Ревматические боли.
- Нервные расстройства.

Об эстрагоне

В прошлом было такое поверье, что эстрагон удавалось выращивать из семян льна, которые помещали в луковицу. Впрочем, никому так и не удалось повторить этот эксперимент. Дело в том, что эстрагон всегда был предметом самых разнообразных мифов и легенд —

именно поэтому и вспомнилась эта история. Согласно одним из них, он входил в состав волшебного приворотного зелья (нужно было только обмазать гениталии эстрагоном и дожидаться, чтобы возлюбленная сама бросилась в объятия начинающего колдуна); согласно другим представлениям, эстрагон отлично помогал при змеиных укусах. Само слово восходит к *dracunculus*, что означает «маленький дракон». **Первоначально это степное растение родом из Центральной Азии считалось травой драконов.** Легенд хватало! Если говорить более серьезно, то достоверно известно, что арабские врачеватели применяли эстрагон в терапевтических целях уже с 1000 г. из-за его ценных лечебных качеств: он подавлял спазмы и помогал при нарушениях пищеварения.

Немного ботаники

По правде говоря, в эстрагоне нет ничего пугающего, и он совершенно не напоминает драконов, воплощением которых он, как принято считать, является. Эстрагон — это жизнестойкое растение-кустарник высотой не более одного метра. Цветет в мае и июне в теплых районах. На его прямых крепких стеблях расположены гладкие листья удлинённой формы с сильным, немного резким запахом.

Общая характеристика эфирного масла эстрагона

Эфирное масло эстрагона получают методом перегонки с паром из надземных частей цветущего растения. Полученная жидкость прозрачна и очень подвижна, практически бесцветна — может иметь немного желтый или желто-зеленый оттенок. Запах эфирного масла — это хорошо известный всем запах эстрагона!

Чтобы получить 1 кг эфирного масла эстрагона, нужно 110 кг цветущих растений.

Фармакологические свойства

- Это отличный нейромышечный спазмолитик. Ему нет равных, если необходимо избавиться от мышечных зажимов, снять чувство тревоги и сопутствующие симптомы, а именно смазмофилию. Оно также может нейтрализовать боль, вызванную стрессом.
- Это прекрасное противоаллергическое средство (действует через печень). Влияет на все аллергические реакции, особенно при аллергии дыхательных путей.
- Улучшает аппетит, помогает пищеварению в желудке, препятствует брожению (устраняет вздутия и отрыжку) и борется с повышенным газообразованием. Это эфирное масло помогает против икоты.
- Стимулирует работу печени и пищеварительных органов.
- Способствует созданию хорошего настроения, формирует позитивное мышление.
- Его анестезирующее действие обусловлено в том числе и противовоспалительными качествами. Так как оно еще и снимает спазмы, то его применяют для лечения ревматизма. Его также используют для предупреждения боли, которая может возникнуть в ходе интенсивных физических нагрузок (например, во время переезда), или для спортивного массажа.
- Эфирное масло эстрагона отличается хорошей способностью проникать в глубокие слои кожи, оно очень легко поступает в кровоток, достигает мышечных тканей и оказывается в синовиальной жидкости (в полости суставов), где эффективно проявляет свое спазмолитическое действие.

- Будучи мощным спазмолитиком, это эфирное масло отлично помогает при спазмофилии.
- Снимает тошноту во время беременности.
- Борется с контрактурами и мышечными спазмами (эффективное средство от менструальной боли).

Противопоказания

Отсутствуют.



Мое мнение

- Для этого эфирного масла лучше всего подходит наружное, подязычное и пероральное использование.
- Если вы намерены применять его ежедневно, то почему бы не приготовить масло для заправки блюд? 500 мл оливкового масла + 500 мл рапсового масла + 40 капель эфирного масла эстрагона = отличный диетический продукт, помогающий снять стресс, спазматическую боль и к тому же восхитительно вкусный!
- В случае необходимости допускается его замена базиликом с очень похожими свойствами и показаниями к применению. Но при наружном применении базилик может вызывать аллергию чаще, чем эстрагон. Попробуйте сначала нанести небольшое количество эфирного масла на небольшой участок кожи, чтобы узнать свою аллергическую реакцию.



28 ЛУЧШИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

Некоторые эфирные масла могут разово наноситься непосредственно на кожу — например, прямо на прыщик. Но если наружное применение имеет регулярный характер или оно охватывает большие участки кожи, и/или у вас очень чувствительная или раздражительная кожа, то тогда следует обязательно разбавлять эфирные масла в растительном масле.

Теоретически подойдет любое растительное масло — даже арахисовое или оливковое! Тем не менее **выбор подходящего растительного масла осуществляется не только по критериям его запаха или текстуры, но и по его химическим свойствам, определяющим взаимодействие с тем или иным эфирным маслом.** Так, например, хорошо известное своим обезболивающим действием растительное масло арники будет способствовать повышению эффективности эфирных масел, применяемых для снятия р азбитости и усталости, а растительное масло таману найдет свое применение в составе рецептов, улучшающих кровообращение.

Вы можете использовать эти растительные масла в чистом виде, без эфирных масел — в косметических целях или просто потому, что они приносят вам удовольствие и вы знаете об их полезных свойствах. Тем более что в данном случае вы ничем не рискуете — даже если вы беременны.

САМОЕ ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

Если вы ищете универсальное растительное масло, то выберите одно из двух — оба они отличаются очень нежной фактурой и подходящей степенью жирности:

- миндальное масло для детей;
- масло макадамии для взрослых.



Мое мнение

- Никогда не используйте минеральные масла (например, парафин) — оно препятствует проникновению эфирных масел через кожу.
- Если это возможно, покупайте растительное масло в небольшой фасовке — большинство растительных масел очень плохо хранятся и быстро пропадают. После вскрытия флакона его следует хранить в холодильнике или в любом другом защищенном от воздуха, тепла и света месте.

АБРИКОСОВОЕ МАСЛО

Prunus armeniaca

Свойства

- Помогает избавиться от морщин.
- Замедляет старение кожи.

- Улучшает цвет лица, создавая эффект «легкого загара».
- Способствует отличному загару.

Практические замечания

- Несмотря на то что абрикосовое масло извлекается из ядра, оно имеет желто-оранжевый цвет фрукта!
- Обладает сладким, немного пряным запахом.
- Хорошо подходит для массажа.
- Не оставляет следов, так как отлично впитывается кожей.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Нероли.

АРГАНОВОЕ МАСЛО

Argania spinosa

Свойства

- Аргановое масло оказывает питающее и восстанавливающее действие, препятствует старению кожи (плохая экология, солнце).
- Омолаживает.
- Мощный природный антиоксидант.
- Защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды (сухости, ветра, жара, сильного холода).

Практические замечания

- Аргановое масло подходит в первую очередь для использования в косметических целях.
- Очень нежное, легко впитывается кожей.
- Если есть выбор, лучше предпочесть дезодорированное — у арганового масла очень своеобразный аромат (здесь все зависит от производителя: иногда даже недезодорированное масло почти не имеет запаха).

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Коричник камфорный, кедр, нероли.

КАЛЕНДУЛОВОЕ МАСЛО

Calendula officinalis

Свойства

- Растительное масло календулы оказывает успокаивающее, питательное и противовоспалительное действие.
- Использование этого масла рекомендуется при чувствительной, склонной к раздражениям коже.
- Обладает умеренными антисептическими свойствами, способствует восстановлению поврежденных кожных покровов.

Практические замечания

- Оно хорошо подойдет в том случае, если кожа или слизистые оболочки раздражены или воспалены.
- Применяется только наружно.
- Плохо подходит, если обрабатываемые участки кожи занимают большую площадь. В том случае следует заменить его или разбавить другим растительным маслом.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Бессмертник, узколистная лаванда.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО, («КАСТОРКА», МАСЛО КЛЕЩЕВИНЫ)

Ricinus communis

Свойства

- Это масло для роста и укрепления волос. Укрепляет ресницы, брови, волосы — они быстрее растут, становятся гуще и длиннее, приобретают здоровый блеск.
- Его также можно использовать в качестве естественной замены питательному крему для рук.

Практические замечания

- Касторовое масло почти не имеет ни цвета, ни запаха, а его липкая текстура не позволяет применять его наружно на больших участках поверхности.
- При приеме внутрь обладает слабительным эффектом.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Тимьян, розмарин.

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Cocos nucifera

Свойства

- У него восхитительный запах!
- Оно не обладает никакими особенными свойствами, кроме того, что оно укрепляет волосы и придает им блеск.
- Это масло хорошо использовать в косметических целях для ухода за телом, к тому же оно придает коже приятный запах и не оставляет засаленных следов на ее поверхности.

Практические замечания

- Кокосовое масло пахнет «отпуском» и «каникулами»!
- При температуре ниже 20 °С оно может загустеть. Ничего страшного — от этого оно хуже не станет: чтобы вернуть ему его первоначальную консистенцию, достаточно подогреть его на солнце или на водяной бане.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Бергамот, ваниль, иланг-иланг.

КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО

Cannabis sativa

Свойства

- Конопляное масло — это одно из самых лучших растительных масел для предотвращения сухости и шелушения кожи. Оно глубоко проникает в кожу, питает ее и препятствует ее обезвоживанию.
- Идеально восстанавливает поврежденные волосы, делая их объемными и шелковистыми.
- Может использоваться и для приема внутрь в качестве базисного продукта для эфирных масел, стимулирующих иммунитет, снимающих стресс и помогающих при дегенеративных заболеваниях.

Практические замечания

- Это растительное масло отличается сбалансированным соотношением различных жирных кислот (Омега-3, Омега-6, Омега-9, пальмитиновая и стеариновая жирные кислоты) — у него просто идеальный состав. Более того, оно содержит многие витамины, необходимые для здоровья кожи, которые делают его незаменимым не только для наружного применения, но и для приема внутрь в качестве базисного продукта.
- Возможно, это растительное масло лучше всех других проникает в кожу, не оставляя никаких засаленных следов на ее поверхности. Поэтому оно очень ценится массажистами. Но следует помнить о его интенсивном цвете: оно очень темное, почти коричневое, иногда с небольшим изумрудно-зеленым оттенком.
- У него легкий приятный запах травы и сена, после которого остается ощущение свежести.
- Его не всегда бывает просто найти в продаже, хотя никакими токсическими свойствами оно не обладает. Стоит это масло дорого.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- Тимьян, розмарин.

КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Sesamum indicum

Свойства

- Поглощает вредное ультрафиолетовое излучение, являясь настоящим природным УФ-фильтром.
- Полезно при плохой экологии и солнечном излучении, также обладает регенерирующим действием на кожу.
- Помогает при шелушении кожи.

Практические замечания

- Кунжутное масло имеет очень жидкую консистенцию, светлый цвет и приятную текстуру. Но оно пахнет кунжутом — помните об этом!

- Растительное масло кунжута считается аллергенным продуктом, особенно при аллергии на кунжут. Его редко рафинируют, поэтому в нем содержатся протеины кунжута — даже в минимальном количестве они могут спровоцировать аллергию у детей, подростков или у взрослых, предрасположенных к аллергическим реакциям.

Особенно хорошо сочетается с эссенцией:

- ◆ Бергамот.

МАСЛО АВОКАДО

Persea gratissima

Свойства

- Отличное питательное масло, которое особенно подходит для сухой кожи.
- Избавляет от морщин.
- Эффективно против растяжек.
- Улучшает состояние сухих и поврежденных волос.
- Отлично переносится и даже может использоваться в области крайне чувствительной кожи вокруг глаз (но без эфирных масел!).
- Содержит большое количество витаминов (А, D, E...).

Практические замечания

- Его можно применять в качестве замены средствам лечения солнечных ожогов.
- Не следует использовать это масло, если у вас жирная кожа.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Герань.

МАСЛО АРНИКИ

Arnica montana

Свойства

- Уменьшает мышечные боли и боли при тендините.
- Эффективно при синяках, ушибах, гематомах (при условии, что это закрытая травма).
- Улучшает кровообращение, поэтому целесообразно его применение при синдроме усталых ног, варикозном расширении вен и т.п.
- Помогает вернуть здоровый цвет лица (в том случае, если бледность связана с недостаточным приливом крови).

Практические замечания

- Это идеальное масло для деликатного массажа (при ушибах, отеках, синяках и др.).
- Помните о том, что его нельзя принимать внутрь! Масло арники используется только наружно, и оно подходит исключительно для здоровой кожи.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Бессмертник, камфорный розмарин, лимонный эвкалипт.

МАСЛО БОРАГО (ОГУРЕЧНИК)

Borago officinalis

Свойства

- Огуречное масло восстанавливает кожу.
- Его используют для повышения тонуса кожи, для того чтобы сделать ее более мягкой, упругой и эластичной.
- Уменьшает боли перед началом менструации и при мастите, так как оно регулирует гормональный фон.
- Эффективное регенерирующее средство, препятствует старению — рекомендуется женщинам перед наступлением климакса и во время менопаузы.

Практические замечания

- Его следует применять на ограниченных участках кожи.
- Масло огуречника продается во флаконах или в маленьких желатиновых капсулах, которые можно глотать, не прокалывая.
- Оно имеет бледно-желтый цвет.
- Растительное масло огуречника стоит довольно дорого, но во многих случаях оно действительно незаменимо.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Шалфей.

МАСЛО ВЕЧЕРНЕЙ ПРИМУЛЫ (или ОСЛИННИКА)

Enothera biennis

Свойства

- Это масло препятствует преждевременному наступлению старости, избавляет от морщин, оказывает омолаживающее действие.
- В силу своего очень специфического состава его рекомендуют женщинам с гормональными нарушениями или после 40 лет (морщины, период угасания деятельности половых желез, наступление климакса).
- Его свойства имеют много общего с маслом огуречника.

Практические замечания

- Его наружное применение следует ограничить небольшими участками кожи.
- Обычно масло вечерней примулы продают во флаконах или в маленьких желатиновых капсулах, которые нужно только проколоть и после этого вылить их содержимое (их также можно глотать при назначении приема внутрь).
- Масло вечерней примулы имеет золотисто-желтый цвет.
- Масло вечерней примулы стоит довольно дорого, но в некоторых случаях оно действительно незаменимо.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Шалфей.

МАСЛО ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК

Vitis vinifera

Свойства

- Масло виноградных косточек чрезвычайно богато полифенолами — именно они делают столь полезными виноград и вино. Это одно из самых лучших масел, препятствующих старению кожи и волос.

Практические замечания

- Это масло не пахнет ни вином, ни виноградом! Его запах почти не ощущается, а текстура очень хорошо подходит для массажа.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- Камфорный коричник, узколистная лаванда, кипарис, бессмертник.

МАСЛО ГРЕЦКОГО ОРЕХА (ФУНДУКА)

Juglans regia

Свойства

- Хотя масло грецкого ореха и не используют наружно, но оно заслуживает того, чтобы включить его в наш список. Оно рекомендуется при любом пероральном применении эфирных масел для профилактики сердечных заболеваний и снижения уровня холестерина.
- Помогает при малокровии.
- Настоятельно рекомендуется для профилактики старения мозга.

Практические замечания

- В состав масла грецкого ореха входит большое количество полезных жиров, поэтому если вы хотите позаботиться о своем сердце и нейронах, то оно должно занять на кухне достойное место. Чередуйте его использование в кулинарных целях с рапсовым маслом.
- Наружно оно не применяется.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Достаточно его одного — просто заправляйте им салат!

МАСЛО ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ

Triticum vulgare

Свойства

- Оказывает питающее, смягчающее, увлажняющее, регенерирующее действие.
- Полезно для ухода за телом (за кожей и за ногтями).
- Помогает избавиться от растяжек.
- Отлично борется с морщинами.

Практические замечания

- Из-за густой консистенции и интенсивного цвета (темно-желтый/коричневый) масло зародышей пшеницы почти не используется наружно, но оно обладает отличными питающими свойствами.
- Очень плохо хранится — строго соблюдайте условия хранения: оно не любит сырость, тепло и свет.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Лимон.

МАСЛО ЗВЕРБОЯ

Hypericum perforatum

Свойства

- Приносит облегчение при ожогах (включая солнечные) и оказывает регенерирующее действие на кожу.
- Способствует рубцеванию.
- Способствует оттоку крови, обладает противовоспалительным действием, снимает боль. Оно пригодится для противоболевого массажа (спины или шеи, а также при предменструальном синдроме).
- Известно, что само растение помогает справиться с депрессией. Этим же свойством обладает и его масло, хотя одного его для этого будет все же недостаточно. Тем не менее в комбинации с массажем оно сможет улучшить настроение — независимо от того, идет ли речь об обычной депрессии или о более определенной ситуации (например, наступление климакса или начало менструации).

Практические замечания

- Будьте осторожны! Считается, что это масло фоточувствительно: не наносите его на кожу, перед тем как выйти на солнце — только после прогулки.
- Масло зверобоя имеет насыщенный темно-красный цвет и довольно резкий запах, напоминающий запах оливкового масла.
- Это масло пригодится вам, когда нужно будет одновременно лечить рану и купировать боль (например, при лечении ран, покрытых струпьями) и/или воспаление.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Широколистная лаванда, гаультерия.

МАСЛО ЖОЖОБЫ

Simmondsia chinensi

Свойства

- Помогает избавиться от угревой сыпи (акне).
- Замедляет старение кожи.
- Подходит для жирной и комбинированной кожи.
- Рекомендуются для ухода за жирными и ломкими волосами.

Практические замечания

- У масла жожобы есть два существенных плюса: очень жидкая консистенция и длительное хранение.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- Роза.

МАСЛО ЛЕСНОГО ОРЕХА (ФУНДУКА)

Corylus avellana

Свойства

- Это базисное эфирное масло чрезвычайно легко проникает через поры кожи. При его использовании в косметических целях (оно идеально для ухода за жирной и комбинированной кожей) оно оставляет очень приятное ощущение, что бывает далеко не всегда!
- Способствует дренажу (венозное кровообращение).
- Масло лесного ореха отлично подходит для борьбы с покраснениями кожи лица.

Практические замечания

- У него насыщенный желтый цвет, и оно немного густое, хотя и более жидкое, чем миндальное масло.
- Масло лесного ореха используется для приема внутрь, наружно или при массаже.
- Не оставляет жирных следов.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- Бессмертник, лимон.

МАСЛО МАКАДАМИИ

Macadamia integrifolia

Свойства

- В некотором роде масло макадамии, как и масло таману, уникально. Его смягчающие и увлажняющие свойства объясняются высоким содержанием очень редкой и ценной пальмитолеиновой кислоты, которая относится к числу полезных жирных кислот.
- Оно имеет очень жидкую консистенцию и чрезвычайно легко проникает через поры кожи. После его применения полностью отсутствует ощущение, что кожа контактировала с жирным веществом. Масло макадамии особенно хорошо подходит для устранения нарушений циркуляции крови и лимфы.
- Благодаря своему редкому составу обладает ярко выраженным реструктурирующим и смягчающим действием.
- Идеально подходит для чувствительной кожи.
- Это масло помогает избавиться от растяжек, трещин на коже, следов от рубцов и шрамов.

Практические замечания

- Это превосходное базисное масло для массажа, которое, с учетом того, что оно позволяет улучшить циркуляцию крови и лимфы, а также питает и защищает кожу, больше подходит взрослым.
- Масло макадамии имеет густую консистенцию, у него заметный желто-зеленый цвет и довольно легкий аромат, напоминающий запах ореха.
- Не оставляет жирных следов после применения.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Узколистная лаванда, бессмертник.

МАСЛО МАРГАРИТКИ

Bellis perennis

Свойства

- Это масло традиционно используется уже на протяжении веков в качестве средства, препятствующего обвисанию груди — оно чрезвычайно полезно для ухода за бюстом: способствует сохранению формы, подтягивает кожу и делает ее упругой.
- Масло маргаритки также тонизирует кровеносные сосуды и улучшает таким образом артериальное и венозное кровообращение.

Практические замечания

- Если вы решили продлить себе молодость и заняться своим бюстом, то тогда это масло именно то, что вам нужно!

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Кипарис, бессмертник, фисташковое дерево.

МАСЛО МОНОИ или ТАИТЯНСКОЙ ГАРДЕНИИ

Cocos nucifera et gardenia tahitensis

Свойства

- Монои — это мацерат (настой растительного сырья. — *Прим. ред.*) цветов монои в кокосовом масле. Этот настой традиционно используется как питающее средство и для придания коже гладкости и упругости. Он также укрепляет волосы, придает им блеск и объем.

Практические замечания

- Свойства масла монои похожи на свойства кокосового масла, а еще оно тоже пахнет «отпуском» и «каникулами»! И тоже начинает густеть при температуре 20 °С.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Ваниль, иланг-иланг, роза.

**МАСЛО ТАМАНУ
(АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ ЛАВР)**

Calophyllum inophyllum

Свойства

- Масло таману занимает особое место среди других растительных масел: оно обладает очень сильным ароматом и может использоваться самостоятельно из-за мощных активных веществ, которые входят в его состав.
- Это отличное средство для улучшения кровообращения и разжижения крови, действительно необходимое для лечения варикозного расширения вен, геморроя, флебита поверхностных вен, розового акне и других заболеваний, связанных с циркуляторными нарушениями.
- Хорошо подходит для лечения синдрома усталых ног или лимфатического дренажа.
- Способствует оттоку крови от нижней части живота.
- Оказывает антисептическое и противовоспалительное действие.
- Помогает снять усталость.
- Его применяют женщины-спортсменки.

Практические замечания

- У этого растительного масла довольно интенсивный желто-зеленый цвет, его часто рекомендуют специалисты в области ароматерапии. Обладает теплым, «пищевым» запахом, напоминающим паприку или карри.
- Это одно из редких растительных масел, которые можно посоветовать для лечения ран или при проблемной коже — при прыщах, порезах и т.д.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Кипарис, фисташковое дерево, ниаули, пальмароза.

**МАСЛО ШИПОВНИКА
(МАСЛО РОЗЫ МОСКЕТЫ)**

*Rosa rubiginosa /
Rosa mosqueta*

Свойства

- Это растительное масло способствует рубцеванию и делает шрамы тонкими и почти незаметными.
- Улучшает кровообращение.
- Рекомендуются при сложных и считающихся «неизлечимыми» заболеваниях кожи (лишай, экзема, псориаз).
- Чрезвычайно богато активными веществами, замедляющими старение — его советуют для борьбы с преждевременной старостью и при морщинах.

Практические замечания

- Это редкое и дорогое, но обладающее замечательными свойствами и в некоторых случаях незаменимое масло.

- У него приятный свежий запах, применять его — одно удовольствие.
- К сожалению, у масла шиповника очень заметный красный цвет и липкая текстура, ограничивающие его использование.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Бессмертник.

МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО

Prunus amygdalus

Свойства

- Оказывает смягчающее и успокаивающее действие.
- Идеально подходит для грудных детей и помогает при трещинах на сосках их мамам!
- Увлажняет и регенерирует кожу.
- Избавляет от зуда.

Практические замечания

- Идеальное масло для массажа.
- Подходит для всех типов кожи в любых ситуациях и для любого возраста (особенно малышам).
- Может использоваться в качестве средства лечения потрескавшейся кожи рук.
- Обладает очень тонким, почти незаметным запахом, который не потревожит ваших коллег или родственников, если вы применяете его несколько раз в течение дня дома или на работе!

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ Коричник камфорный.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Olea europea

Свойства

- Оливковое масло преимущественно используется для разбавления эфирных масел, принимаемых внутрь.
- Его можно использовать и наружно: оно полезно для волос, рук, ногтей и обладает смягчающим действием на кожу (впрочем, наружно его почти не применяют).

Практические замечания

- Это растительное масло не имеет себе равных на кухне! Но его можно использовать и наружно: при наружном применении оно будет делать то же самое, что уже хорошо известно клеткам внутри: у оливкового масла отличные антиоксидантные свойства, в его составе в большом количестве присутствуют полифенолы; известно и то, что оно существенно замедляет старение.

- При наружном применении не забывайте о его своеобразном запахе, который может быстро напомнить окружающим соусы для заправки салатов. Лучше используйте его на небольших участках кожи.

Особенно хорошо сочетается с эссенцией:

- Лимон.

РАПСОВОЕ МАСЛО

Brassica napus oléifera

Свойства

- Несмотря на то что рапсовое масло очень редко применяют наружно, в данном списке оно упомянуто благодаря оказываемой им пользе при внутреннем употреблении: оно рекомендуется в качестве базисного масла при пероральном приеме эфирных масел для лечения любых сердечно-сосудистых заболеваний, особенно дегенеративных.

Практические замечания

- Из-за большого содержания в своем составе полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 теперь рапсовое масло рекомендуется к употреблению всем международным научным сообществом для профилактики сердечных заболеваний. Его следует чередовать с ореховым маслом и разбавлять оливковым.
- Наружно не применяется.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- Чеснок, лимон, эстрагон.

САФЛОРОВОЕ МАСЛО

Carthamus tinctorius

Свойства

- Сафлоровое масло рекомендуется использовать в комбинации с любым эфирным маслом, которое принимают внутрь при лечении заболеваний желчного пузыря и для снижения уровня холестерина.

Практические замечания

- В состав сафлорового масла входит большое количество полезных жиров, поэтому, если у вас высокий уровень холестерина в крови или есть склонность к образованию камней в желчном пузыре, или вы страдаете от запоров, то оно должно занять на вашей кухне достойное место.
- Его никогда не используют наружно.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- Лимон, любисток.

ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

Cucurbita pepo

Свойства

- Это масло почти не применяется наружно, но оно достойно того, чтобы войти в наш список из-за его пользы при внутреннем употреблении: его рекомендуют принимать внутрь, так как оно отлично переносится органами пищеварительной системы.
- Это растительное масло необходимо для лечения различных заболеваний предстательной железы (простатит или аденома).
- Оно помогает бороться с кариесом, и его рекомендуют применять при любых проблемах ротовой полости (афты (язвочки на слизистой оболочке рта. — *Прим. ред.*), ранки и даже трещины в уголках рта).
- Хорошо известны его подтвержденные современной наукой противопаразитарные свойства.

Практические замечания

- В состав тыквенного масла входит большое количество полезных жиров, поэтому оно должно занять достойное место на вашей кухне, особенно если у вас есть проблемы с предстательной железой — в чем бы они ни заключались, тыквенное масло пойдет вам на пользу.
- Тыквенное масло также отлично подходит детям (тем более что его богатый питательный состав благоприятствует их росту) — прежде всего благодаря его противопаразитарным свойствам (противогельминтное действие). **Регулярное употребление тыквенного масла в салате помогает избавиться от паразитов и предотвратить повторное заражение.**
- Оно никогда не используется наружно.

Особенно хорошо сочетается с эфирным маслом:

- ◆ В основном оно употребляется самостоятельно — внутрь вместе с кулинарными блюдами.

ХЛОПЧАТНИКОВОЕ (или ХЛОПКОВОЕ) МАСЛО

Gossypium

Свойства

- Замедляет старение, оказывает питающее и смягчающее действие.

Практические замечания

- Ничего по-настоящему необычного в этом масле нет, но оно сейчас пользуется большой популярностью. Так почему бы и нет?
- Оно почти не портится с течением времени — вы можете хранить его долго.

Особенно хорошо сочетается с эфирными маслами:

- ◆ Роза, базилик, герань.

◇ ДРУГИЕ БАЗИСНЫЕ (ТРАНСПОРТНЫЕ) ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Основа для принятия ванны

Как и указывает само название, речь идет о специально разработанном вспомогательном продукте для растворения эфирных масел в ванне. Его применение рекомендуется в том случае, если вы часто принимаете ванны! **Основа не оставляет жирных следов на коже в отличие от растительных масел, которые иногда советуют использовать с этой целью.** Каждый продавец эфирных масел сможет вам предложить на выбор одну из таких основ. Следует добавить 30 капель эфирного масла в столовую ложку этой основы и вылить смесь в ванну, наполненную горячей водой.

Растворитель (эмульгатор)

В комбинации с эфирными маслами эмульгатор позволяет растворить их в воде с целью последующего внутреннего приема. На 2–3 капли эфирного масла понадобится от 20 до 30 капель эмульгатора. Затем полученную смесь размешивают в ½ стакане воды и пьют 2–3 раза в день.

Эмульсия может заменить нейтральные таблетки, кусочки сахара, растительное масло или мед, варианты использования которых предложены на с. 18–19 данной книги. Если вы выбираете эмульсию, то предварительно убедитесь в том, что вкус эфирного масла не вызывает у вас отторжения!

Гель для эфирного масла

Его готовят в специализированных аптеках как вспомогательный препарат для местного применения на коже.

Молоко

Оно может заменить только основу для принятия ванны, но результат будет менее эффективен. Иногда советуют сухое молоко, но этому совету лучше не следовать: плавающие на поверхности сгустки отбивают желание погружаться в такую ванну!

Траскутантный (чрескожный) проводник Транскутол

Это базисный продукт для наружного применения, применяемый только по назначению врача. Он представляет собой проводник нового поколения, позволяющий эфирным маслам проходить через кожный барьер быстрее и эффективнее, чем с растительным маслом. Транскутол может заменять растительные масла, которые рекомендованы в данной книге. Но в повседневной практике обычно советуют использовать именно растительные масла из-за их лечебных свойств, в то время как Транскутол является лишь нейтральным средством.

Тальк

В фармацевтике его используют в концентрации от 2 до 3% для приготовления препаратов с эфирными маслами для последующего наружного применения (при различных воспалениях кожи, зуде и т. п.). Тальком можно присыпать кожу, избежав таким образом непосредственного контакта с ней — например, в том случае, когда она очень раздражена.

Вода (в аромадиффузоре)

Как известно, эфирные масла не смешиваются с водой. Тем не менее принцип действия современных ультразвуковых аромадиффузоров заключается в том, что они распыляют эфирные масла, заодно создавая в помещении холодный водяной пар. Устройство очень эффективно и позволяет наслаждаться ароматом! Увлажнители воздуха работают по такому же принципу: они создают водяной туман, в который из специальной аромакапсулы поступает эфирное масло.

Впрочем, если как следует взболтать флакон с водой, добавив туда несколько капель эфирного масла, то можно добиться такого же эффекта (главное, чтобы эфирные масла не успели опять отделиться от воды).

Нейтральная таблетка

На нейтральную таблетку (мела или активированного угля) капают 1–2 капли эфирного масла и проглатывают ее или ждут ее растворения во рту. Вы будете регулярно встречать эту рекомендацию на страницах книги, так как очень часто речь идет именно о внутреннем употреблении эфирных масел. Нейтральная таблетка обеспечивает идеальное усвоение активных веществ, позволяя избегать употребления таких транспортных продуктов, как мед, сахар или оливковое масло, которые могут повредить диабетикам или людям, склонным к полноте.

Наши любимые блюда...

Некоторые кулинары во Франции уже предлагают блюда, слава которых связана исключительно с эфирными маслами. Это крем-брюле с лавандой, мороженое с бергамотом, цыпленок с лимоном... Если же говорить не столько о вкусовых качествах, сколько о терапевтических, то добавление пищевых эфирных масел в некоторые блюда явно будет не лишним.

Следует добавлять не более 1 капли на каждую порцию. Такой способ применения эфирных масел не представляет никакого риска, так как их концентрация в пище будет крайне незначительна, но это ни в коем случае не значит, что количество капель можно увеличить.

Общим образом, при выборе эфирных масел можно руководствоваться теми же принципами, что и при выборе обычных специй и трав. Эстрагон отлично сочетается с блюдами из яиц, с белым мясом, с некоторыми соусами на уксусной основе; бергамот больше подходит сладким блюдам (бисквиты, конфеты или шоколад); базилик придает восхитительный вкус макаронам; корица улучшит вкус запеченных фруктов или рисовой каши на молоке... Другими словами, возможности применения пищевых эфирных масел ограничены только вашими фантазией и гастрономическими пристрастиями.

ГИДРОЛАТЫ (ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА)

В начале книги речь уже шла о гидролатах. Теперь пришло время познакомиться поближе с продуктами, имеющими непосредственное отношение к ароматерапии, и в то же время куда менее известными, чем эфирные масла. Прежде всего необходимо сделать несколько уточнений, касающихся особенностей их производства: в ходе дистилляции из растений извлекают эфирное масло, после чего остается водяной пар, который при охлаждении вновь превращается в воду. В этой воде присутствует и небольшое количество эфирного масла — приблизи-

тельно 1–2%. Именно этот водный раствор активных компонентов растительного происхождения и называется гидролат или гидрозоль. Поскольку в гидролате процентное содержание активных веществ было куда меньшим, чем в эфирном масле, то он долго считался простым побочным продуктом перегонки. Вот в этом-то и была ошибка! Гидролатов цитрусовых (например, лимона) не существует, так как эфирные масла из них не экстрагируются путем дистилляции — их получают методом отжима, то есть без воды.

Действуют мягко, но глубоко

Итак, гидролат почти полностью состоит из дистиллированной, то есть 100%-ной чистой воды — разумеется, без бактерий, но зато и без минеральных солей — как и ничтожно малого количества эфирного масла. Его запах часто напоминает аромат соответствующего эфирного масла, только более тонкий, но иногда он может удивительным образом отличаться. Его также называют ароматической или цветочной водой. С учетом того, что состав гидролата существенно отличается от соответствующего ему эфирного масла, гидролаты применяют в других целях. Они также используются для лечения, но не обладают при этом такими мощными свойствами по сравнению с эфирными маслами — например, противовоспалительными, что является характерной особенностью эфирных масел.

Их рекомендуют использовать в тех случаях, когда требуется осторожность — для промывания глаз или ухода за кожей. Следует заметить, что гидролаты идеально подходят тем, кто хочет иметь дело со 100%-ной натуральной косметикой: они превосходно тонизируют кожу лица и тела, незаменимы при приготовлении масок для лица и косметических компрессов; их используют в качестве ароматизированной воды для тела, очищающих лосьонов, основных ингредиентов «домашней косметики», для гигиенических ножных ванн; их добавляют в воду, когда принимают ванну; ими дезодорируют воздух в помещении (но не так сильно, как эфирными маслами).

В терапевтическом отношении они очень эффективны при патологиях, для лечения которых требуется дренаж: синдром усталых ног, повышенная вязкость крови, застой крови в печени, кожные проблемы и др. Например, чтобы очистить печень от шлаков и токсинов и поддержать иммунную систему, рекомендуется лечение розмарином/мятой/укропом в предзимний и весенний периоды. **Ароматические молекулы активизируют воду и создают благоприятные условия для отличного дренажа.** Ведь дистиллированная вода без минералов сразу проникает в кровь (в обход пищеварительной системы) и вбирает в себя все токсины для их последующей эвакуации. Это самое настоящее очищение организма, которое можно проводить от весны до осени.

Ограниченный срок годности, качество, наличие в продаже...

Далеко не у каждого эфирного масла есть свой гидролат. Как правило, гидролаты заказывают в специализированной аптеке, но их количество там весьма ограничено — ведь это же скоропортящийся продукт! Некоторые гидролаты пропадают еще быстрее, чем все остальные: например, в продаже никогда не бывает гидролата Melissa или тимьяна (туйанольный хемотип) — у них слишком ограниченный срок годности. К тому же это еще и экономически невыгодно для поставщиков, так как гидролаты стоят гораздо дешевле эфирных масел. Транспортировка растений, используемых для дистилляции на другом конце света — например, в Новой Зеландии — обошлась бы в три раза дороже стоимости самого гидролата, что обу-

словило бы крайне высокую цену конечного продукта. Более того, за одно только время транспортировки в самолете в гидролате бы завелась целая колония бактерий, что сделало бы продукт негодным к употреблению. Отсюда и результат: качество гидролатов, имеющих-ся в продаже, очень сильно отличается; впрочем, то же самое можно сказать и об эфирных маслах! На этикетке обязательно должна быть представлена вся необходимая информация: латинское название, происхождение продукта, отличительные признаки и т.д. Одного лишь названия «Гидролат лаванды» будет явно недостаточно! Какой вид лаванды? С какой целью его следует применять? Обратите внимание также на состав приобретаемого вами продукта: считается, что гидролат содержит от 2 до 3% эфирного масла. Но иногда это 5%, но бывает и 0,5%. На самом деле в гидролате, который получают в начале дистилляции (это первые 15 минут, соответствующие приблизительно 8 литрам воды), концентрация активных веществ значительно выше, чем в гидролате на завершающей стадии перегонки, когда растению уже больше нечего «отдавать». Итак, будьте разборчивы — не покупайте где попало первый попавшийся продукт!

ПРЕИМУЩЕСТВО +

Имеющие значительно меньшую концентрацию активных веществ по сравнению с эфирными маслами гидролаты проще использовать для самолечения: полностью отсутствует риск негативных последствий, и они идеально подходят детям и ослабленным больным.

Доверьтесь вашим органам чувств

Нам уже известно, что гидролаты быстро портятся. После открытия флакон нужно обязательно хранить в прохладном месте и использовать в течение 6 месяцев (иногда меньше). В противном случае все его антимикробные молекулы будут уничтожены микробами и другими паразитами: дело в том, что в дистиллированной воде полностью отсутствуют питательные элементы, и бактерии могут существовать только за счет этих органических остатков — а уж в этом они себе не отказывают! Узнать, «заражен» ли уже ваш флакон или еще нет, очень просто — достаточно просто понюхать его содержимое. Ваш гидролат больше ничем не пахнет? — Микробы уничтожили все активные компоненты эфирных масел, и теперь вы можете выбросить флакон. У гидролата кислотный запах, напоминающий запах уксуса? — Это означает, что микробы изменили его химический состав — флакон пора отправить в мусорное ведро! Гидролат по-прежнему имеет приятный аромат? — Ничего страшного с ним не произошло, и вы все еще можете им пользоваться. Существует и другой способ проверить, не испортился ли продукт — визуальный. Бывает, что в гидролате образуются переливающиеся на свету тонкие волокна. Если вы заметили их, то смело выбрасывайте флакон — гидролат уже пропал! Жидкость должна оставаться абсолютно чистой и прозрачной.

Обычная дозировка

Гидролаты, состоящие на 98% из воды, применяются повсеместно в течение длительного периода и так часто, как нам самим этого хочется — нет никакого риска независимо от того, используете ли вы их в чистом виде или разбавляете. Основные способы применения и дозировка:

- Прием внутрь: 1 чайная ложка на стакан воды для детей, 1 столовая ложка на стакан воды для взрослых. Принимать 2–3 раза в день в течение 3 недель.
- В виде компрессов: От усталости глаз или, например, для снятия макияжа.
- Интраназально: несколько капель в каждый носовой ход.
- Глазные ванночки или полоскание рта.

ГИДРОЛАТЫ И ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

Это большой вопрос! Обычно принято считать, что да, хотя технология получения гидролатов и цветочной воды отличается. Например, васильковая вода — это действительно цветочная вода. Она не содержит ароматических молекул в том количестве, которого было бы достаточно для извлечения из нее эфирного масла, и она не может быть побочным продуктом. Поэтому в строгом значении термина эфирного масла василька не существует. Тем не менее бывают и искусственные гидролаты, представляющие собой смеси эфирных масел с эмульсией и водой. Производители не всегда признаются в этом, и очень жаль...

У каждого гидролата свои особенности

Их часто используют в составе смесей для повышения их эффективности. Но это не мешает попробовать использовать тот или иной гидролат в чистом виде, чтобы проверить его потенциал! Среди самых популярных гидролатов можно поэкспериментировать со следующими:

- Укроп: диспепсия (вместе с напитками).
- Василек (цветочная вода): от усталости глаз (в форме компрессов).
- Ромашка римская: от усталости глаз, при раздражениях кожи (наружно, преимущественно в форме компрессов. Потерпите несколько минут, потом уберите ватные тампоны: они будут теплые, так как они буквально впитали отеки!), в качестве успокоительного средства.

ГИДРОЛАТЫ: ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ В 10 ПУНКТАХ

1. Покупайте только высококачественные гидролаты (без примесей и осадков, не разбавленные водой, без пестицидов и других вредных веществ).
2. При производстве гидролатов речь идет не об извлечении отбрасываемой эфирным маслом фракции, а об использовании другого, качественно отличного вещества в других целях. Чтобы концентрация активных и ароматических (запах должен быть довольно сильным) молекул в гидролате была достаточной, необходимы первые 8 литров дистиллируемой жидкости. Последующие литры не представляют никакого интереса, что не мешает недобросовестным производителям продавать их.
3. За качество, как всегда, приходится платить. Очень дешевый гидролат (стоимостью менее 450 р. за 200 мл) НЕ может быть хорошего качества — его либо разбавили, либо концентрация в нем активных веществ ничтожно мала, либо его не очищали и т.д. Вы считали, что сделали выгодное приобретение, но в конечном счете это оказалось далеко не так!

4. Осторожно обращайтесь с гидролатами. Флакон не должен находиться где попало — например, на дне женской сумки. Не прикасайтесь к жидкости во флаконе руками: сначала вылейте ее на кусочек ткани или смочите ей вату. Тщательно закрывайте флакон сразу же после использования.
5. Объем используемой жидкости не имеет ничего общего с эфирными маслами. Гидролаты ближе к воде — их применяют повсеместно и так часто, как пожелают, без малейшего риска.
6. Храните гидролаты в холодильнике: большинство из них не утрачивает свое качество в течение многих месяцев, но при условии строгого соблюдения условий хранения.
7. Не покупайте гидролаты в большом количестве. Следует начать их употребление в течение месяца с момента приобретения. Лучше купить еще один флакон «свежего» гидролата, чем рисковать старым, стремительно утрачивающим свои свойства.
8. Не следует считать, что гидролат является почти полноценной заменой эфирным маслам, но только в более щадящей форме. Так, например, запах гидролата не имеет ничего общего с запахом эфирного масла. Просто понюхайте и тот, и другой продукт — вы будете удивлены! Запах в большинстве случаев будет немного едким, глухим, напоминающим свежую землю — ощущения могут быть очень приятными, но совершенно иными по сравнению с опьяняющим ароматом эфирных масел. Не отказывайтесь от приобретения гидролата под тем предлогом, что его запах кажется вам ненормальным.
9. Гидролат полностью соответствует представлению о железной руке в бархатной перчатке. Очень мягкое и крайне быстро портящееся средство (особенно под воздействием тепла и света и при попадании частиц грязи), но в то же время и чрезвычайно эффективное. Гидролаты расширяют сферу применения ароматерапии.
10. Как правило, мягкость воздействия позволяет использовать гидролаты в чистом виде. Но для ежедневного применения гидролатов в гигиенических или косметических целях (например, для того чтобы освежить и оздоровить кожу) рекомендуется развести гидролат в родниковой воде — 50% гидролата и 50% родниковой воды. У вас получится превосходный косметический продукт, очень экономичный и 100% натуральный — вашей коже он наверняка понравится!

- **Бессмертник:** при ушибах, циркуляторных нарушениях (наружно).
- **Вербена:** успокаивает и помогает преодолеть депрессию (внутри с другими жидкостями).
- **Девясил благородный:** разжижает бронхиальную слизь (внутри с другими жидкостями).
- **Зверобой:** ожоги кожи (наружно).
- **Иссоп лекарственный:** разжижает бронхиальную слизь (внутри с другими жидкостями).
- **Корица:** легкое антисептическое действие, применяют в случае нарушений работы кишечника и при диарее (внутри с другими жидкостями).

- **Лаванда:** успокаивающее и тонизирующее после бритья средство (наружно).
- **Лавр благородный:** антисептическое действие (наружное, полоскание рта и т.д.).
- **Ладанник:** при кровотечениях, при кровоточащем геморрое (внутри с другими жидкостями).
- **Мирт зеленый:** тонизирует, борется с жирной кожей (наружно).
- **Мята:** улучшает пищеварения (внутри с другими жидкостями).
- **Роза:** для снятия макияжа, избавляет от красных пятен на коже, является противоаллергическим средством (наружно).
- **Розмарин:** способствует дренажу печени (внутри с другими жидкостями).
- **Садовый чабер:** общее стимулирующее действие (внутри с другими жидкостями и для растираний).
- **Сосна обыкновенная:** обеззараживает легкие (внутри с другими жидкостями).
- **Тимьян** (гераниольный, линалоольный, тимольный хемотипы): является тонизирующим и облегчающим дыхание средством (внутри с другими жидкостями).
- **Фисташковое дерево:** мощное средство для оттока крови (при синдроме усталых ног, варикозном расширении вен, кровотечениях и т.д.) и воспалительных процессах полости рта.
- **Флердоранж** (цветочная вода): успокаивающее действие, для очень нежной кожи.
- **Шалфей:** нормализует менструальный цикл, смягчает проявление симптомов менопаузы (внутри с другими жидкостями).
- **Эвкалипт:** для облегчения дыхания (внутри с другими жидкостями и при приеме ванны).

Три самых распространенных гидролата

ГИДРОЛАТ ВАСИЛЬКА (ВАСИЛЬКОВАЯ ВОДА)

Centaurea cyanus

Вероятно, вы будете промывать им глаза. Позаботьтесь о том, чтобы гидролат не испортился — не храните флакон слишком долго после его открытия.

Основные целебные свойства

- Успокаивает воспаленные и опухшие глаза. Лучше всего применять в форме компрессов, по вечерам, особенно если вы провели весь день за экраном монитора.

Основные косметические свойства

- Немного улучшает цвет лица, помогает избавиться от расширенных пор кожи, тонизирует кожные ткани общим образом. Также снимает болезненные ощущения при солнечных ожогах и успокаивает раздраженную кожу.

Полезные советы

Гидролат василька полезно даже просто вдыхать. Его аромат успокоит вас, если вы раздражены или даже раздражаете окружающих вас людей. Но его основное и традиционное назначение — это уход за глазами и кожей вокруг глаз.

ГИДРОЛАТ НЕРОЛИ (ФЛЕРДОРАНЖА)

Citrus aurantium flower

Вероятно, вы уже пробовали десерты с водой флердоранжа (померанцевая вода). Знаете ли вы, что этот гидролат не только используется на кухне, но и обладает другими ценными свойствами?

Основные целебные свойства

- Избавляет от усталости (особенно умственной), снимает стресс, успокаивает, расслабляет, помогает взрослым и детям заснуть.

Основные косметические свойства

- Оказывает превосходное регенерирующее действие; особенно подходит для чувствительной и нежной кожи. Это хорошее освежающее средство для тех, кому не очень нравятся «бодрящие» нотки розмаринового типа.

Полезные советы

Этот гидролат применяется в марокканской национальной кухне и в рисовой каше на молоке. Можно попробовать добавить его в липовый чай или горячее молоко с медом. Чайная ложка гидролата прямо в чай, немного меда — и у вас получится восхитительный напиток!

ГИДРОЛАТ ДАМАССКОЙ РОЗЫ

Rosa damascena

Этот гидролат экстрагируют из лепестков роз — он ценится не меньше, чем эфирное масло дамасской розы. Стоит гидролат дамасской розы довольно дорого, но незаменим для ухода за кожей.

Основные целебные свойства

- Обладает успокаивающим действием, гидролат дамасской розы рекомендуют при всех проявлениях отрицательных эмоций (агрессивность, гнев, депрессия, подавленность).

Основные косметические свойства

- Борется с красными пятнами на коже, оказывает антиаллергенное действие, избавляет от морщин, способствует регенерации кожи и ее глубокому увлажнению.

Полезные советы

Как и классическая розовая вода, гидролат дамасской розы может использоваться на кухне. Например, для ароматизации фруктового салата достаточно добавить в салат одну или две чайных ложки!

Часть II



Лечебная ароматерапия от А до Я на каждый день

Термины, определения, обозначения и практические рекомендации

Для большего удобства далее употребляются такие обозначения, как «чайное дерево» или «мандарин» вместо громоздких словосочетаний «эфирное масло чайного дерева» или «мандариновая эссенция». Разумеется, каждый раз в этом случае речь идет о соответствующем эфирном масле.

Пропись с одним ингредиентом

Это самое простое: 1 проблема = 1 решение с использованием 1 эфирного масла. Достаточно всего лишь купить флакон!

Пропись с несколькими ингредиентами

Это уже немного сложнее, но тем не менее доступно для всех: эти прописи легко приготовить самостоятельно. Когда они содержат в своем составе более 3 или 4 эфирных масел, рекомендуется заказывать их в аптеке, так как вам это будет дешевле. Так, например, для полной прописи массажного масла «От бессонницы» (см. главу «Бессонница») необходимо много флаконов с эфирными маслами, в то время как само изготовление в аптеке займет очень мало времени и будет стоить очень недорого. Впрочем, решать вам.

Закажите в аптеке

Эти прописи должны обязательно заказываться в аптеке либо в связи с тем, что для них требуется специальный материал (желатиновые капсулы, суппозитории и др.), либо из-за того, что некоторые эфирные масла, входящие в их состав, не поступают в свободную продажу.

Соответствия дозировок

- 20 капель — это приблизительно 1 мл;
- 1 чайная ложка равна 5 мл или 100 каплям;
- 1 столовая ложка — это 3 чайных ложки, равна 15 мл или 300 каплям.
- 1 мл распылять в течение 1 часа утром и 1 часа вечером: это количество подходит для так называемого сухого распыления (блюде, установленное на источник тепла). Для обычного ультразвукового ароматодиффузора достаточно нескольких капель смеси.

Возрастные периоды:

- от 3 месяцев до 2,5 года (условно) — ясельный возраст;
- от 2,5 до 6–7 лет — дошкольный период.

Продолжительность лечения

- Когда она не указана, подразумевается, что лечение не прекращается «...до улучшения состояния или полного исчезновения признаков заболевания».

Используемые термины и условные обозначения

- Гидролат (значительно более мягкое действие по сравнению с эфирными маслами).
- Основа для ванны. Продается в аптеках или специализированных магазинах (средство, необходимое, чтобы принимать ванны с эфирными маслами).
- РМ — Растительное масло.
- Растворитель. Нейтральное вещество, в котором перемешивают эфирные масла, чтобы затем растворить их в воде (для травяного чая и др. напитков).
- ЭМ — Эфирное масло.
- Qsp: достаточное количество (это значит «до полного заполнения флакона»).

Необходимые аксессуары

- Если вам необходимо приготовить смесь во флаконе, то покупайте только флаконы из светонепроницаемого стекла (желательно темного) с дозатором-капельницей.
- Для прописей «Для распыления» настоятельно рекомендуется приобрести специальный диффузор для эфирных масел. Лучше всего выбирать диффузоры с функцией увлажнения, создающие водяной туман. Другие модели также обеспечивают нужный эффект. Избегайте устройств, в которых ароматические масла нагреваются открытым источником огня: как правило, свечой — они минимизируют или вовсе разрушают их целебные свойства.

АБСЦЕСС КОЖИ

Абсцесс — это скопление гноя, который, накапливаясь, постепенно смещает здоровые ткани. Наиболее типичные абсцессы — это фурункулы, панариции или карбункулы. Абсцесс может локализоваться на любом участке тела. Чем больше размножается бактерий (как правило, это стрептококки или стафилококки), тем большую площадь занимает абсцесс. Он вызывает пульсирующую боль. В ходе лечения необходимо не только устранить сам абсцесс, но и дезинфицировать место его локализации. Принято различать «горячие» абсцессы (сопровождаются болью, краснотой, припухлостью, жаром) и реже встречающиеся «холодные» абсцессы (внешние признаки воспалительных процессов отсутствуют). Чаще всего приходится сталкиваться именно с «горячими» абсцессами.

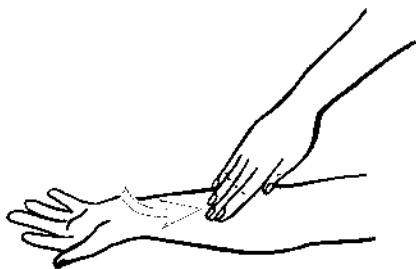
Базовый компонент: чайное дерево

Для массажа

1 капля чистого эфирного масла на абсцесс. Повторяйте процедуру от 3 до 5 раз в день в течение 2–3 дней.

Осторожно массируйте больной участок.

Наносите на абсцесс от 3 до 5 раз в день в течение 3 дней.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 1 каплю
- ◆ ЭМ гвоздики 1 каплю
- ◆ РМ зверобоя 3 капли

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Если у вас несколько абсцессов или рецидивирующий абсцесс, то наряду с наружным применением принимайте эфирные масла внутрь — это способствует очистке крови и дренированию секреторных выводных протоков. Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла коричника цейлонского	20 мг
Эфирного масла душицы карликовой	20 мг
Эссенции лимонной кислоты	50 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером в течение 3 недель.

Дополнительные рекомендации +

- В данной книге речь идет, разумеется, об обычных рядовых абсцессах, а не о глубоких абсцессах, требующих немедленной врачебной помощи. То же самое относится и к тем абсцессам, которые медленно «зреют» или сопровождаются тревожными симптомами общего ухудшения состояния здоровья: жаром, разбитостью, ознобом.
- В большинстве случаев вы сможете избежать развития абсцессов, если будете соблюдать правила гигиены. Не вырывайте заусенцы и не выдавливайте прыщи грязными пальцами! При малейшем повреждении кожных покровов внутрь могут попасть бактерии. С другой стороны, избыточная гигиена тоже нежелательна — так вы разрушаете защитный слой кожи. Слишком частое мытье приводит к смыванию водно-липидной пленки кожи.
- Злоупотребление алкоголем способствует развитию абсцессов.
- Если вы действительно хотите избавиться от прыщей, то делайте это надлежащим образом. Если обычные способы не приводят к успешному результату, то лучше отказаться от борьбы с прыщами — в противном случае существует риск глубокого проникновения бактерий в ваш организм!
- Если у вас есть абсцесс на молочной железе (1% молодых матерей страдают от этой проблемы), то данная пропись вам не подходит: за исключением некоторых специальных назначений, не следует применять эфирные масла во время грудного вскармливания.
- Если у вас несколько абсцессов или они рецидивируют, то, вероятно, это связано с вашим ослабленным иммунитетом. Лучше рассказать об этом врачу, так как такое состояние может скрывать некоторые общие болезни — например, диабет. Абсцессы часто встречаются у онкологических больных или у ВИЧ-инфицированных.

АБСЦЕСС ПОЛОСТИ РТА (ИЛИ ЗУБА)

Здоровье начинается с полости рта. В полости рта скапливается масса бактерий, которые сразу же начинают стремительно размножаться, особенно когда они попадают в кариозные полости, раны на десне, повреждения слизистой оболочки и т.п. Для них это настоящий рай: там тепло, влажно и темно — идеальные условия для бактерий. Десны, зубы, межзубные промежутки... — мест для размножения бактерий предостаточно: если бы организм человека не обладал защитными механизмами, то воспалительные процессы имели бы хронический характер. Но если патология все-таки развивается, то это действительно очень больно: в ротовой полости находится огромное количество нервных окончаний, помогающих нам определить тепло, холод, вкусовые и текстурные особенности пищи.

Абсцесс зуба — это скопление гноя около корня зуба. Как правило, этот инфекционный процесс вызван запущенным кариесом или плохой гигиеной рта, но стремительное размножение

бактерий может быть также связано с различными травмами. Часто абсцесс зуба сопровождается сильной болью, что определяется крайне ограниченными размерами пораженного участка и большой концентрацией нервных рецепторов. Абсцесс зуба имеет много общего с абсцессом кожи (см. «Абсцесс кожи»), но лечение с помощью ароматерапии будет слегка отличаться: к эфирному маслу чайного дерева, обладающим противомикробным действием, следует добавить эфирное масло гвоздичного дерева (или гвоздики), отличающееся антисептическими и анестезирующими свойствами. **Эфирное масло гвоздики — отличное средство для лечения всех инфекционных заболеваний полости рта.**

**Базовый компонент:
гвоздичное дерево**

Для массажа

Нанесите 1 каплю на ватную палочку или на кончик пальца и массируйте больной участок десны. Повторяйте процедуру от 3 до 5 раз в день в течение 2–3 дней.

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздики 1 каплю
- ◆ РМ зверобоя 2 капли

Массируйте больной участок десны ватной палочкой или кончиком пальца. Повторяйте процедуру от 3 до 5 раз в течение 2–3 дней.

| ребенку

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для массажа

| взрослому и ребенку

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздики 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 1 каплю
- ◆ РМ зверобоя 3 капли

Массируйте кончиком пальца больной участок десны 3 раза в день в течение 2–3 дней.

+

Для полоскания

Растворите эту смесь в ½ стакана теплой воды и полощите рот после каждого приема пищи (не глотать!).

Закажите в аптеке:

Для приема внутрь

Для более быстрого выздоровления вы можете использовать 2 капсулы растительного масла карликовой душицы с дозировкой 50 мг 3 раза в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Правильная гигиена полости рта является эффективным средством профилактики, но все проблемы с помощью зубной щетки, увы, не решить. Золотое правило: необходимо принимать меры при первых

же болевых ощущениях. Если боль не пройдет вскоре после лечения эфирными маслами, то следует незамедлительно обратиться к врачу.

.../

Дополнительные рекомендации +

- Еще раз обратите внимание на то, как вы чистите зубы. Лучше всего делать это после каждого приема пищи (да, да, это возможно — это всего лишь вопрос организации!). Если вы будете чистить зубы 3 раза в день, вы уберете себя от 90% проблем.
- Зубная нить — это хорошее дополнение для ухода за теми участками поверхности зубов, которые не удастся очистить с помощью зубной щетки. Вы также можете пользоваться специальными ирригаторами для полости рта.
- Старайтесь избегать употребления тех продуктов, которые причиняют вам боль, а также резкого перепада температуры пищи.
- Холод приносит облегчение. Но не прикладывайте лед прямо на больные участки — нужно всегда предварительно заворачивать его в кусочек ткани.
- Старайтесь не наклонять голову и даже не оставаться в горизонтальном положении: боль усиливается при кровяном давлении.
- Курение и употребление алкогольных напитков повышают вероятность развития абсцесса.
- Следите за состоянием зубов и регулярно посещайте стоматолога. В противном случае последствия могут быть очень серьезными: проблемы с зубами могут привести даже к кардиологическим заболеваниям!

АКНЕ (УГРИ)

Угри — это проклятие для подростков и проблема для некоторых молодых людей. Это то, что может испортить праздничный вечер или настроение с самого утра. И все это из-за какого-то жалкого угря, который к тому же заметен только вам... Нет ничего лучше эфирных масел в борьбе с угрями — **именно эфирные масла обладают отличными антисептическими, дезинфицирующими, ранозаживляющими свойствами, регулируют гормональный фон, и при этом их действие имеет щадящий характер, и они не сушат кожу. У эфирных масел просто нет конкурентов!**

► **Если речь идет об эпизодических единичных угрях**

Базовый компонент: чайное дерево

Для наружного применения

Наносите по 1 капле на каждый угорь утром и вечером после умывания.

► **Если речь идет о постоянных нескольких угрях**

Вам следует выполнять все приведенные выше предписания (базовый компонент + пропись) и к этому добавить следующее:

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте во флаконе 150 мл из цветного затемненного стекла равные части следующих гидролатов:

- ◇ Лаванда узколистная
- ◇ Ромашка римская
- ◇ Розмарин вербеноновый
- ◇ Шалфей лекарственный

После каждого умывания с использованием нейтрального или немного кислого мыла протирайте кожу этой смесью с помощью стерильного ватного диска — утром и вечером.

Будьте внимательны: не перепутайте гидролат с эфирным маслом — гидролат гораздо мягче эфирного масла!

Для наружного применения

Смешайте во флаконе 10 мл из цветного затемненного стекла:

- ◆ ЭМ чайного дерева 2,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды широколистной 2,5 мл
- ◆ ЭМ гвоздики 2,5 мл
- ◆ ЭМ лавра благородного 2,5 мл

Наносите 1 каплю этой смеси в чистом виде на каждый угорь — утром и вечером. Во время использования убирайте лишнее с помощью ложки или пластиковой лопатки — не делайте этого руками!

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла любистока	20 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	20 мг
Эссенции кожуры лимона	20 мл

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта приготовить следующую косметическую маску:

Эфирного масла чайного дерева	1 мл
Эфирного масла лаванды широколистной	1 мл
Эфирного масла розмарина вербенонового хемотипа	1 мл
Эссенции лимона	1 мл
Арганового масла (растительное)	3 мл
Зеленой глины	20 г
Гидролат лаванды узколистной	30 г
Нейтрального геля для эфирных масел	100 г

2 раза в неделю наносите этот состав на участки кожи с угревой сыпью (лицо и спина), равномерно распределяя по поверхности. Подождите 10 минут, после чего смойте водой или чистой губкой.

Примечание: храните состав в холодильнике — он не утрачивает своих свойств в течение 3 месяцев.

Принимайте внутрь по 1 капсуле утром и вечером в течение месяца. Эта пропись способствует выводу токсинов и шлаков из печени.

В качестве альтернативы вам также может подойти:

Для приема внутрь

Принимайте по 1 капсуле карликовой душицы утром и вечером 20 дней в месяц в течение 3 месяцев.

Дополнительные рекомендации +

- Ежедневно принимайте по 2 капсулы масла примулы вечерней (или лекарственного огуречника) внутрь за завтраком и по 2 капсулы рыбьего жира за ужином — до улучшения.
- Местная гигиена должна соответствовать всем требованиям, но при этом быть достаточно мягкой. Можно применять лосьоны для снятия макияжа, мягкое мыло, гель и другие косметические средства, не содержащие ингредиентов, которые способствуют образованию угрей — т. е. предназначенные для проблемной жирной кожи. Бесполезно очищать кожу с помощью 90%-ного спирта или постоянно использовать мыло! Угрей от этого станет только больше.
- Солнечные ванны от угревой сыпи вас не спасут. На некоторое время загар действительно может скрыть угри, но это ненадолго.
- Не выдавливайте угри, особенно грязными пальцами — от этого их станет только больше.
- Помните о том, что дело не только в гормонах: ведь от угрей страдают далеко не все подростки, в то время как гормональный всплеск — неизбежный этап в жизни каждого человека!
- Самые эффективные способы избавления от угрей — это внутренние (лекарственные растения, эфирные масла, минералы и др.). Так что ограничиться применением наружных средств получится не всегда.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм начинается с того момента, когда появляется зависимость от алкоголя (без алкогольных напитков уже нельзя обойтись — в противном случае начинаются физические и душевные страдания), и для повторения ощущений алкогольного опьянения необходимо каждый раз увеличивать дозу. Алкогольные напитки, крайне губительные для здоровья в случае чрезмерного употребления, — это настоящее проклятие. Каждый год из-за алкоголизма во Франции умирает 45 000 человек (иначе говоря, 1 из 9). Алкоголь — настоящий серийный убийца: 16 000 случаев онкологических заболеваний, 10 000 — циррозов печени ежегодно, не говоря уже о многочисленных сердечно-сосудистых заболеваниях так или иначе вызванных чрезмерным употреблением спиртных напитков. Полагаю, не стоит продолжать дальше. Кстати, как насчет того, чтобы выпить на дорожку? — **Каждая третья авария на дороге со смертельным исходом связана с состоянием алкогольного опьянения.** Комментарии, увы, излишни.

По статистике, проблемы с алкоголем есть у 5 000 000 французов, из которых 2 000 000 действительно являются зависимыми от спиртного. Если это относится и к вам, то обратитесь к врачу-наркологу — он поможет вам решить эту проблему: помните о том, что речь идет о вашей жизни.

Закажите в аптеке**Для ингаляции**

Попросите фармацевта приготовить следующую пропись во флаконе объемом 5 мл:

Эфирного масла дягиля лекарственного	1 мл
Эфирного масла можжевельника обыкновенного — ягоды	1 мл
Эфирного масла бадьяна настоящего или аниса звездчатого	1 мл
Эфирного масла лавра благородного	1 мл
Эфирного масла розмарина вербенонового	1 мл

Нанесите 2 капли на середину лба, а также на внутреннюю сторону запястий и вдыхайте так часто, как это будет необходимо — днем или ночью (нет никаких ограничений). Вы заметите, что необходимости в этом будет все меньше и меньше — как и желания употреблять алкогольные напитки.

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на язык или под язык. Повторяйте процедуру 3–5 раз в день.

Дополнительные рекомендации +

- В небольших количествах употребление алкоголя даже приносит пользу: считается доказанным фактом, что 2 бокала красного вина в день предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа. Но возможности для маневра очень ограничены: начиная от 3 бокалов в день, пользы становится куда меньше, чем вреда — и по мере увеличения дозы эта тенденция только усиливается. Не злоупотребляйте алкоголем!
- Для расщепления алкоголя печень выделяет ацетальдегид — крайне токсичное органическое соединение, которое вызы-

вает синдром похмелья и пагубно влияет на здоровье. Поберегите печень!

- Долгое время считалось, что плохое состояние здоровья алкоголиков вызвано пищевым дисбалансом. Теперь известно, что окисление, связанное с алкоголизмом, куда вреднее плохого питания. Разумеется, обе проблемы связаны между собой. Обратитесь к диетологу и внесите необходимые изменения в ваше питание (настоятельно рекомендуется увеличить употребление некоторых продуктов, тем самым изменив свой рацион питания).

Франции принадлежит печальный рекорд самого высокого употребления алкоголя в мире и тревожного роста алкогольной зависимости у молодежи и у женщин. В цифрах это составляет 11 литров чистого алкоголя на человека в год — то есть речь идет в среднем о 120 бутылках вина или о 600 бутылках пива объемом 0,33 литра. А это не так уж и мало...

АЛЛЕРГИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

(ПЫЛЕВЫЕ КЛЕЩИ, ПОЛЛИНОЗ, ИНСЕКТНАЯ АЛЛЕРГИЯ, АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬ, АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РИНИТЫ И ДР.)

Течет из носа, чешутся глаза и нёбо, вы беспрестанно чихаете залпами — внешние признаки аллергии дыхательных путей могли бы вызвать и улыбку, если бы они не представляли настоящий кошмар для самих аллергиков. К тому же, кроме внешних признаков, наступает бессонница, ощущение постоянной усталости от хронического недосыпа и другие неприятные последствия. И тогда становится уже не до смеха. Не важно, виноваты ли в этом пылевые клещи (крошечные паучки, с которыми вам приходится делить вашу постель), пыльца цветущих растений, шерсть домашних животных, пыль или то или иное химическое вещество (духи, дезодорант, краска, лак и др.) — симптомы всегда одни и те же. Внутри ваших дыхательных органов происходит настоящий бунт. Только представьте, что ежедневно мы вдыхаем 13 000 литров воздуха, а вместе с ним и пропускаем через себя и огромное количество аллергенов.

Вы не знаете или сомневаетесь, аллергия ли это или нет?

Проверьте наличие всех 5 признаков. Если все они у вас есть, то это аллергический насморк!

5 признаков, свидетельствующих о наличии аллергического насморка:

1. **Сильный зуд** (у вас чешутся глаза и свербит в носу).
2. **Аносмия** (частичная или полная потеря обоняния).
3. **Ринорея** (обильное выделение слизи из носа — сильный насморк).
4. **Вы чихаете.**
5. **У вас заложен нос.**

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь

Нанесите 2 капли на нейтральную таблетку или кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания 2–3 раза в день.

Примечание: такое «базовое» лечение особенно эффективно в качестве профилактической меры. Если аллергия уже в полном разгаре, то эффект будет меньше.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 5 капель
- ◆ ЭМ ниаули (найоли) 5 капель
- ◆ ЭМ ромашки римской 2 капли
- ◆ РМ таману (александрийский лавр) 1 столовую ложку

Нанесите эту смесь на пазухи носа, грудную клетку, верхнюю часть спины. Повторяйте процедуру 2–3 раза в день в течение 3–6 дней.

Закажите в аптеке

В форме носовых капель



Это дополнительная процедура, которая настоятельно рекомендуется, если у вас дыхание очень затруднено от аллергии. Попросите фармацевта приготовить в круглом флаконе с капельным дозатором следующую смесь:

Эфирного масла эвкалипта лучистого	1 мл
Эфирного масла эстрагона	1 мл
Эфирного масла ромашки благородной	0,5 мл
Растительного масла сладкого миндаля	30 мл

Закапывайте 2 капли в каждый носовой ход 4 раза в день в течение 5 дней или более в случае необходимости.

+

Мягко массируйте воспаленные участки, но ни в коем случае не допускайте попадания смеси в глаза.

+/или

Для распыления



Во флаконе 10 мл смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ ниаули (найоли)
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого
- ◆ Эссенция лимона

Распыляйте эту смесь в жилых комнатах (спальня, рабочий кабинет и др.) 3 р аза по 20 минут для профилактики перед началом периода цветения.

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла эстрагона	25 мг
Эфирного масла ромашки римской	25 мг
Эфирного масла герани	25 мг
Эфирного масла лаванды узколистной	25 мг

Принимайте по 1 капсуле в день в качестве профилактики перед началом периода цветения и по 3 капсулы во время аллергии. Эта пропись снимает симптомы аллергии и действует в течение длительного срока.

Дополнительные рекомендации +

- Пылесосьте как минимум 1 раз в неделю. Чаше меняйте простыни, пододеяльники и другие постельные принадлежности.
- Старайтесь, чтобы у в ас дома было как можно меньше пыли и грязи. Убирайте, проветривайте, чистите; не бросайте вещи где попало.
- То же самое относится и к кухне: там не должно быть ни крошек, ни грязной посуды — в противном случае у в ас заведутся насекомые, вызывающие сильную аллергию дыхательных путей!
- Следите за тем, что бы дома была нормальная влажность — иначе у в ас появится плесень, которая, в свою очередь, доставит вам немало проблем. .../

Дополнительные рекомендации

- Хорошо проветривайте квартиру — лучше всего это делать утром (в конце дня в воздухе будет больше пыли!).
- Пройдите курс лечения кверцетином, обладающим антигистаминным и антиоксидантным действием: начните с 3 таблеток в первый день, затем принимайте по 2 таблетки в течение 10 дней и завершите 1 таблеткой в последний день.
- Своевременно лечите заболевания ЛОР-органов (грипп и насморк). Вирусы могут спровоцировать приступы аллергии, так как они ослабляют слизистую оболочку бронхов.
- Избегайте прокуренных помещений и загазованных улиц, не вдыхайте запах краски и лака — все токсичные вещества только ухудшат ваше состояние.
- Держитесь подальше от домашних животных: аллергия может начаться даже после многих лет совместного проживания с ними. Иногда аллергические реакции бывают столь сильными, что существует риск развития астмы.
- Укрепляйте микрофлору кишечника с помощью пробиотиков.
- Полностью откажитесь от употребления молока и молочных продуктов.
- Внимательно прочитайте главу «Аллергия дыхательных путей».

УСИЛИВАЮТ ИЛИ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ

- Кошки (их шерсть): риск развития аллергии у кастрированных или стерилизованных кошек существенно снижается.
- Собаки (шерсть и шкура). Не имеет значения, какой длины шерсть животного — на интенсивность проявления аллергии это никак не влияет.
- Аквариумные рыбки (дафнии, сухой корм).
- Грызуны: кролики, хомяки, мыши, шиншиллы (при высыхании их мочи в воздухе появляются летучие вещества, являющиеся сильными аллергенами, которые после этого попадают в легкие).
- Птицы (перья и экскременты).
- Ежи (их иголки способствуют возникновению крапивницы).
- Лошади (шерсть, шкура). Эти животные могут вызывать серьезные аллергические реакции даже на расстоянии — без прямого контакта. Если вы аллергик, а кто-то из ваших детей занимается конным спортом, то одного того, что дома находится одежда, контактировавшая с животным, оказывается достаточным, чтобы вызвать сильный приступ аллергии.
- Быки, коровы (шерсть, шкура).
- Возможны и перекрестные аллергические реакции: кошки/собаки/лисицы/мыши/крысы/ежи/еноты.
- Как правило, самцы животных вызывают более сильную аллергическую реакцию, чем самки.

АЛЛЕРГИЯ НА КОЖЕ

«Самое глубокое в человеке — это его кожа», — говорил Поль Валери. И был совершенно прав. Кожа прямо связана с нашей душой, и все наши душевные тревоги и волнения неизбежно отражаются на ней в первую очередь. Кожа не просто оболочка, защищающая нас от холода, жары и дождя — это чрезвычайно сложный орган, крайне чувствительный к окружающему его миру, в котором он беспрестанно находится: как к внешнему (воздух, одежда, химические продукты), так и к внутреннему (пищевые продукты, гормоны и т. д.). Поэтому нет ничего удивительного в том, что аллергия часто проявляется именно на коже — ведь она буквально испещрена мелкими сосудами: любое аллергенное вещество сразу же вызовет избыточное освобождение биологически активных веществ, называемых медиаторами.

Кожные реакции проявляются в форме различных пятен, экземы (на самой поверхности кожи), крапивницы (уже на более глубоком уровне) или в виде ангионевротического отека (отек Квинке) — самом глубоком уровне. В последнем случае необходимо безотлагательно принимать срочные меры! Здесь речь пойдет о простых кожных реакциях. Для более специализированного лечения (экзема или крапивница) смотри соответствующие главы книги.

Базовый компонент: ромашка римская

Для наружного применения

Наносите 2 капли чистого эфирного масла на пораженные участки кожи 2–3 раза в день вплоть до заметного улучшения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ ромашки римской 5 капель
- ◆ ЭМ герани розовой 5 капель
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 5 капель
- ◆ РМ календулы 10 капель

Наносите на пораженные участки кожи 2–3 раза в день вплоть до заметного улучшения.

+

► В случае поражения труднодоступных участков кожи или частого проявления аллергических реакций

Для приема внутрь

Капсулы эфирного масла эстрагона с дозировкой 50 мг. Принимайте по 3 капсулы в день в течение 20 дней — несколько раз в год.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла любистока	20 мг
Эфирного масла моркови дикой	20 мг
Эфирного масла пижмы однолетней	20 мг
Эссенции лимона	20 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером в течение 15 дней.

Примечание: Кожа является выделительным органом — эта пропись способствует выведению из организма аллергенов и токсинов.

Для наружного применения

Попросите фармацевта приготовить следующее лекарство:

Эфирного масла эстрагона	1 г
Эфирного масла ромашки римской	1 г
Эфирного масла пижмы однолетней	1 г
Эфирного масла коричника камфорного	1 г
Талька	100 г

Припудривайте этим порошком пораженные участки 3–4 раза в день в течение 4 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Будьте осторожны: любое эфирное масло само может вызвать аллергию, особенно когда участок уже раздражен. Сделайте сначала пробный мазок 1 каплей эфирного масла или смеси на внутренней стороне локтя. Реакция отсутствует? — Тогда вперед!
- Учитесь опережать проблемные ситуации и вовремя устанавливать аллерген.
- Помните о том, что некоторые виды пищевой аллергии проявляются на коже. Понаблюдайте за собой, если вы заметите, что каждый раз после употребления клубники возникают отеки, то дело именно в ней!
- Укрепляйте микрофлору кишечника с помощью подходящих вам пробиотиков.
- Не расчесывайте пораженные участки кожи. Во-первых, от этого станет только хуже — и вы это знаете. Во-вторых, потому что так у вас могут надолго остаться следы. Ну и, наконец, потому что микробы, которые неизбежно присутствуют на поверхности кожи, только и ждут ее малейшего повреждения, чтобы проникнуть внутрь и инфицировать ткани.

Где?	Как это проявляется?	Из-за чего?
На руках	Кожа утолщается и становится шероховатой. На коже появляются трещины. Появляются маленькие пузырьки, заполненные прозрачной жидкостью.	Косметические продукты и средства личной гигиены (мыло, крем и др.). Продукты бытовой химии (жидкость для мытья посуды и др.). Рабочий инструмент, перчатки. Дерево или металлы.
На сгибах конечностей и на складках (локти, колени, живот)	Кожа зудит, появляются покраснения.	Из-за всего: одежда, различные продукты. Экзема легко поражает данные участки, так как тепло и пот помогают аллергическим материалам вызвать соответствующую реакцию, усиливая раздражение. Чулки, колготки, подвязки.
На голове и на ушах	Чешется волосяной покров — иногда довольно долго: только потом становится понятно, что речь идет об экземе, а не о простом раздражении. Кожа покрывается пятнами на ограниченных участках.	Заколки, бигуди, кепка, вело- или мотошлем, шапка и др. Средства личной гигиены: шампунь, бальзам-ополаскиватель, лосьон и др. Наушники, ювелирные украшения, беруши, серьги и клипсы.
На лице	Также зуд и покраснения, особенно на веках и щеках. Губы утолщаются и огрубевает, затем пересыхают и шелушатся (не всегда это сопровождается зудом). Кожа в районе шеи покрывается красными пятнами.	Косметические продукты: от увлажняющего крема до шампуня. Маски (включая даже маску для наркоза!). Любое аллергенное вещество, к которому вы сначала прикоснулись пальцами, а потом перенесли на лицо. Некоторые косметические продукты для ухода за губами и губная помада. Губная гармоника. Платок, шарф, украшения.
Другие места	Зуд и другие проявления, но они не всегда заметны из-за своего расположения на теле (полость рта, пенис, анус и др.). Иногда необычное расположение экземы (например, на бедре) объясняется ношением в кармане того или иного предмета!	Зубные протезы. Презервативы. Духи, дезодоранты, чистящие средства, антисептики, кровоостанавливающие средства, барьерные контрацептивы (спермициды, презервативы), капсулы. Кремы для эпиляции, резинки в носках. Сперма (для женщин) или вагинальные выделения (для мужчин) (такие случаи редки, но встречаются!).

Этот список можно расширить и дополнить! Вы никогда не угадаете! Например, остатки моющего средства на ювелирном кольце могут обусловить развитие межпальцевой экземы, а швейный наперсток со следами пота вполне способен вызвать аллергическую реакцию.

АМЕНОРЕЯ (ОТСУТСТВИЕ МЕНСТРУАЦИЙ)

Сначала задержка на один день, потом на два, затем на пять... Возникает беспокойство, особенно в тех случаях, когда менструации приходили как по расписанию. **Иногда задержка может быть связана с сильным стрессом или с изнурительной работой, с восстановительным периодом после болезни или с поездкой, а также с другими факторами.** Существуют и другие причины: например, задержка происходит потому, что вы только что прекратили принимать противозачаточные таблетки. Как бы то ни было, но сроки задержки иной раз доходят до нескольких недель и даже больше. Вернуть месячные вам поможет эфирное масло шалфея мускатного.

Базовый компонент: мускатный шалфей

Для массажа

Массируйте нижнюю часть живота с 2 каплями чистого эфирного масла 2 раза в день в течение 3 недель. Затем сделайте перерыв на 8 дн ей и снова продолжайте 2 раза в день в течение 15 дней в месяц — вплоть до возобновления менструаций.

+

Для приема внутрь

Нанесите 2 капли чистого эфирного масла шалфея мускатного на нейтральную таблетку. Принимайте 3 раза в день в течение 3 недель. Затем сделайте перерыв на 8 дней и снова продолжайте 2 раза в день в течение 15 дней в месяц — вплоть до возобновления менструаций.

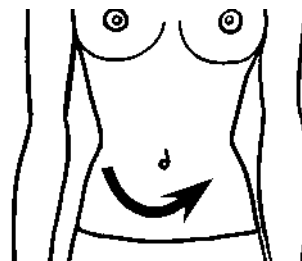
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ шалфея мускатного 3 капли
- ◆ ЭМ аниса обыкновенного 2 капли
- ◆ ЭМ ослинника 3 капли
- ◆ РМ зверобоя 2 капли

Массируйте нижнюю часть живота этой смесью 2 раза в день в течение 3 недель. Затем сделайте перерыв на 8 дней и снова продолжайте 2 раза в день в течение 15 дней в месяц — вплоть до возобновления менструаций.



Дополнительные рекомендации +

- Разумеется, первая мысль, которая приходит в голову, — это беременность. Вы уверены в том, что вы не беременны?
- Принимайте 6 капсул в день масла ослинника с дозировкой 500 мг в течение 3 месяцев.

- Если менструальный цикл быстро не возвращается к норме, желательно посоветоваться с врачом — особенно если вы замечаете и другие необычные симптомы: приливы жара, головные боли, резкие скачки веса, выпадение волос или, напротив, избыточное оволосение, зрительные расстройства. Возможно, это связано с гормональными заболеваниями. В этом случае гинеколог или эндокринолог после полного медицинского обследования назначит вам необходимый курс лечения. Впрочем, нарушения менструального цикла вызываются и гинекологическими болезнями (фиброма, эндометриоз), кистой яичника, сальпингитом и др.
- Вы хорошо питаетесь? Нарушения менструального цикла часто наблюдаются у женщин, изнуряющих себя строгими диетами.

АНАЛЬНЫЕ ТРЕЩИНЫ

Одно из самых неприятных и сложных в лечении, но, к сожалению, очень распространенных проктологических заболеваний — анальная трещина или трещина заднего прохода. **Анальная трещина — это вертикально располагающийся на слизистой оболочке прямой кишки, в непосредственной близости от анального отверстия, дефект небольшого размера, способный вызвать сильные боли и кровотечение во время дефекации, а также (довольно часто) спазм сфинктера заднего прохода.** Несмотря на крохотные размеры дефекта, трещина заднего прохода способна, что называется, отравить жизнь человеку, так как характеризуется (особенно в острой стадии) сильным болевым синдромом. Дело в том, что в месте, где располагается анальная трещина, находится очень большое количество нервных окончаний. Анальная трещина может развиваться из небольшой ранки (чаще всего, во время длительного запора, геморроя или содомии). При отсутствии соответствующего лечения острая анальная трещина трансформируется в хроническую, боль носит более длительный характер, усиливается не только после стула, но и при длительном вынужденном положении. У пациентов появляется такой симптом, как стулострашность, и они все чаще начинают прибегать к различным слабительным, клизмам, становятся раздражительными, у них появляется бессонница.

Традиционное лечение анальных трещин основано на локальном применении противовоспалительных и ранозаживляющих мазей. Однако эфирные масла также обладают этими свойствами, а их эффективность при лечении трещин заднего прохода подтверждена миллионами пациентов. Так, например, ладанник широко известен как прекрасное средство от геморроя.

Рекомендуемая пропись

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ ладанника 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ Масла календулы 8 капель

Подушечкой пальца аккуратно смазывайте пораженную зону 3 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Регулярное опорожнение кишечника — ваша задача № 1. Не терпите, опасаясь болевых ощущений, — искусственная задержка дефекации только усилит явления запора, а значит, ранка появится вновь.
- Анальная трещина вызывает гораздо более сильные болевые ощущения, чем геморрой. Убедите себя, что и использование ароматерапии не только избавит вас от боли, но и уберезет от вторичной инфекции. Если применение эфирных масел не принесет видимого облегчения, обратитесь к врачу для выявления причины возникновения трещины заднего прохода.

АНГИНА

Слово «ангина» вполне оправдывает свое название: ведь оно происходит от латинского *angere* — «душить». Дело в том, что при остром воспалении нёбных миндалин глотать что бы то ни было становится все более и более трудно. **Ангина имеет вирусное или бактериальное происхождение: патогенные микроорганизмы начинают размножаться при ослаблении защитных механизмов нашего организма, что связано с усталостью или со стрессом.** Различные формы ангины отлично лечатся эфирными маслами.

- ▶ Если ангина только начинается, то лечить ее следует перорально и местно.
- ▶ Если вы уже окончательно заболели, то следует дополнить пероральное и местное лечение ректальным.

Базовый компонент: тимьян (туйанольный хемотип) или ниаули

Для приема внутрь

Капните 1 каплю эфирного масла тимьяна туйанольного на ½ кусочка сахара или на нейтральную таблетку и держите во рту до полного рассасывания.

Повторяйте процедуру 4–6 раз в день и также наносите эфирное масло непосредственно на шею — там, где вы чувствуете боль.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

| взрослым

Смешайте:

- ◆ ЭМ тимьяна (туйанольный хемотип) 1 каплю
- ◆ ЭМ ниаули 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ чабера садового 1 каплю

Капните 2 капли этой смеси на ½ кусочка сахара или на нейтральную таблетку и держите под языком до полного рассасывания 4–6 раз в день.

+

Для полоскания

Растворите эту пропись в стакане с водой, добавьте туда щепотку крупной соли и полощите горло 4–6 раз в день. Не проглатывайте, а выплевывайте после процедуры!

+

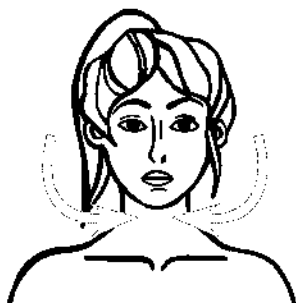
Для массажа

| взрослым и детям

Смешайте:

- ◆ ЭМ коричника камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна (туйанольный хемотип) 1 каплю
- ◆ РМ сладкого миндаля ½ чайной ложки

Растирайте шею — особенно в области миндалин 3–4 раза в день.

**Закажите в аптеке****Взрослым для приема внутрь**

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые пилюли:

Эфирного масла душицы карликовой	20 мг
Эфирного масла чайного дерева	20 мг
Эфирного масла тимьяна туйанольного хемотипа	20 мг
Эфирного масла гвоздики душистой	20 мг

Пейте по 2 капсулы во время каждого приема пищи 3 раза в день в течение 3 дней, затем по 1 капсуле 3 раза в день в течение 3 дней.

Для суппозиториев

Попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла равинтсары	70 мг	40 мг
Эфирного масла туйанольного тимьяна	50 мг	25 мг
Эфирного масла чайного дерева	30 мг	15 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг	20 мг

Вводите 3 суппозитория в день в течение 2 дней, потом 2 суппозитория в день в течение 3 дней.

В это трудно поверить, но введение суппозиториев — отличный способ лечения ангины.

Дополнительные рекомендации +

- Одни виды ангины вызываются микробами (вирусами или бактериями), а другие являются следствием воспалительных процессов (например, если вы простудились или ваша работа связана с нагрузкой на голосовые связки — вам много приходится говорить или петь и т.д.).
- Держитесь подальше от кондиционера или сплит-системы: в самолете, на работе, в магазине или, по крайней мере, закрывайте горло шарфом или платком. В противном случае ангина вам практически обеспечена.
- Если у вас все-таки заболело горло, то не начинайте сразу же принимать антибиотики — за редким исключением, в этом нет никакой необходимости.
- Пейте больше воды и ешьте первые блюда — это то, что будет легче глотать при ангине.
- Уменьшить боль в горле вам помогут теплые компрессы. Никогда не выходите на улицу в холодную погоду без платка, шарфа или свитера с высоким воротником — берегите себя!
- Не сбивайте сразу высокую температуру — она отлично убивает микробы. Это естественная реакция нашего тела на патогенные микроорганизмы. Разумеется, высокая температура не должна быть чрезмерной — особенно это касается детей.
- Вы можете чередовать полоскания горла эфирными маслами с использованием традиционных противогриппозных средств. Для этого растворите в воде шипучую таблетку и полощите горло, как было указано выше.

АРТРИТ

Артрит — это воспаление сустава. Артрит может быть связан с артрозом (но может и не иметь с ним ничего общего) — см. следующую страницу.

Бывают острые и хронические формы артрита. Если поражен только один сустав, то это моноартрит. В случае, если болят сразу несколько суставов, то это полиартрит. Для артрита характерны приступы боли по ночам, мешающие спать.

Очень эффективным средством лечения артрита являются противовоспалительные эфирные масла.

Базовый компонент: гаультерия

Для наружного применения

Наносите несколько капель чистого эфирного масла на колено, локоть или любой другой воспаленный сустав 3–5 раз — вплоть до заметного улучшения.

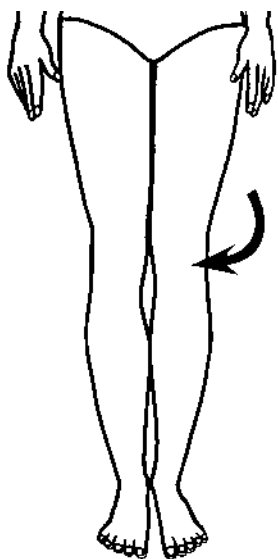
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте во флаконе 10 мл:

- ◆ ЭМ гаультерии 1 мл
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 мл
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 мл
- ◆ ЭМ благородного лавра 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 мл
- ◆ РМ зверобоя 5 мл

Массируйте пораженные суставы в течение 1 минуты. Повторяйте процедуру 3–5 раз в день вплоть до заметного улучшения.



+

Для ванны

Смешайте:

- ◆ ЭМ можжевельника 5 капель
- ◆ ЭМ терпентина (скипидар) 5 капель
- ◆ ЭМ гаультерии 5 капель
- ◆ ЭМ лавандина супер 5 капель
- ◇ Основы для ванны 1 столовую ложку

Вылейте все эти ингредиенты в ванну с теплой водой (38,5 °С) и полежите в ней в течение 20 минут. Повторяйте процедуру вплоть до заметного улучшения.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла базилика	20 мг
Эфирного масла мяты перечной	20 мг
Эфирного масла лимонного эвкалипта	20 мг
Эфирного масла можжевельника	20 мг

Принимайте по 2 капсулы в день в течение 20 дней во время еды; вы также можете добавлять к приему капсул немного оливкового масла, чтобы защитить слизистые оболочки пищеварительного тракта. Затем сделайте перерыв на 7 дней и, в случае необходимости, проведите повторный курс лечения.

Дополнительные рекомендации +

- У вас лишний вес? Постарайтесь избавиться от лишних килограммов.
- Поочередно прикладывайте горячее и холодное к болезненным и/или обездвиженным участкам.
- Измените ваше питание — сделайте его более противовоспалительным, похожим на критскую диету, включающую много фруктов, овощей, рыбы, оливкового масла. Ограничьте употребление способствующих развитию воспаления продуктов — молочные продукты, мясо и полуфабрикаты.
- Старайтесь есть как можно больше фруктов и овощей, не злоупотребляйте углеводами — особенно на основе злаков и рафинированных продуктов (макаронные изделия, мука, крупы, белый хлеб).
- Полезно есть жирную рыбу, употреблять рапсовое, ореховое масло и полевой салат (корн): каждый день организм должен получать необходимое количество Омега-3-полиненасыщенных жирных кислот.
- Избегайте однообразных повторяющихся движений. Старайтесь чередовать их по мере возможности.
- Продолжайте умеренную физическую активность (вне фазы обострения) — это единственный естественный способ восстановления хрящевой ткани. Для этого нет ничего лучше регулярного плавания.
- Будьте осторожны с традиционными способами лечения (болеутоляющие средства, аспирин, кортикостероидные гормоны, противовоспалительные препараты), эффективность применения которых заметно снижается, а побочные действия могут быть довольно серьезными — вплоть до язвы желудка. К тому же чаще всего назначаемые медицинские препараты усиливают разрушение хрящевой ткани!
- Чем ниже уровень антиоксидантов в организме, тем выше риск развития полиартрита.

АРТРОЗ

Артроз представляет собой естественный процесс старения суставов. **От артроза страдает 30% населения земного шара и 90% пожилых людей.** Болезнь поражает организм постепенно, медленно разрушая суставные хрящи (эластичные и гладкие ткани, покрывающие суставные поверхности костей и способствующие уменьшению трения при движении в суставе) — они высыхают и истончаются. И тогда начинаются наши обычные «хождения по мукам»: аспирин — парацетамол — противовоспалительные препараты. Такое лечение на непродолжительное время снимает боль, но, увы, не избавляет нас от болезни. Традиционные медикаментозные средства не только вызывают побочные действия, которые иногда могут быть очень серьезными (язвенная болезнь, желудочные кровотечения, поражения печени), но и препятствуют естественному восстановлению хрящевой ткани. Поэтому необходимо искать другие способы избавления от артроза.

► **Пять признаков артроза:**

- боли в одном или нескольких суставах;
- боль постепенно нарастает;
- движения становятся затрудненными;
- хруст в суставах;
- имеются несколько очагов воспаления (полиартрит).

Базовый компонент: гаультерия

Для наружного применения

Наносите несколько капель чистого эфирного масла на колено, локоть или любой другой воспаленный сустав.

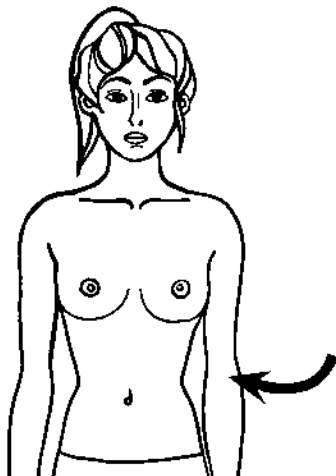
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте во флаконе 10 мл:

- ◆ ЭМ гаультерии 1 мл
- ◆ ЭМ лимонного эвкалипта 1 мл
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 мл
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 мл
- ◆ РМ зверобоя 5 мл (1 чайная ложка)

Добавив несколько капель этой смеси, массируйте пораженные участки в течение 1 минуты. Повторяйте процедуру 3–5 раз в день вплоть до заметного улучшения.



Для ванны:

Смешайте:

- ◆ ЭМ можжевельника 5 капель
- ◆ ЭМ терпентина (скипидар) 5 капель
- ◆ ЭМ гаультерии 5 капель
- ◆ ЭМ лавандина Супер 5 капель
- ◇ Основы для ванны 1 столовую ложку

Вылейте все эти ингредиенты в ванну с теплой водой (38,5 °С) и полежите в ней в течение 20 минут. Повторяйте процедуру вплоть до заметного улучшения.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла базилика	20 мг
Эфирного масла мяты перечной	20 мг
Эфирного масла лимонного эвкалипта	20 мг
Эфирного масла можжевельника	20 мг

Принимайте по 2 капсулы в день в течение 20 дней, затем сделайте перерыв на 7 дней и, в случае необходимости, проведите повторный курс лечения.

Дополнительные рекомендации +

- Вне фазы обострения продолжайте физическую активность (или смените ее) — это единственный естественный способ восстановления хрящевой ткани.
- Если есть такая возможность, съездите на курорт с термальными источниками — это очень поможет вам.
- Употребляйте в пищу продукты, содержащие жирные кислоты Омега-3 (жирная рыба, рапсовое и ореховое масло), — они очень полезны при артрозе.
- Не злоупотребляйте сырами, мясом, вином, жирами: жирные насыщенные кислоты, содержащиеся в этих продуктах, генерируют молекулы, способствующие воспалительным процессам, которые, в свою очередь, вызывают болевые ощущения. К тому же при употреблении в большом количестве таких продуктов происходит закисление организма. Не исключено, что некоторые пищевые продукты (яйца, молочные продукты, помидоры) вызывают приступы боли. Старайтесь не есть их слишком много.
- Тепло способствует улучшению состояния: в аптеках и специализированных магазинах продаются наколенники, пояса и специальное нижнее белье. Вы также можете воспользоваться феном.

АСТМА АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ

Астма — это заболевание дыхательных органов, последствия которой могут быть очень серьезными: при наличии этого заболевания всегда необходимо иметь при себе ингалятор. Тем не менее большинство астматиков, принимая некоторые меры, могут существенно уменьшить количество приступов — в этом случае они будут происходить не чаще 1 раза в год! **Контролировать астму и улучшить дыхание помогают эфирные масла.**

Совсем не важно, связана ли астма с аллергией или нет — в основе приступов лежит один и тот же физиологический механизм: при наличии того или иного обычно безобидного элемента (пыльца, холод, стресс и др.) у астматика начинается сухой кашель, а дыхание постепенно все более и более затрудняется. Воспаленные бронхи мешают дышать, а спазмы бронхиальных мышц могут даже полностью остановить дыхание. Наряду с таким состоянием происходит избыточное выделение слизи, препятствующей попаданию воздуха в легкие. Именно этим и объясняется характерное свистящее дыхание у астматиков.

Во время приступа дышать становится очень трудно, невозможно оставаться в лежачем положении, усиливается потоотделение, начинается ускоренное сердцебиение, больного охватывает сильная тревога. В перерыве между приступами кажется, что все пришло «в норму», только бронхи по-прежнему остаются очень чувствительными и дышать все-таки тяжело — дыхание немного шумное и свистящее, в любой момент может начаться приступ сухого кашля, и астматика преследует ощущение сдавливания в грудной клетке.

► **Четыре признака астмы:**

- затрудненное дыхание — постепенно становится трудно дышать;
- начинаются приступы удушья;
- кашель;
- дыхание становится шумным и свистящим.

Примечание: во время приступов астмы не вдыхайте эфирные масла.

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь

Нанесите 1 каплю на ½ к усочка сахара и держите во рту до полного рассасывания через каждые 15 минут во время приступа. Повторяйте процедуру вплоть до заметного улучшения.

+

Для наружного применения

Нанесите 2 капли на область солнечного сплетения и на горло и помассируйте.

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта приготовить во флаконе 10 мл следующее массажное масло:

Эфирного масла эстрагона	1 мл
Эфирного масла ромашки благородной	1 мл
Эфирного масла пижмы однолетней	1 мл
Эфирного масла амми зубной или виснаги	1 мл
Растительного масла лавра александрийского	6 мл

Нанесите 5 капель на область солнечного сплетения, верхнюю часть спины и вдоль позвоночника. Повторяйте каждые 15 минут вплоть до заметного улучшения.

+

Для приема внутрь

Принимайте 2 капсулы масла эстрагона с дозировкой 50 мг 3–4 раза в день.

+

Для суппозиториев

(это лучший способ, дающий самый впечатляющий эффект). Попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла амми зубной или виснаги	20 мг	10 мг
Эфирного масла иланг-иланга	20 мг	10 мг
Эфирного масла эстрагона	50 мг	20 мг
Эфирного масла пижмы однолетней	20 мг	20 мг
Эфирного масла рододендрона гренландского	20 мг	10 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг	20 мг

Для профилактики: 1 суппозиторий каждый вечер.

При приступах: 2–3 суппозитория в день.

► **Внутреннее лечение**

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла любистока	30 мг
Эфирного масла лимона	30 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером для укрепления и защиты печени 10 дней в течение каждого месяца.

Дополнительные рекомендации +

- Избегайте всего того, что вызывает приступы астмы:
- Аллергены: пылевые клещи, пыль, пыльца, животные (кошки, собаки, лошади, птицы, некоторые продукты питания и др.).
- Атмосферное загрязнение (проживание в крупном городе, автомобильные выхлопы) и загрязненный воздух на работе (магазин строительных материалов или парфюмерных товаров) или дома (запахи печной сажи, краски, одежды после химчистки, отделочных материалов и др.).
- Активное или пассивное курение.
- Некоторые медикаментозные препараты: аспирин, противовоспалительные средства.
- Особенности климатических условий: туман и холод.
- Инфекционные заболевания органов дыхания (насморк, бронхит, грипп и др.). От всех болезней не уберечься, зато всегда их можно своевременно лечить так, как это действительно необходимо! Рецидивирующие бронхиты часто скрывают астму.
- Чрезмерная физическая нагрузка — особенно на холоде.
- Сильные эмоции: гнев или стресс. Приступ астмы также может быть результатом безудержного смеха или... оргазма, но, пожалуй, рекомендаций от воздержания не последует.
- Если вас беспокоит гастроэзофагеальный рефлюкс, то его необходимо лечить.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ:

- Менструальный цикл: приступы астмы могут усиливаться или учащаться перед началом менструации.
- Аллергия и пищевая непереносимость могут проявляться в виде приступов астмы. Впрочем, приступы астмы иногда являются следствием употребления некоторых продуктов питания.
- Аллергия и пищевая непереносимость могут появиться сразу после того, как, например, яйца, рыба, морепродукты, орехи, арахис попадут в желудок. .../

- Аллергия и пищевая непереносимость могут возникнуть некоторое время спустя после употребления молока, шоколада, пшеницы, цитрусовых, различных добавок в пищу (пищевые красители, консерванты, сульфиты и т. д.), соя, лимон, кукуруза.
- Следите за реакциями вашего организма после еды. Если нет поводов для беспокойства, то тем лучше для вас!
- Аспирин: может вызвать у некоторых людей приступ астмы. Виной тому — салицилаты, входящие в его состав.
- Салицилаты присутствуют и в многих других продуктах — они способны вызвать крапивницу, риниты и, разумеется, приступы астмы. Также необходимо проверить все продукты, контактирующие с полостью рта: зубную пасту, ополаскиватели, антисептические пастилки и др. Данное предостережение имеет значение, если вы восприимчивы к салицилатам — в противном случае оно к вам не относится!
- В вашем доме или квартире не должно быть пыли, пуха, шерсти, разбросанной повсюду одежды.
- Избегайте того, чтобы в жилых комнатах было слишком жарко. Температура в квартире или в рабочем кабинете не должна превышать 18 °С.
- Молочные продукты усиливают аллергические реакции.

АСТМА НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Астма на нервной почве так или иначе связана с душевным дискомфортом или негативными эмоциями по отношению к чему-либо или к кому-либо из нашего повседневного окружения. Так, например, писатель Марсель Пруст страдал от астмы психосоматического характера всю свою жизнь и в конечном счете от нее умер. Лучше поискать «виновника» и найти соответствующее решение, чем постоянно принимать лекарства, не задавая себе вопрос о причинах подобных приступов...

Как и при аллергической астме, **эфирные масла во время приступов следует применять наружно — не вдыхайте их, если у вас уже начался приступ!** Они не заменят ингалятор, используемый вами для облегчения дыхания; впрочем, ингалятор не лечит саму астму, а является всего лишь своеобразным «спасательным кругом» для снятия приступов.

Цель лечения эфирными маслами заключается в уменьшении частоты и интенсивности приступов астмы — это вполне достижимая задача.

Если вы сбалансируете свое питание и организм будет получать все необходимые микроэлементы, то сумеете основательно восстановить кишечную микрофлору и сформировать защитный барьер на длительное время.

Базовый компонент: ромашка римская

Для наружного применения

Нанесите 1 каплю на область солнечного сплетения и 1 каплю капните под язык. Повторяйте процедуру через каждые 15 минут во время приступа.

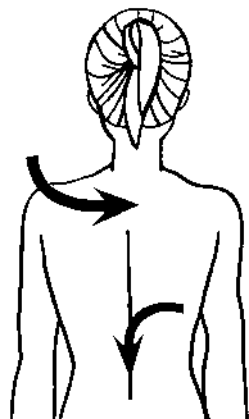
Закажите в аптеке

Для массажа

Попросите приготовить в аптеке следующее массажное масло:

Эфирного масла лаванды узколистной	1 мл
Эфирного масла иссопа лекарственного стелящегося	1 мл
Эфирного масла мирта обыкновенного	1 мл
Эфирного масла мандарина	1 мл
Растительного масла лавра александрийского	30 мл

Массируйте спину, грудную клетку, позвоночник 2–3 раза в день в качестве профилактики и каждые 30 минут во время приступов вплоть до заметного улучшения.



+

Для суппозиториев

(рекомендуемый способ)

Попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла ромашки благородной	20 мг	10 мг
Эфирного масла лаванды узколистной	20 мг	15 мг
Эфирного масла майорана	50 мг	15 мг
Эфирного масла сосны обыкновенной	20 мг	10 мг
Эфирного масла амми зубной или виснаги	15 мг	10 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг	20 мг

Для профилактики: 1 с суппозиторий каждый вечер.

При приступах: 2–3 суппозитория ежедневно.

► **Если вы предпочитаете капсулы**

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла ромашки	10 мг	5 мг
Эфирного масла лаванды узколистной	10 мг	5 мг
Эфирного масла майорана	30 мг	15 мг
Эфирного масла сосны обыкновенной	20 мг	10 мг
Эфирного масла амми зубной или виснаги	10 мг	5 мг

Для профилактики: 2 капсулы в день в течение 10 дней, терапию проводить раз в месяц.

При приступах: 2 капсулы 3 раза в день в течение 3–4 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Регулярно занимайтесь спортом: спорт помогает восстановить правильное дыхание и сделать приступы более редкими. Особенно рекомендуется плавание — как и все щадящие виды спорта. Избегайте физических нагрузок на холодном воздухе (например, бег зимой) — они могут спровоцировать приступ. Категорически запрещается заниматься дайвингом.
- Незамедлительно лечите все инфекционные заболевания органов дыхания (с помощью эфирных масел это очень легко!) — они провоцируют приступы астмы.
- Не курите и избегайте накуренных помещений.
- Научитесь расслабляться. Регулярная релаксация и особенно йога (улучшение дыхания) наверняка пойдут вам на пользу.
- Астму необходимо обязательно контролировать — в противном случае это чревато серьезными последствиями для здоровья на долгие годы вперед. Можно считать, что ситуация выходит из-под контроля, если приступы у вас бывают каждый день и каждую ночь, если вы постоянно пользуетесь ингалятором, если у вас заметно затрудняется дыхание даже при умеренной физической нагрузке (через каждые 3 ступеньки лестницы у вас появляется одышка).
- Если вы живете в неблагоприятных экологических условиях (например, в крупном городе), то принимайте 2 таблетки витамина С ежедневно (как минимум 1 г).

АФТЫ

Слизистая оболочка полости рта очень чувствительна. Афты — небольшие поверхностные изъязвления, крайне болезненные при чистке зубов или контакте с пищей — являются для нее настоящим проклятием. **Как правило, афты быстро проходят: если их не лечить, то они заживут в течение одной недели.** Однако они доставляют такие неприятные ощущения, что от них сразу же хочется избавиться!

Базовый компонент: лавр благородный

Для приема внутрь

Нанесите 1 каплю непосредственно на изъязвление. Повторяйте процедуру 2–3 раза в день в случае необходимости.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздики 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ каяпута 1 каплю
- ◆ РМ календулы 3 капли

Смазывайте изъязвление (или изъязвления) 3–4 раза в день в течение 3 дней.

+

Полоскание для рта

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздики 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды широколистной 1 каплю
- ◇ Растворитель 3 капли

Вылейте все эти ингредиенты в $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и полощите рот 2–3 раза в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Существует гель на основе эфирных масел, который следует наносить прямо на изъязвление. Он очень эффективен — его рекомендуется использовать в случае, если у вас постоянно образуются афты.
- Причины появления афт многочисленны: контакт грязных пальцев с полостью рта, лечение антибиотиками, орехи и др. Следите за гигиеной ротовой полости!
- Хорошо помогает содовый раствор ($\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды растворить в $\frac{1}{4}$ стакана воды).
- Если у вас регулярно появляются афты или их много (в этом случае речь идет об афтозе), то такая ситуация свидетельствует о том, что ваша иммунная система ослабла и ее срочно необходимо укреплять. Обратитесь к врачу: вам необходимо получить сведения об общем состоянии вашего здоровья. Такие симптомы, как афты, часто свидетельствуют о наличии серьезных хронических болезней — например, это может быть диабет.

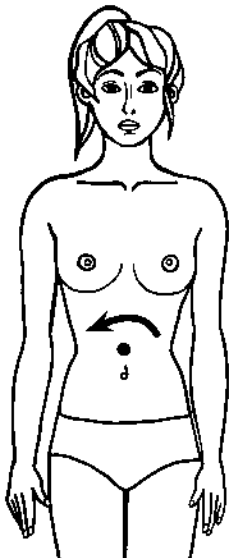
АЭРОФАГИЯ

Вас беспокоят газы и вздутие живота, ощущение переполненного желудка; у вас отрыжка и/или вы регулярно расслабляете ваш пояс в конце или прямо во время еды? Тогда у вас аэрофагия. Скопления газов, которые стремятся выйти наружу в виде отрыжки, образуются в вашем желудке. Те, которые трансформируются в метеоризм, обусловлены бактериями вашего кишечника. В большинстве случаев виновны в этом углеводы (бобовые, капуста и др. продукты), вызывающие брожение. Очень часто это также бывает связано с пищевой непереносимостью — если употребляется небольшое количество таких продуктов, то это не приводит к негативным последствиям, но если вы переели... Например, это характерно для макаронных изделий или хлеба из-за имеющейся в них клейковины, или для продуктов на основе молока. **Стресс и курение также являются факторами, приводящими к аэрофагии, так как они мешают переваривать пищу надлежащим образом.** Можно непроизвольно заглатывать воздух во время разговора или когда вы жуеете жевательную резинку — рано или поздно он все равно выйдет наружу. Бывает и так, что желудочный сок замедляет переваривание пищи; у пожилых людей пониженная кислотность желудка встречается довольно часто (об этом многие не знают, хотя это распространенное явление) — см. главу «Замедленное пищеварение».

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на нейтральную таблетку (или, в качестве варианта, на кусочек сахара) и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте процедуру 1–3 раза в день в течение 3–4 дней.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ зиры (кумина) 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ РМ зверобоя 2 капли

Медленно массируйте живот и область желудка после основных приемов пищи в течение 1 недели.

+/или

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ коричника китайского 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю

Нанесите 3 капли на маленький кусочек хлебного мякиша — перед каждым приемом пищи.

Дополнительные рекомендации +

- Хорошо проваривайте все зерновые продукты (макаронные изделия, пироги, хлеб, блины и др.)
- Выливайте воду, в которой вы варили или промывали так называемые «опасные» продукты.
- Не злоупотребляйте сырыми и сушеными овощами (особенно фасолью), капустой, луком, каштанами, бананами.
- Хорошо прожевывайте пищу, прежде чем ее проглотить.
- Не упрямитесь: если у вас плохо усваиваются те или иные продукты, то вряд ли это изменится.
- Избегайте употребления тех продуктов, которые плохо усваиваются всеми: индустриальная пища, перенасыщенная жирами и консервантами, а также продукты, содержащие искусственные заменители сахара.
- Ешьте в спокойной обстановке, никогда не спешите; не принимайте пищу в стрессовом состоянии и на ходу.
- Не заглатывайте воздух, когда вы едите или пьете слишком горячую еду или напитки (суп или чай). И ни в коем случае не жуйте жевательную резинку в течение всего дня. Так вы не только заглатываете воздух, но и напрасно провоцируете усиленное выделение желудочного сока, ведь в этот момент пища не поступает к вам в желудок.
- Избегайте употребления продуктов, которые плохо перевариваются — замедление пищеварительных процессов приводит к брожению (сушеные овощи — особенно если они не подверглись достаточной термической обработке, а также жирные блюда и т. п.).
- Когда вы варите сушеные овощи или цельнозерновые продукты, добавьте немного водорослей (комбу) в воду. Это улучшит переваривание пищи при последующем употреблении!

Бели (лейкорейя)

Не надо путать бели с небильными, слизистыми физиологическими выделениями, которые не раздражают кожу наружных половых органов и количество которых увеличивается в секретную фазу менструального цикла, а также во время беременности!

Бели (лейкорейя) — это чрезмерные и необычные по характеру, имеющие неприятный запах выделения из половых органов женщины (водянистые, молочно-белые, желто-зеленые, сукровичные и т. д.), которые вызывают зуд, жжение и постоянное ощущение влажности в области промежности.

**Базовый компонент:
кора коричника цейлонского**

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым, на кусочек сахара или добавьте в кофейную ложку меда и держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день в течение 3 дней.

Закажите в аптеке и применяйте по следующей схеме

Для приема внутрь

| взрослым

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла чайного дерева	10 мг
Эфирного масла чабера горного	10 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	10 мг
Эфирного масла шалфея лекарственного	20 мг

+

Принимайте по 2 капсулы 4 раза в день в течение 5 дней, затем по 2 капсулы 3 раза в день в течение 10 дней.

В капсулах

Попросите фармацевта изготовить капсулы со следующим составом:

Эфирного масла шалфея лекарственного	30 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	30 мг
Эфирного масла лавра благородного	40 мг
Эфирного масла чайного дерева	40 мг
Масла зверобоя продырявленного	100 мг

Вводите во влагалище по 1 капсуле утром и вечером в течение 9 дней.

+

Для влагалищных спринцеваний

Во флаконе смешайте в равных долях:

- ◇ Гидролата лаванды лекарственной
- ◇ Гидролата лавра благородного
- ◇ Гидролата чабера садового душистого
- ◇ Гидролата розмарина с вербеноном
- ◇ Гидролата девясила

Каждое утро с помощью спринцовки вводите во влагалище 20 мл смеси в течение 10 дней.

Не ошибитесь: в состав смеси входят ГИДРОЛАТЫ, а не эфирные масла!

Дополнительные рекомендации +

- Избегайте чересчур агрессивных гигиенических процедур, частых спринцеваний, интимных дезодорантов с отдушкой. Иногда выделения вызваны стремлением организма очистить влагалище от нежелательных веществ.
- Если у вас инфекционное заболевание половых органов, то эфирные масла излечат вас быстро и эффективно.

БЕЛЫЕ ПЯТНА НА КОЖЕ (ВИТИЛИГО)

Витилиго развивается вследствие постепенного исчезновения клеток, ответственных за пигментацию кожи. **Характерные белые пятна появляются на лице, на кистях рук и предплечьях, на ногах, на половых органах, на спине, в общем, где угодно.** Причины этого до сих пор неясны, связь с солнечными лучами не доказана. Единственное, что можно считать более или менее достоверным, так это, что белые пятна появляются в местах соприкосновения (трения) с одеждой или микротравм (так называемый феномен Кебнера). Площадь кожной поверхности, пораженной витилиго, с возрастом увеличивается, пятна разрастаются и приобретают очень неэстетичный вид. Витилиго страдают около 2% населения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Смазывайте пятна указанной смесью 2 раза в день в течение 20 дней.

Для наружного применения:

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ ЭМ шалфея мускатного 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ Масла пророщенной пшеницы 3 капли



Дополнительные рекомендации +

До недавнего времени методы лечения витилиго были не столько эффективными, сколько опасными, т. к. предусматривали высокие дозы облучения пятен UVA и UVB-лучами. Метод, связанный с приемом кортикостероидов, также не дал желаемых результатов. Даже лазер, применяемый только при устойчивой форме витилиго и оставляющий на коже рубцы, оказался малоэффективным. И, наконец, доктор Cesarini, врач-дерматолог из Фонда Ротшильда в Париже, в течение нескольких лет проводящий исследования в Inserm (Национальный институт здравоохранения и медицины), доложил, что применение селена из расчета 75 мкг дает обнадеживающие результаты.

У более чем 70% пациентов, прошедших курс лечения сочетанием селена с витаминами А, С и Е, площадь распространения витилиго перестала увеличиваться, а у некоторых отмечалось спонтанное восстановление пигментации. Это еще раз свидетельствует о том, что кожу необходимо лечить как снаружи, так и изнутри. Именно поэтому совместное использование пищевых добавок и эфирных масел дает желаемый результат.

• Прячьтесь от солнца: пигментация кожи не может противостоять вредному воздействию солнечных лучей. Ведь загар — это своеобразный зонтик, который защищает кожу от ультрафиолетового излучения. .. /

- Витилиго не относится ни к инфекционным, ни к заразным заболеваниям, и заразиться им невозможно. Зато оно «передается по наследству», и если у ваших родителей были белые пятна, значит, существует 30%-ная вероятность того, что однажды вы обнаружите их и у себя.
- Этот косметический дефект может быть связан с аутоиммунным заболеванием, в частности, нарушением деятельности щитовидной железы. Если вы отмечаете, что площадь белых пятен увеличивается, обратитесь к врачу.

БЕСПОКОЙСТВО (ДЕТСКОЕ)

Вы мечтаете о том, чтобы хорошенько выспаться, а ваш ребенок уже на ногах. Вы не знаете, как его успокоить, а он считает вас лежебокой. В отличной физической форме с самого утра, он просто неутомим, а его аппетиту можно только позавидовать — со скоростью метеора ваше чадо сметает все, что только есть на столе. Все это прекрасно, но утомительно. Тем более что у такой гиперактивности есть и обратная сторона медали — она часто переходит в различные конфликты, капризы и даже бессонницу (а следовательно, вам тоже спать не придется), повышенную агрессивность или просто в непоседливость. В этом нет ничего страшного — это неотъемлемая черта многих детей! Но все хорошо в меру — иначе говоря, **когда активность ребенка не знает границ, его надо успокаивать**. Хотя бы для того, чтобы уберечь его от постоянных травм...

Базовый компонент: римская ромашка

Для ингаляции:

В тот момент, когда другие средства и способы уже исчерпали себя, дайте ему вдохнуть непосредственно из открытого флакона. Повторяйте это столько раз, сколько понадобится (обычно хватает одного раза).

Пропись + дополнительные рекомендации

(Все эти протоколы могут использоваться совместно или отдельно — в зависимости от потребности.)

- ▶ Если ребенка трудно уложить и/или он с трудом засыпает.

Для распыления

Заполните распыляющее устройство следующим составом:

- ◆ ЭМ померанца 10 капель
- ◆ Эссенции мандарина 10 капель
- ◆ ЭМ узколистной лаванды 10 капель

Распыляйте в комнате, где спит ребенок, за 1 час перед сном.

И/или

► Если ребенок слишком активен днем.

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ майорана 2 капли
- ◆ Эссенции сладкого апельсина 2 капли
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 3 капли
- ◆ РМ сладкого миндаля 5 капель

Наносите эту смесь на вн утренню сторону запястий, на область солнечного сплетения, свод стопы и вдоль по позвоночнику 2–3 раза в день, а также вечером перед сном.

И/или

Для ванн

Смешайте:

- ◆ Эссенции сладкого апельсина 20 капель
- ◆ ЭМ узколистной лаванды 20 капель
- ◇ Основы для ванны 1 столовую ложку

Заполните ванну теплой водой (ее температура не должна быть больше 39°), вы лейте туда смесь и перемешайте рукой. Подержите ребенка в ванне 15–20 минут и, если возможно, поставьте ему успокаивающую музыку.

Дополнительные рекомендации +

- На основе эфирных масел существуют различные ароматические смеси, специально предназначенные для детей: основы для ванн; спреи для сна, которые следует распылять непосредственно перед сном по уголкам подушки и в комнате (не более двух нажатий); специальные бальзамы для гиперактивных детей и др. Вы можете попробовать эти средства — большинство из них очень эффективны.
- Проверьте, не связано ли беспокойство ребенка с тем или иным заболеванием или с санитарным состоянием помещения. Это могут быть пищевая непереносимость, заболевания ЛОР-органов и или перегретая комната, слишком сильный шум или грязный воздух. На беспокойность ребенка также влияют и нерегулярные отходы ко сну (вы должны укладывать его в одно и то же время).
- Установите для ребенка определенные границы, которые он не должен нарушать, и никогда не идите на компромисс.
- Попросите всех остальных родственников делать то же самое, иначе вам придется нелегко...
- Подумайте о том, не является ли причиной беспокойства ребенка домашняя атмосфера? Ссоры с братьями или сестрами? Сложные отношения родителей? Конфликты с другими детьми, воспитателями или учителями в детском саду или школе?
- Ни в коем случае не кричите на малыша, пытаясь его успокоить — родительский авторитет утверждается по-другому. Мелочные перебранки не помогут: проявите твердость — ребенок должен вас слушаться. Криком и наказаниями (увы, порой неизбежными и даже необходимыми) проблем не решить. Родительская тирания здесь ни при чем — напротив, в конечном счете это пойдет только на пользу ребенку: ему нужны границы, установленные более сильным человеком, которому бы он мог доверять. .../

- Постарайтесь и сами поступать так, чтобы ваше поведение было вне критики. Речь идет не о том, чтобы стать идеальным человеком — нужно всего лишь быть примером для подражания.
- Будьте спокойны, последовательны и дисциплинированы: следует в одно и то же время садиться за стол (и не перед телевизором), выполнять домашние задания (для старших детей), мыться, ложиться спать, отдыхать после обеда — это не обсуждается.
- Воспитывайте в ребенке чувство ответственности с раннего детства: приучайте его накрывать на стол, давайте ему небольшие поручения, доверяйте ему небольшие сумки. Поблагодарите и похвалите его, когда он успешно справится со своими задачами. Старайтесь избегать тех мест, где вас наверняка ждут неприятности: если в отделе игрушек каждый раз ваш малыш устраивает гонки или истерики, требуя купить ему очередную машинку или куклу, то лучше ходить туда пореже.
- Больше времени уделяйте вашему ребенку: интересуйтесь его делами, заботами, разделяйте с ним его радости и печали. И в то же время дайте ему понять, что на свете, кроме него, есть и другие люди — особенно если у него есть братья или сестры.

БЕССОННИЦА

Наконец-то вы решили перестать считать овец по ночам и вознамерились проводить это время в сладких объятиях Морфея. Начните осуществлять эту идею сегодня же вечером, ведь сон относится к числу важнейших физиологических процессов в организме.

Крепкий и здоровый сон позволит вам не только хорошо отдохнуть, но и расслабиться, восстановить память, ускорить процесс детоксикации кожи и организма в целом. Другими словами, все придет в норму. Ведь не секрет, что бессонные ночи случались в жизни любого из нас! Но если не спится из ночи в ночь, значит, что-то не так.

Нарушения сна (трудности засыпания, пробуждение ночью и пр.) влияют на качество жизни днем, вызывают агрессивность, способствуют плохому настроению, снижению работоспособности и внимания, что может привести к дорожно-транспортным происшествиям, и т. п.

Одной из причин бессонницы является порочная привычка есть все подряд, причем в любое время. Не удивляйтесь, бессонница или недосыпание часто приводят к ожирению! Пусть вашим ночным сном займется ароматерапия, гарантирующая быстрый и впечатляющий результат. Никто не справится с бессонницей лучше нее!

Предлагаемые на этой странице прописи эфирных масел рекомендуются для всех видов бессонницы: они облегчают засыпание, увеличивают продолжительность сна при преждевременном просыпании и гарантируют спокойный глубокий сон (без ночных пробуждений).

Базовый компонент: душица

Для массажа

Вечером перед сном капните 1 каплю на область солнечного сплетения и массируйте легкими движениями.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Смешайте во флаконе (10 мл) в равных долях:

- ◆ Эссенции мандарина
- ◆ ЭМ равинтсары
- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева

Распыляйте в спальне в течение часа перед сном.

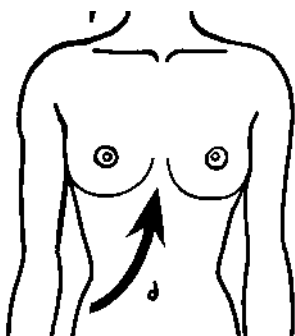
и/или

Для массажа

Смешайте во флаконе (10 мл):

- ◆ ЭМ душицы 0,5 мл
- ◆ ЭМ багульника гренландского 0,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды 0,5 мл
- ◆ ЭМ равинтсары 0,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды сорта супер 0,5 мл
- ◆ Эссенции мандарина 0,5 мл
- ◆ ЭМ вербены лимонной 0,5 мл
- ◆ Масла калофиллума сколько нужно (до горлышка флакона)

Смазывайте этой смесью область солнечного сплетения вечером и перед сном.



+/или

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава

Эфирного масла майорана	25 мг
Эфирного масла равинтсары или коричника камфорного	20 мг
Эфирного масла семян померанцевого дерева	10 мг
Эфирного масла базилика	10 мг
Эфирного масла багульника гренландского	5 мг

Принимайте 1 капсулу в обед + 1 капсулу на ночь.

Смесь для ванн

| взрослым

В наполненную теплой водой ванну добавьте:

- ◆ Эссенции апельсина 4 капли
- ◆ Эссенции мандарина 4 капли
- ◆ Эссенции бергамота 4 капли
- ◆ ЭМ базилика 4 капли
- ◇ Основы для ванн 1 столовую ложку

Лягте в теплую ванну и наслаждайтесь в течение 20 минут, поддерживая нужную температуру. Не ополаскиваясь, отправляйтесь прямо в кровать. Рекомендуется повторять каждый вечер в течение 2 недель.

Смесь для ванн

| детям

В наполненную теплой водой ванну добавьте:

- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 5 капель
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 5 капель
- ◇ 1 столовую ложку кофейного масла

Дайте ребенку полежать в теплой ванне 20 минут, затем, не ополаскивая, вытрите его насухо полотенцем и уложите в постель. Повторяйте процедуру каждый вечер в течение 2 недель.

Дополнительные рекомендации +

- Не пытайтесь вернуться к приему традиционных снотворных средств, за исключением тех случаев, когда ароматерапия не даст результата (что почти невероятно).
- Если несмотря на все наши рекомендации, сон не улучшается (что само по себе удивительно), воспользуйтесь снотворным. Однако помните, что все снотворные обладают побочными эффектами (в том числе вызывают привыкание) и, сокращая некоторые фазы сна, ухудшают его качество.
- Чай, кофе, газированная вода, шоколад, алкоголь и табак, обладающие возбуждающим эффектом, также влияют на качество сна. Старайтесь ограничить их потребление по 15–16 часов.
- Старайтесь не употреблять на ночь красное мясо, отдавайте предпочтение рыбе, белому мясу, яйцам, чечевице или другим сухим бобовым, цельному рису, картофелю и зеленым овощам.
- Ешьте в достаточном количестве. Переедание затрудняет пищеварение, а недоедание может вызвать ночью гипогликемию.
- Не ложитесь спать сразу после еды. Лучше всего поесть за 2 часа до сна.
- Если вы принимаете диуретики или сердечные препараты, не забывайте, что многие из них уменьшают количество кальция, магния и витаминов группы В, что также может вызывать бессонницу. В этом случае для соблюдения баланса рекомендуется (особенно лицам пожилого возраста) принимать дополнительно таблетированные минералы и витамины.
- «Как постелешь, так и поспишь», — гласит народная мудрость, которую можно продолжить следующим образом: «а как ляжешь, так и заснешь». Если вы идете спать, размышляя о своих проблемах и предстоящих делах, то беспокойный сон вам обеспечен. В определенные моменты жизни человек засыпает легко и быстро, но бывают случаи, когда спокойный сон надо заслужить. Действительно ли ваша спальня является прибежищем Морфея? У вас в спальне прохладно и чисто, она хорошо проветрена, в ней царит спокойная и уютная атмосфера (никаких посторонних шумов и телевизора!), а рядом — любимый человек, с которым вам хорошо? Чем больше положительных ответов, тем быстрее вы заснете. И разобратся с этим можете только вы сами.
- Существуют разные виды бессонницы. Это проблемы с засыпанием; прерывистый сон и пробуждение посреди ночи; долгий, но некачественный сон, после которого человек чувствует себя усталым и не отдохнувшим; раннее просыпание и невозможность снова заснуть... Разумеется, эфирные масла могут многое, но, к сожалению, далеко не все. Нервотрепки на работе и дома? Замучили бытовые проблемы? Разочаровались в любви? Значит, нужно принимать меры.
- Ужин должен быть легким, но обязательным, иначе желудок разбудит вас громким урчанием, что неминуемо отразится на качестве сна.
- Работайте с полной отдачей, но без фанатизма. Усталость тоже мешает заснуть.
- Занимайтесь спортом несколько раз в неделю, но не в вечерние часы. .../

- Не курите, не пейте спиртное, чай, кофе или колу, особенно вечером.
- Шум, особенно ночью, тоже утомляет и позволяет заснуть. Наверное, вы забыли о том, что человечество давно изобрело беруши и противошумные наушники?
- Вспомните, как вы засыпали в детстве. Даже если никто не расскажет вам любимую сказку, прогуляйтесь перед сном, примите теплую ванну — словом, сделайте все возможное, чтобы разграничить напряжение трудового дня и сон.
- Избегайте интеллектуального и физического напряжения в конце дня, особенно после 20 часов.
- Ложитесь в постель сразу, как только почувствуете желание спать. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные дни.
- В комнате не должно быть жарко. Идеальная температура для сна 18 °С.
- Постель предназначена для сна и ли для занятий сексом, а не для того, чтобы смотреть телевизор.

«БОЛЕЗНЬ ТУРИСТОВ» (ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ)

Само название этого вида диареи — «болезнь туристов» — указывает на то, что ею страдают исключительно туристы и аборигенов она почти не затрагивает. От печально известной диареи путешественников, которую в Европе и США называют «туриста», в Индии — «дели-белли», в Мали — «мщение», «hot dog» и «джига» (этот американский танец наглядно демонстрирует поведение человека, страдающего «болезнью туриста»), мучаются только приезжие. **Это объясняется тем, что кишечная микрофлора, впервые столкнувшись с неизвестными ей бактериями, бурно реагирует на их по падание в организм, пытаясь избавиться от «врагов».** Как ни удивительно, но здесь абсолютно уместно понятие «родная земля». И хотя, например, Франция не входит в зону распространения «болезни туриста», приезжающий, например, в Париж американец легко может подхватить эту болячку и впоследствии назвать ее «болезнью Эйфелевой башни»! А виной всему различные возбудители желудочно-кишечных заболеваний: бактерии (сальмонеллы, колибактерии и др.), вирусы гастроэнтерита или паразиты (например, амебы). Ароматерапия поможет предупредить заболевание и излечиться от него, — не столько тяжелого, сколько неприятного и способного испортить весь отпуск...

**Базовый компонент: коричник
цейлонский или душица обыкновенная**

Для приема внутрь

Добавьте 1 каплю смеси в кофейную ложечку оливкового масла или капните на половину кусочка сахара и держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день.

Закажите в аптеке

- ▶ **В профилактических целях (перед путешествием, например, в жаркие страны Азии или Африки)**

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном	20 мг
Эфирного масла душицы обыкновенной	20 мг
Эфирного масла коры коричника цейлонского	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	5 мг
Эфирного масла чабера горного	20 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, в течение всего срока пребывания. Начните прием за один день до поездки. Если вы в се-таки подцепили «болезнь туриста», принимайте сперва по 2 капсулы 4 раза в день в течение 3 дней, затем по 2 капсулы 3 раза в день в течение 3 дней и, наконец, по 1 капсуле в день до самого отъезда.

Дополнительные рекомендации +

▶ В профилактических целях

- Пройдите курс лечения пробиотиками, которые разработаны специально для путешественников (всю необходимую информацию можно получить в аптеке или у фармацевта). В них содержатся штаммы встречающихся во всем мире *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracesei*, *Lactobacoccus lactis*, которые помогут избежать «диареи путешественников». Достаточно принимать по 1 пакетике ежедневно (не забудьте начать прием накануне поездки!), растворяя его в 250 мл воды из инкапсулированной бутылки, за 30 минут до приема пищи. В каждой пакетике содержится двадцать миллиардов полезных бактерий. Начинайте прием пробиотиков

за сутки до предполагаемой поездки и продолжайте до возвращения домой. Это очень эффективно!

- Старайтесь не есть сырых овощей и фруктов — вам неизвестно, как они обрабатывались и хранились.
- Обязательно чистите овощи и фрукты перед едой.
- Исключите из употребления холодные напитки и замороженные продукты.
- Не ешьте недожаренные или полусырые блюда. Откажитесь от блюд, которые могут разогреться несколько раз.
- Не надейтесь на алкогольные напитки — они не убивают вредоносных бактерий.

.../

- По мере возможности старайтесь есть из посуды, вымытой хлорированной водой.
- Пейте воду только бутилированную (употребление водопроводной воды из крана категорически запрещается!) или очищенную лично вами с помощью таблеток с хлором для очистки воды, которые обеззараживают воду и делают ее пригодной для питья. Для этого в емкость наливают воду, которую требуется очистить, и добавляют одну таблетку на 1 литр воды. После растворения таблетки (через 2–5 минут) емкость необходимо закрыть крышкой и хорошенько встряхнуть. Чтобы уничтожить микробы и бактерии полностью, необходимо немного отвинтить крышку для того, чтобы вода с растворенной таблеткой попала на резьбу, затем плотно завинтить крышку и дать настояться полчаса. Через 30 минут проверить воду: если запах хлора почти не чувствуется, значит, вода почти готова к употреблению. Теперь ее следует отфильтровать с помощью активированного угля или прокипятить 1–2 минуты. Главное — не допустить передозировки! Пользуйтесь только бутилированной или дезинфицированной водой, даже для чистки зубов и умывания.
- Во время отпуска старайтесь не переутомляться, избегайте резких перепадов температур. Любой стресс ослабляет защитные силы организма, дайте ему 2–3 дня на адаптацию к новым условиям.

► Лечение

- Пейте как можно больше воды. В вашем организме идет беспощадная война. Кишечная палочка *Escherichia coli* является составной частью нашей кишечной микрофлоры, выполняет полезную роль, подавляя рост вредных бактерий и синтезируя некоторые витамины. Однако в путешествиях именно она, попавшая в наш организм извне, становится патогенной, приобретая статус наиболее частого провокатора диареи путешественников. В чужеродной среде она вырабатывает токсины, которые препятствуют абсорбции воды. Причем в любом виде, в том числе из потребляемых продуктов. В результате, стремясь избавиться от токсинов, организм вместе с калом выводит всю жидкость. Это, конечно, не смертельно, но очень неприятно.
- Если диарея сопровождается подъемом температуры, а в каловых массах присутствует кровь, это тревожный симптом, говорящий о том, что бактериальная война разгорелась не на шутку. К счастью, в нашем арсенале имеются сочетания эфирных масел, обладающих эффектом антибиотиков. Старайтесь не принимать противодиарейных препаратов — они задерживают эвакуацию патогенных микробов, чем продлевают их контакт со слизистой оболочкой кишечника. Лучше помогите организму избавиться от них как можно быстрее.

Боли в коленном суставе

Лучшее средство для лечения коленного сустава — это гаультерия! Только она оказывает эффективную помощь колену, несущему на себе тяжкое бремя нашего веса. Коленный сустав — важная составляющая опорно-двигательного аппарата, имеющая достаточно сложное строение. И подвержен таким заболеваниям, как артроз (связан с дегенеративными процессами в суставе), вывих (да-да, как и лодыжка!) и артрит, а также различным формам ревматизма (с гидрартрозом или без) и тендинита. Что касается повреждения мениска, то это заболевание возникает чаще всего у спортсменов и танцовщиков.

Базовый компонент: гаультерия лежачая

Для массажа

Круговыми массажными движениями втирайте 2 капли в область колена 3 раза в день до заметного улучшения.

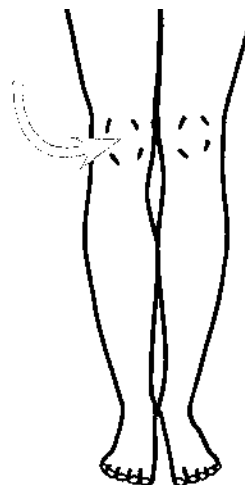
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ Масла арники 2 капли

Длительно втирайте эфирное масло массажными движениями 3 раза в день до прохождения боли.



Дополнительные рекомендации +

- Не стремитесь преодолеть боль. Вы не виноваты, что вам больно! Ходение по лестницам, катание на велосипеде — все движения, связанные с повторяющейся нагрузкой на больной сустав, только усилят ваши страдания.
- Займитесь снижением веса: каждый лишний килограмм вашего тела усиливает нагрузку на больное колено.
- Фиксирующую повязку для коленного сустава используйте только в крайних случаях.
- При воспалении коленного сустава лучше использовать холод или охлаждающие гели, которые более эффективны, чем традиционные противовоспалительные мази или кремы. Но гаультерия снимает воспаление лучше, чем холод! .../

- Если боль в коленном суставе возникает регулярно после определенной физической нагрузки, например езде на велосипеде, то вам следует обратить внимание на сугубо технические моменты: возможно, велосипед не соответствует вашим параметрам, седло находится слишком близко или слишком далеко от педалей; обувь разношена и не фиксирует стопу (что внешне может быть незаметно), и т. д.

Боль в горле

Боль в горле — это именно боль в горле. Ни ангина, ни простуда, просто болит горло. Для миллионов людей это классический случай. Надо сказать, что горло, которое состоит из глотки (части верхних дыхательных путей) и гортани (орган голосообразования, соединяющий глотку с трахеей), представляет собой своеобразный коридор, расположенный на стыке дыхательных путей и пищеварительного тракта. Поэтому боль в горле дает частые осложнения со стороны этих систем. Обычное раздражение, возникшее в результате громкого пения в караоке-клубе или выхода на мороз без шарфа, может вызвать боль в горле! **Прописи, которые предлагаются вашему вниманию на этой странице, предназначены для снятия боли в горле на самом начальном этапе, то есть при появлении первых ее признаков.** Если вы опоздали, то лучше воспользоваться рекомендациями, данными в разделе «Ангина».

Базовый компонент: чайное дерево

Для приема внутрь

Добавьте 2 капли в чайную ложку меда и держите во рту до полного рассасывания 3–5 раз в день.

Пропись + дополнительное лечение

Для массажа

Смешайте:

- ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ЭМ найоли или каепутового дерева 1 каплю
- ЭМ лавра благородного 1 каплю
- Масла календулы 2 капли

Втирайте массирующими движениями вдоль всей поверхности горла 3 раза в день в течение 3 дней.

Для приема внутрь

Смешайте:

- ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ЭМ сосны обыкновенной 1 каплю

Добавьте смесь эфирных масел в чайную ложку меда и растворите в настое тимьяна. Пейте медленно, маленькими глотками.

Для массажа

| взрослым

Смешайте:

- ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ЭМ равинтсары душистой 1 каплю
- ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- Масла календулы ½ кофейной ложечки

3 каплями смеси смазывайте переднюю часть шеи, легкими массирующими движениями втирая в область миндалин. Повторяйте 3 раза в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Обеспечьте горлу покой: молчание, тепло, отсутствие острой и горячей пищи, теплый шарф. Главное — тсс! молчите!
- Для смягчения и уменьшения воспаления слизистой воспользуйтесь проверенной смесью лимона с медом. Почему бы

вам не приготовить теплый лимонный напиток, который рекомендуется при занятиях зимними видами спорта? Выдавите в чашку сок 1 лимона, добавьте горячей воды и кофейную ложку меда. Целебный напиток готов!

БОРОДАВКИ

Вот уже кто является «верным спутником» человека, так это бородавки, от которых, кстати, страдают более шести миллионов французов. **Это преимущественно доброкачественное новообразование кожи, зачастую вирусной этиологии, имеющее вид узелка или сосочка, вызываемое различными вирусами папиллом человека.** Несмотря на маленький размер (от 1 до 2 мм в диаметре), бородавки способны своим неэстетичным видом испортить жизнь человеку, в особенности женщине. Бородавки берутся ниоткуда и исчезают в никуда. Но когда? Их исчезновение происходит столь же внезапно, как и появление. Поэтому задача эфирных масел — помочь избавиться от бородавок как можно быстрее, избежав болезненных процедур их удаления с помощью оперативного вмешательства, лазера или жидкого азота.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе 5 мл, смешайте:

- ◆ ЭМ душицы обыкновенной 1 мл
- ◆ ЭМ можжевельника 1 мл
- ◆ ЭМ коричника китайского 1 мл
- ◆ ЭМ гвоздики 1 мл
- ◆ ЭМ чабера горного 1 мл

Нанесите 1 каплю смеси на ушную палочку, смажьте ею бородавку, после чего закройте повязкой. Держать закрытой в течение дня. Повторяйте процедуру 2 раза в день после душа в течение 2–3 недель до исчезновения бородавки.

+

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла равинтсары душистой	30 мг
Эфирного масла гвоздики	10 мг
Эфирного масла чайного дерева	20 мг
Эфирного масла тимьяна с листьями чабера	20 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером, в течение 3 недель.

Дополнительные рекомендации

- Бородавки бывают разных видов. Обыкновенные бородавки представляют собой плотные небольшие безболезненные узелки округлой формы. Они имеют шероховатую поверхность и возникают на пальцах, кистях рук, а также на лице и волосистой части головы. Субъективные ощущения при этом отсутствуют. Встречаются они не только у взрослых, но и у детей. Подошвенные бородавки встречаются только на ногах и довольно часто сопровождаются болезненными ощущениями. Состоят такие бородавки из пучков нитевидных сосочков, окруженных валиком, который внешне похож на мозоль. Их причиной может стать неудобная тесная обувь. Плоские (юношеские) бородавки появляются у молодых людей на лице или тыльной стороне кистей и выглядят как совсем маленькие узелки цвета кожи или желтоватого оттенка. Они час то имеют округлую форму и гладкую плоскую поверхность, отчего над уровнем кожного покрова они выступают почти незаметно.
- Бородавки появляются вследствие заражения одной из разновидностей папилломатозного вируса человека, который передается контактным путем (при рукопожатии, хождении босиком в общественных местах, плавании в бассейне, пользовании общими душевыми) или через бытовые предметы. Инкубационный период длится от 6 нед до 6 месяцев. Но для заражения вирусом простого контакта недостаточно, необходимо наличие предрасполагающих факторов. К последним относят микротравмы кожи, мацерация кожных покровов (например, повышенная потливость рук и стоп), иммунодефицит, о чем могут свидетельствовать частые простудные заболевания.
- Не ходите босиком в бассейне, обязательно надевайте пластмассовые сандалии.
- Пребывание ребенка в вышеперечисленных местах повышенного риска способствует появлению и увеличению количества бородавок. Однако у детей нередки случаи, когда бородавки исчезают как по мановению волшебной палочки. Не исключено, что поводом для их возникновения послужили психологические причины и/или иммунные нарушения. А может быть и то, и другое вместе!
- Вызвать появление бородавки может любой из шестидесяти вирусов папилломатоза человека. Подавляющее большинство из них хоть и выглядят не эстетично, но совершенно безопасны и причиняют неудобство только в тех случаях, если располагаются в месте интенсивного соприкосновения с одеждой или давления. Несмотря на это, никогда не пытайтесь их сковырнуть или сорвать самостоятельно.
- Сегодня врачи предлагают целый арсенал средств, чтобы избавиться от бородавок. В него входят: электрокоагуляция, криодеструкция, удаление лазером, хирургическое удаление, радиоволновая хирургия и др. Однако старайтесь избегать особо агрессивных способов удаления бородавок. Учитывая вирусную природу бородавки и ее контагиозность, при малейшей неточности врачебной манипуляции вы рискуете выйти от дерматолога с новыми бородавками, появившимися там, где раньше их не было.
- Появление странной бородавки, которая разрастается, видоизменяется или кровоточит, требует немедленного обращения к дерматологу для уточнения диагноза.

БОРЬБА С БЛОХАМИ У ЖИВОТНЫХ

Всем хозяевам домашних животных рано или поздно приходится сталкиваться с тем, что их любимцев замучили блохи: они начинают чесаться и притаскивают блох домой.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Профилактическая смесь:

- ◆ ЭМ лаванды узколистной 5 капель
- ◆ ЭМ герани 5 капель

Закапывайте 2 капли в каждый носовой ход 4 раза в день в течение 5 дней или более в случае необходимости.

Равномерно распределяйте всю смесь по шерстному покрову и по ошейнику утром и вечером, 2 раза в неделю.

+

Накапайте несколько капель в конуру или на подстилку.

Дополнительные рекомендации +

- Классические средства борьбы с блохами домашних животных чаще всего бывают токсичны — особенно для кошек. Они содержат фосфорорганические соединения, карбаматы (сложные эфиры карбаминовой кислоты. — *Примеч. ред.*), хлорорганические соединения и др., вредно влияющие не только на здоровье животных и людей, но и на окружающую среду. Некоторыми из них даже нельзя обрабатывать без защитных перчаток!
- Ухоженное, хорошо вымытое (ванна + расческа от блох + лосьон на уксусной основе) и накормленное животное сильнее — оно лучше сопротивляется паразитам. Регулярное мытье мыльной водой само по себе уже убергает от многих проблем.
- Уксус (особенно лавандовый) отпугивает блох. Он может послужить основой для смеси с эфирными маслами, обладающими таким же действием (чайное дерево,

эвкалипт, герань, лаванда, мята, ним, розмарин).

- Лечить домашних животных от блох может быть очень трудным делом — особенно если у вас в доме их несколько (они передают этих блох друг другу). Так что наберитесь терпения. Существуют и таблетки от блох: в кровь животного поступают токсичные вещества, которые, в свою очередь, достаются блохам, питающимся кровью животного. Такой способ может быть полезен только в том случае, если вы напрасно перепробовали все остальные. Впрочем, легко можно догадаться, что токсичность таблеток чревата последствиями не только для блох, но и для ваших любимцев; к тому же шерстный покров — а именно там и живут блохи — в этом случае не обрабатывается. Учитывая все вышесказанное, идеальным способом борьбы с блохами таблетки считать нельзя.

БОРЬБА С КОМАРАМИ

Назойливый писк комаров. Это всегда невыносимо. Весь вечер они вьются вокруг ваших щиколоток и рук, а ночью не дают уснуть. Причем кусаются только самки — для откладывания яиц им нужна кровь. Укусы довольно болезненны и к тому же могут загноиться, если их слишком сильно расчесать. Зуд вызывает попавшая в ранку слюна насекомого, обладающая антисептическими свойствами — комары столь любезны, что даже заботятся о нашем здоровье!

Все лето только и приходится слышать разговоры о комарах и способах борьбы с ними — особенно с наступлением темноты и там, где их всегда бывает много. Начнем с ликбеза: чаще всего нам приходится иметь дело с обычными комарами-пискунами (*Culex pipiens*). Несмотря на свою крайнюю назойливость, особенной угрозы для здоровья они не представляют; тем не менее они могут являться переносчиками некоторых заболеваний — например, лейшманиоза, сопровождающегося высокой температурой и поражениями кожи. В тропических странах комары уже относятся к другому роду — это малярийные комары или анофелесы, или кусаки. Они представляют куда большую угрозу для здоровья человека, поскольку передают малярию, вирус Чикунгунья или лихорадку денге.

Насекомых привлекает в первую очередь выделяемый естественным образом человеком углекислый газ (CO_2). Выделение углекислого газа человеком существенно возрастает при ускорении метаболизма (это происходит либо за счет определенных продуктов, либо во время занятий спортом: чем выше температура, тем больше выделяется углекислого газа). Так хочется после физической нагрузки отдохнуть в тени... Если бы только не эти проклятые комары... Знаете ли вы, что перечная мята уменьшает выделение углекислого газа, столь привлекающего комаров? Это уже не так плохо для начала...

Базовый компонент: лимонная мята или мелисса

Для распыления (диффузор)

Распылите эфирное масло мелиссы в воздухе.

Для наружного применения

Нанесите несколько капель на кожу.

Для распыления (пульверизатор)

Распылите эфирное масло мелиссы с помощью пульверизатора на скатерти или на одежду. Избегайте попадания на глаза и на губы.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Во флаконе 30 мл смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ цитронеллы яванской
- ◆ ЭМ коричника цейлонского
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного
- ◆ ЭМ герани розовой
- ◆ ЭМ гвоздики
- ◆ ЭМ мяты перечной

Накапайте 10 капель смеси в диффузор в конце дня и распыляйте до тех пор, пока смесь полностью не улетучится. Когда будете ложиться спать, нанесите также несколько капель на подушку.

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ цитронеллы яванской 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 каплю
- ◆ ЭМ герани розовой 1 каплю
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 3 капли

Нанесите несколько капель смеси на открытые участки тела и повторяйте это через каждые 4 часа (можно и чаще, если очень жарко и вы сильно потеете).

Дополнительные рекомендации +

- Чтобы эфирное масло эффективно отпугивало насекомых, необходимо нанести его буквально повсюду. Оно действует приблизительно на расстоянии 4 см. Если им намазать нос, то щеки оно уже не спасет! Это относится не только к мелиссе, но и к любому промышленному репелленту (природное или синтетическое химическое вещество, применяемое в бытовых целях для отпугивания членистоногих. — *Примеч. ред.*). Поэтому эффективность браслетов, якобы отпугивающих комаров, очень условная. Зато совершенно бессмысленно наносить любые репелленты вокруг рта — комары терпеть не могут дыхание человека (даже свежее).
- Старайтесь не наносить никакие репелленты на руки младенцев: они часто сосовывают пальцы в рот.
- Повторно наносить эфирные масла необходимо через каждые 6 часов — как и крем для загара, и даже гораздо чаще, если жарко и вы потеете. Увы, как и по отношению к крему для загара, известно, что на тело наносят только половину от необходимого количества...
- Регулярно принимайте душ: комары любят резкие запахи — особенно запах пота.
- Отдавайте предпочтение светлой одежде.
- Старайтесь, чтобы на вашем теле было бы как можно меньше оголенных участков: надевайте рубашку с длинными рукавами, полностью закрывающие ноги брюки, носки.
- Если вы уезжаете в те страны, где свирепствует малярия, то было бы не лишним пропитать противомоскитные сетки эфирным маслом мелиссы (или, что еще лучше, приведенной выше смесью эфирных масел).
- Избегайте духов и гелей для душа с сильным запахом.
- Не включайте свет при открытом окне.
- Комары кусают в основном ночью: хорошо подумайте, стоит ли вам принимать ванну в полночь.
- Вам следует особенно побережться от комаров, если у вас светлая и тонкая кожа.
- Мойте ноги — комары обожают запахи, напоминающий сыр.
- Не помешало бы также распылить эфирное масло в обувь и на носки — клещи поднимаются снизу. Им нужно помешать!
- Слишком поздно? Вас уже покусали? См. главу «Укусы насекомых».

БОЯЗНЬ ВОЗДУШНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ (АЭРОФОБИЯ)

Во Франции каждый третий человек боится летать самолетом. Эта цифра постепенно возрастает ввиду увеличения числа воздушных сообщений и, соответственно, возможных катастроф, о чем регулярно сообщают средства массовой информации. Иррациональная, как и все другие страхи (все прекрасно знают, что самолет является одним из самых надежных видов транспорта), эта фобия способна испортить отпуск, исключив возможность любых поездок за пределы страны. Крупнейшая французская авиакомпания Air France разделила страдающих авиафобией на три категории: тех, кто:

- не верит никому (пилотам, стюардессам, приборам, метеосводкам и т. п.);
- всего боится (ах, мне слышался какой-то шум, мы сейчас разобьемся!);
- боится оторваться от земли (не могу представить, как эта железная машина может летать).

Представители каждой из этих категорий нуждаются в особом подходе, и примирить их могут только эфирные масла!

Базовый компонент: ромашка

Для наружного применения

Нанесите 2 капли смеси эфирных масел на область солнечного сплетения и медленно втирайте.

Для ингаляций

Откройте флакон и вдыхайте аромат эфирных масел. Повторяйте по мере необходимости.

Пропись + дополнительное лечение

Для массажа и ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ ромашки 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 3 капли

Легкими массирующими движениями втирайте в область солнечного сплетения и запястий. Поднесите руки к носу и глубоко вдыхайте аромат эфирных масел.

Дополнительные рекомендации +

- Заранее, спокойно и бесстрастно планируйте и управляйте всем, что зависит от вас: пакуйте чемоданы, уточняйте расписание движения транспорта в сторону аэропорта, проверьте даты в билетах, правильность оформления проездных документов и сложите их в отдельную сумочку; убедитесь, что дорожная сумка не слишком тяжелая. Тревожность возрастает, если все это делать в последнюю минуту: запыхавшись, подбежать к стойке регистрации багажа и в салоне сидеть далеко друг от друга потому, что вы не успели выбрать места рядом, и т. п. .../

- Отпустите ситуацию, тем более если вы летите в отпуск. Не волнуйтесь, ваша судьба в надежных руках. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Поиграйте в какую-нибудь игру, почитайте приятный роман, полистайте журнал, послушайте компакт-диск. Не нервничайте сидящих рядом с вами. Только вы сами можете справиться с собой.
- Во время полета не пейте спиртных напитков. Не принимайте транквилизаторы или анксиолитики — в самолете они могут вызвать обратный эффект.
- Пейте как можно больше воды: кондиционированный воздух в салоне самолета способствует обезвоживанию, а это ухудшает самочувствие. Еще один положительный момент: чем больше воды вы выпьете, тем чаще будете

вынуждены ходить в туалет и, следовательно, сумеете размять ноги во избежание застоя крови в нижних конечностях.

- Не придумывайте сценарий катастрофы при малейшем наклоне самолета: воздушные ямы это совсем не то, что вы думаете; настороживший вас шум еще ни о чем не говорит; отказ одного двигателя из двух позволяет самолету прекрасно долететь до места назначения. Не волнуйтесь, все хорошо.
- Если данные в книге рекомендации и эфирные масла не сняли ваши тревоги в полете, почему бы вам не стать участником многочисленных антистрессовых тренингов? Возможно, это дороговато, но необходимо и оправданно, особенно тем, кто по служебным делам вынужден часто летать самолетом.

БРОНХИОЛИТ (НЕБАКТЕРИАЛЬНОЙ ЭТИОЛОГИИ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 3 МЕСЯЦЕВ)

Бронхиолит представляет собой воспаление бронхиол — конечных ветвей бронхиального дерева. Часто воспалительный процесс охватывает не только сами бронхиолы, но и сами бронхи. В основном этим заболеванием болеют осенью или в начале зимы, преимущественно болезнь поражает детей ясельного и младшего дошкольного возраста; иногда бронхиолит возникает и у взрослых, но случается это крайне редко.

Лечение эфирными маслами следует начать при проявлении первых признаков болезни (см. «Дополнительные рекомендации»). **За редким исключением, бронхиолит серьезной угрозы для здоровья не представляет** — ребенок ест и спит, а из выраженных симптомов у него только свистящее дыхание.

► Своевременная диагностика бронхиолита

У малыша начинается сильный насморк, он все время чихает. У ребенка сухой кашель, и ваш кроха отказывается есть. Возможно небольшое повышение температуры. Затем, в последующие дни температура повышается еще больше, кашель усиливается, дышать становится все

труднее — появляются характерные свистящие шумы, а само дыхание учащается. Наибольшую тревогу вызывает именно затрудненное дыхание: у малыша появляется чувство сдавленности в груди, когда он пытается вдохнуть воздух.

**Базовый компонент: душистый
девясил**

Для массажа:

Смешайте 2 капли эфирного масла девясила с растительным маслом сладкого миндаля и нанесите эту смесь на грудную клетку во время массажа.

+

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для распыления:

Во флаконе смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого
- ◆ ЭМ лаванды широколистной
- ◆ ЭМ раввинтсары

Распыляйте по 10 мл утром и вечером в жилых комнатах (там, где спит малыш).

Чтобы избежать ошибок, мы рек омендуем вам приготовить все заранее и обратиться компетентного фармацевта. Если пунктуально следовать советам, которые мы приводим на этой странице, то ни малейшего риска не будет.

Закажите в аптеке

Для наружного применения:

Попросите фармацевта приготовить во флаконе 10 мл следующее массажное масло:

Эфирного масла эстрагона	0,5 мл
Эфирного масла ромашки благородной	0,5 мл
Эфирного масла душистого девясила	0,5 мл
Эфирного масла коричника камфорного (линалоольный хемотип)	1 мл
Эфирного масла коричника камфорного (цинеольный хемотип — равинтсара)	2 мл
Эфирного масла тимьяна обыкновенного (туйаноольный хемотип)	1,5 мл
Растительного масла сладкого миндаля	10 мл

Наносите 8 капель на грудную клетку и на спину 5 раз в день за полчаса до начала дыхательной гимнастики в течение 1 недели.

ВНИМАНИЕ! Существует небольшой риск «шоковой» реакции, если принимать девясил в больших дозах — соблюдайте дозировку.

Дополнительные рекомендации +

- Это все-таки бронхиолит? Не паникуйте, даже если болезнь кажется вам опасной! Она лечится массажем и дыхательной гимнастикой, выполняемыми профессиональными специалистами. В 8 случаях из 10 бронхиолит бесследно пройдет в течение нескольких дней. Иногда

небольшие проблемы с дыханием могут сохраняться около 2 недель. Но в 2 случаях из 10 бронхиолит протекает сложнее, длится в течение многих недель и сопровождается осложнениями (отит, пневмония, астма или рвота).

..!

- Бронхиолит имеет вирусную этиологию. Использование антибиотиков не приносит никакого эффекта, так как они действуют только на бактерии.
- Если это возможно, оставайтесь с малышом дома — особенно если началась эпидемия бронхиолита.
- Оградите ребенка от грязного воздуха: в городе (старайтесь не гулять с малышом в кварталах, где много автомобильных выхлопов) и дома (избегайте токсичных средств бытовой химии, лака, краски, табачного дыма). Температура в комнатах не должна превышать 19 °С, а воздух не должен быть слишком сухим: купите в случае необходимости увлажнитель воздуха или, по крайней мере, оставляйте в помещении открытые емкости с водой.
- Не прикасайтесь к лицу ребенка. Лучше целовать его ручки или ножки, но не розовые щечки. Попросите также об этом старших братишек или сестренки — они могут являться носителями вируса, при этом сами оставаясь здоровыми.
- Чаше мойте руки.
- Не курите дома и не допускайте, чтобы ребенок находился в накуренных помещениях (кафе, бары, ночные клубы и т.д.).
- Игрушки и предметы, к которым прикасается ребенок, должны ежедневно дезинфицироваться.
- Чтобы ребенок легче засыпал и хорошо себя чувствовал днем, держите его не в лежачем положении, а в сидячем или в положении полулежа. Поймите, вашему малышу очень трудно находиться в горизонтальном положении — так сложнее дышать (это также справедливо для астмы).
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок получал достаточно жидкости. Поскольку у малыша учащенное дыхание и он сильно потеет, то возникает риск обезвоживания. Кроме других последствий, из-за нехватки воды сгущается слизь, она сложнее выводится из организма, что в конечном счете замедляет выздоровление. Следует помнить, что сильно кашляющий ребенок часто пьет с неохотой. Обязательно поите вашего малыша каждые 15 минут!
- Если ребенок отказывается есть, попробуйте покормить его жидкими продуктами — например, кашей. Максимально протирайте пищу.
- Временно исключите из рациона молочные продукты — они усиливают образование слизи.
- Во время пиков эпидемии врачи постоянно предупреждают: при обычных симптомах заболевания не следует сразу же госпитализировать ребенка — больница является тем местом, где шансы подхватить инфекцию вырастают в разы. Уже во время ожидания в приемном отделении ваш малыш может заразиться от других детей: это может быть как бронхиолит, так и любое другое заболевание дыхательных органов. Оставайтесь дома и вызывайте врача — он назначит все необходимые процедуры (массаж и дыхательная гимнастика). Из года в год в зимний период детей с признаками бронхиолита становится все больше и больше: за 10 лет их количество выросло на 244% и составило 460 000! Помните о том, что в большинстве случаев госпитализация будет, с одной стороны, бесполезна; с другой стороны, даже опасна из-за риска подхватить инфекционное заболевание, которого у ребенка могло и не быть вовсе.



Мое мнение

- Не занимайтесь самолечением — ВСЕГДА своевременно обращайтесь к врачу.
- Будьте особенно осторожны, если вы не хотите госпитализировать вашего ребенка: малыши до 3 лет, недоношенные дети, дети с врожденным пороком сердца или другими функциональными нарушениями подвергаются большему риску развития осложнений, поэтому вызывайте врача как можно раньше.
- Чем младше ребенок, тем быстрее нужно предпринимать все необходимые меры — немедленно обращайтесь к врачу.
- Внимательно следите за возможными признаками ухудшения состояния малыша — учащение пульса или дыхания (200 ударов и 40 вдохов в минуту — это уже опасный порог); посинение кожи, ногтей и губ; сильные хрипы при дыхании.

БРОНХИТ (ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ)

Влажный кашель — «продуктивный», полезный: он позволяет организму избавиться от микробов и является хорошим знаком. **Главное, старайтесь не подавлять кашель — необходимо, чтобы мокрота из вязкой превратилась в жидкую и легко откашливалась.** В этом вам помогут эфирные масла. Для бронхита типичен влажный кашель, но он также может быть и при ларингите, гриппе, трахеите и при многих других заболеваниях легких (коклюш, тяжелый острый респираторный синдром, пневмония, легионеллез и т. д.). В любом случае рекомендуемые здесь прописи пойдут вам на пользу, так как они лечат именно влажный кашель.

Базовый компонент: мирт зеленый

Для приема внутрь

Капните 1 каплю в чайную ложку меда (или на кусочек сахара или на нейтральную таблетку) и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте процедуру 4 раза в день в течение 8 дней.

+

Для массажа

Нанесите 2 капли на верхнюю часть грудной клетки и на верхнюю часть спины и разотрите. Повторяйте процедуру 3 раза в день также в течение 8 дней.

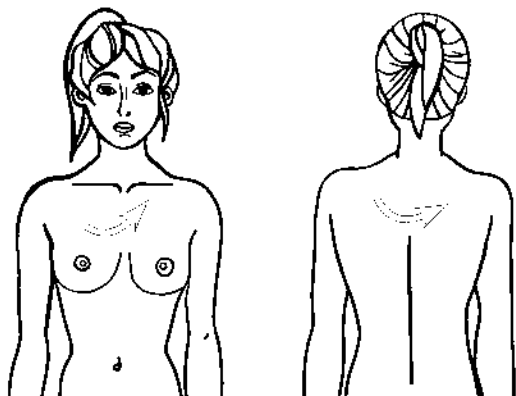
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Во флаконе смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ зеленого мирта 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю
- ◆ ЭМ девясила душистого 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 3 капли

Массируйте грудную клетку и спину с этой смесью 4 раза в день в течение 10 дней.



+

Для распыления

Во флаконе смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ ниаули
- ◆ ЭМ эвкалипта шаровидного
- ◆ ЭМ равинтсары

Распыляйте 10 мл утром и вечером в жилых комнатах.

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

| взрослым

Попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

Эфирного масла девясила	15 мг
Эфирного масла иссопа лекарственного	15 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	50 мг
Эфирного масла равинтсары	50 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг

Вводите 3 суппозитория в день в течение 2 дней (или 3 в случае необходимости).

+

Для приема внутрь

| взрослым

Принимайте капсулы с маслом орегано: 6 капсул в день, если вы весите не более 60 кг, 8 капсул в день, если вы весите около 80 кг или больше.

Или:

Для приема внутрь

| взрослым

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла цейлонского коричника	25 мг
Эфирного масла душицы карликовой	25 мг
Эфирного масла тимьяна обыкновенного, тимольного хемотипа	25 мг

Принимайте по 2 капсулы 3 раза в день, если вы весите около 60 кг, 3 капсул в день, если вы весите около 80 кг или больше — во время еды в течение 5–10 дней.

Детям для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующий сироп:

Эфирного масла тимьяна обыкновенного тимольного хемотипа	0,5 г
Эфирного масла эвкалипта лучистого	0,3 г
Эфирного масла бадьяна настоящего или аниса звездчатого	0,05 г
сорбитола	70 г
воды	30 мл
лабрафила (вспомогательное вещество)	4 мл

2 года: принимать 2 чайной ложки в день

3 года: принимать 3 чайных ложки в день

4 года: принимать 4 чайных ложки в день

Дополнительные рекомендации +

- Можно одновременно болеть ларингитом, гриппом или фарингитом. Обратите на это внимание и лечите все эти болезни комплексно.
- Временно полностью исключите из рациона молочные продукты. Они содержат фосфолипиды, которые способствуют образованию слизи печенью.
- Ешьте больше продуктов, укрепляющих иммунную систему (свежие фрукты и овощи, лук и чеснок).
- Также избегайте сладкого.
- Если вы любите суши, то налегайте на васаби — этот «японский хрен», используемый в качестве приправы, очищает бронхи.
- Откашливайтесь и отхаркивайтесь — помогайте организму избавиться от слизи.
- См. также рекомендации для главы «Бронхит (сухой кашель)».

БРОНХИТ (ПРОФИЛАКТИКА У ДЕТЕЙ)

Если ваш ребенок склонен к бронхиту, то старайтесь предупреждать развитие болезни — начинайте действовать уже при малейшем насморке, который регулярно «спускается» в бронхи. Профилактические меры заключаются в приеме эфирных масел перорально утром и ректально вечером (ректальный способ обеспечивает незамедлительный и долгосрочный эффект) в соответствии с назначениями, приведенными в главе «Бронхит». Такая профилактика позволит ребенку спокойно пережить зиму без бронхита и избежать лечения антибиотиками, слишком часто назначаемыми врачами. Следующая пропись совершенно безопасна и подходит даже детям грудного возраста — от 5–6 недель.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ тимьяна (туйаноольный хемотип) 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю . . . /

- ◆ ЭМ девясила душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника камфорного (линалоольный хемотип) 1 каплю
- ◆ РМ сладкого миндаля 4 капли

Массируйте грудную клетку, спину и свод подошвы с этой смесью утром и вечером в течение 1 недели.

Дополнительные рекомендации +

- Избегайте всех сладких и молочных продуктов во время болезни.
- Подлечите кишечную микрофлору подходящими пробиотиками.

БРОНХИТ (СУХОЙ КАШЕЛЬ)

Постоянный кашель, отхаркивание, плохое самочувствие, усталость, разбитость, повышенная температура, дискомфорт в легких и другая симптоматика. **Обычный бронхит у здоровых людей проходит за несколько дней или максимум за 2 недели, при уже ослабленных легких болезнь может затянуться или сопровождаться осложнениями.** Например, бронхит протекает тяжелее у астматиков. Если острый бронхит длится более 3 месяцев и повторяется каждые 2 года, то это значит, что он переходит в хроническую форму (см. главу «Бронхит хронический»).

► Что может быть причиной бронхита:

- Грипп или насморк.
- Холодная и влажная погода.
- Астма.
- Другое инфекционное респираторное заболевание (например, коклюш).
- Курение или пребывание в накуренном помещении.
- Загрязненный воздух (как снаружи, так и внутри: например, вредные примеси в воздухе: хлор или высокое содержание пыли).
- Ослабленный организм (усталость, сильный стресс, сердечно-сосудистые заболевания).
- Инфекция (воздушно-капельным путем или через рукопожатие).

Базовый компонент: кипарис

Для приема внутрь

Капните 1 каплю в чайную ложку меда (или на кусочек сахара, или на нейтральную таблетку) и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте процедуру 4 раза в день.

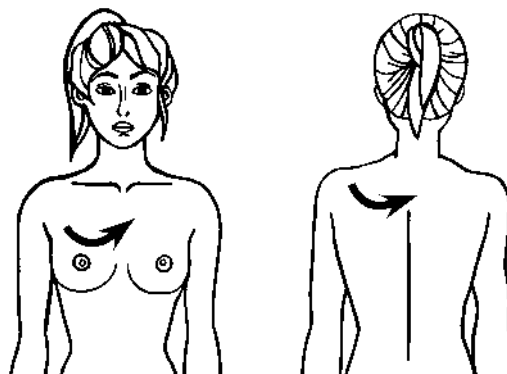
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Во флаконе смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю
- ◆ ЭМ ниаули 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 4 капли

Массируйте грудную клетку и спину с этой смесью 4 раза в день в течение 10 дней.



+

Для распыления

Во флаконе смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю

Распыляйте 10 мл утром и вечером в жилых комнатах.

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

Попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла кипариса	30 мг	20 мг
Эфирного масла лучистого эвкалипта	40 мг	30 мг
Эфирного масла равинтсары	30 мг	20 мг
Эфирного масла тимьяна, туйнанольного хемотипа	25 мг	15 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг	20 мг

Вводите 3 суппозитория в день в течение 3 дней, затем 2 суппозитория в день на протяжении 3 дней. После этого вы уже должны выздороветь, но для профилактики продолжайте терапию еще 6 дней (по 2 суппозитория в день) в случае необходимости.

+

Для приема внутрь

| взрослым

Принимайте капсулы с маслом орегано: 6 капсул в день, если вы весите не более 60 кг, 8 капсул в день, если вы весите около 80 кг или больше на протяжении 20 дней подряд.

+

Для приема внутрь

| взрослым

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла цейлонского коричника	30 мг
Эфирного масла лучистого эвкалипта	40 мг
Эфирного масла тимьяна обыкновенного, тимольного хемотипа	30 мг

Принимайте по 2 капсулы 3 раза в день во время еды в течение 5–10 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Соблюдайте личную гигиену. Чаще мойте руки, когда наступают эпидемии.
- Больше отдыхайте. Во время сна старайтесь занимать более или менее сидячее положение (в горизонтальном положении кашель будет сильнее).
- Как можно меньше бывайте на холоде и там, где загрязненный воздух.
- Обычный для зимы бронхит не так уж и опасен, но лучше им не болеть. Если вы заболели повторно, то это свидетельствует о том, что с вами что-то не так. Проверьте, нет ли у вас астмы или какого-либо другого респираторного заболевания.
- Не курите.
- См. также рекомендации для галавы «Бронхит (сухой кашель)».

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

В последнее время врачи стали объединять хронический бронхит и эмфизему легких под одним общим названием — ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). Впрочем, сути дела это не меняет: обе эти болезни развиваются из-за того, что становится трудно дышать по причине постоянного кашля и избытка слизи в дыхательных путях. Здесь речь идет только о бронхите, составляющем 85% случаев ХОБЛ (при эмфиземе поражаются легочные альвеолы, что и приводит к тому, что они более неспособны функционировать надлежащим образом). Все тот же порочный круг: бронхи представляют собой постоянный очаг воспаления, в результате чего происходит уменьшение их калибра, и поэтому из-за слизи дышать становится все труднее и труднее (это немного напоминает начало приступов астмы). Больной пытается откашляться, чтобы избавиться от слизи, и чем больше он кашляет, тем больше воспаляются бронхи — и все начинается сначала. Когда появляются такие симптомы, болезнь, увы, уже переходит в хроническую форму — как правило, это происходит после 50 лет. Больной к этому времени уже успел потерять 50% функциональных возможностей своей дыхательной системы. По мере развития болезни становится все труднее делать то, что человек привык делать обычно, а потом уже и вовсе невозможно: дыхание учащается при минимальной физической нагрузке, приобретает характерный свистящий шум, в груди появляется постоянная давящая боль, человека преследует чувство усталости, нарушается сон, больной худеет. Другими словами, состояние человека оставляет желать лучшего.

Лечение, предлагаемое в этой книге, — как и любая форма терапии, назначаемая при хроническом бронхите, — должно замедлить развитие болезни. **В первую очередь необходимо улучшить самочувствие — само по себе это уже очень важно.** К сожалению, на сегодняшний день хроническая обструктивная болезнь легких окончательно лечению не поддается.

► Что может быть причиной хронического бронхита:

- В 85% случаев хроническая обструктивная болезнь легких связана с курением.
- Загрязнение воздуха (в помещениях и на улице).
- Зараженная местность или наличие аллергена в воздухе (если вы склонны к бронхитам, которые преследуют вас с самого детства).

Базовый компонент: кипарис

Для приема внутрь

Добавьте 1 каплю в 1 чайную ложку меда или нанесите на кусочек сахара или на нейтральную таблетку и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте процедуру 4 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

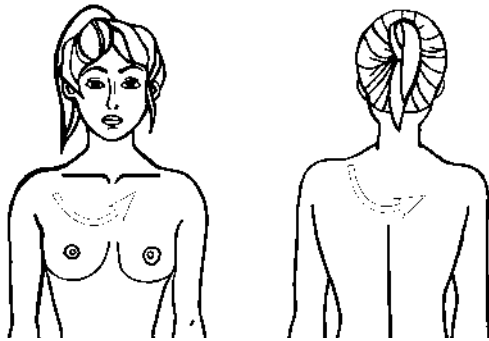
► При сухом кашле:

- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю
- ◆ ЭМ ниаули 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 4 капли

► **При влажном кашле:**

- ◆ ЭМ мирта красного 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю
- ◆ ЭМ девясила душистого 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 3 капли

Массируйте грудную клетку и спину с одной из этих см есей 4 раза в день в течение 10 дней, потом 2 раза в день в течение еще 10 дней. Сделайте перерыв на 8 дней, потом возобновите массаж 2 раза в день в течение 20 дней и далее чередуйте.



Закажите в аптеке

Для суппозиториев

При сухом кашле попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла кипариса	30 мг	20 мг
Эфирного масла лучистого эвкалипта	40 мг	30 мг
Эфирного масла равинтсары	30 мг	20 мг
Эфирного масла тимьяна, туйнанольного хемотипа	25 мг	15 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг	20 мг

Вводите 3 с уппозитория в день в течение 3 дней, затем 2 с уппозитория в день в течение 3 дней. После этого вы уже должны выздороветь. Тем не менее в случае необходимости или для профилактики продолжайте терапию еще 6 дн ей (по 2 суппозитория в день).

Для суппозиториев

При влажном кашле попросите фармацевта приготовить следующие суппозитории:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла девясила	25 мг	15 мг
Эфирного масла иссопа лекарственного	25 мг	15 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	40 мг	30 мг
Эфирного масла равинтсары	30 мг	20 мг
Растительного масла зверобоя	20 мг	20 мг

Вводите 2 с уппозитория в день в течение 10–20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Не курите. Никогда даже не начинайте, а если вы уже курите, бросайте как можно раньше.
- Помните о том, что табачный дым вредит детям, увеличивая у них риск развития хронической обструктивной болезни легких. Именно табак является причиной огромного роста случаев хронической обструктивной болезни легких в мире (4-е место среди причин смерти после сердечно-сосудистых заболеваний, рака и инсульта).
- По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), случаи хронической обструктивной болезни легких выйдут на 3-е место в этом грустном рейтинге.
- Старайтесь не дышать грязным воздухом: ослабленные легкие еще более восприимчивы к нему, чем легкие у здоровых людей. Дышите свежим воздухом, чаще гуляйте в лесу, на пляже, в горах, в садах и скверах.
- При хронической обструктивной болезни легких организм в больших количествах нуждается в протеинах, жирах (полезных), витаминах и минералах. Постарайтесь обеспечить себе полноценное соответствующее питание. В то же время ограничьте себя в углеводах — особенно в «медленных» (картофель, хлеб, макаронные изделия и т. д.). К сожалению, нехватка в пище больных тех или иных важных микро- и макроэлементов — очень распространенное явление. Из-за этой нехватки их организм хуже сопротивляется болезни, и они чувствуют еще большую усталость.
- Отрицательно сказывается на дыхании дефицит магния. Основные источники магния среди продуктов — это цельнозерновые продукты, свежие и сушеные фрукты и овощи, цитрусовые, яблоки, некоторые виды минеральной воды и черный шоколад.
- Хронический или не долеченный бронхит неизбежно ухудшает дыхательные возможности. большей частью этот процесс имеет необратимый характер. В этом случае малейшая инфекция может привести к серьезным последствиям вплоть до госпитализации. Качество и продолжительность жизни серьезно снижаются. К тому же, с учетом того что в организме не хватает кислорода, начинаются проблемы с сердцем. Необходимо сделать все, чтобы избежать этого.

Булимия

Булимия — это одна из самых распространенных форм пищевых расстройств. Диагноз булимия ставится в случае, если приступы происходят не реже 2 раз в неделю в течение как минимум 3 месяцев. Приступы протекают по «стандартной» схеме, несмотря на то что в каждом случае всегда будут свои особенности: человек буквально набрасывается на еду и начинает поглощать ее в неограниченных (а иногда даже и в невыносимых) количествах в рекордно короткое время (например, целая упаковка йогуртов + 2 пачки печенья + 3 банана за 15 минут),

не испытывая при этом ни голода, ни особого удовольствия. Разумеется, последствия булимии для фигуры могут быть драматическими, но так как многие больные булимией намеренно вызывают у себя рвоту (из-за опасения набрать лишний вес), то главным образом речь идет о психологическом дискомфорте. Таких людей преследует чувство вины после приступов, во время которых они полностью утрачивают контроль над собой, они ненавидят себя, пища вызывает у них отвращение и т. д. К тому же почти мгновенное поглощение огромного количества еды представляет собой невероятную нагрузку для организма — особенно для пищеварительной системы: желудок растягивается не только от объема съеденного, но и от того, что пища при этом практически не разжевывается, а стремительно глотается. Искусственное вызывание рвоты отрицательно влияет на состояние зубов и обжигает слизистую пищевода — появляются почти постоянные боли и неприятные физические ощущения. Тем не менее булимия, как и любое другое заболевание, имеет несколько стадий — разумеется, рекомендуется приступить к ее лечению как можно раньше; до тех пор, пока она еще не достигла критического порога. Приступы будут происходить заметно реже, если воспользоваться прописями, которые представлены ниже. **Однако надо понимать, что ароматерапия, впрочем, как и любое другое лечение, не решит психологических проблем людей, подверженных булимии.** В крайних случаях требуется психотерапия или поведенческая терапия. Но до этого момента есть еще время восстановить душевное равновесие, так как запущенная булимия сразу не наступает.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для ингаляции и приема внутрь

Смешайте во флаконе 10 мл:

- ◆ ЭМ коричника цейлонского 0,5 мл
- ◆ Эссенции бергамота 1 мл
- ◆ Эссенции грейпфрута 1 мл
- ◆ ЭМ ромашки римской 0,5 мл
- ◆ РМ сладкого миндаля 10 мл (до верхней границы флакона) или 7 мл

Нанесите несколько капель на вн утреннюю сторону запястий и вдыхайте. Повторяйте процедуру в течение дня и ли ночи столько раз, сколько сочтете необходимым (ограничений никаких нет).

+

Капните 1 каплю смеси из корицы, ромашки и грейпфрута под или на язык, как только почувствуете начало приступа булимии. Повторяйте процедуру не более 6–8 р аз в день.

Дополнительные рекомендации +

- Развитие булимии объясняется, как правило, причинами психологического характера (нервное потрясение, психическая травма и др.), ее приступы часто совпадают с волнением, перевозбуждением и даже самыми незначительными повседневными проблемами.
- Вероятно, как и при любой другой зависимости, организму не хватает серотонина (вырабатываемый нашим мозгом нейромедиатор, снимающий стресс). Для восстановления равновесия настоятельно рекомендуется принимать триптофан — ароматическую 100%-ную натуральную

альфа-аминокислоту, превращающуюся в нашем организме в серотонин. Необходимо очень пунктуально следовать инструкциям по применению препарата (в противном случае он не принесет никакой пользы). Посоветуйтесь также с фармацевтом — вполне возможно, он сумеет помочь вам выбрать необходимую в вашем конкретном случае дозировку.

- Часто бывает, что ближайшее окружение даже и не догадывается о том, что их друг или родственник склонен к булимии,

так как он от стыда почти всегда ест тайком от всех, иногда доходит до того, что человек полностью замыкается в себе, отказываясь от общения с кем-либо. Нужно понимать, что сама по себе булимия со временем не пройдет, к тому же она может усугубиться глубокой депрессией с риском суицида.

- Часто назначаемые при булимии антидепрессанты не помогают избавиться от булимии.
- См. также главу «Сахарная зависимость».

ВАГИНАЛЬНЫЙ ЗУД (БЕЗ ВАГИНАЛЬНОГО МИКОЗА)

Зуд может возникнуть практически на любом участке нашего тела, однако одни из самых неприятных ощущений вызывает зуд половых органов. Чаще всего этот симптом встречается у женщин и девочек, проявляясь покраснением, припухлостью и воспалением. Первое, что приходит на ум, это грибковая инфекция, однако это не всегда так. Спокойствие, только спокойствие! Наиболее частой причиной зуда половых органов является нарушение интимной гигиены или использование неправильно подобранных специальных средств, в результате чего возникает нарушение местной флоры.

Базовый компонент: лаванда лекарственная

Для наружного применения

Смазывайте пораженную поверхность 1 каплей смеси эфирных масел по мере необходимости 3–5 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе (10 мл) смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды супер 1 каплю
- ◆ ЭМ ромашки лекарственной 2 капли
- ◆ Масла календулы 3 капли

Смазывайте зудящую область 2–3 капли смеси. Повторяйте при необходимости 3–5 раз в день.

+

Для вагинального орошения (спринцевания)

Для получения быстрого эффекта с помощью спринцовки сделайте вагинальное орошение (спринцевание) следующим составом:

- ◊ Ароматического масла лаванды лекарственной 50 мл
- ◊ Ароматического масла пупавки благородной 50 мл

Для вагинального орошения аккуратно введите во влагалище спринцовку с вышеуказанной смесью.

Не применять для ежедневного ухода!

ВНИМАНИЕ! Для вагинальных орошений подходят ТОЛЬКО АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА! Не перепутайте!

Дополнительные рекомендации +

- Не пользуйтесь гелями для душа и обычным мылом. Для интимной гигиены существуют специально разработанные средства, которые продаются в аптеке. Их применение способствует улучшению качества жизни.
- С целью профилактики вагинального зуда тщательно подмывайтесь 2 раза в день (именно подмывайтесь, не прибегая к спринцеванию!) правильно подобранными средствами для интимной гигиены во избежание нарушения вагинальной флоры.
- Выбирайте изделия из натуральных тканей (белье, одежду, туалетную бумагу и пр.), не пользуйтесь интимными дезодорантами, присыпками, пудрой и другими средствами, которые способны вызвать раздражение кожи.
- Носите свободную одежду! Помните, что одежда не должна сдавливать или натирать кожу.
- Избегайте длительного использования спермицидов — противозачаточных средств, убивающих сперматозоиды. При длительном применении спермициды нарушают вагинальную флору.
- В период месячных чаще меняйте прокладки или тампоны.
- Не пользуйтесь поглощающими полосками.
- Ограничьте потребление дрожжевых продуктов (пива, хлеба, выпечки, пирожных, плесневых сыров типа рокфор, грибов, уксуса и т. п.) и сахара. В остром периоде рекомендуется ограничить потребление фруктов.
- Смотрите также рекомендации в разделе «Вагинальный зуд (микоз влагалища)».

ВАГИНАЛЬНЫЙ ЗУД (МИКОЗ ВЛАГАЛИЩА)

Вагинальным микозом минимум один раз в своей жизни страдает три четверти всех женщин. Это заболевание вызывают дрожжевые грибы рода *Candida*, а также применение антибиотиков, сахарный диабет, беременность, гормональная терапия, чрезмерное потребление сладостей, стресс, сильная усталость, несбалансированное питание и, конечно же, неправильная интимная гигиена. У вас появилось воспаление и нежелательные выделения (бели)? Возможно, у вас во влагалище завелся микроскопический грибок. При первом же подозрении на микоз влагалища воспользуйтесь эфирными маслами — только они помогут избежать рецидива, который, к сожалению, нередко возникает при лечении медикаментозными средствами.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла чайного дерева	50 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	50 мг
Эфирного масла тимьяна с тианолом	50 мг

Принимайте 3 раза в день во время еды в течение 20 дней.

Вагинальные шарики

Попросите фармацевта изготовить вагинальные шарики следующего состава:

Эфирного масла лаванды лекарственной	100 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	50 мг
Эфирного масла чайного дерева	50 мг
Эфирного масла тимьяна с тианолом	50 мг
Эфирного масла пальмарозы	50 мг
Масла календулы	50 мг

Вводите во влагалище 1 шарик. Применяйте на ночь в течение недели.

Дополнительные рекомендации +

- Нарушения иммунитета и кишечной флоры также могут вызвать рецидивы. В этом случае воспользуйтесь (для приема внутрь и для местного применения) соответствующими пробиотиками.
- Старайтесь не пользоваться дезодорантами для интимных зон, ежедневными защитными прокладками и дезодорирующей пудрой, которая особенно вредна, т. к. содержит крахмал, который является идеальной средой для грибков.
- Не злоупотребляйте сахаром: разумеется, он не способен вызвать микоз, зато вполне может его усилить, т. к. является любимой пищей патогенных грибков!
- Поскольку грибки обожают теплую и влажную среду, не идите у них на поводу и выбирайте свободную одежду и нижнее белье, чтобы обеспечить доступ воздуха к пораженным зонам. И навсегда откажитесь от ежедневного использования поглощающих полосок. .../

- Кипятите все вещи, контактирующие с зоной поражения микозом (нижнее белье, пижамы, ночные рубашки, банные полотенца и пр.). После стирки обязательно прогладьте вещи горячим утюгом.
- Смотрите также рекомендации в разделе «Вагинальный зуд (без вагинального микоза)».

ВАГИНИТ (ВУЛЬВОВАГИНИТ)

Вагинит или вульвовагинит — это воспаление наружных половых органов, а также слизистой оболочки влагалища и вульвы, которое очень часто сопровождается ненормальными выделениями, зудом, жжением, незначительным повышением температуры, чувством усталости, дискомфортом и другими неприятными ощущениями, а также болями при сексуальном контакте.

Этот тип заболевания возникает в результате воспалительного процесса во влагалище, когда нарушается баланс микрофлоры. Дело в том, что влагалище женщины содержит миллионы различных бактерий, количество и пропорции которых строго определены. Если же одни микроорганизмы преобладают над другими, то происходит нарушение микрофлоры влагалищной среды, что приводит к возникновению вагинита.

Несмотря на отсутствие каких-либо болезней, во влагалищной микрофлоре наблюдается доминирование молочнокислых бактерий — бифидо- и лактобактерий, тогда как вредные возбудители заболевания находятся в спящем состоянии. При определенных условиях эти микробы начинают активно размножаться, что, в свою очередь, приводит к воспалению. Правильно подобранная пропись эфирных масел поможет вам оздоровить влагалищную микрофлору и быстро избавиться от вагинита.

Базовый компонент: тимьян с тианолом

Для наружного применения

Разведите 3 капли смеси в 20 каплях растительного масла календулы. Применяйте местно, по 4 капли утром и вечером до улучшения состояния.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе с пипеткой смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ Масла календулы 20 капель

Применяйте 4 капли местно, утром и вечером, до улучшения состояния.

Закажите в аптеке

Вводите во влагалище по 1 в агинальному шарикку 2 раза в день, в течение 10 дней.

Вагинальные шарикки

Попросите фармацевта изготовить вагинальные шарикки согласно следующей прописи:

Эфирного масла найоли или каепутового дерева	30 мг
Эфирного масла розмарина с вербеноном	20 мг
Эфирного масла лаванды колосковой	30 мг
Масла календулы	10 мг
Масла зверобоя продырявленного	10 мг

Дополнительные рекомендации +

- Довольно часто вагинит возникает вследствие неправильной гигиены интимной зоны (недостаточной или избыточной). Это создает благоприятную среду для размножения микробов (стафилококков и стрептококков), паразитов (трихомонад) или патогенных грибов, которые пользуются случаем создать новые колонии там, где в норме их нет. Поэтому задачей эфирных масел с антисептическим,

антимикробным, антипаразитарным и противогрибковым эффектом является не только их уничтожение, но поддержание дружественных бактерий, которые защищают влагалищную микрофлору от врагов. Кроме того, воспользуйтесь специальными пробиотиками для орального и интравагинального применения (их вам порекомендует фармацевт)!

ВАРИКОЗ (РАСШИРЕНИЕ ВЕН)

Варикозом или варикозным расширением вен страдает каждая вторая женщина и один мужчина из десяти. Вероятно, поэтому многие считают варикоз сугубо женским заболеванием. Варикозное расширение вен — это серьезное заболевание нижних конечностей, при котором несущие кровь к сердцу сосуды теряют эластичность, истончаются и расширяются. Это приводит к нарушению кровообращения, кровь застаивается в венах, образуются некрасивые венозные узлы. При прогрессировании заболевания возникают боли, отеки, судороги мышц, воспалительные заболевания вен, тромбы, трофические язвы, при травмах могут быть сильные кровотечения. Помимо неэстетичного вида, варикоз является наиболее выраженным

признаком венозной недостаточности: кровь не может двигаться вверх, застаивается, повышается давление крови в венах. Когда оно становится высоким, кровь как бы выталкивается, а ее излишки растягивают стенки сосудов, делая их прозрачными. Из-за этого образуются характерные «паутинки» (сосудистые сеточки) и узелки, которые хорошо заметны на ногах. Раньше считалось, что с возрастом стенки сосудов истончаются, а кровь становится гуще, отчего затрудняется венозный кровоток и возникает варикоз. Однако сегодня известно, что варикозное расширение вен может возникнуть в любом возрасте и признаки поражения вен можно обнаружить даже у 30-летних женщин.

**Базовый компонент: фисташка
мастичная**

Для наружного применения

2 каплями смажьте расширенную вену на всей ее протяженности, по направлению снизу вверх. Повторяйте 2–3 раза в день.

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса вечнозеленого 2 капли
- ◆ ЭМ найоли или каепутового дерева 2 капли
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ можжевельника 2 капли
- ◆ ЭМ фисташки мастичной 1 каплю
- ◆ ЭМ пачули 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 1 кофейную ложку

Массируйте указанной смесью нижние конечности утром и вечером, по направлению от лодыжек к верхней части тела.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла кипариса вечнозеленого	25 мг
Эфирного масла фисташки мастичной	10 мг
Эссенции цедры лимона	25 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день (утром, днем и вечером) во время еды, в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите лечение.

ВНИМАНИЕ! Не использовать при диагностировании рака молочной железы!

Дополнительные рекомендации +

- Прежде всего необходимо изменить привычный образ жизни. Старайтесь соблюдать режим труда и отдыха, побольше двигаться. Если у вас сидячая работа, старайтесь каждые полчаса вставать или делать несложные физические упражнения ногами. Если вы на работе большую часть времени проводите стоя на ногах,

при каждой возможности старайтесь ненадолго присесть. Не сидите, положив ногу на ногу. Больше ходите пешком, поднимайтесь по лестницам, это тренирует мышцы ног и сосуды, улучшает кровообращение. Откажитесь от высоких каблуков. Когда отдыхаете дома, поднимайте ноги повыше. .../

- Откажитесь от употребления спиртных напитков, красного мяса, специй, курения.
- Если варикоз нижних конечностей не лечить, то он может перерасти в варикозные язвы, которые очень плохо излечиваются, поверхностный флебит (см. главу «Флебит»). В некоторых случаях варикозные узелки могут лопнуть и вызвать кровотечение.
- Очень полезен дренаж печени: лечение черной редькой и артиш оком способствует очищению печени, что, в свою очередь, облегчает кровообращение.
- В идеале нужно заниматься спортом. Это самый эффективный способ борьбы с варикозным расширением вен. Спорт оказывает благоприятное воздействие на сосудистую систему. Хорошо влияют на сосуды ходьба, бег, езда на велосипеде. Если не можете заниматься спортом, почаще танцуйте. Летом не упускайте возможность искупаться в озере, реке или море. Плавание — замечательное средство профилактики многих заболеваний и в особенности варикозного расширения вен.
- Красное вино и индийский каштан способствуют разжижению крови. Этим же эффектом обладает рыба жирных сортов (сельдь, сардины, лосось, семга, скумбрия и др.). Также рекомендуется ежедневный прием полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 в капсулах.
- Если у вас имеются симптомы варикоза, желательно носить специальное белье, имеющее лечебный эффект воздействия на кожу и сосуды. Эластичные колготки, чулки или гольфы лечебного типа плотно обхватывают ногу, не давая расширяться подкожным венам. Лучше приобретать их по назначению врача.
- Обязательно ознакомьтесь с представленными рекомендациями в главе «Тяжесть в ногах».

ВЗДУТИЕ ЖИВОТА (МЕТЕОРИЗМ)

Это одна из самых распространенных и вместе с тем самых неприятных желудочно-кишечных проблем. Вздутие живота происходит из-за накопления большого количества газов в кишечнике, что сопровождается увеличением живота в объеме и неприятным ощущением распираания изнутри. Уменьшить образование газов можно с помощью эфирных масел.

**Базовый компонент: эстрагон
или базилик**

Для приема внутрь или для массажа:
Капните 1 каплю под язык (или на кусочек сахара, на нейтральную таблетку, в чайную ложку оливкового масла, которую необходимо держать во рту до полного рассасывания) и нанесите 2 капли на живот перед массажем.

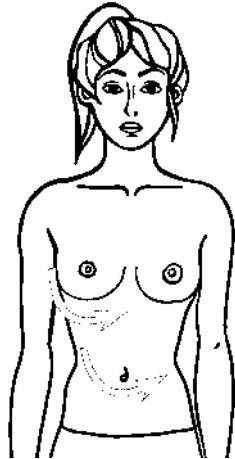
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона (или базилика) 1 каплю
- ◆ ЭМ тмина 1 каплю
- ◆ ЭМ кориандра 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского ½ чайной ложки

Массируйте живот и желудок через каждые 2–3 часа вплоть до заметного улучшения.



► В случае регулярных проблем

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	10 мг
Эфирного масла зиры	10 мг
Эфирного масла фенхеля или сладкого укропа	10 мг
Эссенции лимона	10 мг

Принимайте по 1 капсуле после каждого приема пищи в течение 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- У вас вздулся живот в самый неподходящий момент? Капсулы с углем или глиной являются настоящими «губками» для газов. Вам сразу же станет легче. Но не рекомендуется употреблять их в течение длительного времени, так как глина и уголь обладают такими мощными свойствами, что действуют подобно настоящим «насосам»: они притягивают к себе все, включая полезные вещества (медицинские препараты, витамины и т. д.). Пейте их в перерывах между приемами пищи.
- При приготовлении блюд пользуйтесь специями и приправами, устраняющими вздутие кишечника. Такими свойствами обладают имбирь и перечная мята.
- Добавляйте в пищу эфиромасличные растения (петрушка, укроп, кориандр, базилик, тмин и др.) — они отлично помогают пищеварению, препятствуют избыточному образованию газов и придают блюдам отличный вкус.

.../

- Не пейте слишком много во время еды, даже когда речь идет о воде — особенно газированную воду или напитки с содержанием сахара. Большинство производителей напитков используют ингибиторы: добавки (сидр, пиво, сиропы, сладкая газированная вода); танины (вино, кофе, чай); алкоголь (все алкогольные напитки); жиры (молоко и какао); рафинированный сахар (все имеющиеся в продаже напитки с содержанием сахара). Очень плохо усваиваются организмом молочные коктейли.
- Капуста, сухая фасоль, репа и лук способствуют образованию газов у людей, склонных к метеоризму — старайтесь не есть их слишком много.
- Откажитесь от молочных продуктов или, по крайней мере, сократите их потребление — лактоза переваривается очень плохо.
- Ограничивайте себя в продуктах, богатых пищевыми волокнами, но не отказывайтесь от них полностью. Следует постепенно увеличивать содержание пищевых волокон в вашем рационе и установить вашу личную норму.
- Из всех жиров оливковое масло полезнее всего.
- Старайтесь не употреблять дрожжевые продукты, вызывающие брожение: хлеб, выпечка, сыры, сметана.

Влажный кашель

Влажный кашель не зря называют очень продуктивным и даже полезным, — ведь он помогает организму избавиться от микробов, а это, несомненно, большой плюс. Не надо стремиться его унять или подавить, наоборот, необходимо делать все возможное, чтобы разжижать секрет бронхов и облегчить отхождение мокроты, улучшить общее состояние больного, и, при необходимости, увеличить количество слизи, которая отходит при откашливании. В этом вам помогут эфирные масла.

► Причины, вызывающие влажный кашель

Причиной появления влажного кашля является любая респираторная инфекция (ОРЗ и ОРВИ, ларингит, грипп, трахеит, бронхит, синусит, ринит) и ее возможные осложнения, повлекшие за собой такие формы легочных заболеваний, как коклюш, острый респираторный дистресс-синдром, пневмония, легионеллез и т. д.

Базовый компонент: зеленый мирт цинеольный

Для приема внутрь

Добавьте 2 капли зеленого мирта цинеольного в ложку меда или капните на таблетку с нейтральным содержанием. Принимайте 3–4 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения и ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ мирта зеленого цинеольного 1 каплю
- ◆ ЭМ девясила душистого* 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта шаровидного 1 каплю

Наносите указанную смесь на область грудной клетки, спину и горло 3–5 раз в день.

+

Нанесите 3 капли на чистый носовой платок и вдыхайте аромат 5–6 раз в день.

+

Для распыления

Смешайте:

- ◆ ЭМ мирта красного 5 мл
- ◆ ЭМ эвкалипта шаровидного 5 мл

Утром и вечером в течение 1 часа распыляйте в жилых помещениях по 10 мл указанной смеси (10 мл утром + 10 мл вечером).

* ВНИМАНИЕ! Не перепутайте девясил душистый (*Inula graveolens*) с девясилем высоким (*Inula helenium*), который отличается высокой аллергичностью и нейротоксичностью. Девясил душистый совершенно безопасен, но иногда в очень больших дозах может вызвать рвоту. При соблюдении указанных в описании доз он не принесет вам вреда, а пойдет на пользу.

Закажите в аптеке

Для суппозиториев | взрослым и детям

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

	Для взрослых	Для детей
Эфирного масла девясила душистого*	15 мг	10 мл
Эфирного масла иссопа ползучено лекарственного	15 мг	10 мл
Эфирного масла чайного дерева	25 мг	15 мг
Эфирного масла тимьяна с тимолом (взрослым)	25 мг	15 мг
Эфирного масла тимьяна с тианолом (детям)		
Эфирного масла эвкалипта лучистого	35 мг	25 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг	20 мг

Взрослым: Применяйте по 2–3 суппозитория в день.

Детям: Применяйте по 2 суппозитория в день.

Дополнительные рекомендации +

- Кашель — это симптом, а не заболевание. Кашель возникает при различных поражениях органов дыхания, в основном бронхов (бронхит). Поэтому лечить необходимо первопричину.
- Необходимо полностью исключить молочные продукты, заменив их с оевым или миндальным молоком. Обычное молоко содержит фосфолипиды, усиливающие выработку слизи. .../

- Старайтесь избегать сладкого.
- Обязательно обратитесь к врачу, если кашель сопровождается такими тревожными симптомами, как высокая температура, свист или затрудненность дыхания.
- Отхаркивайте мокроту, «облегчите жизнь» своим бронхам: главное — это избавиться от слизи.
- Не курите.

ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ (БДИТЕЛЬНОСТЬ, РАССЛАБЛЕННОСТЬ)

Вам жарко, хочется поскорее доехать до места назначения, выпить фруктового сока; ваш малыш, сидящий на заднем сиденье, извел вас своим криком, а старший с тупым видом забился в угол. Вы часами стоите в нескончаемых пробках; вам кажется, что никто, кроме вас, не умеет водить машину... Вам так и хочется, чтобы детки самостоятельно поиграли, тогда вы сможете уткнуться в свой ноутбук. Вы не хотите останавливаться, чтобы справить нужду. Вы жаждете спокойно выкурить сигарету? Таковы главные причины ослабления внимания за рулем. Хотя, конечно, их гораздо больше...

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Капните 1 каплю под язык или на кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания. Повторять каждый час.

Для распыления

Распылите в салоне автомобиля с помощью диффузора, подключив его к прикуривателю на приборном щитке, следующую смесь: ЭМ мяты перечной и ЭМ лимона.

Дополнительные рекомендации +

- Прежде чем отправиться в дальний путь, проверьте техническое состояние вашего автомобиля и убедитесь, что все выписанные вам штрафы оплачены. Посмотрите, где по пути следования отмечены пробки. Если путь неблизкий, постарайтесь выехать как можно раньше. .../

- Когда вы за рулем, хорошее зрение — гарантия безопасности, т. к. 90% «дор ожной» информации (разметка, дорожные знаки и пр.) в оспринимается зрительно. Однако у каждого третьего автомобилиста в той или иной мере имеются проблемы со зрением, о которых они порой даже не подозревают!
- Вождение в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием наркотических веществ неминуемо влечет за собой тяжелые последствия, т. к. является проявлением безответственности по отношению к другим участникам движения — пешеходам и водителям. В 2015 году установленная в России предельная норма составляет 0,16 промилле, или 0,16 мг (на литр воздуха), при измерении содержания паров алкоголя в дыхании водителя. При определении содержания алкоголя в крови водителя предельным значением является 0,35 мл (на литр крови), что в переводе на промилле составляет 0,35 «жидких». Разумеется, самый лучший показатель — это полное отсутствие алкоголя при любом виде исследования!
- Одна из главных заповедей водителя — «Делай остановку каждые два часа, а еще лучше — каждый час!». Прислушайтесь к этому совету: припаркуйте машину в удобном месте, пройдитесь немного, подышите свежим воздухом, разомните затекшие мышцы, потянитесь. Это займет у вас не более 10 минут, не так ли?
- Усталость способствует снижению зрения, а значит, не позволяет правильно оценить ситуацию на дороге (потенциальную опасность, превышение скорости, предупреждающий знак и т. п.).
- Если в связи с тем или иным недомоганием вам назначено определенное медикаментозное лечение, то прежде чем сесть за руль, убедитесь, что препараты, которые вы принимаете, не вызывают сонливости и не снижают реакции.
- Не водите машину без специально предназначенных очков (особенно в темное время суток!).
- Хорошее зрение и быстрота зрительных реакций — две совершенно разные вещи. Научитесь визуально оценивать дорожную ситуацию по трем позициям — быстро, панорамно и далеко.
- Во время движения соблюдайте безопасную дистанцию. Помните, что период между осознанием опасности и соответствующей реакцией на нее составляет 2 секунды! За 2 секунды автомобиль, движущийся со скоростью 60 км/час, проходит 34 метра. Не успели среагировать и въехали впереди идущую машину? Ждите штраф!
- Следите за чистотой лобового стекла, при малейшем загрязнении протирайте его специальным средством, которое всегда должно быть под рукой (удобнее всего хранить его в бардачке). Это правило также касается боковых зеркал и зеркала заднего вида, а для мотоциклистов и байкеров — очков и забрала мотоциклетного шлема.
- В солнечную погоду обязательно пользуйтесь солнцезащитными очками. Единственное условие: стекла не должны быть очень темными!
- Фары, поворотные огни тоже должны сверкать чистотой!

.../

- Не загромождайте салон вещами, лучше компактно сложить их в багажник. Оставшийся багаж разместите в салоне, закрепив ремнями, чтобы не болтался. Если с вами путешествует любимая собака, пристегните ее ремнем безопасности и не позволяйте высовываться в окно. Помните: ничто не должно отвлекать вас во время вождения: ваш взгляд и внимание сконцентрированы только на дороге.
- Старайтесь не курить за рулем – табачный дым раздражает глаза и мешает смотреть на дорогу. Если воздержаться от курения не получается, то хотя бы откройте окна.
- Смотрите раздел «Укачивание в транспорте».

ВШИВОСТЬ (педикулез)

От 5 до 20% школьников, их родителей, братьев и сестер хотя бы один раз в жизни сталкивались со вшами. Именно этим объясняется востребованность различных средств для борьбы с ними. Головных вшей (а именно они встречаются наиболее часто) можно заполучить неоднократно в течение только одного года. Долгое время химические и, следовательно, токсичные средства против вшей использовались целыми семьями, что принесло производителям немалую прибыль. К счастью, последние годы можно считать торжеством здравого смысла, тем более, война со вшами не требует бронебойного оружия и тяжелой артиллерии. Чтобы победить этих паразитов, вполне достаточно более безопасных для человека средств. Так, например, хотя вши и не боятся воды (просто на время мытья закрывают дыхательные отверстия), их легко уничтожить... эфирным маслом! Хорошо очищенное кокосовое масло, в отличие от оливкового, проникает в дыхательные пути вшей и вызывает их гибель. Эфирные масла обладают феноменальным антипаразитарным эффектом. Этим объясняется тот факт, что наибольшим спросом пользуются противопаразитарные средства на основе эфирных масел. Так что ничего удивительного!

Базовый компонент: лавандин сорта супер

Для наружного применения

Капните 1 каплю в несколько точек на волосистой части головы.

Пропись + дополнительные рекомендации

► Репеллент (для профилактики)

Для мытья волос

Смешайте во флаконе в равных долях:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной
- ◆ ЭМ розмарина синего
- ◆ ЭМ розмарина камфорного
- ◆ ЭМ можжевельника
- ◆ ЭМ герани

Ежедневно добавляйте 3 капли указанной смеси в обычную дозу шампуня и мойте волосы как обычно. Также капните несколько капель чистой смеси на виски и волосистую часть головы и вотрите в кожу.

► **Для лечения**

Закажите в аптеке

Не давать детям в возрасте до 3 лет

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла лавандина сорта супер	4 мл
Эфирного масла чайного дерева	2 мл
Эфирного масла розмарина синеоливого	2 мл
Эфирного масла кедра атласского	1 мл
Эфирного масла мяты блошиной	1 мл

Два вечера подряд капайте несколько капель на область затылка, позади ушных раковин и на различные участки волосистой части головы. Оставьте на ночь. Утром вымойте волосы, как указано в рекомендации «для мытья волос». Повторите процедуру с интервалом 8 и 15 дней, то есть когда из гнид появятся новые вши.

Дополнительные рекомендации +

- Тщательно осматривайте голову ребенка, особенно в период школьных и дошкольных эпидемий. Вши легко меняют цвет: на светлых волосах они светлые, на темных темные и т. д. Не впадайте в панику и не пугайте ребенка: объясните ему, что он не виноват; и вши не оттого, что он грязнуля, что в одой с мылом от них не избавиться.
- Отыскали вошь? Немедленно начинайте лечение. Тщательно исследуйте все волосистые части тела и ворсистые поверхности в доме.
- Продолжайте лечение в течение нескольких недель, чтобы уничтожить не только вшей, но и гнид. Иначе все меры не приведут к желаемому результату.
- Хотя расчески с частыми зубьями и не могут помочь в лечении педикулеза, они давно доказали свою полезность в борьбе со вшами.
- Если у вашего ребенка длинные волосы, порекомендуйте ему закрепить их заколками на время «опасного» периода. Вши не прыгают и не летают, а просто хватаются за находящийся поблизости волос.
- Ваш подросток пользуется гелем для укладки волос? Замечательно! Вши ненавидят гель...
- Если в доме появились вши, стирайте в машине все мягкие вещи, включая одежду, подушки и плюшевые игрушки.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Что касается генетически обусловленного выпадения волос (если ваш отец тоже лысел), то скажем честно: даже если после приема гормональных средств ваш гормональный баланс восстановится, алопеция (так официально называется облысение) лишь замедлится. Однако в случае, если выпадение волос является реакцией на стресс, связано с загрязнением окружающей среды или болезнью, то применение эфирных масел, которые усиливают кровообращение, пробуждают «уснувшие» волосяные луковицы и укрепляют стержень волоса, окажет эффективную помощь в борьбе с этой неприятной проблемой.

Базовый компонент: кедр атласский

Для массажа

Втирайте массажными движениями в места облысения 5 капель смеси вечером или за 1 час до мытья головы.



Пропись + дополнительные рекомендации

Во флакон с шампунем (200 мл) добавьте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 10 капель
- ◆ ЭМ пальмарозы 10 капель
- ◆ ЭМ найоли (капутового дерева) 10 капель
- ◆ Эссенции лимона 10 капель
- ◆ ЭМ кедра 10 капель
- ◆ ЭМ розмарина цинеольного 10 капель

Вымойте волосы новым шампунем «от облысения».

Дополнительные рекомендации +

- Во всех случаях (включая генетически обусловленную алопецию) укрепляйте волосы и стимулируйте микроциркуляцию кожи головы. Это поможет сохранить шевелюру и сделать ваши волосы сильными и красивыми. Следуйте рекомендациям, данным на этой странице, и регулярно делайте массаж кожи головы.
- Если вам не удастся хорошо промыть волосы, воспользуйтесь винным уксусом или сидром, разведя 1 чайную ложку того или другого в 1 литре воды.
- Стресс губит волосы. Вместо того чтобы разрушать свой организм, начните лечение препаратом *Magnesium marin*. Принимайте по 2 капсулы утром и вечером.
- Воспользуйтесь прекрасными пищевыми добавками, которые помогут в борьбе с выпадением волос и сделают их красивыми. В их состав входят обогащенные серой аминокислоты, витамины, минералы и хвощ полевой, содержащий диоксид кремния. Настоятельно рекомендуется лечение в течение 2 месяцев.

.../

- Несбалансированное питание также ухудшает состояние волос, и ваша задача дать им необходимую подпитку!
- Еще одним негативным фактором является курение. Нарушая кровообращение волосяной части головы, курение препятствует поступлению питательных веществ в волосы на капиллярном уровне, нанося тем самым непоправимый вред.
- Помните, что чем дольше ваше пребывание на солнце без головного убора летом, тем сильнее выпадение волос осенью. Ничего страшного, это нормально!

ГЕМОРРОЙ

В течение жизни с этим заболеванием хотя бы раз сталкивается практически каждый. Это наиболее распространенный недуг в проктологии: более 40% пациентов проктологов страдают геморроем, и у более 80% пациентов с патологиями прямой кишки геморрой — основная болезнь, а каждый 12-й страдает острой его формой и нуждается в лечении.

Геморрой или геморроидальная болезнь — это, скорее, не болезнь в классическом понимании этого слова, а состояние, характеризующееся увеличением геморроидальных узлов, расположенных вокруг анального отверстия, и их выпадением наружу.

Болезнью считается не сам факт увеличения узлов, которое в течение жизни бывает практически у каждого, а появление патологических симптомов, связанных с увеличением этих узлов. В определенном смысле это напоминает варикозное расширение вен.

Одним из самых частых симптомов геморроя являются кровотечения из заднего прохода, зуд и жжение в перианальной области, которые способны доставить массу неприятных минут.

Основными причинами геморроя являются употребление острой пищи и спиртных напитков, запоры и натуживание, длительная диарея, беременность и роды, наследственность, малоподвижный образ жизни, длительное пребывание в положении сидя, подъем тяжестей, острая и жирная пища, а также и спиртные напитки вызывают местное раздражение, боль и незначительно кровотечение при дефекации. В этом случае достаточно несколько раз смазать анальное отверстие и прилегающие к нему узлы соответствующей мазью или кремом, и все пройдет.

Однако геморрой может перейти в хроническую форму, которая возникает из-за нарушения циркуляции крови в геморроидальных сплетениях, застоя крови в органах малого таза, в результате чего сосуды прямой кишки (и внутренние, и оплетающие ее) — чрезмерно растягиваются, деформируются; увеличиваются в размерах, воспаляются. С этой чрезвычайно неприятной и болезненной интимной проблемой сталкивается каждый третий человек в мире! Это больно, мучительно, но не смертельно!

**Базовый компонент: фисташка
мастичная****Для наружного применения**

Подушечкой пальца смазывайте 1 каплей пораженную область анального отверстия после каждого посещения туалета и каждой дефекации.

**Пропись + дополнительные
рекомендации****Для наружного применения**

Смешайте:

- ◆ ЭМ фисташки мастичной 1 мл
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 мл
- ◆ ЭМ кипариса вечнозеленого 0,5 мл
- ◆ ЭМ ладанника 0,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 0,5 мл
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 10 мл

Смазывайте пораженную область анального отверстия утром и вечером после посещения туалета + 1 раз после каждой дефекации, т. е. от 3 до 7 раз в день.

Закажите в аптеке**Для суппозиториев**

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

Эфирного масла фисташки мастичной	40 мг
Эфирного масла бессмертника итальянского	10 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	30 мг
Эфирного масла лаванды колосковой	40 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Перед применением подержите суппозитории в морозильной камере или в холодильнике не менее 1 часа (холод дает дополнительный обезболивающий эффект). Применяйте по 1 суппозиторию 2 раза в день в течение 3–7 дней.

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла розмарина с вербеноном	25 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	30 мг
Эфирного масла фисташки масличной	30 мг

В целях профилактики: принимайте по 2 капсулы 1 или 2 раза в день ежемесячно в течение 10 дней.

В лечебных целях: принимайте по 2 капсулы 3 раза в день в течение 5 дней, затем по 1 капсуле 3 раза в день в течение 10 дней в сочетании с прописью для наружного применения.

Дополнительные рекомендации +

- Занимайтесь спортом: это укрепляет мышцы, которые удерживают внутри венозные узлы прямокишечного сплетения. Сидячий или малоподвижный образ жизни — худший враг вен. Однако несоизмеримые физические усилия (перенос крупногабаритной мебели, силовые виды спорта) также могут спровоцировать выпадение геморроидальных узлов.
- Избегайте приема слабительных средств, т.к. они расслабляют мышцы, которые вы укрепили во время занятий спортом!
- При необходимости нормализуйте работу кишечника во избежание запоров или диареи. Для начала пейте как можно больше воды и отребляйте продукты, богатые пищевыми волокнами (фрукты, овощи, цельное зерно).
- Ограничьте потребление специй (в том числе черного перца), алкоголя, кофе, а также тяжелой и жирной пищи.
- Старайтесь не ездить верхом и на мотоцикле.

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Генитальный герпес является контагиозным вирусным заболеванием, передающимся половым путем и вызываемым вирусом второго типа (HSV-2). Заражение происходит при сексуальных контактах (вагинальных, оральных, анальных) или при переносе инфекции руками из места другой локализации. Источником заражения может быть и половой партнер без острых проявлений заболевания, т. е. носитель вируса. Чаще всего генитальный герпес поражает половой член у мужчин, вульву и влагалище у женщин, а также ягодицы и задний проход (анус). **В группу риска входят гомосексуалисты, лица с иммунодефицитом, дети раннего возраста и беременные женщины.** Для остальных герпес не представляет особой опасности. Единственным способом борьбы с генитальным герпесом является снижение количества проявлений заболевания, ограничение локализации и ускорение процесса заживления (рубцевания).

Базовый компонент: каепутовое дерево найоли

Для наружного применения

Каждые 2 часа смазывайте область поражения 2 каплями чистого эфирного масла найоли. При повышенной чувствительности разбавьте эфирное масло таким же количеством растительного масла зверобоя продырявленного или календулы (из расчета 2 капли растительного масла на 2 капли эфирного масла).

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 2 капли
- ◆ ЭМ найоли 2 капли
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ РМ календулы 5 капель

Смазывайте указанной смесью пораженную слизистую 5 раз в день.

Закажите в аптеке (при часто рецидивирующем герпесе)

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла равинтсары	30 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	20 мг
Эфирного масла чайного дерева	10 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите курс лечения в течение следующих 20 дней с интервалом в две недели перед третьим курсом.

В дальнейшем повторяйте курс лечения в течение 10 дней ежемесячно. Это лечение направлено на укрепление иммунитета.

Дополнительные рекомендации +

- Генитальный герпес является особо заразным вирусным заболеванием, и некоторые люди, сами того не желая, могут стать источником инфицирования своих половых партнеров. Течение генитального герпеса характеризуется частыми рецидивами и постоянной персистенцией вируса в организме. При этом ни один из известных противовирусных препаратов не способен существенно влиять на латентное течение заболевания. Однако существующие методы лечения позволяют значительно увеличить промежутки между рецидивами.
- Первыми проявлениями генитального вируса является появление высыпаний на слизистой оболочке половых органов,

однако в ряде случаев это заболевание протекает бессимптомно и может остаться незамеченным. Тем не менее, если вы знаете о наличии у вас генитального герпеса, пройдите соответствующее лечение эфирными маслами, чтобы перевести его в латентную форму и тем самым обезопасить себя и партнера.

- Возможность заразиться вырастает в разы в разгар вспышки и полностью исчезает вне ее. Если при отсутствии видимых проявлений герпеса вы все-таки опасаетесь заразить сексуального партнера, воспользуйтесь презервативом. Сделайте тест: он должен подтвердить факт отсутствия герпеса у обоих участников полового акта.

- Испытываете боль? В этом случае вам поможет тепло (особенно на начальном этапе). Примите теплый душ, приложите теплую грелку (температура быть теплой, но не горячей!).
- Старайтесь, чтобы в рану не попадала моча.
- Не пытайтесь обработать пораженное место всеми имеющимися мазями и кремами — это вызовет дополнительную аллергическую реакцию.
- Старайтесь не носить облегающие одежду и нижнее белье из синтетических тканей. При обострении герпеса кожа должна «дышать» больше, чем обычно.
- Смотрите также рекомендации, представленные в главе «Лабиаальный герпес (Лихорадка на губах)».

ГЕПАТИТ

Гепатит — это общее название острых и хронических воспалительных заболеваний печени различной этиологии. Наиболее известными формами вирусного гепатита (А, В, С, D, E, F, G) являются вирусные (возникающие вследствие алкоголизма) и лекарственные гепатиты, причиной которых может стать злоупотребление или передозировка лекарственных препаратов, которые печень не может переработать в процессе метаболизации. Актуальная в последнее время проблема ожирения позволила обозначить новые формы гепатита, среди которых так называемый стеатогепатит — воспалительный процесс в печени, связанный с избыточным накоплением жира в ее тканях. В зависимости от того, какая причина вызывала данное заболевание, стеатогепатит подразделяют на алкогольный и неалкогольный -NASH (Non alcoholic steatohepatitis), который может перерасти в цирроз печени с самыми худшими последствиями. По данным различных источников, каждый третий житель Франции страдает той или иной формой гепатита, которая при продолжительности более шести месяцев становится хронической! В большинстве случаев гепатит протекает бессимптомно (а значит, остается незамеченным) и не представляет опасности. Но, как уже было отмечено, при хроническом гепатите клетки печени постепенно замещаются соединительной тканью, так что в большинстве случаев **не леченный хронический гепатит ведет к развитию цирроза печени, что является фактором высокого риска перерастания в онкологическое заболевание.**

**Базовый компонент: розмарин с вербеноном для приема внутрь + багульник
гренландский для наружного применения**

Для приема внутрь

Добавьте 1 каплю розмарина в маленькую ложечку меда и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

+

Для наружного применения

Смазывайте область печени 1 каплей эфирного масла багульника гренландского 2–3 раза в день.

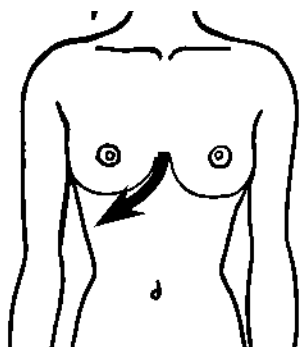
Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ багульника гренландского 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю

Смазывайте область печени 2–3 раза в день.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла любистока лекарственного	20 мг
Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном	10 мг
Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла багульника гренландского	10 мг
Эфирного масла найоли	10 мг
Эфирного масла коммифоры мирровой	20 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 20 дней. Повторите курс после 10-дневного перерыва.

Дополнительные рекомендации +

- Обязательно проконсультируйтесь с врачом-гепатологом.
- «Алкоголь — главный враг печени» — неустанно повторяют врачи всего мира. Однако важно понимать, что также нельзя злоупотреблять приемом лекарственных препаратов.
- Не только ожирение, но даже обычная избыточность веса приводят к с сердечным заболеваниям, диабету и тяжелым болезням печени. Помните об этом, ведь до сегодняшнего дня ученые не придумали способ лечения новых форм гепатита.
- Инфекционные (вирусные) гепатиты А, В, С, D, Е, F и G вызываются различными вирусами и способы заражения ими тоже разные. Следует помнить, что острый гепатит А — в сем известная желтуха (болезнь Боткина) — вызывается РНК-вирусом и попадает в организм человека с загрязненными продуктами питания, водой и предметами обихода!
- Берегите печень, это жизненно важный орган. Багульник гренландский стоит дорого, но в лечении болезней печени эфирное масло багульника незаменимо.

ГИНГИВИТ

Гингивит — это поражение десны воспалительным процессом, которое возникает как результат воздействия многих неблагоприятных факторов. При этом на его развитие влияет как состояние полости рта, так и общее самочувствие. Характерными признаками гингивита являются болезненность, отечность и гиперемия (покраснение) десен, а также кровоточивость во время приема пищи и при чистке зубов, которые могут возникать как на всей поверхности десен, так и на отдельных их участках. **Гингивит не просто вызывает неприятные ощущения, он представляет собой угрозу для всей полости рта, т. к. является первой стадией пародонтоза — заболевания тканей, поддерживающих зубы (пародонта).** Причиной № 1 развития гингивита является неправильная гигиена всей полости рта и зубов в частности (именно это — самая распространенная причина гингивита среди детей и подростков). Гингивит довольно часто отмечается у беременных женщин, десна которых в этот период отличаются особенной уязвимостью, однако после родов все приходит в норму. В этом случае речь не идет о «классическом» гингивите, который требует немедленного лечения во избежание перехода в пародонтит (воспаление пародонта), приводящий к расшатыванию зубов с их последующим выпадением!

Десны подвергаются постоянной атаке со стороны различных бактерий. А поскольку именно десны отвечают за состояние зубов, то им следует уделять особое внимание. Здоровые десны — залог хорошего самочувствия, комфортного существования и красивой улыбки! Принимайте необходимые меры при первом же проявлении кровоточивости, отечности или повышенной чувствительности к холоду — это первые сигналы о том, что деснам требуется ваше внимание.

Базовый компонент: лавр благородный

Для наружного применения

Смажьте пораженную зону 2 каплями чистого эфирного масла.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для полоскания полости рта

Во флаконе (100 мл) смешайте в равных долях следующие компоненты:

- ◊ Гидролата ладанника
- ◊ Гидролата лавра благородного
- ◊ Гидролата мяты перечной
- ◊ Гидролата тимьяна с линалолом

Не перепутайте! Смесь состоит из гидролатов, а не эфирных масел!

Полощите рот 1 с столовой ложкой смеси в чистом виде (без добавления воды) 3–4 раза в день.

+

Для массажа десен

| взрослым

Смешайте:

- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ миртового дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю
- ◆ ЭМ ладанника 1 каплю
- ◆ Масла календулы 3 капли
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 капли

Подушечкой пальца массируйте этой смесью десна и пораженные гингивитом зоны 3–4 раза в день до полного выздоровления. При «обычном» гингивите желаемый эффект достигается за 3–4 дня.

ВНИМАНИЕ! Пропись «Взрослым» не подходит беременным женщинам. Если вы в положении, читайте рекомендации, данные в главе «Кровоточивость десен в период беременности».

Для массажа десен

| детям

Смешайте:

- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю
- ◆ ЭМ ромашки лекарственной 1 каплю
- ◆ Масла календулы ½ кофейной ложки

Подушечкой пальца массируйте этой смесью десна и пораженные гингивитом зоны 3–4 раза в день в течение 3–4 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Одной из наиболее частых причин возникновения гингивита являются зубные бляшки, поэтому необходим ежедневный тщательный уход за зубами и в всей полости рта. Это не значит, что вы должны с остервенением чистить зубы до тех пор, пока из тонкой слизистой оболочки десны не появится кровь! Вполне достаточно чистить зубы мягкой зубной щеткой после каждого приема пищи или хотя бы удалять остатки пищи с помощью зубной нити, — это очистит полость рта от бактерий, которые любят селиться в межзубном пространстве.
- Будьте аккуратны с пирсингом на языке или губе — очень часто именно пирсинг является очагом инфекции в ротовой полости.
- Регулярно посещайте стоматолога — он определит, все ли у вас в порядке.
- В период беременности десны особенно подвержены инфекции. Будьте осторожны!
- Стоматологи не устают повторять: чистка зубов 3 раза в день — лучший способ избежать болезней полости рта, в том числе

и гингивита. Регулярная чистка зубов — это не только соблюдение норм личной гигиены и профилактика кариеса, но и единственная возможность сохранить зубы здоровыми и красивыми!

- Если у вас склонность к образованию зубного камня, который представляет собой отвердевший темный зубной налет, образующийся на поверхности зубов, обратитесь к стоматологу, который очистит ваши зубы с помощью специализированного оборудования, т. к. очистить зубы от зубного камня самостоятельно невозможно.
- Прием некоторых антидепрессантов и противоэпилептических препаратов также может спровоцировать возникновение гингивита. Проконсультируйтесь у специалиста, если вы принимаете препараты этих групп.
- Дополнительные рекомендации и лекарственные прописи, представленные в этом разделе, также эффективны при лечении различных форм пародонтоза и воспалительных заболеваний полости рта (стоматита, альвеолита и зубной боли).

ГИПЕРГИДРОЗ СТОП

Гипергидроз стоп — довольно распространенная проблема в нашем обществе, способная отравить жизнь даже самому терпеливому человеку. Постоянно влажные ноги и обувь, неприятный запах, боязнь где-либо разуться. Это заболевание нередко приводит к серьезным психологическим проблемам.

Гипергидроз стоп может быть вызван различными причинами: неправильным уходом за ногами, стрессовой ситуацией и нервными расстройствами, слишком узкой тесной обувью, одеждой (носками и колготками) из искусственных материалов, заболеваниями кожного покрова стоп, неумеренной физической активностью и пр. Чрезмерная потливость стоп может стать последствием размножения на коже грибка, в результате чего кожа начинает пересыхать, трескаться и чесаться. Все это является симптомами грибкового заболевания. Так почему же потеют ноги и откуда берется этот ужасный запах? Причин тому множество: не по сезону подобранная обувь и носки, что приводит к повышению температуры стоп, вследствие чего обильно выделяется пот, являясь естественным терморегулятором; несоблюдение правил личной гигиены; неадекватная реакция нервной системы и организма на физические нагрузки, стрессы и чрезмерное волнение; повышенная концентрация потовых желез в области стоп; кожные заболевания.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе емкостью 10 мл смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 1 мл
- ◆ ЭМ шалфея мускатного 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 0,5 мл
- ◆ Масла макадамии 10 мл

Утром и вечером смазывайте указанной смесью вымытые с мылом и вытертые насухо стопы. Тщательно промокайте промежутки между пальцами!

Для присыпки

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 30 капель
- ◆ ЭМ шалфея мускатного 30 капель
- ◆ ЭМ мяты перечной 30 капель
- ◇ Талька 100 г

Насыпьте смесь в емкость с маленькими отверстиями в крышке. Перед тем как обуться, посыпьте указанным составом внутреннюю поверхность обуви. Лучше заказать эту пропись в аптеке, тогда присыпка будет более однородной.

Дополнительные рекомендации +

- Главное — это проветривание! Воздух, воздух и еще раз воздух! Воздух повсюду — в жилых помещениях и офисах (всегда держите форточку открытой, особенно зимой); в обуви (по возможности, вынимайте ноги из мокасин так, чтобы никто не видел, например под столом, чтобы они могли «подышать»). .../

- Не носите изделия из синтетических тканей (одежду, нижнее белье, обувь) — они активно провоцируют потоотделение и неприятный запах. Если вы уже столкнулись с этой проблемой, выбросьте всю «синтетику» и отдайте предпочтение натуральным тканям, носите носки из хлопка или шерсти, а обувь из кожи.
- Во время ходьбы, бега и т. д. нога, обутая в неветилируемую обувь, «не дышит», нагревается, потеет и мокнет, что приводит к размножению бактерий. Ну а что происходит дальше, вы уже знаете...
- Существует обувь с дезодорирующими стельками и усиленной вентиляцией, разработанная специально для борьбы с неприятным запахом. Она продается в спортивных магазинах, и ее можно носить даже тем, кто не занимается спортом!

ГИПЕРТЕНЗИЯ И ТАХИКАРДИЯ (ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ)

Артериальная гипертензия (гипертония, гипертоническая болезнь) или повышенное артериальное давление — это хроническое заболевание, выражающееся в стойком повышении артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше в результате увеличения давления крови на стенки сосудов и артерий. Врачи называют гипертоническую болезнь эпидемией XXI века, поскольку она является одним из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний в мире.

Основными причинами повышения артериального давления являются стрессы и постоянные переживания, чувство страха и нервная обстановка на работе или в семье. Если негативные эмоции носят разовый характер, то артериальное давление, как правило, нормализуется самостоятельно, если дать человеку возможность отдохнуть и полежать. Со временем организм приспосабливается к повышенному давлению, и самочувствие больного остается сравнительно неплохим. Однако в это время происходят патологические изменения в сосудах, питающих внутренние органы. Вначале на внутренней оболочке артерии появляются так называемые жировые полоски, которые постепенно превращаются в фиброзные атеросклеротические бляшки (артериосклероз), уменьшающие просвет артерий, что обуславливает затруднение кровотока. Это ведет к кислородному голоданию тканей с развитием необратимых патологических изменений. Кроме того, атеросклеротические бляшки ослабляют стенку артерий, способствуя возникновению аневризм, а при их разрыве стимулируется внутрисосудистое свертывание крови (тромбоз), грозящее закупоркой просвета сосудов. Особенно опасен атеросклероз сонных артерий из-за ухудшения кровоснабжения головного мозга, что проявляется дурнотой и обмороками.

Не удивляйтесь, но артериальная гипертензия значительно повышает риск развития не только ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта и других видов наруше-

ний кровообращения, но и слепоты. Все это еще раз напоминает нам о том, насколько серьезна проблема повышенного артериального давления. Поэтому в первую очередь необходимо сделать все возможное, чтобы привести давление в норму, соответствующую возрасту и состоянию.

Теоретически нормальным давлением для взрослого здорового человека считается 120/80, при этом верхняя граница нормы 139/89. Первое, что необходимо сделать, — это сбалансировать питание и прибегнуть к помощи эфирных масел. Именно этот тандем наиболее эффективен в борьбе с артериальной гипертензией.

Регулярно измеряйте давление и помните, что повышенное давление — это не неизбежность и миллионы людей, ведущих здоровый образ жизни, даже не знают, что это такое! Помните, что нормальное давление зависит в первую очередь от вас самих.

Если хотите быть здоровым, бросьте курить, доведите до минимума потребление алкоголя, больше двигайтесь — все это вам вполне под силу. Сделайте все возможное, чтобы защитить свои кровеносные сосуды.

Базовый компонент: иланг-иланг

Для приема внутрь

Добавьте 1 каплю в чайную ложку меда и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

+

Для ингаляций

Смажьте 1 каплей внутреннюю поверхность запястий и глубоко вдыхайте аромат иланг-иланга. То же самое рекомендуется при тахикардии, то есть учащенном сердцебиении, не связанном со стрессом или интенсивной физической нагрузкой.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 5 мл
- ◆ ЭМ иланг-иланга 5 мл
- ◆ ЭМ вербены лимонной 3 мл

Распыляйте эту смесь в жилых помещениях в течение 1 часа по утрам и вечерам.

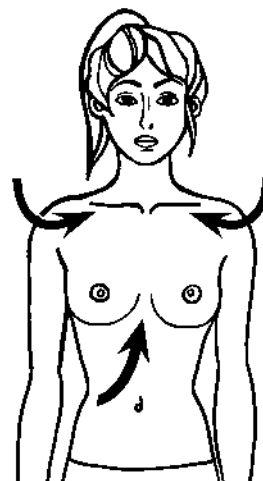
+/*или*

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ масла душицы обыкновенной 1 каплю
- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ пулавки благородной 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 2 капли

Массируйте этой смесью область солнечного сплетения и плечи 2 раза в день.



Закажите в аптеке**Для приема внутрь**

Попросите фармацевта изготовить нерастворимые в желудке желатиновые капсулы со следующим одержимым:

Эфирного масла лаванды сорта супер	20 мг
Эфирного масла иланг-иланга	15 мг
Эфирного масла лаванды лекарственной	10 мг
Эфирного масла душицы обыкновенной	10 мг
Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном*	10 мг

* Использовать только при тахикардии

Принимайте по 1–2 капсулы утром и в вечером до нормализации частоты сердечных сокращений (вы не должны чувствовать, как бьется ваше сердце) + 1 капсулу дезодорированного чеснока.

Дополнительные рекомендации +

- Очень важно! Если вы проходите курс противомикробного лечения эфирными маслами, в состав которых входит тимьян с тимолом, душица с карвакролом или кориандр, то принимайте гипотензивные капсулы не более 10 дней.
- Если вы страдаете избыточным весом, срочно худейте, и ваше давление автоматически придет в норму.
- Ходите пешком не менее одного часа в день — это значительно снижает риск возникновения артериальной гипертензии! Также приветствуются умеренные занятия спортом.
- Уменьшите потребление соли и содержащих ее продуктов (полуфабрикаты, орешки, сыры, колбасы, супы в пакетах и пр.). Будьте осторожны с продуктами, для приготовления которых используется соль в сочетании с сахаром (выпечка, торты и т.д.). Замените поваренную соль солями калия (она продается в аптеке) для подсаливания только готовой пищи.
- Съедайте 3–6 порций жирной рыбы (семга, лосось, сельдь, скумбрия) в неделю. Увеличьте потребление фруктов и овощей (но не в тесте!) — они очень богаты солями калия!
- Ограничьте употребление алкоголя или исключите полностью, если показатели артериального давления превышают норму.
- Расслабьтесь. Дышите глубоко, делайте перерывы в работе.
- Гипертензия может вызвать нарушение работы почек. Пейте достаточное количество воды, чтобы защитить почки.
- Вот далеко не полный перечень продуктов, способствующих снижению артериального давления: чеснок (особенно сырой); сельдерей; все продукты, богатые кальцием (в том числе минеральная вода); фрукты; овощи и все продукты, богатые калием и пищевыми волокнами; оливковое масло; рыба жирных сортов.

ГИПОТЕНЗИЯ

(ПОНИЖЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ)

Пониженное артериальное давление или гипотензия (гипотония) не угрожает жизни и здоровью в такой мере, как его антагонист — гипертония. По-видимому, именно из-за этого о гипотонии и гипотониках говорят и пишут намного меньше. Однако пониженное ниже физиологической нормы давление способно доставлять человеку достаточно неприятных моментов.

Для каждого человека критический уровень давления, при котором диагностируется артериальная гипотензия, уникален. Хотя и есть определенные, так называемые контрольные, значения верхнего давления: ниже ста единиц для мужчин и ниже девяноста — для женщин. Нижнее давление при этом также понижается и устанавливается в районе шестидесяти единиц.

Диагноз «гипотензия» (гипотония) ставится в тех случаях, когда из-за снижения давления человек не просто чувствует какой-то дискомфорт, а реально выпадает из жизни на некоторое время. Умеренное понижение давления не считается катастрофическим, что подтверждается поговоркой «чем ниже давление, тем дольше жизнь». Однако все не так просто. Слабость, сонливость, раздражительность, метеозависимость, эмоциональная неустойчивость, апатия, головная боль; учащенное сердцебиение; головокружения и даже обмороки — вот симптомы пониженного давления.

Обычно гипотония является следствием длительного психоэмоционального перенапряжения и стресса или тяжелой аллергической реакции (анафилактический шок). Довольно часто симптом пониженного артериального давления проявляется в момент, когда человек встает после длительного сидения на корточках или лежания и отмечает у себя появление «мушек перед глазами!» Но это быстро проходит и не должно вызывать тревоги у лиц пожилого возраста.

Базовый компонент: мята перечная

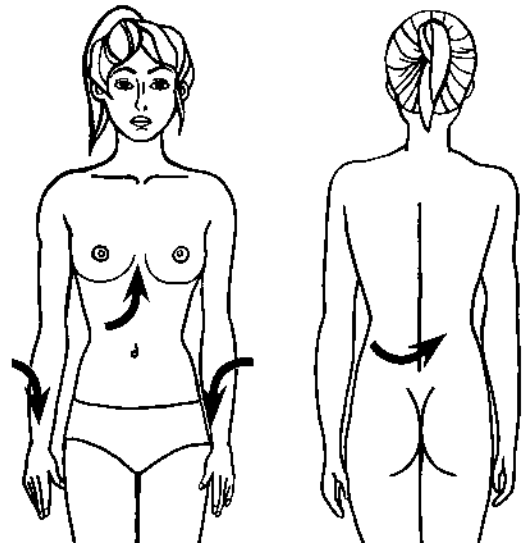
Для приема внутрь

Добавьте 2 капли эфирного масла в ложку меда и принимайте 2 раза в день утром и днем (но не вечером!) сразу после еды.

+

Для ингаляций

Капните 1 каплю смеси эфирных масел на внутреннюю поверхность запястий и глубоко вдыхайте аромат.



Пропись + дополнительные рекомендации**Для массажа и ингаляций**

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 2 капли
- ◆ ЭМ сосны обыкновенной 1 каплю
- ◆ Масла арники 3 капли

Массируйте этой смесью область солнечного сплетения утром и вечером.

Также смазывайте 1 каплей смеси внутреннюю поверхность запястий и глубоко вдыхайте аромат.

+

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ сосны обыкновенной 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тимолом 1 каплю

Добавьте 3 капли смеси в чайную ложку меда и растворите в нас тое мяты. Д обавьте несколько капель лимонного сока и медленно выпейте.

Дополнительные рекомендации +

- К препаратам, снижающим артериальное давление, относятся транквилизаторы, антидепрессанты, диуретики (мочегонные), вазодилататоры, нейролептики и седативные средства, устраняющие состояние тревоги. Обсудите это с вашим лечащим врачом или фармацевтом.
- Снижение давления часто связано с затяжным стрессом и перенапряжением на работе. Однако, если после использования эфирных масел давление остается низким, обратитесь к врачу. Возможно, это проявление нарушения метаболизма, функционального расстройства сердечно-сосудистой системы (нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу, в результате которого нарушается центральная регуляция сосудистого тонуса) или последствия травмы головы.
- Довольно часто отмечается снижение давления после приема пищи. Если это ваш случай, помните, что это не лучшее время для занятий бегом или триатлоном!
- Чтобы снизить риск возникновения гипотонии, потребляйте достаточное количество жидкости — это очень важно, особенно при занятиях спортом. Потребление жидкости стимулирует нервную систему, а это именно то, что вам нужно!
- Алкоголь усиливает не только ортостатическую гипотензию (легкое головокружение при резком вставании с постели), но транзиторные (быстро проходящие) формы гипотонии. Это объясняется тем, что алкоголь расширяет сосуды, вследствие чего по законам физики давление крови на их стенки уменьшается. Поэтому лучше забыть о спиртном до тех пор, пока давление не нормализуется.
- Не вскакивайте с кровати, вставайте медленно, иначе кровь, опустившаяся в ноги, не успевает подняться выше! По возможности прежде чем встать, пошевелите пальцами ног и разомните ступни, чтобы восстановить кровообращение.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ/МИГРЕНЬ

Голова раскалывается, мысли путаются... И складывается впечатление, что чем сильнее боль, тем опаснее ситуация, — ведь, возможно, поражен мозг! Однако это не так. **Наиболее часто причиной головной боли являются сосудистые нарушения, связанные с расширением или спазмом сосудов внутри или снаружи черепа, ущемление нервных окончаний шеи и спины, болезненность мышц затылка или нарушение нервной проводимости, связанной с проводимостью электроимпульса по нерву.**

Что касается такой разновидности головной боли, как мигрень, то считается, что она связана с резким чередованием сужения и расширения кровеносных сосудов головы. Именно это чередование и вызывает боль.

Согласно протоколу Международного общества головной боли (International Headache Society) наличие мигрени определяется наличием у пациента следующих симптомов:

- не менее 5 приступов продолжительностью от 4 до 72 часов, с ухудшением при шуме и свете и сопровождающихся тошнотой или рвотой;
- головная боль характеризуется наличием не менее двух из следующих параметров:
 - ♦ локализация в одной части головы,
 - ♦ боль носит пульсирующий характер (пульсирующие боли),
 - ♦ из-за сильной головной боли вы не можете встать с постели или с большим усилием выполняете привычные действия,
 - ♦ боль усиливается при малейшей физической нагрузке (подъем с постели, преодоление 2 лестничных ступеней и т. п.).

Базовый компонент: мята перечная

Для наружного применения

Нанесите 2 капли эфирного масла на виски и лоб, стараясь не попасть в глаза. Если вы дома, приготовьте влажные компрессы, пропитанные перечной мятой, — это успокоит боль. С этой же целью можно воспользоваться ментоловым карандашом (он продается в аптеке) и смазать им виски и лоб.

+

Для распыления

2 раза в день распыляйте (лучше с помощью диффузора) в течение 1 часа несколько капель масла перечной мяты.

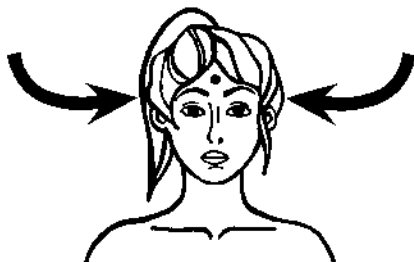
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ лавандина сорта супер 1 мл
- ◆ ЭМ ромашки лекарственной 0,5 мл
- ◆ ЭМ базилика 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 мл
- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 1 мл
- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 0,5 мл

Массирующими движениями втирайте 2–3 капли указанной смеси в область висков и лба на уровне бровей, избегая попадания в глаза. При необходимости повторяйте каждые 30 минут.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы со следующим содержанием:

Эфирного масла пупавки благородного	10 мг
Эфирного масла лаванды лекарственной	20 мг
Эфирного масла базилика душистого	20 мг
Эссенции лимона	10 мг
Эфирного масла майорана	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 3–4 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Побольше воздуха! Пребывание в непроветриваемых помещениях гарантирует возникновение головной боли.
- Ослабьте узел галстука, расстегните пояс, лягте и побудьте немного в тишине и покое, это пойдет вам на пользу.
- Смажьте виски чем-нибудь «охлаждающим»: ментолом, кусочком льда (предварительно завернутым в ткань), охлаждающим гелем, — холод уменьшит боль.
- Если по утрам вы регулярно просыпаетесь с головной болью, возможно, это признак депрессии и повышенной тревожности (особенно если вы сильно переутомились). Некоторые врачи считают, что в этом случае головная боль является показателем «нестабильного настроения». Но прежде чем поглощать килограммы обезболивающих препаратов, может быть, лучше проконсультироваться с врачом и, если это симптом депрессии или тревожности, прибегнуть к помощи эфирных масел?
- Берегите глаза: яркий свет, а также чтение в плохо освещенном помещении, неправильно подобранные очки, работа за компьютером вызывают головные боли.
- Избегайте пребывания на солнце без головного убора. Летом в особенно жаркое время суток старайтесь как можно меньше находиться на улице. Жара и солнце провоцируют головные боли.
- В жаркое время года пейте как можно больше воды. Не забывайте, что даже при умеренной температуре норма потребления жидкости не менее 8 стаканов в сутки. Вы даже не представляете, сколько людей страдают головной болью из-за обезвоживания организма.
- Людям, страдающим мигренью, хорошо знаком перечень продуктов, вызывающих приступ. Это шоколад, белое вино, дичь, плесневые сыры, сельдь, а также продукты с повышенным содержанием глутамата натрия (так называемый «синдром китайских ресторанов»). .../

- Будьте аккуратны с потреблением кофе: одним он помогает купировать приступ, а у других усиливает головную боль. Тем же эффектом обладает и табак.
- Проведенными исследованиями доказано, что релаксация мышц и снятие психического напряжения облегчают периодически повторяющиеся головные боли не менее эффективно, чем молекулярная терапия. По мнению доктора Джона Эстина (Dr John Astin), одного из ведущих мигренологов, релаксация, достигаемая в результате соответствующей медикаментозной терапии (которая не подразумевает сон или принятие расслабляющей ванны!), позволяет уменьшить частоту приступов головной боли до 43%. Однако врач подчеркивает, что подобный метод можно рекомендовать только в отдельных случаях лечения головной боли. Что касается купирования приступов мигрени, то здесь результаты менее впечатляющие.
- «Мама, у меня головка болит!» К сожалению, головным болям у детей уделяется мало внимания, вследствие чего они мало изучены. А зря, ведь головными болями страдают от 5 до 10% детей! И если головная боль у взрослых купируется приемом соответствующих препаратов или средств растительного происхождения, то та же терапия используется и у детей, которым традиционные аспирин или парацетамол не только не приносят желаемого облегчения, но, по мнению многих врачей, даже усугубляют и без того болезненное состояние. В последние годы все чаще говорят о том, что головные боли относятся к наследственным заболеваниям, т. е. вероятность головных болей у ребенка возрастает, если один из родителей или оба страдали этим симптомом. Если ваш ребенок связывает появление головной боли с такими факторами, как:
 - ♦ раздражающее воздействие света и шума,
 - ♦ раздражительность и возбудимость,
 - ♦ нарушения пищеварения (тошнота, рвота),
 ... то, возможно, речь идет о мигрени. Если приступ мигрени отмечается у мальчиков, возможно, интенсивность приступов будет нарастать, тогда как девочки чаще жалуются не на интенсивность, а на частоту приступов мигрени.
- Если сильная головная боль возникла внезапно, без каких-либо видимых причин, немедленно обратитесь к врачу: это тревожный сигнал.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Чем вызваны грибковые заболевания кожи? Разумеется, микроскопическим грибом, но каким именно? Чаще всего кандидоз (грибковое заболевание кожи, слизистых оболочек, ногтей и внутренних органов) вызывают дрожжеподобные грибы рода *Candida*, которые выбирают в качестве жилища такие удобные места, как нежные слизистые оболочки рта, зева, влагалища, а также кожные складки под грудью, подмышками, между пальцами рук и ног. **Проявляется кандидоз в виде влажных красных зудящих пятен, которые встречаются даже у детей раннего возраста на ягодицах и бедрах («ягодичная эритема»).**

Другая разновидность грибковых заболеваний кожи (микозы) вызывается дерматофитами, которые предпочитают селиться на ровных поверхностях волосистой части головы и на ногтях. Пораженные дерматофитами ногти утолщаются, желтеют и отслаиваются, а кожа покрывается красными пятнами без четких контуров.

Базовый компонент: чайное дерево

Для наружного применения

Смазывайте пораженные участки тела 1 каплей чистого эфирного масла чайного дерева 2–3 раза в день до полного излечения. Учтите, что на это потребуется много времени, иногда более 3 недель!

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ герани 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю
- ◆ ЭМ пальмарозы 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 5 капель

Смазывайте указанной смесью 3 раза в день до полного выздоровления.

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла чайного дерева	5 мл
Эфирного масла герани египетской	3 мл
Эфирного масла пальмарозы	2 мл
Эфирного масла лавра благородного	2 мл
Масла калофиллума	7 мл

Смазывайте пораженную поверхность 3 каплями смеси 3 раза в день в течение 20 дней.

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла душицы обыкновенной	25 мг
Эфирного масла чайного дерева	25 мг
Эфирного масла пальмарозы	25 мг
Эфирного масла коричника цейлонского очищенного	25 мг

Принимайте 3 капсулы в день (1 утром, 1 днем, 1 вечером) в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите курс в течение 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Чаще всего грибковая инфекция возникает на фоне снижения иммунитета, в результате лечения антибиотиками (которые убивают и тех бактерий, которые

нас защищают!) и/или при возникновении благоприятных условий для роста грибов, т. е. тепла и влажности.

.../

- Избыточный гигиенический уход обладает тем же действием, что и антибиотики: душ с мылом или активным гелем, принимаемый несколько раз в день, разрушает бактериальную флору, которая естественным образом защищает нашу кожу, наносит локальный удар по иммунитету и открывает дорогу патогенным грибкам. С другой стороны, грибки обожают кожу, покрытую потом, и очень не хочется доставлять им это удовольствие. Обязательно принимайте душ в жаркую погоду и после интенсивных занятий спортом, но без активных гелей или скрабов. Главное, не перестараться и во всем соблюдать меру!
- Ни в коем случае не носите одежду и не используйте постельное белье из тканей, не пропускающих воздух, — они создают вокруг кожи оболочку из влажного тепла, которую так любят грибы.
- Важным симптомом микоза волосистой части головы является то, что к очагу головы в середине очага поражения как бы усеяна черными точками — это в олосы, обломанные почти у основания, что и обусловило народное название этой разновидности грибковых заболеваний — «стригущий лишай». Так что принимайте меры!

Грипп

Высокая температура, озноб, чувство слабости, подкашивающиеся, словно «ватные», ноги; головные боли, кашель, боль в горле, в груди, в пояснице, подавленное состояние, упадок сил — вот лишь неполный перечень симптомов поразившего нас гриппа. Болезнь заставляет нас провести в постели сутки, а иногда и больше. И это на фоне насморка, когда отделяемое из носа льется потоком, а сухой кашель раздирает грудь; при разговоре из носоглотки выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты; в глазах чувство жжения; сильное потоотделение заставляет постоянно менять белье; безумно хочется спать или просто «отключиться». **Первые 4–5 дней считаются самыми тяжелыми, потом неприятные симптомы ослабевают и становятся менее выраженными, уступая место чувству изнуренности, которое может длиться до двух недель.**

Грипп вызывается различными штаммами вируса (все они определяются общим термином «Influenza») и передается воздушно-капельным путем. Самое неприятное, что, переболев гриппом, его можно подхватить снова и в течение «острого» сезона переболеть им несколько раз, что объясняется огромным разнообразием штаммов. Больной гриппом может заразить 80 000 человек только за одни сутки! Однако сезонная эпидемия гриппа длится недолго (в среднем 4–5 недель), так как постепенно вакцинацией охватывается все большая часть населения, в результате чего вырабатывается иммунитет, который не позволит вам вновь подцепить грипп. Однако с наступлением нового сезона все начнется сначала! При этом огромному количеству людей удастся не заболеть гриппом даже в разгар эпидемии. Не стоит бояться подхватить вирус, важно направить все свои силы на укрепление защитных сил организма. **Поздно? Принимайте необходимые меры при первом появлении тревожных симптомов: чем быстрее вы нанесете ответный удар, тем скорее вирус капитулирует.**

Базовый компонент: равинтсара душистая

Для наружного применения

3 каплями смажьте поясницу, позвоночник и грудную клетку. Повторяйте 4–5 раз в день.

+

Для приема внутрь

Добавьте 1 каплю в маленькую ложечку меда, оливкового масла и лимона капните на ½ кусочка сахара и принимайте 4 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ равинтсары 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 2 капли
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ чайного дерева 2 капли

Легкими массирующими движениями втирайте в нижнюю часть спины, вдоль позвоночника и в область грудной клетки 4–6 раз в день в течение 2 дней. Эта пропись может использоваться не только в лечебных, но и в профилактических целях 1 раз в день, очень эффективно усиливая защитные силы организма и укрепляя иммунитет.

+

Для распыления

Во флаконе емкостью 10 мл смешайте в равных долях:

- ◆ Эссенции лимона
- ◆ ЭМ равинтсары душистой
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого

Распыляйте в помещении все содержимое флакона в течение 1 часа утром и 1 часа вечером. Эта пропись действительно рекомен-

дуется для использования в профилактических целях в офисах, детских садах и яслях, школьных классах, домах престарелых — словом, везде, где отмечается большое скопление людей. В период эпидемии гриппа это лучший способ не заболеть!

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы со следующим содержанием:

Эфирного масла тимьяна с тимолом	25 мг
Эфирного масла душицы обыкновенной	25 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	25 мг

Принимайте по 2 капсулы 3 раза в день и лимонной кислоты обыкновенной в дозировке 50 мг по 2 капсулы 4 раза в день.

+

Для суппозитория

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

	Взрослым	Детям
Эфирного масла эвкалипта лучистого	60 мг	30 мг
Эфирного масла лавра благородного	20 мг	10 мг
Эфирного масла тимьяна с тимолом	50 мг	20 мг
Эфирного масла равинтсары или коричника камфорного	20 мг	10 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг	20 мг

Применяйте по 1 суппозиторию 3 раза в день в течение 2 дней, затем по 1 суппозиторию утром и вечером в течение 3 дней.

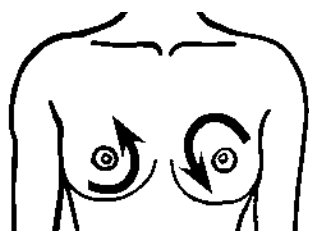
Дополнительные рекомендации

- Холод способствует развитию гриппа. Одевайтесь теплее!
- Усталость или хронический стресс ослабляют иммунитет. Не нервничайте и побольше отдыхайте.
- Общественный транспорт и другие места скопления людей (офисы, супермаркеты, рынки и т. д.) являются прекрасными резервуарами для локализации вирусной группы. Приложенный к носу платок, смоченный эфирными маслами, надежно защитит вас во время похода по магазинам. В любом случае старайтесь не контактировать с чихающими и кашляющими людьми, мойте руки после поездки в транспорте, вернувшись после работы домой и т.д.
- Вирус проникает через слизистые оболочки, т.е. через глаза и нос. Примите меры предосторожности: прикрывайтесь шарфом, следите за чистотой рук, носите перчатки, не прикасайтесь к лицу и не трите глаза.
- В самом начале холодного времени года воспользуйтесь натуральной «вакцинацией» в виде приема гомеопатических средств. Это очень эффективно. Принимая регулярно по одной дозе, вы переживаете без гриппа.
- Не сбивайте температуру ниже 38,5 °С (она убивает микробов). При более высоких цифрах (до 40 °С) во избежание судорог снижайте температуру постепенно, лучше при помощи механических средств (прохладных ванн, проветривания помещения и пр.). Старайтесь не кутаться, это бесполезно.
- Некоторые препараты снижают иммунологические реакции. Если вы принимаете иммунодепрессанты (препараты, направленные на подавление иммунитета), например кортизон, или проходите курс химиотерапии, перенесли трансплантацию или принимаете антибиотики, очень важно провести профилактику гриппа. В противном случае ваши шансы подхватить грипп очень велики...
- Заболели гриппом? Если есть не хочется, не ешьте. Чтобы заморить червячка, съешьте какой-нибудь фрукт. Увеличьте потребление жидкости, лучше теплой.
- Потребление большого количества жидкости с одной стороны, предотвращает обезвоживание, связанное с усиленным потоотделением, а с другой стороны, способствует разжижению мокроты, облегчая откашливание.
- Принимайте по несколько таблеток витамина С (лучше натурального) в день (по 1 в час в течение 24 или 48 часов).
- Не бойтесь принимать болеутоляющие средства (например, аспирин): никто не заставляет вас молча страдать. Аспирин можно также давать ребенку для снижения температуры (не забывайте, что он эффективен только при заболевании, вызванном вирусной инфекцией). Однако в некоторых (очень редких!) случаях аспирин может вызвать у детей синдром Рея — редкое, очень опасное состояние, которое вызывает поражение печени и отек головного мозга. Такие признаки, как спутанность сознания и рвота требуют немедленной медицинской помощи. .../

- После гриппа, особенно кишечной формы, рекомендуется прием пробиотиков для восстановления утратившей иммунные функции кишечной микрофлоры. В противном случае вы рискуете подхватить первый попавшийся микроб.
- За редким исключением старайтесь не делать «классической» прививки против гриппа. Ее цель — вызвать ответную реакцию организма, но если он ослаблен, то вакцинация спровоцирует легкую форму гриппа, которая в некоторых случаях перерастает в тяжелое респираторное заболевание. Поэтому прежде чем делать прививку, следует хорошенько взвесить все «за» и «против». В любом случае вакцинацию надо делать до начала эпидемии гриппа (в надежде, что вакцина окажется эффективной при данном штамме), то есть в октябре.
- Не забывайте, что вакцина:
 1. Не защищает от другого заболевания (в частности, от насморка).
 2. Не является гарантией того, что вы больше никогда не заболите гриппом (вакцина «работает» не больше года, и это при условии, что следующая эпидемия будет вызвана этим же штаммом, что отнюдь не факт, поскольку для штаммов вируса гриппа характерна особенно быстрая мутация).
- Поэтому вместо того, чтобы преследовать и травить вирус, лучше укрепить иммунитет и защитные силы организма.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ (ИЗБЫТОК МОЛОКА)

Этот случай встречается не намного чаще, хотя объем производимого молока у мам, как правило, чудесным образом адаптируется к потребностям их малышей. Вам также следует помнить о том, что «настоящее» грудное молоко начинает вырабатываться приблизительно через 4 дня после родов. До этого речь идет о так называемом молозиве — сверхпитательной жидкости, идеальной для правильного формирования иммунитета у новорожденного ребенка. Именно поэтому имеет смысл кормить грудью хотя бы несколько дней сразу после родов, если вы все-таки решили отказаться от дальнейшего грудного вскармливания.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ девясила 3 капли
- ◆ ЭМа фисташкового дерева 3 капли
- ◆ РМ зверобоя 3 капли

Наносите на каждую молочную железу 3 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Петрушка замедляет (и даже останавливает) выработку грудного молока.
- Существуют различные специальные средства для уменьшения объема вырабатываемого молока — поговорите с врачом.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ (НЕХВАТКА МОЛОКА)

Грудное вскармливание полезно как для ребенка (укрепляет его здоровье), так и для его мамы (способствует более быстрому снижению лишнего веса). **Материнское молоко идеально по своему составу — это самый сбалансированный продукт в мире.**

Молодые мамы, решительно отказывающиеся от заменителей грудного молока, настойчиво навязываемых современным обществом потребления, утверждают, что грудное вскармливание ни сложнее и ни утомительнее, чем применение искусственных продуктов. Даже наоборот!

Если вы принимаете решение кормить грудью, обратитесь за помощью и советами к соответствующим специалистам. В то же время не упрекайте себя в том, что вы решили отказаться от грудного вскармливания слишком рано — через три дня, три недели или три месяца: сколько бы вы ни кормили грудью, это уже принесло пользу вам и вашему ребенку. Разумеется, в течение всего этого времени следует использовать только разрешенные при грудном вскармливании эфирные масла.

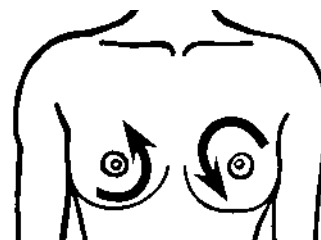
Закажите в аптеке

Для массажа

Попросите фармацевта приготовить следующую пропись во флаконе 10 мл:

Эфирного масла фенхеля или сладкого укропа	1 мл
Эфирного масла базилика душистого	1 мл
Растительного масла рапсового	8 мл

Наносите при массаже 4 капли на каждую молочную железу 2 раза в день.



Дополнительные рекомендации +

- Строго соблюдайте указанную дозировку и сроки применения: ни больше, ни меньше, ни дольше.
- Безалкогольное пиво и сладкий укроп увеличивают объем вырабатываемого молока.
- Не ешьте слишком много чеснока: грудное молоко приобретет его вкус, что может не понравиться вашему малышу.
- Не переживайте, если вы считаете, что у вас слишком мало молока. По-настоящему настоящая нехватка встречается довольно редко. Гораздо чаще вам просто **КАЖЕТСЯ**, что вы недокармливаете ребенка. Если ребенок ничего не требует после кормления грудью, это значит, что он насытился.
- Будьте осторожны: большинство лекарственных средств и активных веществ, включая эфирные масла, попадают в материнское молоко. Следите за тем, что вы принимаете!

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ (ПРЕКРАЩЕНИЕ)

Вы желаете прекратить грудное вскармливание, но ваше тело продолжает вырабатывать молоко. Приведенные ниже эфирные масла помогут вам избавиться от молока в груди и восстановить менструальный цикл.

Имейте в виду, что как только вы начинаете применять перечную мяту, вы должны полностью прекратить кормление грудью. Это эфирное масло поступает в грудное молоко, что противопоказано вашему ребенку.

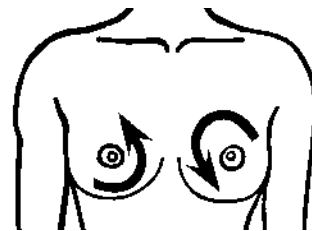
Для массажа:

Нанесите 4 капли эфирного масла на каждую молочную железу и мягко массируйте 4 раза в день в течение 2–3 дней.

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Нанесите 2 капли на $\frac{1}{4}$ к усочка тростникового сахара, положите под язык и дайте ему полностью рассосаться. Повторяйте процедуру 3–4 раза в день.



+

Закажите в аптеке

Принимайте 3 капсулы в день вплоть до полной остановки выработки молока.

Для приема внутрь:

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла герани	25 мг
Эфирного масла мяты перечной	10 мг
Эфирного масла мяты лимонной или бергамота	10 мг

Дополнительные рекомендации +

- Если вы хотите постепенно уменьшать количество вырабатываемого молока вплоть до полного прекращения кормления грудью, то делайте это поэтапно. Замените сначала одно кормление грудью одним кормлением из бутылочки, затем двумя, четырьмя и т.д. Таким образом ваши молочные железы также адаптируются к уменьшению выработки грудного молока.
- Ешьте петрушку — она останавливает выработку грудного молока!
- Не упрекайте себя в том, что вы больше не кормите вашего ребенка грудью!

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ (ТРЕЩИНЫ СОСКОВ)

Трещины сосков молочных желез — заклятые враги грудного вскармливания. **В подавляющем большинстве случаев они связаны с неправильным положением малыша во время кормления.** Трещины сосков мешают грудному вскармливанию, так как они причиняют сильную боль при кормлении. Они могут даже сопровождаться кровотечениями. Трещины на сосках необходимо лечить сразу же после их появления, иначе они могут привести к серьезным воспалительным процессам — лимфангиту или абсцессу. Эфирные масла быстро справятся с этой проблемой. Но не забывайте и о правильной организации кормления ребенка, чтобы не осложнять себе жизнь лечением растрескавшихся сосков!

Базовый компонент: лаванда широколистная или лаванда узколистная

Для наружного применения:

Нанесите 1 каплю на каждый сосок молочной железы после каждого кормления и мягко помассируйте. Повторяйте процедуру в течение 2–3 дней.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения:

Смешайте во флаконе из цветного затемненного стекла:

- ◆ ЭМ ладанника 1 капля
- ◆ ЭМ моркови 2 капли
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 3 капли
- ◆ ЭМ гвоздики 1 капля
- ◆ РМ зародышей пшеницы 10 капель

Наносите 1–2 капли на каждую молочную железу и мягко массировать после каждого кормления грудью вплоть до выздоровления. Растительное масло зародышей пшеницы обладает ранозаживляющими свойствами — оно отлично помогает при трещинах сосков. Все эфирные масла, которые входят в состав смеси, абсолютно безвредны для ребенка. Но все же лучше протрите кончик соска глицериновым спиртом перед следующим кормлением грудью.

Дополнительные рекомендации +

- Держите ребенка таким образом, чтобы он полностью обхватывал широко открытыми губами область вокруг соска, а не только кончик молочной железы. Вместе с этим он не должен «оттягивать» грудь, что неизбежно происходит в том случае, если он занимает неправильное положение. Голова ребенка должна находиться в непосредственной близости от головы мамы; также следует ограничить ее движения!
- Обязательно нужно высушивать соски после каждого кормления.
- Носите только качественные хлопчатобумажные бюстгалтеры.
- Старайтесь не пользоваться мылом, когда вы моете молочные железы — оно сушит кожу. Соски вырабатывают специальную смазку, которой оказывается вполне достаточно, и они на 100% соответствуют необходимым гигиеническим условиям. Предоставьте этот вопрос природе!
- Предпочитайте одежду и нижнее белье, которые «дышат», то есть беспрепятственно пропускают воздух. Не надевайте слишком тесное или синтетическое белье.

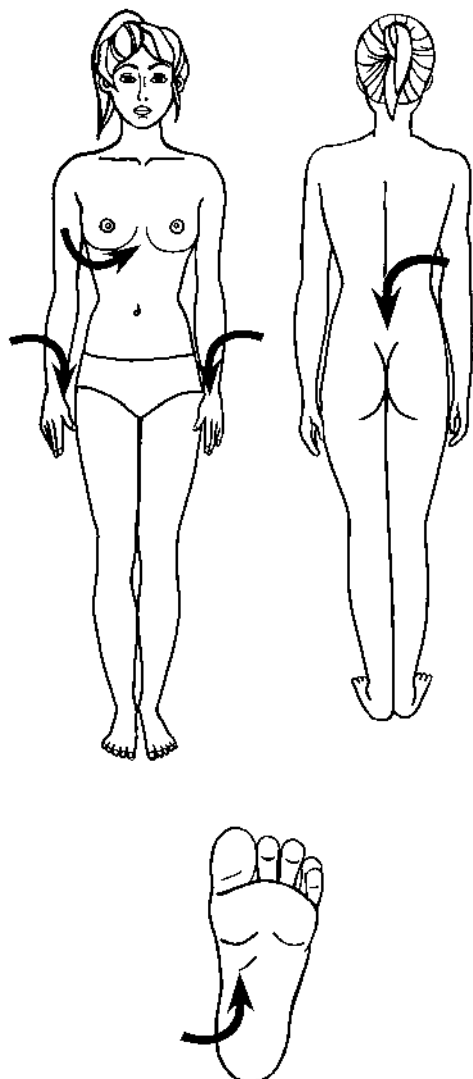
ДЕПРЕССИЯ

Вы часто впадаете в депрессию или хандрите? Вас часто охватывает чувство тревоги и беспокойства и приходится принимать лекарства? Вас ничто не интересует, у вас упадок сил и ничего не хочется делать? Или это результат затяжного стресса? Поводов для депрессии может быть множество, а может и не быть вовсе. Не удивляйтесь, очень часто депрессия возникает просто так, что называется, на ровном месте. Называйте это хандрой, меланхолией, унынием, — как вам больше нравится. **Наберитесь терпения и определите, что именно послужило причиной депрессии. Это очень важно для подбора эфирных масел, необходимых для каждого конкретного случая.** Главное — найти причину или вспомнить дату, когда ситуация вышла из-под контроля. Не важно, как вы определяете свое состояние — «легкая депрессия» или «глубокое уныние». Ароматерапия поможет вам почувствовать себя лучше. Цель близка!

Базовый компонент: вербена лимонная

Для приема внутрь

Капните на язык и ли на кусочек сахара 1 каплю эфирного масла вербены лимонной и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте 3 раза в день в течение 3 недель.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ вербены лимонной 1 каплю
- ◆ ЭМ розмарина с вербеноном 1 каплю
- ◆ ЭМ нероли 1 каплю
- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю

Смажьте смесью эфирных масел область солнечного сплетения, внутренний свод стопы, внутреннюю поверхность запястий и зону вдоль позвоночника (как это показано на рисунках) и осторожно массируйте эти места ладонью. Повторяйте 2 раза в день в течение трех недель. Не спешите: теплые ладони только усилят успокаивающее и антидепрессивное действие ароматических веществ. Дышите глубоко.

Закажите в аптеке

Для распыления

Попросите фармацевта изготовить следующую смесь эфирных масел объемом 30 мл:

Эфирного масла вербены лимонной	2 мл
Эфирного масла равинтсары	5 мл
Эссенции лимона	5 мл
Эфирного масла мяты перечной	3 мл
Эфирного масла ладана	5 мл
Эфирного масла сосны лесной	10 мл

Распыляйте в жилых помещениях в течение 2 часов утром и вечером в течение 3 недель.

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы со следующим содержимым:

Эфирного масла вербены лимонной	10 мг
Эфирного масла вербены экзотической (литзеи лимонной)	10 мг
Эфирного масла майорана	20 мг
Эфирного масла иланг-иланга	10 мг
Эфирного масла лавра благородного	20 мг
Эфирного масла мяты перечной	20 мг
Эфирного масла тимьяна с тианолом	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день в о время еды в течение 20 дней. Повторять с интервалом 10 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Иногда не так просто определить собственное состояние. Но если все ваши близкие настоятельно советуют вам обратиться к врачу (причем не важно, какого профиля), значит, вы действительно нуждаетесь в помощи. В этом нет ничего зазорного, врачи для того и существуют, чтобы протянуть руку помощи тому, кто в ней нуждается.
- Не набрасывайтесь на антидепрессанты. Разве разумно назначать лекарственные препараты миллионам людей, испытывающим чувство тревоги, когда их мозг просто нуждается в дополнительных количествах магния, полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, железа и других минеральных веществ, направленных на выход из стресса? Восстановить свое эмоционально-психическое состояние можно и без антидепрессантов! Тем более что в возможные осложнения от приема психотропных веществ заставят вас относиться к ним с еще большей осторожностью.
- Для улучшения состояния вам необходимо сбалансированное питание, цельные злаки, бобовые, фрукты и овощи (в них много магния), жирные сорта рыбы (богаты полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3. Все эти составляющие мозг преобразует в нейротрансмиттеры (биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса), которые вернут вам радость жизни.
- Растительные масла, которыми вы пользуетесь (рапсовое, оливковое), должны быть только первого холодного отжима.
- Ежедневно в любую погоду выходите на прогулку. Это особенно полезно тем, кто склонен зимой впадать в «спячку» или страдает сезонной депрессией. Дневной свет оказывает самое благотворное действие на наше настроение (разумеется, если он не попадает на сетчатку глаза!). Не увильвайте от прогулок, не пытайтесь заменить их взиранием на свет божий через окно! .../

- Если у вас действительно сезонная депрессия (SAD), то вам просто показана фототерапия или светолечение. Этот вид лечения состоит в том, что пациент в течение определенного, предписанного врачом, времени, подвергается воздействию солнечного или яркого света от искусственных источников с определенными длинами волн (светодиодов, флуоресцентных или дихроических ламп). Эту процедуру можно делать дома, купив нужную лампу в аптеке или специализированном магазине.
- Пройдите курс лечения с помощью комплекса Magnésium marin, принимая по 1 капсуле утром и вечером. Продолжайте прием до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.
- Принимайте ежедневно полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 в виде 9 г рыбьего жира в течение первого месяца, затем 6 г ежедневно в течение второго месяца и 3 г ежедневно в течение третьего месяца. Обязательным дополнением к Омега-3 является 1 таблетка антиоксиданта в день.
- Посоветуйтесь с врачом насчет приема капсул зверобоя продырявленного. Не начинайте лечение, не посоветовавшись с врачом!
- Спорт — один из лучших антидепрессантов.

ДИАБЕТ

У вас диабет или преддиабет. А это значит, что вы не умеете правильно регулировать количество сахара в крови; что у вас его либо слишком много (а это ускоряет процесс старения и вызывает серьезные последствия для всего организма, отражающиеся в состоянии артерий, глаз, сердца и других органов), либо недостаточно, что может вызвать различные заболевания, включая кому. Рассмотрим неинсулинозависимый диабет (диабет 2-го типа), который чаще всего возникает с возрастом... и в результате неправильного питания.

Базовый компонент: герань египетская или герань типа Бурбон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю под язык или на таблетку с нейтральным содержанием (плацебо) и держите во рту до полного рассасывания. Применять после каждого приема пищи.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Во флаконе (5 мл) смешайте:

- ◆ ЭМ моркови 1 мл
- ◆ ЭМ бессмертника 0,5 мл
- ◆ ЭМ герани египетской или сорта Бурбон 1 мл

.../

- ◆ ЭМ розмарина с вербеноном 1 мл
- ◆ Эссенции цедры лимона 1,5 мл

Капните 2 капли смеси в кофейную ложечку оливкового масла и ли камелина и дер жите

во рту до полного рассасывания утром, днем и вечером сразу после еды. Принимать длительно, курсами по 3 недели с недельным перерывом. Соблюдение недельного перерыва обязательно.

Дополнительные рекомендации +

- Проконсультируйтесь с врачом-диабетологом и следуйте его рекомендациям. Это очень важно. Эфирное масло герани ни в коей мере не заменяет необходимые вам противодиабетические препараты. Людям, страдающим диабетом 1-го типа, ни в коем случае нельзя прекращать лечение назначенными врачом препаратами или изменять разработанную им схему приема, т. к. последствия могут быть очень серьезными. Эфирные масла позволяют сократить дозу принимаемых препаратов, но определить это может только врач. Люди, страдающие диабетом 2-го типа, должны строго придерживаться назначений врача-диабетолога.
- Лучшим способом предотвращения диабета является правильное питание. Уменьшите количество потребляемого сахара (во всех формах), плохих жиров и по возможности соли. Самыми оптимальными считаются так называемая средиземноморская диета, диета долголетия жителей острова Окинава, где представлены способы защиты от диабета.
- Еще одним средством профилактики диабета является активный образ жизни, в частности ходьба. Уделяйте пешим прогулкам не менее часа в день. Это не просто дополнительная рекомендация, но неотъемлемая часть антидиабетической терапии. Умеренные занятия спортом (без больших физических нагрузок) позволяют избавиться от лишнего сахара в крови. Задумайтесь над этим!
- Следите за своим питанием. Научитесь отделять хорошие сахара, которые содержатся в фруктах и овощах (которые вы готовите на пару, т. к. при варке или жарении они теряют все свои полезные свойства), от плохих сахаров, содержащихся в варенье, джемах, конфитюрах, конфетах, бисквите, белом рисе, макаронных изделиях и т. д.). Отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом.
- По возможности ежедневно ешьте лук и корицу — эти продукты помогают снизить гликемический индекс.
- Ведите активный образ жизни, несколько раз в неделю (не менее часа) выполняйте умеренные физические нагрузки. Ходьба быстрым шагом, велосипед, подъем по лестнице, уборка квартиры помогут вам в борьбе с диабетом.
- Откажитесь от курения.

ДИАРЕЯ

(ГАСТРОЭНТЕРИТ/НЕВРОГЕННЫЙ ПОНОС)

Диарея возникает (как правило, совершенно неожиданно) в результате заражения каким-нибудь штаммом (сальмонеллой или колибактерией), вирусом (гастроэнтерит) или паразитами (например, амебой), от которых организм стремится избавиться. **Еще одной причиной появления диареи является нарушение кишечной флоры, которое может быть спровоцировано приемом антибиотиков или стрессом.** Наиболее частым источником заражения является зараженная бактериями вода, которая нередко встречается в странах с жарким климатом. Помимо этого, причиной заражения могут стать зараженные продукты или контакт с больными людьми. В любом случае это обходится без тяжелых последствий, но при условии, что длится недолго.

Базовый компонент: майоран (при неврогенном поносе)

Для приема внутрь

Первый способ, дающий наиболее быстрый результат: капните 1 каплю под язык. Замедленный эффект достигается вторым способом, более медленным: капнуть 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) и держать во рту до полного растворения.

Для смазывания

Каждые три часа смазывайте 1 каплей область солнечного сплетения.

Базовый компонент: душица обыкновенная (если диарея носит инфекционный характер)

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) или кофейную ложечку оливкового масла и держите во рту до полного растворения. Повторять до или после приема пищи утром, днем и вечером.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь и массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ чабера садового душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника китайского 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю

Капните 2 капли смеси на кусочек сахара или в чайную ложку оливкового масла и держите во рту до полного рассасывания 4 раз в день. Также вы можете смешать этот состав с любым растительным маслом по вашему выбору (миндальным, например) и массирующими движениями втирать в нижнюю часть живота и поясницу.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

(взрослым и детям старше 12 лет)

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы, резистентные к воздействию желудочного сока, со следующим составом:

+

Эфирного масла гвоздичного дерева	10 мг
Эфирного масла эстрагона	10 мг
Эфирного масла коричника китайского	10 мг
Эфирного масла фенхеля обыкновенного	10 мг
Эфирного масла мяты бергамотной	10 мг

В течение 10 дней принимайте 3–4 капсулы в день во время каждого приема пищи. При необходимости повторите 2–3 раза с интервалом 10 дней.

Примечание: При рецидивирующей диарее или вызванной болезнью туристов рекомендуется запастись капсулами с душицей обыкновенной (майораном). Всегда держите их под рукой, чтобы воспользоваться в нужный момент. Принимайте их по 3–4 раза в день, если ваш вес колеблется от 60 до 80 кг.

Дополнительные рекомендации +

- Пейте как можно больше воды (лучше минеральной) во избежание обезвоживания, которое только усугубит диарею.
- Ешьте рис и пейте рисовый отвар.
- Поддержите кишечную флору ферментами молочнокислых бактерий, которые продаются в аптеке. При диарее эти пробиотики усилят защитные функции организма. Они особенно рекомендуются при затяжной диарее, а также для профилактики подобных явлений во время путешествий. Эффективность профилактики и лечения диареи пробиотиками подтверждена отзывами миллионов людей, которые, вернувшись из поездки, писали нам благодарственные письма!
- Избегайте приема противодиарейных препаратов: заблокировав выход, они тем самым воспрепятствуют выводу патогенных бактерий. В отличие от противодиарейных препаратов, эфирные масла убивают бактерии и одновременно прекращают понос.
- Избегайте жирной пищи и кофе (даже без кофеина).

ДРЯБЛАЯ КОЖА (СТАРЕНИЕ КОЖИ)

С возрастом кожа истончается, становится бледной, менее эластичной и как бы «потрескавшейся». На ней, как на иссушенной земле, появляются трещины — морщины. Процесс старения кожи очень длительный и начинается после 25–30 лет. Ранние морщины могут появиться уже в 18–20 лет. Ими отмечены любители активно выражать свои эмоции, у которых все переживания «написаны» на лице: сведенные брови, наморщенный нос, прищуренные глаза. Сокращаясь, расположенные под кожей мимические мышцы собирают кожу в определенных местах в мельчайшие складки. Постепенно от многократного сокращения мимические мыш-

цы «устают» и со временем утрачивают способность к полному расслаблению, а кожа теряет эластичность и прежний вид. Происходит образование преждевременных морщин: мелкие кожные складки фиксируются в стойкие глубокие морщины. Это необратимый процесс, который можно замедлить (или ускорить).

Пропись + дополнительные рекомендации

► Пропись для ухода за лицом (утром)

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ дерева Хо 1 мл
- ◆ ЭМ герани египетской 1 мл
- ◆ ЭМ шалфея мускатного 0,5 мл
- ◆ ЭМ лавандина 0,5 мл
- ◆ Масла мускатной розы 13 мл
- ◆ Масла арганового 14 мл

После умывания смажьте тщательно очищенное лицо несколькими каплями указанной смеси.

+

► Пропись для ухода за лицом (вечером)

Для наружного применения

Во флаконе емкостью 30 мл смешайте:

- ◆ ЭМ герани египетской 1 мл
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 мл
- ◆ ЭМ иланг-иланга 0,5 мл
- ◆ Масла пророщенной пшеницы 30 мл

После умывания смажьте тщательно очищенное лицо несколькими каплями указанной смеси.

► Укрепляющее масло для тела

Для массажа

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ дерева Хо 15 мл
- ◆ ЭМ розы 0,5 мл
- ◆ ЭМ герани 5 мл
- ◆ ЭМ розмарина с вербеноном 5 мл
- ◆ Масла арганового 50 мл
- ◆ Масла пророщенной пшеницы 100 мл

Смажьте тело после душа, вотрите в кожу легкими массирующими движениями, затем быстро смойте прохладной водой (если на коже останется тонкая пленка, тем лучше).

Дополнительные рекомендации +

- У каждого свой ритм старения. Кожа достаточно верно отражает биологический возраст, который далеко не всегда совпадает с паспортными данными. Естественное старение — неизбежный и необратимый процесс, закономерное его развитие

остановить невозможно. Старение зависит от многих факторов: с одними приходится смириться (наследственность, болезни), а другие, как, например, постоянный уход за кожей, зависят от нас самих. Ведь преждевременное старение .../

поддается корректировке, ему можно противостоять, т. к. оно вызвано субъективными факторами: образом жизни и питания, факторами окружающей среды, ультрафиолетовым облучением, разнообразными заболеваниями и т. д.

- Основными врагами кожи являются ультрафиолет и табак. Солнце может быть полезно в малых дозах, но чрезмерный загар способствует раннему старению кожи. Под влиянием солнечных лучей происходит разрушение коллагеновых и эластиновых волокон, вследствие чего теряются упругость и эластичность, и возникает множество мелких морщинок. Увлечение загаром (особенно в соляриях) может повысить риск болезни рака кожи. Чтоб защитить кожу от ультрафиолета, необходимо с весеннего периода пользоваться специальными средствами с УФ-фильтрами. Что касается табака, то он препятствует насыщению кожи кислородом, отчего она желтеет, приобретает сероватый оттенок и тускнеет.
- Уход за кожей лица и тела в течение всей жизни является лучшим способом скрыть нежелательные возрастные признаки.
- Раз и навсегда откажитесь от ограничительных диет, которые приводят лишь к увеличению массы тела и, следовательно, растяжению и без того истонченной кожи тела и лица, а также способствуют ухудшению состояния ногтей и волос.
- Потребляйте достаточное количество протеинов (мясо птицы, яйца, рыба, морепродукты и пр.). Ешьте их понемногу при каждом приеме пищи.

- Отдавайте предпочтение «хорошим» жирам: оливковому и рапсовому маслу, рыбе жирных сортов, орехам и т. п.
- Некоторые проблемы кожи (прыщи, бляшки и т. д.) могут быть вызваны избыточным потреблением молочных продуктов. Прекратите их употребление хотя бы на неделю и оцените результат. Если проблемы с кожей остались, возможно, причина в другом.
- Ешьте спокойно, тщательно пережевывая пищу. Не глотайте куски, не отводя глаз от телевизора. Любой стресс нарушает пищеварение и, как следствие, цвет лица.
- Избегайте готовых блюд: они плохо усваиваются и не способствуют насыщению (после них вскоре снова хочется есть).
- Пейте как можно больше минеральной воды, богатой кальцием и магнием, для улучшения пищеварения, а также зеленый чай и травяные настои с вербеной и мятой.
- Исключите потребление сладкого, газированной воды (даже типа «light») и алкогольных напитков. Все они злейшие враги вашей красоты.
- Многочисленные исследования подтвердили, что соблюдение приведенных здесь рекомендаций, в частности, касающихся режима питания, сокращает видимые признаки старения и гораздо эффективнее дорогих кремов против морщин!
- Побольше ходите пешком, дышите свежим воздухом, — это способствует восстановлению прекрасного цвета лица!
- Смотрите также главу «Морщины».

ЖЕЛУДОК

(БОЛИ, ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ, РЕФЛЮКС...)

Основное достоинство желудка одновременно является его большой проблемой. Речь идет о кислотности (концентрации) желудочного сока, которая представляется адом не только для пищевых продуктов, но и для болезнетворных микробов: ее уровень рН равен 1,2 (против 7,4 для остальных частей организма) позволяет уничтожить все, что попадает в зону досягаемости. Поскольку благодаря этому соку происходит нормальный процесс пищеварения, в ходе которого необходимые питательные вещества усваиваются в организме, одним из главных показателей нормальной работы желудка будет концентрация кислоты в желудочном соке, т. е. кислотность.

Одной из основных причин повышения кислотности желудочного сока является неправильное питание — острая и жирная пища, большое количество потребляемой еды или нерегулярное питание маленькими порциями, злоупотребление алкоголем, а особенно пристрастие к фастфуду.

Многим кажется, что стоит прекратить питаться во время перерыва гамбургерами с картошкой фри и кетчупом, и кислотность нормализуется, а боли в желудке пройдут. Но, к сожалению, все не так просто.

Базовый компонент: базилик или эстрагон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю базилика или эфирного масла эстрагона в чайную ложку меда и растворите в чашке с настоем солодки и/или вербены. Принимайте 2–3 раза в день.

+

Для наружного применения

Смажьте болезненную область 2–3 каплями эфирного масла эстрагона и втирайте массирующими движениями.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ кориандра 1 каплю

Капните 3 капли смеси на 1 таблетку с нейтральным содержанием (плацебо), в ½ кофейной ложечки сахара или 1 кофейную ложечку оливкового масла и принимайте 2–3 раза в день после еды до полного исчезновения чувства жжения в желудке.

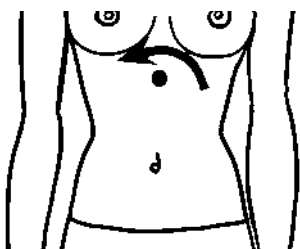
+/*или*

Для массажа

При регулярных болях в желудке смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 10 капель
- ◆ ЭМ мяты перечной 10 капель
- ◆ ЭМ майорана 10 капель
- ◆ Масла орехового 20 мл

Ежедневно массирующими движениями втирайте в область желудка, выше зоны болевых ощущений.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы со следующим составом:

Эфирного масла кориандра посевного	20 мг
Эфирного масла пупавки благородной	10 мг
Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	10 мг
Эфирного масла майорана	20 мг
Эфирного масла лаванды лекарственной	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 2–3 раза в день после еды.

Дополнительные рекомендации +

- Внимание: если вы гипертоник, то солодка (солодковый корень) вам противопоказана, хотя она и очень полезна для желудка.
- Чем больше жевательных движений вы делаете, тем меньше кислотность желудочного сока, вырабатываемого вашим желудком.
- Стресс, кофе, алкоголь, жирная пища и табак способствуют повышению кислотности желудочного сока. Берегите себя!
- Прием противовоспалительных средств и аспирина наносит значительный вред слизистой оболочке желудка. Принимайте эти препараты только во время еды.
- стакан глинистой воды по утрам заметно облегчит боли в желудке. Вечером перед сном разведите глину в стакане воды и дайте отстояться до утра. Утром, не вставая с постели, выпейте ее.
- Если вы проходите курс лечения препаратами на основе эфирных масел, в частности желатиновыми капсулами для орального применения, то принимайте их во время или в конце приема пищи, но ни в коем случае не натощак.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Камни в желчном пузыре представляют собой конкременты, образующиеся в желчных протоках из холестерина (не имеющего никакой связи с холестерином в крови) и кальция. Они вызывают боль в правой части живота, воспаление желчного пузыря и/или желтуху.

В некоторых случаях необходимо хирургическое вмешательство, но, как правило, болезнь проходит почти бессимптомно, и человек даже не подозревает о наличии у себя камней в желчном пузыре. Разумеется, если камни не беспокоят, то лечение не проводится. В случае если они причиняют боль или желчный пузырь является очагом воспаления, или желчнокаменная болезнь усугубляется другими сопутствующими заболеваниями, то все-таки необходимо обратиться к врачу.

Чтобы лучше представлять себе, как образуются камни, нужно погрузиться в глубины нашего организма, а именно — в наш славный желчный пузырь, который без передышки концентрирует и на капливает желчь, вырабатываемую печенью. Не самая приятная работенка, между прочим. **Желчь, будучи пищеварительной жидкостью, состоящей из холестерина, пигментов и желчных солей, может «кристаллизоваться» в результате изменения своего состава или присутствия микробов.** Вот так в желчном пузыре и появляются камни.

Базовый компонент: амми зубная или висага

Для наружного применения

Наносите по 2 капли на область печени каждые полчаса вплоть до заметного улучшения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ амми зубной 2 капли
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ РМ рододендрона гренландского 1 каплю

Нанесите, как было указано выше.

+

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ розмарина вербенового 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Нанесите на 1 нейтральную таблетку, добавьте в маленькую ложку меда или растительного масла и держите во рту до полного рассасывания через каждые 15 минут в течение 1 часа.

Дополнительные рекомендации +

- Настоятельно рекомендуется пить отвар коры липы — 1 литр в день в течение месяца. Для этого достаточно положить 5 палочек коры липы в 1 литр воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут с закрытой крышкой. Выключите огонь и дайте настояться в течение 10 минут. Выпейте в течение 24 часов, добавив в отвар несколько капель лимонного сока. Разумеется, без сахара!
- Желчнокаменная болезнь гораздо чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Прежде всего она обусловлена лишним весом, диабетом и многоразовыми беременностями, которые, по всей вероятности, способствуют литиазу — образованию камней в желчном пузыре. Свою роль играет наследственная предрасположенность, а также употребление некоторых медикаментов — таких, например, как клофибрат, существенно увеличивающий риск развития болезни. Борьба с лишним весом одновременно является и борьбой с желчнокаменной болезнью: на каждый 1 кг лишнего веса наш организм вырабатывает 20 мг холестерина, и чем меньше будет «объем производства», тем полезнее будет для здоровья!
- Старайтесь во что бы то ни стало избежать переедания — лучше кушать меньше за один раз, но чаще. Небольшие порции, но более частые приемы пищи помогают желчному пузырю быстрее выводить нежелательные вещества из организма.
- Рекомендуется умеренное питание с включением в рацион жирной рыбы (лосось, скумбрия, тунец), фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и обильное питье воды.

ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ

В здоровом волосе содержится незначительное количество жира. Тонкая пленка из кожного жира и пота покрывает волос по всей длине, защищая от негативных воздействий. Именно она делает волосы мягкими и шелковистыми. Если в результате гормональных нарушений, хлорированной воды в бассейне, неправильно подобранного шампуня или стресса кожа головы вырабатывает больше жировых веществ и это никак не связано с нарушениями правил личной гигиены (ношение грязного головного убора), то ей нужна ваша помощь!

Закажите в аптеке

Маска для волос

Попросите фармацевта приготовить капиллярный раствор (флакон 30 мл) следующего состава:

Эфирного масла кедр атласского	5 мл
Эфирного масла лимона	5 мл
Спирта 30°	20 мл

Используйте маску по всей поверхности волосистой части головы 2 раза в неделю. Оставьте маску на несколько минут, затем смойте мягким шампунем с белой глиной.

Дополнительные рекомендации +

- Жирные волосы нуждаются в ежедневном мытье, т. к. частички жирной перхоти, появляющиеся вследствие себореи (болезненного состояния кожи, обусловленного усиленным салоотделением вследствие нарушения нервной и нейроэндокринной регуляции функций сальных желез) только способствуют выпадению волос. Выбирайте особо мягкий шампунь без маркировки «специально для жирных волос» (как ни странно, но это именно так!). Особенно эффективен шампунь с содержанием белой глины (каолина). Не забывайте тщательно мыть волосы после занятий спортом!
- Если врач-себолог не назначил ничего другого, пользуйтесь обычным шампунем с нейтральным рН для ежедневного применения, добавив в него рекомендуемые эфирные масла. Это будет наилучшей «подпиткой» для ваших волос!
- Мойте волосы шампунем только один раз, не массируя кожу головы. Помните: массаж кожи головы можно делать только с применением эфирных масел!
- Очень полезна маска для волос с белой глиной (1 раз в неделю)!
- Всегда тщательно ополаскивайте волосы. Если промыть волосы до «скрипа», свидетельствующего о том, что следы шампуня полностью смыты, не удастся, добавьте в воду для ополаскивания немного белого уксуса или сока лимона из расчета 1 десертная ложка на 1 литр воды.
- Для укладки волос пользуйтесь деревянной или металлической расческой, а также щеткой из натуральных волокон. Старайтесь не пользоваться расческами и щетками из пластмассы!

ЖИРНАЯ КОЖА

Жирная кожа характеризуется главным образом избытком кожного сала, которое производится в сальных железах.

Жирная кожа лица очень часто становится причиной неприятных хлопот, которые она доставляет своим владельцам и особенно девушкам.

Помимо неприятного характерного блеска, такой тип кожи создает идеальную среду для появления и образования прыщей, что, в свою очередь, не способствует душевному комфорту: ведь блеск приходится скрывать под толстым слоем макияжа (тонального крема, пудры), который при такой коже держится плохо.

И, разумеется, кожа не дышит, поры закупориваются и на лице появляются черные точки (комедоны).

Как правило, жирная кожа более толстая, за счет чего менее склонна к образованию морщин (но которые, если они появились, гораздо труднее разгладить).

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе смешайте в равных долях:

- ◊ Гидролата розы
- ◊ Гидролата чабера садового душистого

После очищения кожи наложите на лицо несколько капель смеси с помощью одноразовой салфетки или ватного диска.

Не ошибитесь: в прописи используются ГИДРОЛАТЫ, а не эфирные масла!

+

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ Эссенции мандарина 1 каплю

... с вашим дневным увлажняющим кремом и используйте как обычно.

Паровая баня для лица

(при наличии угрей с микр окислами и черных точек)

В миску с очень горячей водой добавьте:

- ◆ ЭМ пачули 2 капли
- ◆ ЭМ лаванды 2 капли
- ◆ ЭМ каекутового дерева или найоли 2 капли
- ◆ Эссенции мандарина 2 капли
- ◆ Эссенции лимона 2 капли

Склонитесь над миской и держите лицо над паром (не обожгитесь!) эфирных масел в течение 15 минут.

После этого (утром) накладывайте на лицо компресс с гидролатом розы, а вечером противоугревую смесь следующего состава:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ Эссенции мандарина 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю
- ◆ Масла арганового 3 капли

Дополнительные рекомендации +

- С этим ничего не поделать: наследственность, гормональный статус в период полового созревания, месячных и беременности, — все эти факторы активизируют деятельность сальных желез. Но есть вещи, которые зависят от вас: избегайте усиленной гигиены проблемных зон (чем агрессивнее методы, тем сильнее салоотделение, ведь кожа нуждается в защите), стрессов и тревог (с этим можно бороться с помощью эфирных масел), а также пребывания на солнце.
- Некоторые противозачаточные таблетки способствуют появлению прыщей: ничто не мешает вам попросить врача назначить вам другие! Таким же неприятным свойством обладают антибиотики и антидепрессанты. Посоветуйтесь с врачом, возможно, он порекомендует вам препараты, более адаптированные к вашей коже.
- Смотрите также главы «Акне (угри)» и «Черные угри на лице (комедоны)».

ЗАВИСИМОСТЬ

«Травка», индийская конопля, кокаин, экстази, а также табак, алкоголь, азартные игры, стимуляторы и т. д. Всего, что вызывает зависимость, не перечислить. Зависимость — это потеря контроля над своим поведением или эмоциями без наркотика, алкоголя, сигареты, когда человек может прийти в норму только при помощи того или иного вещества, изменяющего настроение и состояние. Кроме этого, зависимость требует постоянного увеличения дозы, без которой человек чувствует себя не в форме. Сегодня борьба с любым видом зависимости или болезненной тягой — алкоголизмом, булимией, сексуальными нарушениями — представляет собой острейшую и трудноразрешимую проблему. Но утверждать, что с этим ничего нельзя поделать, еще рано — ведь любая зависимость проходит разные этапы развития, и если начать лечение на ранней стадии, человеку еще можно помочь.

Закажите в аптеке

Для наружного применения и ингаляций

Попросите фармацевта изготовить во флаконе (5 мл) следующий состав:

Эфирного масла мускатного ореха	0,5 мл
Эфирного масла розмарина с вербеноном	1 мл
Эфирного масла базилика душистого	1 мл
Эфирного масла мяты полевой	0,5 мл
Эфирного масла лавра благородного	1 мл
Эфирного масла дягиля лекарственного	1 мл

Смажьте 2 каплями смеси точку в центре лба и внутренние поверхности запястий, чтобы вдыхать аромат по мере необходимости в течение дня и неочи (никаких ограничений нет). Вы заметите, что постепенно, по мере применения ваша болезненная зависимость станет уменьшаться.

Капайте 1 каплю смеси на или под язык — 5 раз в день.

Дополнительные рекомендации +

- Независимо от характера болезненной зависимости необходимо бросить все силы на то, чтобы разорвать этот порочный круг. Конечно, это нелегко, но вы сумеете!
- Не преувеличивайте: выкуривание время от времени одной сигареты не превратит вас в заядлого курильщика, страдающего табагизмом, а бокал хорошего вина не сделает вас алкоголиком. Однако чем чаще вы выпиваете или курите, тем выше риск стать зависимым. И еще одно: чем позднее возникнет пристрастие, тем меньше вероятность ее перехода в хроническую форму. .../

- Родители, будьте примером для своих детей. Если ребенок постоянно видит вас курящим, почему бы ему не де лать то же самое — ведь то, что де лает папа или мама, не может быть плохим? И если вы сами не начнете приучать его к алкоголю, добавляя немного вина в его стакан с водой «для цвета», почему бы ему не делать этого и в дальнейшем? Правильное воспитание не только важно для дальнейшей жизни в обществе, но и позволяет избежать худшего. Нужно уметь разговаривать с ребенком, объяснять, что хорошо, а что плохо; уметь обозначить границы дозволенного, научиться говорить «нет», если ваш сын или дочь просит разрешения пойти на какую-то модную тусовку, которая вам кажется опасной. Разумеется, формирование личности происходит не только в семье, но именно беседы с родителями и их личный пример закладывают фундамент будущего.
- Не думайте, что зависимость не опасна, если она носит вполне легальный характер или проявляется исключительно в дружеской компании. Табакокурение или выпивка не запрещены законом, однако, согласно мировой статистике, именно эти виды зависимости являются самыми беспощадными «убийцами».

В последнее время стало модным курить кальян наргиле и пить чичу — национальный напиток индейцев. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), а также другие специалисты-пульмонологи, собравшиеся 2007 году на конгресс, посвященный проблеме легочных заболеваний, не только подтвердили опасность курения кальяна и потребления чичи, но и выявили тяжелые последствия этих видов зависимости, связанных с несоблюдением элементарных правил личной гигиены. В самом деле, один мундштук на в сех — это лучший способ передачи различных инфекций. Проведенные исследования выявили на мундштуке кальяна более 74 видов возбудителей различных заболеваний, в том числе туберкулеза и гепатита. При этом необходимо учитывать и немалые риски от употребления чичи и кальяна. Наличие воды в кальяне наргиле вынуждает курильщика интенсивнее и глубже втягивать дым для получения требуемой дозы никотина, частично блокируемой жидкостью. Таким образом, человек вдыхает гораздо больше канцерогенных веществ и монооксида углерода — бесцветного ядовитого газа без вкуса и запаха, который даже в небольшом количестве может оказаться смертельным. Кроме того, продолжительное воздействие даже не смертельных уровней монооксида углерода может привести к необратимым повреждениям сосудов и всего организма. Не менее опасной, чем табакокурение или кальян, является чича, привлекающая молодых людей своей мнимой «безвредностью». Тем более что «сеанс» длится от получаса до часа...

ЗАГАР (АКТИВАЦИЯ)

Солнце нам всем необходимо для жизни. Оно спасает детей от рахита, помогает выйти из сезонной депрессии, улучшает состояние при псориазе и защищает от рака молочной железы и ободочной кишки. Но когда его слишком много, оно, напротив, вызывает серьезные проблемы со здоровьем и портит внешний вид — появляются морщины, ожоги, развивается катаракта, на коже образуются некрасивые пятна, иммунная система слабеет, увеличивается риск

развития рака кожи. **Избыток солнца ускоряет процессы старения.** Средние ультрафиолетовые лучи (UVB) ухудшают состояние поверхностных слоев кожи, в то время как ближний ультрафиолетовый диапазон (UVA) атакует глубокие слои и повреждает жирные кислоты и гены. Рекомендуемая пропись на основе эфирных масел активизирует загар при умеренном солнце, но не защищает от вредных последствий в случае, если солнца оказывается слишком много!

Базовый компонент: бергамот

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ Эссенции бергамота 3 капли
- ◆ РМ арганы 100 капель

Хорошо встряхните, чтобы как следует перемешать. Наносите на тело и на лицо, перед тем как выйти на солнце.

+

Добавьте 5 капель бергамота в свой дневной крем. Как следует перемешайте. Используйте как обычно.

Использование специальных средств для загара, как правило, не приносит никакого вреда, но ни в каком случае не пользуйтесь аэрозолями-автозагарами — они могут вызывать онкологические заболевания.

Дополнительные рекомендации ✚

- Загар представляет собой своеобразный защитный зонтик для наших ДНК. Ведь когда мы оказываемся на солнце, у нашей кожи наступает паника, потому что те клетки, которые участвуют в обновлении наружного слоя нашей кожи (эпидермис), могут переродиться в раковые. Для их защиты соседние клетки (меланоциты) вырабатывают пигмент меланин и покрывают им верхние клетки, нуждающиеся в защите. Если внимательно посмотреть через увеличительное стекло на наш загар, то можно увидеть множество таких более или менее эффективных «зонтиков». Только не надейтесь на то, что теперь вы можете обойтись без защитного крема от солнца! Загар защищает только от средних ультрафиолетовых лучей (UVB), позволяя ближнему ультрафиолетовому диапазону (UVA) продолжать свою подрывную работу в более глубоких слоях кожи...
- Время пребывания на солнце следует увеличивать постепенно. Нет ничего хуже майских солнечных ожогов, от которых страдает кожа сразу же после долгой зимы. Будьте осторожны – особенно в первые дни лета!
- Помните о том, что нельзя злоупотреблять солнцем. Конечно, его лучи согревают и придают нашей коже красивый цвет, но при этом обжигают ее глубокие слои, способствуют преждевременному старению и ухудшают активность генов. Приходится платить слишком дорого за сексапильный загар, который непременно хочется привезти из отпуска.
- См. также главу «Солнечный ожог».

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Как утверждает Институт санитарного надзора, загрязненная окружающая среда является причиной смерти 3000 человек в год, причем только в 9 с амых крупных городах Франции! Большинство людей умирает от заболеваний, вызванных сердечно-сосудистой или дыхательной недостаточностью. Ничего удивительного в этом нет, ведь мы ежедневно потребляем около 50 000 литров воздуха. Токсические вещества поражают в основном дыхательные пути, что приводит к образованию свободных радикалов, вызывающих приступы астмы и различные виды нарушения дыхания, а также способствуют развитию инфекций, препятствуют насыщению клеток организма кислородом, содержащимся в чистом воздухе. В связи с этим мы не можем рассматривать проблему загрязнения окружающей среды как некое неудобство, тем более что этот ф актор не только отрицательно влияет на на ше здоровье, но и значительно снижает качество жизни. К сожалению, дышать чистым воздухом нам мешают не только автомобильные выхлопы и газовые отходы промышленных предприятий. Мы сами себя отравляем табаком, многочисленными химическими средствами (дезодорантами, средствами для сухой чистки одежды, красками, синтетическими ковровыми покрытиями и т. п.). Все это способствует загрязнению помещений на работе и дома, где мы проводим 90% времени!

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Смешайте во флаконе с распылителем емкостью 200 мл:

- ◆ ЭМ сосны обыкновенной 2 мл
- ◆ ЭМ тимьяна с тимолом 2мл
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 2 мл
- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 2 мл
- ◆ ЭМ цитронеллы 2 мл

- ◆ ЭМ чайного дерева 2мл
- ◆ ЭМ можжевельника 2 мл
- ◆ ЭМ коричника китайского 2 мл
- ◆ ЭМ эвкалипта шаровидного 2 мл
- ◆ Эссенции лимона 2 мл
- ◇ Спирта 70° 200 мл

Распыляйте в каждой комнате 2 раза в неделю (можно чаще).

Можно также распылять небольшое количество смеси через электрический диффузор в течение 30 минут в день.

Дополнительные рекомендации +

- При первой же возможности вырваться из задымленного города, отправляйтесь на природу.
- Не забывайте, что в воздух в помещениях загрязнен так же, как и на улице. Тем не менее регулярно проветривайте помещение или хотя бы несколько раз в день широко открывайте окна на 10 минут.
- Самым загрязненным местом является салон вашего автомобиля. Флакончик с эфирными маслами надежно защитит вас от вредного воздействия выхлопных газов. Это гораздо лучше, чем вредные для здоровья и о кружающей среды диффузоры с дезодорирующими химическими веществами!

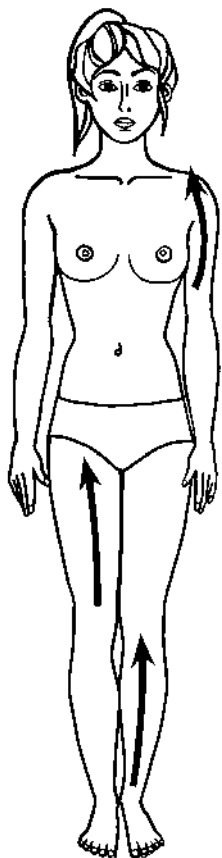
ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

С проблемой задержки воды в организме, которая может быть вызвана различными причинами, женщины сталкиваются намного чаще мужчин. Легкий массаж не только поможет вывести излишнюю воду, но улучшит циркуляцию лимфы. Однако разнообразное использование эфирных масел способствует выведению воды, скопившейся в тканях, делает кожу гладкой и эластичной, обеспечивает поверхностный дренаж. Вы можете также попросить своего кинезитерапевта делать вам массаж эфирными маслами для усиления лимфодренажа, направленного на вывод застоявшейся жидкости из межклеточного пространства.

Базовый компонент: лимон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержанием и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.



Закажите в аптеке

Для массажа

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла сельдерея	1 мл
Эфирного масла кедрового гималайского	1 мл
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	1 мл
Эфирного масла герани египетской	1 мл
Эфирного масла шалфея лекарственного	1 мл
Масла калофиллума	25 мл

Легкими движениями массируйте отечные верхние и нижние конечности по направлению снизу вверх (например, от щиколоток к коленям или от коленей к ягодицам; от локтей к плечам).

+

Для приема внутрь

ВНИМАНИЕ: не использовать во время беременности!

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла сельдерея	25 мг
Эссенции лимона	25 мг
Эфирного масла моркови обыкновенной посевной	25 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	15 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день в о время еды в течение 10 дней. При необходимости повторяйте прием курсами по 5 и ли 10 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Сократите до минимума потребление соли и содержащих ее продуктов (готовых блюд, колбасных изделий, сыров, сухих супов, консервов, соленых хлебцев и т. п.). Ограничьте потребление сахара — он тоже способствует задержке воды. Остерегайтесь всего, что препятствует нормальному кровообращению. В качестве поощрения ешьте как можно больше сырых овощей и фруктов — они обладают прекрасным дренирующим эффектом.
- Настоятельно рекомендуется прием дренирующих средств растительного происхождения, например курсовой прием ортосифона тычиночного (почечного чая) и/или ястребинки волосистой.
- Если ваша матушка страдала задержкой воды в организме, вполне вероятно, что этот «переходящий вымпел» она передаст вам. Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен: следите за кровообращением и прямо сейчас начинайте соблюдать три «золотых правила»: не употреблять соль, сахар и содержащие их продукты; пить до satочное количество; как можно больше ходить пешком.
- «Чем меньше я пью, тем меньше воды в моем организме». Не верьте этому: ограничивая потребление жидкости, вы только усугубите ситуацию, т. к. только вода способствует растворению соли с последующим выводом ее из организма. Количество воды, потребляемой в день (включая напитки во время еды), не должно превышать 1 литра.
- Любые купания также пойдут вам на пользу. Плавание, талассотерапия, аквааэробика — словом, любые виды спорта, связанные с водой, чудесным образом в мгновение ока снимут отек верхних и нижних конечностей! Посещайте бассейн или плавайте в море 1–2 раза в неделю или чаще. Уточните, проводятся ли в бассейне рядом с вашим домом занятия аквааэробикой. Сейчас это очень модно!
- Если вы принимаете противозачаточные средства, уточните у своего врача, не содержат ли они избыточное количество эстрогенов. Попросите его назначить вам препарат с микродозой этих гормонов, которая не вызовет нарушений кровообращения.

ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС/НАСМОРК

Насморк, сенная лихорадка, аллергия, ринит, ринофарингит, синусит, полип в носу, искривление носовой перегородки, злоупотребление аэрозольными средствами «от насморка», сухой воздух и даже перемена климата способны вызвать заложенность носа или насморк. По задумке самой природы нос является некой «очистной» системой: он втягивает воздух, фильтрует его и согревает до нужной температуры, после чего направляет в легкие. Если ваш нос перестал справляться со своими обязанностями, убедитесь, что вы не страдаете аллергией.

Базовый компонент: найоли или каепутовое дерево

Для ингаляций

Капните 5 капель на носовой платок и вдыхайте аромат 4–6 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ равенсары душистой 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ найоли 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды 1 каплю

Прежде всего хорошенько высморкайтесь и промойте носовые пазухи спреем с морской водой.

Затем

Сухие ингаляции в течение дня: капните 5 капель смеси на носовой платок и глубоко вдыхайте их аромат. Повторяйте процедуру 4–6 раз в день.

Влажные ингаляции на ночь, перед сном: в чашку с кипятком вылейте указанную смесь эфирных масел. Следуйте инструкциям по проведению ингаляций в на чале книги.

Капли в нос

Во флаконе емкостью 30 мл с круглым наконечником-дозатором смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 0,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 мл
- ◆ ЭМ эстрагона 1 мл
- ◆ ЭМ пижмы 1 мл
- ◆ Масла сладкого миндаля 30 мл

Запрокиньте голову и капните несколько капель смеси эфирных масел в каждую ноздрю.

Дополнительные рекомендации +

- Очищайте слизистую оболочку носа с помощью спрея с морской водой 3–5 раз в день. Повторяйте регулярно перед вдыханием аромата эфирных масел.
- Не используйте сосудорасширяющие средства (ни в форме назального спрея, ни в форме капель). И если в первый момент вам кажется, что они помогают, то на самом деле они только усугубляют проблему, сжимая ткани носовых пазух, что усиливает заложенность носа. .../

- Пройдите обследование у специалиста. Может быть, у вас аллергия на что-то, находящееся в квартире или в офисе? Или вы живете под постоянно включенным кондиционером? У вас постоянно заложен нос или вы сталкиваетесь с этой проблемой только в поездках (например, во время отпуска)? В любом случае необходимо выявить причину этого состояния.
- Исключите из рациона молоко и молочные продукты до исчезновения неприятных симптомов.

ЗАМЕДЛЕННОЕ И ЗАТРУДНЕННОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Нарушение пищеварения, замедленное пищеварение, — называйте это как хотите, но суть данной проблемы одна: если спустя несколько часов после приема пищи вы ощущаете в животе тяжесть, значит, представленные в этой главе советы предназначены вам. Если ваш пищеварительный аппарат работает «в замедленном режиме», то это скорее всего от того, что вы его кормите неподходящей пищей. Причин тому несколько: либо печени не удается избавиться от продуктов, подлежащих выведению из организма (шлаков), либо недостаточно количество секретируемой желчи, либо речь идет о неполном усвоении протеинов, либо вы просто быстро «проглотили» очень сытный и жирный обед.

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Капните 1–2 капли под язык или на таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) или растворите в кофейной ложке оливкового масла. Можно воспользоваться чайной ложкой меда и растворить его в настое мяты или розмарина. Принимайте по мере необходимости. Обычно желаемый результат достигается после одного приема.

Пропись + дополнительные рекомендации

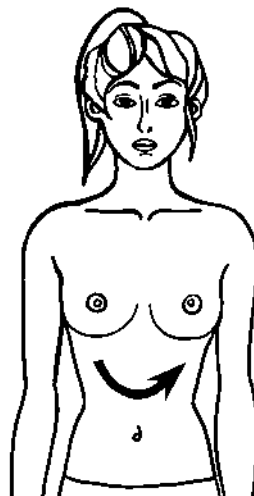
Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ имбиря 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю

- ◆ ЭМ кориандра 1 каплю
- ◆ Эссенции мандарина 1 каплю
- ◆ Масла орехового 3 капли

Массирующими движениями втирайте в область живота после каждого приема пищи.



+/или

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Капните 3 капли смеси на ½ к усочка сахара и держите во рту до полного растворения (можно заменить 3 каплями смеси в настое розмарина). Принимать в течение 8–10 дней до или после еды в виде десерта!

Дополнительные рекомендации +

- Помогите желудку переваривать пищу! Для этого тщательно пережевывайте пищу, не глотайте пищу большими кусками — желудку с ними не справиться.
- Это особенно актуально в период стресса, во время которого количество вырабатываемого желудочного сока резко сокращается. Компенсировать эту нехватку можно тщательным и длительным пережевыванием пищи, что увеличит количество слюны, которая «пропитает» пищу и сделает ее более мягкой. Напоминаем, что стресс и проявление эмоций (особенно гнева) задерживают эвакуацию содержимого желудка.
- Относитесь уважительно к своему желудку: принимайте пищу сидя, спокойно и в небольших количествах.
- Возможно, вы замечали, что какой-то конкретный продукт вызывает у вас замедление пищеварения? Вполне вероятно, что он вам противопоказан ввиду индивидуальной непереносимости.
- Обеспечьте себе комфортные условия, расстегните или ослабьте ремень / пояс, стягивающий талию. По возможности положите на область желудка что-то теплое (например, грелку).
- Если после 60 лет у вас появились проблемы с пищеварением (чего никогда не было раньше) даже если вы питаетесь исключительно салатами, протертыми овощными супами и молодой фасолью, значит, в желудке недостаточно кислоты, что может привести к нежелательным последствиям, в частности, к возникновению гипохлоргидрии — болезни распространенной, но малоизученной! Как определить этот синдром? О наличии гиперхлоргидрии свидетельствуют следующие признаки:
 - ◆ дурной запах изо рта;
 - ◆ несварение желудка;
 - ◆ желудочно-пищеводный рефлюкс («жжение» в горле);
 - ◆ тошнота, рвота;
 - ◆ кишечные газы (метеоризм, вздутие живота, отрыжка);
 - ◆ понос, запор;
 - ◆ чувство переполненного желудка после еды (при минимальном объеме пищи);
 - ◆ боли в верхней абдоминальной части (в области желудка), особенно после приема пищи;
 - ◆ пучение;
 - ◆ остатки непереваренной пищи в каловых массах.

ЗАПОР

Не стоит рассказывать, что такое запор. К сожалению, связанные с ним проблемы всем нам хорошо известны. Тем не менее... Вы уверены, что у вас именно запор? Ответ на этот вопрос отнюдь не очевиден — многие люди считают, что страдают запорами только потому, что испражняются не каждый день.

И если при запорах ароматерапия способна оказать действенную помощь, это не значит, что следует забыть о правилах гигиены питания и активном образе жизни! Большинство запоров вызваны несбалансированным питанием (в частности, отсутствием волокон и недостаточным количеством жидкости), ленью (а как иначе назвать пассивный образ жизни?) и многочисленными стрессами. На основе этого перечня вы легко определите сами причину вашего запора!

Базовый компонент: имбирь

Для массажа

Капните 2 капли на живот и интенсивно массируйте широкими массажными движениями (как при массаже кишечника).

+

Для приема внутрь

Перед едой капните 1 каплю в кофейную ложечку оливкового масла и держите во рту до полного рассасывания.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

| взрослым

Смешайте:

- ◆ ЭМ имбиря 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю
- ◆ ЭМ живицы 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума ½ кофейной ложечки

Массирующими движениями втирайте в область живота (том числе и в область кишечника) 3 раза в день в течение 1 недели.

+

Для приема внутрь

В ½ кофейной ложечки оливкового масла капните:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ сосны приморской звездчатой 1 каплю
- ◆ ЭМ имбиря 1 каплю

Для массажа

| детям от 3 лет и старше

Смешайте:

- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ Эссенции мандариновой цедры 1 каплю
- ◆ Масла орехового 2 капли

Массирующими движениями втирайте в область живота (в том числе и в нижнюю его часть) 1–2 раза в день в течение недели.

Дополнительные рекомендации +

- Внимание! Запор не только вызывает определенный дискомфорт, но способен спровоцировать некоторые кишечные заболевания. Более того, хронический запор вызывает рак ободочной кишки. Поэтому отнеситесь к лечению запора со всей серьезностью!
- Нередко причиной запоров становятся диеты, направленные на снижение веса: получая ограниченное количество пищи и страдая от этого, организм автоматически снижает объем ее выхода...
- Первое, с чего нужно начать лечение запора, это увеличить количество съедаемых овощей и фруктов, цельных злаков (кукурузы, риса, проса, гречневой крупы и т. д.), бобовых (чечевицы, сухого гороха, фасоли и др.), орехов (миндаля, лесных орехов), пить больше жидкости и активнее двигаться. Налегайте на чернослив, инжир, изюм — они богаты клетчаткой, недостаточность или отсутствие которой вызывает нарушение перистальтики кишечника.
- Избегайте продуктов, содержащих отруби, пищевые волокна которого раздражают кишечник и препятствуют усвоению минеральных веществ.
- Стресс (в любых его проявлениях) углубляет проблему. Старайтесь избегать стрессов, а если не удастся, то просто расслабьтесь — это гораздо эффективнее, чем прием слабительных!
- Несколько минут утренней гимнастики и 1 стакан воды перед завтраком гарантированно улучшат перистальтику кишечника.
- Старайтесь избегать приема слабительных, т. к. частое их использование вызывает определенную зависимость, делая дефекацию невозможной без подобного стимула. Не пользуйтесь парафиновым (минеральным) маслом — оно препятствует усвоению витаминов А, D и E.
- Задумайтесь об оздоровлении кишечной флоры с помощью пробиотиков.
- Ежедневно выпивайте бутылку минеральной воды с магнием!
- Даже незначительная физическая активность улучшает перистальтику кишечника. Приучите себя ежедневно ходить пешком не менее часа. 2–3 раза в неделю занимайтесь спортом (например, плаванием), и вскоре вы почувствуете себя значительно лучше.

Зуд

Зуд — это неприятное ощущение, вызывающее желание, подчас неукротимое, почесаться. Не секрет, что зуд, часто возникающий без видимых причин, не просто сильно раздражает, но даже способен вывести из себя. Хронический упорный зуд может нарушать качество жизни: приводить к расстройству сна, нарушению трудоспособности, депрессии, даже к попытке суицида. Если зуд не является результатом аллергии или сыпи, то вы остаетесь с этой неприятной проблемой один на один, и вам ничего не остается, как плакать от бессилия? Но это не так. Вам на помощь придут эфирные масла, и ваши мучения закончатся!

Базовый компонент: лаванда лекарственная

Для наружного применения

Если зуд носит строго локальный характер и охватывает незначительный участок кожи, смазывайте место зуда 1–2 каплями эфирного масла. Если зуд носит генерализованный характер, то есть охватывает значительную поверхность кожи, разбавьте лаванду лекарственную (из расчета 1:1) маслом календулы (5 капель лаванды на 5 капель календулы). Смазывайте область поражения по мере необходимости.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте во флаконе (10 мл):

- ◆ ЭМ герани египетской 0,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 0,5 мл
- ◆ ЭМ пупавки благородной 0,5 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 0,5 мл
- ◆ ЭМ можжевельника 0,5 мл
- ◆ Масла бурачника лекарственного 5 мл
- ◆ Масла розы мускатной 2,5 мл

Дополнительные рекомендации +

- Расслабьтесь. Это лучше, чем неистово чесаться.
- Не переусердствуйте с применением мазей и кремов, которые при этой симптоматике малоэффективны.
- Попытайтесь определить причину зуда (хлорированная вода в бассейне, реакция на солнце, чересчур горячая вода, пищевая аллергия, стресс).
- Очень сухая кожа особенно часто подвержена зуду. Пересмотрите привычные средства личной гигиены (мыло, гель для душа) — возможно, они не подходят для вашей кожи. Не забывайте, что ничто так не сушит воздух, как кондиционеры летом и обогревательные приборы зимой. Проветривайте помещение, используйте увлажнитель воздуха или просто поставьте рядом с источником тепла обычный таз с водой. .../

Смазывайте необходимым количеством смеси пораженную зону 3–4 раза в день по мере необходимости.

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить порошок следующего состава:

Эфирного масла ромашки лекарственной	1 г
Эфирного масла ромашки марокканской (пижмы)	1 г
Эфирного масла лаванды лекарственной	1 г
Талька венеция	100 г

Припудривайте 3–4 раза в день в течение нескольких дней.

- Некоторые до сих пор считают хозяйственное мыло лучшим средством для умывания. Для ручной стирки сильно загрязненного белья оно, может быть, и подходит, но для кожи чересчур агрессивно.
- Еще одним помощником в борьбе с зудом может стать спрей с термальной водой. Рекомендуется воспользоваться термальной водой Avene, которая предназначена для чувствительной, сверхчувствительной и аллергичной (атопичной) кожи. Что касается увлажняющих кремов, то отдавайте предпочтение тем, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, овес или предназначены для аллергичной или сверхчувствительной кожи. Приятные ощущения гарантированы.
- Пользуйтесь кольд-кремом для защиты кожи (и не только кожи лица!) от воздействия холода, ветра и других неблагоприятных климатических условий.
- Зуд могут спровоцировать новый стиральный порошок или кондиционер для белья; одежда из шерсти или синтетических тканей. В этих случаях решение одно — немедленно выбросить это средство!
- Не стоит посещать бассейн с сильно хлорированной водой. После купания в морской воде немедленно примите душ.
- Если зуд становится невыносимым (особенно между пальцев рук и ног или в области лобка), то это, скорее всего, педикулез — заболевание, вызванное паразитами. Смешайте несколько капель эфирного масла чайного дерева с оливковым маслом и смазывайте этой смесью пораженные зоны 2 раза в день до полного исцеления.
- Смотрите также разделы «Крапивница» и «Экзема».

ЗЯБКСТЬ

Вам постоянно холодно, и вы мерзнете? Вот уж типично женская проблема! И хотя это абсолютно субъективное ощущение, оно хорошо известно всем, кто зябнет с 1 января по 31 декабря с коротким перерывом на лето. Для улучшения кровообращения воспользуйтесь тимьяном с тианолом — это эфирное масло поможет вам согреться.

Базовый компонент: тимьян с тианолом

Для наружного применения (массажа и ванн)

Смешайте:

- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 5 капель
- ◆ Масла сладкого миндаля 10 капель

Массажными движениями втирайте в область грудной клетки и спины 2 раза в день.

+

В ванну, наполненную теплой водой (38 °С), добавьте следующую смесь:

- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 2 мл
- ◇ Основы для ванн 8 мл

Расслабьтесь и принимайте ванну в течение не менее 20 минут, после чего, не ополаскиваясь, закутайтесь в теплый халат и отправляйтесь в постель!

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю тимьяна с тианолом на кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания 2–3 раза в течение дня.

Дополнительные рекомендации +

- Обычно наше тело само регулирует температуру и периодически возникающее чувство зябкости считается вполне нормальным. Довольно часто это объясняется незначительным гормональным сдвигом, связанным, в частности, со снижением активности щитовидной железы.
- Первый совет — одевайтесь теплее. Казалось бы, это с овершенно логично, но, как ни парадоксально, бесчисленное количество вечно зябнущих женщин одеты не по сезону. Тонкие колготки зимой, легкие цветастые блузки, категорическое нежелание носить в холода термическое белье — как тут не мерзнуть! Поэтому второй совет: найдите разумный компромисс между красотой и здоровьем!
- Пейте горячие настои лекарственных трав. Мята, вербена, отвар липового цвета с соком лимона приятно согреют вас изнутри.
- Пребывание в комнате с закопаченными окнами не решит вашу проблему. Поскольку считается, что чувство зябкости свидетельствует о нарушении кровообращения, усильте физическую активность — делайте зарядку, больше ходите пешком, занимайтесь плаванием или водной гимнастикой. Это прекрасные способы перестать мерзнуть.
- Очень полезно пройти курс лечения полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3, которые нормализуют обмен веществ в организме, снижают количество «плохого» холестерина и выводят свободные радикалы, а также улучшают кровообращение верхних и нижних конечностей. Помимо этого, включите в свой рацион рыбу жирных сортов, например, семгу, сельдь или ставриду (не менее 3 раз в неделю), а также богатые кислотами Омега-3 рапсовое и ореховое масло. Не налегайте на красное мясо и молочные продукты.
- Смотрите также главу «Нарушение кровообращения».

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС У ЖЕНЩИН

Иметь красивое, стройное тело, без лишних килограммов — мечта всех женщин. Казалось бы, выбирай любую диету, — и худей. Избыточный вес портит не только внешнюю красоту тела, но и является врагом здоровья, увеличивая риск развития диабета, болей, гормональных нарушений и многочисленных болезней разной степени тяжести. Это свидетельствует о том, что наш организм не приспособлен к излишнему весу. **Эфирные масла способствуют избавлению от лишних килограммов, но окажутся бесполезными и ничем не смогут вам помочь, если вы не измените образ жизни.** Залогом успеха в борьбе с избыточным весом являются правильное, тщательно сбалансированное питание и двигательная активность.

Чтобы похудеть, необходимо, прежде всего, правильно (не обязательно меньше) питаться и больше двигаться. Если вы не подчинитесь этим требованиям, то на помощь эфирных масел можно не надеяться. У всех нас имеется масса объяснений тому, почему мы поправились и не можем похудеть. Ароматерапия — это прекрасное средство для похудения, которое, однако, не поможет тем, кто не умеет справляться со стрессом (и уходит в него с головой); у кого не хватает воли, чтобы нормализовать содержание сахара в крови и преодолеть патологическую страсть к сладкому; кто не может бороться с задержкой воды в организме, что часто связывают с истинной проблемой избыточного веса. В самом деле, зачем лишать себя всех этих «удовольствий», продолжая издеваться над своим организмом?

Базовый компонент: лимон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю чистого эфирного масла на таблетку с нейтральным содержанием и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день после еды.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла любистока аптечного	25 мг
Эфирного масла сельдерея пахучего	25 мг
Эфирного масла моркови дикой	25 мг
Эфирного масла базилика душистого	25 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	25 мг
Эссенции лимона	25 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день (утром, днем и вечером) в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите курс.

+

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить массажное масло согласно следующей прописи:

Эфирного масла кипариса вечнозеленого	1 мл
Эфирного масла можжевельника горного	1 мл
Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном	1 мл
Эфирного масла розмарина лекарственного камфорного	1 мл
Эфирного масла кедр атласского	1 мл
Масла калофиллума	5 мл

Смазывайте область живота, нижнюю часть спины и область солнечного сплетения 2 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Увеличьте потребление протеинов (рыбы, мяса, яиц, морепродуктов, ветчины, сыра тофу и др.) при каждом приеме пищи.
- Ешьте не меньше, но лучше. Перейдите на дробное питание: лучше есть 4 раза в день небольшими порциями, чем 2 раза в день предаваться обжорству.
- Отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом (медленным усвоением сахара): чечевице, сушеной фасоли, гороху, свежим и замороженным овощам и фруктам, цельному рису или индийскому рису басмати, макаронным изделиям, сваренным «al dente». Ограничьте потребление продуктов с высоким гликемическим индексом (пища с быстрым усвоением сахара): картофеля, белого риса, белого хлеба, сладостей и выпечки и т. п.
- Забудьте о безумных низкокалорийных диетах. Лучше оставить все как есть, чем морить себя голодом, тем более что сброшенные несколько килограммов очень быстро вернутся, но в двойном объеме.
- Вы не добьетесь никакого эффекта, если не увеличите потребление фруктов и овощей: минимальное количество — 5 порций в день.
- Кушать рыбу жирных сортов (семга, ставрида, сардины и др.) 3 раза в неделю + миндаль и грецкие орехи. Это должно войти в привычку.
- Будьте очень аккуратны с мясом и молочными продуктами, в том числе сыром и маслом.
- Пейте воду, богатую кальцием и магнием, готовьте на ней супы и горячие напитки.
- Выучите наизусть список продуктов, способных подавить внезапно возникший сильный голод: рыба, овес, апельсин, яблоко, стейк, белая фасоль, виноград, цельнозерновые продукты (хлеб, макаронные изделия), яйца.
- Остерегайтесь «скрытых» жиров, которые неизменно присутствуют в сырах, пирогах или запеканках (с мелко нарезанными кусочками сала), готовых салатах, бисквитах, колбасных и мясных изделиях, молочных продуктах и др., а также продуктов с высоким содержанием сахара (особенно сладостей и сладких напитков).
- Скажите категорическое «нет» любым заменителям сахара. Вопреки заявлениям производителей, они плохо перевариваются, не вкусные и отнюдь не отбивают желания съесть что-то сладкое. Не говоря уже о других нежелательных последствиях!
- Обязательно занимайтесь спортом, это необходимо для того, чтобы сброшенные килограммы не возникли на том же месте. Есть же виды спорта, которые вам нравятся? Нету? Тогда старайтесь как можно больше ходить пешком. Долгие пешие прогулки очень полезны для похудения.
- Если вы находитесь в предменопаузальном или климактерическом периоде, обратите внимание на состояние гормонального фона своего организма. Довольно часто отмечается нарушение равновесия между гормонами щитовидной и поджелудочной желез, что может свести на нет все ваши усилия, направленные на соблюдение норм сбалансированного питания и здорового образа жизни. Восстановите баланс, и вы увидите результат.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС У МУЖЧИН

Проблема избыточного веса триумфально шагает по планете. Это не только неэстетично, но и очень вредно для здоровья: последствия избыточного веса могут быть очень серьезными. Первые из них это так называемые болезни, вызванные нарушением метаболизма (диабет, нарушения липидного обмена, связанные с повышением содержания холестерина и триглицеридов и т. п.) и ли повышением артериального давления, характеризующиеся риском летального исхода. Частота этих заболеваний растет с пугающей быстротой, что не может не вызывать серьезных опасений. Сегодня во Франции основной причиной смертности являются сердечно-сосудистые заболевания, число которых достигает 170 000 в год — цифра, значительно превосходящая количество погибших в результате дорожно-транспортных происшествий!

Кроме того, многочисленные исследования показывают, что увеличение объема талии коррелирует с количеством случаев развития аденомы предстательной железы (простаты). Вот что показывают цифры. У мужчин, чей объем талии достигает 109 см, риск развития доброкачественной гипертрофии простаты в 2,5 раза выше, чем у тех, чей объем талии не превышает 89 см. Каждый шестой мужчина в возрасте от 30 до 40 лет страдает избыточным весом, а в возрасте после сорока этой проблемой страдает каждый третий! При этом каждый второй недоволен своей фигурой. Однако почти все они не готовы приложить даже самые незначительные усилия для решения этой проблемы: они не хотят ни уменьшить порции, ни ходить на теннисный корт, даже если он находится в 100 метрах от дома.

Для природы не существует равенства, мужчины и женщины набирают вес отнюдь не на паритетных началах. Если в целом причины избыточного веса у мужчин идентичны причинам избыточного веса у женщин (много закусок и мало прогулок пешком), то последствия не всегда одинаковы. А все потому, что мужчины отличаются от женщин! Им не нужны продукты с дренирующим или антицеллюлитным эффектом, их проблема — это жировые клетки или попросту жир, который постепенно заменяет их прекрасную мускулатуру. Рассмотрим, чем мужской пол отличается от женского.

► 1. Неправда, что мужчины избавляются от лишних килограммов быстрее и легче, чем женщины.

Потому что...

- их клетки менее «зависимы» от гормонального фона;
- их жировая ткань тоньше;
- по своему составу жировая ткань мужчин отличается от жировой ткани женщин;
- при физической нагрузке их мышцы сжигают больше калорий;
- существует множество различий на уровне морфологии, анатомии, гормонального статуса и т. п.

► 2. Их килограммы накапливаются в других местах!

Основной проблемой избыточного веса у мужчин является большой живот, который начинается с милой жировой складки вокруг талии и, постепенно превращаясь в пузо, начинает напоминать огромный спасательный круг. Это не только некрасиво, но и опасно для здоровья.

Потому что:

- увеличивает риск инфарктов и сердечно-сосудистых заболеваний;
- увеличивает количество холестерина;
- усиливает предрасположенность к диабету;
- нарушает гормональный метаболизм;
- способствует нарушению эрекции и повышает риск импотенции.

Еще 3 причины избавиться от лишних килограммов:

- В отличие от женщин мужчинам легче избавиться от жира на животе. Хорошо устроились, правда?
- Мужчины с развитой мускулатурой сжигают больше калорий. Даже во сне!
- Избавление от лишних килограммов значительно улучшает не только самочувствие, но и внешний вид!

Базовый компонент: лимон, грейпфрут и можжевельник

Для приема внутрь

Капните 1 каплю каждого из этих масел на таблетку с нейтральным содержанием и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день, в промежутках между приемами пищи, утром и вечером, при возникновении чувства голода.

Дополнительные рекомендации +

- Физическая активность является непременным условием похудения или стабилизации веса. Даже в небольших, но ежедневных дозах (прогулка пешком в течение одного часа, подъем и спуск по лестнице и т. п.) физическая нагрузка дает положительный эффект. Разумеется, в идеале было бы неплохо заняться спортом (плаванием, велоспортом, теннисом, фитнесом или тем, что вам больше нравится) и ходить на тренировки не менее 2 раз в неделю. Занятия спортом не только способствуют сжиганию калорий, но и участвуют во всех механизмах похудения.
- Никогда не пропускайте первый завтрак. А вы, господа мужчины, к сожалению, в этом виде «спорта» просто чемпионы...
- Питайтесь полноценно в течение дня. Забудьте о перекусах сэндвичем или шоколадным батончиком.
- Пейте как можно больше воды или чая, если вы его любите. А вот от кофе стоит воздержаться.
- В качестве закуски отдавайте предпочтение сырым овощам и фруктам. Колбасы и колбасные изделия должны стать исключением. .../

- В качестве основного блюда выбирайте рыбу и овощи, жаренные на гриле. Забудьте о ежедневном поедании мяса с жареной картошкой!
- Ограничьте потребление сыра. Сочетание «мясо + сыр» вам не подходит. Либо одно, либо другое. Отдавайте предпочтение высококачественному сыру: его вы съедите меньше — пусть будет вкусно и дорого, чем много, дешево и к тому же некачественно.
- На десерт ешьте фрукты или шербет, воздержитесь от пирожных и мороженого. Не налегайте на сладкое (конфеты, шоколад, карамель, варенье, джемы и т. п.).
- На завтрак и обед ежедневно ешьте зеленый салат. Если без сэндвича не обойтись, отдавайте предпочтение курице с соусом «тарама».
- Исключите спиртные напитки, даже аперитив: они очень калорийны и разжигают аппетит.
- Кстати, об аперитивах. Можете выпить один раз в неделю, но не чаще. Если вы привыкли пропустить стаканчик просто так, чтобы расслабиться, то замените его томатным соком или водой. Вместо традиционных аперитивов (сладкое вино, портвейн, виски и др.) лучше выпить немного красного вина.

ИКОТА

Икота — это неспецифическое нарушение работы внешнего дыхания, которое появляется из-за самопроизвольного сжатия диафрагмы. Во время икоты диафрагма и межреберные мышцы пытаются сделать глубокий вдох, но одновременно происходит спазм гортани, и дыхательные пути перекрываются. Характерный звук, вызывающий смех у окружающих, возникает на вдохе в момент спазма голосовых связок. Существует мнение, что икота связана с аэрофагией, но эту точку зрения разделяют не все. Зато все человечество убеждено, что икота — это ужасно!

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю чистого эфирного масла под язык. При необходимости повторите через 10 минут, добавив указанную дозу на кусочек сахара, таблетку с нейтральным содержанием (плацебо) или в чайную ложку оливкового масла.

Дополнительные рекомендации +

- Быстро и залпом выпейте стакан воды — эта «шоковая терапия» очень эффективна при икоте!

ИММУНИТЕТ

Если вы постоянно болеете, а вашими постоянными спутниками стали грипп, гастроэнтерит и синусит, значит, ваш иммунитет ослаб и нуждается в поддержке. Возможно, вы переутомились — усталость часто сопровождается снижением защитных сил организма. В любом случае, это тревожный сигнал.

Чувство усталости часто возникает не только в результате каких-либо неполадок в организме, но и вследствие повторяющихся и затяжных стрессов или сильного переутомления. А это значит, что вы нуждаетесь в дополнительном отдыхе для восстановления нервной системы.

Прислушайтесь к своему организму, не думайте, что применение эфирных масел способно заменить полноценный ночной сон, чувство спокойствия и стабильности, размеренный образ жизни.

Базовый компонент: лимон

Для наружного применения

Ежедневно (особенно осенью!) смазывайте 1 каплей область солнечного сплетения.

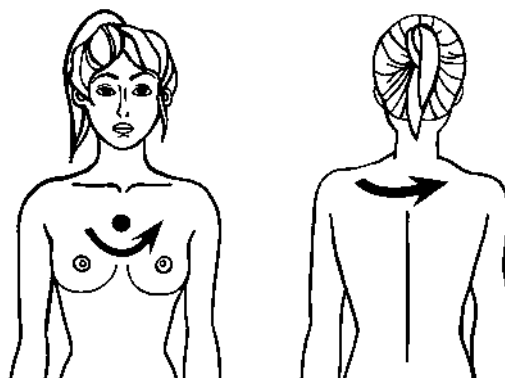
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ равинтсары 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

По утрам в течение 10 дней смазывайте указанной смесью область грудной клетки спереди и сзади ежемесячно, в период с сентября по декабрь.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла душицы обыкновенной	25 мг
Эфирного масла корицы	25 мг
Эфирного масла равинтсары или коричника камфорного	25 мг
Эфирного масла чайного дерева	25 мг

Принимайте по 1 капсуле во время каждого приема пищи в течение 3 недель. Повторите курс лечения после недельного перерыва.

- Для часто болеющих (особенно зимой) детей очень эффективен следующий профилактический курс лечения:

1. В виде суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

	Детям от 3 лет
Эфирного масла каепутового дерева или найоли	20 мг
Эфирного масла коричника камфорного с линалолом или дерева Хо	10 мг
Эфирного масла чайного дерева	10 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Используйте по 1 суппозиторию в день в течение 3 недель.

2. Для массажа

Массажное масло. Смешайте во флаконе (10 мл):

- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 мл
- ◆ ЭМ равинтсары 2 мл
- ◆ ЭМ дерева Хо 1 мл
- ◆ Масла сладкого миндаля 6 мл

Ежемесячно (с сентября по декабрь) в течение 10 дн ей растирайте грудную клетку ребенка спереди и сзади 3 раза в день.

Чередуйте применение пунктов 1 и 2 в течение 3 недель. После недельного перерыва возобновите курс еще на три недели.

Дополнительные рекомендации +

- Обратите внимание на свое здоровье. Если у вас отмечается бледность кожных покровов, быстрая утомляемость и общая усталость, возможно, вам не хватает железа или калия? Если отмечается склонность к кровотечениям, возможно, у вас дефицит витамина С? Или вы принимаете кортикоиды, которые снижают

иммунные реакции и уменьшают защитные силы организма (они, собственно, для этого и предназначены)? Разберитесь со своим самочувствием, проверьте состояние здоровья, — возможно, имеются какие-то проблемы. Не откладывайте на потом визит к врачу, примите необходимые меры заранее, чтобы не заболеть.

ИМПЕТИГО (ГНОЙНИЧКОВЫЙ ЛИШАЙ)

Импетиго — это контактно-заразное поверхностное гнойничковое заболевание кожи, разновидность пиодермии, вызываемая стафилококками, стрептококками или же их сочетанием. Иногда импетиго является осложнением различных дерматозов (например, экземы, чесотки, педикулеза, сопровождающихся зудом).

Это заболевание проявляется появлением вокруг рта или ноздрей множественных гнойничковых пузырьков (фликтем) с последующей их трансформацией в странные бляшки, кото-

рые, вопреки распространенному мнению, не имеют ничего общего с экземой, герпесом или сухостью кожи.

Всеми виной стафилококковая или стрептококковая инфекция, которая поддается лечению, несмотря на высокий риск заражения и самозаражения! Прикасаясь руками к пораженной зоне, вы рискуете перенести инфекцию на другую часть тела (на ногу, на руку, на волосистую часть головы и пр.), а также заразить окружающих, особенно детей, которые моментально подхватывают любую заразу.

При правильном лечении внешние проявления заболевания довольно быстро устраняются, не оставляя рубцов.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Жидкость для снятия зуда. Смешайте:

- ◊ Гидролата лавра благородного
- ◊ Гидролата лаванды мелкой
- ◊ Гидролата мяты перечной

ВНИМАНИЕ! Для приготовления жидкости для снятия зуда используются гидролаты, а не эфирные масла!

С помощью марлевых салфеток, пропитанных жидкостью для снятия зуда, промывайте пораженные участки кожи утром и вечером, за час до начала гигиенических процедур.

Затем

Для наружного применения

Смазывайте пораженные участки следующим составом:

- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю

Дополнительные рекомендации +

- Бактерия проникает в пораженную кожу (место царапины, расчесов, укола, экзематозной бляшки). Берегите кожу, не давайте микробам возможность проникнуть в ваш организм.
- Подстригайте ногти коротко, состояние ваших рук должно быть безупречным.
- Не расчесывайте и не прикасайтесь к участкам кожи, пораженным импетиго — это позволит избежать шрамов и распространения инфекции по всему телу. Дождитесь, когда болезнь пройдет.
- Строго придерживайтесь схемы лечения, которое может занять несколько дней и даже несколько недель. Если импетиго носит распространенный характер (охватывает более 2% поверхности кожи), значит, имеет смысл перейти к лечению изнутри.
- Пользуйтесь исключительно индивидуальными полотенцами.
- Некоторые формы импетиго особенно неприятны. Среди них герпесоподобное импетиго у беременных, которое требует госпитализации.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ БАКТЕРИЕЙ *HELICOBACTER PYLORI* (ГАСТРИТ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ)

Именно бактерия *Helicobacter pylori* является причиной и виновником невыносимых болей при язве желудка или двенадцатиперстной кишки. *Helicobacter pylori* отравляет жизнь человечества более 11 000 лет, то есть еще с до исторического периода, и поражает желудка более 50% населения планеты! Однако язва возникает далеко не у всех носителей этой бактерии. **Считается, что инфицирование происходит в детском возрасте (до 10 лет) и долгие годы не дает о себе знать.** Поскольку до сих пор неизвестно, как происходит заражение, то и методы профилактики еще не выработаны. Тем не менее *Helicobacter pylori* является главной причиной болезней, возникающих в желудке и двенадцатиперстной кишке. Размножаясь, бактерия просто разрушает клетки желудка, высвобождая вредные вещества (токсины), которые провоцируют появление эрозий и язв. Уже доподлинно известно, что эта бактерия является основной причиной рака желудка. Все это свидетельствует о необходимости лечения, причем не только традиционными лекарственными препаратами, но и эфирными маслами, способными не только оказать действенную помощь, но и минимизировать вторичные эффекты.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить 30 желатиновых капсул следующего состава:

1	
Эфирного масла фисташки мастичной	25 мг
Эфирного масла тмьяна с тимололом	25 мг
Эфирного масла корицы	25 мг
Эфирного масла душицы греческой	25 мг
Эфирного масла тимьяна с линалолом	25 мг

Принимайте по 2 капсулы по утрам и вечерам в течение 7 дней.

Сразу же после окончания этого курса (поэтому закажите 2 прописи одновременно)

+

2

Эфирного масла равинтсары или коричника камфорного	20 мг
Эфирного масла каепутового дерева или найоли	20 мг
Эфирного масла мяты перечной	20 мг
Эфирного масла лаванды колосковой	20 мг
Эфирного масла цедры лимона	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день (1 утром, 1 днем и 1 вечером) в течение 10 дней.

Обе прописи чрезвычайно эффективны при гастрите и язве желудка. Рекомендуется принимать их во время еды вместе с небольшим количеством оливкового масла.

Дополнительные рекомендации +

- При регулярном приеме в виде капсул или строго дозированных пакетиков пробиотики заставляют инфекцию отступить и уменьшают воспаление при гастрите. Они не уничтожают бактерию *Helicobacter* (это делают эфирные масла), но помогают контролировать распространение инфекции и тем самым снизить связанные с ней риски. А это уже немало!
- Поскольку при лечении пациентам обычно назначаются антибиотики, необходимо поддерживать нормальное состояние кишечной микрофлоры. Многочисленные научные исследования доказали, что пробиотики усиливают действие антибиотиков и уменьшают негативные последствия их приема.
- Смотрите также рекомендации для уменьшения болей в разделе «Желудок».

ИНФЕКЦИОННЫЙ КОЛИТ

Однажды на вопрос о том, что такое инфекционный колит, один врач ответил: «Это состояние, когда кишечник плачет». Лучше не скажешь... **При инфекционном колите кишечник не принимает ничего или почти ничего, бурчит, громко протестуя при спазмах и болях.** Спастические колиты меняют привычный ритм жизни, хотя сам кишечник не поражен (по крайней мере, в самом начале заболевания). Множество бактерий живут в кишечнике в полной гармонии с организмом и не вызывают болезненных симптомов. Однако, если эти бактерии поглощаются болезнетворными бактериями загрязненных пищевых продуктов, они могут инфицировать тонкий кишечник или толстую кишку. Это так называемое пищевое отравление, которое может вызвать кровавый понос и привести к значительному обезвоживанию.

Базовый компонент: базилик или эстрагон**Для массажа**

Смажьте болезненную поверхность живота 2 каплями эфирного масла базилика или эфирного масла эстрагона и медленно втирайте легкими массирующими движениями.

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю одного или другого на кусочек сахара или в чайную ложку растительного масла и держите во рту до полного растворения 3 раза в день.

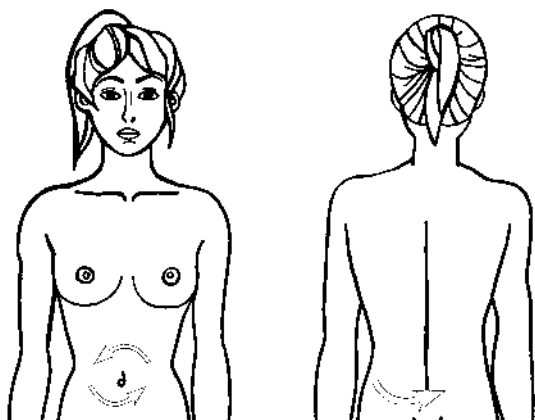
Пропись + дополнительные рекомендации**Для массажа**

| взрослым

Смешайте во флаконе (10 мл):

- ◆ ЭМ эстрагона 2 мл
- ◆ ЭМ кориандра 1 мл
- ◆ ЭМ лавандина (сорт супер) 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 мл
- ◆ ЭМ майорана 2 мл
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 мл

Круговыми массажными движениями 4–5 раз в день втирайте 6–10 капель смеси в область живота и поясницы в течение 5–7 дней.



Для массажа

| детям до 3 лет

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ фенхеля душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ пупавки благородной 1 каплю
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 капли

Круговыми массажными движениями втирайте в область живота и поясницы 3–4 раза в день до улучшения состояния.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

| взрослым

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	15 мг
Эфирного масла фенхеля душистого	35 мг
Эфирного масла чабера садового душистого	10 мг
Эфирного масла лаванды колосковой	10 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 5–7 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Загрязненная вода — прямой путь к кишечной инфекции, особенно в жарких странах (см. «Болезнь туриста»). Однако кишечную инфекцию могут вызвать также зараженные продукты или обычный контакт с людьми, страдающими инфекционным колитом.
- Если вы заболели инфекционным колитом, пейте как можно больше жидкости, чтобы избавиться от микробов. Не принимайте противодиарейных препаратов: задерживая воду, они препятствуют «генеральной уборке» вашего кишечника.
- Расслабьтесь!
- Будьте осторожны с продуктами, способными вызвать раздражение кишечника — жирами, различными видами капусты, огурцами, артишоками, крахмалосодержащими продуктами и особенно с белым вином. Старайтесь не пить (особенно во время еды) газированные напитки и даже воду «с пузырьками».
- Как можно чаще делайте жевательные движения. Жевательная резинка категорически запрещена!

.../

- Прежде чем есть на десерт, фрукты подвергайте небольшой тепловой обработке. В сыром виде их лучше есть в течение дня.
- Позаботьтесь о поддержании кишечной флоры. Для этого воспользуйтесь пробиотиками, которые продаются в аптеке.
- Глина (в виде глинистой воды или в желатиновых капсулах) снимает боли в ободочной кишке. Держите ее всегда при себе, чтобы в нужный момент оказать помощь своему кишечнику.

ИСТЕРИЯ

Для многих истеричная личность — это разъяренный, энергично жестикулирующий, заливающийся слезами кричащий человек. И чаще всего это женщина. На самом деле истеричность — это расстройства поведения, характеризующиеся большим разнообразием психических и соматических проявлений, которые отнюдь не являются прерогативой прекрасного пола.

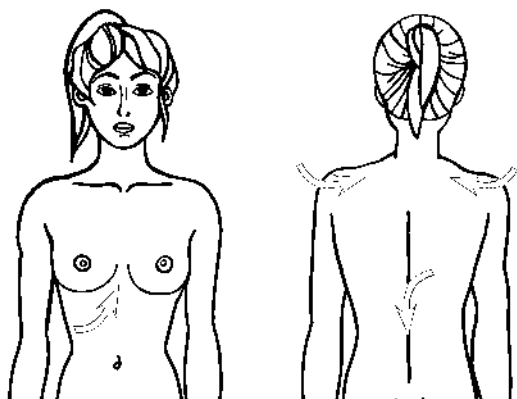
Базовый компонент: нероли, базилик и ромашка

Для массажа

Накапайте в блюдце и смешайте:

- ◆ ЭМ нероли, базилика или пупавки благородной 2 капли
- ◆ Масла сладкого миндаля 10 капель

Массажными движениями втирайте в область плеч, спины и солнечного сплетения.



Другие прописи

Для распыления

С помощью диффузора распылите в помещении несколько капель:

- ◆ ЭМ майорана
- ◆ ЭМ иланг-иланга
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной

Распыляйте в смеси или поочередно с помощью электродиффузора.

+

Для ванн

В столовую ложку ароматического средства для ванн добавьте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 10 капель

Принимайте горячую ванну 20 минут.

+

Для ингаляции

В экстренном случае капните на носовой платок или внутреннюю поверхность запястья 1 каплю одного из эфирных масел (майорана, иланг-иланга или лаванды лекарственной) и вдохните аромат несколько раз.

Дополнительные рекомендации +

- Истерические состояния чаще всего возникают у подростков и молодых женщин. При общении с такими людьми лучше всего сохранять спокойствие, говорить тихо и как бы в сторону. Ни в коем случае не повышайте голос, старайтесь не шуметь, не делать замечаний и резких движений, способных напугать истеричного собеседника (ни в коем случае не пытайтесь окатить его водой или ударить по лицу, чтобы «привести в чувство»!).
- Гомеопатическое лечение: рассосите 5 гранул чилибухи Игнация (d'Ignatia 9СН), затем, с интервалом 15 минут, 5 гр анул ромашки лекарственной (Chamomilla 9СН). Повторять каждые 15 минут до полного успокоения.

КАК БОРОТЬСЯ С ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ

Любой прием пищи ставит организм перед дилеммой: либо превратить поступившие калории в энергию (что, на пример, происходит при занятии спортом), либо отложить «про запас», что и происходит при пассивном образе жизни (сидение перед телевизором или компьютером, езда в автомобиле вместо пеших прогулок и т. п.). Эти калории накапливаются в жировых клетках тканей в виде триглицеридов, о которых вы, возможно, уже слышаны. По сути, триглицериды — это жиры, как и холестерин. Для сжигания накопленных калорий необходимо, прежде всего, вывести их из жировых клеток. В этом нам могут помочь физические упражнения, голодание и, как вы уже догадались, эфирные масла.

Базовый компонент: лимон, мята перечная и кедр**Для приема внутрь**

Капните 1 каплю масла желтого лимона на таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день курсами по 3 недели.

+

Растворите 3 капли эфирного масла мяты перечной в 1 литре газированной воды и пейте в течение дня.

ВНИМАНИЕ: беременным и кормящим женщинам эфирное масло кедра категорически запрещено!

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ кедра 6 капель
- ◆ Массажного масла кадофиллума 1 столовую ложку

Массируйте этой смесью соответствующие зоны жировых отложений 2 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Существует хитроумный и удивительно простой способ избавиться от нежелательных жировых отложений: спите ночью с открытым окном. Для поддержания своей естественной температуры организм будет вынужден сжигать дополнительные калории. Вот так можно худеть во сне!
- 10 000 шагов в день, и никак не меньше! А чтобы их не считать, приобретите шагомер. Но будьте готовы к неожиданностям: 10 000 шагов равны 2000 чистых шагов, куда не входят поход в душ, в туалет, перемещения по квартире или офису) + 1 час «бонуса» в виде шопинга, прогулки по лесу, в парке или спортивном зале. Как видите, все очень просто.
- Не пропускайте приемы пищи! Это лучший способ сделать жировые запасы во время следующего приема пищи. Лучше есть что-нибудь легкое, чем не есть вообще.
- Вы думаете, что, исключив из рациона пищевые жиры, решите проблему жировых отложений? Вовсе нет. Например, все продукты, содержащие сахар, также трансформируются в жировые отложения в виде тех же триглицеридов. Поэтому вместо того, чтобы с подозрительным видом рассматривать бутылку с оливковым маслом, подсчитайте количество съеденных (по неведению?) шоколадных батончиков, выпитой колы, фруктового сока и десертов со взбитыми сливками. Подсчитали? Поэтому вместо всего перечисленного ешьте раз в 2 дня рыбу жирных сортов (сардины, скумбрию, сельдь, семгу) или принимайте в больших количествах полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3: 9 капсул по 1 г в день в течение первого месяца, затем по 6 капсул в день в течение второго месяца, после чего 3 капсулы в день постоянно.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Курение убивает. Все это знают, об этом твердят со всех сторон, но количество курящих не уменьшается. И при том, что табак чрезвычайно вреден для организма, и особенно для легких! Совершенно незаметно он увеличивает все возможные риски: онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, бесплодие, угрожающее состояние беременности, заболевания мочеполовой системы, ускоренное старение и многое другое. При каждой затяжке человек вдыхает 1 млн. млрд. свободных радикалов. Цифра сногшибательная! Остальные яды ничуть не лучше: цианид; мышьяк; синильная кислота; угарный газ; полоний; свинец; висмут и др., не считая 60 сильнейших канцерогенов.

Самое минимальное, что может сделать активный курильщик (пока не расстался со своей пагубной привычкой!) и пассивный курильщик (теперь мы знаем, что пассивное курение вредно ничуть не меньше), это хоть как-то защитить свой организм. Вспомните, что последствия курения отражаются не только на внутренних органах (заболевания сосудов и сердца, легких, почек, мочевого пузыря и др.), но и на внешнем виде (бледная и сухая кожа, ранние морщины и т. п.).

► **С того момента, как вы бросили курить, прошло ...**

20 минут	Ваше кровяное давление и ритм сердечных сокращений нормализовались
8 часов	Восстановилась оксигенация (насыщение кислородом) клеток тканей
24 часа	Моноксид углерода полностью выведен из организма
48 часов	Никотин полностью выведен из организма
3 до 9 месяцев	Объем легких увеличился на 10%
1 год	Риск нарушения мозгового кровообращения снизился до уровня риска у некурящего
5 лет	Риск сердечного приступа уменьшился в 2 раза
10 лет	Риск возникновения рака легких уменьшился в 2 раза

(Источник: Национальный комитет здравоохранения региона Иль-де-Франс)

Базовый компонент: мандарин или сладкий апельсин

Для распыления

Ежедневно, по несколько раз в день распыляйте несколько капель мандарина и / или сладкого апельсина.

Закажите в аптеке

Для ингаляции и для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись во флаконе емкостью 10 мл:

Эфирного масла дягиля лекарственного	1 мл
Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном	1 мл
Эфирного масла сандала каледонийского ¹	1 мл
Эфирного масла эвкалипта лучистого	1 мл
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	1 мл
Эфирного масла пупавки благородной	1 мл
Эфирного масла мяты полевой	1 мл

Смажьте 2 каплями указанной смеси середину лба. Этой же дозой смажьте внутреннюю поверхность запястий, поднесите руки к лицу и глубоко вдыхайте исходящий аромат в течение дня и даже ночью (без ограничений по времени использования). Повторяйте по мере необходимости. Вы почувствуете, что вам все меньше и меньше хочется курить, а вскоре вы избавитесь от никотиновой зависимости раз и навсегда.

+

Капайте 1 каплю указанной смеси на или под язык 3–5 раз в день.

¹ Невероятные свойства этого эфирного масла стали известны совсем недавно, и теперь его можно купить в фито- и аромааптеках. Это особенно важно потому, что белый сандал сейчас находится под охраной и достать его невозможно. — *Примеч. авт.*

Дополнительные рекомендации +

- Утром во время завтрака примите 3 желатиновых капсулы сухого экстракта валерианы (он уменьшает потребность в никотине и, соответственно, желание закурить) + 2 желатиновых капсулы фитотерапевтического комплекса «тонус» + 2 желатиновые капсулы черной редьки или артишока для выведения ядов из организма (детоксикации). Всего 7 капсул. Если в течение дня вы захотите закурить, примите еще раз несколько желатиновых капсул сухого экстракта валерианы.
 - Результат отрицательного воздействия табака на организм отчетливо виден на лице. У курильщиков гораздо больше морщин, чем у некурящих, и появляются они в более молодом возрасте — курение разрушает содержащиеся в коже волокна коллагена и эластина, и кожа становится менее упругой и эластичной, возникают морщины около рта, вокруг глаз и на лбу. Содержащиеся в табачном дыме яды «душат» клетки всех тканей — мозга, мышц, кожи — и в конце концов они умирают от отсутствия кислорода и «задымленности» организма.
 - Курильщики едят мало и плохо. В этом нет ничего удивительного: табак изменяет вкусовые ощущения, требует усиленного потребления жиров, сахара, соли и других вредных продуктов. Переориентируйтесь на фрукты и овощи (не меньше 2–3 фруктов + 2–3 порции овощей в день, из которых половина должна быть в сыром виде), рыбу без подливы (замените ее специями или пряными травами с соком лимона), оливковое и рапсовое масло! И сделайте это как можно быстрее!
 - Если вы бросили курить, займитесь спортом (или увеличьте количество тренировок, если вы спортсмен), чтобы компенсировать отказ от никотина сжиганием калорий.
 - Замените сигарету стаканом минеральной воды, богатой кальцием и магнием, свежими или сушеными фруктами, сырой морковью (не тертой!) или, например, томатами черри. Это гораздо лучше, чем конфеты и жевательная резинка (даже без сахара).
 - Курить вредно в любом возрасте и независимо от пола. Но все-таки на женщинах курение сказывается гораздо пагубнее! Табак нарушает гормональный фон, отрицательно влияет на эстрогены — сугубо женские гормоны, отвечающие за овуляцию, за протекание пубертатного периода, когда в организме происходит внутренняя перестройка, завершающаяся достижением половой зрелости, то есть способности к размножению. В этот период закладываются также особенности будущего организма, которые во многом определяют как тип окончательного соматического телосложения, так и характер ответных реакций на воздействие окружающей среды. В это же время формируется здоровье половых органов будущей женщины, молочные железы, скелет и т. д.
- Вниманию милых дам 7 причин бросить курить немедленно:
1. Табак способствует образованию тромбов и нарушению кровообращения, что усугубляется приемом противозачаточных средств.

2. Теперь немного статистики. По сравнению с некурящими, курильщицы тратят в 4 раза больше времени на то, чтобы забеременеть. У курильщиц риск внематочной беременности выше в 1,5 раза, выкидыша в 3 раза, преждевременных родов и рождения ребенка весом ниже нормы (в среднем на 200 г) в 2 раза. Если в течение 9 месяцев, необходимых для вынашивания плода, оба родителя курят, то риск внезапной смерти младенца значительно возрастает.
 3. Курение после 40 лет увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. У курильщиц, принимающих противозачаточные таблетки, риск инфаркта в 10 раз выше, а риск нарушения мозгового кровообращения возрастает в 22 раза! Даже если вы не принимаете оральные контрацептивы, но курите, вероятность заполучить эти болезни очень высока.
 4. У курильщиц менопауза (климакс) наступает на 3 года раньше, чем у некурящих. Это значит, что с возрастом вероятность развития раннего остеопороза, чреватого частыми переломами конечностей.
 5. У курильщиц морщины и «гу синие лапки» вокруг глаз появляются намного раньше.
 6. От табака темнеют зубы, дыхание становится несвежим...
 7. У курильщиц желтеют пальцы, а ногти покрываются белыми пятнами.
- ... Вот сколько причин задуматься!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА ПОТА (РЕЦЕПТ ДЕЗОДОРАНТА)

Эфирное масло пальмарозы является не просто прекрасным дезодорантом и афродизиак, но и уникальным средством со всех точек зрения: антисептическим, антимикробным, фунгицидным, противовирусным, противовоспалительным, иммуномодулирующим, стимулирующим регенерацию и клеточное обновление. Хотя его дезодорирующие свойства известны меньше, чем антигрибковые, тем не менее это волшебное эфирное масло, согретое теплом кожи, источает потрясающий тонкий аромат, напоминающий запах розы. Парадокс, но чем больше вам жарко, тем лучше вы пахнете! **Обладая антимикробным и антигрибковым действием, эфирное масло пальмарозы прекрасно защищает от неприятных запахов не только вас, но и вашу одежду, — ведь оно не оставляет белых пятен или разводов.**

Базовый компонент: пальмароза

Для наружного применения

Сразу после душа наносите утром и вечером 1 каплю эфирного масла на чистую, сухую и эпилированную кожу подмышек. Распределите масло равномерно.

Дополнительные рекомендации +

- Эпиляция является одним из средств борьбы с неприятным запахом пота. Волоски сами по себе не пахнут, но создают прекрасную лужайку, на которой с удовольствием пасутся бактерии, создавая тянущийся за нами шлейф того самого аромата, о котором шла речь выше.
- Не путайте дезодорант с антиперспирантом. Главная функция дезодоранта — подавить деятельность бактерий, которые живут в водных протоках потовых желез. Проще говоря, дезодорант не поможет сократить потоотделение, зато предотвратит неприятный запах. Разумеется, что уже возникший запах не смогут побороть никакие антибактериальные субстанции. Поэтому наносите дезодорант только на чистую, сухую и гладко выбритую кожу подмышек. Регулярно удаляйте волосы из подмышечных впадин, поскольку в них скапливается пот, что приводит к размножению бактерий и неприятному запаху. Удаляйте волосы только перед сном! Тогда у травмированной кожи будет время зажить. Используя в качестве дезодоранта эфирное масло пальмарозы, вы можете быть абсолютно уверены, что не наносите на тело вредных солей алюминия, входящих в состав большинства широко рекламируемых дезодорантов. В отличие от дезодорантов, антиперспиранты блокируют потовые железы, сужая их протоки и снижая выделение пота на 25–40%. В этом и состоит разница между антиперспирантом и дезодорантом. Однако в процессе потоотделения из организма выводятся токсичные и вредные вещества, он защищается от перегрева. Поэтому пользоваться антиперспирантом постоянно не рекомендуется.
- В некоторых случаях тальк является прекрасным средством профилактики и борьбы с потливостью ладоней, им активно пользуются штангисты и гимнасты. Теперь вы понимаете, почему время от времени они погружают руки в маленький мешочек с тальком, который висит у них на поясе или стоит рядом со спортивным снаряжением?

КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕКУСИТЬ

Удивительная вещь эти эфирные масла! Они регулируют чувство голода и даже уменьшают аппетит! Но не перестарайтесь: чувство голода — это естественный сигнал организма о снижении энергетических ресурсов.

Значит, для того чтобы утолить голод, нужно перекусить, чтобы избежать переедания в основной прием пищи. **Не мучьте свой организм и дайте ему перекусить! Правильный перекус не перегружает желудок и надолго обеспечивает чувство сытости.**

Однако, если после сытного обеда, богатого протеинами, вам по-прежнему хочется есть, не верьте этому ощущению, оно ложное. Чтобы справиться с этой ситуацией, не набрасывайтесь на высококалорийную пищу вроде копченой тресковой икры, а просто... воспользуйтесь эфирными маслами!

Базовый компонент: розмарин лекарственный с вербеном или цедра лимона или мандарин

Для приема внутрь

Капните 1 каплю одного из вышеперечисленных эфирных масел на любую таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) и держите во рту до полного рассасывания 3–6 раз в день.

Еще одна пропись

Для ингаляций

Налейте в небольшую флакон в равных долях:

- ◆ ЭМ гвоздичного дерева
- ◆ ЭМ коричника цейлонского

Чтобы отбить аппетит, откройте флакон и вдыхайте аромат содержимого. Повторять в течение дня по мере необходимости.

Дополнительные рекомендации +

- Благодаря содержащемуся в яблоке пектину этот фрукт является прекрасным способом перекусить. Попадая в желудок, содержащиеся в нем пищевые волокна (клетчатка) преобразуются в гель, который вызывает чувство наполненности и сытости. Поэтому самый лучший перекус — это 1–2 яблока в перерывах между основными приемами пищи! Еще один вариант. Купите в аптеке пакетики с пектином и употребляйте их при возникновении чувства голода или за 15 минут до еды. Прекрасный способ успокоить голодного тигра, который дремлет в вашем желудке...
- Чтобы не испытывать чувство голода, нужно есть. И это не так банально, как вам кажется! Нередко, стремясь похудеть, мы съедаем на завтрак четверть мандарина, три штучки брокколи на обед и заменяем ужин несколькими ложками овощного супа. Ничего удивительно, что при таком питании нам весь день хочется есть. Мы будем испытывать чувство голода и в том случае, если во время ланча ограничимся овощным салатом без протеинов (мяса, курицы, ветчины, яиц и пр.). Сидение на голодной диете — это

лучший способ заставить себя думать о еде сутки напролет, а потом, когда от голода появятся кишечные колики, сорваться и наброситься на жирное и сладкое... Зачем же обрекать себя на такие муки?

- Не путайте чувство голода, которое является естественной физиологической реакцией организма, с непреодолимым желанием что-нибудь съесть, вызванным реакцией на стресс, усталость или обычным чревоугодием. Голод и стремление «заесть» стресс — совершенно разные вещи. Если поначалу вы не в состоянии отличить одно от другого, попробуйте выпить мелкими глотками стакан воды и отвлечься — позвоните подруге, напишите электронное письмо, решите кроссворд и т. п. Если через 3 минуты вам по-прежнему хочется есть, значит, вы действительно голодны. А если это чувство прошло, значит, вам удалось избежать приема лишних калорий, который немедленно отразился бы на вашей фигуре. Как видите, все очень просто!
- Смотрите также главу «Как бороться с жировыми отложениями».

Коклюш

Коклюш — это инфекционное заболевание дыхательных путей, которое встречается у детей и взрослых. Коклюш вызывается специфическими бактериями (*Bordetella pertussis*), характеризуется острым катаром дыхательных путей и приступами спазматического кашля. Коклюшные микробы прикрепляются к клеткам мерцательного эпителия, где они размножаются на поверхности слизистой оболочки, не проникая в кровоток. На месте внедрения возбудителя развивается воспалительный процесс, угнетается деятельность ресничного аппарата клеток эпителия и увеличивается секреция слизи. В дальнейшем происходит изъязвление эпителия дыхательных путей и очаговый некроз. Патологический процесс наиболее выражен в бронхах и бронхиолах, менее выраженные изменения развиваются в трахее, гортани и носоглотке. **Выделяемый коклюшной палочкой токсин действует непосредственно на центральную нервную систему, раздражает нервные рецепторы слизистой оболочки дыхательных путей и приводит в действие кашлевой рефлекс, в результате возникают характерные приступы судорожного кашля, доходящего до рвоты.** Больной задыхается, краснеет, глаза наливаются кровью, дыхание шумное, вены шеи расширены, язык высовывается изо рта, в редких случаях может наступить остановка дыхания с развитием удушья. После кратковременного периода облегчения все повторяется вновь. Инкубационный период длится в среднем 5–7 дней и характеризуется общим недомоганием, небольшим кашлем, насморком, субфебрильной температурой. Период судорожного кашля до рвоты длится 3–4 недели, затем приступы становятся реже и, наконец, исчезают, хотя обычный кашель продолжается еще в течение 2–3 недель. Процесс выздоровления может растянуться на несколько месяцев. Немедленно обратитесь к врачу для установления точного диагноза. Если это коклюш, то вам на помощь придут эфирные масла — они облегчают дыхание, обладают бактерицидным действием и способствуют профилактике вторичной бронхолегочной инфекции (пневмонии, ларингита и др.).

Базовый компонент: эвкалипт лучистый и лимон

Для распыления

Воспользуйтесь аромалампой, куда влейте 10 капель эвкалипта лучистого и 10 капель лимона. Если аромалампы нет, можно воспользоваться обычным блюдцем и поставить его на любой источник тепла (например, батарею отопления), но ни в коем случае не прислонять к лампочке и не нагревать на пламени свечи. Ароматизируйте воздух не только в помещениях, где находится больной коклюшем (взрослый или ребенок), но и во всей квартире. Повторяйте несколько раз в день.

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

Из расчета на 1 суппозиторий	Для детей (2 г)
Эфирного масла эстрагона	10 мг
Эфирного масла найоли (капутового дерева)	15 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	15 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	30 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Закажите 24 суппозитория и применяйте по 3 суппозитория в день в течение 5–7 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Будьте внимательны. Не упустите момент, если кашель носит затяжной характер и пр одождается даже летом. У взрослых диагностика коклюша затруднена, если кашель не носит судорожный характер.
- В первый (самый контагиозный) период заболевания больного коклюшем необходимо поместить на карантин в теплое (не жаркое!) помещение без сквозняков.
- При коклюше очень полезен горный воздух. По возможности отправляйтесь с ребенком в горы (1500 м над уровнем моря).
- Перейдите на др обное питание (мало, но часто), особенно в период кашля с рвотой.
- Необходимо обильное питье.
- Классическое лечение коклюша носит симптоматический характер и предусматривает прием противокашлевых средств и спазмолитиков, антибиотиков и препаратов, разжижающих секрецию бронхов. Ничего чудодейственного. Эфирные масла могут усилить эффект этих препаратов и п озволить избежать осложнений (но это зависит от каждого конкретного случая).
- **ВНИМАНИЕ!** Не отходите от б ольного ребенка ни дн ем, ни н очью, чтобы не упустить момент остановки дыхания! Не впадайте в панику и постоянно консультируйтесь с вашим лечащим врачом. Ребенка младше 3 лет лучше госпитализировать. Ни в к оем случае не пытайтесь лечить его самостоятельно.

КОЛИТ (БОЛЕЗНЬ КРОНА И ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ РЕКТОКОЛИТ)

Болезнь Крона и г еморрагический ректоколит — это дв а близких друг другу заболевания, происхождение которых пока неизвестно.

Эти заболевания, проявляющиеся хроническим расстройством пищеварения, ухудшением общего состояния организма, сильными болями и появлением (в обоих случаях) острого кровавого поноса, поражают многие этнические группы и могут возникнуть в любом возрасте.

Наиболее прогрессивным является лечение кишечной флоры и стенок кишечника, поражаемых в первую очередь.

Большую помощь в лечении болезни Крона и геморрагического ректоколита оказывают эфирные масла, которые эффективно снимают болезненные спазмы.

**Базовый компонент: базилик
или эстрагон****Для массажа**

Смажьте болезненную область живота 2 каплями эфирного масла базилика или эстрагона и медленно массируйте.

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на кусочек сахара или в чайную ложку растительного масла и держите во рту до полного рассасывания. Применяйте 3 раза в день.

**Пропись + дополнительные
рекомендации****Для массажа**

| взрослым

Во флаконе (10 мл) смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 2 мл
- ◆ ЭМ кориандра 1 мл
- ◆ ЭМ лавандина супер 1 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 мл
- ◆ ЭМ майорана 2 мл
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 мл

Возьмите 6–10 капель смеси и смазывайте ею область живота и нижней части спины 4 раза в день в течение 5–7 дней.

Дополнительные рекомендации +

• У больных часто отмечается снижение аппетита, усиленное недостаточным усвоением витаминов и минералов, что приводит к нехватке питательных веществ, в частности витамина А, провитамина А, витаминов группы В (особенно В₉, В₁₂), D, E, кальция, железа, магния, селена и цинка). В связи с этим в период лечения рекомендуется прием мультивитаминных и минеральных комплексов.

Для массажа

| детям до 3 лет

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ фенхеля душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ пупавки благородной 1 каплю
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 капли

Круговыми массирующими движениями втирайте в область живота и нижней части спины 3–4 раза в день до улучшения состояния.

Закажите в аптеке**Желатиновые капсулы**

| взрослым

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	15 мг
Эфирного масла фенхеля душистого	35 мг
Эфирного масла лаванды колосковой	10 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 5–7 дней.

- К сожалению, рекомендации соблюдать режим питания (ограничить потребление пищевых волокон растительного происхождения, увеличить потребление молочных продуктов и пр.) не способствуют улучшению самочувствия. Увы, но пациенты убеждаются в этом только на личном опыте.
- Увеличьте до 3–4 раз в неделю потребление свежих овощей и фруктов, цельных круп (например, риса), жирных сортов рыбы (лосося, семги, сельди, скумбрии).
- Избегайте продуктов, способных ухудшить ваше самочувствие: кукурузы, пшеницы, молока, дрожжей, яиц, картофеля, ржаной муки, овсянки, чая, кофе, яблок, шоколада и грибов.

КОМ В ГОРЛЕ (ОЩУЩЕНИЕ)

Что объединяет спазмофилию, страх публичных выступлений, депрессию, горе, приступ ревности и многие другие «негативные» чувства? — Ощущение кома в горле или трудности при глотании пищи. Этот симптом причиняет такой дискомфорт, что нет ничего удивительного в том, что вы хотите избавиться от него во что бы то ни стало.

Базовый компонент: римская ромашка

Для ингаляции:

Чтобы вам сразу стало легче, вдыхайте аромат прямо из открытого флакона. Активные вещества мгновенно попадут вам в мозг, а по пути проникнут и в кровообращение.

В качестве варианта можете просто открыть флакон и подышать — глубоко и спокойно — в непосредственной близости от флакона.

Дополнительные рекомендации +

- Проведите курс лечения магнием из морской соли (это самый подходящий магний) — принимайте по 4 капсулы в день в течение нескольких дней, потом по 2 капсулы — до тех пор, пока у вас не закончится коробка с лекарством. В случае необходимости вы можете повторить курс лечения.

КОНЬЮНКТИВИТ

Конъюнктивит — это воспаление конъюнктивы глаза — прозрачной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век и переднюю часть глаза (вплоть до роговицы). Конъюнктивит, во-первых, секретует важные компоненты слезной жидкости, а во-вторых, создает защитный барьер от микроорганизмов и мелких инородных тел. Конъюнктивит может носить вирусный, бактериальный, паразитарный или аллергический характер. Несмотря на выраженные неприятные ощущения в глазу (кажется, что в глаз попал песок), зуд и покраснение, конъюнктивит не является опасным заболеванием. Однако внимание: поскольку некоторые микробы передаются через пыль, то в ветреную погоду заполучить конъюнктивит особенно легко.

Базовый компонент: гидролаты ромашки, синего василька, мирта обыкновенного и розы

Рецепт ванночки для глаз

Смешайте в равных долях:

- ◇ Гидролата ромашки
- ◇ Гидролата синего василька
- ◇ Гидролата мирта обыкновенного
- ◇ Гидролата розы

Делайте ванночку для глаз, осторожно закапывая смесь в открытый глаз, или прикладывайте к глазам в качестве компресса ватный диск, пропитанный смесью, после чего закапывайте назначенные окулистом глазные капли с антибиотиком (при необходимости).

Не перепутайте! Смесь состоит из гидролатов, а не эфирных масел!

Гидролат (гидрозоль) — водный конденсат, органическое, натуральное средство, которое получается при паровой дистилляции растительного сырья (различные лекарственные травы, цветы).

Закапывание в глаз эфирных масел категорически запрещается!

Дополнительные рекомендации +

- Старайтесь защитить глаза, особенно в ветреную погоду. Пользуйтесь очками с боковой ветрозащитой (похожими на те, которыми пользуются горнолыжники).
- Если по утрам вы просыпаетесь со слипшимися веками, то это наверняка бактериальный конъюнктивит. Если же у вас в течение дня сильное слезотечение, то это, скорее всего, аллергический конъюнктивит.
- Самым строгим образом соблюдайте назначения окулиста. Невылеченный конъюнктивит может вызвать серьезные глазные болезни, в том числе поражение роговицы.

КРАПИВНАЯ ЛИХОРАДКА (КРАПИВНИЦА)

Крапивница, называемая иногда крапивная лихорадка, крапивная сыпь, уртикария — это кожное заболевание группы дерматитов, преимущественно аллергического происхождения, характеризующееся быстрым появлением сильно зудящих, плоско приподнятых бледно-розовых волдырей, сходных по виду с волдырями от ожога крапивой. Чаще всего эти высыпания отмечаются вокруг губ, на щеках, иногда на других участках тела.

В отличие от экземы, «созревающей» довольно долго, крапивница возникает сразу после контакта с аллергеном, которым могут явиться укусы насекомых, некоторые медикаменты и даже продукты питания. На самом деле эти высыпания и волдыри не так уж и опасны — в основном они небольшого размера и быстро пропадают. Но вся беда в том, что появляются они не в единственном экземпляре: после того как исчезают одни, на их месте возникают другие. По этой причине крапивница достаточно долго задерживается на коже, может беспокоить несколько часов или несколько дней.

► Четыре признака, по которым можно определить крапивницу:

- У меня на коже появились мелкие, похожие на сыпь красные прыщики или пятна, как после ожога крапивой.
- Они чешутся и болят.
- Эти пятна появляются где угодно, например на лодыжках.
- Они проходят, но потом появляются снова.

Крапивница имеет не только аллергическую форму. Появляющиеся на несколько минут и быстро исчезающие красные пятна свидетельствуют о реакции организма на какой-либо раздражитель. Этим раздражителем может быть что угодно: холод, жара, солнечные лучи, напор воды (например, во время приема душа), эмоциональный всплеск, чрезмерные физические усилия (например, во время тренировки или занятий спортом), кариозный зуб, медицинские препараты (в частности, антибиотики) и многое другое. В этих случаях речь идет о хронической уртикарии, т. е. острая уртикария, как правило, носит аллергический характер.

**Базовый компонент: лаванда
колюшковая**

Для наружного применения

Нанесите 1–2 капли смеси на пораженные участки тела. Повторяйте процедуру до 3 раз в день до полного исчезновения зуда.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю
- ◆ ЭМ ромашки лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ Масла календулы 3 капли

Смажьте указанной смесью все зудящие участки тела. Повторяйте процедуру 3–4 раза в день до улучшения состояния.

+

Для приема внутрь

Капните на таблетку с нейтральным содержанием:

- ◆ ЭМ любистока лекарственного 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день. Применять в течение одной недели.

Закажите в аптеке

(Если сыпь распространилась по всему телу)

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующий порошок:

Эфирного масла ромашки марокканской	2 мл
Эфирного масла лаванды колосковой	2 мл
Эфирного масла пупавки благородной	1 мл
Эфирного масла герани египетской	1 мл
Талька	100 г

Припудривайте указанным порошком все пораженные участки тела 2–3 раза в день. Продолжайте по мере необходимости.

Дополнительные рекомендации +

- Если высыпания повторяются, проведите собственное расследование. Не исключено, что во всем виноват препарат, который вы принимаете и который необходимо заменить на другой (для этого проконсультируйтесь с вашим врачом). Даже маленькая таблетка или желатиновая капсула лекарства способна вызвать круговую сыпь в округ лодыжки! Если «виновником» является не лекарство, то вспомните, что «нового» поступало в ваш организм в течение последних 3–4 дней. Возможно, это была инфекция (вы здоровели и сыпь прошла), укус собаки, насекомого, медузы, ожог крапивой или другими «обжигающими» растениями.

Вполне вероятно, что вы долго находились на жаре или на холоде, пережили сильный эмоциональный стресс, съели или выпили что-либо непривычное.

- Первым незаменимым помощником в борьбе с крапивницей является холод. Возьмите кусочек льда из холодильника и приложите на место высыпания. Держите холод не более 10 минут, в противном случае в дополнение к крапивнице вы рискуете получить обморожение. Избегайте прямых солнечных лучей и перегрева на солнце, сведите до минимума пребывание в помещениях с горячим воздухом (бане, сауне или хамаме).

- Вторым незаменимым помощником является хлопок. Пожалуйста, выбросьте всю одежду и постельное белье из синтетических тканей, замените их изделиями из хлопка. Все, что соприкасается с кожей, должно быть мягким, вентилируемым, прохладным, чистым и натуральным.
- Остерегайтесь продуктов с различными добавками, которыми переполнены прилавки супермаркетов...
- Не надейтесь, что сыпь пройдет сама, принимайте необходимые меры. Чем больше она распространяется по поверхности тела, тем выше вероятность ее проникновения внутрь. При первых же появлениях крапивницы примите антигистаминные (противоаллергические) препараты и немедленно обратитесь к врачу.
- Не принимайте горячих ванн с большим количеством геля или пены. Отдавайте предпочтение теплоте (или прохладному) душу без мыла, но с эфирными или растительными маслами (алоэ, ромашкой и т. п.).
- Ваш организм очень чувствителен и быстро реагирует на любой раздражитель? Тогда будьте особенно аккуратны с потреблением продуктов, содержащих различные салицилаты. К ним относятся пряные травы, специи и приправы, содержащие анис, эстрагон, шалфей, розмарин, имбирь, мяту, мускатный орех, перец, горчицу, корицу и т. д., а также сушеные фрукты и орехи, ананасы, киви, гуава, виноград. К этой «веселой компании» присоединяются овощи — брокколи, цикорий (любой), кресс-салат, корнишоны, грибы, сладкий болгарский перец и редис. Не остаются в стороне мед, солодковый корень, мятные конфеты и пастилки, чай и даже ром и портвейн!
- Старайтесь как можно меньше нервничать. Это вредно для здоровья.
- Будьте не менее осторожны при потреблении продуктов, содержащих гистамин: соевого соуса тамари, ферментированных сыров, копченой икры, копченых сосисок, салями, консервов (особенно рыбных, в частности из тунца или сардин), кислой капусты, анчоусов, помидоров (в том числе томатов черри), свиной печени.
- Смотрите также главу «Зуд».

КРИВОШЕЯ

Медицинский термин «кривошея» (от латинского *Tortum collum* — «кривая шея») говорит сам за себя, в полной мере раскрывая сущность заболевания! Кто из нас не испытывал этой острой, не дающей шелохнуться боли в области шеи, отдающей даже в поясницу? **Кривошея блокирует любые движения головой, не дает повернуть голову и даже наклонить ее на несколько миллиметров.** Болит все — голова, плечи, спина... Но если лечить кривошею эфирными маслами, то обычно она проходит в течение нескольких дней или даже часов (а порой и минут).

**Базовый компонент: розмарин
камфорный**

Для массажа

Легкими массажными движениями втирайте 2 капли в болезненную область. Повторяйте 3–4 раза в день.



**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты полевой 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии 1 каплю
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 капли
- ◆ Масла арники 3 капли

Массирующими движениями втирайте указанную смесь 3–5 раз в день в течение 2–3 дней (при необходимости).

Дополнительные рекомендации +

- Шея является одной из самых уязвимых частей человеческого тела и требует особого внимания. Шея болезненно реагирует на сквозняки и неудобное положение во время сна. Подарите ей шелковый шарф для защиты от сквозняка и удобную подушку, чтобы ей спокойно спалось.
- Также шея реагирует на холод, стресс и усталость. В ответ на все эти неудобства гиперчувствительные мышцы шеи сокращаются до боли и готовы расслабиться только в ответ на ласку в виде нежного поглаживания и теплого успокаивающего душа.

КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Гормональный фон беременных женщин изменяет не только их вкусовые ощущения, но и чувствительность десен. Беременность считается периодом высокого риска заболевания гингивитом даже у тех женщин, которые с особой тщательностью следят за гигиеной полости рта.

Базовый компонент: герань египетская

Для наружного применения

Подушечкой пальца смазывайте чистым эфирным маслом болезненные зоны.

+

Для полоскания полости рта

Вы можете капнуть несколько капель в стаканчик с теплой водой и полоскать рот.

Дополнительные рекомендации +

- Уделяйте особое внимание гигиене ротовой полости — это поможет вам избежать многих проблем в период беременности. Например, с помощью мягкой зубной щетки очищайте зубы после каждого приема пищи. Для этого используйте специальную зубную пасту, предназначенную для кровоточащих десен. Для восстановления местного кровообращения деснам очень полезен легкий массаж подушечкой пальца.
- Витамин С хорошо защищает десны. Где его взять? Он присутствует в достаточных количествах в свежих или замороженных фруктах и овощах, особенно в капусте, цитрусовых (апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах), киви, клубнике и др. Согласитесь, что это прекрасный повод есть их не только в сезон, но и круглогодично! Дополнительно принимайте витамин С в драже или таблетках или порошок барбадосской (ее еще называют тропической) вишни ацерола с биофлавоноидами.
- Алкоголь и табак значительно усиливают хрупкость десен. Но поскольку в период беременности и табак, и алкоголь строгойше запрещены, они не должны причинить вам вреда.
- Внимание! Рекомендации, которые даны на этой странице, очень эффективны при лечении гингивита и совершенно безопасны как для матери, так и для будущего ребенка. Главное — не пытайтесь заменить одно эфирное масло другим. Помните, что в период беременности запрещены любые виды самолечения.

КУПЕРОЗ

Купероз — заболевание кожи, которое выражается в расширении сосудов и образовании сосудистых «звездочек». Один-два мелких узелка могут быть не слишком заметны, но иногда и небольшое количество достаточно крупных образований способны сильно испортить внешний вид. Сосудистая сетка может появиться на теле, в зоне декольте, но самое неприятное, конечно, это купероз на лице.

В группе риска в первую очередь находятся те, кто имеет чувствительную тонкую кожу, легкоранимую и краснеющую, то есть те, кто страдает нарушением кровообращения.

Чаще всего купероз возникает в период от 30 до 50 лет и с годами только усугубляется.

В самом начале видимые проявления купероза носят временный характер и возникают после обильной еды, сильного нервного напряжения, резкой смены климатических условий (из жары в холод), употребления тех или иных продуктов или напитков или во время беременности.

Если вы отмечаете у себя тенденцию к появлению сосудистых «звездочек», направьте всю свою энергию на профилактику этого заболевания. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить!

Базовый компонент: бессмертник итальянский**Для наружного применения**

Возьмите 1 каплю смеси и смазывайте видимые мелкие венки утром и в вечером до улучшения внешнего вида.

+

Для наружного применения

Добавьте 10 капель смеси в баночку с увлажняющим кремом (50 г) и тщательно перемешайте. Накладывайте «новый» крем как обычно, утром и вечером.

Пропись + дополнительные рекомендации**Маска для лица**

Смешайте:

- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ ладанника 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 2 капли
- ◆ ЭМ кипариса вечнозеленого 1 каплю
- ◆ Масла моркови ½ кофейной ложечки
- ◆ Масла ростков пшеницы ½ кофейной ложечки

Накладывайте на пораженные зоны утром и вечером.

Дополнительные рекомендации +

- Ежедневно принимайте 1 таблетку натурального витамина С (лучше с биофлавоноидами, например с ацеролой) для укрепления стенок сосудов и капилляров. Внимание: эфирные масла не сочетаются с синтетическим витамином С, т. к. он не содержит флавоноидов!
- Зоны дилатации¹ кровеносных сосудов (купероза) сперва ограничены и располагаются на крыльях носа и скулах. Впоследствии они могут распространиться на все лицо и спровоцировать возникновение других проблем, например прыщей.
- Если ваш купероз появляется или усиливается в период менопаузы, то почему бы не пройти курс лечения фитоэстрогенами, который усилит защитные функции кожного покрова?
- Сведите до минимума потребление специй, чая, кофе; уменьшите порции при приеме пищи. И, конечно же, исключите алкоголь — одну из главных причин появления купероза.
- Старайтесь избегать резких перепадов температур или смены климатических зон (жара/холод, ветер, солнце и т. п.).
- Забудьте о спиртовых лосьонах и средствах для глубокой очистки кожи лица. Истонченная кожа, которая характерна для купероза, не выносит никаких абразивных средств и скрабов. Поэтому осторожность и еще раз осторожность!
- Не пользуйтесь для умывания водой из-под крана (она очень жесткая). Отдайте предпочтение спреям с термальной или минеральной водой.
- Скрыть дефекты кожи, вызванные куперозом, поможет корректирующий макияж. Наложите немного корректирующего тонального средства зеленоватого оттенка на сосудистые «звездочки», и вперед!

¹ Стойкое диффузное расширение просвета какого-либо полого органа.

ЛАБИАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС (ЛИХОРАДКА НА ГУБАХ)

Пощипывание, зуд, затем одиночные или множественные пузырьчатые высыпания на границе губ и кожи лица (редко в других участках носогубного треугольника), которые через несколько дней покрываются корочкой или струпом (этот процесс наиболее болезненный и сопровождается кровотечением) и спустя десять дней исчезают — вот известные многим симптомы так называемого лабиального (губного) герпеса. Носители вируса герпеса прекрасно знают, что появление лихорадки на губах может быть спровоцировано самыми разными факторами, среди которых наиболее распространенными являются различные инфекции (бактериальные или вирусные); ослабление иммунитета; стрессовые ситуации; переохлаждение или перегревание; недостаток витаминов в организме, «жесткие» диеты и истощение; переутомление и тяжелые физические нагрузки; травмы; длительное пребывание на солнце; менструация и даже продукты питания. При этом интересно отметить, что одни продукты питания могут спровоцировать появление губного герпеса, а другие способны затормозить его развитие.

Проникнув в организм человека, вирус герпеса останется с ним на всю жизнь. Единственным способом борьбы с ним является снижение количества вспышек или проявлений этого заболевания, ограничение локализации и ускорение процесса заживления (рубцевания), поскольку на данный момент лекарства от герпеса не существует!

Герпес вызывается различными вирусами рода *Herpes viridae*. Каждый из этих вирусов (например, HSV — вирус простого герпеса, CMV — цито мегаловирус, VZV — вирус ветряной оспы, EBV — вирус Эпштейна-Барра) провоцирует развитие отдельного заболевания. Именно вирус простого герпеса первого типа (HSV-1) вызывает лабиальный герпес.

Базовый компонент: найоли или каепутовое дерево

Для наружного применения

Смазывайте пораженную зону 2 каплями чистого эфирного масла на йоли каждые 2 часа. При повышенной чувствительности (болезненности или пощипывании) разбавьте эфирное масло 1:1 растительным маслом зверобоя продырявленного или календулы (из расчета 2 капли растительного масла на 2 капли эфирного масла).

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю
- ◆ ЭМ равенсары душистой 1 каплю
- ◆ ЭМ найоли 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ Масла календулы 3 капли

При первых же симптомах начала заболевания смазывайте болезненную область 1 каплей указанной смеси 10 раз в день. Если уже появились высыпания — смазывайте пораженную область 2 каплями смеси 5–6 раз в день до полного исчезновения высыпаний.

Дополнительные рекомендации +

- Ограничьте потребление шоколада, желатиносодержащих продуктов и любых орехов (в том числе миндаля), в которых присутствует большое количество аргинина.
- До появления корочки (струпа) герпес является заразным заболеванием. Поэтому, чтобы не заразить окружающих, тщательно мойте руки после обработки пораженной зоны и старайтесь не целоваться.
- По мере возможности избегайте длительного воздействия солнечных лучей на лицо.
- Чаще всего вирус герпеса поражает слизистые оболочки, в том числе и слизистую оболочку глаза. Генитальный герпес, для которого характерны анально-генитальные поражения, возникает после заражения при орально-генитальных формах половых контактов. Так что будьте осторожны.
- Нередки случаи самозаражения, когда человек переносит вирус самому себе, т. е. с одного места на другое. Внимание: после обработки «лихорадки на губах» не трите глаза и не прикасайтесь к половым органам.
- Внимание: наиболее часто вирус герпеса распространяется контактным способом (особенно при наличии поражений кожи), однако он может передаваться через слюну, выделения из носа и слезы. Так что не забывайте об этом, вытирая слезы коллеге или подруге. Единственным утешением может служить то, что герпес не передается через кровь.
- Смотрите также дополнительные рекомендации в главе «Генитальный герпес».

ЛАРИНГИТ/ФАРИНГИТ

Ларингит и фарингит — это два заболевания горла, которые, несмотря на схожесть названий, отличаются друг от друга причинами возникновения. Несмотря на то что причины разные, лечение фарингита и ларингита почти не отличается. Как следует из названия, ларингит — это воспаление слизистых оболочек гортани (от лат. *larynx* — гортань), связанное, как правило, с простудным заболеванием либо с такими инфекционными заболеваниями, как корь, скарлатина, коклюш.

Развитию заболевания способствуют перегревание, переохлаждение, дыхание через рот, запыленный воздух, перенапряжение голоса (у певцов и преподавателей). Ларингит часто сопровождается фарингитом — воспалением слизистой оболочки и лимфоидной ткани глотки (от лат. *pharynx* — глотка), который возникает вследствие вдыхания горячего, холодного или загрязненного воздуха или под влиянием химических раздражений.

При ларингите и фарингите отмечаются отечность и болезненность пораженной зоны, кашель, охриплость или полная потеря голоса, затрудненное дыхание (особенно у детей) и боль при глотании.

Первый сигнал тревоги — это изменение голоса — хриплый голос у детей (особенно раннего возраста от 1 до 3 лет) и охриплость у взрослых.

У детей ларингофарингит часто возникает как следствие ринофарингита, а у взрослых как последствие насморка или бронхита. Поскольку наиболее часто это заболевание носит вирусный характер, лечение антибиотиками оказывается неэффективным. Дело в том, что воспаление гортани усугубляется кашлем: чем сильнее кашель, тем сильнее воспаление. Поэтому бороться надо с кашлем и, разумеется, с болевыми ощущениями, характерными для любого воспаления. Однако, если ларингофарингитом болен ребенок, следует немедленно обратиться к врачу.

Базовый компонент: тимьян с тианолом или найоли

Для приема внутрь

Капните 1 каплю эфирного масла тимьяна с тианолом или 1 каплю эфирного масла найоли на ½ к усочка сахара или таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) и держите под языком до полного рассасывания 4–6 раз в день.

+

Для массажа

Смазывайте шею в том месте, где болит.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

и полоскания горла

| взрослым

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 10 капель
- ◆ ЭМ найоли или каепутового дерева 10 капель
- ◆ ЭМ мяты перечной 10 капель
- ◆ ЭМ чабера садового душистого 10 капель

Капните 2 капли смеси на ½ к усочка сахара или таблетку с нейтральным содержимым и держите под языком до полного рассасывания 4–6 раз в день.

+

Растворите 4 капли смеси в стакане воды, добавьте щепотку крупной соли и полощите этим составом горло 3–4 раза в день. После полоскания не глотайте, а сплевывайте раствор!

+

Для массажа

| взрослым и детям

Смешайте:

- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ Масла сладкого миндаля ½ кофейной ложки

Интенсивно массируйте шею в области миндалин 3–4 раза в день.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

| взрослым и детям
старше 12 лет

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла душицы обыкновенной	20 мг
Эфирного масла чайного дерева	20 мг
Эфирного масла тимьяна с тианолом	20 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	20 мг

Принимайте по 2 капсулы во время каждого приема пищи 3 раза в день в течение 3 дней, затем по 1 капсуле 3 раза в день.

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

	Взрослым	Детям
Эфирного масла равинтсары или коричника камфорного	70 мг	40 мг
Эфирного масла тимьяна обыкновенного с тианолом	50 мг	30 мг
Эфирного масла чайного дерева	30 мг	20 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг	20 мг

Используйте по 1 суппозиторию 3 раза в день в течение 2 дней, затем по 1 суппозиторию 2 раза в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Тсс! Полная тишина! Молчите и не разговаривайте в течение нескольких дней.
- Хорошенько увлажните воздух в жилых помещениях, особенно в детской. Приобретите увлажнитель или поставьте в углу большой таз с водой.
- У детей часто отмечается так называемый «лающий» кашель и затрудненное дыхание, чего не бывает у взрослых. Поэтому лечение должно соответствовать симптоматике и возрасту больного!
- Не пейте горячих напитков — они нанесут серьезный вред и без того хрупкой и воспаленной слизистой оболочке. Любая жидкость должна быть только теплой, это подействует успокаивающе. Чай или целебный настой из трав с медом временно облегчает состояние.
- Полностью исключите употребление молочных продуктов до полного исчезновения симптомов.
- При рецидивирующих ларингитах обратитесь к врачу и пройдите необходимое обследование для выявления причин.

ЛИХОРАДКА ЧИКУНГУНЯ

Чикунгунья — вирусная болезнь, распространяемая комарами. Она вызывает лихорадку, мышечную и головную боль, тошноту, усталость и сыпь. Но самое главное — сильные боли в суставах и позвоночнике, которые могут продолжаться в течение нескольких месяцев. Название «чикунгунья» происходит от глагола на языке кимаконде, означающего «стать искривленным», что соответствует внешнему виду сгорбленных людей, страдающих от этой болезни. Передаваемая комарами двух видов — *Aedes aegypti* и *Aedes albopictus* — лихорадка чикунгунья

нья была впервые описана во время вспышки болезни в южной части Танзании в 1952 году. В течение последних десятилетий комары-переносчики чикунгуньи распространились в Европе и Америке. В 2007 году передача болезни была впервые зарегистрирована в Европе — в локализованной вспышке болезни на северо-востоке Италии. Лекарства от этой болезни нет (только обезболивающие), а единственным способом профилактики является распыление инсектицидов¹.

Пропись смеси — репеллента

Для наружного применения

Для отпугивания комаров:

- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 3 мл
- ◆ ЭМ цитронеллы яванской 5 мл
- ◆ ЭМ герани египетской 2 мл

Каждый час смазывайте 2 каплями смеси открытые участки тела — запястья, лодыжки, шею. Использовать рано утром и ближе к вечеру, т. е. в период активной передачи вируса (когда самки комаров вылетают на охоту). Распыляйте смесь повсюду, в том числе на занавески и одежду. Можно также воспользоваться готовыми репеллентами, содержащими эфирные масла.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить нерастворимые в желудке желатиновые капсулы для укрепления защитных сил организма:

Эфирного масла душицы обыкновенной	20 мг
Эфирного масла чайного дерева	25 мг
Эфирного масла тимьяна с линалолом	25 мг
Эфирного масла лемонграсса	25 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	15 мг
Эфирного масла листьев коричника цейлонского	15 мг

Принимайте по 1 капсуле в течение всего периода пребывания в опасной зоне.

Дополнительные рекомендации +

- По данным ВОЗ, чикунгунья является разновидностью лихорадки денге, хотя первые симптомы напоминают малярию или грипп.
- Боли в мелких суставах настолько сильны, что не позволяют ребенку открыть рот для кормления. У взрослых чаще всего поражаются ранее травмированные суставы (вывихи, подвывихи и т. п.).
- Лица, пораженные чикунгуньей, подлежат немедленной изоляции в закрытых помещениях.
- Средством № 1 против комариных укусов является использование приведенной выше смеси эфирных масел.
- Ознакомьтесь с представленными советами в главе «Средства для борьбы с насекомыми», обращая внимание на способы уничтожения мест выплода личинок в стоячей воде (крытые бассейны, водосточные трубы и т. п.). Носите светлую одежду с длинными рукавами.
- Ознакомьтесь с разделом «Тропические болезни».

¹ Химические препараты для уничтожения насекомых. — Примеч. ред.

ЛИХОРАДОЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Считается, что температура тела выше 37 °С свидетельствует о лихорадочном состоянии. Разумеется, повышение температуры характерно не только для острых респираторно-вирусных заболеваний (ОРВИ), но именно их лихорадка сопровождает чаще всего. **До определенных цифр лихорадка носит целебный и даже спасительный характер, т. к. при температуре тела свыше 38 °С развитие большинства бактерий замедляется.** Однако иногда организм дает сбой, повышая температуру тела все больше и больше. В таких случаях необходимо постепенно снижать температуру на 1–2 градуса.

Базовый компонент: эвкалипт лучистый

Смесь для ножных ванн

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 10 капель
- ◇ Основа для ванн 1 столовую ложку

Опустите ноги в горячую ванночку (38/39 °С) на 15 мин. Не ополаскивая, хорошенько вытрите ноги, после чего наденьте теплые носки и лягте в постель.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 3 капли
- ◆ ЭМ равинтсары 5 капель

Массажными движениями втирайте смесь в область грудной клетки и спины 3 раза в день.

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

	Взрослым	Детям
Эфирного масла эвкалипта лучистого	60 мг	40 мг
Эфирного масла равинтсары, или коричника камфорного с цинеолом	50 мг	30 мг
Эфирного масла чайного дерева	30 мг	15 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг	20 мг

Применяйте по 1 суппозиторию 3 раза в день в течение 48 часов.

Дополнительные рекомендации +

- Грипп, ангина, эпидемический паротит (свинка) и гастроэнтерит вызываются вирусными инфекциями, тогда как бронхит, отит, дифтерийная герпетическая ангина и острый ларингит имеют бактериальное

происхождение. Все эти болезни сопровождаются повышением температуры и лихорадочным состоянием. Однако лихорадка может возникнуть вследствие переутомления или по другим причинам.

- Каждый переносит лихорадку по-своему. Кто-то при высокой температуре чувствует себя прекрасно, а кто-то не в силах пошевелиться. Все индивидуально и зависит от личного самоощущения.
- Старайтесь не кутаться и не укрываться слишком теплым одеялом. При высокой температуре свежий воздух, слегка влажное белье и лед из холодильника — ваши лучшие помощники, даже если вы чувствуете озноб. Проветривайте помещение, чтобы в комнате, где вы находитесь, был свежий воздух и было прохладно.
- Регулярно измеряйте температуру. Использование ректального термометра позволяет получить наиболее достоверные цифры.
- Лихорадка часто сопровождается ознобом, повышенным потоотделением, жаждой, головными болями и учащенным пульсом. При лихорадочных состояниях это обычное явление. Однако вам следует насторожиться, если на фоне лихорадки отмечается потеря массы тела, нарушения пищеварения и т. п.
- Если температура 38 °С долго не проходит и сопровождается какими-либо устойчивыми симптомами, немедленно обратитесь к врачу.
- Пейте понемногу, но часто — высокая температура всегда вызывает обезвоживание. Если нет аппетита, заставьте себя съесть немного супа — это поддержит организм необходимыми минералами.
- Хотя высокая температура и не имеет прямой связи с состоянием пациента, следите за тем, чтобы у взрослого она не превышала 41 °С, а у детей — 40 °С. Если эфирные масла не помогли снизить температуру, примите аспирин или парацетамол. В случае отсутствия положительного эффекта вызовите врача.

ЛИШАЙ

Название «лишай» кажется немного устаревшим, но его гораздо легче запомнить, чем медицинский термин «лихеноидный парапсориаз». Как бы его ни именовать, речь идет о мелких плоских шелушащихся высыпаниях, появляющихся в большинстве случаев на лице или на руках. Лишай может возникнуть вследствие микробной или грибковой инфекции (в этом случае его называют микозом) или агрессивных климатических факторов (например, солнечного ожога или сильного мороза).

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе смешайте:

- ◆ ЭМ герани египетской 1 мл
- ◆ ЭМ розы мускатной 4 мл
- ◆ Масла сладкого миндаля 10 мл

2 каплями смеси смазывайте лишай 3 раза в день до полного исчезновения.



Дополнительные рекомендации +

- Уделяйте больше времени профилактике лишая, постоянно увлажняя кожу правильно подобранными лечебными и косметическими средствами. Зимой перед выходом на улицу обильно смазывайте лицо кольд-кремом, который надежно защитит вашу хрупкую кожу от мороза.
- У детей лишай возникает довольно часто. Без паники! Лечите лишай у ребенка, строго придерживаясь назначений и рекомендаций. Следите, чтобы ребенок не расчесывал зудящую поверхность, т. к. по излечении на коже могут остаться шрамы в виде маленьких белых пятен, для исчезновения которых понадобятся годы...
- Можно пройти курс лечения препаратами фиалки трехцветной (настоем или капсулами), которая прекрасно помогает справиться с этим видом заболеваний.

ЛИШАЙ СТРИГУЩИЙ

«Зловредный как лишай!» — так нередко говорят о человеке злом и упрямом. Честно говоря, услышать подобное не очень приятно. Потому что лишай — заболевание инфекционной природы, вызываемое грибками дерматофитами (они же, кстати, вызывают микоз ногтей «стопу атлеты»), при котором поражается волосистая часть головы — оставляет о себе не самые лучшие воспоминания. Из-за лишая в волосы обламываются у корней и выпадают клочьями, вследствие чего кажется, что голова покрыта «проплешинами», что особенно странно выглядит у детей.

Лишай начинается, как правило, с возникновения на коже характерных розовых пятен различной формы, которые затем покрываются чешуйками (не путайте с перхотью!). Иногда лишай может возникнуть на месте роста бороды или усов.

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить крем согласно следующей прописи:

Эфирного масла чайного дерева	3 мл
Эфирного масла литзеи лимонной	3 мл
Эфирного масла гвоздичного дерева	3 мл
Эфирного масла мяты перечной	3 мл
Эфирного масла пижмы	1 мл
Плотного крема с окисью цинка	300 мл

Наносите на ночь на всю поверхность тела. Сделайте все возможное, чтобы крем находился на коже в течение 10 часов. Повторяйте 3 дня подряд.

Строго соблюдайте указанные дозы.

+

**Для приема внутрь
(взрослым и детям старше 12 лет)**

Попросите фармацевта изготовить противогрибковые капсулы, не растворяющиеся в желудочном соке:

Эфирного масла чайного дерева	25 мг
Эфирного масла пальмарозы	25 мг
Эфирного масла тимьяна с гераниолом	25 мг
Эфирного масла герани египетской	25 мг

Принимайте 3 капсулы в день во время приема пищи в течение 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Во Франции лишай встречается довольно редко, но им легко заразиться в сауне, бане, бассейне, спортивном зале и т. п. Поскольку трихофития или стригущий лишай чаще всего передается человеку от зараженного домашнего животного — кошки или собаки, следите за здоровьем домашних питомцев, а ребенку объясните всю важность соблюдения правил личной гигиены.
- Обязательно обратитесь к врачу для взятия соскоба, чтобы убедиться, что это действительно лишай. По закону, ребенок, заболевший лишаем, должен находиться на карантине.

ЛОКОТЬ ИГРОКА В ТЕННИС

Смотрите главу «Тендинит».

ЛОМКИЕ НОГТИ

Есть ли хоть один человек, который никогда не жаловался на то, что ногти истончились, стали хрупкими и ломкими, слоятся, цепляются за одежду (не говоря уже о колготках!), царапают кожу, вместо того чтобы доставлять удовольствие? А причин этому всего две: либо вы их не бережете и не защищаете от неблагоприятных погодных условий, курите, работаете в саду и моете посуду без перчаток, либо вы переутомились или сидите на чересчур строгой диете, в результате которой вам недостает витамина А.

Базовый компонент: лимон

Для массажа

Налейте во флакон:

- ◆ Эссенции лимона 10 капель
- ◆ Масла пророщенной пшеницы или ослинника 5 мл

Массирующими движениями втирайте эту смесь в кожу рук и ногти 2–3 раза в неделю.

Дополнительные рекомендации +

- Вы можете пройти курс лечения органическим кремнеземом (принимать внутрь по 1 столовой ложке ежедневно в течение 2 месяцев) или 2–3 раза в неделю делать ванночки для ногтей, опуская кончики пальцев в двуокись кремния SiO₂ (продается в аптеке).
 - Регулярно делайте для ногтей масляную ванночку: держите кончики пальцев в оливковом масле не менее 10 минут.
 - При выполнении различных работ пользуйтесь резиновыми перчатками, которые надежно защитят ваши ногти от вредного воздействия синтетических моющих и стиральных средств.
 - Подстригайте ногти полукругом, сохраняя их естественный контур.
- Обязательно обрезайте ту часть, которая «цепляется».
- Ваша бабушка, как любая следящая за собой дама, наверняка пользовалась подушечкой для полировки ногтей. Это чудодейственное приспособление! Если при регулярном использовании полировальной подушечки (один раз в месяц) вы почувствуете, что «печет», перед тем как приступить к обработке ногтей, посыпьте подушечку тальком.
 - Существуют три проявления любви к своим ногтям: 1) подстригаю, 2) подпиливаю, 3) полирую.
 - Даже не верится, что вы до сих пор грызете ногти... Какой позор!

ЛЮМБАГО ИЛИ ПРОСТРЕЛ

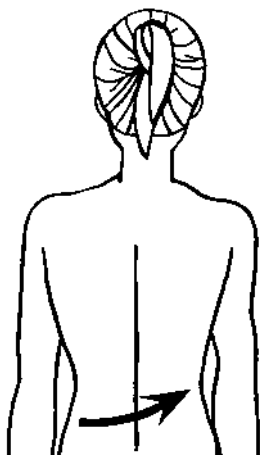
Люмбаго или прострел — это приступ внезапной резкой боли (острой, стреляющей, пульсирующей) и напряжения мышц в поясничной области, возникающий при физическом напряжении или неловком движении туловища. При этом боль усиливается при любом движении и поворотах туловища, заставляя человека застыть в вынужденной позе (согнувшись). **Чаще всего прострел возникает при наклоне вперед на выпрямленных ногах, например, чтобы завязать шнурки на ботинках или срезать понравившийся гриб; или при попытке под-**

нять упаковку минеральной воды из шести бутылок. Просто нагнуться и... не разогнуться. Попытка рывком поднять с пола какую-нибудь тяжесть гораздо опаснее, чем переносить ее с места на место. Вы нагнулись, чтобы поднять упавшую вилку (что может быть проще?) и получили люмбаго! Использование эфирных масел при простреле дает потрясающий эффект и снимает боль несравнимо лучше, чем любая другая терапия.

Базовый компонент: гаультерия

Для массажа

Растворите 3 капли эфирного масла гаультерии в 12 каплях растительного масла арники, капните 3 капли чистой смеси на область поясницы и долго массируйте, не надавливая (чтобы не причинить себе боль).



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 2 капли
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 2 капли
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ лавандина сорта супер 2 капли
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ Масла арники 10 капель

В первые же секунды после возникновения боли (как только защемило спину) приложите к пояснице холод (лед из холодильника или что-то холодное). После того как боль пройдет (холод — прекрасный анестетик) и кожа согреется, воспользуйтесь смесью эфирных масел.

Массируйте поясницу, особенно болезненную зону. Не спешите, массируйте легкими движениями, не надавливая (вам не должно быть больно). Тепло ваших ладоней ускорит проникновение эфирных масел в пострадавшую поясницу. Старайтесь не выходить на холод, избегайте холодных помещений и сквозняков! Делайте массаж поясницы эфирными маслами 4–5 раз в день, до ощутимого улучшения. Когда боль уменьшится, делайте массаж 3 раза в день до полного выздоровления.

Дополнительные рекомендации +

- Иммобилизация долгое время считалась лучшим средством для лечения люмбаго. Сегодня всем известно, что лучшим способом лечения является движение. Разумеется, в разгар приступа необходим полный покой, но не забывайте, что он противопоказан при улучшении самочувствия. Люмбаго может приковать вас к постели на несколько дней (обычно не более недели), после чего соблюдение постельного режима не просто нежелательно, но даже вредно! Возобновляйте привычную активность постепенно, носите поддерживающий пояс или жесткий корсет, чтобы не напрягать спину.
- Не пытайтесь преодолеть боль! Боль — это сигнал, к которому надо прислушаться, чтобы понять, что происходит в вашем организме.
- Медленное и глубокое дыхание обладает прекрасным болеутоляющим эффектом. Акушеры всего мира учат рожениц дышать медленно и глубоко, чтобы уменьшить болевые ощущения во время родов.
- Физические упражнения также способствуют снятию болей. Когда острый период пройдет, возобновите умеренную физическую активность (например, плавание на спине или краткие прогулки на велосипеде по лесу принесут вам заметное облегчение). Это объясняется тем, что при занятии спортом ваш организм вырабатывает особый гормон с обезболивающим эффектом. Гениально!
- Остерегайтесь длительного приема обезболивающих препаратов (противовоспалительных средств и аспирина): обладая сиюминутным действием, они могут стать причиной таких серьезных болезней, как язва и желудочно-кишечное кровотечение. Некоторые из этих лекарственных средств повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний и разрушают хрящевую ткань, что усиливает боли в суставах!
- Если у вас случился прострел, держите под рукой что-нибудь холодное, например лед, охлаждающий гель или спрей: они снимают почти все виды боли. И только после того, как кожа согреется, смазывайте болезненный участок эфирными маслами. Тепло также полезно при контрактуре мышц различной этиологии.
- Не курите. Курение является одной из основных причин нарушения кровообращения и часто провоцирует боли в спине. Это общеизвестный факт!
- Вы принимаете противозачаточные средства? И хотя ни одно из них не способно спровоцировать приступ люмбаго, специалисты напоминают, что в сеоральные контрацептивы направлены на увеличение количества гормонов, что, в свою очередь, способствует растяжению мышечных тканей и изгибанию поясничного отдела (как это происходит у беременных женщин).

МАЛЯРИЯ (БОЛОТНАЯ ЛИХОРАДКА)

Болотная лихорадка (или малярия) — это нас тоящий бич человечества, который может настичь нас только в путешествиях. Малярия — это самое распространенное заболевание на земле: в настоящее время от нее страдает около 400 млн. человек, причем каждый год фиксируется 130 млн. новых случаев заболевания. Тропическая малярия вызывает смерть почти 2 млн. заболевших в год. **Эта болезнь передается человеку при укусах самками малярийных комаров — переносчиков малярийных плазмодиев, которые совершенно безнаказанно обосновались во многих странах, где зелено, сыро и тепло.** Однако малярийные комары размножаются не только в болотистых местностях или водоемах со стоячей водой. Они вольготно чувствуют себя и в старых автомобильных шинах, и в старых консервных банках.

Вовсе не обязательно, что на территории распространения болотной лихорадки вы подхватите малярию от первого севшего на вас комара! Но что будет, если он является переносчиком вируса? Случай № 1 (наиболее частый): у комара-переносчика в слюнных железах содержался *plasmodium vivax* — простейший организм в виде комка слизи, паразитирующий в крови и являющийся возбудителем банальной малярии. Начинается сильнейший озноб с высокой температурой до 40°, 41° и даже иногда до 42°, который заканчивается обильным потоотделением, сильной болью в голове, во всех конечностях, зевотой, гусиной кожей и т. д. Пульс при этом значительно учащен. Через сутки все проходит, но через несколько месяцев может повториться вновь: озноб, температура, обильный пот (на 1-й, 4-й и 7-й дни). Такой ритм протекания болезни обусловил ее название — «трехдневная малярия». Да, это тяжелое, но не смертельное заболевание. Случай № 2: малярийный комар был переносчиком *plasmodium falciparum*, который вызывает так называемую злокачественную трехдневную малярию — самую тяжелую форму этого заболевания. Симптомы в этом случае выявляются те же, что и при доброкачественной трехдневной малярии, однако они сильнее выражены и сопровождаются более тяжелыми осложнениями: часто наблюдаются функциональные нарушения нервной системы и желудочно-кишечного тракта, увеличение селезенки (спленомегалия), анемия. Но если лечение начать своевременно, ничего страшного не случится.

Так или иначе, но на время пребывания в странах Африки и Юго-Восточной Азии лучше подстраховаться.

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла эвкалипта с криптоном	2 мл
Эфирного масла лемонграсса	1 мл
Эфирного масла гвоздичного дерева	1 мл
Транскутола	10 мл

Для профилактики комариных укусов: 2 раза в день смазывайте 2 каплями смеси грудь, спину и открытые участки тела в течение всего времени пребывания в стране.

Для лечения комариных укусов: та же схема, что и для профилактики укусов, только 6 раз в день.

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла чабера горного	20 мг
Эфирного масла коричника цейлонского очищенного	20 мг
Эфирного масла душицы греческой	20 мг

В течение всего времени пребывания в стране принимайте по 2 капсулы по утрам. После возвращения домой продолжайте лечение в течение 3 недель.

Дополнительные рекомендации +

- Часто малярия проявляется после возвращения из поездки. Поэтому любое повышение температуры, имевшее место в период от 7-го по 10-й день после возвращения, считается симптомом малярии и требует немедленного обращения к врачу!
- Обязательный набор путешественника: репеллент, отпугивающий насекомых + противомоскитная сетка, пропитанная репеллентом (очень эффективны репелленты с цитронеллой). При правильном использовании эти средства обеспечат вам надежную защиту.
- Что касается использования «классических» препаратов против малярии (Malarone, Doxycycline, Lariam, Savarine), то тут мнения расходятся. Эти лекарственные средства далеко не безобидны. Они могут вызвать заболевание сетчатки, кожи и желудочно-кишечного тракта; нежелательны при почечной,

недостаточности противопоказаны при беременности и грудном вскармливании; плохо сочетаются с другими препаратами и в случае передозировки требуют немедленной госпитализации; прием лекарств должен осуществляться регулярно не только во время поездки, но и длительное время после возвращения. К тому же стоят они очень дорого! Именно поэтому рекомендуется воспользоваться представленными в книге прописями эфирных масел — это очень эффективно и недорого.

- Любое лечение — традиционное или ароматерапия — не исключает использования репеллентов и противомоскитных сеток.
- Будьте благоразумны и не берите с собой в поездку маленьких детей.
- Обратитесь к рекомендациям, данным в главе «Средства для борьбы с насекомыми».

МЕНОПАУЗА

Смотрите главы «Приливы жара» и «Перепады настроения».

МИКОЗ/КАНДИДОЗ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Микозы кожи, слизистых оболочек и внутренних органов вызывают дрожжевые грибки в кишечнике, прежде всего *Candida albicans*. Они активизируются в результате ослабления иммунной системы и гормональных сдвигов. **Если микоз не поддается лечению, то стоит обратить внимание на содержание грибков в ЖКТ и попытаться снизить их количество.** *Candida* естественным образом обитают в кишечнике и безвредны для здоровья, пока их распространение не подавляется действием хороших бактерий в кишечнике. Чрезмерный рост дрожжей в желудочно-кишечном тракте является результатом дисбаланса, происходящего в физиологической микрофлоре кишечника. Все это приводит к бесконечным нарушениям деятельности кишечника, в числе которых изменение структуры стула, водянистая диарея чередуется с запорами, вздутием живота, формированием чрезмерных газов, ощущением сытости, зудом или экземой вокруг ануса, рецидивирующими инфекциями гениталий или мочевыводящих путей. Очень распространенным симптомом является также слабость, апатия, нарушение внимания, головокружения, нарушения сна, головная боль, различные виды аллергических реакций, перепады настроения, металлический привкус во рту и повышенный аппетит к сладкому. Кандидоз является наиболее часто встречаемым и, как ни удивительно, наименее изученным заболеванием. Поэтому пациенты ходят от гинеколога к гастроэнтерологу, от психиатра к дерматологу, даже не подозревая, что страдают кишечной формой кандидоза!

Примечание: микоз слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и полости рта (молочница) всегда взаимосвязаны.

**Базовый компонент: коричник цейлонский и чайное дерево
(+ лавр благородный)**

Для приема внутрь

Капните 1 каплю эфирного масла коричника на таблетку с нейтральным содержанием или в кофейную ложку оливкового масла и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день в течение 20 дней. При необходимости сделайте 10-дневный перерыв и повторите курс еще раз.

+ (микоз ротовой полости = молочница)

Для наружного применения

Смочите подушечку пальца или ватный тампон 2 каплями чистого эфирного масла чайного дерева и смазывайте пораженный участок 3–5 раз в день до полного выздоровления.

+

Для полоскания

В стакан теплой воды добавьте 6 капель эфирного масла лавра благородного и тщательно прополощите рот. Повторяйте процедуру 3–5 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ душицы обыкновенной 1 каплю

Капните эту смесь из 2 капель на таблетку с нейтральным содержимым или в кофейную ложку оливкового масла и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день в течение 20 дней.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла чайного дерева	20 мг
Эфирного масла герани египетской	20 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	20 мг
Эфирного масла пальмарозы	20 мг
Эфирного масла душицы греческой	20 мг
Эфирного масла тимьяна с линалолом	20 мг

Принимайте 3 капсулы в день (утром, днем и вечером) в течение 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Обязательно пройдите курс лечения пробиотиками и пребиотиками, которые способствуют восстановлению и нормализации кишечной микрофлоры.
- Ешьте меньше сладкого: сахар — это любимая пища грибов *Candida*. Не забывайте, что сахар в значительных количествах содержится в зерновых и фруктах.
- Избегайте или максимально ограничьте потребление главных врагов кишечной

микрофлоры: антибиотиков, противовоспалительных препаратов, алкоголя. Избегайте стрессов, приема анестетиков или анестезии, химиотерапии. Если выбора нет (ведь никто не станет отказываться от назначений врача из-за боязни нарушить равновесие кишечной микрофлоры!), обязательно параллельно принимайте пробиотики и продолжайте их прием в течение 2–3 недель после окончания лечения.

МИКОЗ НОГТЕЙ

Грибковые болезни (микозы) кожи и ногтей относятся к классу инфекционных заболеваний человека, которые вызывают болезнетворные грибы. Грибковые инфекции (микозы) бывают разные, но поражения кожи и ногтей — одни из наиболее распространенных микозов. **Это инфекционное заболевание, которое передается от человека к человеку, им страдает каждый десятый взрослый!** Помимо грибов-дерматофитов грибковое поражение ногтей вызывается дрожжевыми и даже плесневыми грибами, покрывающими весь ноготь, который белеет (или желтеет), утолщается и отслаивается. Следует особо отметить, что эта болезнь очень заразна: если вы заразились микозом, то можете заразить им других!

Закажите в аптеке**Для наружного применения**

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла лаванды лекарственной	3 мл
Эфирного масла лавра благородного	3 мл
Эфирного масла чайного дерева	2 мл
Масла калофиллума	2 мл

Несколькими каплями смеси смазывайте ноготь 2–3 раза в день до полного исцеления от микоза.

Дополнительные рекомендации +

- Сперва грибок инфицирует кожу между пальцами ног, затем проникает под ноготь. Бассейны с их душевыми и раздевалками, спортзалы, в которых занимаются босиком (например, на татами), представляют собой настоящие рассадники микозов стоп, которые, как мы теперь понимаем, не без причины именуется «стопами атлета». Ношение пластиковых или резиновых сандалий поможет вам хоть немного защититься.
- Постоянная влажность и ощущение закрытой обуви (кроссовок) — это лучший способ запустить микоз... и никогда от него не избавиться. Если продолжать носить кроссовки или кеды, то микоз вернется даже после того, как вас вылечат от него эфирные масла!
- Чем старше человек, тем медленнее отрастает ноготь. Кроме того, нарушение кровообращения нижних и верхних конечностей увеличивает риск заражения микозом.
- При лечении микоза нужно набраться терпения и не отчаиваться. Вам может показаться, что микроскопические грибки исчезли, тогда как на самом деле они просто переместились на другое место и преспокойно ждут какого-либо сбоя в организме, чтобы появиться вновь.
- Очень полезен прием пробиотиков, особенно если грибками поражаются различные части организма — кишечник, влагалище, кожа, ногти и др. В этом случае нужно воспользоваться эфирными маслами для внутреннего применения. Например, принимайте внутрь 1 каплю чайного дерева + 1 каплю душицы обыкновенной 3 раза в день в течение 20 дней; с 10-го дня лечения принимайте пробиотики. Данную схему принимать постоянно, курсами по 1–2 месяца, с двухнедельным перерывом.
- Чтобы не заразить окружающих, пользуйтесь исключительно личными туалетными принадлежностями (полотенцами, тапочками) до полного выздоровления. Не ходите босиком, на ночь надевайте носки, чтобы ночью при соприкосновении не заразить того, кто лежит рядом. С этой же целью принимайте душ последним и обрабатывайте дезинфицирующими средствами все, к чему прикасались.

- Внимание! Микоз легко спутать с обычным дефектом ногтя, возникшим в результате ношения тесной обуви. Если это ваш случай, то вместо того, чтобы использовать бесполезные в данной

ситуации противогрибковые препараты, купите новые ботинки! Не удивляйтесь: внешние признаки этих патологий настолько схожи, что порой вводят в заблуждение даже врачей.

МИКОЗ СТОП (СТОПЫ АТЛЕТА)

Борьба с микозом стоп — процесс долгий и сложный, но если «захватить» его на раннем этапе, то избавиться от него можно довольно быстро. При раннем выявлении микоза использование эфирных масел оказывается наиболее эффективным способом лечения этого заболевания. **Только эфирные масла способны усилить барьерные функции кожи и слизистых оболочек настолько, что вы навсегда забудете о микозе.** А ведь все, кто болел микозом, знают, что главная проблема — это возможность рецидива.

Базовый компонент: чайное дерево

Для наружного применения

Смазывайте пораженный участок 1 каплей чистого эфирного масла чайного дерева 2–3 раза в день до полного выздоровления (этот долгий процесс может занять 3 и более недель!).

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 1 каплю
- ◆ ЭМ герани 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю
- ◆ ЭМ пальмарозы 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 4 капли

Смазывайте пораженный участок 3 раза в день до полного выздоровления.

+

Для ножных ванн

Каждый вечер опускайте стопы в ванночку со следующим составом:

- ◆ ЭМ чайного дерева 4 капли
- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 2 капли
- ◆ ЭМ душицы обыкновенной 2 капли
- ◇ Основа для ванн 1 кофейную ложку

Вылейте всю полученную смесь в таз с теплой водой и опустите туда стопы на 15–20 минут. Не ополаскивая, вытрите стопы. Не забывайте после каждого приема душа тщательно вытирать полотенцем межпальцевые промежутки. И, наконец, смажьте пораженные участки 1 каплей чистого эфирного масла чайного дерева.

Дополнительные рекомендации ✚

- Не разрешайте никому пользоваться вашими полотенцами, носками и обувью: микоз — чрезвычайно заразное заболевание.
- Мойте ноги теплой водой (37 °С) не менее 2 раз в день (а летом даже чаще) и вытирайте их насухо.
- В бассейне или спортивной раздевалке ходите только в пластиковых или резиновых шлепанцах.

МОЛОЧНИЦА (ДЕТСКИЙ КАНДИДОЗ)

Несмотря на то что детский кандидоз или молочница появляется у подавляющего большинства малышей в возрасте от рождения до года, мамы впадают в панику, увидев первые симптомы этой неприятной болячки, вызванной дрожжевыми грибами *Candida*: красноватые или бордовые пятнышки на языке, губах, внутренней поверхности щек и нёбе. Затем на месте красных пятнышек нарастают островки бело-желтых хлопьев, которые выглядят как творог или густой кефир (собственно, из-за этого кандидоз и получил название «молочница»). Главное, не паникуйте! Это прямое следствие лечения различными антибиотиками. Воспользуйтесь эфирными маслами и помните: не стоит бросать лечение, как только малышу стало лучше, обязательно нужно довести начатое до конца и истребить грибок *Candida* из организма, иначе молочница может вернуться вновь.

Закажите в аптеке**Для смазывания полости рта**

Попросите фармацевта изготовить следующую смесь:

Эфирного масла дерева Хо	1 мл
Эфирного масла лавра благородного	1 мл
Эфирного масла пальмарозы	1 мл
Масла календулы	1 мл

Нанесите на чистый палец 2–3 капли смеси и 3 раза в день смазывайте все слизистые оболочки рта в течение 10 дней.

Для смазывания полости рта

Если через 10 дней молочница не исчезнет полностью, попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла пальмарозы	1 мл
Эфирного масла дерева Хо	1 мл
Эфирного масла чайного дерева	1 мл
Эфирного масла пеларгонии жесткой или герани египетской	1 мл
Эфирного масла лаванды колосковой	1 мл
Масла календулы	30 мл

Нанесите на чистый палец 2–3 капли смеси и 6 раз в день смазывайте все слизистые оболочки рта в течение 1 недели или дольше.

Дополнительные рекомендации +

- Примите все возможные меры для восстановления нарушенной микрофлоры кишечника у ребенка (первым признаком этого является именно молочница). Воспользуйтесь соответствующими пробиотиками (предварительно посоветуйтесь с педиатром).

МОРЩИНЫ

Морщины — такой же возрастной признак, как юношеские угри: от них никуда не деться. И, конечно же, это не болезнь. Они появляются с возрастом, являя собой отпечаток прожитых лет.

Эфирные масла разглаживают любые морщины, начиная от очаровательных и кончая носогубными — наиболее видимыми и оттого самыми неприятными. Однако о волшебных свойствах ароматерапии следует помнить всегда: и когда все еще впереди, и когда жизненный опыт становится капиталом. Эфирные масла всегда придут вам на помощь!

Рецепты «мгновенного действия»

Для наружного применения

В обычную порцию дневного крема добавьте 2 капли эфирного масла дерева Хо. Нанесите крем на лицо.

или:

Добавьте 1 мл эфирного масла дерева Хо в баночку с дневным кремом емкостью 60 г и тщательно перемешайте. Пользуйтесь как обычным дневным кремом.

Для наружного применения

В обычную порцию ночного крема добавьте 1 каплю герани и 1 каплю розмарина с вербеном. Тщательно перемешайте. Пользуйтесь как обычным ночным кремом.

+

Пропись + дополнительные рекомендации

- ◆ ЭМ пальмарозы 10 капель
- ◆ ЭМ герани 8 капель
- ◆ Эссенции лимона 8 капель
- ◆ ЭМ дерева Хо 8 капель
- ◆ Масла пророщенной пшеницы 25 мл
- ◆ Масла арганового 25 мл

Каждый вечер после снятия макияжа смазывайте указанной смесью лицо, область шеи и декольте.

Маска для лица

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина с вербеном 3 капли
- ◆ ЭМ дерева Хо 3 капли
- ◇ Меда 2 столовые ложки

2 раза в неделю накладывайте такую маску. Оставьте ее на лице на 5 минут, затем смойте холодной водой.

Дополнительные рекомендации +

- Настоятельно рекомендуется двухмесячный курс лечения органическим кремнеземом, прекурсором коллагена. Принимайте утром натощак 1 дозу в день.
- Правильный образ жизни издавна считается лучшим средством борьбы с морщинами. Вам не помогут никакие самые дорогие косметические антивозрастные средства, если вы не пьете достаточно воды, плохо питаетесь или курите. Только хорошо увлажненная кожа может дать отпор возрастным изменениям.
- Будьте благоразумны. Не старайтесь стать такой, какой вы бы ли в 20 лет: во-первых, это не только невозможно, а во-вторых, будет выглядеть довольно странно. Улучшить внешний вид — значит достичь гармонии с самой собой. Возможно, это и есть мудрость.
- Австралийские ученые доказали, что регулярное потребление оливкового масла, свежих и сушеных овощей и фруктов дает гораздо более заметный эффект, чем применение любых косметических антивозрастных средств. Насыщенная живыми витаминами кожа светится здоровьем. Чего не скажешь о коже любителей мяса и молочных продуктов.
- Смотрите также главу «Дряблая кожа (старение кожи)».

МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ/ЛОМОТА, СУДОРОГИ И Т.П.

650 мышц нашего тела служат не только для красоты. Они жизненно необходимы для всех частей нашего организма, включая глаза и органы дыхания. Именно с помощью мышц мы можем ходить и бегать, улыбаться и плакать, разговаривать, читать, принимать пищу и т. д., то есть выражать в действиях наши мысли и чувства. Мышцы состоят из мышечных волокон — упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов, которая крепится к костям с помощью сухожилий и связок. Любое движение вызывает сокращение и уплотнение мышцы с последующим ее расслаблением и вытяжением в состоянии покоя. Однако эластичность и приспособляемость мышц не безграничны. **Первой стадией заболевания мышц является появление ломоты как свидетельства того, что при нагрузке в мышцах вырабатывается молочная кислота (так называемый «токсин усталости»), которая, накапливаясь, вызывает болевые ощущения.** Дискомфортное состояние, вызванное накоплением мышцами молочной кислоты, продолжается несколько дней и обычно проходит само собой. Однако большое количество этой кислоты способно повредить волокна мышц. Тогда мышечные боли будут чувствоваться долгое время на фоне восстановления поврежденных участков. Для ускорения вывода «токсинов усталости» и облегчения мышечных болей существует множество методов. Одни связаны с употреблением ягодных или фруктовых напитков, соков или травяных чаев, другие методы направлены на процедуры, способствующие улучшению кровотока. Главное, чтобы эта боль не переросла в острый синдром.

Базовый компонент: гаультерия

Для наружного применения

Смажьте и мас сируйте болезненную область 2 каплями эфирного масла. Повторяйте по мере необходимости.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ лавандина 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты полевой 1 каплю
- ◆ Масла арники 5 капель

При возникновении боли массируйте пораженный участок 2–3 раза в день в течение 5 дней.

- ▶ Если мышечный спазм (судорога) возник после тренировки или занятий спортом:

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ лавандина 1 каплю
- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 1 каплю
- ◆ Масла арники 5 капель

Легкими массирующими движениями вотрите смесь в спа змированные мышцы. Повторяйте каждые 30 минут до выраженного улучшения.

Дополнительные рекомендации +

- Разлитые мышечные боли проявляются болями в спине. В подавляющем большинстве случаев они вызваны недостаточной физической активностью: мышцы слабеют и не в силах выполнять свои прямые обязанности. Это результат длительного лежания на диване при просмотре телевизионных программ, долгого сидения перед экраном компьютера и т. п., то есть всего, что не требует работы мышц в сего тела. От этого особенно страдают мышцы колен и поясницы, т. к. на их долю приходится основная масса нашего веса.
- И наоборот, усиленные физические нагрузки также способствуют появлению мышечных болей. Интенсивные занятия спортом с последующим физическим перенапряжением, подъем и н ошение тяжестей считаются классическими провокаторами болей в мышцах.
- Чаще всего мышечные боли напряжения возникают у лиц в в возрасте от 35 до 45 лет, а связанные с суставами проявляются гораздо позже.
- Смотрите также главы «Мышечные боли» и «Разрыв мышцы».

МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ

«У меня нет сил, я ничего не могу делать. Я еле-еле передвигаю ноги, любое движение меня утомляет и доводит до изнеможения. Мышцы почти не работают, кажется, они налиты свинцом». Именно так большинство людей описывают мышечную слабость, которая поражает не одну мышцу, а группу мышц (например, колени, ноги или все тело). Однако мышечная слабость бывает разной и важно дифференцировать истинную мышечную слабость от феномена утомления, являющегося субъективным восприятием утраты мышечной силы.

Слабость + усталость никак не связаны с мышцами (они при этом не затронуты) и вызваны высокой температурой, инфекцией или утомлением.

Слабость + боль связаны с болью в суставе или позвоночнике. Если на фоне общего нормального самочувствия ярко выражена лишь мышечная слабость в ногах, это может быть связано с обычной переутомляемостью организма, стоячей или сидячей работой (мышца затекает и ослабевает) и даже с ношением неудобной обуви.

Слабость + паралич носит неврологический характер (миастения) и встречается довольно редко, поэтому следует немедленно обратиться к врачу. Мышца сокращается нормально, но как бы не слушается.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды (сорт супер) 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты полевой 1 каплю
- ◆ Масла арники 5 капель

Втирайте в область поясницы утром, днем и вечером в течение 1 недели.



Дополнительные рекомендации +

- Малоактивный образ жизни час за час приводит к появлению мышечной слабости, которая может длиться несколько недель. Злоупотребление алкоголем, частые стрессы, переутомление на работе, наркотики, недосып, малоактивный

образ жизни и неправильное питание — все это негативно сказывается на ваших мышцах. Мышцы — это хранилище протеинов и энергии: при плохом или недостаточном питании мы таяем, как снег на солнце.

- Не меньшую проблему представляет собой чрезмерная физическая нагрузка. Каждому известно чувство «тяжести» в руках и онемение пальцев после ношения тяжелых сумок или чемоданов. Это не страшно и быстро проходит, но даже перед такой нагрузкой лучше разогреть мышцы и потренироваться!
- Третьей распространенной причиной возникновения мышечной слабости являются грипп, насморк или другое инфекционное заболевание, а также нарушение метаболического обмена, вызванное заболеваниями щитовидной железы, надпочечников или диабетом. Если это случилось впервые, попробуйте просто отдохнуть (обычно для этого хватает 24–48 часов) и, конечно, обратитесь к врачу, который поможет определить истинную причину вашего недомогания.
- Любые заболевания, связанные с нарушением работы опорно-двигательного аппарата (от травмы до артроза), могут привести к ослаблению мышечного тонуса. Строго следуйте рекомендациям врача во время восстановительного периода после аварии или несчастного случая и не давайте мышцам застаиваться.
- При отсутствии систематической нагрузки мышца ослабевает сама по себе: 3 дня в бездействии, и тонус падает. Разумеется, при сильном переутомлении или выраженном болевом синдроме (например, при тендините — остром воспалении сухожилий коленного или плечевого сустава) необходим полный покой, но как только вы почувствуете, что можете возобновить физическую активность, то начинайте двигаться. Промедление только усугубит процесс.
- Если мышечная слабость сопровождается сильными болями или другими симптомами, нарастает и, как вам кажется, начинает носить «парализующий» характер и не проходит в течение недели, несмотря на применение эфирных масел, немедленно обратитесь к врачу.

НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Когда речь идет о нарушениях кровообращения или, как его называют врачи, венозной недостаточности, предполагается, что кровообращение нарушено именно в венах. Если **первые признаки этой патологии (тяжесть в ногах) вам уже знакомы, помните, что это только начальный этап заболевания, и если не принять соответствующих мер, то ситуация со временем может ухудшиться.** Возникнут припухлость лодыжек (отеки), ночные судороги, подергивания нижних конечностей («синдром беспокойных ног»), беспричинные гематомы (синяки), прожилки, варикозная болезнь (расширенные вены и в арикозные узлы), язвы и, наконец, флебит как последняя стадия болезни вен. Но пока до этого еще далеко, лучше воспользоваться эфирными маслами, которые будут изо дня в день способствовать укреплению стенок сосудов.

**Базовый компонент: фисташка
мастичная**

Для массажа

2 каплями смеси массируйте верхние и нижние конечности 2 раза в день.

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на 1 кусочек сахара или таблетку с нейтральным содержанием и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

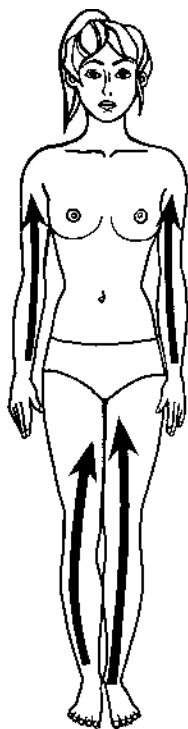
**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ фисташки мастичной 2 капли
- ◆ ЭМ бессмертника 1 каплю
- ◆ ЭМ кипариса вечнозеленого 2 капли
- ◆ Масло калофиллума 10 капель

Возьмите 2 капли смеси и массируйте верхние и нижние конечности 2–3 раза в день, как показано на рисунке.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Общая пропись, которая подойдет для всех нарушений кровообращения: при зябкости, варикозе, флебите, болезни Рейно и т.д. Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла кипариса	30 мг
Эфирного масла смолы мастики	30 мг
Эссенции лимонная кислота	20 мг
Эфирного масла гвоздики	20 мг

Принимайте 3 капсулы в день в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите курс в течение последующих 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

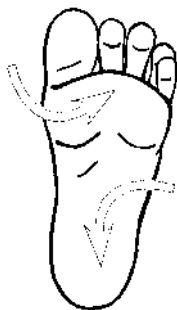
- Ходьба, ходьба и еще раз ходьба, ведь пешие прогулки — это лучшее средство для улучшения кровообращения. Дело в том, что под стопой находится своеобразный насос, который при каждом надавливании (то есть при каждом шаге)

накачивает кровь, обеспечивая ее поступление во все части организма. Обязательное условие: походка должна быть амортизирующей. Не маршируйте, как солдат на параде.

- Такие растения, как кипарис, гамамелис (ромашка лекарственная), конский каштан, а также красное вино способствуют улучшению кровообращения.
- Избегайте высоких температур (горячие ванны или душ, хамам, русская баня, сауна, жилые или офисные помещения с температурой 18 °С). В салоне автомобиля не направляйте подогрев на ноги. При выраженных симптомах нарушения кровообращения откажитесь от поездок в жаркие страны.
- Одежда, обувь, носки и нижнее белье должны быть свободными и не препятствовать кровообращению. Если что-то из перечисленных предметов вам жмет, выбросьте, не задумываясь.
- Не носите обувь на плоской подошве или на высоком каблуке: оптимальная высота — 3–5 см.
- Ограничьте занятия такими «порывистыми» видами спорта, как теннис, лыжи и т. п. (если, конечно, вы не занимаетесь ими профессионально). Отдайте предпочтение плаванию и подводной гимнастике, в вашем случае они будут более полезны. Посещайте бассейн не менее одного раза в неделю!
- Для дополнительной информации изучите главу «Тяжесть в ногах».

НАТОПТЫШИ

Натоптыши представляют собой уплотнения кожи на ступнях (на пальцах это будут мозоли). Болезнью, конечно, это не назовешь, но с эстетической точки зрения натоптыши выглядят довольно непривлекательно, и, более того, причиняют неудобство при ходьбе. Именно поэтому от них лучше избавиться.



Пропись

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ герани розовой 1 мл
- ◆ ЭМ моркови 1 мл
- ◆ ЭМ лаванды 1 мл
- ◆ РМ календулы 12 мл

После горячей ванны потрите натоптыши пемзой с несколькими каплями этой смеси.

Дополнительные рекомендации +

- Очевидно, что если натоптыш появился у вас из-за неудобной обуви, то его выведение решит проблему только временно. В случае если вы по-прежнему будете носить ту же обувь, он опять к вам вернется. Увы, даже если эта разлука будет для вас тягостна, с любимыми туфлями все-таки придется окончательно расстаться.
- Если натоптыши появляются у вас при ношении любой обуви, то тут явно что-то

не так. Либо вы плохо выбираете обувь (она слишком тесная и/или не соответствует форме вашей ноги), либо вы не совсем правильно ставите стопу. Неправильная постановка стопы далеко не так безобидна, как это может показаться на первый взгляд — она может быть причиной боли в спине, головной боли и т.п. Возможно, вам понадобятся специальные ортопедические стельки.

НЕВРАЛГИЯ

Невралгия вызывает особенно сильную боль. И это понятно: ведь затронут нерв, корешки которого напрямую связаны с центральной нервной системой. При пароксизме, т. е. в момент возникновения особо сильной боли, болевые ощущения становятся почти невыносимыми. **К заболеваниям нервов челюстно-лицевой области относятся поражения систем тройничного, лицевого, языкоглоточного, затылочного (невралгия Арнольда), а также подъязычного нервов различной этиологии.** Все эти невралгии возникают довольно часто и могут не только иррадиировать в разные части тела, но и затрагивать их (например, крестец, плече-лопаточный сустав, ребра, половые органы и даже седалищный нерв). Словом, невралгия может возникнуть везде, где проходит нерв!

Это заболевание способно возникнуть без видимых причин, вследствие простого сжатия, быстро пройти и никогда не повториться или стать регулярным, и тогда приступы сильнейшей боли неизбежны. Классические способы лечения ограничиваются неспецифической терапией (полный покой, прием противовоспалительных средств и т. п.) и, к сожалению, не оправдывают ожиданий. В отличие от них эфирные масла обладают выраженным противоболевым эффектом.

Базовый компонент: лаванда колосковая и пупавка благородная

Для наружного применения

Возьмите 1 каплю каждого из этих эфирных масел и смажьте болезненную область по всей протяженности нерва. Повторяйте по мере необходимости.

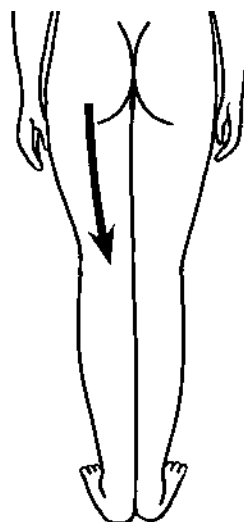
Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла бессмертника итальянского	0,5 мл
Эфирного масла ромашки благородной	1 мл
Эфирного масла тысячелистника обыкновенного	0,5 мл
Эфирного масла литсеи лимонной или вербены экзотической	0,5 мл
Эфирного масла лаванды колосковой	1 мл
Масла калофиллума	10 мл

Возьмите 4–6 каплей смеси и смазывайте болезненный участок. Повторяйте по мере необходимости.



Дополнительные рекомендации +

- Кинезитерапия, остеопатия, простое потягивание или растягивание лицевых мышц поможет избежать возникновения некоторых видов челюстно-лицевой невралгии. Если невралгия возникает часто, обратитесь за помощью к соответствующему специалисту.
- Несмотря на их распространённость, некоторые виды невралгии, в частности так называемая срамная невралгия, которая возникает в области ягодиц и половых органов, часто путают с другими заболеваниями. Ошибочная диагностика объясняется тем, что пациенты, страдающие срамной невралгией, обращаются к врачу с жалобами на воспаление

простаты или цистит, что неминуемо влечет за собой отсрочку снятия болезненных ощущений и выздоровление. Если вы испытываете внутреннее «жжение» в области половых органов, значит, это невралгия. Особенно, если вы отмечаете и другие симптомы, такие как ощущение инородного тела, подергивание (как от удара током) и т. д. В положении сидя боли усиливаются и нарастают в течение дня. Иногда весь этот симптомокомплекс сопровождается нарушением мочеиспускания, дефекации, сексуальными расстройствами. Все вышеизложенное лучше всего объясняет причины ошибочной диагностики.

НЕПРОХОДЯЩЕЕ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ (ИЗНУРЕНИЕ, БЕССИЛИЕ)

Вы не просто устали, вы обессилены. У вас нет сил что-либо делать. Вы чувствуете себя на последнем издыхании. Микробы, затаившись в углах автобусов, троллейбусов, маршрутных такси и даже офиса, ждут удобного момента, чтобы вас атаковать. Ни отпущ, ни о бычная передышка даже не предвидятся. Надо держаться. Однако в этом состоянии есть и положительный момент.

Чувство перманентной усталости — сигнал тревоги: «предохранительный клапан» вашего организма заставляет вас замедлить ритм жизни. Все мы замечаем, что, как кими бы усталыми не чувствовали себя вечером, приятно проведенная ночь с друзьями или любимым словно удваивает наши силы. Это свидетельствует о наличии разных видов усталости. Например, чувство изнеможения после интенсивных занятий спортом в горах несравнимо с психической усталостью, для снятия которой нужен не физический отдых, а нечто совсем другое. Главное, правильно определить причину этого состояния.

Как ни странно, чувство усталости и изнеможения носит сезонный характер, т. к. смена времен года неизбежно отражается на самочувствии и состоянии не только живых существ, но и всего, что находится на нашей планете.

Смена времен года влечет за собой изменения состояния воды, воздуха, растений, животных, а значит, и у нас нет никаких оснований избежать этой участи! Некоторые люди почти нечувствительны к изменению погодных условий, зато у других осеннее похолодание может стать причиной так называемой сезонной атипичной депрессии — расстройства настроения, возникающего каждый год в одно и то же время и связанного с недостатком солнечного света.

Суровая зима также способствует физиологическим изменениям организма, делает его более подверженным сугубо «зимним» заболеваниям — насморку, кишечным формам гриппа и т.п. Все это вы не раз испытали на себе. В любом случае нам предстоит перезимовать или на несколько месяцев впасть в зимнюю спячку (то есть снизить активность), как это делают животные!

Однако долгожданный приход весны, а значит, тепла, тоже станет своеобразным переломным моментом для нашего организма. Надо избавиться от лишних килограммов и шлаков, накопившихся за зиму. Глубокий и правильный дренаж, чистка всего организма помогут нам радостно встретить весну.

Затем наступает лето, а это значит, что необходимо подготовить кожу к воздействию жары и солнечных лучей, что также является определенным испытанием для организма.

Осень со всеми свойственными ей перепадами температур потребует определенных энергетических затрат для перестройки организма в соответствии с новым временем года, сулящим сырость и грядущий гололед.

Словом, не успели оглянуться, как позади еще один год!

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Капайте по 2 капли эфирного масла под язык утром, днем и вечером.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Смешайте:

- ◆ Эссенции лимона
- ◆ ЭМ мяты перечной
- ◆ ЭМ базилика
- ◆ ЭМ сосны обыкновенной

Распыляйте с помощью диффузора в жилых помещениях в течение 1 часа утром и днем.

+

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ сосны обыкновенной 1 каплю
- ◆ ЭМ ели черной (лиственницы) 1 каплю
- ◆ Масла арники 5 капель

Смазывайте область позвоночника 3 раза в день в течение 10 дней.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла коричника китайского	10 мг
Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла тимьяна с тимолом	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	10 мг
Эфирного масла гвоздики	10 мг

Принимайте 2 капсулы в день в течение 1 месяца.



Дополнительные рекомендации +

- Усталость — сообщение организма с пометкой «важное» заслуживает особого внимания. Несмотря на то что усталость далеко не всегда является симптомом какой-либо патологии, она довольно часто представляет собой реакцию на затяжной или повторяющийся стресс, а также свидетельствует о необходимости

«сделать паузу», то есть просто отдохнуть. Не пренебрегайте этими сигналами тревоги, не думайте, что и использование эфирных масел способно вернуть хорошее самочувствие, восстановить нервную систему. Чтобы не заболеть по-настоящему, как можно быстрее измените свой образ жизни.

- Временную усталость помогут преодолеть эфирные масла. Р азумеется, если вы спите по 2 часа в сутки, питаетесь исключительно орешками и с осисками, если вы курите и пребываете в постоянном стрессе, то ароматерапия, как и любое другое лечение, вам не поможет. Но если вы возьмете курс на здоровый образ жизни, то правильно подобранные эфирные масла с танут вашими надежными помощниками в борьбе с неизбежными жизненными перипетиями.
- Следите не только за содержанием в вашем организме железа, но и ферритина — железосодержащего белка, дефицит которого часто отмечается у детей и женщин (особенно у тех, кто страдает обильными месячными). Помните, что дефицит железа вызывает перманентное физическое и умственное истощение.
- Вопреки распространенному мнению, вегетарианцы и веганы не страдают от недостатка железа в организме, при условии потребления достаточного количества витамина С, необходимого для адсорбции.
- Если у вас низкое артериальное давление и вы гипотоник, пройдите курс лечения женьшенем в виде питьевого раствора, который состоит из комплекса олигоминералов и поможет вам справиться с сезонной депрессией, преодолеть чувство физической и интеллектуальной усталости. Помимо этого, можно рекомендовать препарат Plasma de Quin ton (2 ампулы в день в течение 3 недель). Более подробно в разделе «Пониженное артериальное давление (гипотензия)».
- Если в то или иное время года у вас отмечаются определенные недомогания (насморк, сенная лихорадка и пр.), которые носят циклический характер, примите необходимые меры заблаговременно. Например, если весной вас мучает аллергия на пыльцу, начните готовиться к ней зимой. Если приступы ревматизма обостряются осенью, начните их профилактику летом. Все эти меры предосторожности избавят вас от возможных неприятных хлопот и ненужной усталости.
- Бросайте курить. Для этого есть 1000 причин, но одна особенно важная: каждая (!) выкуренная сигарета сжигает 25 мг витамина С, который присутствует в вашем организме. А это впечатляющая цифра.
- Ограничьте употребление алкоголя — он не менее вреден, чем табак.
- Замените кофе чаем.
- Определите собственную потребность в сне — она всегда индивидуальна. Посчитайте, сколько вам нужно часов сна для полноценного отдыха. Речь идет не о том, чтобы спать больше, а о том, чтобы спать качественно лучше.
- Дышите глубоко. Организуйте пешие прогулки на свежем воздухе.
- Берегите себя от излишнего шума. Один ученый потратил всю жизнь для того, чтобы вывести формулу «шум = снижение содержания магния = усталость», согласно которой шум снижает количество содержащегося в организме магния, что, в свою очередь, вызывает чувство усталости.
- Питайтесь правильно (или как минимум лучше).
- Занимайтесь спортом или просто поддерживайте хорошую физическую форму. Нашему телу вредна неподвижность.

- Постарайтесь обрести равновесие во всем. Сбалансированное питание, эмоциональное равновесие — залог вашего здоровья. Постарайтесь без больших энергетических затрат достичь того, к чему стремитесь.
- Если вы метеозависимы, постарайтесь адаптировать свой жизненный ритм к смене времен года, часового пояса, климатических условий и пр.
- Ешьте фрукты и овощи «по сезону»: клубника зимой не просто безвкусна, но и содержит гораздо меньше витаминов, чем поздней весной и летом.
- Если после отдыха и интенсивного использования эфирных масел ваше самочувствие не улучшилось, обратитесь к врачу. Возможно, вашему организму не хватает минеральных веществ, например калия, железа или магния.

НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ (ГАЛИТОЗ)

Несвежее дыхание и неприятный запах изо рта доставляют вам кучу неудобств и не дают нормально общаться с коллегами по работе и близкими вам людьми? Это понятно, ведь проблема галитоза носит не только медицинский, но и социальный характер, т. к. существенно понижает качество жизни. **По оценкам специалистов, половина населения Земли страдает от неприятного запаха изо рта.** Поэтому неудивительно, что в любой развитой стране полки аптек и супермаркетов забиты разнообразными освежителями для полости рта. Но эти продукты в большинстве случаев дают лишь временное облегчение.

В большинстве случаев причиной несвежего дыхания (галитоза) являются больные зубы и недостаточная гигиена полости рта, в результате которой в местах образования зубного камня скапливаются бактерии, усиливающие процесс разложения остатков пищи и источающие неприятный запах, который усугубляется, если вы курите или пьете алкоголь. Несвежее дыхание может также возникнуть в результате острого респираторно-вирусного заболевания (ОРВИ), невыявленного заболевания ротовой полости, болей в желудке или нарушения пищеварения, т. к. зловонное дыхание тесно связано с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

В экстренных случаях: капните 1 каплю эфирного масла прямо под язык.

+

Для полоскания полости рта

Для длительного применения: добавьте 1 каплю смеси в стакан воды, наберите в рот (можно в два приема) и тщательно полощите, вымывая внутреннюю поверхность щек, язык, под языком и нёбо. Сплюньте. Это полоскание на несколько часов избавит от вас от несвежего дыхания. Повторяйте после каждого приема пищи и по мере необходимости.

Дополнительные рекомендации

- Дурной запах изо рта вызывает присутствие бактерии *Treponema denticola*, которая играет ключевую этиологическую роль в развитии быстро прогрессирующих пародонтитов. Галитоз вызывают и другие бактерии, источающие сернистые запахи. К ним, в частности, относятся сернистое соединение водорода с восхитительным запахом тухлых яиц, метилмеркаптан, диметилсульфид, различные кетоны, триметиламин, пропионовая кислота, путресцин, кадаверин и др. Лучший способ избавиться от них — воспользоваться зубной щеткой!
- Огромное количество бактерий, вызывающих несвежее дыхание, живет на языке. Очищайте поверхность языка зубной щеткой и пастой или с помощью специального скребка для очищения языка. Тщательно вычищайте межзубные пространства (для этого лучше воспользоваться зубной нитью) и регулярно посещайте стоматолога с целью своевременного выявления кариеса.
- Чистите зубы после каждого приема пищи, освобождая межзубные промежутки от остатков еды — главной причины появления патогенных бактерий с тошнотворным запахом. Если в течение дня у вас нет возможности прибегнуть к помощи зубной щетки, воспользуйтесь специальной жевательной резинкой без сахара для чистки зубов, которая она продается в аптеках и супермаркетах.
- Увеличьте потребление свежих фруктов и овощей (особенно салата и шпината, в которых содержится много хлорофилла) при каждом приеме пищи. Тем, кто любит азиатскую кухню, в частности японскую, также рекомендуется васаби — разновидность зеленой горчицы, которая подается к суши или сашими и способствует санации ротовой полости, а значит, является прекрасным средством в борьбе с несвежим дыханием.
- Пейте как можно больше воды, не менее 8 стаканов в день. Даже незначительное обезвоживание провоцирует несвежее дыхание.
- Ограничьте потребление сахара, различных сладостей и сладких напитков. Сахар способствует развитию колоний бактерий во рту.
- После приема пищи ополаскивайте рот не кофе, а специальным экстрактом «для освежения полости рта», в состав которого входят мята, Melissa, солодковый корень или тимьян.
- Не курите. Табак, особенно сигарный, усиливает неприятный запах изо рта. Особенно неприятно пахнет сочетание «кофе с табаком» и «алкоголь с табаком».
- Одной из причин несвежего дыхания является употребление в пищу продуктов питания с неприятным запахом. Это лук, чеснок, селедка, аджика и т. д., которые, как всем известно, тоже не благоухают. Однако помимо них, неприятный запах изо рта могут вызвать такие вроде бы безобидные продукты, как сыр, кофе, сахар и молоко. Почему? Дело в том, что эти продукты содержат много протеинов и мало энзимов, что замедляет пищеварительные процессы в организме. Зато петрушка, зеленый чай и мята помогают обрести свежее дыхание!

- Посетите стоматолога, пусть он определит, нет ли у вас во рту какой-либо бактериальной инфекции, например кариеса или абсцесса. Причиной несвежего дыхания (особенно у детей) могут быть афты (высыпания на слизистой оболочке рта) или заболевание органов дыхания (ринфарингит, синусит, бронхит и т. п.).
- Еще одним провокатором несвежего дыхания являются протеиновые диеты. Это неизбежно, но временно.
- Если несвежее дыхание является следствием нарушения пищеварения, то вам на помощь придут эфирные масла. Кроме этого, рекомендуется принимать энзимы, способствующие пищеварению.

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Носовое кровотечение (эпистаксис) может быть незначительным или обильным, которое порой может повергнуть нас в растерянность.

От чего же возникает носовое кровотечение? Причин тому множество.

Наиболее распространенными являются хрупкость кровеносных сосудов, высокая температура, интенсивное сморкание, пребывание на жаре или стресс — все это может спровоцировать разрыв сосудика слизистой носа. Не говоря уже об активных действиях пальцем, который многие используют для очистки слизистой носа от пыли или засохшего экссудата.

Так или иначе, но носовое кровотечение не опасно, тем более если воспользоваться эфирным маслом ладанника (каменной розы) — сильнейшего кровоостанавливающего средства, способного немедленно остановить кровотечение.

Базовый компонент: ладанник или каменная роза

Для наружного применения

Нанесите 2 капли на одноразовый платок или кусочек хлопковой ткани (без ворса!), сверните трубочкой и очень аккуратно введите этот тампон в ноздрю и выньте через 5–7 мин. Не оставляйте тампон в ноздре надолго: вынимая, вы рискуете сорвать образовавшиеся корочки и вызвать повторное кровотечение. В экстренных случаях просто зажмите ноздрю пальцем.



Дополнительные рекомендации +

- Вы испытываете недомогание, чувство тревоги, у вас учащенный пульс? Так и должно быть, это нормально. Кровотечение не прекращается, у вас сильно болит голова, вы в от-вот упадете в обморок? Это тревожный симптом. Немедленно обратитесь к врачу!
- Аккуратно высморкайтесь, чтобы избавиться от скопившихся в носу сгустков. Делайте это очень осторожно, чтобы не вызвать повторного кровотечения.
- Не перегревайте воздух в жилых и офисных помещениях, хорошенько увлажняйте его, особенно зимой, т. к. отопление сильно сушит не только воздух, которым вы дышите, но и слизистые оболочки. При отсутствии увлажнителя воздуха поставьте во всех жилых помещениях обычные тазы с водой.
- Вам пойдет на пользу курс лечения натуральным витамином С с биофлавоноидами, который укрепляет стенки кровеносных сосудов.
- Не пытайтесь остановить носовое кровотечение, запрокидывая голову назад. Наоборот, наклоните голову вперед и вниз: пусть лучше кровь течет наружу, чем попадет в горло.
- Не суетитесь. Лягте и спокойно отдохните.
- Будьте осторожны при приеме аспирина или других средств, уменьшающих свертываемость крови (антикоагулянтов).
- А все ли у вас в порядке с артериальным давлением?

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

Вряд ли найдется человек, который не знает, что такое ночные кошмары. Все мы помним, как эти ужастики снились нам в детстве и в каком страхе мы просыпались.

У малышей боязнь ночных кошмаров настолько велика, что иногда они отказываются идти спать из страха увидеть во сне что-то ужасное, например спрятавшееся под кроватью чудовище. **Однако от ночных кошмаров страдают не только дети, но и взрослые, которых порой буквально преследует один и тот же страшный сон.** При этом ничто не мешает от него избавиться!

Базовый компонент: пупавка благородная

Для ингаляций

Просто откройте флакон и подышите эфирным испарением перед сном. Повторите, если приснившийся кошмар заставит вас проснуться.

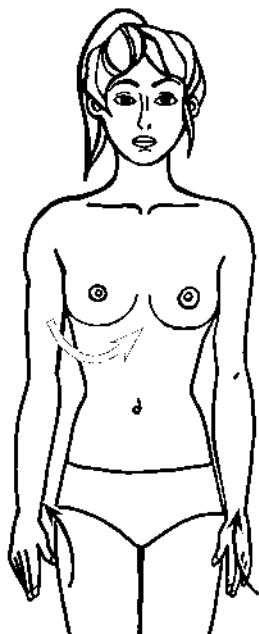
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ пупавки благородной 1 каплю
- ◆ ЭМ сосны корсиканской 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю
- ◆ ЭМ дягиля 1 каплю

Наложите на внутреннюю поверхность запястий и на область солнечного сплетения за 2 часа до сна. Применять в течение 2–3 недель.



и/или

Антистрессовая релаксирующая ванна

Смешайте:

- ◆ ЭМ пупавки благородной 5 капель
- ◆ ЭМ красного мартового дерева 5 капель
- ◆ Эссенции мандарина 10 капель
- ◇ Основы для ванн 1 столовую ложку

Каждый вечер принимайте 20-минутную ванну в течение 2–3 недель.

и/или

Для распыления

В диффузор капните в равных долях по несколько капель:

- ◆ ЭМ равинтсары душистой
- ◆ Эссенции лимона
- ◆ Эссенции мандарина

Распыляйте в течение 10 минут в спальне перед сном.

Дополнительные рекомендации +

- Рекомендуется использовать детские бальзамы с эфирными маслами и спреи для сна со специальной формулой.

НОЧНОЙ ЭНУРЕЗ

Ночной энурез, или «писанье в постель», часто встречается у детей в возрасте до 5 лет и старше. И хотя одни объясняют это психологическими проблемами (ребенок хочет привлечь к себе внимание!), а другие — физиологическими (у него еще не полностью сформировался мочевой пузырь!), родителям только и остается, что вставать среди ночи и менять мокрую простынь. Не будем вмешиваться в семейные дела, а лучше поможем 400 000 детей в возрасте от 5 до 10 лет, которые страдают ночным недержанием мочи; 100 000 подросткам от 10 до 20 лет, которые просто стыдятся рассказать о своей проблеме; и 4000 взрослых старше 18 лет, которые не в силах контролировать свой мочевой пузырь по ночам!

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла кипариса вечнозеленого	5 мл
Эфирного масла майорана	2 мл
Эфирного масла мирры	1 мл
Масла орехового	7 мл

Смазывайте 3–4 каплями смеси область солнечного сплетения, внутреннюю поверхность запястий и спину вдоль позвоночного столба утром и вечером.

Дополнительные рекомендации +

- Не переживайте: с возрастом это пройдет.
- Не наказывайте ребенка! Во-первых, это бесполезно, — малыш не виноват, а во-вторых, сделает его еще более несчастным.
- Не заставляйте ребенка пить меньше, пусть пьет, сколько хочет, но до 18 часов. После этого времени ограничьте количество потребляемой им жидкости.
- Не давайте ребенку газированной воды и фруктовых соков, сладких напитков, богатых кальцием (в том числе молоко): они вызывают жажду и усиливают желание помочиться.
- Если проблема носит психологический характер, покажите ребенка психотерапевту или детскому кинезитерапевту. В этом случае показательным является периодическое ночное недержание мочи полгода спустя после его прекращения.
- Чтобы не суетиться ночью, стелите постель ребенка правильно: на матрас положите пеленку, сверху простынь, на нее еще о дно пеленку, затем еще о дну простынь. Тогда ночью вам нужно будет только вынуть из-под спящего ребенка верхний «слой» (верхнюю мокрую простынь вместе с пеленкой) и можно отправляться досыпать!

ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ (МЕНОРРАГИЯ)

Потеря значительного количества крови называется геморрагией, а обильные месячные — меноррагией.

Звучит пугающе, но на самом деле ничего страшного нет, тем более что менструация — это физиологический процесс, который можно контролировать.

Меноррагия — это симптом, а не самостоятельное заболевание. По сути, она является продолжительной, обильной менструацией, приходящей ежемесячно в срок.

Интенсивность менструального кровотечения можно регулировать сбалансированным питанием и применением эфирных масел.

Однако если кровопотеря значительно превышает допустимые нормы (более 200 мл крови и слизи), необходимо обратиться к врачу.

Пропись + дополнительные рекомендации

... на таблетку с нейтральным содержанием и держите во рту до полного рассасывания до 5 раз в день в течение 1–2 дней.

Для приема внутрь

Накапайте:

- ◆ ЭМ ладанной камеди 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю

Дополнительные рекомендации +

- Если обильное кровотечение повторится, смазывайте кремом с натуральным прогестероном нижнюю часть живота в период с 13-го по 15-й день менструального цикла (этот вид лечения необходимо согласовать с гинекологом).
- Если маточное кровотечение возникает в перерыве между месячными, немедленно обратитесь к врачу, который установит причину кровопотери и назначит соответствующее лечение.
- Если ситуация не нормализуется и обильные маточные кровотечения повторяются, возможно, что они вызваны недостатком железа. В этом случае рекомендуется прием аминокомплекса, обогащенного железом. Не менее одного раза в неделю ешьте кровяную колбасу — это продукт наиболее богатый железом!
- Если маточное кровотечение отмечается во время беременности, немедленно обратитесь к врачу.

ОЖОГИ

Мангал, утюг, горячая дверца духовки, кипящая жидкость... С вашей кожей случился «пожар» — срочно требуются пожарники, в роли которых будете выступать вы! Начинайте с тушения, погрузив обожженное место в холодную воду на несколько минут, чтобы не дать «пожару» перекинуться внутрь. И только потом переходите к лечению.

Базовый компонент: широколистная лаванда

Для наружного применения

Если обожжен небольшой участок кожи, нанесите сверху 2 капли чистого эфирного масла. Повторяйте эту процедуру через каждые 15 минут 3 или 4 раза, потом наносите масло 3 раза в день.

Если ожогом охвачен довольно большой участок кожи, то смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды широколистной 4 капли
- ◆ РМ (любое, какое окажется у вас под рукой) 4 капли

Нанесите на обожженный участок, как было указано выше.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды широколистной 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 1 каплю
- ◆ ЭМ герани 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ РМ зверобоя 3 капли
- ◆ РМ мускусной розы 3 капли

Нанесите на обожженный участок, как было указано выше, повторяйте процедуру каждое утро и каждый вечер — до полного заживления.

Дополнительные рекомендации +

- Не смазывайте обожженное место жиром (сливочным маслом или кремом).
- Вы можете закрыть место ожога марлей, но не затягивайте ее. Такая повязка защитит пораженный участок от возможного заражения и поможет уменьшить боль.
- Если на коже появятся пузыри, не прокалывайте их — это естественная защита нашего тела. Иначе вы рискуете заражением.
- Не паникуйте. Несмотря на то что в ам действительно очень больно, в 95% случаев обычные ожоги не представляют никакой опасности.
- Чтобы на коже после ожога не остался шрам или для того чтобы он был не таким заметным, в течение 20 дней принимайте 3 капсулы мускусной розы в день в дозировке 500 мг.
- Для профилактики ожогов (солнечных ожогов или при курсе радиотерапии) смешайте:
 - ◆ ЭМ ниаули 1 каплю
 - ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
 - ◆ РМ жожобы 2 капли
- Нанесите смесь на обожженный участок. См. также главу «Солнечный ожог».

ВНИМАНИЕ! Если ожог очень сильный, если обжегся грудной ребенок или ребенок дошкольного возраста, если ожог охватывает большую площадь или обожжено лицо, незамедлительно обращайтесь к врачу. Также необходимо обратиться к врачу и в том случае, если речь идет о химическом ожоге или вы не чувствуете боли (возможно, у вас повреждены нервы из-за очень глубокого ожога).

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ (ЗОНА)

Опоясывающий лишай (зона) — это весьма коварное вирусное кожное заболевание, симптомы которого достаточно выражены и болезненны. Им одинаково часто болеют и мужчины, и женщины, чаще всего он появляется у пожилых людей, чья иммунная система по различным причинам ослабевает и не справляется с вирусными и инфекционными заболеваниями.

Опоясывающий лишай (*Herpes zoster*) проявляется специфическими, как правило, односторонними высыпаниями на коже с выраженным болевым синдромом. **Чаще всего высыпания появляются там, где располагаются нервы: тройничные на лице (верхняя и нижняя челюсти, лоб, затылок), межреберные нервы и нервы конечностей, а также на груди, плечах, спине, ягодицах, в области гениталий.**

Причиной заболевания является дремлющий вирус ветряной оспы (*Varicella zoster*), с которым большинство из нас сталкивались в детстве. При благоприятных условиях дремлющий вирус просыпается и проявляется в своей вторичной форме — в виде опоясывающего лишая.

Но что же это за «благоприятные условия» для вируса, которые оборачиваются неблагоприятными условиями для нас?

Чрезмерная усталость, перенапряжение на работе, развод или смерть близкого человека, затяжной стресс, инфекционные болезни, прием медицинских препаратов, которые подавляют иммунитет человека; курсы химиотерапии и облучения при лечении онкологических заболеваний, неврологические болезни и многое другое. Как вы уже знаете, все это приводит к ослаблению иммунитета, делая организм более хрупким и незащищенным. Вирус только этого и ждет.

Сперва на коже появляются отечные розовые пятна (чаще всего на туловище, но могут появляться на лице и даже на голове), которым практически всегда предшествуют общее недомогание, сильный зуд, субфебрильная температура тела, невралгические боли и чувство жжения, как после ожога крапивой.

В течение 3–4 суток высыпания группируются в эритематозные папулы, которые быстро превращаются в пузырьки, похожие на герпес.

Примерно на 6–8 сутки пузырьки начинают подсыхать, на их месте появляются желто-коричневые корочки, которые потом самостоятельно отпадают, но на их месте может сохраняться незначительная пигментация.

**Базовый компонент: найоли
или каепутовое дерево**

Для наружного применения

2 каплями смеси смазывайте болезненные участки тела 4–6 раз в день.

Примечание: при появлении высыпаний единственное, что можно сделать, — это уменьшить болевые ощущения и не дать развиваться осложнениям в виде вторичной инфекции. Поэтому делайте все возможное, чтобы любой ценой уменьшить боль, которая может не утихать в течение нескольких месяцев. Длительность течения неосложненной формы опоясывающего лишая составляет примерно 3–4 недели. В очень редких, ничем не осложненных случаях течение опоясывающего герпеса может быть не просто легким, но и практически безболезненным.

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для наружного применения

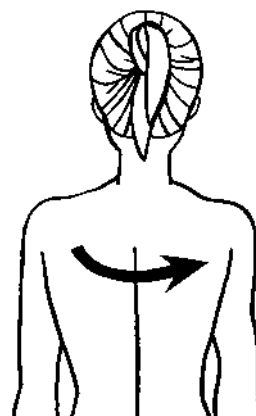
Смешайте:

- ◆ ЭМ найоли или каепутового дерева 4 капли
- ◆ ЭМ равинтсары душистой 2 капли
- ◆ ЭМ мяты перечной 2 капли
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 2 капли
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 10 капель

Используйте эту смесь для смазывания участков по ходу пораженного нерва.

Повторяйте 6 раз в день или при необходимости чаще в течение 2 суток до ощутимого улучшения состояния. Затем повторяйте процедуру 6 раз в день до полного выздоровления.

Не трите и не массируйте кожу, прикасайтесь к ней очень осторожно, только для того, чтобы смазать болезненные участки.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла равинтсары цинеольной	30 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	10 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	10 мг
Эфирного масла найоли или каепутового дерева	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	10 мг

Принимайте по 2 капсулы утром, днем и вечером в течение 2–3 недель.

Дополнительные рекомендации +

- Если вы страдаете болями невралгического характера, которые ничем не удаётся снять, вполне вероятно, что у вас опоясывающий лишай. Не тяните время и немедленно приступайте к лечению: чем раньше вы начнете лечиться, тем скорее вылечитесь и избавитесь от болей.
- Опоясывающий лишай требует лечения, каким бы оно ни было. Главное — избежать осложнений и не допустить перехода болей в хроническую форму.
- Сам вирус не относится к группе особо контагиозных заболеваний, но может вызвать серьезные проблемы у людей с ослабленным иммунитетом. Поэтому при опоясывающем лишае все возможные контакты должны быть сведены к минимуму.
- Чтобы не допустить вторичной инфекции, не пытайтесь мазать высыпания кремами и мазями неизвестного происхождения, — это может вызвать мацерацию¹ или аллергическую реакцию, что только ухудшит и без того неприятную ситуацию. Ни в коем случае не используйте кремы с кортикоидами! Для дезинфекции пораженных участков тела используйте эфирные масла — при опоясывающем лишае они не только очень эффективны, но и прекрасно снимают боль. Лечите опоясывающий лишай исключительно с помощью композиций эфирных масел!
- У пожилых людей болевой синдром может быть особенно выраженным и сохраняться длительное время даже после выздоровления (так называемая постлишайная невралгия после опоясывающего лишая).
- Теперь о приятном: если вы перенесли опоясывающий лишай, маловероятно, что вы заболете им вновь.
- Подумайте и ответьте честно: все ли у вас в порядке на работе? А в личной жизни? Не слишком ли много вы переживаете? Будьте честны с самим собой, проанализируйте, что в вашей жизни не так, и найдите решение проблем, пока за это не взялся опоясывающий лишай.
- Помните, что холод помогает уменьшить боль. Влажная холодная простыня и завернутые в ткань кусочки льда из холодильника могут прийти вам на помощь. Используйте холод в любом виде. Но только не тепло!
- Вирус «просыпается» в момент ослабления иммунитета. В периоды повышенного риска снижения защитных сил организма (перенапряжения, перегрузки, длительного лечения хронического заболевания, сильного стресса) необходимо сделать все возможное для поддержания иммунной системы, чтобы избежать возможных осложнений, одним из которых является опоясывающий лишай! Поэтому настоятельно рекомендуется внимательно перечитать раздел, посвященный иммунным проблемам («Иммунитет»).

¹ Мацерация кожи — это естественный процесс набухания эпидермиса при длительном контакте с жидкостью.

- Не надо страдать молча. Если боли стали невыносимыми, примите обезболивающие или воспользуйтесь другими методами снятия боли, например акупунктурой¹.
- Не расчесывайте пораженные участки тела.
- Не носите тесную или неventилируемую одежду, способствующую усиленному потоотделению. Берегите себя, не надевайте одежду из синтетических тканей, кусачей шерсти, колючего льна. Носите свободную, не обтягивающую одежду из легких натуральных тканей, такую, которая не вызывает боль.
- Если в детстве вы переболели ветряной оспой (ветрянкой), значит, все это время вирус преспокойно дремал в вашем организме. Не удивляйтесь: и ветряная оспа, и опоясывающий лишай вызываются одним и тем же вирусом, от которого невозможно избавиться. Первая атака в виде первичной инфекции проявляется в виде ветряной оспы с папулезными высыпаниями по всему телу. Второй удар наносится позже, уже во взрослом возрасте, когда присутствуют такие отягчающие обстоятельства, как переутомление, период выздоровления после тяжелой болезни, снижение иммунитета или, например, онкологическое или инфекционное заболевание.
- В детстве вы часто мучились от волдырей? Знайте, что это то лько малая часть того сомнительного удовольствия, которое доставляет опоясывающий лишай. Повышение температуры, невероятная усталость, периодический озноб, пузырьчатые высыпания (по типу герпетических) и покраснения по всей коже в местах прохождения особо чувствительных нервов — лишь неполный перечень сюрпризов, которые способен принести взрослому опоясывающий лишай. К счастью, эта болезнь почти никогда не затрагивает глазные нервы, что минимизирует случаи потенциального осложнения в виде паралича глазодвигательного нерва.
- Если опоясывающий лишай распространился на область глаза, немедленно обратитесь к врачу, который выпишет вам соответствующие глазные капли.

¹ А к у п у н к т у р а — направление в традиционной китайской медицине, в котором воздействие на организм осуществляется специальными иглами через особые точки на теле посредством введения их в эти точки и манипуляций ими.

ОТИТ

Отитом называют группу воспалительных заболеваний уха, которые могут возникнуть как осложнение ринофарингита после купания в море или в бассейне, а также в результате баротравмы — резких скачков атмосферного давления, например при взлете и посадке самолета, при занятиях альпинизмом или при погружении глубоко в воду и всплытии. Отит, острый и хронический, тесно связан с ринофарингитом. А это значит, лечебно-профилактические меры по оздоровлению горла и носовых пазух (санация) должны проводиться одновременно

с санацией уха. **Наиболее быстрым, эффективным и естественным способом лечения отита является ароматерапия.** Однако лечение эфирными маслами не только не исключает, но и настоятельно требует консультации врача-оториноларинголога: во-первых, для того чтобы уточнить диагноз, а во-вторых, чтобы следить за состоянием инфицированных органов, ведь отит не такое простое заболевание, как кажется, и чреват редкими, но серьезными осложнениями (например, менингитом).

В большинстве случаев эфирные масла легко справляются с отитом. При правильном употреблении они успешно заменяют антибиотики, которые, кстати, при баротравме назначаются не всегда. Это объясняется тем, что у пациентов с отитом после лечения антибиотиками рецидивы отмечались чаще, чем у других!

Но если без антибиотиков вам не обойтись, воспользуйтесь параллельно эфирными маслами, которые защитят вас от новых вспышек болезни.

Базовый компонент: эвкалипт лучистый

Для массажа

Возьмите 1 каплю смеси и легкими массирующими движениями втирайте в область вокруг больного уха (или обеих ушных раковин). Повторяйте 3 раза в день до улучшения состояния.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

Эфирного масла эвкалипта лучистого	2 капли
Эфирного масла найоли или каепутового дерева	2 капли
Эфирного масла чайного дерева	2 капли
Эфирного масла тимьяна с линалолом	2 капли
Масла зверобоя продырявленного	10 капель

Возьмите 1 каплю смеси и легкими массирующими движениями втирайте в область вокруг больного уха (или обеих ушных раковин). Повторяйте 3 раза в день до улучшения состояния.



Закажите в аптеке

Ушные капли

Попросите фармацевта изготовить во флаконе с пипеткой-дозатором (10 мл) ушные капли по следующей прописи:

Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном	4 капли
Эфирного масла чайного дерева	4 капли
Эфирного масла лаванды колосковой	4 капли
Масла зверобоя продырявленного	10 мл

Аккуратно капните 1 каплю смеси в слуховой проход. Повторяйте 4 раза в день.

+

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

	Взрослым	Детям
Эфирного масла эвкалипта лучистого	40 мг	30 мг
Эфирного масла найоли или каепутового дерева	40 мг	30 мг
Эфирного масла бессмертника итальянского	20 мг	15 мг
Эфирного масла пижмы или ромашки марокканской	20 мг	15 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг	20 мг

Применяйте по 1 суппозиторию 3 раза в день в течение 2 дней, затем 2 раза в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Только врач-оториноларинголог может определить, какой у вас отит. Отит бывает наружный (сильная боль, иногда выделения из уха), средний (все то же самое плюс снижение слуха) и серозный, который встречается наиболее часто и сопровождается не такой сильной, но постоянной болью, чувством заложенности уха, которая проходит при глотании или сморкании (этот вид отита протекает без повышения температуры).
- Некоторые виды отитов требуют использования эфирных масел с противовоспалительным эффектом (при традиционном лечении врач назначает только противовоспалительные препараты), которые благодаря своим антисептическим свойствам помогают избежать осложнений.
- Обычно отит проходит через 72 часа, но чтобы избежать осложнений в виде снижения слуха, продолжайте лечение в течение недели: сперва 2 раза, затем 1 раз в сутки в течение нескольких дней. Лечение серозного отита может занять до 3 месяцев.
- Внимание: берегите уши! Если возникают какие-то неприятные или странные ощущения, немедленно обратитесь к врачу, чтобы проверить, не перфорирована ли барабанная перепонка, что особенно опасно у детей и ослабленных людей (например, страдающих диабетом).
- Если боль не проходит в течение 24–48 часов, это тревожный сигнал: либо вам поставили неправильный диагноз, либо вы нарушили дозировку. Боли в ухе возникают очень часто, и в большинстве случаев их причина кроется в другом месте (например, в горле). Попросите врача уточнить причину возникновения боли в ухе.

- Не паникуйте. Отит редко вызывает осложнения, и интенсивность боли никак не связана с тяжестью заболевания.
- Старайтесь как можно реже пользоваться ушными палочками: при неправильном использовании (а это случается довольно часто!) они проталкивают ушную серу в глубь слухового прохода, чем способствуют развитию бактериальной инфекции. Для гигиены ушных раковин вполне достаточно их мытья при приеме душа или мытье волос.
- Задумайтесь об оздоровлении кишечной микрофлоры с помощью пробиотиков. Посоветуйтесь с врачом.
- Временно исключите из употребления все молочные продукты и пищу, содержащую сахар.
- Увеличьте потребление лимонов, лука и чеснока (для взрослых).
- Особенно часто отит встречается у детей. Это объясняется анатомическими особенностями детского уха: ушные каналы

узкие, евстахиевы трубы функционируют не в полной мере, что приводит к нарушению нормального дренажа. В результате естественное очищение затрудняется, происходит накопление отделяемого из носа, уха и горла с последующим развитием бактериальной инфекции. В качестве профилактики в периоды увеличения частоты ОРВИ и используйте промывания — это эффективный способ профилактики частых отитов у детей.

- Обращайтесь к врачу при первых же признаках ОРВИ: это лучший способ избежать отита.
- Если вы страдаете рецидивирующими формами отита, займитесь укреплением иммунитета и уточните у врача, нет ли у вас аллергии. Исследования показывают, что 70% отитов связаны с сенной лихорадкой или пищевой аллергией. Устранение аллергена снизит риск заболевания хроническим отитом на 92% (тогда как медикаментозное лечение помогает только на 50%).

ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА/ТОШНОТА (У ДЕТЕЙ)

Родители часто жалуются, что их ребенок плохо ест. Родители тревожатся, тащат ребенка к врачам... А зря! **У детей отсутствие или снижение аппетита может быть вызвано недомоганием, временной усталостью и даже любовными переживаниями.** Успокойтесь и не делайте из этого трагедию.

Многие родители перекармливают ребенка, а потом удивляются, почему он периодически отказывается кушать. Просто нужно научиться учитывать то, что ребенок сыт, иначе вынужденный прием пищи может привести к созданию отрицательных условных рефлексов, и тогда сытость не будет приносить удовольствия и аппетит будет подавляться. Но если ребенок отказывается от еды в течение нескольких дней подряд, обязательно обратитесь к врачу.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ фенхеля 1 каплю
- ◆ ЭМ имбиря 5 капель

Добавьте 1 каплю смеси в кофейную ложку меда и давайте ребенку в обед и ужин за 10 минут до приема пищи в течение 10 дней.

или (при тошноте)

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ пулавки благородной 1 каплю
- ◆ Эссенции мандарина 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Детям раннего возраста

Добавьте 1 каплю смеси в ½ кофейной ложки меда и давайте ребенку 2–3 раза в день.

Детям

Капните 2–3 капли смеси в ½ кофейной ложки меда и давайте ребенку 2–3 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Организм ребенка прекрасно регулирует аппетит: если ребенок не нуждается в пище, он не ест.
- Возможно, для стимуляции аппетита ребенку будет полезно принимать растительный препарат на основе пажитника сенного или тригонеллы, который продается в виде различных лекарственных форм:
 - ◆ В капсулах (для тех, кто умеет их глотать). Если ребенок еще не научился

глотать капсулы, вскройте одну и высыпьте содержимое в чайную ложку меда (если только у вашего малыша нет аллергии на мед). Перемешайте и дайте своему малышу.

- ◆ В виде жидкого экстракта. Накапайте 30 капель экстракта в воду или свежесжатый фруктовый сок и давайте ребенку за 30 минут до еды.

Курс лечения 2 месяца.

ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА (У ВЗРОСЛЫХ)

Как известно, бывают моменты, когда любому из нас почему-то совсем не хочется есть. Причиной может быть что угодно: жара, высокая температура или, например, грустное настроение. И в этом нет ничего аномального, ведь аппетит — выборочное проявление чувства голода, возникающее путем предпочтения тех или продуктов, которое имеет свое эмоциональное выражение в зависимости от настроения, состояния и даже национальных привычек. Если отсутствие аппетита становится постоянным, то это свидетельствует о том, что в организме что-то не так и, возможно, речь идет об анорексии — достаточно распространен-

ном расстройстве, которое характеризуется отказом от приема пищи и значительным понижением веса. Особого внимания требует отсутствие аппетита у ребенка (об этом речь пойдет в соответствующем разделе), у пожилого человека или больного. **Если отсутствие аппетита носит кратковременный характер и быстро проходит, значит, это состояние не является признаком какой-либо болезни и не требует никакого лечения.** Воспользуйтесь эфирными маслами — они быстро дадут желаемый результат.

Базовый компонент: имбирь

Для приема внутрь

Капайте 1 каплю смеси на язык 3 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ имбиря 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю

Добавьте 2 капли смеси в кофейную ложку меда или капните на таблетку с нейтральным содержанием и принимайте за 30 мин до приема пищи.

Дополнительные рекомендации +

- Прежде всего нужно устранить причину, которая вызвала отсутствие аппетита, ведь нежелание есть это только симптом.
- В большинстве случаев отсутствие аппетита носит преходящий характер и может быть вызвано каким-либо инфекционным заболеванием (например, бронхитом). Если это так, то в первую очередь следует лечить бронхит, а не анорексию!

Если отсутствие интереса к пище или даже отвращение вызвано неправильным образом жизни (курением, алкоголизмом, токсикоманией, передозировкой препаратов для снижения веса), то это следует исправить.

- Вы чувствуете себя здоровым, но вам по-прежнему совсем не хочется есть? Немедленно обратитесь к врачу.

ПАНАРИЦИЙ

Панариций — это острое гнойное воспаление тканей пальцев рук и реже пальцев ног, которое возникает в результате бактериальной инфекции, вызванной стафилококком или стрептококком. Чаще всего панариций является следствием микротравмы, полученной в теплой влажной среде, например после грубо сделанного маникюра, или встречается у тех, кто грызет ногти. В первые часы отмечается незначительный, но неприятный дискомфорт, затем отмечается припухлость, боль распространяется, приобретает пульсирующий характер и усиливается, особенно ночью.

Базовый компонент: лаванда лекарственная

Для наружного применения

Капните несколько капель на очень горячий водный компресс, наложите на папулицы и меняйте каждые 15 минут или не менее 4–5 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе емкостью 100 мл смешайте в равных долях:

- ◊ Гидролата ладанника
- ◊ Гидролата лаврового дерева
- ◊ Гидролата лаванды
- ◊ Гидролата тимьяна с тимолом

Смочите обильно (это смесь гидролатов) стерильные марлевые салфетки и накладывайте в виде компрессов на воспаленный участок 4–5 раз в день.

Затем

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ чабера садового душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ каепутового дерева или найоли 1 каплю
- ◇ Спирта 60 ° 1 кофейную ложку

После наложения компрессов с гидролатами капните 3–4 капли на воспаленный участок.

Дополнительные рекомендации +

- Регулярно мойте руки.
- Не грызите ногти: часто микробы проникают в раневую поверхность через слюну.
- Правильно подстригайте ногти, то есть не слишком коротко. Регулярно дезинфицируйте маникюрные принадлежности (например, спиртом 70 °).
- Не досаждайте ногтям частым маникюром, дайте им жить спокойно!

ПАНИКА

Всем нам так или иначе хорошо знаком страх — это совершенно нормальное чувство, свойственное человеческой природе. Но когда панические атаки повторяются так часто, что от этого даже портятся отношения с окружающими людьми, то их причина, как правило, заключается не в капризах, а в более серьезных психических нарушениях. **Чтобы страх не перешел в настоящую паническую атаку, фобию или даже истерику, нужно уметь своевременно различать и блокировать его.** 20% женщин и 10% мужчин подвержены более или менее выраженным приступам паники — иначе говоря, они не всегда справляются со своим волне-

нием в самых обычных, ничем не угрожающих им ситуациях, с которыми мы сталкиваемся ежедневно (лифт, посещение магазинов, общественный транспорт).

Существует два основных типа реакций в состоянии паники: либо человек полностью цепенеет, лишаясь возможности совершать какие-либо движения, либо, наоборот, он начинает чрезмерно суетиться, будучи не в состоянии оставаться на одном и том же месте в буквальном смысле этого слова — ему необходимо немедленно выйти из самолета, сойти с корабля или поезда, в котором он находится. А это не всегда бывает просто...

Базовый компонент: ромашка римская

Для ингаляции

Вдыхайте, глубоко и спокойно, непосредственно из открытого флакона в течение 2–3 секунд для снятия тревоги.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Наполните диффузор следующим составом:

- ◆ ЭМ коричника камфорного 4 мл
- ◆ ЭМ ромашки 1 мл
- ◆ ЭМ иланг-иланга 3 мл
- ◆ ЭМ ладана 1 мл
- ◆ ЭМ мирры 1 мл

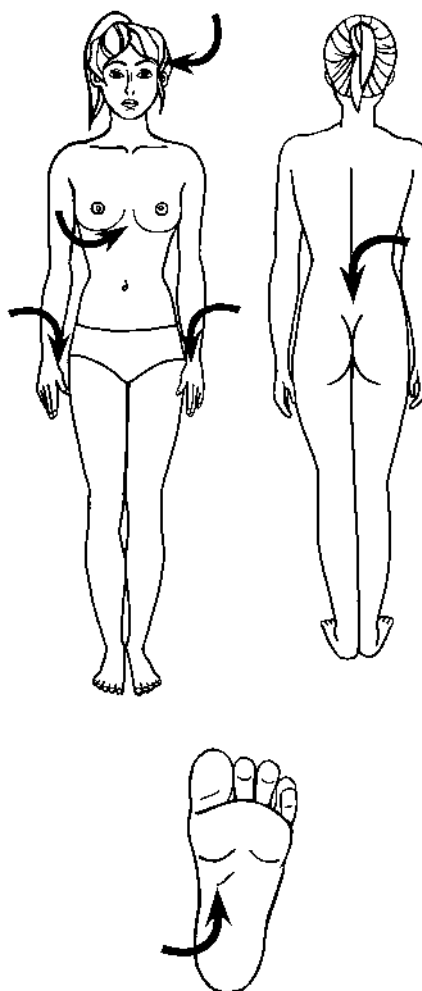
Распыляйте в течение 20 минут. В случае необходимости повторяйте процедуру до 3 раз в день.

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ равинтсары 2 капли
- ◆ ЭМ иланг-иланга 2 капли
- ◆ ЭМ коричника камфорного 2 капли
- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ нероли 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 5 капель

Нанесите смесь на свод подошвы, область солнечного сплетения, внутреннюю сторону запястий, на виски и, если это возможно, на позвоночник. Массируйте легкими движениями и при этом глубоко дышите.



Закажите в аптеке

(если вы часто испытываете страх)

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день в течение 10 дн ей. Затем сделайте перерыв на 8 дней и повторите процедуру в случае необходимости.

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Эфирного масла иланг-иланга	10 мг
Эфирного масла вербены лимонной	10 мг
Эссенции кожуры мандарина	20 мг
Эфирного масла равинтсара	20 мг
Эфирного масла дягиля лекарственного	20 мг

Дополнительные рекомендации +

- Проведите курс лечения магнием из морской соли (это самый подходящий магний) — принимайте по 2 капсулы 2 раза в день — утром и вечером.

Приступы паники — это последняя стадия тревожного расстройства, самая крайняя форма его проявления. Согласно данным статистики, чаще всего приступы паники наблюдаются в возрасте от 20 до 30 лет.

ПАРАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (АМЕБИАЗ, ОСТРИЦЫ, АСКАРИДЫ)

Паразитарные болезни или паразитозы (группа заболеваний, вызываемых инфицированием паразитами — гельминтами и членистоногими) относятся к чрезвычайно распространенным заболеваниям даже в высокоразвитых странах.

Чаще всего от паразитозов страдают дети, которые все тащат в рот. Но, как говорится, заболел ребенок — заболела семья.

Членистоногие (черви) встречаются где угодно и сами по себе не опасны, но способны заметно ухудшить качество жизни. Так, например, острицы, которые попадают в наш организм через грязные руки и поражают как взрослых, так и детей, откладывают яйца в человеческом анусе. Возникающий от этого зуд не дает спать по ночам, вызывает кошмары, нарушения пищеварения, раздражительность и, следовательно, негативно отражается на поведении.

Другой вид паразитов — аскариды, попадающие в наш организм через немытые фрукты и овощи, способны вызывать кашель, который длится 8–10 дней, и чувство усталости, при том что болезни как таковой на самом деле нет. Но лечение необходимо!

Что касается амебиаза, то это совершенно особый случай, т. к. речь идет о паразитарной тропической инфекции с фекально-оральным механизмом передачи, которая характеризуется хроническим рецидивирующим колитом с внекишечными проявлениями. К счастью, определенные эфирные масла обладают высочайшим антипаразитарным эффектом.

► Для лечения всех видов

Базовый компонент: тимьян с линалолом

Для приема внутрь

Добавьте 2 капли эфирного масла в кофейную ложечку меда или капните на таблетку с нейтральным содержимым и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

► Амебиаз

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ гвоздичного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта криптонового типа 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 1 каплю

Капните 2 капли смеси на таблетку с нейтральным содержимым или добавьте в оливковое масло. Принимайте 3 раза в день.

или

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла чабера горного	25 мг
Эфирного масла эвкалипта многоцветкового криптонового типа	25 мг
Эфирного масла тимьяна обыкновенного с линалолом	25 мг

Принимайте 3 капсулы в день (по одной утром, днем и вечером) в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите курс в течение последующих 20 дней.

► Острицы

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

| детям

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

Эфирного масла тимьяна обыкновенного с линалолом	20 мг
Эфирного масла кориандра посевного	10 мг
Эфирного масла больдо	10 мг
Эфирного масла розмарина синегольного	20 мг
Эссенции цедры лимона	20 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Применяйте по 1 суппозиторию 2 р аза в день в течение 3 дней, затем дважды повторите каждые 15 дней курс (всего 3 курса) на новолуние и полнолуние.

► **Аскариды**

Закажите в аптеке

Для суппозиториев | детям от 3 лет
 Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

Эфирного масла чайного дерева	30 мг
Эфирного масла тимьяна обыкновенного с линалолом	20 мг
Эфирного масла пупавки благородной	30 мг
Эфирного масла сандалового дерева	10 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Применяйте по 1 суппозиторию 2 раза в день в течение 3 дней, затем с интервалом в 2 недели повторите курс дважды (всего 3 курса) на новолуние и полнолуние.

+

Для приема внутрь

Во флаконе емкостью 100 мл смешайте в равных долях:

- ◊ Гидролата тимьяна с линалолом
- ◊ Гидролата чабера садового душистого
- ◊ Гидролата пупавки благородной

Добавьте кофейную ложечку смеси в стакан с водой и пейте 2 раза в день параллельно с использованием суппозиториев (они дополняют друг друга) в течение нескольких месяцев во время смены лунных фаз.

Не перепутайте: в прописи используются ГИДРОЛАТЫ, а не эфирные масла!

Для приема внутрь | взрослым
 Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла чайного дерева	30 мг
Эфирного масла гвоздичного дерева	30 мг
Эфирного масла больдо	10 мг
Эфирного масла пупавки благородной	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 4 р аза в день в течение недели. Повторите курс дважды с трехнедельным перерывом.

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла сандала	40 мг
Эфирного масла тимьяна обыкновенного с линалолом	40 мг
Эфирного масла пупавки благородной	20 мг
Эфирного масла чайного дерева	30 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Применяйте по 1 суппозиторию утром и вечером в течение 3 дней. После двухнедельного перерыва повторите, стараясь проводить лечение в период полнолуния или безлуния.

Дополнительные рекомендации +

- Наиболее ярые приверженцы «классической» медицины любят повторять, что если у ребенка внезапно меняется поведение, он становится раздражительным и плаксивым, всем недовольным, быстро утомляется, значит, очень вероятно, что у него глисты. Проверьте это, прежде чем оплачивать длительные и дорогостоящие визиты к психотерапевту!
- Другой аргумент: в лечении нуждаются 50% пациентов. Остальным 50% нужно соблюдать правила элементарной гигиены. Не соблюдаете гигиену? Тогда вам не поможет никакое лечение — ни «классическими» методами, ни с помощью эфирных масел.

Основные правила гигиены:

- Обязательное мытье рук с вычищением щеткой скопившейся под ногтями грязи: яйца остриц скапливаются под ногтями и прекрасно себя чувствуют на свежем воздухе. А это значит, что ребенок может разнести их повсюду и оставить на парте, на одежде, на зубной щетке. Как видите, нет ничего легче, чем таким образом заразить острицами братьев, сестер или

родителей! Научите ребенка обязательно мыть руки с мылом после посещения туалета, возвращения из школы, с прогулки, с тренировки или из парка, где он мог погладить понравившуюся собаку, а также перед едой.

- Как уже было отмечено, самки остриц откладывают яйца ночью, поэтому утренний душ избавит вас от неприятного соседства (что еще раз доказывает, что утренний душ предпочтительнее вечерней ванны).
- Если у вашего ребенка острицы, обязательно мойте с мылом игрушки из пластмассы, стирайте с моющими средствами мягкие игрушки, а также постельное белье и одежду, — все, к чему он прикасался.
- Для получения информации о паразитарных заболеваниях типа «каандидоз», вызванных грибковой инфекцией, обратитесь к главе «Микоз/кандидоз желудочно-кишечного тракта».
- Смотрите также главы «Чесотка», «Лишай», «Вшивость», «Пылевые клещи».

ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

Что такое перепады настроения? В качестве основных симптомов, которые проявляются при перепадах настроения, можно обозначить внезапные проявления агрессии, которые возникают, что называется, «на ровном месте», плаксивость, а также раздражительность, подозрительность, непредсказуемость и неадекватность поведения, проблемы с концентрацией внимания, частое изменение настроения в течение дня (до крайностей — от безудержного веселья до крайнего проявления депрессии). В качестве причин, на фоне которых проявляется синдром перепадов настроения, можно обозначить депрессию; климакс; травмы голов-

ного мозга; менингит; нарушения сна; употребление определенных лекарственных препаратов; болезнь Альцгеймера (у пожилых пациентов); беременность; алкогольную интоксикацию или передозировку наркотических средств; внезапное изменение в крови уровня сахара и пр. Все эти проявления не поддаются самоконтролю и оттого являются мучительными даже для близкого окружения.

**Базовый компонент: лаванда
лекарственная**

Для ингаляции

Откройте флакон и медленно и глубоко вдыхайте исходящий аромат. Забудьте обо всем, старайтесь вообще не думать. Не обращайтесь внимания ни на что, даже на запахи лаванды.

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ пупавки благородной 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ нероли 1 каплю
- ◆ ЭМ базилика душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ литсеи лимонной или вербены эвкалиптовой 1 каплю
- ◆ РМ калофиллума 3 капли

При приближении приступа смажьте этой смесью область солнечного сплетения, внутреннюю поверхность запястий и наружную часть стопы.

+

Для распыления

Во флаконе (10 мл) смешайте в равных долях следующие компоненты:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной
- ◆ ЭМ душицы обыкновенной
- ◆ ЭМ иланг-иланга

Распыляйте указанную смесь в жилых помещениях в течение 1 часа по утрам и вечерам.

+/или

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 1 каплю
- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 1 каплю

Капните эти 3 капли на кусочек сахара, таблетку с нейтральным содержанием (плацебо) или добавьте в кофейную ложечку меда. Держите во рту до полного рассасывания утром и вечером в течение 15 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Настоятельно рекомендуется пройти курс лечения полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 и концентратом морского магния.
- Старайтесь вести умеренный образ жизни, любые изменения привычного ритма только ухудшат ваше состояние.

ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Вы пошли на поправку и чувствуете себя гораздо лучше? Замечательно, но, к сожалению, это не значит, что вы уже полностью встали на ноги. Период выздоровления может занять недели, а то и месяцы. Однако большинство из нас, почувствовав себя немного лучше, тут же решают, что полностью выздоровели, и с радостной улыбкой храбро идут на работу и хватаются за самые тяжелые дела. Подобный подход свидетельствует о полном незнании основ функционирования иммунной системы. Многие болезни носят изнуряющий характер, а некоторые выражаются в повышенной утомляемости (вспомните «синдром хронической усталости»).

Не волнуйтесь: чувство усталости никак не связано с серьезностью заболевания. Наличие даже мельчайших вирусов изнуряет организм больше, чем присутствие патогенных микробов; моноцитарная (вирусная) ангина изнуряет организм больше, чем ее более опасная «сестра» ангина стрептококковая. Вирусные заболевания, вызванные иммунодефицитом (например, ВИЧ), даже при отсутствии вторичной бактериальной инфекции также изнуряюще воздействуют на организм. Это объясняется тем, что вирусная инфекция разрушает ткани (в частности, ткани печени), в связи с чем организм вынужден использовать собственные белковые резервы для восстановления пораженных клеток. И это при том, что количество необходимых для этого гормонов значительно снижено. Поэтому усталость пройдет только после того, как клетки будут полностью восстановлены.

В период выздоровления ваша иммунная системы подсчитывает «боевые потери» и набирается сил. Воспользуйтесь моментом и отдохните хорошенько! Причины вашего попадания на больничную койку могут быть самыми разнообразными — начиная от вирусного заболевания и кончая чересчур интенсивной физической нагрузкой (например, во время тренировки) или неправильным поведением в конфликтной ситуации. Все эти причины объединяет одно — физиологический стресс, повлекший за собой разрушения клеток.

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Принимайте 1 каплю под язык утром и вечером в течение 2–3 недель.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Влейте в диффузор 10 мл смеси, состоящей из равных долей:

- ◆ ЭМ тимьяна марокканского
- ◆ ЭМ мяты перечной
- ◆ Эссенции лимона

Распылять в жилых помещениях в течение 1 часа утром и днем.

+/или

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ ели черной 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ сосны лесной обыкновенной 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары 2 капли
- ◆ ЭМ тимьяна марокканского 2 капли
- ◆ Эссенции бергамота 1 каплю

Массируйте смесью стопы, руки и поясницу 2 раза в день в течение 3 недель.

+/или

Для приема внутрь

На половину кусочка сахара капните:

- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника цейлонского 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю

Держите во рту до полного рассасывания утром и вечером до еды.

Дополнительные рекомендации +

- Не злоупотребляйте общеукрепляющими средствами, витаминами и прочими стимуляторами — это не даст результата, а только добавит стресса вашему организму. Лучшими помощниками организму в период выздоровления являются отдых, здоровый образ жизни, сбалансированное питание и 1 г чи стого витамина С в день (что соответствует 2 таблеткам).
- Пройдите курсы лечения (можно чередовать) пыльцой (2 кофейные ложечки по утрам), прополиса, морской водой с высоким содержанием минеральных веществ, хвощем полевым. Параллельно систематически проходите курс лечения рыбьим жиром в капсулах.
- Любое недомогание заканчивается процессом выздоровления, т. е. п ериодом переадаптации, который может занять определенное время. Но это не значит, что нужно неподвижно лежать в кровати. Наоборот, надо постепенно возвращаться к привычной деятельности, чередуя ее с периодом отдыха, чтобы дать организму возможность постепенно восстановиться после болезни. В противном случае вы рискуете снова слечь или подхватить какой-нибудь новый микроб.
- Если в период выздоровления у вас появились признаки нарушения пищеварения (например, понос) или вы пр и нимали антибиотики, пройдите курс лечения пробиотиками типа Лактибиана (*Lactibiane*).
- По утрам в те чение 5 минут принимайте общеукрепляющий прохладный душ (22 °С). Проводите эту процедуру до полного выздоровления.

ПЕРХОТЬ

Перхоть (шелушение волосистой части головы, в результате которого из-за слущивания эпителия образуются чешуйки) — одна из самых распространенных проблем, которая очень часто возникает после стрессовых ситуаций и может вызывать не только истончение, но и выпадение волос. **Симптомами перхоти является появление видимых белых чешуек на одежде или на волосах, которые хоть и безвредны, но вызывают ощутимый дискомфорт и существенно снижают качество жизни.** Тем не менее можно попробовать справиться с проблемой самостоятельно.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флакон с шампунем (емкостью 200 мл) добавьте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 30 капель
- ◆ ЭМ герани египетской 20 капель
- ◆ ЭМ кедра атласского 10 капель
- ◆ ЭМ можжевельника 10 капель

Вымойте (как обычно) волосы с новым шампунем «против перхоти»! Тщательно промассируйте кожу головы, оставьте пену на 2 минуты, затем смойте.

Дополнительные рекомендации +

- Для улучшения красоты волос существуют замечательные пищевые добавки, которые содержат сернистые аминокислоты, витамины, минералы и хвощ полевой, богатый диоксидом кремния. Двухмесячный курс лечения даст видимые результаты.
- Как и в се клетки кожи, клетки волосистой части головы обновляются каждые 3 недели. Омертвевшие клетки удаляются при расчесывании и мытье шампунем. Но если процесс обновления ускоряется, то есть занимает меньше 3 недель, то освобождение кожи от омертвевших частиц становится видно невооруженным глазом. И наоборот, если процесс регенерации замедляется, омертвевшие клетки препятствуют появлению новых и кожа начинает чесаться.
- Перхоть бывает двух видов — с ухоя и жирная. Сухая перхоть возникает в результате недостаточной выработки кожного сала сальными железами, что приводит к сухости кожи головы, она начинается шелушиться. Наличие грибкового заболевания кожи усиливает отшелушивание. Когда же сальные железы начинают в избыточном количестве выделять кожное сало, на голове происходит размножение грибковых инфекций и данные грибки, покрытые кожным салом и кожными чешуйками, образуют наросты. Именно данные наросты вызывают зуд и начинают шелушиться, в результате чего появляются мелкие чешуйки, что и является жирной перхотью. Как ни печально, но оба вида перхоти могут привести к выпадению волос.

ПЕЧЕНЬ

Этот орган не похож на другие. По многообразию выполняемых печенью функций ее можно без преувеличения назвать главной биохимической лабораторией человеческого организма. **Ее должностные обязанности в организме чрезвычайно разнообразны — печень участвует в метаболизме и пищеварении, накапливает витамины и обеспечивает детоксикацию организма.** Непарный орган брюшной полости, самая крупная железа в организ-

ме человека, печень обезвреживает токсические вещества, микробов, бактерии и вирусы, которые поступают в нее с кровью и лимфой, а также расщепляет химические вещества, в том числе лекарственные препараты, что способствует их выведению из организма. Представьте, что за одну минуту печень прокачивает не менее 1,5 литра крови! Но давайте по порядку.

Во-первых, печень участвует в пищеварении, вырабатывая желчь, которая в кишечном пищеварении способствует нейтрализации кислой кашицы, поступающей из желудка, расщепляет жиры и способствует их всасыванию, оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстого кишечника. За сутки печень выделяет до 1–1,5 литра желчи.

Во-вторых, помимо желчи, в печени синтезируются важнейшие белковые вещества крови и гликоген.

В-третьих, печень участвует в процессе образования лимфы, играя существенную роль в обмене веществ и поддержании нашего иммунитета.

Вот почему разбалансировка в действии этого сложного механизма немедленно отражается на работе всего организма. Печень не болит (внутри печени нет нервных окончаний), но быстрая утомляемость, нарушения деятельности почек и сексуальные расстройства, желтуха, отечность, так называемые головные боли печеночного происхождения, выраженная слабость, сонливость днем, тошнота, периодическая рвота, снижение или полная потеря аппетита, горечь во рту, отрыжка горьким, нарушение стула (запор, понос или их чередование), незначительное снижение веса, боли в области правого подреберья (дискомфорт, тяжесть, ноющие, легкой или средней выраженности), зуд кожи, повышение температуры тела (колеблется в пределах 36,7–38 °), потемнение цвета мочи, осветление кала, увеличение размеров печени и болезненность в правом подреберье при пальпации считаются основными признаками возникновения медикаментозного (лекарственного гепатита).

Все вышеперечисленные симптомы являются печальными свидетельствами того, что печень не справляется со своей задачей.

Разумеется, сегодняшняя среда обитания человека не способствует здоровью нашего организма, и переизбыток попадающих в него токсинов, жирных продуктов и алкоголя неминуемо отражается на работе печени, которая просто не успевает его очищать. В этом случае на помощь придут эфирные масла, которые помогут восстановить клетки печени.

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Капните 2 капли в маленькую ложку меда или оливкового масла и держите во рту до полного рассасывания 2 раза в день.

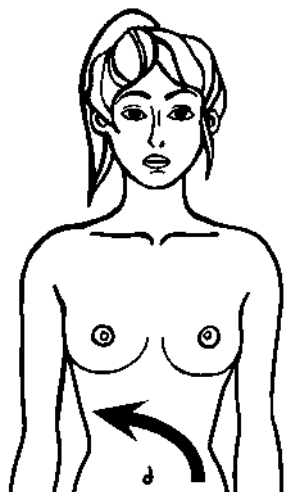
Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина с вербеном 1 каплю
- ◆ ЭМ багульника гренландского 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю

Массируйте этой смесью область печени 2 раза в день.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла любистока лекарственного	25 мг
Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеноном	25 мг
Эфирного масла мяты перечной	5 мг
Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эссенции лимона	5 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день в течение 10 дней. После 10-дневного перерыва повторите курс лечения.

Дополнительные рекомендации +

- Печеночный приступ, который иногда называют «чувствительностью печени», свидетельствует о том, что бедный орган исчерпал все свои ресурсы и находится на пределе сил. Печень перегружена, и одно-единственное жирное блюдо или стаканчик алкоголя вынуждают ее перестать сопротивляться натиску врагов в лице микробов и прочих агрессоров. Откажитесь от жирной пищи и алкоголя, измените ритм жизни.
- Иногда неприятные ощущения в области печени возникают при передозировке некоторых препаратов (так называемый медикаментозный или лекарственный гепатит). Обычно пищеварительные энзимы выводят от 80 до 85% использованных лекарств, жиров и алкоголя, но при превышении допустимой нормы потребления этих веществ печеночный клиренс или коэффициент очищения значительно снижается и вредные вещества остаются в организме. Медикаментозный или лекарственный гепатит может также развиваться в результате беспорядочно приема лекарственных средств растительного происхождения!
- Вам на помощь придут артишок, черная редька, капуста, лук-порей, оливковое масло (в очень малых дозах), лимон, вода, отвар розмарина и жесткий постельный режим!
- Сказать вам по секрету? Печень обожает свежие фрукты и овощи, и если вы хотите доставить ей удовольствие, обязательно включайте их в свой ежедневный рацион. Что касается алкоголя, то поднимите бокал не со спиртным (это строго запрещено!), а с минеральной водой, богатой сульфатами, которая снижает количество вредного холестерина, улучшает пищеварение.

- Для того чтобы привести печень в рабочее состояние, могут потребоваться месяцы. Так что наберитесь терпения.
- До полного выздоровления воздержитесь от приема алкоголя и потребления продуктов с высоким содержанием жиров (колбас, шоколада, жирных сортов мяса, яиц и др.), отдавая предпочтение белому рису и свежим овощам и фруктам.
- Ваше спасение — вода со свежим лимонным соком: этот приятный напиток можно пить без ограничений в течение всего дня! Помимо прочего, это простое средство считается наиболее эффективным для дренирования печени.

ПИРСИНГ

Сегодня пирсинг в моде. Для организма это разновидность агрессивного вмешательства, а для различных бактерий большая удача. Тщательно выбирайте пирсингиста, просите его сделать прокол с соблюдением всех гигиенических норм в настоящем пирсинг-салоне, а не в подсобном помещении какого-нибудь магазина.

Врачи констатируют, что последствиями неудачного пирсинга являются местные инфекции, гепатиты В и С, СПИД и даже сердечные заболевания. Не слишком ли дорогая цена за украшение?

Базовый компонент: лаванда лекарственная

Для наружного применения

Смажьте пораженную зону несколькими каплями чистого эфирного масла. Повторяйте несколько раз в день.

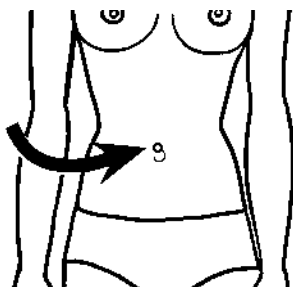
Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 мл
- ◆ ЭМ лавандина 2 мл
- ◆ ЭМ ладанника или каменной розы 2 мл

Смажьте пораженную зону 1–2 каплями смеси, оставьте на некоторое время, затем вытрите. Повторите 2–3 раза.



Дополнительные рекомендации +

- Не делайте пирсинг во время болезни или плохого самочувствия. Дождитесь выздоровления, в противном случае рана будет заживать медленно и может вызывать нежелательные осложнения.
- Убедитесь, что ваш пирсингист проводит необходимые манипуляции в соответствии с гигиеническими требованиями: это позволит вам избежать заражения через кровь гепатитом В или С или заполучить ВИЧ-инфекцию. Предъявляйте те же требования к тем, кто прокалывает вам уши!
- Убедитесь, что украшение не вызовет у вас аллергию: при возникновении болевых ощущений замените его на другое.
- Соблюдайте гигиенические требования к тем, кто носит пирсинг: они не только помогают избежать инфицирования, но и способствуют заживлению. Не прикасайтесь к пирсингу грязными руками (руки считаются грязными через несколько минут после мытья!). Избегайте купания в море и бассейне, не подходите к животным. Все, что в той или иной мере соприкасается с пирсингом (телефон, очки, одежда, полотенца, постельное белье, подушки, волосы), должно быть чистым.
- Старайтесь не делать пирсинг во рту, где всегда полно бактерий. Пирсинг в языке, щеке, губах усиливает слюноотделение, мешает говорить, нарушая чистоту речи, жевать и глотать. В месте пирсинга могут образоваться грубые рубцы, способные затронуть язычные нервы. Язык пронизан множеством кровеносных сосудов и может сильно кровоточить. Пирсинг во рту представляет определенную угрозу для зубов, которыми можно нечаянно прикусить украшение. Известны случаи, когда украшение в виде колечка растягивалось, на вдохе попадало в дыхательное горло и вызывало удушье вследствие аллергического отека слизистой. Когда ваше увлечение пирсингом пройдет, на память о нем у вас навсегда останется маленькая дырочка. Все обзавидуются, правда? Но если вас все-таки уговорили сделать пирсинг во рту, то гигиенические требования к нему должны быть еще более строгими. Меняйте зубную щетку как можно чаще, не курите (это также запрещено при пирсинге ноздрей и носовой перегородки), не лезьте руками в рот и избегайте незащищенного орального секса.

ПОВЫШЕННОЕ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

Никто не отрицает важности сексуальных отношений, но помимо секса в жизни есть еще очень много интересного. Когда сексуальное влечение выходит за рамки принятых норм и становится доминирующим настолько, что способно коренным образом изменить жизнь человека, необходимо умерить свой любовный пыл безопасным, но самым решительным образом. В этом случае вам придут на помощь эфирные масла, в частности мирра, которая является прекрасным антиафродизиаком.

Базовый компонент: дамасская роза

Для приема внутрь

Капните 2 капли на кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

Для ингаляции

Нанесите 2 капли на внутреннюю поверхность запястий и глубоко вдыхайте аромат.

Для наружного применения

Наносите 2 капли на область чуть выше солнечного сплетения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для ингаляции и приема внутрь

Во флаконе емкостью 5 мл смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 1 мл
- ◆ ЭМ вербена 1 мл
- ◆ ЭМ розы 1 мл
- ◆ ЭМ ромашки 2 мл

Нанесите несколько капель смеси на внутреннюю поверхность запястий и вдыхайте аромат эфирных масел по мере необходимости в течение дня и ночи (без ограничения продолжительности).

+

По мере необходимости капайте 1–2 капли смеси прямо под язык.

Дополнительные рекомендации +

- Вы женщина и страдаете повышенным половым влечением? Это встречается нечасто, и большинство ваших подруг, мечтающих, чтобы желание секса возникло чаще, вам бы просто позавидовали. Это еще одно подтверждение того, что женщины чаще мужчин впадают в крайность!
- Вы мужчина? Тогда непонятно, в чем проблема...

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

У вас повышенный холестерин? Будьте бдительны. **Правильное питание в сочетании с использованием ароматических масел станет надежным оружием в борьбе с повышенным холестерином.** Этот метод очень эффективен, а на начальном этапе даже предпочтительнее, чем прием лекарственных средств для снижения холестерина.

Базовый компонент: розмарин с вербеном

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) или добавьте в чайную ложку оливкового масла. Подержите во рту до полного рассасывания перед едой (курс рассчитан на 20 дней). Повторите курс после недельного перерыва. Продолжайте лечение курсами до достижения желаемого эффекта.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы со следующим составом:

Эфирного масла розмарина лекарственного с вербеном	20 мг
Эфирного масла бессмертника итальянского	20 мг
Эфирного масла багульника гренландского	20 мг
Эссенции листьев горького апельсина (померанца)	20 мг
Эфирного масла мяты перечной	20 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 1 месяца.

Дополнительные рекомендации +

- Дополнительно рекомендуется прием жирных омега-кислот. Оливковое масло, содержащее полиненасыщенные жирные кислоты Омега-9, «поддерживает» действие розмарина и нормализует содержание холестерина.
- Не позволяйте втянуть себя в яростную борьбу с холестерином. Драконовские меры борьбы с этой патологией, с одной стороны, доказали свою неэффективность и вредность для организма как следствие с другой.
- Регулярно следите за содержанием холестерина в крови. Сегодня доказано, что снижение плохого холестерина столь же важно, как и повышение содержания хорошего холестерина. Для этого можно рекомендовать широко известную средиземноморскую диету, которая давно доказала свою эффективность.
- Отдавайте предпочтение рыбе, а не мясу. Замените подсолнечное и арахисовое масло оливковым и рапсовым.
- Ежедневно съедайте не менее 5 порций овощей и фруктов — растительные волокна являются в ашима незаменимыми помощниками. Включайте в рацион свежий чеснок, репчатый лук, лук-шалот и имбирь.
- Продукты, богатые холестерином (сливочное масло, яйца и др.), лучше есть утром — это ограничит выработку холестерина в течение дня. Если организм не будет получать достаточное количество холестерина извне, то начнет вырабатывать его самостоятельно и в гораздо большем количестве! Вот почему строгое соблюдение до сих пор рекомендуемой антихолестериновой диеты часто дает обратный эффект.

- Обезжиренный (не более 1%) йогурт — единственный продукт, рекомендуемый для ежедневного употребления.
- Сухие бобовые (чечевица, фасоль) и злаки также содержат вещества, необходимые для снижения уровня холестерина (при условии, что готовить их вы будете дома). Не пользуйтесь готовыми продуктами (в них очень много соли!).
- Снижайте вес (если необходимо).
- Сведите до минимума потребление жирных сортов мяса, сыров и молочных продуктов, а также потрохов, яиц и алкоголя. Полностью исключите (на некоторое время) потребление сливочного масла, колбас, выпечки и жирных. Небольшое количество сливочного масла можно использовать для бутербродов по утрам.
- Не курите.
- Занимайтесь спортом.

ПОДАГРА

Большой палец ноги распух настолько, что невозможно надеть даже самую разношенную обувь... Небезызвестный капитан Хэддок (Haddock) представляет собой классический пример потенциального больного подагрой: весельчак и кутила с бутылкой вина под мышкой. Он страдает регулярными приступами подагры — болезнью обмена веществ, при которой в суставах откладываются соли мочевой кислоты (ураты). **Чаще всего подагра поражает суставы большого пальца ноги, а возникающая вследствие этого боль вызывает воспаление сустава (артрит).** Приступы подагры часто возникают в результате переедания и злоупотребления высококалорийными продуктами. Как ни печально, но подагра может затронуть не только большой палец ноги, но и любой другой.

Смотрите главы «Тендинит (локоть игрока в гольф, локоть игрока в теннис, ахиллово сухожилие и др.)».

Базовый компонент: гаультерия

Для наружного применения

Легкими массажными движениями 3 раза в день втирайте в область больного сустава 2 капли чистого эфирного масла гаультерии в течение 5–7 дней.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 1 каплю
- ◆ ЭМ можжевельника 1 каплю
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника 1 каплю
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 5 капель

Втирайте легкими массирующими движениями в больной сустав 3 раза в день в течение 5–7 дней.

+

Ванночки для ног

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 5 капель
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 5 капель
- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 5 капель
- ◇ Основы для ванн 1 столовую ложку

Делайте ножную ванночку (38 °С) 2 р аза в день в течение 10 минут.

+

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ можжевельника 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Добавьте 2 капли смеси в маленькую ложечку меда или оливкового масла (или капните на ½ кусочка сахара) и принимайте 3 раза в день в течение 1 недели.

Дополнительные рекомендации +

- Поскольку алкоголь (особенно сладкие крепленые вина, такие как портвейн или белое вино) провоцирует приступы подагры, старайтесь употреблять его как можно реже и в очень небольших дозах. Ограничьте потребление мяса, субпродуктов, дичи и м орепродуктов. Отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, особенно вишне и ч ерешне, которые обладают всем необходимым для борьбы с п одагрой. Будьте осторожны с гр ибами, шпинатом, щавелем и сухофруктами — эти продукты можно употреблять только в очень небольших количествах!
- Увеличьте потребление жидкости, пейте как можно больше щелочной минеральной воды, которая способствует выведению избытка мочевой кислоты, снижает кислотность внутренней среды организма, нормализуя рН-баланс и ощелачивая

мочу. Прием щелочных вод помогает стимулировать обмен белковых соединений и очистить тело от накопившихся токсинов и шлаков.

- Скорректируйте сопутствующие заболевания, связанные с нару шением метаболических процессов в ор ганизме: ожирение, диабет, гиперлипидемия (чрезмерно высокий уровень жиров — липидов и/или липопротеинов — в крови), гиперхолестеролемия (повышенное содержание холестерина в крови), которая является фактором риска развития атеросклероза.
- Прием диуретиков и химиотерапия также являются факторами риска развития подагры.
- Будьте аккуратны при соблюдении строгих диет — это кр атчайший путь к обострению подагры.

Поллиноз или аллергический ринит (сенная лихорадка)

Миллионы лет растения, населяющие Землю, оплодотворяли друг друга пыльцой. Так было до тех пор, пока планету не заселили люди и все живущие на ней существа не стали обитать в гармонично развивающемся мире. Такова идиллическо-буколическая версия происхождения жизни, хотя вполне возможно, что лично у вас есть все основания ненавидеть пыльцу всеми фибрами души. И все потому, что у вас поллиноз, известный под псевдонимами «аллергический ринит» или «сенная лихорадка», а вы никогда не пробовали бороться с ним при помощи эфирных масел. Воспользуйтесь этим потрясающим средством в разгар приступа!

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь

Капните 2 капли на таблетку с нейтральным содержимым и держите во рту до полного рассасывания 2–3 раза в день.

Примечание: Это базовое лечение особенно эффективно для использования в профилактических целях. Если сенная лихорадка в разгаре, эффект будет достигнут медленнее, чем вам бы того хотелось. В этом случае воспользуйтесь смесями, пропись которых представлена ниже.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения и ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары душистой 1 каплю

Наносите 2 капли на наружную поверхность носовых пазух, грудную клетку, верхнюю часть спины, а также на носовой платок, чтобы вдыхать аромат масел. Очень аккуратно втирайте массирующими движениями в область носовых пазух, не приближаясь к глазам. Повторяйте 2–3 раза в день до улучшения состояния.

+/или

Для распыления

Во флаконе емкостью 10 мл смешайте в равных долях:

- ◆ ЭМ найоли или каепутового дерева
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого
- ◆ Эссенции лимона

Распыляйте указанный объем в жилых помещениях дома и в офисе 3 раза в день по 20 минут.

Закажите в аптеке

Капли в нос

Если у вас заложен нос и вам трудно дышать, рекомендуется воспользоваться следующей прописью. Попросите фармацевта изготовить во флаконе с пипеткой капли в нос следующего состава:

Эфирного масла эвкалипта лучистого	1 мл
Эфирного масла эстрагона	0,5 мл
Эфирного масла пупавки благородной	1 мл
Эфирного масла пеларгонии шершавой	1 мл
Масла календулы	30 мл

После сморкания и при омывания носовых пазух морской водой вводите по 1 капле смеси в каждую ноздрю 4 раза в день в течение 5 дней или больше (при необходимости).

+

Для приема внутрь | взрослым
и детям старше 5 лет

Эта пропись благотворно воздействует на слизистую носа и приносит долговременное облегчение. Ее эффективность подтверждена многочисленными отзывами клиентов. Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла эстрагона	25 мг
Эфирного масла пупавки благородной	25 мг
Эфирного масла пеларгонии шершавой	25 мг
Эфирного масла лаванды лекарственной	25 мг

Принимайте по 1 капсуле в день, не дожидаясь обострения, и 3 капсулы в день в сезон цветения и опыления. Продолжительность лечения 2–3 недели.

В качестве альтернативы принимайте масляные капсулы с эстрагоном в дозировке 50 мг (по 2 капсулы 3 раза в день). С профилактической целью рекомендуется прием 1 капсулы в день в течение всего опасного периода. Не дожидайтесь первых симптомов, вы прекрасно знаете, что с вами будет!

Дополнительные рекомендации +

- Определите своего врага: весной аллергические приступы вызваны пылью деревьев, летом — цветением трав, а осенью — сорняков.
- Проветривайте помещения по утрам: вечерний воздух особенно насыщен пылью. В связи с этим старайтесь не проводить уборку квартиры вечером.
- Пыльцевой пик (когда количество содержания пыли в воздухе достигает максимума) происходит в период с 15 мая по 15 июля в равнинной местности, а в горах этот срок увеличивается примерно на месяц. Помните об этих датах, строя планы на отпуск! Честно говоря, тем, кто страдает сенной лихорадкой, лучше отправиться на море: в прибрежных областях пыли гораздо меньше.
- Обязательно соблюдайте несколько элементарных правил.
 - ♦ Никаких прогулок в чистом поле, особенно во второй половине дня, при солнечной, но ветреной погоде.
 - ♦ Выходя из дома, защититесь всем, чем можно: наденьте солнечные очки, шляпу, легкую одежду (чтобы сразу по возвращении постирать и надеть другую).
- Защищайте слизистые оболочки носа естественным фильтром, например мазью *Noméoplasmine* или *Nasalerg*. Они создают естественный барьер, не пропускают пыль и пыльцу, и очищают вдыхаемый воздух перед его поступлением в легкие. Эти мази не содержат никаких веществ и прекрасно переносятся самым чувствительным организмом.

- Старайтесь не стричь газон, не высаживать растения с высокой аллергенностью, например орешник, лещину, березу или кипарис. Лучше украсьте свой участок лилиями и магнолиями, ведь это так красиво, не правда ли?
- Если другого выхода нет и вам не остается ничего, кроме как принимать антигистаминные препараты, помните, что они прекрасно сочетаются с эфирными маслами, которые быстро могут уменьшить дозы этих лекарств и не позволят вам втянуться в порочный круг антигистаминов и кортизолов.
- Знаете ли вы, пыльца какого растения вызывает у вас аллергию? Ниже представлен календарь, который поможет вам узнать вашего мучителя в лицо, чтобы назвать его имя врачу-гомеопату, если вы решили провести профилактическую схему для уменьшения симптоматики заболевания гомеопатическими средствами. Для некоторых сезон аллергии уже прошел, для других только предстоит: все зависит от того, какое растение является аллергеном!
- Если у вас аллергия на древесную пыльцу, то можете считать, что вам повезло. В отличие от пыльцы других растений, пыльца деревьев более тяжелая и распыляется труднее. Просто держитесь от них подальше, и они не причинят вам вреда.
- Ваш автомобиль оснащен противопыльцевым фильтром? Если да, то обязательно закрывайте окна, когда вы находитесь за рулем.
- Смотрите также главу «Аллергия дыхательных путей».

С января по май (деревья)	С мая по конец июля (злаковые растения)	С июля по октябрь (травы)
ольха	овес	амброзия
береза	пырей	полынь
клен	пшеница	ромашка
бук	мятлик полевой	крапива
орешник; лещина	газонные травы	кислица
вяз	камыш; тростник	одуванчик
тополь	рожь	подорожник
ива; верба	лисохвост полевой	солидаго (золотарник канадский)

ПОЛОВОЕ БЕССИЛИЕ (ИМПОТЕНЦИЯ)

Часто мужчины объясняют половое бессилие короткой фразой: «Просто устал». Если вы чувствуете себя вымотанными физически или эмоционально и ваши нервы на пределе, не ждите, что вопреки всему часть вашего тела побьет все олимпийские рекорды. Ее не могла обойти глобальная усталость всего организма. Но если вы спокойны и эта проблема единственная, мешающая жить, воспользуйтесь эфирными маслами — они не подведут...

Базовый компонент: иланг-иланг или мята бергамотовая

Для наружного применения

Капайте по 2 капли на нижнюю часть позвоночника 2 раза в день в течение 10 дней.

+

Для приема внутрь

Капните:

- ◆ ЭМ мяты бергамотовой 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника цейлонского 1 каплю

... на кусочек сахара или в кофейную ложечку меда и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты бергамотовой 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 6 капель

Массирующими движениями втирайте смесь в нижнюю часть спины и область солнечного сплетения утром и в вечер в течение 3 недель.

Для наружного применения

- ◆ ЭМ имбиря 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника 1 каплю
- ◆ ЭМ чабера садового душистого 1 каплю
- ◆ Масло из абрикосовых косточек 10 мл

Смазывайте нижнюю часть спины и область солнечного сплетения 4 каплями смеси утром и вечером.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла имбиря	20 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	20 мг
Эфирного масла иланг-иланга	20 мг

Принимайте по 1 капсуле в конце дня и перед половым актом.

Дополнительные рекомендации

- Не забывайте, что с упермужчины и с уперженщины бывают только в кин о. Каждый имеет право устать, не испытывать желаниа, быть сосредоточенным на чем-то, что в этот м омент кажется более важным. Но если эта ситуация станет постоянной и отразится на интимной жизни пары, стоит насторожиться и обратиться к врачу.
- Снижение сексуального тонуса вовсе не свидетельствует о половом бессилии.
- Не зацикливайтесь на этой проблеме и не держите ее в себе — ее можно разрешить только вдвоем.
- Нет ничего постыдного в том, чтобы прибегнуть к помощи эфирных масел. Помимо этого, существуют пищевые добавки, которые без каких-либо последствий помогут «перезарядить аккумулятор».
- Сексуальное желание и с ексуальность напрямую связаны с нас троением и с а мочувствием, а потому первыми реагируют на недомогание или тревогу.
- Если у вас проблемы в общении с вашим сексуальным партнером, то здесь не поможет никакое лекарство. Эту ситуацию придется разрешать только вам.
- Нарушения эрекции могут быть вызваны сердечной слабостью, поэтому лучше обратиться к врачу во избежание серьезных неприятностей.
- Поговорите со своим партнером /партнершей, объясните, что с в ами происходит и чего вы хотите от н его /нее (например, дополнительной стимуляции). Говорите спокойно. Ваша женщина (или ваш мужчина) всегда придет вам на помощь, если вы р аскажете о св оих проблемах.
- Некоторые медикаменты и ины е вещества отрицательно влияют на п оловое влечение и либидо. Об этом следует знать и спокойно дождаться окончания лечения или узнать у лечащего врача, нельзя ли заменить один препарат другим.

Лекарственные препараты и вещества, негативно влияющие на либидо

Психотропные средства	Бензодиазепин и барбитураты: Valium, Xanax, Prozac, Zoloft, соли лития, и другие антидепрессанты. Haldol и другие нейролептики.
Препараты, подавляющие мужские гормоны	Flutamide (против рака предстательной железы). Некоторые препараты, использующиеся в противораковой терапии (химиотерапия). Препараты, которые назначаются сексуальным маньякам для химической кастрации.
Препараты кардиологического профиля	Большинство гипотензивных средств, бетаблокаторы и блокаторы кальция. Антихолестеролы (препараты для снижения уровня холестерина в крови)
Прочие	Алкоголь, наркотические вещества (героин, кокаин, морфин и др.), метадон, амфетамины. Некоторые препараты для снижения аппетита, противоязвенные препараты. Стероиды (используемые в качестве противовоспалительных средств), контрацептивы. Некоторые препараты против глаукомы.

- Ваш образ жизни отражается на продуцировании тестостерона. Старайтесь его беречь и помогите организму вырабатывать тестостерон как можно дольше.
- Стресс снижает количество тестостерона. Избегайте стрессов.
- Травмы и хирургическое вмешательство также отрицательно сказываются на выработке тестостерона. Будьте осторожны, берегите себя.
- Употребляйте в пищу достаточное количество хороших протеинов, которые содержатся в рыбе, птице, б елом мясе, и хороших жиров (ими б ога ты жирные сорта рыбы, рапсовое и о оливковое масла). Не надо придерживаться обезжиренной диеты — «хорошие» жиры очень полезны.
- Не курите.
- Ожирение ускоряет приближение андропавзы (мужского климакса). Если нужно, избавьтесь от лишних килограммов.
- Для определения гормонального профиля обратитесь за консультацией к эндокринологу-специалисту по лечению возрастных нарушений.
- Ни в коем случае не пытайтесь лечиться самостоятельно с помощью гормонозаместительной терапии (хотя такая и существует!), не проконсультировавшись с врачом-специалистом. Лечение этими препаратами требует постоянного медицинского контроля.
- Смотрите также главы «Снижение сексуального влечения у мужчин» и «Снижение сексуального влечения у женщин».

ПОРЕЗЫ

Порезаться можно чем угодно — краем бумаги, брошью и, конечно же, бритвенным станком. Мелкие порезы относятся к категории привычных мелких бытовых травм, которые, помимо боли, вызывают раздражение и злость.

Любопытно, что поверхностные порезы иногда болезненнее, чем глубокие, а мелкие порезы во время бритья можно заметить лишь в зеркале. А ранка от пореза острым краем бумаги щиплет гораздо сильнее!

Заинтересовавшись этой проблемой, ученые установили: чтобы достичь нервных окончаний, острый край бумаги прорезает несколько слоев кожи, оставляя на них следы химических веществ, после чего в мозгу включается план-перехват — программа помощи при чрезвычайных обстоятельствах.

Особенно опасны рекламные проспекты, брошюры и листовки, а работа офисных клерков может считаться одной из самых рискованных.

Наложите на ранку влажный компресс с гидролатом лаванды.

**Базовый компонент: лаванда
или ладанник**

Для смазывания

Если ранка неглубокая, смажьте ее 1–2 каплями лаванды. Если порез глубокий и сильно кровоточит, воспользуйтесь 2 каплями ладанника.

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ ладанника (лабданума) 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю

Смазывайте чистую ранку 4 раза в день в течение 3–4 дней.

Дополнительные рекомендации +

- После получения травмы (раны или пореза) немедленно промойте ее водой с мылом. Способ не новый, но позволяет очистить ранку от большинства микробов.

ПОСЛЕРОДОВАЯ (ПОСТНАТАЛЬНАЯ) ДЕПРЕССИЯ (МАМА КОРМИТ ГРУДЬЮ СВОЕГО РЕБЕНКА)

Предлагаемые на этой странице эфирные масла не представляют никакой опасности ни для мамы, ни для малыша. Обладая антидепрессивным, стимулирующим и нейротоническим действием, они помогают восстановить равновесие нервной системы.

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для наружного применения

Во флаконе с капельным дозатором смешайте:

- ◆ ЭМ ромашки римской 1 мл
- ◆ ЭМ майорана 2 мл
- ◆ ЭМ базилика 1 мл
- ◆ РМ сладкого миндаля 26 мл

Наносите 8 капель этой смеси вдоль позвоночника, на область солнечного сплетения и на внутреннюю сторону запястий 2 раза в день до заметного улучшения.

+

Для распыления

Наполните диффузор следующим составом:

- ◆ ЭМ литсеи (леuzeи) лимонной 5 капель
- ◆ Эссенция сладкого апельсина 5 капель
- ◆ Эссенция мандарина 5 капель

Распыляйте 3 раза в день в течение 10 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Принимайте 9 капсул Омега-3-полиненасыщенных жирных кислот (+ антиоксидантный комплекс) в день в течение 3 недель, затем 6 капсул в течение 2 недель, затем 3 капсулы в течение как можно более длительного периода.
- Принимайте 400 мг марганца в день в течение 2 недель, потом 2 капсулы в день в течение 2 месяцев.
- Если у вас началась самая настоящая депрессия, обратитесь к психотерапевту — он может назначить вам необходимое лечение. Справиться с депрессией хорошо помогают некоторые препараты на основе зверобоя в капсулах или в форме экстракта.
- См. также дополнительные рекомендации следующей главы.

ПОСЛЕРОДОВАЯ (ПОСТНАТАЛЬНАЯ) ДЕПРЕССИЯ (ОТКАЗ ОТ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ)

Большинство женщин в той или иной мере переживают постнатальную или послеродовую депрессию. По статистике, только 3 мамам из 10 удается избежать этой формы депрессивного расстройства, развивающейся сразу после родов, которая иногда продолжается в течение нескольких месяцев — обычно до тех пор, пока ребенок не начинает спать на протяжении всей ночи. Подавленное настроение часто сопровождается субъективным чувством, что «я плохая мать», «у меня ничего не получается» и т.п. **Такой душевный и физический упадок вполне объясним накопленной во время беременности и последующих родов усталостью и глубокими переменами в повседневной жизни.** Стать мамой не так просто с любой точки зрения — с физической, социальной, психологической и даже символической! Причем история может повторяться каждый раз при рождении очередного ребенка, но в первый раз, как правило, той самой «паники» бывает куда больше. Эфирные масла помогают легче пережить этот непростой период в жизни каждой женщины и обрести радость материнства!

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе с капельным дозатором смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 2 мл
- ◆ ЭМ вербенового розмарина 1 мл
- ◆ ЭМ сосны желтой 1 мл
- ◆ ЭМ базилика 2 мл
- ◆ РМ арники 4 мл

Наносите 8 капель этой смеси вдоль позвоночника, на область солнечного сплетения и на внутреннюю сторону запястий 2 раза в день до заметного улучшения.

Будьте внимательны, эта пропись НЕ подходит, если вы кормите грудью — она может быть токсичной для ребенка. Кормящим мамам адресована следующая страница.

Дополнительные рекомендации +

- Принимайте 9 капсул Омега-3-полиненасыщенных жирных кислот (+ антиоксидантный комплекс) в день в течение 3 недель, затем 6 капсул в течение 2 недель, затем 3 капсулы в течение как можно более длительного периода.
- Принимайте 400 мг магния в день в течение 4 недель (это самый подходящий магний!).
- Если это возможно, попробуйте поговорить с психологом.
- Постарайтесь не оставаться в одиночестве. Постнатальная депрессия часто связана с тем, что возникает впечатление, что вы совсем одна в мире. Если бы папа ребенка взял отпуск и проводил бы время с вами, то вам было бы легче пережить этот период...
- Если у вас началась самая настоящая депрессия, обратитесь к психотерапевту. Справиться с депрессией хорошо помогают некоторые препараты на основе зверобоя.

ПОТРЕСКАВШИЕСЯ ГУБЫ

Для лечения потрескавшихся губ нет ничего более действенного, приятного и натурального, чем эфирные масла, обладающие заживляющим эффектом. Вот еще один пример прекрасного сочетания правильно подобранных эфирных и растительных масел.

Базовый компонент: лаванда колосковая

Для наружного применения

Во флаконе (10 мл) смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды колосковой 2 мл
- ◆ Масла мускатной розы 8 мл

Смазывайте губы 1–2 каплями смеси 2–3 раза в день до полного заживления.



Дополнительные рекомендации +

- Если в холодное время года у вас трескаются губы, старайтесь защитить губы и слизистые оболочки от вредного воздействия низких температур. Принимайте по 2 капсулы бурачника или огуречной травы во время завтрака и 2 капсулы с маслом мускатной розы в обед или ужин в течение всего зимнего периода.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Пищеварительная система представляет собой этукую «Мисс мира»: от нее нельзя требовать больше, чем она может дать. Наша пищеварительная система не в состоянии принять и переработать в процессе обмена веществ 3 литра алкоголя, 2 горбушки хлеба, натертые чесноком, один торт с каштанами, конфеты и т. д., которые вы употребили за один вечер! Поэтому она дает технический сбой, вызывая тошноту, головную боль, бессилие и прочие проявления отвратительного самочувствия. Крепитесь, завтра или, в крайнем случае, через пару дней это пройдет! А может пройти и сразу, если вы прибегнете к помощи эфирных масел!

Базовый компонент: мята перечная

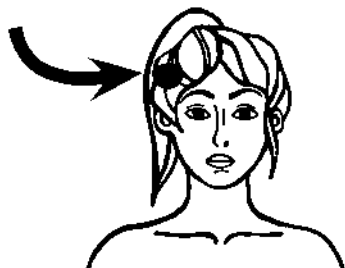
Для приема внутрь

Капните под язык 1 каплю чистого эфирного масла мяты перечной.

+

Для массажа

Смажьте виски (там, где болит) 1 каплей эфирного масла мяты перечной и втирайте массирующими движениями. Повторяйте по мере необходимости до 3 раз в течение дня.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ ромашки 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Добавьте 4 капли в маленькую ложечку меда, чайную ложку оливкового масла или капните на ½ кусочка сахара. Принимайте 3 раза в течение дня.

Дополнительные рекомендации +

- Вы можете также воспользоваться специальным роллером с эфирными маслами для снятия головных болей — они очень эффективны за счет хорошего сочетания эфирных масел.
- Соблюдайте постную диету на следующий день после застолья: разрешены только овощные супы, фрукты, овощи и минеральная вода. Не пытайтесь доесть то, что осталось после вчерашнего пиршества.

- По возможности лучше всего принять соответствующие меры заранее. Если вы знаете, что вам предстоит различные торжественные мероприятия с обильной едой и выпивкой, подготовьтесь провести их без тяжелых последствий! Вот 5 советов против похмелья, которыми следует воспользоваться до и во время застолья.
 1. Старайтесь двигаться больше обычного. Увеличьте физическую активность, даже при занятиях спортом.
 2. По возможности проведите «постную» неделю перед началом застолий. Сведите до минимума (а лучше исключите полностью) потребление жиров, мяса, сыров и молочных продуктов. Замените их сырыми или печеными фруктами и овощами. И, разумеется, ни капли спиртного.
 3. К назначенному времени торжества расслабьтесь, подберите удобную одежду, общайтесь с приятными людьми и друзьями. Психоэмоциональное напряжение и стресс только усилят действие алкоголя и похмельный синдром.
 4. На каждый бокал вина выпивайте 2 стакана воды (лучше минеральной). Не забывайте, что фруктовые сахара (фруктоза), содержащиеся в прохладительных напитках, ослабляют действие алкоголя, но усиливают похмельный синдром.
 5. Почаще выходите на свежий воздух или выходите из-за стола, чтобы размяться.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ (ПМС)

Печально известный предменструальный синдром (ПМС) объединяет неприятные, но, к счастью, преходящие симптомы, которые исчезают в первый или, в худшем случае, на второй день начала менструации. ПМС характеризуется болями различной локализации: спазматическими в нижней части живота, тянущими в области поясницы, общим недомоганием и головными болями, часто сопровождающимися тошнотой и рвотой. Вдобавок ко всему, в некоторых случаях этот «букет» дополняет диарея. Утешайтесь тем, что в своих страданиях вы не одиноки и ваше состояние в этот период хоть и мучительно, но не опасно. Впрочем, понимание этого не избавляет вас от законного желания избежать всех этих ужасных ощущений. Если во время месячных возникают (или продолжаются) боли, значит, вы страдаете предменструальным синдромом и вам на помощь придут эфирные масла.

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь и для массажа

Капните 1 каплю под язык и 1 каплю на низ живота (втирайте легкими массирующими движениями). Повторяйте каждый час до улучшения состояния.

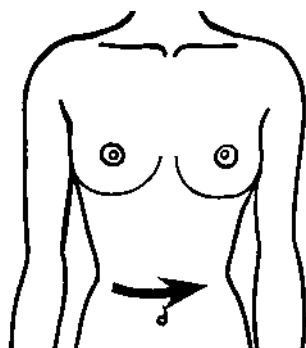
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 5 капель
- ◆ ЭМ фисташки мастичной 5 капель
- ◆ Масла арники 1 кофейную ложку

2 раза в день на носите смесь на область живота в течение 3 дней, до начала и во время менструальных болей.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла эстрагона	50 мг
Эфирного масла зеленого аниса	25 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	25 мг
Эфирного масла шалфея лекарственного	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день. Начните прием за 3 дня до предполагаемой даты начала менструации и продолжайте до 14-го дня менструального цикла. Повторите курс в течение 3 циклов.

Дополнительные рекомендации +

- Принимайте 6 капсул растительного масла ослинника в дозировке 500 мг непрерывно в течение 3 месяцев (за исключением периода менструального кровотечения). Обычно после трехмесячного курса лечения боли и остальные признаки предменструального синдрома исчезают навсегда. В случае возобновления неприятных ощущений повторите курс. Помните: это лечение эффективно только при приеме больших доз.
- Полежите на животе — это поможет снять боль и спазмы. Не забывайте также, что горячая грелка усиливает кровотечение.
- Успокойтесь и расслабьтесь: всем давно известно, что стресс и напряжение усиливают боль.
- Пейте минеральную воду, богатую солями магния.

ПРЕМЕНОПАУЗА (НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА)

Пременопаузой называется переходный период, в течение которого месячные становятся нерегулярными и постепенно прекращаются. Пременопауза может длиться достаточно долго. Управлять процессами, которые в это время происходят в организме женщины, отнюдь не просто, т. к. они обусловлены нарушениями выработки полового гормона — эстрогена. Сначала это просто некие сбои, потом следует заметное снижение продукции этого активного вещества. Появляются те или иные симптомы, указывающие на перестройку женского организма. Врачи считают преждевременным назначать в этот период классическое лечение гормонами во избежание их переизбытка. Это значит, что **в данной ситуации эфирные масла способны оказать неоценимую помощь в борьбе с ночными приливами (жаром и потливостью)** — самым характерным симптомом пременопаузы.

Базовый компонент: шалфей мускатный

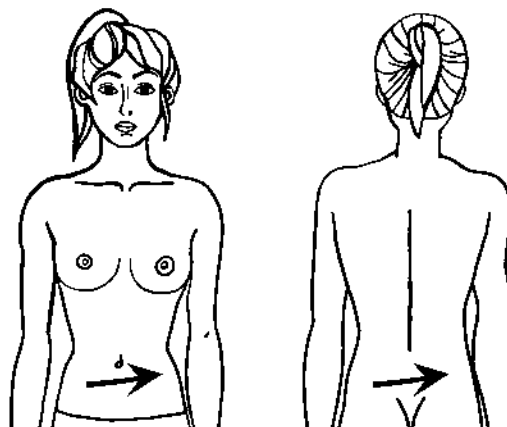
Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым или добавьте в кофейную ложку оливкового масла. Принимайте 3 раза в день в течение 2 месяцев.

+

Для наружного применения

Смазывайте 2 раза в день эфирного масла нижнюю часть живота или спины в течение 2 месяцев.



Дополнительные рекомендации +

- Рекомендуется лечение на базе изофлавонов сои и растений, подобранных специально для вас врачом или фармацевтом, специализирующимся в области фитотерапии.
- Пременопауза — это как раз тот период, когда надо задуматься о качестве жизни, которая начнется после менопаузы. Уделите особое внимание своему сердцу, костям, сохраните мышцы в тонусе, а интеллектуальные особенности в полном объеме! Менопауза всегда протекает легче, если подготовиться к ней заранее.
- Если вас мучают ночные приливы жара и потливость, принимайте на ночь экстракт хмеля в капсулах. Перед сном можно использовать крем с прогестероном: небольшим количеством крема смазывайте нижнюю часть живота, молочные железы или внутреннюю поверхность бедер и рук.

ПРЕМЕНОПАУЗА (ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ)

Наиболее часто пременопауза у женщин наступает в возрасте 51 года. Однако эти сроки столь же непредсказуемы, как и сама женщина! Все зависит от генетической предрасположенности, хирургических вмешательств и перенесенных заболеваний.

Постоянные нарушения менструального цикла обычно начинаются в возрасте 45 лет и считаются началом пременопаузы, которая в среднем длится 4 года до наступления менопаузы (климакса).

Симптоматика пременопаузы широко известна: месячный цикл удлиняется или укорачивается, а месячные становятся более обильными и частыми. Параллельно женщины жалуются на набухание и болезненность молочных желез, отечность лица, тяжесть в области матки, бели, вздутие живота, а также на резкие перепады настроения и бессонницу.

Все эти неудобства вызваны снижением уровня прогестерона на фоне сохранения нормального уровня эстрогенов. Десинхронизация секреции этих гормонов, которые обычно функционируют в полной гармонии друг с другом, и вызывает появление указанных симптомов. Нестабильность гормонального уровня отражает постепенный спад гормональной активности, который предшествует менопаузе (климаксу).

Базовый компонент: майоран и шалфей мускатный

Для приема внутрь и для наружного применения

2–3 раза в день ка пайте 2 капли эфирного масла майорана под язык или смазывайте ими область солнечного сплетения.

+

Для приема внутрь

По утрам капните 1 каплю эфирного масла шалфея мускатного на таблетку с нейтральным содержимым и держите во рту до полного рассасывания.

Дополнительные рекомендации +

- Вы можете повысить уровень прогестерона, используя на ночь небольшой шарик крема с натуральным прогестероном (см. «Пременопауза (нарушение менструального цикла»).
- Принимайте 2 капсулы масла ослинника в день в период с 14-го по 28-й день менструального цикла + 2 желатиновые капсулы с с ухим экстрактом авраамова дерева в дозировке 300 мг в период с 8-го по 21-й день цикла.

ПРИЛИВЫ ЖАРА

Пременопауза или менопауза — это всегда гормональный всплеск, а значит, почти наверняка приливы жара. По статистике, на приливы жалуются 75–80% женщин. Однако нужно сделать оговорку: в Японии такой симптом встречается столь редко, что для него в японском языке даже нет соответствующего слова! Часто приливы жара наступают за 3–4 года до прекращения менструаций. Бесспорно, подобные симптомы свидетельствуют о нарушении гормонального равновесия. Поэтому, даже если сами по себе они не представляют серьезной опасности, их наличие свидетельствует о том, что в организме происходит что-то «анормальное» или, по крайней мере, что-то меняется существенным образом. Если такое с вами уже случилось, вы тотчас же различите приливы жара. Если вы не знакомы с подобными симптомами, то проявляются они следующим образом. Все начинается в области грудной клетки или даже живота. Вы чувствуете, как теплота стремительно поднимается к лицу и охватывает уже все или почти все ваше тело. Все это происходит в течение нескольких секунд или минут. Сюда следует добавить учащенное сердцебиение или повышенное потоотделение, часто сопровождающие приливы жара. В этом случае такая симптоматика уже становится заметной вашему окружению. Очень редко у некоторых женщин случаются приливы холода. Приливы сменяются отливами, оставляя на лице «жертвы» краску стыда или мокрые подмышки.

Интересно, что каждой женщиной такой дискомфорт переносится по-разному. **Одним женщинам с трудом даются какие-то три несильных прилива в день, в то время как другие легко переносят более десяти приливов с достойным уважением фатализмом.** У некоторых приливы происходят не чаще одного раза в месяц, но зато протекают очень бурно. Кому-то легче, если приливы бывают днем, а не будят их ночью. Или наоборот — из-за того, что они причиняют психологический дискомфорт на работе. Таким образом, все здесь очень и очень индивидуально и определяется в том числе и тем, что принято называть «качеством жизни», которое, разумеется, не может быть одинаковым у всех женщин.

Базовый компонент: мускатный шалфей

Для приема внутрь

Нанесите 2 капли на нейтральную таблетку или растворите их в чайной ложке оливкового масла.

До менопаузы: принимайте 2 раза в день с 7-го по 21-й день менструального цикла.

После менопаузы: принимайте 3 раза в день в течение 20 дней. Можно повторить в случае необходимости, но следует при этом делать перерыв на одну неделю каждый месяц.

+

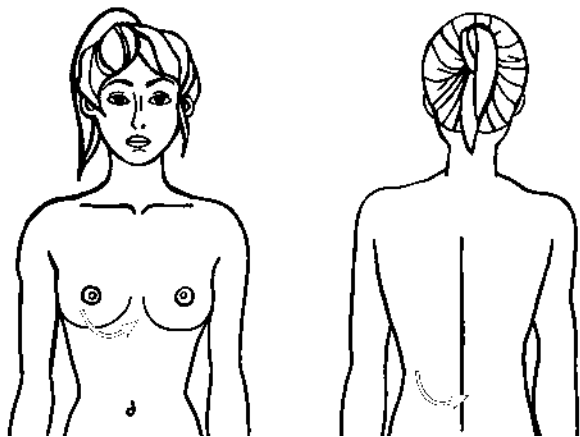
Пропись «массаж»

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника 1 каплю
- ◆ ЭМ фисташкового дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ шалфея мускатного 1 каплю
- ◆ РМ лавра александрийского 1 чайную ложку

Массируйте область солнечного сплетения и нижнюю часть спины с этой массажной смесью 2–3 раза в день 20 дней в месяц.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла кипариса	25 мг
Эфирного масла фисташкового дерева	25 мг
Эфирного масла мяты перечной	25 мг
Эссенции лимона	25 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером в течение 20 дней. Сделайте перерыв на одну неделю и повторите курс лечения.

Дополнительные рекомендации +

- Больше двигайтесь: ходите пешком как минимум 1 час в день. Если вы будете хотя бы немного заниматься спортом, то это также пойдет вам на пользу.
- Пейте больше воды с высоким содержанием минералов!
- Увеличьте количество приемов пищи — до 5–6 раз в день, уменьшив при этом ее общий объем.
- Носите одежду из натуральных материалов (хлопок, шелк и др.) — в аша кожа должна «дышать».
- Если приливы жара не проходят, то посоветуйтесь с врачом — возможно, это связано с дисфункцией щитовидной железы, с аллергией или тем, что вы принимаете определенные лекарства.
- Старайтесь не употреблять слишком горячие напитки (чай, шоколад, какао), алкоголь (в том числе и сухое вино), мясо в большом количестве, молочные продукты и пряности.
- Избегайте резких климатических и температурных перепадов (например, когда у вас слишком жарко в квартире, в то время как на улице очень холодно, и наоборот).
- Старайтесь не проводить слишком много времени на солнце или в тепле (баня, сауна, горячий душ или ванна).
- Не курите.
- См. также главу: «Усиленное потоотделение».

ПРИЛИВ КРОВИ К ЯИЧНИКАМ И МАТКЕ

Прилив крови к яичникам и матке случается довольно часто, особенно перед началом и в первые дни менструации. Кажется, что нижняя часть живота словно вздулась, а поясницу тянет.

Базовый компонент: фисташка масличная

Для наружного употребления

Смажьте 4 каплями масла фисташки масличной нижнюю часть живота. Повторять несколько раз в день по мере необходимости.

Дополнительные рекомендации +

- Ходите пешком как можно больше — ходьба способствует нормализации кровообращения в организме.
- Очень помогает тепло. Положите грелку на нижнюю часть живота и поясницу. Для ослабления неприятных ощущений все средства хороши.

ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ

Человек живет и даже не задумывается о памяти, пока не столкнется с ухудшением памяти, например с забывчивостью и плохим восприятием информации, уменьшением объемов восприятия. Любой незначительный процесс может поставить в работе вашей памяти жирную точку. Один из самых замечательных способов сохранить память передан в английской поговорке «Use it or loose it» («Пользуйся или потеряешь»). Для начала определите, каким типом памяти вы обладаете — визуальным (зрительное запоминание) или слуховым. В первом случае вам легче запомнить текст при чтении, а люди, которых вы видели хотя бы один раз в жизни, навсегда врезаются в память. Во втором случае вы способны запомнить услышанный разговор и спустя долгое время воспроизвести его почти дословно. Так или иначе, но ваша сенсорная память, которая фиксируется на уровне органов чувств, не только поддерживается, но и развивается независимо от возраста. **Периодическая забывчивость не должна вас тревожить — это случается с каждым из нас и в любом возрасте.** Особенно если это связано с сильным переутомлением и потрясением. Не волнуйтесь, это пройдет. Если провалы в памяти становятся частыми и это негативно отражается на вашей жизни, лучше воспользоваться эфирными маслами — они сумеют вам помочь.

Базовый компонент: кипарис или бессмертник**Для приема внутрь**

Капните 1 каплю эфирного масла кипариса или бессмертника на таблетку с нейтральным содержимым и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день. Эти эфирные масла способствуют улучшению мозгового кровообращения (а снижение памяти вызвано именно его ухудшением!). Также рекомендуется воспользоваться соответствующими пищевыми добавками.

Дополнительные рекомендации +

- Гинкго билоба является несомненным лидером в борьбе со снижением памяти, вызванным не только возрастными изменениями, но и болезнью Альцгеймера. Следует упомянуть, что многие очищенные препараты этого древнего растения способны благоприятно воздействовать на мышление и память человека, улучшая скорость процессов, происходящих в мозге, за счет расширения артерий и капилляров, что способствует полноценному снабжению систем и тканей человеческого организма необходимым кислородом. При этом Гинкго билоба вызывает сужение просвета вен с последующим усилением венозного кровотока. Сильное терапевтическое воздействие, оказываемое растением на организм человека, включает в себя значительное снижение уровня холестерина, избавление от отеков, усиление прочности стенок кровеносных сосудов и нормализацию метаболических процессов. Поскольку Гинкго билоба не только улучшает память, но и замедляет процессы старения и способствует выведению шлаков, проходите курс лечения этим препаратом несколько раз в год.
- Для улучшения запоминания информации используйте эмоциональную память, связанную с тактильными или сенсорными ощущениями: прикоснитесь к ткани, вдохните какой-либо запах, полюбуйтесь произведением живописи. Этот способ особенно эффективен для запоминания номера дома, возле которого вам назначена встреча (да, здесь всегда пахнет свежим хлебом). Никогда не упускайте возможность задействовать свои чувства, — это не только полезно, но и приятно.

ПРОЛЕЖНИ

Пролежни — это поврежденные участки кожи, которые возникают вследствие сдавливания тканей при длительном контакте с твердой поверхностью (кроватью, инвалидным креслом, шиной и т. д.) и возникают у более чем 5% лежачих больных. **Пролежни появляются в результате обескровливания и омертвения тканей в месте сдавливания кожи.** При длительном сдавливании сосуды пережимаются, и кровь не поступает. Это приводит к тому, что опре-

деленные участки кожи обескровливаются и наступает некроз тканей. Все начинается с появления покраснений и раздражений — это первая стадия. На второй стадии кожа отекает, покрывается пузырями, начинается некроз (отмирание) верхнего слоя кожи, а на третьей появляются язвы. На четвертой, пятой и шестой стадиях язвы разрастаются и проникают в мышечный слой, после чего происходит омертвление и разрушение мышц и костей.

В больницах и клиниках медицинский персонал тщательно следит за состоянием кожи пациентов, постоянно проверяя, нет ли пролежней. То же самое следует делать и вам, если рядом с вами находится человек, прикованный к постели несколько дней, месяцев или даже лет. Делайте все возможное для профилактики пролежней, т. к. их заживление — процесс длительный, который усугубляется неподвижностью больного.

**Базовый компонент: лаванда
лекарственная**

Для наружного использования

Капайте по 1 капле на место образования пролежней 3 раза в день.

**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для наружного применения

Для промывания пролежней смешайте в равных долях следующие три гидролата (общий объем 100 мл):

- ◊ Гидролата лаванды
- ◊ Гидролата тимьяна с тимолом
- ◊ Гидролата мастикового дерева

Смочите этим составом стерильную марлевую салфетку и легкими движениями прикладывайте к пораженным участкам кожи на 2–3 минуты.



Затем

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 2 капли
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ кипариса 2 капли
- ◆ ЭМ бессмертника 1 каплю
- ◆ Масла розы мускатной ½ кофейной ложки
- ◆ Масла ростков пшеницы ½ кофейной ложки
- ◇ Белой или зеленой глины ½ кофейной ложки

Полученную пасту храните в стеклянной баночке или тубике. Накладывайте густым слоем на зону поражения утром и в вечером в течение нескольких недель до полного заживления.

Дополнительные рекомендации +

- Нужно делать все возможное, чтобы избежать появления пролежней, которые, к сожалению, возникают очень быстро (иногда процесс образования пролежней начинается уже спустя несколько часов). Меняйте положение (или переворачивайте больного) как можно чаще, желательно через каждые 2–3 часа.
- Массируйте части тела (спину, ягодицы и т. д.), соприкасающиеся с тканью (простыней, подушкой, валиком) для улучшения кровообращения.
- По возможности используйте водный матрас (если больной находится дома) и обязательно соответствующее постельное белье и подушки.
- Вытирайте кожу насухо, стараясь, чтобы на теле не оставались пот, моча или влага после гигиенических процедур. Следите за достаточной аэрацией кожи; не используйте водостойких тканей, отдавая предпочтение изделиям из хлопка.
- Строго соблюдайте правила гигиены: регулярно меняйте памперсы и пеленки, проводите гигиенические процедуры, меняйте белье каждые два дня. Ежедневно осматривайте кожу на предмет наличия первых признаков пролежней.
- Следите, чтобы питание было сбалансированным и богатым протеинами. Лежачий больной должен пить как можно больше воды в течение дня.
- В случае длительного постельного режима (например, перед проведением хирургического вмешательства) во избежание пролежней накладывайте 2 раза в день на потенциально опасные зоны компрессы или примочки, пропитанные следующим составом:
 - ◆ ЭМ лаванды лекарственной 50 капель
 - ◆ Яблочного уксуса 250 мл

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Хороший и послушный ребенок вдруг начинает нервничать, становится капризным, отказывается есть. У него набухают десны, в три ручья текут слюни, он все тянет в рот, с остервенением жует соску. Опытные родители знают: это прорезывание зубов.

Прорезывание зубов — это, пожалуй, самая главная веха в развитии ребенка до года. Это своеобразный сигнал, который организм подает о том, что грудной малыш уже взрослеет и вскоре из пассивного наблюдателя превратится в активного участника домашней жизни. **У разных детей развитие зубов протекает по-разному.** Одни дети жуют все подряд, капризничают, отказываются есть, заливают все подряд слюнями и с остервенением сосут соску за 3–4 месяца до появления каждого зуба, чем портят жизнь всем членам семьи. У таких малы-

шей болевые ощущения, связанные с набуханием десен, часто сопровождаются повышением температуры. У других детей зубы прорезаются безболезненно, и в один прекрасный день ничего не подозревающая мать случайно обнаруживает, что у ребенка выросли зубы. Все сугубо индивидуально! И ничего страшного в этом нет!

**Базовый компонент: ромашка
лекарственная**

Для смазывания десен

Смажьте 1 ка плей место прорезывания зуба или набухшую десну.

Закажите в аптеке

Для массажа десен

Попросите фармацевта изготовить следующую смесь:

Эфирного масла гвоздичного дерева	3 капли
Эфирного масла ромашки лекарственной	4 капли
Растительного масла зверобоя продырявленного	30 мл

Массируйте десны ребенка 2–3 каплями смеси 2–3 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Ласки, поцелуи, всевозможные проявления любви — лучший способ успокоить боль.
- Смотрите также главу «Абсцесс полости рта (или зуба)».

ПРОСТАТА (АДЕНОМА ПРОСТАТЫ)

С возрастом и под воздействием различных гормональных факторов предстательная железа (простата) может увеличиться. Это увеличение бывает настолько значительным, что способно заметно ухудшить качество жизни. Доброкачественная гипертрофия или гиперплазия простаты (аденома простаты) сопровождается увеличением предстательной железы вследствие разрастания ее тканей. Простата — это половая железа, имеющая форму каштана, которая расположена между прямой кишкой и мочевым пузырем. **Простата — это важнейший орган мужской половой системы, выполняющий множество функций.** Эта железа отвечает за стабильные сексуальные возможности и поддержку плодовитости спермы, препятствует забросу семенной жидкости в мочевой пузырь, отвечает за качество мочеиспускания. Другими словами, от функционирования простаты во многом зависит состояние как мочевой,

так и половой системы. Доброкачественная гиперплазия предстательной железы не влечет за собой тяжелых последствий, но доставляет определенные неудобства. Дело в том, что, разрастаясь, эта железа сдавливает просвет мочеиспускательного канала, который проходит через толщу предстательной железы, вызывая сперва задержку начала мочеиспускания, а затем частые позывы и учащенное мочеиспускание (особенно по ночам). Если эти проблемы вам знакомы, значит, пора лечиться.

Возможно, вы страдаете доброкачественной гиперплазией предстательной железы, если отмечаете у себя один из трех перечисленных признаков:

- *поллакиурия*: вы мочитесь от 10 до 15 раз в день и 2 раза ночью;
- *дизурия*: струя мочи вялая, имеется задержка начала мочеиспускания. Особенно часто проблемы с мочеиспусканием отмечаются при пробуждении утром;
- *императивный позыв к мочеиспусканию*: частые неконтролируемые позывы к мочеиспусканию, изредка моча выделяется непроизвольно.

Помимо этого,

- вам кажется, что мочевой пузырь опорожняется не полностью;
- вы мочитесь малыми порциями и в несколько приемов (поток мочи прерывается, возобновляется, затем снова прерывается);
- вам приходится тужиться.

Все перечисленные симптомы, вызванные разрастанием тканей простаты, станут менее выраженными или совсем исчезнут после начала лечения эфирными маслами.

Базовый компонент: сандаловое дерево

Для приема внутрь

Капайте под язык по 2 капли 3 раза в день в течение 10 дней.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Закажите в фармацевтической лаборатории:

- ◆ ЭМ каеупутового дерева или найоли 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта криптонового типа 2 капли
- ◆ ЭМ кипариса 2 капли
- ◆ ЭМ фисташки мастичной 2 капли
- ◆ ЭМ сандалового дерева 2 капли
- ◆ Масла калофиллума 10 капель

Массируйте этой смесью нижнюю часть живота утром и вечером в течение 3 недель. Повторите после 10-дневного перерыва.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла базилика душистого	20 мг
Эфирного масла лавра благородного	10 мг
Эфирного масла фисташки мастичной	10 мг

Для профилактики: принимайте по 1 капсуле 2 раза в день в течение 20 дней. Повторите после 10-дневного перерыва.

Для лечения: принимайте по 2 капсулы 3 раза в день в течение 20 дней. После 10-дневного перерыва принимайте 5 дней в неделю в течение нескольких месяцев (с перерывом на субботу и воскресенье).

Дополнительные рекомендации

- Если в процессе образования доброкачественной гиперплазии предстательной железы задействованы гормоны, то они действуют не в одиночку. Действительно, если в мире от этого заболевания страдают 47% мужчин, то у китайцев, живущих в Китае, эта цифра снижается до 6,6%. При этом статистика показывает, что у китайцев, живущих за пределами своей страны, эта цифра достигает тех же 47%! Это дает основания предположить, что на состояние простаты, помимо прочих факторов, влияют гигиена, состояние окружающей среды и питание.
- Если вас что-то беспокоит, обязательно проконсультируйтесь с врачом-специалистом, чтобы он поставил диагноз и назначил обследование, предусматривающее два обязательных исследования:
 - ♦ *пальпаторное исследование* (прощупывание) прямой кишки (после 50 лет его следует проводить ежегодно), чтобы не пропустить начало более серьезного заболевания (например, рака предстательной железы);
 - ♦ *определение в сыворотке крови простатического специфического антигена (Prostate Specific Antigen — PSA)* для диагностики и наблюдения за разрастанием простаты и аденомы простаты. PSA — это маркер определения злокачественной опухоли.
- Некоторые медикаменты из группы сосудосуживающих средств могут способствовать появлению или ухудшению проблемы мочеиспускания. К ним относятся противодиарейные средства и спреи для носа, а также некоторые психотропные вещества. Если на фоне приема назначенных врачом препаратов у вас отмечаются нарушения мочеиспускания, попросите своего врача поменять назначение и подобрать более подходящий в вашей ситуации препарат.
- Настоятельно рекомендуется включить в рацион питания тыквенные семечки, которые значительно улучшают качество жизни и препятствуют развитию аденомы. Кроме того, в зависимости от стадии доброкачественной гиперплазии предстательной железы можно воспользоваться препаратами растительного происхождения (например, на основе иглицы, гаммелиса или ромашки лекарственной, африканской сливы и др.) или природными регуляторами гормонов (иланг-илангом, имбирем, карликовой пальмой, африканской сливой, сереной ползучей). Многочисленные научные исследования давно подтвердили эффективность применения крапивы, пыльцы и семян тыквы в качестве профилактики развития аденомы простаты. Кроме того, лучшие пищевые добавки и традиционные медикаменты, назначаемые при лечении простаты, созданы на основе этих растений.
- Занимайтесь каким-либо видом спорта (за исключением верховой езды и мотоспорта). Мочевой пузырь — это мышца, и физическая активность способствует улучшению ее функций. Наиболее часто встречающееся затруднение ночного и утреннего мочеиспускания объясняется тем, что в период ночного сна мышца пребывала в покое. Помогите ей и займитесь спортом.

- Ешьте помидоры! Приготовленные в оливковом масле по-провански, томаты являются лучшим способом насытить ваш организм ликопеном — мощным антиоксидантом, который способен защитить не только мужчин от рака простаты, но и женщин от онкологии шейки матки и молочной железы. Помимо этого, ликопен регулирует генные функции, влияет на работу иммунной системы, способствует регенерации тканей, обладает защитным эффектом против сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, диабета и даже бесплодия.
- Увеличьте потребление рыбы жирных сортов и рапсового масла! Содержащиеся в них полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 обладают противораковым и противовоспалительным действием.
- Ешьте соевые продукты, сыр то фу. Содержащиеся в них изофлавоны защитят вашу простату.
- Пейте как можно больше воды. Вопреки вашим опасениям, вы не станете мочиться больше и чаще. Незаполненный мочевой пузырь не может обеспечить достаточный напор струи. Более того, недостаток жидкости может привести к мочеполовой инфекции. Однако помните, что потребление жидкости в любом виде, в том числе в виде напитков, разрешено только до 19 часов. Старайтесь не есть на ужин суп и исключите отвары и настои, если по ночам вы встаете помочиться.
- С осторожностью потребляйте белые спиртные напитки (шампанское, белые вина), пиво, аперитивы, а также все продукты, содержащие кофеин (кофе, колу, шоколадное мороженое, шоколад и др.) — они усиливают желание помочиться. Особо чувствительным следует также ограничить потребление чая и кофе без кофеина.
- Острые специи усиливают позывы к мочеиспусканию.
- Сократите потребление молочных продуктов, в том числе йогуртов. Многочисленные научные исследования показывают, что у любителей кисломолочных продуктов риск развития рака простаты в 5,5 раза выше, чем у тех, кто их не употребляет совсем или в очень небольших количествах.
- Ограничьте потребление красного мяса и колбас, которые, как и молочные продукты, увеличивают риск развития рака простаты в 2 раза.

ПРОСТАТА (ПРОСТАТИТ)

В отличие от аденомы простаты, простатитом страдают преимущественно молодые мужчины. **Это инфекционное воспалительное уrogenитальное заболевание, вызывающее прилив и застой крови, бывает острым и хроническим.** Мужчины, страдающие острым простатитом, часто предъявляют жалобы на лихорадку, озноб, повышение температуры тела, боль в нижней части спины, пояснице, внизу живота или в промежности, учащенное мочеиспускание, ночные позывы к мочеиспусканию (никтурию), дизурию (болезненность, резь

или жжение в мочеиспускательном канале при мочеиспускании), а также признаки общей интоксикации организма — слабость, головные боли, чувство усталости, разбитости, боли в мышцах, суставах, костях и другие телесные боли. При исследовании предстательной железы отмечается отечность и болезненность. В этих случаях традиционно назначаются антибиотики, но эфирные масла, обладающие таким же действием, гораздо эффективнее и безопаснее.

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

Эфирного масла пачули	10 мг
Эфирного масла фисташки мастичной	25 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	20 мг
Эфирного масла бессмертника итальянского	20 мг
Эфирного масла лемонграсса	20 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Применяйте по 1 свече утром и в вечером в течение 20 дней. При необходимости повторите после недельного перерыва.

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла базилика душистого камфорного	20 мг
Эфирного масла лавра благородного	10 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	10 мг

Для профилактики: принимайте по 1 капсуле 2 раза в день в течение 20 дней. Повторите курс после 10-дневного перерыва.

Для лечения: принимайте по 2 капсулы 3 раза в день в течение 20 дней. При необходимости повторите курс после 10-дневного перерыва.

Дополнительные рекомендации ✚

- Хронический простатит поддерживается микроабсцессом и постоянным воспалением предстательной железы. Возникновению этого заболевания способствуют аденома простаты, частые урогенитальные инфекции, сужение уретры или недолеченный острый простатит. Заботьтесь о своем здоровье, соблюдайте схему и сроки назначенного лечения!
- Старайтесь не употреблять острую пищу и спиртное (особенно пиво), газированные напитки (и даже минеральную воду), чай и кофе.
- Не забывайте: простата и велосипед — вещи несовместимые.
- Очень полезно укрепление мышц таза, тем более что оно способствует улучшению сексуальной жизни. Связанные с простатой мышцы окружают половой орган и делают его более твердым. Активизация тазовых мышц улучшает деятельность всей урогенитальной сферы и отсрочивает возникновение урологических проблем в пожилом возрасте.
- Причины возникновения простатита до конца не выявлены, однако предполагается, что среди таковых можно рассматривать стресс (который ослабляет мышечный тонус), несоблюдение правил гигиены, нарушения режима питания, занятия велоспортом и т. д.

ПРОФИЛАКТИКА ТРОПИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Перемещаясь из страны в страну, мы, как правило, не задумываемся о том, какие болезни подстерегают нас в жарких странах. В пятизвездочном отеле самого шикарного курорта можно легко подхватить инфекционное заболевание через плохо очищенную воду или от укуса насекомого (ведь комары и мухи являются частыми переносчиками большого числа заболеваний), не говоря о тех микроскопических возбудителях различных экзотических болезней, которые живут среди нас! Однако не стоит впадать в панику.

Перед тем как отправиться в путешествие в дальние страны, не успокаивайте себя тем, что все обойдется. Вполне возможно, что обойдется, а если нет?

Самое простое — это сунуть в чемодан или дорожную сумку 2 флакона эфирных масел, которые сумеют уберечь вас от многих проблем. Главное, не потерять их во время экскурсий и всегда держать при себе. Кроме того, когда вы вернетесь домой, они вам наверняка пригодятся.

Базовый компонент: коричник и душица

Для приема внутрь

Добавьте по 1 капле каждого из этих эфирных масел в чайную ложку меда, капните на кусочек сахара или таблетку с нейтральным содержимым и держите во рту до полного рассасывания утром и вечером. Делайте это ежедневно в течение всей поездки в тропические страны!

Дополнительные рекомендации +

- Способы лечения и рекомендации представлены в соответствующих разделах.
- У вас деловая встреча в стране, где свирепствует малярия, а вам не нравятся классические способы профилактики этого заболевания? Тогда прочтите то, что написано в главе «Малярия (болотная лихорадка)».
- Вам срочно нужно вылететь в страну, где распространена Чикунгунья? Ознакомьтесь с рекомендациями, представленными в главе «Лихорадка Чикунгунья».

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ (ПСИХИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ)

Все надоело? Надоело все и ничего конкретного. И вообще, зачем все? Все равно ничего не достичь, на работе завал, разные проблемы сваливаются на голову одновременно, все надо разгрузить здесь и сейчас. Монотонность и нескончаемость дел обескураживает. Заела рутина. Даже ночью во сне решаешь какие-то дела, и проклятый звонок будильника лишает остатков энергии. Нет сил прочитать почту, кажется, что время спрессовано и нужно уложить в рабочий день то, что не сделать и за неделю. Мечта о морском пляже, где можно понежиться под приятным ветерком, становится навязчивой идеей. Пробки на дорогах или переполненные вагоны метро вызывают слезы. Наблюдаются забывчивость и провалы в памяти, на ум не приходит ничего интересного, никакого креатива. Только безудержное желание лечь спать и проспять месяца три, пока какая-нибудь добрая волшебница не сделает за вас все дела и не разрешит все проблемы, в том числе материальные. И все-таки в один прекрасный день все пройдет. **Психологическая усталость не имеет ничего общего с депрессией.** Просто вы чувствуете себя на грани... На грани чего? Неизвестно.

Базовый компонент: зерна померанцевого дерева

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым (плацебо) и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

+

Для ингаляций

Капните 1 каплю на внутреннюю поверхность запястий и глубоко вдыхайте лечебный аромат.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения и ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ нероли 1 каплю
- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 1 каплю
- ◆ Масла анники 3 капли

Смазывайте указанной смесью позвоночник и внутреннюю поверхность запястий 3 раза в день в течение 20 дней. Вдыхайте глубоко, поднося запястья как можно ближе к носу.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла базилика душистого	10 мг
Эфирного масла розового дерева	10 мг
Эфирного масла вербены трехлистной	5 мг
Эфирного масла зерен померанца или горького апельсина	10 мг
Эфирного масла равинтсара (коричник камфорный)	10 мг

Принимать по 1 капсуле 3 раза в день в течение 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Поезжайте в отпуск или покиньте город хотя бы на выходные дни и ли даже на один день! И что вы делаете в первые 10 минут такой вольной жизни? Просто постоите с закрытыми глазами, ни о чем не думая, ничего не делая, спокойно и в тишине вдыхая свежий, незагазованный воздух. И не думайте, что потратили время впустую. Наоборот, вы потратили его на себя. Попробуйте и убедитесь сами!
- Курс лечения полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 тоже пойдет вам на пользу. Выберите те, которые предназначены для улучшения настроения (ведь каждый комплекс предназначен для лечения конкретного недуга).
- Спите, отдыхайте, найдите способ отвлекаться.
- Позвольте себе расслабиться — вы это заслужили.

ПСОРИАЗ

Псориаз является одним из самых распространенных видов хронического дерматоза, которым, по данным исследований, страдает от 3 до 7% населения всей планеты, а во Франции ежегодно фиксируется 60 000 первичных обращений. **Псориаз — это хроническое заболевание кожи, с резко очерченными красными пятнами, покрытыми серебристой, шелушащейся чешуей.** Запускным механизмом болезни являются процессы, происходящие в эпидермисе. В базальном (глубинном) слое эпидермиса образуются кератиноциты — незрелые клетки кожи, которые производят кератин, жесткий белок, являющийся строительным материалом для волос, ногтей и кожи. У людей с псориазом кератиноциты размножаются очень быстро и перемещаются от базального слоя к поверхности кожи, которая не может избавиться от этих клеток достаточно быстро. За короткий срок их количество резко увеличивается, что приводит к образованию уплотненных сухих участков на коже или бляшек, воспалению и отеку нижнего слоя дермы с расположенными в нем кровеносными, лимфатическими сосудами и нервами. В результате на теле (реже на лице, за ушами, а у мужчин — в области половых органов) и в кожных складках (под мышками, под коленями, в локтевых сгибах) появляются зудящие белые чешуйки, ногти утолщаются, становятся рифлеными и ломкими. Самым неприятным является психологический дискомфорт, который ввиду своей неэстетичности причиняет серьезные неудобства, особенно женщинам.

Псориаз может возникнуть у любого и в любую минуту. **Стресс, ангина или заболевание ротовой полости могут спровоцировать развитие дремлющего псориаза.** Назначаемое в этом случае лечение носит противоречивый и, к сожалению, малоэффективный характер. И, наконец, в 8% случаев псориаз вызывает такие осложнения, как ревматизм.

Базовый компонент: розмарин с вербеном

Для наружного применения

Наносите 2 капли смеси прямо на псориазные бляшки 2–3 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина с вербеном 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ пальмарозы 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 10 капель
- ◆ Масла бурачника 10 капель
- ◆ Масла розы мускатной 10 капель

Наносите 2 капли смеси прямо на псориазные бляшки 2–3 раза в день до улучшения состояния.

- ▶ **Для борьбы с «нервными стрессами», как одной из причин обострения псориаза**

Для ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ мирры горькой 2 капли
- ◆ ЭМ розы дамасской 1 каплю

Наносите указанную смесь на всю утреннюю поверхность запястий и глубоко вдыхайте аромат эфирных масел. Повторяйте ингаляцию несколько раз в день.

Дополнительные рекомендации +

- Псориаз — это не инфекционное и незаразное заболевание, которое не требует никаких профилактических мер.
- Включите в свой рацион ежедневное потребление рыбы жирных сортов (сельди, семги, лосося). Если вы не любите рыбу, уменьшите дозу до 1–2 раз в неделю, но дополнительно принимайте препараты рыбьего жира (6 г полиненасыщенных жирных кислот Омега-3). Ежедневно принимайте масло бурачника или ослинника (2 г жирных кислот Омега-6) — эти жирные кислоты обладают противовоспалительным и успокаивающим действием.
- Старайтесь свести к минимуму потребление насыщенных жиров, которые содержатся в жирном мясе, фритюре, молочных продуктах животного происхождения (они усиливают воспалительные процессы).
- Старайтесь чаще бывать на солнце.
- Будьте осторожны при приеме аспирина и противовоспалительных препаратов.

ПЫЛЕВЫЕ КЛЕЩИ

Пылевые клещи — это паучки микроскопического размера, невидимые невооруженным глазом. Они питаются отпавшими чешуйками нашей кожи, которые мы теряем каждый день и ... каждую ночь. Именно поэтому кровать — это излюбленное место этих крошечных насекомых, которые к тому же начинают там стремительно размножаться. К счастью, они не очень опасны для человека, — это его вечные «спутники», — но если их слишком много, то это приводит к аллергическим реакциям, вызывает астму и затрудняет дыхание. В принципе, обычно оказывается достаточно регулярной уборки пылесосом — пылевых клещей после этого становится гораздо меньше. Но еще лучше для борьбы с пылевыми клещами использовать эфирные масла. Ведь они обладают еще и антисептическими, дезинфицирующими и очищающими свойствами. Для этого сначала нужно как следует проветрить комнату, провести основательную уборку и хорошо пропылесосить. Распылите эфирные масла во всех излюбленных местах пылевых клещей. Выждите некоторое время и снова пропылесосьте помещение с помощью пылесоса (мертвые пылевые клещи вызывают такую же аллергическую реакцию, как и живые).

Пропись + дополнительные рекомендации

Для распыления

Смешайте в пульверизаторе, объемом 200 мл:

- ◆ ЭМ сосны обыкновенной 2 мл
- ◆ Эссенции лимона 2 мл
- ◆ ЭМ тимьяна тимольного хемотипа 2 мл
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 2 мл
- ◆ ЭМ гвоздики 2 мл

- ◆ ЭМ цитронеллы 2 мл
- ◆ ЭМ чайного дерева 2 мл
- ◆ ЭМ можжевельника 2 мл
- ◆ ЭМ корицы китайской 2 мл
- ◆ ЭМ эвкалипта шаровидного 2 мл
- ◇ Спирта 70° 200 мл (или 180 мл)

Хорошо пропылесосьте все помещение. Распылите 6 раз во всей комнате. Закройте все двери и окна. Подождите 1 час, затем снова пропылесосьте комнату. Повторяйте процедуру 1 раз в месяц.

Дополнительные рекомендации +

- Проветривайте помещение! Если это возможно, делайте это постоянно. В 1 грамме пыли насчитывается от 2 000 до 10 000 пылевых клещей. Особенно их много в спальнях. Они также живут в мягких игрушках, в обивочных материалах, в беспорядочно разбросанной одежде. Чем реже вы открываете окно, тем лучше для пылевых клещей.
- Не разбрасывайте одежду по комнате — вешайте ее на место и убирайте в закрытые шкафы.
- После того как диванные подушки, валики или мягкие игрушки придут в негодность, сразу же избавляйтесь от них.
- Убирайте помещение с помощью пылесоса каждые 2–3 дня (не реже) — агрегат должен работать на максимальной мощности всасывания.

- Если это возможно, старайтесь не спать в темной комнате или в той, окна которой выходят на север.
- Старайтесь не использовать ткань для обивки стен.
- Не следует регулярно обогревать помещение зимой небольшими переносными радиаторами.
- Не перегревайте помещение: 20–30 °С — это уже много. Пылевые клещи обожают тепло и ненавидят воздух и прохладу — именно поэтому в горах их значительно меньше.
- Негативная роль ковровых покрытий, считающихся «рассадниками» пылевых клещей, явна преувеличена — от т абака и нерегулярной уборки помещения вреда значительно больше. Но пылевые клещи живут в основном в постелях: на 1 пылевого клеща в ковровом покрытии приходится несколько миллионов его собратьев в подушке или в перине!
- Существуют специальные средства для определения количества пылевых клещей в квартире. Они включают тест-полоски, емкости с реактивами, пылесборники и цветные шкалы.

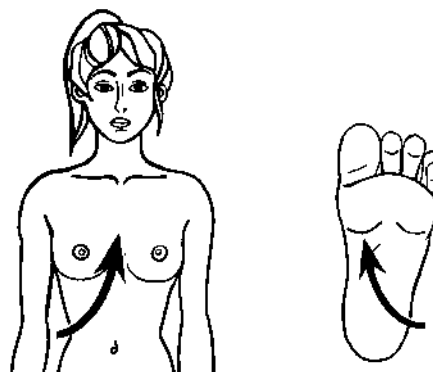
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Вас раздражает абсолютно все: пропущенный автобус (даже если следующий придет через 2 минуты), налоги (сама мысль о них вызывает физические страдания), сильно поджаренный хлеб в булочной, погода (без комментариев!), несносные соседи, стрелка на новых колготках, ожидание лифта, однообразное меню в столовой (когда же это прекратится?) и многое, многое другое. Бесконечные вопросы без ответов не дают вам жить спокойно: что делает эта колымага на скоростной трассе; в очередной раз порезанный краем бумаги палец; вечно грязные тротуары; постоянные пробки на дорогах (куда смотрит дорожная полиция?); почему ты на меня так смотришь? что тебе еще нужно? — Словом, достали все и вся. Перечень всего, что вызывает неадекватную реакцию, можно продолжать до бесконечности. Если вы считаете, что все сказанное относится к вам, значит, пора прибегнуть к помощи эфирных масел.

Базовый компонент: душица или майоран

Для массажа

2 каплями масла мас сируйте область солнечного сплетения и св од стопы днем и в случае возникновения конфликта.



+

Для ванн

Смешайте 10 мл эфирного масла майорана с 30 мл основы для ванн. Принимайте теплую (38 °С) ванну в течение 20 минут, предварительно вылив в нее половину флакона с приготовленной смесью.

Пропись + дополнительные рекомендации

Держите во рту до полного рассасывания. Спокойствие! Только спокойствие!

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ пупавки благородной 2 капли
- ◆ ЭМ багульника гренландского 2 капли
- ◇ 1 кофейную ложку меда

Дополнительные рекомендации +

- Нужно отметить, что раздражительность не всегда является результатом внешнего воздействия (ситуации или поведения другого человека). Часто это проявление, например, недовольства собой, своими результатами или происходящим, элементарная неспособность владеть своим состоянием в любых ситуациях, гасить собственные негативные эмоции, а также следствие никотиновой абстиненции (прекращение курения), общей усталости (плохой сон, стресс, переутомление), аллергии (в частности, сенной лихорадки), менопаузы (или других гормональных нарушений). У женщин высокая раздражительность отмечается особенно часто и может приводить к различным нарушениям, в том числе к булимии.
- Пройдите курсовое лечение препаратами магния из расчета 4 капсулы в день до улучшения самочувствия, затем по 2 капсулы в день длительно.
- Пройдите курс лечения триптофаном. Эта ароматическая альфа-аминокислота не только активизирует иммунную систему, но и участвует во множестве важнейших процессов, протекающих в организме человека, в частности предшествует синтезу серотонина — так называемого гормона радости и мелатонина — гормона сна.
- Принимайте полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 из расчета 3 капсулы вечером во время еды (постоянно).
- Пожалейте своих близких — они гораздо больше других страдают от вашей раздражительности и перепадов настроения. Конечно, у каждого могут быть свои чудачества, но все имеет свои границы и обозначить их — ваша задача. Если не можете сдержаться, выйдите из дома и прогуляйтесь немного, чтобы не обострять ситуацию и сберечь нервы себе и окружающим.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ — НЕРВОЗНОСТЬ — ВОЗБУДИМОСТЬ

Возбужденность — это один из признаков нервозности. Когда человек нервничает, то либо замыкается и держит все в себе, либо показывает это своей несдержанной реакцией. Нервозность, считающаяся отрицательным качеством, с которым нужно бороться, носит скорее психический характер, т. е. является реакцией на человека или ситуацию, но также может возникать по физиологическим причинам (например, злоупотребление кофе, возбуждающих средств, психостимуляторов, повышающих психическую и физическую работоспособность, допинга, наркотических веществ). **Нервозность обусловлена внутренним беспокойством, которое человек с трудом осознает и причин которого он, как правило, назвать не может.** Нервозность и связанные с ней раздражительность и повышенная возбудимость действительно имеют дурную репутацию: ведь когда человек нервничает (нередко без причины или по пустякам), то начинает метаться и тратит массу энергии впустую.

Базовый компонент: ромашка

Для приема внутрь и ингаляций

Капните 1 каплю на язык и вдыхайте запах из открытого флакона.

Или

- ▶ **Для бизнесменов в состоянии стресса, которые много едят и пьют: базилик**

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержанием (плацебо) и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день в течение 10 дней. Как только вновь почувствуете подавленность, повторите курс лечения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ пулавки благородной 1 каплю
- ◆ Эссенции мандарина 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 3 капли

Смазывайте этой смесью область солнечного сплетения, внутренний свод стопы, внутреннюю поверхность запястий и капайте на язык 3 раза в день.

Дополнительные рекомендации +

- Следите за дыханием, делайте глубокий вдох и медленно выдыхайте — этот прием часто помогает купировать нарастающее возбуждение. Когда человек нервничает, то начинает плохо дышать, что только усугубляет его состояние.
- Чем растрчивать силы понапрасну и, отчаянно жестикулируя, набрасываться на первого встречного, который совершенно ни при чем, сосредоточьтесь и направьте свою энергию на то, чтобы разрешить сложившуюся ситуацию.

- Занимайтесь спортом. Вспомните девиз олимпийских игр из трех латинских слов «Citius, Altius, Fortius!», дословно означающих: «Быстрее, выше, сильнее!» Не ленитесь и ежедневно отправляйтесь на пробежку — это прекрасный способ снять напряжение при малоподвижном образе жизни.
- Разорвите порочный круг: стресс = 1 сигарета + бокал вина или конфета. В противном случае у вас выработается очень вредный рефлекс. Встаньте сразу, пройдитесь, разомнитесь — это гораздо полезнее, чем нервно барабанить пальцами по крышке стола.

РАЗРЫВ МЫШЦЫ

Как ни удивительно, но мышца рвется легко, как бумага. Разрыв мышцы (раньше его называли растяжением, но теперь этот термин почти не употребляется) происходит в результате чрезмерного физического усилия.

Из-за чрезмерной нагрузки могут порваться отдельные мышечные волокна или вся мышца. Чаще всего это может произойти во время занятий спортом, когда чрезмерная нагрузка приходится на недостаточно подготовленные, неразогретые мышцы. Поэтому перед интенсивными занятиями спортом необходимы упражнения на растяжку мышц, массаж.

Разрыв мышц сопровождается настолько сильной болью, что может вызвать обморок. При первом же подозрении на разрыв мышцы немедленно прервите тренировку и отправляйтесь домой.

Через несколько дней после случившегося на месте разрыва мышцы появится кровоподтек или гематома.

Базовый компонент: гаультерия лежачая

Для массажа

Капните 3 капли эфирного масла на болезненную область (например, на поясницу, как показано на рисунке) и долго массируйте, но без нажима, что бы не усилить боль. Применять 3 раза в день до полного исчезновения боли.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 2 капли
- ◆ ЭМ розмарина с вербеном 2 капли
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ лаванды супер 2 капли
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ Масла арники 10 капель

Очень легкими поглаживающими движениями массируйте область поражения 3 раза в день до полного исчезновения боли. Наверное, будет точнее назвать этот процесс не массажем, а поглаживанием, т. к. разминать травмированную мышцу нельзя. Не торопитесь, действуйте осторожно, чтобы не причинить себе боль. Тепло ваших рук только усилит действие эфирных масел. Избегайте холода (на улице и в помещении) и сквозняков, чтобы не застудить поясницу!

Дополнительные рекомендации +

- Полный покой в течение 2 дней! Впрочем, при растяжении мышц вряд ли вам удастся делать какие-либо движения. Возобновить физические нагрузки (тренировки) можно не раньше, чем через месяц. Надеюсь, что в следующий раз вы будете благодарнее!

РАК (ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ)

Лучевая терапия представляет собой метод лечения ионизирующим излучением, который используется при лечении некоторых заболеваний, в особенности онкологических. Проникая сквозь кожу, луч поражает мишень, как бы глубоко она ни располагалась. **Целью такого лечения является разрушение опухоли при сохранении прилежащих тканей.** Однако лучевое воздействие может вызвать покраснение кожи и чувство жжения, которые иногда сохраняются в течение нескольких лет. Использование масла каепутового дерева ослабляет неприятные последствия лучевой терапии.

Базовый компонент: масло найоли (каепутового дерева)

Для наружного применения

Используйте несколько капель в чистом виде для смазывания места облучения до и сразу после сеанса лучевой терапии. Повторять 2 раза в день в течение 2–3 дней. Этот простой способ позволит избежать возможных ожогов.

Дополнительные рекомендации +

- Как и при химиотерапии, необходимо строго соблюдать назначения лечащего врача-онколога. Использование эфирных масел позволяет лучше перенести лучевую терапию в полном объеме, соблюсти весь протокол лечения и выздороветь.

РАК (ХИМИОТЕРАПИЯ)

Химиотерапия представляет собой вид медикаментозного лечения, направленного на разрушение раковых клеток. Этот вид терапии считается очень эффективным, но, к сожалению, уничтожает не только больные, но и здоровые клетки, особенно те, которые быстро восстанавливаются (например, клетки крови или желудочно-кишечного тракта). Результат токсического воздействия отмечается сразу или спустя некоторое время.

Несмотря на то что некоторые эфирные масла обладают цитотоксическим (противораковым) эффектом, это не является их основной задачей и лечение онкологических заболеваний не входит в нашу компетенцию. Однако тимьян с эфирным маслом тимьяна обыкновенного, известного своим мощным антибактериальным действием и стимуляцией иммунной системы, устраняет негативные последствия химиотерапии (в частности, на уровне пищеварительной системы восстанавливая клетки печени), стимулирует иммунитет и улучшает настроение, перепады которого характерны для онкологических больных.

1-й базовый компонент:

тимьян с тианолом

Для приема внутрь

Накапайте 2 капли в настой розмарина. Принимать 2–3 раза в день.

+

Для распыления

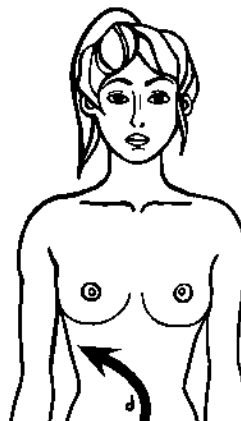
Накапайте несколько капель и распылите в помещении с помощью электрического распылителя (диффузора). Для усиления эффекта можно добавить несколько капель эфирных масел чайного дерева и лущистого эвкалипта.

2-й базовый компонент:

багульник гренландский

Для массажа

Массируйте область печени утром и вечером с 2 каплями эфирного масла багульника гренландского.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить желатиновые капсулы со следующим составом:

Эфирного масла багульника гренландского	10 мг
Эфирного масла тимьяна, обогащенного тианолом	20 мг
Эфирного масла любистока лекарственного	20 мг
Эссенции лимона	20 мг
Эфирного масла базилика камфорного	10 мг

Принимайте внутрь по 1 капсуле утром и вечером курсами по 10 дней с 10-дневным перерывом в течение всего курса химиотерапии.

Дополнительные рекомендации +

- Строго соблюдайте схему лечения, назначенного врачом-онкологом.
- Используйте все возможные средства для улучшения самочувствия, в том числе указанные эфирные масла.

РАНЫ

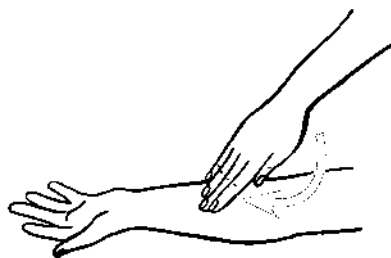
Вы порезались? Повредили кожу? Это рана. Чтобы избежать риска заражения, нужно немедленно ее дезинфицировать. **Эфирные масла обладают ярко выраженным антисептическим действием, способствуют заживлению, ускоряют рубцевание, останавливают кровотечение и снимают боль.** Проще говоря, ароматерапия выполняет всю необходимую работу. Теперь по порядку:

1. Промойте рану проточной водой с мылом. Хорошо прополощите.
2. Нанесите ваше эфирное масло или смесь.
3. Вы также можете приложить к ране стерильную вату или бинт для герметизации.

Базовый компонент: узколистная лаванда

Для наружного применения

Нанесите несколько капель чистого эфирного масла на рану. Повторяйте процедуру несколько раз в течение дня.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Если вы поранились, то смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ чайного дерева 1 мл
- ◆ ЭМ лавандина 2 мл
- ◆ ЭМ ладанника 2 мл

Нанесите 1–2 капли на рану, подождите несколько минут, высушите ее, повторите 2 раза. Если рана небольшая, то используйте смесь не разбавляя. Если рана обширная, то разведите смесь в растительном масле александрийского лавра, объем которого должен быть в 2 раза больше смеси (то есть 10 мл).

Дополнительные рекомендации +

- Прежде всего следует промыть рану проточной водой с мылом. Если вы поранились каким-нибудь грязным предметом или инструментом, на котором была ржавчина или земля, то лучше незамедлительно обратиться к врачу — существует риск заражения столбняком.
- Посмотрите, насколько глубока ваша рана (иногда боли почти не бывает).
- Остановите кровотечение — особенно если вы теряете много крови.
- Не накладывайте сверху антисептические кремы и не закрывайте полностью рану герметическими повязками.
- Никогда не используйте несколько антисептиков одновременно. Это может быть ОДИН антисептик или ДРУГОЙ, но не оба сразу. Не пользуйтесь обычными антисептиками, если вы уже нанесли эфирные масла! Одновременно обоими средствами пользоваться нельзя!

РАСТЯЖЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Смотрите главу «Тендинит».

РЕВМАТИЗМ

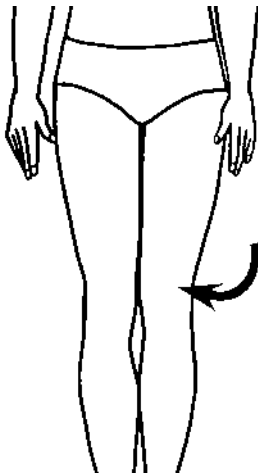
Не стоит думать, что ревматические боли в суставах являются прерогативой исключительно пожилых людей! Цифры — упрямая вещь: на боли в суставах ежедневно жалуются 20 млн. французов, т. е. 41% лиц с тарше 18 лет, при этом каждый второй перешагнул 45-летний рубеж! Большая часть французских ревматиков — женщины, т. к. они, по статистике, подвержены этому заболеванию больше, чем мужчины (58,3% против 41,7%). Как видим, цифры неутешительны, равно как и мысль о том, что не ты один страдаешь ревматизмом. Любые боли

в суставах называют по-разному: артрит, артроз, боли в спине — словом, терминологическое поле довольно широко. Разумеется, не последнюю роль в возникновении суставных болей играет возраст, особенно у женщин в период менопаузы, когда вследствие снижения гормонального уровня значительно возрастает риск остеопороза. Спортсмены и люди, занятые физическим трудом, тоже пополняют ряды ревматиков. Избыточный вес представляет особую проблему для опорно-двигательного аппарата: лишние килограммы увеличивают давление на основные суставы органов движения, в частности коленные и тазобедренные суставы, приводя в конечном счете к раннему артрозу с последующим переходом в артрит.

Базовый компонент: гаультерия

Для наружного применения

Смазывайте несколькими каплями чистого масла область воспаленных коленных, локтевых и тазобедренных суставов 3–5 раз в день.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ розмарина камфорного 2 капли
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ гаультерии 1 каплю
- ◆ ЭМ лавандина 3 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 2 капли
- ◆ Масла арники 10 капель

Возьмите несколько капель смеси (или весь объем) и легкими массирующими движениями в течение 1 минуты втирайте в область пораженного сустава (одного или нескольких). Повторяйте процедуру 3–5 раз в день до улучшения самочувствия.

+

Для ванн

Смешайте:

- ◆ ЭМ можжевельника 5 капель
- ◆ ЭМ живицы 5 капель
- ◆ ЭМ гаультерии 5 капель
- ◆ ЭМ лавандина сорта супер 5 капель
- ◇ Основы для ванн 1 столовую ложку

Влейте эти ингредиенты в теплую ванну (38,5 °С) и наслаждайтесь в течение 20 минут. Повторяйте 1 раз в день до улучшения состояния.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла можжевельника	45 мг
Эфирного масла мяты перечной	25 мг
Эфирного масла цедры лимона	10 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 3 недель.

Дополнительные рекомендации +

- Ревматизм вызывает боль различной интенсивности, которая портит нам жизнь с утра до вечера, независимо от возраста и рода занятий. Самые простые привычные движения превращаются в кошмар. Однако только при сохранении посильной и регулярной физической активности можно приостановить развитие этого заболевания или заставить его отступить. Здесь главное — не переусердствовать!
- Смотрите также главы «Артроз» и «Артрит».

РИНИТ

200 различных вирусов способны спровоцировать заложенность носа и насморк, вызвать раздражение слизистой горла, небольшую головную боль, заставить вас чихать и плакать. Банальный, но неприятный насморк отравляет жизнь миллионам людей, особенно зимой. Более того, если его не вылечить, он может перерасти в вирусную инфекцию в виде отита, бронхита или синусита. Как видите, насморк — противник серьезный, поэтому необходимо относиться к нему всерьез и быстро реагировать, пока он не обосновался у нас в носу на целый год. Да-да, не думайте, что насморк бывает только зимой!

Базовый компонент: эвкалипт лучистый**Для приема внутрь**

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым или на кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день.

Для наружного применения

Легкими массирующими движениями втирайте в область носовых пазух.

Пропись + дополнительные рекомендации**Капли в нос**

Во флаконе емкостью 30 мл (с крышкой пипеткой) смешайте:

- ЭМ эстрагона 0,5 мл
- ЭМ герани египетской 1 мл

- ЭМ эвкалипта лучистого 1 мл
- ЭМ пупавки благородной 1 мл
- Масла календулы 30 мл

1. Промойте носовые пазухи морской водой. Для этого используйте купленный в аптеке спрей, а не доисторический физраствор, который гораздо менее эффективен.
2. Вводите 1 каплю смеси эфирных масел в каждую ноздрю 4 раза в день.

+

Для ингаляций

В миску с кипятком добавьте:

- ЭМ мяты перечной 3 капли
- ЭМ эвкалипта лучистого 3 капли
- ЭМ найоли или капутового дерева 3 капли

Накройте голову толстым полотенцем, наклонитесь над миской и дышите парами эфирных масел в течение 10 мин. Соблюдайте правила проведения ингаляций.

Вы также можете попросить фармацевта изготовить для вас смесь для ингаляций, пропись которой представлена ниже.

или

Для приема внутрь

Капните на 1 кусочек тростникового сахара:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары душистой 1 каплю

Держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день.

и/или

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 2 капли
- ◆ ЭМ равинтсары душистой 2 капли
- ◆ Масла калофиллума 6 капель

Массируйте этим составом спину и грудную клетку 6 раз в день в течение 3 дней.

Закажите в аптеке

Для ингаляций

Попросите фармацевта изготовить смесь для ингаляций согласно следующей прописи:

Эфирного масла эвкалипта лучистого	1 мл
Эфирного масла лаванды лекарственной	1 мл
Эфирного масла найоли или каепутового дерева	1 мл
Эфирного масла тимьяна с тианолом	1 мл
Спирта 90°	125 мл

Добавьте 1 столовую ложку смеси в миску с кипящей водой и дышите парами эфирных масел в течение 10 минут.

+

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории следующего состава:

Эфирного масла эвкалипта лучистого	50 мг
Эфирного масла тимьяна с тианолом	20 мг
Эфирного масла лавра благородного	10 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг

Применяйте 3 суппозитория в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Чаще всего подхватить вирус можно в самый разгар сезона, когда болеют практически все. Собственно говоря, он поджидает вас повсюду: в метро, в магазине, на работе и даже в лифте, — везде найдется человек, готовый поделиться этим «счастьем».
- Вирусы передаются воздушно-капельным путем. Настоятельно потребуйте от всех, кто вас окружает, особенно от детей, обязательно мыть руки с мылом.

- Скорость распространения насморка просто поражает: он атакует по всем фронтам, стремительно и беспощадно. 90% простудных заболеваний сопровождаются насморком. И такое же количество поддается лечению эфирными маслами в виде капель в нос, ингаляционных смесей или массажных масел, состав которых был приведен выше, в сочетании со следующими рекомендациями:
 - ♦ прямо сейчас начинайте ежедневно принимать натуральный витамин С. Он не обладает раздражающим действием и гораздо эффективнее своего синтетического аналога;
 - ♦ не менее 2 раз в день (утром и вечером) промывайте пазухи носа специальными препаратами типа Sterimar (спрей на основе морской воды) или Quinton — они освободят нос от слизи и сделают последующую ингаляцию более эффективной.
- Одевайтесь тепло, держите в тепле голову и ноги, — ваш организм сейчас ослаблен. Не забывайте носить теплый шарф (особенно если вы часто болеете ангинами) и шапку, закрывающую уши (если уже болели отитом). Старайтесь избегать помещений с жарким и пересушенным воздухом, особенно ночью в спальне. В отличие от тропической жары, небольшое проветривание пойдет вам только на пользу.
- Регулярно сморкайтесь и очищайте носовые пазухи от слизи, как к это было описано выше. Сморкайте осторожно, чтобы не лопнули хрупкие сосуды носа. Не шмыгайте носом, не втягивайте содержимое внутрь: это не только не приведет ни к чему хорошему, но и усилит насморк!
- Вы прекрасно знаете, что стресс ослабляет иммунитет. Если вы попали в «сезон высокого риска» (осень/весна) и чувствуете переутомление, то обязательно обязаны сделать все возможное, чтобы уберечься от насморка. Соблюдайте правила личной гигиены, принимайте препараты эхинацеи и пробиотики, очищайте воздух в помещениях путем распыления эфирных масел, другими словами, используйте все эти простые и эффективные меры, которые позволят вам держать врага на безопасном расстоянии. И, конечно же, старайтесь больше отдыхать.
- Если воздух в помещениях сухой, промывайте носовые пазухи морской водой как можно чаще. Увлажняйте воздух в жилых помещениях.
- Если вы часто страдаете насморком, проверьте, нет ли у вас аллергии, возможно, причина в этом и лечить нужно именно аллергию, а не бороться с насморком!
- Мед с лимоном — эффективное средство!
- Укрепите свой иммунитет путем восстановления защитных функций кишечной микрофлоры. Если барьерные функции кишечной микрофлоры нарушены, что чаще всего проявляется поносом или запором, то настоятельно рекомендуется пройти курсовое лечение пробиотиками. Эти ферменты в форме желатиновых капсул или растворимых в воде порошков для приема внутрь продаются в аптеках. Купите пробиотики, предназначенные специально для борьбы с рецидивирующими ринитами. Многочисленные исследования доказывают их высокую эффективность, особенно у детей, часто болеющих ОРВИ.

- Насморк — это вирусное заболевание, оно не поддается лечению антибиотиками, которые уничтожают только бактерии. Это значит, что при лечении ринитов антибиотикотерапия бесполезна! Также не рекомендуется прием традиционных средств против насморка, которые обладают многочисленными побочными эффектами.
- Не используйте капли в нос с сосудосуживающим эффектом, они только усилят насморк и затруднят дыхание.
- Среднестатистический ребенок страдает насморком 6 раз в год. В этом нет ничего удивительного, — у ребенка формируется иммунитет. Необходимо следить, чтобы насморк не перерос во что-то более опасное.

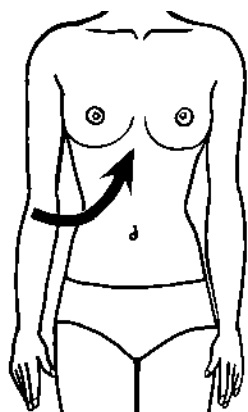
РОБОСТЬ И ВОЛНЕНИЯ (МАНДРАЖ)

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда человек далеко не робкого десятка робеет или волнуется. Волнение и робость взаимосвязаны и, как говорится, идут рука об руку. Парализующий страх провалиться на экзамене, когда все знания улетучиваются и образуется так называемая «черная дыра», знаком большинству из нас: весь год учил, а при виде экзаменатора и чистого листа бумаги не могу выдать ни слова; ладони вспотели; во рту пересохло; сердце колотится; все делаешь не так, при сдаче на права вождения автомобиля забываешь пристегнуться (недопустимая ошибка, которую не делал никогда!)... Этот перечень можно продолжать до бесконечности: ведь каждому из нас есть что вспомнить...

Базовый компонент: семена померанцевого дерева

Для наружного применения

Легкими массирующими движениями медленно втирайте 2 капли смеси эфирных масел в область солнечного сплетения.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа и ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю

Легкими массирующими движениями медленно втирайте 2 капли смеси эфирных масел в область солнечного сплетения. Нанесите 2 капли смеси на внутреннюю поверхность запястий, поднесите руки к лицу и глубоко вдыхайте аромат эфирных масел.

Дополнительные рекомендации +

- Соберитесь: вы все выучили и готовы продемонстрировать свои знания. Настройтесь на преодоление предстоящего испытания. Помните, что, только научившись управлять своими мыслями, можно быть уверенным в том, что вера в себя и свои силы придет очень быстро. Только позитивный настрой поможет справиться с волнением.
- Два дня, предшествующих часу «Х», потребуют от вас немалых усилий: полный отказ от спиртного, полноценный сон, сбалансированное питание. Воспользуйтесь всеми здоровыми способами, которые помогут успешно сдать экзамен. Расслабьтесь и отвлекитесь: сходите в кино, встретьтесь с друзьями (спиртного ни-ни!), разгадайте кроссворд или sudoku, соберите пазл, приготовьте блюдо по новому рецепту и т. п. Займитесь чем-нибудь безвредным, но занимающим много времени. Большую роль играет самовнушение: повторяйте про себя фразы типа «я чувствую себя спокойно и уравновешенно», «ничего не может вывести меня из равновесия» и т. д. Мысленно представьте картинки, которые помогают расслабиться, например берег моря, цветущие сады, лесную полянку и т. д., — главное, чтобы вы ощущали себя при этом спокойно и хорошо, а также понимали, что волнение постепенно уходит на второй план.
- Не дайте застать себя врасплох. Если вам предстоит устный экзамен, потренируйтесь дома четко, последовательно и доказательно излагать выученный материал.
- Вот-вот наступит час «Х». Не впадайте в панику, не суетитесь. Не стойте на месте, пройдите по коридору. Если пройти не получается, постарайтесь ни о чем не думать. Дышите глубоко. Верьте в себя и свои силы.
- Постарайтесь начать сдавать экзамен одним из первых. Чем больше придется ждать, тем больше вы будете робеть.
- Заранее подготовьте первую фразу, которую скажете экзаменатору. Это может быть обычное «здравствуйте» или «моя фамилия такая-то» — главное, вступить в контакт. Дальше будет легче.
- Не принимайте никакие успокоительные: от мандража лекарства нет. Наоборот, любые транквилизаторы выбьют из головы остатки знаний. Кроме того, это противное чувство волнения и робости длится всего несколько секунд. Вы же знаете, что стоит вам начать отвечать на вопрос экзаменатора, и вас уже ничто не остановит, вы не дадите никому и слова вставить. Так из-за чего волноваться?
- Не настраивайтесь на неудачу. Что за глупости? Ведь если вас допустили к экзамену, значит, все уверены, что имеющиеся у вас знания соответствуют требуемому уровню и вы в полной мере готовы к этому испытанию. Ваша задача — оправдать их ожидания. Не подведите!
- Что бы вы ни думали об экзаменаторе, какие бы слухи не ходили на его счет, помните, что в его задачу не входит желание вас завалить. Он делает свою работу, а вы — свою. Он оценивает не вас, а всего лишь ваши знания. И ничего более.

- Наверняка ваши товарищи волнуются не меньше вашего. Конечно, вам от этого не легче. Но вместо того чтобы копить в себе и перебирать в уме причины мандража, воспользуйтесь методом знаменитого французского психолога и ф армацевта доктора Эмиля Клуэ, который разработал знаменитый метод психотерапии, основанный на самовнушении: повторяйте как мантру фразу типа: «У меня все хорошо, я прекрасно себя чувствую, у меня нет повода для волнений». Наш мозг удивительно наивен и пр остодушен, он легко поверит в то, что вы ему внушите. Если вы будете твердить: «Какой кошмар, я сейчас умру от страха», он немедленно ответит доступным ему способом, то есть физиологическими реакциями: дрожащими коленями, подкашивающимися ногами, потными ладонями и т. д. Но если вы расслабитесь (или хотя бы сделаете вид, что р аслабились), мозг успокоится и, вместо того чтобы мешать, придет вам на помощь.

Роды (подготовка)

Что может быть для женщины важнее рождения ребенка? Чтобы родить здорового малыша и самой остаться в тонусе, можно использовать эфирные масла.

Вы должны родить в течение ближайшей недели? Мускатный шалфей поможет вам подготовиться к этому важнейшему событию — он очень полезен, но его нужно использовать в определенный промежуток времени. **Если вы с тревогой и беспокойством думаете о том, что вам предстоит, то не забывайте об эфирном масле ромашки, отличающемся превосходными успокаивающими свойствами.**

Это случится сегодня или завтра? Продолжайте применять мускатный шалфей по-прежнему, но добавьте к нему пальмарозу (это восхитительное эфирное масло стимулирует сокращения матки и помогает при родах) и герань, обладающую анестезирующим действием, что также поможет предстоящим родам. Все будет хорошо.

Базовый компонент: мускатный шалфей и римская ромашка

Для приема внутрь:

► **От 1 до 7 дней до родов**

Добавьте 1 каплю эфирного масла шалфея мускатного в чашку с чаем (лучше зеленого) или, если вы не пьете чай, на кусочек сахара. Пейте по одной чашке чая 2 раза в день (или принимайте по одному кусочку сахара с мускатным шалфеем в день). Но только в течение последней недели беременности. Категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать эфирное масло шалфея мускатного в течение первых 8 месяцев беременности. Чай с мускатным шалфеем облегчает боли при родах.

Для наружного применения и ингаляции:

► **За 1 день до родов**

Нанесите 1 каплю ромашки римской на внутреннюю сторону запястий и/или 1 каплю на область солнечного сплетения. Или вдыхайте непосредственно из открытого флакона 2–3 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа:

Смешайте:

- ◆ ЭМ шалфея мускатного 10 капель
- ◆ ЭМ пальмарозы 10 капель
- ◆ ЭМ лаванды узколистной 10 капель
- ◆ ЭМ ромашки римской 5 капель
- ◆ РМ сладкого миндаля 3 чайных ложки

Чтобы расслабиться, попросите вашего мужа сделать вам массаж нижней части спины с до бавлением нескольких капель готовой смеси; вы также можете выбрать другой чувствительный участок тела — из бегайте только области живота. Также нанесите несколько капель на внутренние стороны запястий и на солнечное сплетение.

Когда вы будете рожать, то с с амого начала попросите акушеров делать вам такой же массаж каждые полчаса во время родов. Теперь можно уже осторожно массировать и область живота.

Дополнительные рекомендации +

- Подготовка к родам имеет многоплановый характер. К ним следует готовиться физически (рекомендуется в течение всех 9 месяцев вести идеально здоровый образ жизни, не забывая при этом о дыхании и физических упражнениях...), психологически (релаксация должна помочь вам справиться с волнением и болевыми ощущениями), технически (выбор роддома и т. п.).

У всех женщин роды проходят по-разному... У одних они длятся в течение длительного времени, у других все происходит очень быстро; в некоторых случаях боль имеет умеренный характер, в других — нет, но в абсолютном большинстве случаев (95%) о собах проблем не бывает.

Будьте осторожны! **Советы, которые представлены на этом странице, очень эффективны и совершенно безопасны** — как для мамы, так и для ее будущего ребенка. Не заменяйте одно эфирное масло другим. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением в течение всего срока беременности.

Закажите в аптеке

Для наружного применения:

Если вы не хотите смешивать масла сами или желаете подарить готовую смесь знакомой роженице, попросите фармацевта подготовить следующий состав:

Эфирного масла лавра благородного	2 капли
Эфирного масла нероли	2 капли
Эфирного масла ромашки римской	2 капли
Эфирного масла душицы или майорана	2 капли
Эфирного масла лаванды узколистной	2 капли
Эфирного масла розы дамасской	2 капли
Растительного масла Таману (лавр александрийский)	5 мл

Применяйте так, как было описано выше.

РУБЦЕВАНИЕ

Красивым считается тот шрам (или рубец), который незаметен. Самое неприятное в заживлении — это появление так называемого келлоидного рубца — опухолевидного образования сочного ярко-розового или красного цвета. Бугристый и плотный на ощупь, он как гриб нависает и возвышается над кожей. Как правило, его основание больше, чем площадь полученной травмы. Пациенты жалуются на болезненность, зуд, жжение, чувство распирания в нем. Ничуть не лучше втянутые рубцы, которые могут образоваться после небрежной адаптации и неточного сшивания глубоко расположенных тканей, прежде всего мышц и жира, в которых остаются полости, а также после нагноений в глубоко расположенных слоях. При втянутом рубце рубцово-измененная ткань сморщивается, а поверхностные слои втягиваются вглубь, нередко до самой кости. Втянутые рубцы остаются после ожогов, гнойных процессов с длительно незаживающими свищами и даже акне. Но что же такое рубец? **Рубец — это соединительная ткань, замещающая дефект кожи, возникший в результате травмы, воспаления или операции.** Это конечный этап восстановления тканей. Благодаря этой способности тканей к рубцеванию возможно заживление даже обширных и глубоких ран.

Разумеется, наиболее заметными считаются шрамы на лице. Особенно так называемые оспинки — впадинки на коже, образующиеся после перенесенной ветрянки или тяжелой формы акне. Они свидетельствуют о том, что у вас просто не хватило терпения их вылечить. Главное — начать их лечить в момент появления, а не ждать, пока они проявятся во всей своей красе! Ранка на лице? Мелкий прыщик? Бегом за эфирным маслом!

Базовый компонент для «нормального заживления»: бессмертник итальянский

Для массажа

Легкими движениями 3 раза в день массируйте рану 1–2 каплями смеси (до полного заживления).

Базовый компонент для устранения келоидного рубца: гаультерия лежачая

Для наружного применения

Смажьте рубец 1 каплей смеси и втирайте легкими массирующими движениями. Смесь обладает смягчающим и очищающим кожу эффектом. Применяйте в течение месяца. Если рубец застарелый, можно увеличить курс до нескольких месяцев.

Пропись + дополнительные рекомендации («нормальное заживление»)

Смесь для массажа

Смешайте во флаконе (10 мл):

- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 мл
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 мл
- ◆ ЭМ гаультерии 1 мл
- ◆ ЭМ ладанной камеди или каменной розы 1 мл
- ◆ Масла зародышей пшеницы 2 мл
- ◆ Масла мускатной розы 2 мл
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 2 мл

Легкими движениями смазывайте раневую поверхность 2–3 раза в сутки в течение 10 дней (если рана свежая) и дольше (если рана застарелая).

Дополнительные рекомендации +

- Следите за тем, что бы рана всегда была чистой. Это обязательное условие.
- Шрам формируется в период от 6 месяцев до года. Действуйте, иначе будет поздно!
- Для ускорения процесса заживления принимайте ежедневно три капсулы с маслом мускатной розы по 50 мг в течение 10–20 дней. При необходимости курс лечения можно продолжить.
- Не удаляйте родинки — это может привести к появлению рубцов.
- Плоские красно-фиолетовые рубцы от акне (юношеских угрей) исчезнут через 1–2 года. Наберитесь терпения и ждите!
- С самого начала процесса заживления регулярно массируйте формирующийся рубец и прилегающие ткани. Чем раньше вы начнете это делать, тем незаметнее будет шрам. Застарелые рубцы, особенно стянутые, плохо поддаются лечению.
- Будьте осторожны с рубцами, расположенными в складках кожи (в локтевом сгибе, подколенной впадине), так как они иногда могут рецидивировать.
- Если вы обрабатываете шрам смесью, содержащей масло зверобоя продырявленного, старайтесь не сразу выходить на солнце. Лучше проводить процедуру вечером.
- В этот период особенно важно разнообразное и богатое протеинами питание. Помимо протеиновых аминокислот, полезно употребление мяса, рыбы и ракообразных (в них велико содержание цинка, способствующего восстановлению тканей), различных свежих овощей и фруктов, богатых витамином С. Ни в коем случае не пытайтесь в это время стать вегетарианцем или веганом!

САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Обычный сахар относится к углеводам, которые считаются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией. К сожалению, сахар — это так называемые пустые калории, т. е. в нем не содержится других питательных веществ, таких как, например, витамины, минеральные соли. Через кровь сахар поступает во все органы нашего тела, питает мышцы и мозг. Когда количество сахара в крови уменьшается и возникает гипогликемия, у человека ухудшается общее самочувствие, резко портится настроение, отмечаются головные боли, усиленное потоотделение и ненасытная потребность в сладком или шоколаде. Разумеется, в этом нет ничего полезного ни для организма, ни для фигуры. Но это еще не все. Помимо нарушения пищевого режима, потребление сахара приводит к изменению гликемического индекса, т. е. меняет количество глюкозы в крови, и незначительным нарушениям производства серотонина — вещества, вырабатываемого мозгом. Эти же механизмы отмечаются при стрессе.

Пропись + дополнительные рекомендации

Их задача — снизить зависимость от сахара, спиртного, табака и наркотических средств.

Для ингаляции и для приема внутрь

Во флаконе емкостью 10 мл смешайте:

- ◆ ЭМ коричника цейлонского 0,5 мл
- ◆ Эссенции бергамота 1 мл
- ◆ Эссенции грейпфрута 1 мл
- ◆ ЭМ пупавки благородной 0,5 мл
- ◆ Масла сладкого миндаля 10 мл

Нанесите несколько капель смеси на внутреннюю поверхность запястий, поднесите руки к лицу и глубоко вдыхайте аромат эфирных масел. Повторяйте как можно чаще в течение дня и даже ночью.

+

Капните 2 капли смеси на или под язык при возникновении потребности в сладком. Повторяйте не более 6–8 раз в день.

Дополнительные рекомендации +

- Скорректируйте свой режим питания, это необходимо. Первое, что надо сделать, это исключить или довести до минимума количество потребляемого в любом виде сахара с высоким индексом (так называемые быстрые сахара): конфет, варенья, джемов, конфитюров, меда, мюслей (в них очень много сахара), багетов и бисквитного хлеба, колбас, риса, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, фруктов и хлопьев. Во-вторых, для приведения в норму гликемического индекса необходимо ввести в рацион следующие продукты: цельнозерновой хлеб, индийский рис басмати, чечевицу, сушеную фасоль и, как ни странно, черный (не молочный!) шоколад, который гораздо полезнее конфет. Не забывайте о протеинах — рыбе, ветчине, яйцах и мясе, а также кашах с сушеными овощами. Обязательно добавляйте их в пищу.
- Присутствующий в организме хром очень хорошо помогает избавиться от патологической тяги к сладкому. Он помогает инсулину (гормону, регулирующему

содержание сахара в крови) поставлять сахар в клетки тканей. Без него сахар не попадает в клетки, и они голодают, хотя желаемая пища совсем рядом, в крови. Они кричат и требуют сахара! Хром в организме необходим для метаболизации сахара, он сокращает количество холестерина и защищает стенки артерий. Давно известно, что хром улучшает действие инсулина у диабетиков и помогает тем, рискует ими стать. Если у вас преддиабет, частые приступы внезапной усталости, воспользуйтесь пищевыми добавками с хромом. Это пойдет вам на пользу.

- Значительное количество хрома содержится в желтках и печени, во фруктах и овощах, цельнозерновых продуктах. Если вы едите только белое зерно (белый хлеб, мюсли, рис басмати и т. п.), то, вполне возможно, что у вас отмечается дефицит хрома.
- Диабетики, спортсмены и лица, страдающие сахарной зависимостью, нуждаются в препаратах хрома больше других.

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Синдром беспокойных ног характеризуется появлением в нижних конечностях (чаще всего в глубине голеней) неприятных ощущений зудящего, колющего, распирающего или давящего характера. Обычно они возникают в покое, но уменьшаются при движении. Чтобы облегчить состояние, приходится вытягивать и сгибать конечности, растирать и массировать их, ходить по комнате или переминаться с ноги на ногу (поэтому этот синдром часто связывают с бессонницей). **В некоторых случаях отмечается самопроизвольное подергивание ног, которое бывает настолько сильным, что его не удается остановить.** В поисках причины этого состояния часто приходится проходить бесполезные медицинские исследования, обращаться к психиатру, принимать снотворное и т. п., и все зря. Дело в том, что причинами возникновения этого синдрома может стать множество факторов — от нервного заболевания до избыточного содержания мочевой кислоты в крови или нехватки витаминов (B_{12} , B_9), магния или железа.

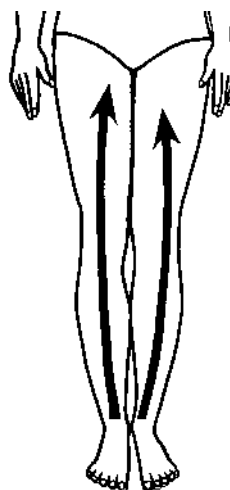
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ душицы или майорана 2 капли
- ◆ ЭМ кипариса 3 капли
- ◆ Масла арники 1 столовую ложку

Перед сном массируйте ноги по направлению снизу вверх (от лодыжек до середины голеней). Повторяйте каждый вечер до исчезновения ночных подергиваний ног.



Дополнительные рекомендации +

- Если причина, вызвавшая синдром беспокойных ног, не связана с нарушением кровообращения, предлагаемое лечение приведет к незначительному улучшению состояния. У некоторых ночное подергивание ног может быть вызвано дисфункцией дофаминергической системы головного мозга, что требует серьезного лечения противоэпилептическими препаратами. Во всех прочих случаях,

прежде чем перейти к лечению медикаментами и во избежание вторичных эффектов, рекомендуется дополнительный прием витаминов B_{12} и B_9 , препаратов железа или магния, которые давно доказали свою эффективность.

- Проявление синдрома беспокойных ног усиливается потреблением кофеина и... беременностью.

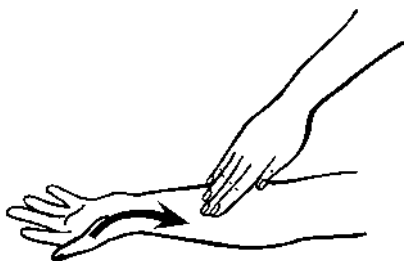
СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА

Синдром запястного канала характеризуется болевыми ощущениями между кистью и запястьем и возникает вследствие сдавливания срединного нерва в области запястья, причем причины этого защемления неизвестны. Однако совершенно очевидно, что речь идет о синдроме, наиболее часто встречающемся у женщин, особенно тех, чья деятельность связана с постоянными мелкими движениями (шитье, вязание, работа на клавиатуре компьютера или кассового аппарата) и лиц, страдающих артритом.

Базовый компонент: гаультерия

Для массажа

Массируйте болезненную зону 3 раза в день, нанося 3–4 капли смеси.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 4 капли
- ◆ Масла арники 3 капли
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 5 капель

Массируйте траекторию между большим пальцем и предплечьем, захватывая область запястья. Повторяйте по мере необходимости (не менее 3 раз в день).

Дополнительные рекомендации +

- При возникновении боли обеспечьте кисти и запястью полный покой. Ни в коем случае не преодолевайте боль, не пытайтесь повторить движения, вызывающие болевые ощущения.
- Мышечно-скелетные расстройства, несомненно, являются наиболее часто встречающимися проблемами, связанными с условиями и спецификой трудовой деятельности и причиной получения пособия по временной нетрудоспособности ввиду профессионального заболевания.
- К группе мышечно-скелетных расстройств относятся мышечные и суставные боли, вызванные повторением одних и тех же движений в процессе производственной деятельности: боли в спине, шее, плечевом и локтевом суставах, в области запястья, кисти, фаланг, коленей, лодыжек, стопы и пр.
- Полезно снижение веса и/или устранение вздутия при задержке воды: это позволяет уменьшить давление жидкости на запястный канал.

- Во избежание повторного возникновения болевых ощущений постарайтесь растянуть болезненную область. Выполняйте растяжку утром и вечером, а при работе на компьютере — каждый час.
 1. Медленно вращайте запястьем сначала в одну, затем в другую сторону.
 2. Растопырьте пальцы, затем сожмите их в кулак. Поочередно выполняйте эти движения до 10 раз в день.
- Самое лучшее — хотя бы на некоторое время приостановить выполнение движений, вызывающих боль. Но это, к сожалению, не всегда возможно.
- Проверьте правильность вашего местоположения по отношению к орудю производства. Ведь нередко мы сидим за компьютером на очень низком или слишком высоком стуле.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Если у вас появились спазмы толстого кишечника или ободочной кишки, значит, вы стали жертвой так называемой функциональной колопатии, одним из проявлений которой является синдром раздраженного кишечника. Причина его возникновения в точности неизвестна, т. к. этот синдром не сопровождается никакими изменениями данных анализов и никак не отражается на общем самочувствии.

В настоящее время считается, что основной причиной заболевания является стресс. Перенапряжение, негативные эмоции, особенно если они переживаются внутри, приводят к перевозбуждению нервной системы, при этом внутренняя оболочка кишечника становится очень чувствительной к различным воздействиям.

При этом больные жалуются на дискомфорт и боль в животе (справа, слева, в центре), редкий или частый стул, вздутие живота из-за скопления газов (что не подтверждается при медицинском осмотре), чувство неполного опорожнения кишечника, головную боль и тянущие боли в области поясницы.

Показательно, что этот синдром охватывает 15–20% женщин и 5–18% мужчин.

Что касается женщин, то согласно мировой статистике синдромом раздраженного кишечника страдают 9 из 10 обратившихся пациенток.

Кроме того, синдром раздраженного кишечника усиливается при наступлении менструаций и нередко ошибочно диагностируется как фибромиалгия.

Все эти признаки возникают вследствие некоего толчка и могут длиться несколько месяцев, значительно снижая качество жизни, в том числе профессиональной.

Если вышеуказанные боли и нарушения сопровождаются воспалением кишечника, значит, у вас колит. Читайте главу «Колит (болезнь Крона и геморрагический ректоколит)».

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь и для массажа

Капните 1 каплю чистого эфирного масла под язык или на кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания или смажьте 2 каплями масла живот и массируйте легкими движениями. Повторяйте 2–3 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ коричника цейлонского 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ кориандра 1 каплю

Полученную смесь добавьте в ложку оливкового масла или меда и принимайте 20 дней в месяц утром, днем и вечером после еды.

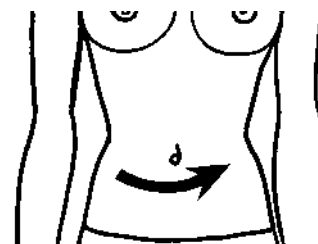
+

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ душицы 1 каплю
- ◆ ЭМ пупавки благородной 1 каплю
- ◆ Масла орехового 3 капли

Полученной смесью смазывайте область живота 2–3 раза в день до улучшения состояния.



Дополнительные рекомендации +

- Настоятельно рекомендуется прием соответствующих пробиотиков. Если ваш кишечник дает о себе знать в течение нескольких лет, возможно, необходимо восстановить кишечный барьер. Это длительный процесс, но игра стоит свеч.
- Чувство дискомфорта в кишечнике хорошо знакомо большинству людей с повышенной тревожностью и тем, кто озабочен собственным здоровьем. Пройдите необходимый курс лечения, приведите свой организм в порядок и успокойтесь.
- Частые запоры являются основным проявлением нарушения транзита в кишечнике. Поэтому потребляйте как можно больше растительной пищи (фруктов, овощей, цельных зерновых), выпивайте не менее 1 литра воды в день и, что самое главное, заставьте себя ежедневно выполнять хотя бы минимальные физические нагрузки (ходить пешком, подниматься по лестнице и т. п.). Также рекомендуются занятия спортом: плавание, теннис, велоспорт, — любая активность пойдет вам на пользу!
- Смотрите также раздел «Колит (болезнь Крона и геморрагический ректоколит)».

СИНДРОМ РЕЙНО

Если зимой у вас постоянно холодные пальцы рук и ног, если при входе в отдел замороженных продуктов в супермаркете вас охватывает холод, значит, вы страдаете синдромом Рейно.

К сожалению, лечение, которое обычно назначают в этом случае, не приносит желаемых результатов.

Применение эфирных масел согреет вас и активизирует кровообращение. Воспользуйтесь эфирными маслами, и вскоре вы почувствует себя намного лучше!

Базовый компонент: кипарис

Для массажа

Легкими массажными движениями вотрите 2 капли смеси в пальцы рук и ног.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 2 капли
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 2 капли
- ◆ Масла калофиллума 2 капли

Легкими массажными движениями втирайте в верхние и нижние конечности.

Дополнительные рекомендации +

- Делайте все возможное для улучшения кровообращения: носите широкую обувь, одежду, пояса; следуйте рекомендациям, представленным в разделе «Задержка жидкости в организме»; ходите пешком не менее 1 часа в день.
- Берегите себя от воздействия холода: зимой носите теплые перчатки, старайтесь не есть блюда, подаваемые на льду (например, свежие морепродукты), при посещении супермаркета старайтесь не задерживаться в отделе замороженных продуктов.
- Не носите сумки, передавливающие пальцы рук.
- Вернувшись домой после зимней прогулки, не пытайтесь согреть руки и ноги у источников тепла (радиаторов отопления, камина) и ли при помощи горячих ванн, сауны или хамама. Просто хорошенько разотрите пальцы рук и ног, спрячьте их под одеяло или теплый плед.
- Дополнительный прием ненасыщенных жирных кислот Омега-3 снимет напряжение стенок кровеносных сосудов и вен, что приведет к улучшению кровообращения. 2–3 раза в день во время еды принимайте по 3 капсулы рыбьего жира в дозировке 1 г.

СИНДРОМ СМЕНЫ ЧАСОВОГО ПОЯСА

Разумеется, эта проблема незнакома тем, кто предпочитает длительные морские путешествия. Однако сегодня, с появлением реактивной авиации, когда стало возможным всего за несколько часов сменить несколько часовых поясов, джет-лэг (Jet Lag), как его называют ученые, синдром, связанный с несовпадением ритма биологических часов организма с реалиями нашей повседневной жизни, способен создать нам определенный дискомфорт. Наверняка любой из нас, кто хотя бы раз преодолевал несколько часовых поясов, ощущал необъяснимую усталость, бессонницу и подавленность, а также невозможность сосредоточиться, чередование полного отсутствия аппетита и неодолимого желания поесть, запоров и диареи, объясняя свое состояние выражением «живу как в вате»... **Синдром смены часового пояса возникает автоматически после 4 часов авиаперелета и проходит на вторые сутки.** Однако чем дольше длится перелет, тем больше времени занимает процесс адаптации (иногда до 10 суток!). Словом, хуже смены часовых поясов по воздействию на организм может быть лишь радикальная смена климата или перепады давления.

**Базовый компонент: коричник
или лимон, имбирь, мята перечная**

Для приема внутрь

Капните 1 каплю одного из этих эфирных масел на таблетку с нейтральным содержанием (плацебо) и держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день в течение 3 дней.

Дополнительные рекомендации

- Особенно тяжело переносятся путешествия с запада на восток (хотя все равно придется возвращаться!). Однако при перемещении с севера на юг или с юга на север синдром смены часового пояса проходит почти незаметно.
- Чтобы не свалиться с ног в первые 2 дня после прилета, особо чувствительным людям рекомендуется начать адаптацию заблаговременно. Проведите несколько дней перед поездкой, живя по времени места назначения, идеальный вариант — начинать день на несколько часов раньше обычного за 1–2 недели до планируемой поездки. Еще один способ — правильно использовать время полета. Если вы прилетаете ночью, то посмотрите фильм или почитайте книгу, а если в первой половине дня, то просто поспите.
- За неделю до поездки измените привычный ритм жизни: сдвиньте на час время подъема, отхода ко сну и т. д., и тогда никакие смены часовых поясов вам не страшны!

- Прибыв к месту назначения, постарайтесь не спать днем (особенно в первый день).
- В борьбе с син дромом смены часовых поясов немалую роль играет освещение. Особенно это важно при приеме пищи. Да-да, наши биологические часы тикают не только в мозге, но и во всех органах нашего тела, которые живут по законам своего времени! Даже печень способна диктовать свои условия нашим нейронам! На 32-м съезде неврологов и нейрофизиологов, который прошел в США, было отмечено, что, постепенно изменяя время приема пищи перед предстоящим путешествием и тем самым приучая организм к новому биологическому ритму, можно значительно облегчить симптомы, возникающие при смене часовых поясов.
- Если в строго определенный час вам необходимо принять лекарство, как это требуется, например, при диабете, составьте график приема препаратов заранее, возьмите с собой рецепты, словом, как следует подготовьтесь.
- Анестезия, обезболивание, наркоз, даже кратковременные (менее 30 минут), вызывают у многих пациентов те же самые симптомы, что и смена часовых поясов. Это усталость, нарушения сна, подавленность. Многим кажется, что они все делают не впопад. Однако в этом нет ничего удивительного: широко известно, что анестетики, в частности активно применяемый в анестезии пропофол, коренным образом изменяют наш циркадный ритм — циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой времени суток. В этом нет ничего страшного, просто в первое время нужно как можно больше находиться при дневном свете, который, как известно, лучший регулятор наших внутренних часов.
- Ни в коем случае не принимайте снотворное — в противном случае вы рискуете проспять весь отпуск.
- Смотрите главу «Укачивание в транспорте».

СИНУСИТ

Для чего нужны носовые пазухи? Конечно, для того, чтобы воспалиться! Если вы зададите этот вопрос человеку, который на личном опыте знает, что такое воспаление носовых пазух, ответ не заставит себя ждать. Воспаление носовых пазух называется синуситом, который бывает острым или хроническим (симптомы каждого приведены ниже). **И острый, и хронический синусит лечатся одинаково, разница только в продолжительности лечения, которое в каждом конкретном случае подбирается с учетом индивидуальных особенностей пациента.**

Околоносовые пазухи, выстланные изнутри слизистой оболочкой, заполнены воздухом и расположены в области лба, носа, щек и глаз. У каждого человека есть 7 околоносовых пазух: 2 лобные, залегающие в толще лобной кости, 2 верхнечелюстные, залегающие в толще верхнечелюстной кости, 2 решетчатые, которые формируются ячейками решетчатой кости в основании носа, и 1 клиновидная, располагающаяся в теле клиновидной кости на основании черепа. Как видите, все эти названия указывают на расположение пазух. При попадании инфекции из

зуба или вследствие ОРВИ (бактериального или вирусного происхождения) воздушные пути воспаляются, а слизистые набухают, что препятствует нормальному прохождению воздуха (аэрации) и способствует развитию бактерий или вирусов.

От того, какая именно пазуха воспалена, зависит интенсивность болевых ощущений. **Эфирные масла прекрасно справляются с синуситом независимо от того, где он расположен!** Так что не затягивайте с лечением! Правильно подобранная терапия аромамаслами за неделю избавит вас от острого синусита!

Симптомы острого синусита:

- Сильная головная боль, иногда сопровождаемая тошнотой или рвотой.
- Боли в лицевой части черепа, особенно в области воспаленной пазухи (в районе глаз, надбровий, верхней челюсти).
- Неприятные и/или болезненные давящие ощущения в области воспаленной пазухи.
- При наклоне головы вниз кажется, что она весит 500 кг.
- Возможны плотные выделения из носа, цвет которых варьируется в зависимости от степени инфицирования.
- Незначительное повышение температуры.

Симптомы хронического синусита:

- Постоянно заложенный нос.
- Боль в глазах.
- Неприятные и/или болезненные давящие ощущения в области воспаленной пазухи (часто в области скул, переносицы и глазниц).
- Выделения из носа, особенно по утрам.
- Неприятный запах изо рта.
- Головные боли.
- Возможен сухой кашель (особенно у курящих).

► **Что вызывает синусит:**

- Осложнения после перенесенного гриппа, насморка, бронхита или другого заболевания, вызванного вирусной или бактериальной инфекцией.
- Инфекционное поражение зубов или десен.
- Морские купания, плавание под водой, погружения.
- Аллергия (особенно респираторная: сенная лихорадка, астма и т. д.).
- Загрязненный воздух.
- Холодный и/или влажный воздух.
- Курение (активное или пассивное).
- Искривление носовой перегородки.
- Полипы (аномальные доброкачественные образования, которые происходят из любой части слизистой оболочки носа или околоносовых пазух).

Базовый компонент: эвкалипт лучистый

Для ингаляции

После промывания носовых пазух морской водой капните на носовой платок 2 капли чистого эфирного масла и вдыхайте аромат 4–5 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ равинтсары душистой 1 каплю
- ◆ Масла календулы ½ кофейной ложки

Наносите на кожу в области верхнечелюстных и лобных носовых пазух 6 раз в день.



+

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 каплю

Капните несколько капель на таблетку с нейтральным содержимым или добавьте в кофейную ложку оливкового масла. Держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день. Применять в течение 5 дней.

Для ингаляций

Во флаконе емкостью 10 мл смешайте:

- ◆ ЭМ чайного дерева 3 мл
- ◆ ЭМ дерева Хо 3 мл
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 мл
- ◆ ЭМ равинтсары душистой 3 мл

После промывания носовых пазух морской водой добавьте 8 капель смеси в миску с кипящей водой и вдыхайте аромат масел в течение 10 минут. Повторяйте процедуру 2 раза в день. Не выходите на загазованный пыльный воздух и, конечно же, не курите. В течение дня рекомендуется делать сухие ингаляции, нанеся несколько капель смеси на платок и глубоко вдыхая аромат эфирных масел. Сухие ингаляции можно делать 4 раза в день.

Закажите в аптеке

Капли в нос

Попросите фармацевта изготовить во флаконе с пипеткой назальные капли следующего состава:

Эфирного масла чайного дерева	12 капель
Эфирного масла девясила душистого	8 капель
Эфирного масла мяты перечной	4 капли
Эфирного масла эвкалипта лучистого	8 капель
Масла календулы	30 мл

Вводите по 2 капли в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

Дополнительные рекомендации +

- Синусит — это еще одно заболевание, которое не требует лечения антибиотиками. Не прерывайте лечения на полпути только потому, что почувствовали улучшение. Продолжайте лечение до тех

пор, пока все симптомы не исчезнут полностью. Но будьте внимательны: если вскоре после начала лечения эфирными маслами симптоматика не изменится к лучшему, немедленно обратитесь к врачу.

- Ознакомьтесь с рекомендациями, представленными в главе «Ринит».
- Бесплезно часто сморкаться, особенно если вам больно. Подберите для себя наиболее комфортную форму существования: у вас и так болит голова, глаза воспалены, давящие и распирающие ощущения в носовых пазухах... Вам и без этого хватает проблем.
- Если вам от этого го будет легче, спите на приподнятой подушке: строго горизонтальное положение иногда усугубляет болевые ощущения.
- При рецидивирующих синуситах покажитесь стоматологу на предмет санации полости рта.

СИНЯКИ И УШИБЫ

Возможностей заработать себе синяки и шишки пр едостаточно. Это относится не только к малышам, делающим первые робкие шаги, но и ко взрослым. Можно удариться или подраться, удалить зуб у стоматолога или перенести хирургическую операцию, удариться в темноте об угол стола или попасть в автомобильную аварию — в лю бом случае результат будет все тем же: под кожей у вас образуется кровяной сгусток, обычно называемый синяком. **Существуют два замечательных средства, которые вам понадобятся в этом случае — эфирное масло бессмертника и растительное масло арники!**

Базовый компонент: бессмертник итальянский

Для наружного применения

Нанесите 1–2 капли чистого эфирного масла на место ушиба как можно раньше. Повторяйте эту процедуру 3–5 раз в день.

► **Свежая гематома**

Ушиб после падения (даже у малыша), травма, рана, перелом кости — для уменьшения последствий и лечения внутренних гематом.

Нанесите несколько капель чистого эфирного масла 5 раз в день на место ушиба.

Если у вас отеки от синяков на лице (например, после автомобильной аварии), то наносите местно по 12 капель 6 раз в день в течение одних суток — эфирное масло не только поможет вылечить синяки, но и снимет отеки.

► **Застаревшая гематома**

Если это застаревшая гематома, то лечение будет более длительным.

Нанесите несколько капель на место ушиба 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Если синяк занимает небольшую площадь, то в темном флаконе с капельным дозатором смешайте в равных частях:

- ◆ ЭМ бессмертника итальянского
- ◆ ЭМ лавра благородного

Наносите 4–6 капель на место ушиба 3 раза в день в течение 2 дней, если гематома совсем свежая, и в течение нескольких недель, если застаревшая.

Если синяк занимает большую площадь и он совсем свежий, то в темном флаконе с капельным дозатором смешайте:

▶ **Если кожа не повреждена:**

- ◆ ЭМ бессмертника 3 мл
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 мл
- ◆ РМ арники 5 мл

▶ **Если кожа повреждена:**

- ◆ ЭМ бессмертника 3 мл
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 мл
- ◆ РМ календулы 5 мл

Наносите 4–6 капель на место ушиба 4–6 раз в день.

Если это застаревшая гематома, то в темном флаконе 10 мл с дозатором смешайте:

- ◆ ЭМ бессмертника 3 мл
- ◆ ЭМ кипариса 1 мл
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 мл
- ◆ РМ мускусной розы 2 мл
- ◆ РМ зародышей пшеницы 2 мл

Наносите 2 раза в день несколько капель этой смеси и мягко массируйте. Иногда для окончательного исчезновения синяка требуется от 2 до 3 месяцев.

Дополнительные рекомендации +

- Перед любым хирургическим вмешательством, даже если речь идет о пластической или косметологической операции (липосакция, ринопластика, удаление морщин или мешков под глазами и т.п.), нанесите несколько капель чистого эфирного масла на оперируемый участок. Сразу же после операции сделайте то же самое вокруг гематомы. Повторяйте процедуру 4–5 раз в день в течение 1 недели.
- Если вам предстоит удаление зуба, накануне визита к стоматологу наносите 2 капли каждые 20 мин утром на внешнюю сторону щеки на против места расположения удаляемого зуба. После удаления делайте то же самое 6 раз в день в течение последующих 3 дней.

СКУДНЫЕ МЕСЯЧНЫЕ (ОЛИГОМЕНОРРЕЯ)

Наличие скудных месячных может отмечаться в течение всей жизни и не вызывать никаких проблем. Все женщины разные, и каждая прекрасно знает, как должен протекать ее менструальный цикл. Поводом для тревоги является не длительность цикла, который может быть коротким или длинным, не обильные или скудные месячные, а их внезапное отклонение от индивидуальной нормы. Например, уменьшение привычного объема выделяемой крови и слизи (олигоменоррея). Теоретически нормальный менструальный цикл составляет 28 дней. Однако на практике этот период может составлять 22–25 дней или 30–32 дня. Любые отклонения в ту или другую сторону могут расцениваться как повод обратиться к врачу, чтобы убедиться, что все в порядке.

Базовый компонент: шалфей лекарственный

Для приема внутрь

В аптеке вам выдадут флакон емкостью 5 мл, содержащий 2 мл шалфея мускатного, 1 мл шалфея лекарственного и 2 мл герани типа Бурбон. Капните 2 капли этой смеси на таблетку с нейтральным содержанием или добавьте в кофейную ложечку оливкового масла. Принимайте 3 раза в день с 1-го по 14-й день менструального цикла в течение 3 циклов подряд.

+

Для массажа

Нанесите 2 капли указанной смеси на область внизу живота и втирайте легкими массирующими движениями 3 раза в день в течение нескольких дней перед началом и во время месячных.

Дополнительные рекомендации +

- Редкие и/или нерегулярные менструации могут расцениваться как повышенный риск возникновения диабета. Проконсультируйтесь с эндокринологом или диabetологом, особенно в случае, если в последнее время ваш менструальный цикл растянулся до 40 дней и более. Это ненормально.
- Принимайте по 2 капсулы масла ослинника в дозировке 500 мг 3 раза в день в течение 3 месяцев.
- Достаточно ли вы едите? «Жесткие» диеты отрицательно сказываются на течении месячных.
- Смотрите также раздел «Аменорея (отсутствие менструаций)».

СНИЖЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ У ЖЕНЩИН

Либи́до или сексуальное влече́ние к противоположному полу для каждой женщины индивидуально. Если вы и раньше относились к сексу с прохладцей, то в лечении вы не нуждаетесь. Но если по сравнению с предыдущими годами сексуальное влечение снизилось и/или в ваших отношениях с партнером возникла некоторая натянутость эфирные масла помогут это исправить.

Полная формула

Для массажа

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 мл
- ◆ ЭМ розы 0,5 мл
- ◆ ЭМ нероли 0,5 мл
- ◆ Масла абрикосовых косточек 8 мл

Несколькими каплями смеси массируйте нижнюю часть спины 2 раза в день.

+

Для распыления

Вечером в спальне распыляйте в течение не менее 10 минут следующую смесь:

- ◆ ЭМ ванили 3 капли
- ◆ Эссенции бергамота 3 капли
- ◆ ЭМ иланг-иланга 3 капли

и/или

- ◆ ЭМ дерева Хо 10 капель

Дополнительные рекомендации +

- Гомеопатические средства: По вечерам рассасывайте 5 гранул *Caladium 9 CH*.
- После ужина пейте целебный настой из имбиря.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Жизнь, как известно, состоит из взлетов и падений. Не делайте проблемы из разовой ситуации, которая пройдет сама по себе. Все мы — и мужчины, и женщины — имеем право на усталость.
- Все эфирные масла бессильны, если вы разлюбили партнера. Попробуйте, если нужно, обсудить с ним в аши проблемы — очень часто это помогает лучше любого лечения.
- Не прибегайте к использованию эфирных масел для того, чтобы доставить удовольствие партнеру. Помните, что прежде всего удовольствие должны получать вы сами.
- Снижение сексуального влечения часто сопровождается ухудшением общего самочувствия, ведь секс тесно связан с работой всех систем организма! Поэтому в таком случае рекомендуется пройти курс лечения от стресса и усталости.
- Смотрите также раздел «Повышенное половое влечение: гиперсексуальность» и «Половое бессилие».

СНИЖЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ У МУЖЧИН

Смотрите раздел «Половое бессилие (импотенция)».

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ

Стоит ли говорить о том, как все мы стремимся летом на пляж, чтобы насладиться купанием и солнечными ваннами? В последние годы ученые значительно расширили свое представление о воздействии солнечных лучей на кожу. И чем больше информации об этом появляется, тем громче призывают нас быть осторожными. Злоупотребление солнечными ваннами чревато серьезными последствиями. **Регулярный интенсивный загар приводит к преждевременному старению: появлению морщин, нездоровому цвету кожи, ожогам, раздражению, и самое опасное — увеличению риска ракового заболевания кожи.** Так почему бы своевременно не предотвратить негативные последствия?

Широко известно, что существует несколько видов ультрафиолетовых лучей. UVA и UVB-излучение — это два различных типа солнечной радиации. UVA-лучи проникают глубоко в кожу, снижая ее эластичность и упругость, вызывая преждевременное старение кожи, выражающееся в ускоренном образовании морщин, пигментных пятен и веснушек, особенно у светловолосых и светлоглазых людей. Такие лучи также могут являться причиной возникновения рака кожи. UVB-лучи по своей энергии многократно превосходят энергию UVA-лучей. Они вызывают солнечные ожоги и являются одной из наиболее частых причин возникновения рака кожи. **При этом следует помнить, что UVA и UVB-лучи оказывают вредное воздействие на кожу даже при облачной погоде!** Всевозможные кремы защищают от UVB, а пищевые добавки усиливают внутреннюю сопротивляемость UVA-излучению.

Вы, конечно, отмечали, что у пожилых людей, привыкших защищаться от солнца зонтами и широкополыми шляпами, кожа гораздо более гладкая и мягкая, чем у их ровесников-моряков, садоводов и представителей других профессий, чья работа связана с пребыванием на воздухе в любую погоду и в любое время года. Но не стоит считать солнце своим врагом! В умеренных дозах оно предупреждает появление рахита и сезонной депрессии, помогает бороться с псориазом и, по неподтвержденным данным, с раком молочной железы и ободочной кишки.

Благодаря солнечным лучам в нашем организме вырабатываются витамин D, необходимый для укрепления скелета, и гормоны хорошего настроения. Помимо прочего, солнечные лучи являются прекрасным природным обезболивающим средством.

Однако не забывайте, что возможности солнечных лучей — палка о двух концах. Знаете ли вы, что солнечный ожог это не просто некрасиво и больно? Это самый настоящий ожог с глубоким поражением кожи, который требует не меньшего лечения, чем бытовой.

**Базовый компонент
при незначительной площади
поражения: лаванда колосковая**

Для наружного применения

В течение часа смазывайте свежий небольшой ожог каждые 15 минут, затем 4–5 раз в день до тех пор, пока он не пройдет.

**Пропись + дополнительные
рекомендации (при большой площади
поражения)**

Для наружного применения

Смешайте:

- ◇ Гидролата ромашки 10 мл
- ◇ Гидролата мяты перечной 10 мл
- ◇ Гидролата лаванды 10 мл
- ◇ Гидролата розы 10 мл

Пропитайте этой смесью компресс (он должен стать мокрым) и положите на обожженную область. Менять по мере высыхания до улучшения самочувствия.

ВНИМАНИЕ: в состав смеси входят гидролаты, а не эфирные масла!

А также

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды колосковой 1 мл
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 0,5 мл
- ◆ ЭМ чайного дерева 0,5 мл
- ◆ ЭМ герани египетской 1 мл
- ◆ Масла календулы 5 мл
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 5 мл
- ◆ Масла мускатной розы 5 мл
- ◆ Масла ростков пшеницы 5 мл

Смазывайте необходимым количеством (в зависимости от площади пораженной поверхности) 3–4 раза в день в течение 2–3 дней.

☹ **ШЕСТЬ ПЛОХИХ НОВОСТЕЙ**

1. UV-лучи настолько интенсивны, что не будь над нами озонового слоя, все живое на Земле сгорело бы. Однако за последние 30 лет озоновый слой стал заметно тоньше, а это значит, что мы подвергаемся все более сильной атаке UV-лучами. Особенно это ощущается на высоте более 1500 метров, где необходимость защиты от солнечных лучей неизмеримо возрастает.
2. Все UV-лучи вредны. И хотя они одинаковы во всем мире, степень их интенсивности зависит от широты местонахождения и облачности.
3. В первые дни пребывания на солнце лучи особенно агрессивны. Быстрый загар всегда плохого качества и ничуть не защитит от солнца в дальнейшем.

Просто кожа станет толще и за счет усиленной пигментации превратится в своеобразный щит, защищающий от солнца. Вывод: нет ничего опаснее, чем краткие выходы на пляже, во время которых вы целый день без всякой защиты проводите на солнце.

4. У каждого из нас есть свой так называемый солнечный лимит, который нельзя превышать. В противном случае организму нечем будет защищаться. Каждый солнечный ожог — это удар по нашему организму, с которым мы при рождении заключили договор о ненападении. В конечном итоге UVA и UVB-лучи разрушают нашу ДНК, что приводит к дегенерации клеток и ускоренному старению.

5. Детская кожа еще более чувствительна к солнцу, чем кожа взрослых. Особой опасности подвергаются люди со светлыми или рыжими волосами, организм которых не вырабатывает достаточное количество меланина, необходимого для загара, в результате чего на их долю приходится 90% случаев заболевания раком кожи.
6. Оптимальной формулы крема для или от загара, который защищал бы на ш организм от вредного воздействия солнечных лучей, к сожалению, не существует. Однако есть различные защитные фильтры, которые отражают солнечные лучи (минеральные) или

поглощают большую их часть (химические). Первые предпочтительнее, хотя и оставляют на коже тонкую белесую защитную пленку. Эффективность вторых более спорна, так как при взаимодействии с солнечными лучами они способны вызвать аллергическую реакцию или угревую сыпь. Использование средств для загара, в состав которых входит оксибензон, по недавним полученным данным, не только приводит к гормональным нарушениям. Самое неприятное то, что молекулы оксибензона способны проникать не только в кровь, но даже в грудное молоко!

Дополнительные рекомендации +

- Вы получили солнечный ожог? Принимайте 3 раза в день капсулы с маслом мускатной розы (500 мг) в течение 20 дней.
- «Уж сколько раз твердили миру»: защищайтесь от солнечных лучей! И все равно на пляже часами в самое пекло загорают взрослые и дети! Классический пример легкомыслия и безответственности!
- Неосторожное пребывание на солнце неминуемо отразится на состоянии здоровья. Глубокие морщины, покраснения, катаракта, дегенеративные пятна, рак кожи — в отдаленно не полный перечень возможных последствий. Не говоря о том, что солнечные лучи — самый мощный фактор, ускоряющий старение. UVB-лучи разрушают кожу, а проникающие UVA-лучи повреждают составляющие ее клетки. Не забывайте: средства для/от загара защищают только от UVB-лучей!
- Лучшим средством защиты является тень. И не важно, что именно в этом помогает — стена дома, зонтик, пляжный грибок, шляпа с широкими полями или солнечные очки... Незаменяемыми помощниками станут майка, ветровка или парео. И, конечно же, защитный крем, которым необходимо смазывать все открытые поверхности, включая уши и пальцы ног!
- Сбалансированное питание — еще один верный помощник. Правильное питание не в силах защитить от солнечных ожогов, но оно поможет укрепить защитные силы организма. Ешьте больше оливкового масла, экзотических фруктов и абрикосов, овощей (особенно томатов) и бобовых. Ограничьте потребление мяса, молочных продуктов (в том числе сливочного масла) и сладостей.

- Берегитесь высокогорного солнца — оно наиболее агрессивно. Загорая на морском пляже, не забывайте, что от отражаемые водной поверхностью солнечные лучи в сочетании с легким и таким приятным морским бризом таят в себе большую опасность...
- Снег также прекрасно отражает солнце, на 10% усиливая ультрафиолетовое излучение на каждые 1000 метров. А это значит, что чем выше в горы вы поднимаетесь, тем больше шансов получить солнечный ожог. Более того, если песок отражает 10% солнечных лучей, а водная поверхность 20%, то свежевыпавший снег отражает 90% солнечных лучей. Таким образом, доза UV-излучения, которую получают ваши глаза и кожа, многократно увеличивается.
- Так чем же можно себя обезопасить? Солнцезащитные кремы, покрывая тело тонкой защитной пленкой, создают определенный барьер, ограничивающий попадание солнечных лучей на кожу. Этот способ защиты эффективен только при условии, что вы будете смазывать солнцезащитным кремом все открытые поверхности каждые 2 часа пребывания на солнце. Впрочем, первое проявление загара свидетельствует о том, что UV-лучи все-таки до вашей кожи добрались! Помните, что они наносят значительный вред организму, усиливают процессы окисления, ускоряющие старение клеток. Прием солнцезащитных пищевых добавок, поставляющих в организм необходимые антиоксиданты, позволяет бороться с этими процессами изнутри. Помимо прочего, пищевые добавки направлены на профилактику онкологических заболеваний, препятствуют возникновению аллергических реакций на солнце (летний лучевой дерматит). С этим не справится никакой солнцезащитный крем! Прием 1–2 капсул в день обеспечит надежную защиту в летний период! Кроме того, прием соответствующих пищевых добавок ускоряет время получения красивого загара и делает его более стойким, увлажняя кожу и сохраняя ее мягкость изнутри.
- Все приборы для искусственного загара, стоящие в салонах красоты и соляриях, наносят непоправимый вред здоровью. Долгие годы дерматологи всего мира делают все возможное, чтобы добиться запрета на их использование. Если вам необходимо выглядеть загорелой, лучше воспользоваться средствами для автозагара, которые не обжигают и не сушат кожу. Отдавайте предпочтение гелиевым формам, которые содержат меньше опасных ингредиентов. Однако при наличии прыщей, веснушек или расширенных пор пользоваться средствами для автозагара не рекомендуется.
- Средства для автозагара не препятствуют получению загара, а значит, не защищают кожу от вредного воздействия солнечных лучей.
- Ежедневно пользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF-фактором не менее 30. Накладывайте крем несколько раз в день, особенно после купания или при чрезмерном потоотделении, даже если на флаконе имеется маркировка «waterproof» (водонепроницаемый).
- Пейте больше воды: летняя норма потребления жидкости колеблется от 1 до 2 литров в день.

- Не путайте пребывание на солнце с пребыванием на жаре. UV-излучение не вызывает чувство жара и сохраняет свое вредное воздействие на организм даже при 40 °С. Необходимо защищаться от солнца с первых же солнечных весенних дней, когда воздух еще довольно прохладный. В период с начала июня и до конца сентября целесообразно пользоваться дневными или тональными кремами с соответствующим SPF. SPF — это солнцезащитный фактор, который обозначает способность косметических средств увеличивать время безопасного пребывания на открытом солнце. Значение величин SPF-фактора может быть в пределах от 2 до 50 единиц. Оно рассчитывается в специальных лабораториях, исходя из того, что определенное средство будет использовано в количестве 2 мг на 1 кв. см поверхности кожи. Чаще всего с указанием значения SPF-фактора выпускаются солнцезащитные кремы и лосьоны, а также дневные кремы, тональные основы, пудры, губные помады и бальзамы для губ.
- Не забывайте смазывать солнцезащитным кремом ушные раковины.
- Не надейтесь, что пребывание в городе спасет вас от вредных солнечных лучей. Солнце в сочетании с загрязненным воздухом гораздо опаснее.
- Для детей солнечные лучи в 8 раз опаснее, поэтому надежно защищайте их от солнца. Помните, что для ребенка доза UV-излучения, получаемая в течение 4 минут, равносильна дозе, которую взрослый получает за 1 час.
- Не думайте, что солнечное излучение наиболее опасно в период между 12 и 16 часами. В этом интервале отмечается наибольшая интенсивность UVB-лучей, тогда как в остальное время нас атакуют UVA-лучи.
- Не считайте себя неуязвимым. Использование солнцезащитных кремов и пищевых добавок помогает защититься от солнца, но здравый смысл подсказывает, что помимо этого необходимы солнцезащитные очки, головной убор и майка.

СПАЗМОФИЛИЯ

Спазмофилию можно определить как повышенную чувствительность. По сути дела, спазмофилия — это не заболевание, а мучительные симптомы, которыми она сопровождается, способные значительно ухудшить качество жизни. На фоне постоянной тревоги состояние человека проходит через различные стадии, начиная от незначительного, но затяжного недомогания и заканчивая сильными приступами беспокойства, сопровождающимися ощущением ползания мурашек, мышечными болями или спазмами, дрожью, болями при дыхании (словно что-то очень тяжелое давит на грудь и не дает вздохнуть), вплоть до сильнейших титанических судорог, сводящих все мышцы тела.

Во Франции спазмофилией страдают около 10 млн. человек, большинство из которых женщины. Такая статистика свидетельствует о серьезности проблемы. Даже если страдающие спазмофилией женщины большую часть времени чувствуют себя неплохо, сам факт внезапности приступов поддерживает тревожность, характерную для этого заболевания. Однако на-

учившись управлять своими эмоциями и стрессовыми ситуациями, поддерживать себя приемом препаратов магния и кальция, можно на долгие годы забыть о приступах спазмофилии. **Но если вдруг случится приступ, немедленно воспользуйтесь эфирными маслами!**

Базовый компонент: эстрагон

Для приема внутрь

Капните 1 каплю эфирного масла под язык. При необходимости повторяйте 1–2 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь и для наружного применения

Во флаконе емкостью 5 мл смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 мл
- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 мл
- ◆ ЭМ майорана 1 мл
- ◆ ЭМ мелиссы 1 мл
- ◆ ЭМ семян померанцевого дерева 1 мл

Дополнительные рекомендации +

- В момент приступа быстро растворите в стакане воды 1 таблетку шипучего кальция в дозировке 500 мг и выпейте мелкими глотками. Приступ сразу же пройдет.
- Непрерывно принимайте Magnesium Marin (эта форма считается самой лучшей) по 1 желатиновой капсуле 2 раза в день.
- Остерегайтесь всего, что может нарушить ваше самочувствие: неправильного питания, переутомления, длительных поездок в автомобиле, чувства досады, тревоги, стресса, — всего, что может вызвать приступ спазмофилии. Прислушайтесь к себе, научитесь распознавать

Капните 2 капли смеси на таблетку с нейтральным содержанием или добавьте в чайную ложку меда (можно оливкового масла) и держите во рту до полного рассасывания 3 раза в день.

+

Смазывайте 3 каплями смеси область солнечного сплетения 2–3 раза в день.

СПИД

Разумеется, никому и никогда не придет в голову мысль лечить ВИЧ-инфекцию или синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) эфирными маслами.

Но ведь это заболевание разрушает прежде всего иммунную систему, увеличивая количество свободных радикалов, которые вызывают дегенеративные изменения и злокачественное перерождение соединительной и других тканей; повреждают стенки кровеносных сосудов (окисление холестерина в крови стимулирует его налипание на стенки сосудов); являются причиной неправильного функционирования систем организма, а также возникновения воспалительных процессов во всех тканях, включая ткани нервной системы и клетки мозга. Все это неминуемо отражается на качестве жизни. **В этом случае неоценимым помощником является ароматерапия, которая прекрасно сочетается с любыми видами лечения.**

Пониженное питание и, как следствие, истощение, что характерно для СПИДа, омрачают диагноз. Удивительно, но этот факт почти никогда не учитывается, хотя способен вызвать тяжелейшие осложнения у больного!

Истощение опасно тем, что приводит к уменьшению мышечной массы, а не жировой ткани. Это свидетельствует о том, что лечение ВИЧ-инфекции — сложный процесс, требующий всестороннего серьезного подхода как со стороны врача, так и со стороны пациента, и, значит, подразумевает использование всех возможных средств, дополняющих тритерапию или ВААРТ (высокоактивную антиретровирусную терапию), которая, к счастью, становится все более и более эффективной.

Тритерапия¹ позволяет дать больному некоторую передышку, почувствовать себя более защищенным и заставляет отступить инфекции, которым подвергается организм с ослабленным иммунитетом.

Современная наука дает достойный отпор врагу, но до победы еще далеко. Есть опасения, что отдаленными последствиями СПИДа могут стать хронические заболевания, например болезни сердечно-сосудистой системы. При этом никого не заботит, насколько комфортно живет больному, хотя главной целью лечения является улучшение его самочувствия, что, собственно, и позволяет продолжать лечение.

Надо всегда помнить, что СПИД является хронической вирусной, а именно бактериальной инфекцией. Поэтому удар надо наносить одновременно по всем фронтам.

Базовый компонент: лимон

Для наружного применения

Ежедневно (особенно осенью!) наносите 1 каплю на область солнечного сплетения.

¹ Метод терапии болезни, вызываемой вирусом иммунодефицита человека, состоящий в приеме трех или четырех препаратов в пр отивоположность монотерапии (1 препарат), применявшейся ранее. — *Примеч. ред.*

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ равинтсары душистой 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с линалолом 1 каплю
- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Каждое утро наносите на область грудной клетки и верхнюю часть спины 10 дней в месяц, с сентября по декабрь.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла душицы обыкновенной	25 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	25 мг
Эфирного масла найоли или каепутового дерева	25 мг
Эфирного масла лавра благородного	25 мг
Эфирного масла кориандра посевного	25 мг

Принимайте 1 капсулу при каждом приеме пищи в течение недели ежемесячно.

Дополнительные рекомендации +

- Во Франции каждые 90 минут ВИЧ-инфекция поражает 1 человека. 40 000 человек являются носителями вируса, сами о том не зная. Ежегодно во Франции, по данным исследований, от СПИДа умирает 600 человек. И единственным способом остановить эту катастрофу является использование презерватива.
- Многие женщины получают вирус иммунодефицита человека, потому что постеснялись попросить своего партнера надеть презерватив. Никогда не соглашайтесь на незащищенный секс, особенно при новом знакомстве. Думайте о собственной безопасности. Если партнер отказывается от презерватива, воспользуйтесь его женской формой — з ащитным колпачком. Женский презерватив внешне выглядит как мужской, за исключением того, что у него есть гибкое внутреннее кольцо, которое вводится во влагалище, и внешнее кольцо, которое остается снаружи,

на расстоянии примерно 3 см от влагалища. После введения презерватива во влагалище мужчина может вставлять член в презерватив. После эякуляции презерватив нужно вытащить. Никогда не пользуйтесь мужским и женским презервативом одновременно!

- У женщин риск заражения в 3–8 раз выше, чем у мужчин. Это объясняется, во-первых, тем, что в сперме содержится гораздо больше вирусов, чем в секрете женских половых желез, а во-вторых, мужское семя может оставаться во влагалище в течение нескольких часов.
- Различные инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (ИЗППП), делают слизистую оболочку половых органов более хрупкой, что увеличивает риск заражения. Помимо прочего, это свидетельствует о том, что у инфицированного человека было много сексуальных партнеров.

- Вы поняли, что подвергаетесь риску заражения ВИЧ-инфекцией (воспользовались грязным шприцом, у вас был незащищенный секс или порвался презерватив)? Начинайте действовать. Немедленно обратитесь в службу неотложной помощи (лучше это сделать в течение 48 часов, но не позднее чем через две недели) или к врачу, чтобы вам назначили месячный курс антивирусной терапии. В период с третьей по шестую неделю лечения сдайте тест на СПИД. Через 5 месяцев повторите анализ, чтобы убедиться в результативности лечения.

СПОРТ

41% мужчин и 50% женщин не достигают рекомендуемого минимума физической активности, который и так очень-очень низкий: 30 минут ходьбы быстрым шагом в день. Утешает то, что многие оговоренные спортсмены-любители с радостью уделяют время физическим упражнениям!

Дозированные занятия спортом всегда дают положительный результат: уменьшают частоту сердечных сокращений, улучшают кровоснабжение мышечных тканей, увеличивают количество хорошего холестерина и снижают количество плохого, способствуют естественному увеличению полезного коэнзима Q10 и т. д.

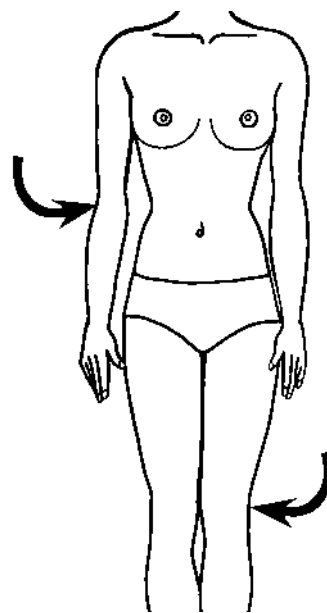
Любители физической активности лучше контролируют собственный вес, у них реже случаются инфаркты и инсульты, они дольше живут. Помимо этого, физическая активность прекрасно снимает стресс, который, как известно, сокращает нашу жизнь.

Однако дарит нам не только медали, но и «радует» болями в суставах и в мышцах.

Базовый компонент: гаультерия

Для массажа

Нанесите 2 капли чистого эфирного масла на болезненную область и массируйте легкими движениями, не причиняя боль!



Базовый компонент для улучшения спортивных достижений: мята перечная

Для приема внутрь

Разведите 3 капли смеси в 1 литре воды (лучше газированной). Пейте во время занятий спортом.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 каплю
- ◆ ЭМ лавандина сорта супер 1 каплю
- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 каплю
- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ Масла кунжута 1 кофейную ложку

Применяйте для массажа, чтобы придать эластичность мышцам и гибкость суставам.

Для массажа

Для применения после тренировки и с целью снятия посттравматического отека, для применения перед тренировкой.

Смешайте:

- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника 1 каплю
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ Масла арники 5 капель

Применяйте 2–3 раза в день для длительного массажа всего травмированного участка тела.

Дополнительные рекомендации +

- Если после тренировки у вас что-то болит или вы чувствуете усталость, это не потому, что вы перетренировались, а потому, что недостаточно защитили свой организм. Оптимальная доза физической нагрузки определяется самим организмом, который лучше всех чувствует, сколько он может вынести. А это значит, что объем физической нагрузки сугубо индивидуален! Можно перезаниматься за 30 минут занятий спортом в день, а можно прекрасно себя чувствовать и после ежедневных трехчасовых тренировок!

Нужно стремиться не к уменьшению или увеличению физических нагрузок, а к приведению их в соответствие с физическими возможностями организма. Разумеется, тренированный организм способен вынести большие нагрузки, но к этому нужно прийти постепенно, тщательно дозируя физические усилия. И это доступно каждому!

- Не обязательно строго соблюдать трехчасовой интервал между приемом пищи и началом тренировки. Это совершенно бессмысленно!

- Вниманию тех, кто занимается горными (зимними) видами спорта: высота вызывает резкое увеличение количества свободных радикалов. Увеличьте прием антиоксидантов, даже если вы отправляетесь на неделю в горы просто покататься на лыжах.
- Не переусердствуйте! Избыточная физическая нагрузка принесет не пользу, а вред.
- 80% спортсменов не пьют воду во время тренировки. Невероятно, но это факт! И вот ожидаемый результат: спортивные достижения снижаются, появляются боли, судороги, ломота в суставах, растяжение связок, тендиниты и камни в почках. Мышцы и суставы особенно чувствительны к обезвоживанию, которое характерно при занятиях спортом даже в холодное время года, когда кажется, что не потеешь. Можно, конечно, пить обычную простую воду, это все-таки лучше, чем ничего. Можно пить напитки домашнего приготовления, изготовленные на основе газированной воды, сахара или фруктового сока, действие которых на организм сопоставимо с действием анисового ликера, залитого в бензобак. Во время тренировок ни в коем случае не следует пить сладкую воду, которая, как и все напитки для спортсменов, содержит соду и сахар. Этот запрет объясняется тем, что такие напитки способствуют обезвоживанию организма, выводя воду из клеток ткани и перенаправляя их в пищеварительный тракт. Кроме того, от таких напитков организм спортсмена не получает никаких питательных веществ, даже витаминов.
- Настоятельно рекомендуется использовать исключительно те продукты, которые адаптированы к большим физическим нагрузкам (они, в частности, продаются в специализированных спортивных магазинах и аптеках) и препятствуют обезвоживанию, удерживая воду в клетках тканей. В отличие от соков и им подобных напитков, эти продукты содержат витамины, минералы и другие вещества, столь необходимые организму спортсмена. Они не только позволяют максимально раскрыть свой потенциал, но и поддерживают высокую работоспособность, ускоряют процесс восстановления после серьезных нагрузок. После первого же приема вы ощутите разницу: почувствуете себя менее усталым, а значит, способным на большее. Основными помощниками являются витамины В₁, В₂, В₆, РР, магний и кальций. Витамин С (аскорбиновая кислота) является наиболее эффективным антиоксидантом, который не только защищает клетки тела от свободных радикалов, но и участвует в процессе метаболизма аминокислот, образования коллагена, улучшает усвоение железа из пищи. Витамины группы D чрезвычайно важны для усвоения фосфора и кальция, которые являются основой для крепкого скелета. Витамин Е также является одним из самых мощных антиоксидантов, большие дозы которого способствуют повышению работоспособности. Как видите, не только сахар поставляется горячее в ваш организм!

Советы спортсменам-разрядникам с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта

- Нет сомнений, что клинические проявления нарушений функций желудочно-кишечного тракта под влиянием физических нагрузок могут серьезно влиять на успешность выступлений спортсмена. Кроме того, дисфункция желудочно-кишечного тракта может ограничить ассимиляцию необходимых нутриентов, в частности, воды и углеводов, необходимых для поддержания высокой физической работоспособности в ходе физической нагрузки. Физическая активность также оказывает косвенное влияние на функции желудка. Гипертермия и гипогидратация, являющиеся следствием физических упражнений, увеличивают время нахождения пищи в желудке. Не менее пагубное влияние оказывает и эмоциональный стресс. Все это объясняет тот факт, что более 80% спортсменов страдают нарушениями пищеварения. Разумеется, дисфункции со стороны желудочно-кишечного тракта не являются угрозой жизни, но могут препятствовать успешному выступлению спортсмена или тренировке. Тошнота, рвота, отрыжка, запоры, диарея, кровотечения из прямой кишки, метеоризм, спазмы в области кишечника — все это симптомы нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта, связанные с физическими нагрузками и неправильным режимом питания. Помимо этого, многие спортсмены вынуждены отказаться от участия в тренировках или соревнованиях из-за гриппа или насморка, коих легко можно было бы избежать при нормальном состоянии кишечной микрофлоры. Не секрет, что некоторые специалисты в области спортивной медицины советуют своим подопечным увеличить потребление молочных и мучных продуктов, что категорически недопустимо. Поэтому для того, чтобы избавиться от нарушений функций желудочно-кишечного тракта, вызванных большими физическими нагрузками, измените свой пищевой рацион и воспользуйтесь пищевыми добавками.
- Запомните: чем сильнее прилагаемое усилие, тем выше чувствительность желудочно-кишечного тракта. Эта проблема может усугубляться следующими факторами:
 - ♦ приемом противовоспалительных средств, что часто наблюдается у спортсменов;
 - ♦ приемом антибиотиков, которые нарушают всю экосистему организма;
 - ♦ приемом аспирина;
 - ♦ обезвоживанием (дегидратацией), что встречается особенно часто;
 - ♦ механическим стрессом, который характеризуется повреждением целостности кожи и различных органов. Это может быть травма, ранение, операция, шоковое состояние. Так, например, желудочно-кишечный тракт более уязвим при занятиях бегом, чем при занятиях велоспортом.

- Чувствительность пищеварительной системы проявляется не только наличием проблем пищеварения, что случается особенно часто, но и болями в мышцах и ли суставах, синуситами, умственным переутомлением или перепадами настроения. Если перед вами стоит задача нарастить мышечную массу (накачать мускулатуру), обратите особое внимание на состояние кишечной микрофлоры. Потребление протеинов в больших количествах только для того, чтобы сделать мышцы грудной клетки или бицепсы более рельефными, способно вызвать пищевую аллергию. Для того чтобы этого не произошло, необходимо защитить себя профилактическим приемом пробиотиков.
- Если у вас серьезные нарушения пищеварения, полностью исключите из рациона макаронные изделия, хлеб, пиццу (т. е. все продукты из пшеницы), а также молочные продукты. Знайте, что половина спортсменов злоупотребляет этими видами пищи, даже не подозревая, что причиной их проблем является глютен и лактоза, содержащиеся в пшенице и молоке соответственно. Хотя бы временно замените их рисом (в нем нет глютена), продуктами на основе сои (соевым молоком или соевыми десертами, а также пищей, изготовленной на основе других растительных масел (например, миндального, орехового), и фруктами (можно в виде компотов). Если почувствуете себя лучше, вы уже знаете, как надо действовать. Уменьшение объема потребляемой пищи пойдет вам на пользу, т. к. снижает риск возникновения тендинитов, суставных или мышечных болей и даже кожных заболеваний.
- Увеличьте потребление фруктов и овощей, это ваше спасение. Если раньше вы не уделяли им должного внимания, вводите их в свой рацион постепенно, особенно в сыром виде (очень осторожно!).
- Смотрите также главу «Тендинит».

СТАРЧЕСКИЕ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА (СТАРЧЕСКОЕ ЛЕНТИГО)

Появляющиеся с возрастом темные пятна обычно называют старческими пятнами или кладбищенскими цветами, что, хотя и не меняет сути вопроса, звучит гораздо поэтичнее. **Причиной пятен являются возрастные гормональные нарушения, усиливающие пигментацию и влияющие на процессы выработки и обмена меланина в коже, что нередко связано с наступлением климактерического периода.** Сначала темные пятна появляются на тех местах, которые напрямую подвергаются воздействию окружающей среды и солнечных лучей, т. е. на тыльной стороне кистей, затем на лице и области декольте. Единственным утешением для женщин может служить тот факт, что старческие пигментные пятна можно увидеть даже на мужской лысине!

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе емкостью 60 мл смешайте:

- ◆ ЭМ герани египетской 1 мл
- ◆ ЭМ сельдерея 1 мл
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 мл
- ◆ ЭМ кедр 0,5 мл
- ◆ Масла мускатной розы 60 мл

Несколькими каплями смеси смазывайте пятна 2 раза в день в течение 15 дней.

Для наружного применения

Добавьте:

- ◆ ЭМ сельдерея 1 каплю
- ◆ ЭМ моркови 1 каплю

... в обычную дозу дневного и ночного крема (по 1 капле каждого вещества для нанесения на кожу) ИЛИ, что еще лучше, добавьте по 2 мл каждого из этих эфирных масел в баночки с кремом, чтобы об этом не думать). Смазывайте пигментные пятна несколькими каплями 2 раза в день не менее 15 дней подряд.

При использовании указанных прописей ни в коем случае нельзя выходить на солнце в течение последующих 4–5 часов.

Дополнительные рекомендации +

- Принимайте 1 таблетку антиоксиданта в день. Не вздумайте выбирать лекарство самостоятельно! Посоветуйтесь со специалистом по нутритерапии — коррекции здоровья с использованием пищевых продуктов и натуральных биологически активных пищевых добавок, минералов и витаминов.
- В целях профилактики старческих пятен категорически не рекомендуется пребывание на солнце. Прячьтесь от солнечных лучей не только лицо, но и уши, глаза и губы. Если вам очень хочется выглядеть загорелой, воспользуйтесь средством для автозагара — это прекрасный солнцезащитный экран. И запомните — никаких UVA-облучений!
- Не путайте старческие пятна, которые появляются с возрастом, с родинками и веснушками.
- Будьте осторожны с классическими средствами для депигментации: они далеко не всегда оправдывают надежды. Однако некоторые из них весьма эффективны, и фармацевт поможет вам сделать правильный выбор. При этом реплика типа «Все они одинаковы!» должна вас насторожить.

СТРИИ ИЛИ РАСТЯЖКИ (В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ)

Чаще всего стрии или растяжки на коже образуются в период беременности. На появление растяжек жалуются от 75 до 90% женщин, отмечающих этот кожный дефект начиная с третьего (реже с шестого) триместра беременности. Ниже дана пропись эфирных масел, помогающая избежать появления растяжек, которую можно применять исключительно начиная с третьего триместра беременности, и никак не раньше! **В любом случае кожа на животе начинает постепенно растягиваться только с третьего триместра, поэтому начинать использовать эфирные масла раньше этого срока просто бессмысленно.** Главное, что эфирные масла не нанесут вреда ни вам, ни вашему будущему ребенку. Единственное условие: убедитесь, что смесь составлена именно из указанных в прописи масел и что они не заменены другими. Помните, что, например, розмарин с вербеноном по своему действию коренным образом отличается от розмарина цинеольного и розмарина камфорного.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для 1-го триместра беременности

Для наружного применения

Смешайте во флаконе в равных долях:

- ◆ Масла мускатной розы
- ◆ Масла арганового

Смазывайте указанной смесью живот и бедра после приема душа. Ни в коем случае не используйте эфирные масла, только растительные!

Затем

Начиная с 4-го месяца беременности

Для массажа

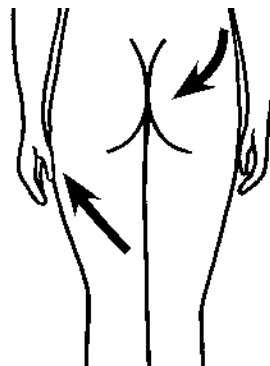
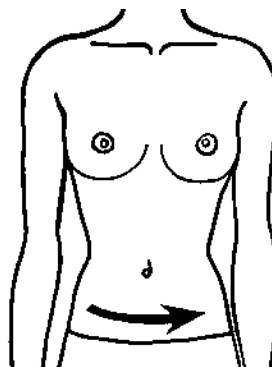
Во флаконе емкостью 30 мл смешайте:

- ◆ ЭМ герани египетской 4 капли
- ◆ ЭМ дерева Хо 4 капли
- ◆ Масла мускатной розы 10 мл
- ◆ Масла арганового 10 мл
- ◆ Масла бурачника 10 мл

Смазывайте 5 каплями смеси «критические» зоны (будра, ягодицы) 2 раза в день после приема душа.

После родов

Смазывайте 5 каплями этой же смеси живот, бедра и ягодицы 2 раза в день после приема душа.



Дополнительные рекомендации +

- Рекомендации, приведенные на этой странице, очень эффективны и совершенно безопасны для беременной женщины и ее будущего ребенка. Не заменяйте одно эфирное масло другим. Помните, что в период беременности любое самолечение категорически противопоказано.
- Регулярность применения — залог успеха. Кожу нужно постоянно увлажнять, массировать, расслаблять во избежание появления «трещинок». Ни под каким предлогом не увильвайте от процедур!
- Надо понимать, что чудодейственных средств борьбы с растяжками не существует. Целью применения эфирных и растительных масел является профилактика и уменьшение размера и влияния растяжек на внешний вид кожи.

СТРИИ ИЛИ РАСТЯЖКИ (ЛЕЧЕНИЕ)

Процесс появления стрий или растяжек кожи представляет собой ее сильное растяжение вследствие нарушения регуляции гормонов, при этом волокна эластина и коллагена сильно удлиняются, что приводит к их истончению и внутренним надрывам. В местах таких повреждений начинает разрастаться соединительная ткань. Изначальный цвет свежих растяжек обычно розовый с фиолетовым оттенком, но постепенно, со временем, они начинают бледнеть и приобретают бежево-перламутровый цвет. Если у человека смуглая кожа, то растяжки будут особенно сильно видны, как и в случае с загаром, поскольку на коже в этих местах отсутствует пигмент. Чаще всего растяжки образуются на ягодицах, груди, бедрах и животе. **Если в ходе осветления свежих растяжек не принять необходимые меры, стрии достаточно быстро станут похожими на рубцы.** Поэтому срочно начинайте лечение эфирными маслами!

Базовый компонент: бессмертник итальянский

Для наружного применения

2 раза в день смазывайте растяжки 2 каплями смеси.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ мирта обыкновенного цинеольного 1 каплю
- ◆ ЭМ камеди ладанной или каменной розы 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ каеputового дерева или найоли 1 каплю
- ◆ ЭМ фисташки мастичной 1 каплю
- ◆ Масла мускатной розы 1 кофейную ложку

После приема душа 2 раза в день смазывайте растяжки указанной смесью.

ВНИМАНИЕ! Не использовать эту пропись во время беременности! Если вы беременны, прочтите раздел «Стрии или растяжки (в период беременности)».

или

Закажите в аптеке

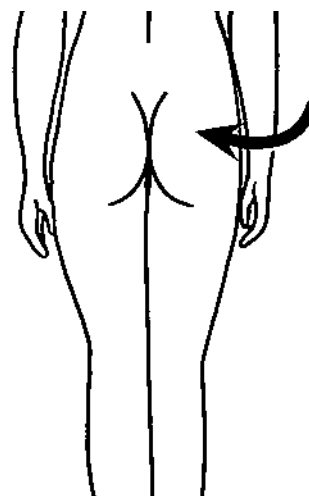
Для массажа

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись во флаконе емкостью 125 мл:

Эфирного масла бессмертника итальянского	3 мл
Эфирного масла розмарина с вербеноном	3 мл
Эфирного масла лаванды стэхадской	3 мл
Эфирного масла мирта обыкновенного цинеольного	5 мл
Эфирного масла лаванды узколистной настоящей	5 мл
Эфирного масла камеди ладанной или каменной розы	3 мл
Эфирного масла шалфея лекарственного	3 мл
Масла мускатной розы	50 мл
Масла пророщенной пшеницы	125 мл

Возьмите 2–5 капель указанной смеси эфирных масел и смажьте ею каждую растяжку по всей ее протяженности. Легкими массирующими движениями долго втирайте в кожу. Повторяйте 2 раза в день в течение 2 недель или дольше (при необходимости).

ВНИМАНИЕ! Не использовать эту пропись во время беременности!



Дополнительные рекомендации +

- Не давайте себе поблажек, будьте настойчивы в достижении цели. В идеале массаж указанным составом рекомендуется делать два раза, в крайнем случае один раз в день. Если этот график не соблюдать, все ваши усилия окажутся тщетными.
- Настоятельно рекомендуется двухмесячный курс приема кремнезема — органического предшественника коллагена. Принимайте по 10 мл (одна доза) в день.
- В течение 2 месяцев принимайте 3 желатиновых капсулы с экстрактом хвоща полевого (*Equisetum arvense*) в дозировке 300 мг.

СТРИИ ИЛИ РАСТЯЖКИ (МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ)

Растяжки (стрии) — кожный дефект в виде линейных полос, локализующихся в местах наибольшей растяжимости кожи. Свежие растяжки имеют розоватый или красно-фиолетовый цвет; со временем они обесцвечиваются, превращаясь в перламутрово-белые атрофические линии. Возникновение растяжек — это следствие заживления кожных коллагеновых и эластиновых волокон после микротравм, т. е. их рубцевание. **Стрии локализуются преимущественно на коже молочных желез, живота и бедер.** Они представляют собой исключительно косметический недостаток и не доставляют никаких физических неудобств. Причины появления стрий в области бедер, ягодиц, живота, груди могут быть самыми различными: это и половое созревание, и беременность, и значительные колебания веса. **Возникновению растяжек подвержены подростки в переходном возрасте, беременные женщины, спортсмены — все те, кто по тем или иным причинам быстро наращивает массу тела.** Также играет роль и наследственный фактор, если растяжки имеются в семье у женщин старшего поколения. Еще одной причиной появления стрий может служить заместительная гормонотерапия при заболеваниях эндокринной системы. Растяжки (стрии) гораздо легче предупредить, чем лечить, ведь, как вы догадываетесь, если кожа, несмотря на всю свою эластичность, все-таки треснула в одном месте, то такой же эффект может возникнуть и в любом другом месте. При регулярном применении рекомендуемые прописи эфирных масел помогут усилить эластичность кожи и предотвратить появление растяжек!

Закажите в аптеке

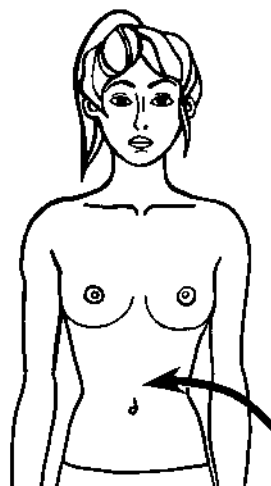
Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись во флаконе емкостью 125 мл:

Эссенции мандарина	4 мл
Эфирного масла розмарина с вербеноном	0,5 мл
Эфирного масла дерева Хо с линалолом	1 мл
Эфирного масла герани египетской	0,5 мл
Эссенции бергамота	0,5 мл
Эфирного масла иланг-иланга	0,5 мл
Масла мускатной розы и масла пророщенной пшеницы в равных долях	125 мл

Ежедневно после утреннего туалета смазывайте критические зоны: грудь, живот, бедра, ягодицы и колени.

ВНИМАНИЕ! Не использовать эту пропись во время беременности!



Дополнительные рекомендации +

- Настоятельно рекомендуем пройти двухмесячное курсовое лечение кремнеземом — органическим предшественником коллагена. Принимайте по 10 мл (о дна доза) в день.

или

- В течение 2 месяцев принимайте 3 желатиновых капсулы с экстрактом хвоща полевого (*Equisetum arvense*) в дозировке 300 мг.

- Женская кожа часто подвергается суровым испытаниям, поэтому не стоит думать, что самое тяжкое из них — это беременность. Резкие колебания веса (то худеем, то полнеем) тоже не идут коже на пользу. Поэтому после каждого приема душа кожу тела необходимо растереть махровым мягким полотенцем, затем пощипывать кожу живота, бедер и ягодиц до появления легкого покраснения, после чего наносить рекомендуемую смесь эфирных масел. Этот метод помогает усиливать циркуляцию крови в коже, что улучшает ее питание и повышает тонус.

СУДОРОГИ

Судорога — это непроизвольное сокращение мышцы или группы мышц, обычно сопровождаемое резкой и ноющей болью. **Чаще всего судороги возникают в результате мышечного спазма (сокращения), при котором в ткани мышц на какое-то время перестает поступать кровь.** Судороги возникают внезапно и длятся недолго, однако через некоторый интервал времени могут повторяться. Судороги всегда очень болезненны и могут быть спровоцированы холодом, усталостью, обезвоживанием или нарушением кровообращения, что особенно часто случается ночью.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды супер 1 мл
- ◆ ЭМ эстрагона 1 мл
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 мл
- ◆ ЭМ гаультерии лежачей 1 мл
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 3 мл
- ◆ Масла арники 3 мл

Втирать массирующими движениями в место судороги до улучшения состояния.



Дополнительные рекомендации +

- Поскольку судорога вызывает стремление немедленно прервать любой вид деятельности, человек инстинктивно вытягивает мышцу в направлении, противоположном контрактуре, хотя такое движение не уменьшает болевых ощущений. Эфирные масла помогут расслабить спазмированную мышцу.
- Позаботьтесь о подщелачивании пищи. Зеленые фрукты и овощи богаты необходимыми минералами (кальцием, магнием, калием), обладающими противосудорожным эффектом. Ешьте их при каждом приеме пищи! Ограничьте потребление протеинов, соли и молочных продуктов. Но без фанатизма! Главное — это правильно сбалансированное питание.
- Ограничьте потребление алкоголя и табака.
- Если судороги одолевают вас по ночам, приподнимите изножье кровати для улучшения венозного кровотока.
- Используйте тепло. Грелка, растирание, горячая ванна — все это пойдет вам на пользу!
- Если вы профессионально занимаетесь спортом, воспользуйтесь напитками, разработанными специально для спортсменов. Но будьте осторожны: многие из них могут вызвать различные нарушения пищеварения. Смотрите раздел «Спорт».
- Пейте как можно больше воды, лучше минеральной, богатой кальцием и магнием. Увеличьте объем ее потребления во время занятий спортом.
- Некоторые лекарственные препараты обладают судорожным эффектом, то есть могут вызвать судороги. К таковым относятся сердечные лекарства (в частности, диуретики и бета-блокаторы) и слабительные средства. Внимательно читайте инструкцию!
- Во время беременности бороться с судорогой помогает дополнительный прием кальция и магния.
- Принимайте магниевый комплекс Magnesium marin (любая другая форма магния категорически противопоказана!) из расчета 4 желатиновых капсулы в день в течение первых 10 дней, затем по 2 капсулы в день до полного исчезновения судорог.

СУХАЯ КОЖА

Сухая кожа проявляет себя ощущением стягивания, шелушением, мелкопористой структурой, тусклым оттенком и легко возникающим раздражением. Если в юности сухая кожа лица выглядит тонкой, бархатистой и нежной, то с возрастом и без должного ухода ее состояние стремительно ухудшается и ведет к преждевременному появлению морщин и увяданию. **Объективно явление сухости кожи характеризуется нарушением водного и липидного обмена и функционирования потовых и сальных желез.**

Базовый компонент: дерево Хо**Для наружного применения**

Смешайте:

- ◆ ЭМ дерева Хо 2 капли
- ◆ Масла пророщенной пшеницы 3 капли

Используйте как обычное средство по уходу за кожей.

Закажите в аптеке**Для наружного применения**

Попросите фармацевта изготовить следующую пропись:

Эфирного масла пальмарозы	10 капель
Эфирного масла шалфея лекарственного	10 капель
Масла бурачника	25 мл
Масла пророщенной пшеницы	25 мл

После умывания утром и вечером смазывайте тщательно очищенное лицо несколькими каплями указанной смеси.

Дополнительные рекомендации +

- Пройдите курс лечения маслом ослинника или бурачника из расчета 2 капсулы по 500 мг (принимать утром во время завтрака) и 2 капсулы полиненасыщенных жирных кислот (вечером во время еды). Принимать длительное время.
- Избегайте строгих диет, особенно с ограничением жиров.
- В течение дня потребляйте достаточное количество жидкости (пейте медленно, мелкими глотками): естественным образом обезвоженная кожа нуждается в подпитке и увлажнении изнутри.
- Старайтесь не пользоваться скрабами и отшелушивающими средствами — они еще больше истончают и без того тонкую сухую кожу. Даже абсорбенты типа глины ей противопоказаны: им просто нечего абсорбировать. Разрешаются только мягкое глубокое очищение (мягкий гоммаж) и средства для умывания без мыла.
- Старайтесь применять воду (душ, умывание водой) как можно реже и тщательно промокайте лицо и тело после купания, не давая им сохнуть на воздухе.

СУХИЕ ВОЛОСЫ

В норме волос не должен быть сухим, так как снаружи он покрыт тонкой защитной жировой пленкой. Если ваша шевелюра больше похожа на копну сена, чем на тщательно уложенную прическу из ухоженных волос, значит, волосы страдают от атмосферных загрязнений, климатических изменений, табачного дыма, моющих средств, входящих в состав вашего шампуня. Волосам надо помочь!

Базовый компонент: иланг-иланг**Маска для волос**

2 раза в неделю на ночь делайте маску из 2–20 капель касторового масла. На следующий день вымойте волосы предлагаемым шампунем.

**Пропись + дополнительные рекомендации****Шампунь**

Во флакон (200 мл) с шампунем с алоэ вера добавьте:

- ◆ ЭМ розмарина цинеольного 30 капель
- ◆ ЭМ иланг-иланга 10 капель
- ◆ ЭМ тимьяна с тимолом 10 капель
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 10 капель

Теперь для мытья волос пользуйтесь вашим новым шампунем для сухих волос!

Дополнительные рекомендации +

- Сухие волосы очень чувствительны и страдают от жары и холода, от сквозняков и солнечных лучей, от мотоциклетного шлема и жесткой воды... Любой пустяк способен их повредить, сделать ломкими или спутанными.
- Во время отпуска волосы особенно нуждаются в вашей заботе. По вечерам делайте питательную маску для волос, а днем используйте защитное масло. Волосам пойдет на пользу, если каждое их мытье завершится обильным ополаскиванием водой с добавлением уксуса.
- «Вынужденный уход» за волосами (окрашивание, обесцвечивание, высушивание феном, завивка щипцами, использование лаков, средств для придания объема и др.) вызывает появление чешуек на капиллярном стержне, повреждает волосы и меняет даже их внешний вид. Спокойно ждите, когда волосы отрастут. Этот период надо просто переждать.
- Избегайте ежедневного использования различных средств для укладки волос. Так, например, различные гели, содержащие спирт, сделают ваши волосы еще более сухими.
- Сухие волосы могут быть результатом общего обезвоживания организма. Пьете ли вы достаточное количество воды? Состояние волос может свидетельствовать о недостатке хороших жиров. Правильно ли вы питаетесь? Насколько сбалансирован ваш рацион? Или большую часть года вы придерживаетесь обезжиренной диеты?
- За час до мытья смажьте волосы специальным маслом для волос (например, маслом каритэ или макадамии для защиты волос от солнца, без указания солнцезащитного фактора SPF). Делайте эту процедуру в любое время года, даже зимой, и ваши волосы после мытья будут мягкими и шелковистыми.

СУХОСТЬ ВЛАГАЛИЩА

Практически каждая женщина в течение жизни сталкивается с такой деликатной проблемой, как сухость влагалища, которая отмечается у каждой второй женщины в период менопаузы и у каждой шестой, независимо от возраста. **Этот симптом вызывает значительный дискомфорт, поскольку в столь нежном месте ощущаются зуд и жжение.** Причинами возникновения таких неприятных ощущений могут являться пременопаузальный период и климакс (в это время происходит снижение уровня женского гормона эстрогена, который отвечает за поддержание во влагалище нормальной увлажненности и кислотности); аллергическая реакция на некоторые средства гигиены (мыло, лосьоны, гели для душа, и т. п.) с высоким содержанием жестких щелочей; применение некоторых лекарственных и медицинских препаратов (атропина, антидепрессантов, лекарств для снижения артериального давления, десенсибилизирующих средств и т. п.), а также оральные контрацептивы на основе прогестерона. К сожалению, сухость женской интимной зоны причиняет дискомфорт не только вам, но и вашему партнеру!

Базовый компонент: шалфей мускатный

Для массажа

Нанесите 1 каплю на область живота и втирайте легкими массирующими движениями 2 раза в день в течение 20 дней.

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на таблетку с нейтральным содержимым и держите во рту до полного рассасывания 2 раза в день в течение 20 дней.

Пропись + дополнительные рекомендации

Закажите в аптеке вагинальные шарики следующего состава:

Эфирного масла шалфея мускатного	50 мг
Эфирного масла шалфея лекарственного	50 мг
Эфирного масла розмарина с вербеноном	50 мг
Масла зверобоя продырявленного	100 мг

Применяйте 1 вагинальный шарик на ночь 5 раз в неделю, 3 недели в месяц в течение 2 месяцев. При необходимости курс можно повторить.

Дополнительные рекомендации +

- Отсутствие сексуального желания часто объясняют отсутствием влагалищной смазки. Может быть, прежде чем начинать какое-либо лечение, стоит найти другие паллиативные меры для гармонизации супружеских отношений?
- На всякий случай держите на личном столике тюбик с искусственной смазкой. Для устранения имеющейся проблемы рекомендуется каждый вечер наносить немного крема с натуральным прогестероном на нижнюю часть живота или прямо на область влагалища.

- Количество выделяемой стенками влагалища увлажняющей смазки у каждой женщины сугубо индивидуально и может варьироваться в течение цикла. Известно, что переутомление, стресс, курение и злоупотребление спиртными напитками увеличивают или уменьшают объем выделяемой смазки. Это значит, что кратковременная и проходящая сухость влагалища отнюдь не повод для тревоги. Но противозачаточные средства (особенно оральные), некоторые медикаменты, неправильно подобранные средства интимной гигиены, смена привычного ритма жизни, роды и, конечно, менопауза могут вызвать дискомфорт интимной зоны. Чтобы устранить эту проблему, необходимо пройти соответствующий курс лечения, т. к. отсутствие влагалищной смазки не только затрудняет секс и отражается на интимной жизни, но и снимает защитный барьер, делая мочеполовую систему уязвимой для микробов.
- Несбалансированное питание только усугубит проблему. Борьба с сухостью влагалища помогает витамин Е: увеличьте потребление грецких орехов, сои и соевых продуктов, масла пророщенной пшеницы и т. д.

СУХОЙ КАШЕЛЬ («ТРАХЕИТ КУРИЛЬЩИКОВ»)

Сухой кашель — это самая частая жалоба при заболеваниях органов дыхания. Чаще всего он возникает вследствие трахеита, то есть воспаления трахеи, которая саморегулируется: чем больше кашляешь, тем это желание сильнее. При трахеите это совершенно бесполезно: сухой кашель не способствует очищению дыхательных путей, откашливается только воздух — ведь это кашель без отхождения мокроты (поэтому этот тип кашля и называется сухим). Помимо этого, сухой кашель носит изнуряющий и весьма болезненный характер, что объясняется напряжением мышц грудной клетки. Провоцировать развитие трахеита могут такие факторы, как нахождение длительное время в сыром и плохо отапливаемом помещении; вдыхание холодного, слишком сухого или влажного воздуха; раздражение дыхательных путей токсическими парами или газами; инфекционные, контактные, пищевые и другие виды аллергенов; переохлаждение организма; табачный дым при курении; повышенная запыленность воздуха и др.

Если кашель является следствием трахеита, то он таким и останется. Если воспаление захватит нижележащие органы, то трахеит может перейти в бронхит, который, как правило, сопровождается выделением мокроты и, следовательно, влажным кашлем, который требует совсем другого лечения (см. главу «Бронхит (влажный кашель)»).

► Причины, вызывающие сухой (или хронический) кашель:

- Любая респираторная инфекция, особенно легочная (хронический бронхит, астма и т. д.).
- Заболевания дыхательных путей (хронический ринит, ларингит, синусит).
- Активное или пассивное табакокурение.
- Прочее: заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, лекарственная непереносимость, онкологические заболевания (не описанные в этой книге).
- Некоторые медикаменты.

Базовый компонент: кипарис

Для приема внутрь

Добавьте 1 каплю в 1 чайную ложку меда или капните на кусочек сахара и держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 1 каплю

Добавьте эти 4 капли в ложку меда и растворите в настое тимьяна. Пейте медленно, маленькими глотками.

+

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ Масла сладкого миндаля 3 капли

Смазывайте этой смесью область грудной клетки, спину и горло 2–3 раза в день.

+

Для распыления

Распыляйте в жилых помещениях следующую смесь эфирных масел:

- ◆ ЭМ кипариса 5 мл
- ◆ ЭМ эвкалипта лучистого 5 мл

Утром и вечером в течение 1 часа распыляйте в жилых помещениях по 10 мл указанной смеси (10 мл утром + 10 мл вечером).

Закажите в аптеке

Для суппозиториев

Попросите фармацевта изготовить суппозитории согласно следующей прописи:

	Взрослым	Детям
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	25 мг	15 мг
Эфирного масла чайного дерева	25 мг	15 мг
Эфирного масла равинтсары камфорной цинеольной	25 мг	15 мг
Эфирного масла тимьяна с тимолом	25 мг	15 мг
Эфирного масла эвкалипта лучистого	25 мг	15 мг
Масла зверобоя продырявленного	20 мг	20 мг

Применяйте 2 суппозитория в день.

Дополнительные рекомендации +

- Обратитесь к врачу для выявления возможной аллергии, которая также может быть причиной кашля. Если всякий раз, выходя из нагретого помещения на холодный воздух, вы начинаете кашлять,

то дело не в лекарствах! Надо либо понизить температуру воздуха в помещениях, либо плотнее укутать горло шарфом, подняв его до носа во избежание попадания в горло холодного воздуха.

- Не курите.
- Кашель курильщиков сильно раздражает окружающих. Кашель возникает самопроизвольно, это рефлекторное стремление организма избавиться от неприятных частиц как инородных тел. Не сдерживайте кашель, помогите организму, принимая средства, делающие сухой кашель более продуктивным. Следующие два совета вам в этом помогут:
 - ♦ делайте вдох как можно медленнее, чтобы воспрепятствовать проникновению вредных частиц в глубину организма;
 - ♦ кашляйте быстро и сильно — это облегчит выведение вредных частиц из организма.
- Прием некоторых медикаментов вызывает неконтролируемый кашель, что может вынудить вас прервать лечение (разумеется, только по согласованию с врачом). К числу таких препаратов относятся противогипертензивные средства и бета-блокаторы, а также глазные капли, назначаемые при глаукоме.
- Избегайте помещений с сухим воздухом. Расставьте увлажнители по всей квартире или офису; если увлажнителей нет, замените их глубокими мисками с водой. Особенно это важно в зимнее время года, когда помещения обогреваются радиаторами отопления или кондиционерами (сплит-системами). Пейте как можно больше жидкости: воды, чая или травяных настоев!
- Сократите потребление сладкого и молочных продуктов, отдавайте предпочтение фруктам и овощам.
- Если кашель долго не проходит, обратитесь к врачу: это не нормальное состояние. При кашле аллергического происхождения зона поисков находится между выявлением аллергена и возможными нарушениями иммунитета, вызвавшими воспаление. В этом случае лечение кашля ни к чему не приведет, это всего лишь реакция, а надо лечить заболевание.
- Иногда сильный кашель доводит до рвоты (и даже до истерики). И это при том, что другие признаки (насморк, повышенная температура, болевые ощущения) отсутствуют. Тогда, скорее всего, речь идет о спазматическом трахеите, который прекрасно лечится эфирными маслами.

ТАХИКАРДИЯ

Смотрите главу «Гипертензия и тахикардия (повышенное артериальное давление и учащенное сердцебиение)».

ТЕНДИНИТ

(ЛОКОТЬ ИГРОКА В ГОЛЬФ, ЛОКОТЬ ИГРОКА В ТЕННИС, АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ...)

Тендинит — это воспаление сухожилий, которое может возникнуть всюду, где есть сухожилия, но преимущественно в тех местах, которые чаще других подвергаются нагрузке. **Тендинит сопровождается сильной болью, даже в состоянии покоя, которая усиливается при пальпации или движении.** Бедные наши сухожилия! Как часто мы о них забываем... А ведь именно благодаря им мышцы крепятся к костям, о чем они нам и напоминают, когда мы заходим слишком далеко. Во время тренировки мы думаем о том, как не надорвать мышцы и не переломать кости, напрочь забывая о сухожилиях. Однако день, проведенный в заботах по облагораживанию сада, или забастовка работников общественного транспорта может оказаться для них настоящим испытанием. Надо признать, что сами по себе сухожилия достаточно прочные (например, ахиллово, или пяточное, сухожилие способно выдержать натяжение в 300 кг!), но в отличие от мышц не мягкие и нуждаются в большом количестве воды для выработки противоболовой смазки. Поэтому у спортсменов, пьющих мало воды, тендиниты протекают особенно болезненно.

Базовый компонент: гаультерия

Для наружного применения

По мере необходимости смазывайте болезненные сухожилия 2 каплями чистого эфирного масла гаультерии и втирайте легкими массирующими движениями так, чтобы не причинить боль.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 2 капли
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ Масла арники 10 капель
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 10 капель

Накладывайте на болезненную область 6–8 раз в день до полного выздоровления.

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла лавра благородного	10 мг
Эфирного масла семян померанцевого дерева	10 мг
Эфирного масла базилика душистого	30 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером в течение 10 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Вам дороги ваши сухожилия? Тогда позаботьтесь о них следующим образом:
 - ♦ согревайте их;
 - ♦ пейте достаточное количество воды;
 - ♦ остерегайтесь гипогликемии, всегда носите с собой арахисовый батончик или несколько штук сушеных фруктов;
 - ♦ тщательно подбирайте спортивный инвентарь (обувь, велосипед, ракетку и т. п.): это они должны подходить вам, а не вы им!
- ♦ ограничьте количество повторяющихся движений;
- ♦ не носите тяжелую сумку на одном плече, отдавайте предпочтение рюкзаку.
- Лечите тендинит, не позволяйте ему перерасти в хроническую форму: сухожилие может ослабнуть и разорваться (разрыв сухожилия). А это уже совсем другая история.
- Смотрите также главу «Спорт».
- Подберите способы профилактики и лечения соответственно вашему виду спорта или виду деятельности. Если вы набираете текст на компьютерной клавиатуре, то первыми жертвами тендинита рискуют стать локти и запястья. Вот таблица, в которой по видам спорта представлены наиболее уязвимые сухожилия:

	Плечо	Локоть	Запястье	Колено	Лодыжка (голеностопный сустав)
Верховая езда			*		
Оздоровительный бег трусцой					*
Танцы					*
Гимнастика					*
Плавание	*				
Гольф		*	*		
Футбол				*	
Регби				*	
Командные виды спорта				*	
Теннис	*	*			
Лыжный спорт				*	
Гребной спорт (байдарки и каноэ)			*		
Велоспорт				*	
Фехтование		*	*	*	

ТИННИТУС (ЗВОН ИЛИ ШУМ В УШАХ)

Шум в ушах, жужжание, гул, свист и другие звуковые ощущения портят жизнь более чем 15% населения, то есть 5 миллионам человек только во Франции! Это приводит к нарушениям сна, нервозности, неспособности сосредоточиться и даже к самой настоящей депрессии у большинства больных. В некоторых случаях данный симптом вызван акустической или физической травмой — например, он может появиться в результате посещения рок-концерта, постоянного использования ватных палочек для чистки ушей, как следствие отита, болезни Паже, синдрома Меньера, повреждения уха или простой серной пробки. Но гораздо чаще о настоящей причине тиннитуса приходится только догадываться. Шум на работе, на оживленной улице или на стадионе — один из самых распространенных факторов, способствующих появлению тиннитуса. Чем продолжительнее и сильнее внешнее звуковое воздействие, тем больше шансов, что рано или поздно у вас начнется шум в ушах. Иногда причиной тиннитуса является то или иное общее заболевание (проблемы с сосудами, атеросклероз). Шум в ушах может быть также связан с приемом некоторых лекарств в течение длительного времени (антибиотики стрептомицинового ряда, аспирин, противовоспалительные нестероидные препараты, противозачаточные таблетки, диуретики, химиотерапия и др.). Ну и, наконец, не исключено, что тиннитус связан с проблемами с челюстными суставами.

Базовый компонент: бессмертник итальянский

Для массажа

2 капли при массаже области вокруг уха, 3 раза в день — до достижения заметного улучшения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника 1 каплю
- ◆ ЭМ фисташкового дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю

Применяйте при массаже области вокруг уха 3 раза в день — до достижения заметного улучшения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте в маленьком блюдце:

- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 каплю
- ◆ ЭМ гаультерии 1 каплю
- ◆ ЭМ фисташкового дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ кипариса 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ РМ сладкого миндаля 3 капли

Применяйте при массаже области вокруг уха 3 раза в день — до достижения заметного улучшения.

Если видимого улучшения не наступает**Для наружного применения**

Смешайте:

- ◆ ЭМ каяпута 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Намочите кусочек ватки в теплой воде. Капните эфирные масла на пропитанную теплой водой ватку и вставьте ее в ушную раковину. Когда ватка остынет, выньте ее из ушной раковины. Повторяйте эту процедуру 1–2 раза в день.

Закажите в аптеке (фитотерапия)**Для приема внутрь**

Попросите фармацевта приготовить следующие желатиновые капсулы:

Сухого экстракта гинкго двулопастного	150 мг
Сухого экстракта барвинка малого	150 мг

Принимайте по 3 капсулы в день в течение 10 или 20 дней по мере необходимости. Если улучшения не наступит, обратитесь к специалисту.

Дополнительные рекомендации +

- Не забывайте о профилактических мерах по сохранению слуха — берегите ваши уши при посещении дискотек с громкой музыкой, концертов и т. п.
- В случае травмы уха (боль после перелета на самолете, глубоководного погружения и т. п.) незамедлительно обратитесь к врачу.
- Берегите ваши перепонки от громких звуков (концерты, рабочие станки) и/или регулярного шума (близлежащий аэропорт и т. п.): старайтесь избегать таких мест, используйте беруши или другие средства защиты и т. п.
- Если у вас гипертония, то займитесь ее лечением.
- Откажитесь от курения.
- Регулярно употребляйте лук и чеснок, оливковое и рапсовое масло, а также рыбу — это способствует улучшению кровообращения. И, напротив, избегайте жиров, которые его ухудшают (сливочное масло, жирное мясо, полуфабрикаты, молочные десерты).
- Старайтесь есть меньше соли.
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками и кофе.
- Об этом говорят все пациенты: от шума в ушах им помогают не столько традиционные медикаменты, как софрология, релаксация, «отстранение» от повседневных проблем.
- Попробуйте обратиться к краниальной остеопату: многие больные говорят о существенном улучшении после сеансов краниальной остеопатии.

ТОШНОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ (ТОКСИКОЗ БЕРЕМЕННЫХ)

Желанная беременность — это радостное событие, которое в 95% случаев развивается благополучно. Однако это не препятствует возникновению некоторых проблем, связанных с гормональной перестройкой организма, обязательной для вынашивания ребенка!

Печально известная тошнота (или, как говорят медики, токсикоз) является одной из наиболее распространенных проблем этого периода, которая может причинить массу неудобств и немного омрачить столь радостное время. А тут еще и гормональный всплеск, нивелировать который невозможно из-за его активного участия в выработке плаценты. Однако никто не требует от женщины стойчески терпеть приступы тошноты по утрам! **Лучшим способом избавления от этих неприятных моментов является эфирное масло лимона, но если под рукой есть любое из перечисленных ниже, воспользуйтесь им.**

ВНИМАНИЕ! Представленные здесь рекомендации отличаются высокой эффективностью и совершенно безопасны как для женщины, так и для будущего ребенка. Не заменяйте одно эфирное масло другим. Любое самолечение во время беременности категорически запрещено.

Базовый компонент: выберите одно из шести нижеперечисленных эфирных масел

Для приема внутрь

Растворите 1 каплю эфирного масла лимона (*citron*), или пупавки благородной (*camomille romaine*), или лаванды лекарственной (*lavande officinale*), или эстрагона (*estragon*), или базилика (*basilic*), или имбиря (*gingembre*) в кофейной ложечке меда или капните на кусочек сахара (можно заменить таблеткой с нейтральным содержанием) и держите во рту до полного рассасывания. В экстренном случае капните 1 каплю одного из этих эфирных масел под язык.

Начинайте прием еще в постели и повторяйте по мере необходимости, но не более 5 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа и ингаляций

Смешайте:

- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ мелиссы 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Если подступает тошнота, легкими массирующими движениями втирайте смесь в верхнюю часть грудной клетки. Во время массажа дышите ароматом эфирных масел, это очень эффективно. Также рекомендуется взять в равных долях перечисленные компоненты и создать эфирную смесь, которую затем разлить в маленькие флакончики, чтобы всегда носить с собой!

+/или

Смешайте:

- ◆ ЭМ базилика 10 капель
- ◆ ЭМ пупавки благородной 10 капель
- ◆ Эссенции лимона 10 капель
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 10 капель

Капните 2 капли смеси на 1 к усочек коричневого сахара и держите во рту до полного рассасывания. Начинать прием утром, до того, как встали с постели, и повторяйте в течение дня по мере необходимости, но не более 6 раз.

Дополнительные рекомендации +

- Прекратите потребление любых токсичных веществ: спиртных напитков, табака и по возможности лекарственных препаратов.
- Соблюдайте правильный режим питания: употребляйте в пищу протеины и медленные сахара, которые содержатся в таких продуктах, как цельнозерновые крупы (гречка, бурый рис) и хлеб; умеренно-сладкие фрукты (вишня, киви, грейпфрут, яблоки, персики); овощи (капуста, морковь, огурцы, помидоры, брокколи и т. д.); горький шоколад; томатный сок и т. п.). Съедайте не менее 5 фруктов и овощей в день, увеличьте потребление рыбы жирных сортов (семги, лосося, скумбрии и пр.) до 3 раз в неделю.
- Расслабьтесь: все идет так, как задумано самой природой! Конечно, тошнота во время беременности штука неприятная, но не катастрофическая и скоро пройдет.
- Избегайте жарких помещений (русской бани, сауны, хамама), особенно в первом триместре беременности.
- Больше двигайтесь! Умеренная физическая активность вам на пользу.
- Пейте имбирный чай, вводите имбирь (лучше свежий) в различные блюда – этот волшебный корень давно доказал свою эффективность в борьбе с тошнотой и действует гораздо лучше многих лекарственных препаратов.
- Если подкатывает тошнота, съешьте немного миндаля, сушеных фруктов или орехов — содержащийся в них магний и витамин B₆ обладают противорвотным эффектом. Пусть на ночном столике рядом с вами стоит блюдо с этими вкусными продуктами на случай, если вас внезапно затошнит.
- В каждый прием пищи обязательно включайте зеленые фрукты и овощи. В них много витаминов и минералов, они прекрасное противорвотное средство.
- Настоятельно рекомендуется включить в ежедневный рацион питания цельнозерновые крупы и хлеб, а также сухие бобовые (горох, чечевицу). Ешьте их понемногу в любом виде каждые 2–3 часа. Содержащиеся в них медленные сахара помогут поддерживать гликемический индекс, т. к. гипогликемия также может провоцировать тошноту.
- Выпивайте не менее 1 бутылки минеральной воды в сутки. Готовьте на ней имбирный настой или чай.
- Ограничьте потребление картофеля, белого хлеба, белого риса, сахара и сладостей, в том числе фруктовых соков – все эти продукты могут вызвать гипогликемию. Сочетайте их с мясом или рыбой, орехами или цельнозерновым хлебом.
- И, конечно, вам не будет хотеться острого, перченого, жирного. И это правильно!

ТОШНОТА/РВОТА

Такое неприятное чувство, как тошнота, всегда создает впечатление, что в от-вот начнется рвота. Во время рвоты через рот внезапно извергается наружу содержимое желудка. Это происходит настолько спонтанно и бессознательно, что человек не может контролировать сокращения желудка и диафрагмы: уж если организм решил от чего-то избавиться, то ничто и никто не в силах ему помешать. **Обычно тошноты и рвоты сопровождаются недомоганием, бледностью и испариной, а иногда даже подъемом температуры.** После рвоты наступает некоторое облегчение, даже если она повторится через некоторое время.

Базовый компонент: мята перечная

Для приема внутрь

Капните 2 капли эфирного масла мяты перечной на ½ к усочка сахара и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте по мере необходимости. Если вы не употребляете сахар, капните 1 каплю (только одну!) под язык.

Специальная пропись при послеоперационной рвоте

Для ингаляций

Во флакончике из темного стекла емкостью 2 мл смешайте:

- ◆ ЭМ имбиря 10 капель
- ◆ Эссенции лимона 10 капель
- ◆ ЭМ мяты перечной 5 капель

Делайте глубокие вдохи прямо из открытого флакона. Каждый раз можете делать столько вдохов, сколько будет необходимо, но не чаще 5 серий в сутки.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ Эссенции лимона 10 капель
- ◆ ЭМ мяты перечной 10 капель
- ◆ ЭМ имбиря 10 капель
- ◆ ЭМ эстрагона 10 капель

Капните 2 капли этой смеси на 1 к усочек коричневого сахара (или прямо под язык) и держите во рту до полного рассасывания столько раз, сколько необходимо для стойкого улучшения состояния.

ВНИМАНИЕ! Данную пропись не применять при беременности!

Дополнительные рекомендации +

- Основными причинами тошноты и рвоты является не только беременность, но и укачивание в транспорте, пищевая или алкогольная интоксикация, токсикомания и передозировка лекарственных средств. Тошноту могут вызвать различные инфекции, гинекологические и

психологические заболевания. В любом случае, если тошнота и рвота быстро не проходят или регулярно повторяются, обязательно обратитесь к врачу.

- О тошноте и рвоте у детей рассказано в разделах «Укачивание в транспорте» или «Отсутствие аппетита».

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК

Вы подверглись физической агрессии? Попали в ДТП или упали? Немедленно примите надлежащие меры, чтобы не дать развиться гематоме или отеку. **Сразу после травмы используйте препараты или ароматические смеси для наружного применения на основе перечной мяты.** Если синяк или другие характерные признаки травмы уже появились, ознакомьтесь с рекомендациями, представленными в разделе «Синяки и ушибы».

Базовый компонент: мята перечная

Для наружного применения

Смажьте пораженную зону (например, прищемленный дверью палец) несколькими каплями эфирного масла мяты перечной.

Запрещается применение эфирного масла мяты перечной на поверхности лица и шеи детям до 3 лет.

Дополнительные рекомендации +

- Охлаждающий эффект от применения препаратов с содержанием мяты очень помогает при ушибах. Ни в коем случае не допускать попадания эфирного масла в глаза!

ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Тревожное расстройство соответствует форме стресса, имеющего много общего со страхом, но с тем отличием, что в случае тревоги ваши опасения ничем не оправданы — они беспочвенны, и вам ничего реально не угрожает. Такое неприятное эмоциональное состояние случается у 15% людей как минимум один раз в жизни. Таким образом, оно встречается в 3 раза чаще, чем депрессия, о которой говорят гораздо больше! Когда мы тревожимся, то подавлены и отстранены от всего, стараемся избегать общения с другими людьми... Тревожное расстройство может появиться уже в детстве; потом, к сожалению, велика вероятность, что в период полового созревания оно только усилится и будет сопровождать человека, когда он станет взрослым. **Тревога мешает душевному комфорту и делает человека несчастным — это то эмоциональное состояние, от которого действительно лучше избавиться.**

Базовый компонент: ромашка

Для приема внутрь и ингаляции:

Капните 1 каплю непосредственно под язык и вдыхайте эфирное масло прямо из флакона.

Пропись + дополнительные рекомендации

Наносите эту смесь 3 раза в день на свод подошвы, внутреннюю сторону запястий и капайте под язык.

Для наружного применения и приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ нероли 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю
- ◆ ЭМ ромашки 1 каплю
- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 каплю

Дополнительные рекомендации +

- Проведите курс лечения магнем из морской соли (это самый подходящий магний) — принимайте по 2 капсулы 2 раза в день — утром и вечером.
- Наряду с этим принимайте витамины В и препараты лития (психотропные лекарственные средства из группы нормотимиков (стабилизаторов настроения)).

ТРЕЩИНЫ КОЖИ

Чаще всего неглубокие кожные трещины образуются на пальцах рук и ног. Обычно они не кровоточат, хотя бывают исключения. Первопричиной появления трещин кожи являются холод и некоторые кожные заболевания, такие как, например, хронический дерматит, экзема или псориаз.

Базовый компонент: лаванда лекарственная

Для наружного применения

Смазывайте 2 каплями трещину 3 раза в день до полного заживления.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте

- ◆ ЭМ ладанника 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ Масла ростков пшеницы 3 капли

Смазывайте место трещины. Повторять по мере необходимости до полного заживления.

Дополнительные рекомендации +

- Следите, чтобы трещина не нагноилась.
- Целью лечения является заживление кожной трещины, в связи с чем дерматологи часто рекомендуют мази с витамином А. Но смесь эфирных масел гораздо эффективнее!
- Носите перчатки — это лучшая защита от холода и ветра.

ТУСКЛЫЕ ВОЛОСЫ

Не отчаивайтесь, если, несмотря на все старания, ваши волосы остаются тусклыми и безжизненными. Только представьте себя на их месте: летом они страдают от жары и солнца, зимой — от холода, а в остальное время года подвергаются безжалостному воздействию пыли и многочисленных стрессов. Согласитесь, что так жить невозможно! В результате всех этих вредных воздействий капиллярные чешуйки, защищающие волос, отходят в стороны, напоминая разлапистые ветки ели, и перестают отражать свет. Вот почему волосы становятся тусклыми. **Эфирные масла помогут вам справиться с этой проблемой.**

Базовый компонент: тимьян с тианолом**Для наружного применения**

При каждом мытье добавляйте 2 капли в привычную разовую дозу шампуня.

+

Для ополаскивания

Ополосните волосы следующей смесью: на 1 л воды добавьте 10 мл яблочного уксуса и 1 мл розмарина цинеольного.

Пропись + дополнительные рекомендации**Наружно**

Во флакон с шампунем (200 мл) добавьте:

- ◆ ЭМ розмарина цинеольного 10 капель
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 10 капель
- ◆ Эссенции лимона 10 капель

Вымойте волосы как обычно, но новым регенерирующим шампунем.

Дополнительные рекомендации +

- Даже у волос есть любимое блюдо — это омлет с чечевицей. Или голубцы. Или морепродукты. В яичном желтке и сушеных овощах содержатся необходимые волосам протеины, витамины группы В, сера и цинк. В капусте особенно много серы, а в морепродуктах содержится целый комплекс полезных минералов.

- Для волос фен — это настоящий кошмар. Чем влажнее волосы, чем горячее воздух и чем дольше его воздействие на волосы, тем хуже. Тщательно промокайте волосы, убирая излишнюю влагу. Дайте им высохнуть самостоятельно. Но если без фена не обойтись, то сушите волосы холодным или чуть теплым воздухом, сколько бы времени это ни заняло. Избегайте укладки волос круглой щеткой с феном или выпрямления, то есть любой манипуляции, связанной с использованием горячего воздуха, способного повредить хрупкий стержень волоса.
- Каждый вечер перед сном расчесывайте волосы щеткой. Это позволит избавиться от вредных элементов, скопившихся на волосах за день, и даст вашей шевелюре возможность «подышать».
- Старайтесь не подвергать волосы воздействию солнечных лучей и хлорированной воды (в бассейне). В первом случае защитите волосы шляпой, а во втором — купальной шапочкой. Если прикрыть голову ничем, воспользуйтесь специальным маслом для волос. А вот морские купания волосам только на пользу, они их просто обожают! Входя в море, распустите волосы, пусть они свободно поплавают вместе с вами и насытятся минеральными веществами. Только не забудьте после каждого купания тщательно промыть их чистой водой, а вечером ополосните их мягким шампунем.
- Оздоровительный курс пивными дрожжами (2 раза в год) тоже пойдет им на пользу.
- Неправильно подобранный шампунь, даже высококачественный, известной марки или разработанный специально для вашего типа волос, может не подойти. Помните, вопреки рекламе, шампуни для детей не подходят взрослым.
- Внезапное ухудшение состояния волос может свидетельствовать о еще не выявленном заболевании (таком, например, как вирусные инфекции, грипп или мононуклеоз). Это серьезный сигнал!
- Помните, что волосам вредны жара и холод, влажный воздух, солнечные лучи, хлорированная вода в бассейне, резинка для волос, мотоциклетный шлем, пыль, пластмассовая или металлическая расческа или щетка для волос (гораздо предпочтительнее пользоваться изделиями из дерева или рога).
- Если вам не удается хорошо промыть волосы после использования шампуня (в случае если вода слишком мягкая), добавьте в воду для ополаскивания немного яблочного уксуса или купите уже готовый продукт для полоскания с таким же составом. Полоскание водой с уксусом гарантирует вашим волосам не только блеск, но и полное очищение от остатков шампуня или кальциевых отложений.
- Длительные курсы лечения лекарственными препаратами не способствуют улучшению качества шевелюры, поскольку буквально высасывают из волос все полезные вещества, витамины и минералы. Особенно этим отличаются противовоспалительные средства (в том числе аспирин), контрацептивы, антидепрессанты и др.

ТУСКЛЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

Цвет лица — это неувимое отражение кожей нашего внутреннего состояния. В сиянии здоровой кожи нет ничего волшебного! Сияющая кожа свидетельствует о здоровом образе жизни, полноценном сне и правильном подборе косметических средств. **Незначительная поддержка эфирными маслами только улучшит ваш внешний вид.**

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ Эссенции лимона 10 капель
- ◆ ЭМ герани египетской 10 капель
- ◆ Масла арганового 5 мл

Легкими похлопывающими движениями наносите указанную смесь на область щек утром и в вечер. Избегайте солнечных лучей в течение последующих 4–5 часов.



Дополнительные рекомендации +

- Кожа выглядит тусклой, если она поглощает, а не отражает свет. Это происходит, потому что с возрастом клетки регенерируются не так быстро, как прежде, мертвые клетки отшелушиваются медленнее, в них скапливается кожный жир и пыль. Только глубокое очищение кожи может снять этот омертвевший слой. Но будьте осторожны: сухой и чувствительной коже отшелушивающие средства противопоказаны, разрешается только очень мягкий и щадящий гоммаж. И еще...
- Настоятельно рекомендуется раз в неделю делать абсорбирующую маску. Для глубокого очищения жирной угреватой кожи подойдут очищающие средства на основе глины, которые, к сожалению, не удаляют омертвевшие клетки кожи! Такую же маску можно использовать и для сухой кожи, но при условии, что концентрация абсорбирующего вещества (той же глины), равно как и время нахождения на коже, будет гораздо меньше.

ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ

Более трети населения земного шара жалуются на гудящие, ноющие ноги, чувство распирания голеней, постоянную усталость в нижних конечностях. **Тяжесть в ногах возникает в тех случаях, когда кровь не может подняться к сердечному клапану и скапливается внизу.** От этого в ногах возникают отеки, а в венах — тромбы (кровяные сгустки). Особенно часто на тяжесть в ногах жалуются женщины, потому что их кровообращение более капризное, чем у мужчин. Как правило, симптом тяжелых ног отмечается у людей, которым в силу профессиональных обязанностей приходится долгое время проводить на ногах или топтаться на месте (продавцы, парикмахеры, крупье и т. д.), а также у путешественников (длительное сидение в кресле самолета или в машине). Помимо этого, чувство тяжести в ногах могут усилить или спровоцировать малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела и даже жаркая погода.

Базовый компонент: вечнозеленый кипарис

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ вечнозеленого кипариса 5 капель
- ◆ Масла калофиллума 5 капель

Массируйте ноги указанной смесью (10 мл на 1 массаж) утром и вечером по направлению снизу (от лодыжки) вверх (до колена, включая икроножные мышцы) в течение 20 дней. Повторяйте с интервалом в 10 дней.

+

Для приема внутрь

Добавьте 2 капли эфирного масла кипариса вечнозеленого в чайную ложку меда и держите во рту до полного рассасывания 2 раза в день.

+

Для ванн

Добавьте в ванну с теплой водой 10 капель эфирного масла кипариса вечнозеленого, смешанных с 1 столовой ложкой оливкового масла или, что еще лучше, с основой для ванн. Принимайте ванну 2 раза в неделю по 20 минут. Если не боитесь, после приема ванны ополосните ноги холодной водой.

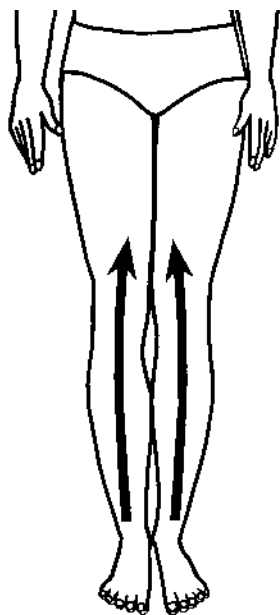
Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ найоли или капутового дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ фисташки масличной 1 каплю
- ◆ ЭМ можжевельника 1 каплю
- ◆ ЭМ кипариса вечнозеленого 1 каплю
- ◆ Масла арники 3 капли

Массируйте ноги указанной смесью (10 мл на 1 массаж) утром и вечером по направлению снизу (от лодыжки) вверх (до колена, включая икроножные мышцы, и выше) в течение 20 дней. Повторяйте с интервалом в 10 дней.



Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла кипариса вечнозеленого	15 мг
Эфирного масла бессмертника итальянского	15 мг
Эфирного масла фисташки мастичной	15 мг
Эссенции лимона	10 мг
Эссенции цедры горького апельсина	10 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и в вечером курсами по 20 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Подготовку ног к завтрашнему дню следует начать уже сегодня. Если у вас отмечается тяжесть в ногах или другие нарушения венозного кровообращения, немедленно принимайтесь за дело во избежание чего-то более серьезного (смотрите главу «Нарушение кровообращения»).
- При первой же возможности поднимайте ноги вверх — делайте «свечку», стойте на руках головой вниз; если лежите, подкладывайте под ноги валик и т. п.
- Ходите пешком, плавайте, крутите педали словом, побольше двигайтесь!
- Уточните у своего врача количество эстрогенов в лекарствах, которые вы принимаете.
- После ежедневного принятия душа обливайтесь холодной водой по направлению снизу вверх (от ступней до ягодиц).
- Не кладите ногу на ногу, когда сидите.
- Не оставайтесь долго в одном и том же положении: разомнитесь, сделайте несколько шагов или хотя бы вращений стопами в разные стороны.
- Не носите обувь на высоком или низком каблуке: оптимальная высота каблука 3–4 см.
- Пейте достаточно воды. При обезвоживании кровь густеет и кровообращение ухудшается.
- Пейте чай.
- Не курите.

УКАЧИВАНИЕ В ТРАНСПОРТЕ

Вас тошнит... Даже мысль о путешествии на корабле, в самолете или автомобиле вызывает у вас рвотный рефлекс... Ладно, не будем вас мучить. Просто посоветуем съесть кусочек сахара, и вам сразу станет лучше.

Базовый компонент:

Взрослым: мята перечная

Детям раннего возраста: имбирь

Для приема внутрь

Капните 1 каплю на ½ кусочка сахара или прямо на язык и держите во рту до полного рассасывания. Повторяйте по мере необходимости.

+

Для ингаляций

Откройте флакон и вдыхайте аромат эфирного масла.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа и ингаляций

| взрослым и детям старше 12 лет

Смешайте:

- ◆ ЭМ базилика 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ мелиссы 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю

Если чувствует, что подкатывает тошнота, легкими массирующими движениями втирайте эту смесь в верхнюю часть груди. Дополнительно подышите ароматом эфирных масел — это очень эффективно.

Дополнительные рекомендации +

- Не отправляйтесь в поездку натошак.
- Лягте или, в крайнем случае, старайтесь как можно меньше двигаться.
- Избегайте сильных запахов (бензина, духов, приготовления пищи).
- Пейте воду мелкими глотками.
- Не курите, не пейте алкогольные напитки.
- Уж если вы решились на эту попытку, по возможности выберите место, где меньше укачивает.
 - ◆ в автомобиле: место водителя или пассажира рядом с ним;
 - ◆ на корабле: в каюте, расположенной в центре, рядом с ватерлинией;
 - ◆ в салоне самолета: кресло над крылом (за исключением тех случаев, когда вы боитесь летать самолетом или смотреть в иллюминатор);
 - ◆ в вагоне поезда: место по ходу движения, лучше у окна и, конечно, в вагоне для некурящих.

- Что делать детям?
 - ♦ Перед поездкой ребенок должен хорошо отдохнуть и выспаться.
 - ♦ Покормите ребенка перед дорогой.
 - ♦ Каждые два часа (не реже!) останавливайте и машину и выводите ребенка на воздух.
 - ♦ Не надевайте на ребенка слишком теплую одежду: ему будет жарко, как и вам.
 - ♦ Не заставляйте его отвлекаться (почитать, поиграть и т. п.). Некоторые дети считают это еще более мучительным, чем сама поездка.
- ♦ Как можно чаще (несмотря на сопротивление!) поите ребенка минеральной водой, особенно если в салоне или на улице жарко. Глоток воды каждые ¼ часа ему не повредит.
- ♦ Не напрягайтесь, если не хотите, чтобы ваш стресс передался ребенку.
- ♦ Обеспечьте в салоне автомобиля тишину и постарайтесь, чтобы не было запахов (табака, горючего, духов, еды и т. п.).

УКУСЫ ЖИВОТНЫХ И ЗМЕЙ

Укусы животных и змей не только неприятны, болезненны и потенциально опасны заражением, т. к. в поврежденную кожу может проникнуть любая бактерия.

Через укус змеи в организм проникает яд, через укус животного человеку передаются различные зоонозы — заразные болезни животных, к возбудителям которых восприимчив и человек.

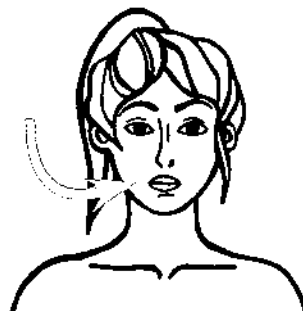
К зоонозам относится большое количество инфекционных и инвазионных болезней: чума, бешенство, бруцеллез, желтая лихорадка, многие гельминтозы и др.

К счастью, укус всегда вызывает боль, и человек стремится обработать и дезинфицировать рану как можно быстрее. А для дезинфекции нет ничего лучше эфирных масел!

**Базовый компонент: лаванда
колосковая**

Для наружного применения

Промойте рану водой с мылом, высушите и немедленно смажьте несколькими каплями эфирного масла. Повторяйте процедуру несколько раз в день.



Дополнительные рекомендации +

- Через укус или слюну собаки или кошки человеку передается до 16 различных бактерий, некоторые из которых очень опасны. Помните об этом и берегите себя!
- Вас укусила змея или скорпион? Обработайте место укуса эфирным маслом лаванды колосковой и немедленно отправляйтесь в больницу или вызывайте «Скорую помощь». Старайтесь как можно меньше двигаться.

УКУСЫ (КОМАРОВ, МОСКИТОВ, ПАУКОВ, ОС, МЕДУЗ, СКОРПИОНОВ)

Обычно насекомые кусаются, чтобы попить нашей крови — ею питаются блохи, клещи, кровососущие насекомые. Но есть и те, к которым кусают в целях самозащиты, из страха (осы, скорпионы) или случайно, просто потому, что вы оказались поблизости (медузы). В любом случае на месте укуса возникает покраснение, зуд (разной степени интенсивности), боль и жжение. Но если у вас под рукой есть флакончик с эфирным маслом лаванды колосковой, то вам нечего бояться: это средство надежно защитит вас (по крайней мере, с этой стороны).

Базовый компонент: лаванда колосковая

Для наружного применения

Сразу после укуса нанесите 1 каплю чистого эфирного масла лаванды колосковой на образовавшуюся припухлость. Зуд пройдет моментально. При необходимости повторяйте каждые 15 минут.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды колосковой 3 капли
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 2 капли
- ◆ ЭМ герани египетской 2 капли
- ◆ ЭМ чайного дерева 2 капли

Наносите 1–2 капли смеси на место укуса каждые 3 минуты до улучшения состояния, затем 3 раза в день до полного выздоровления.

Дополнительные рекомендации +

- Не забывайте о таком гениальном гомеопатическом средстве, как *Apis mellifica* в 9СН, всегда носите его с собой, особенно в отпуске или в путешествиях. Данное вещество представляет собой не что иное, как экстракт пчелиного яда. В гомеопатической фармакологии его стали применять относительно недавно, и в слабых дозах данный компонент препарата оказывает мягкое стимулирующее воздействие на кожные покровы человека: стимулирует процессы кровообращения, локально расширяет сосуды, активизирует регенеративные реакции и т. д. Держите во рту по 3 гранулы до полного рассасывания. Повторяйте каждые 5 мин ут до улучшения самочувствия.
- Если вас укусило морское животное (медуза, коралловый полип), промойте ранку морской водой, после чего смажьте место укуса эфирным маслом лаванды. Главное, не промывайте ранку пресной водой, от нее жжение только усилится!
- Немедленно установите, кто именно вас укусил — уж или змея.
- Если вас укусило пресмыкающееся, выдавите из ранки немного крови, чтобы очистить ее от слюны напавшего. Но ни в коем случае не используйте этот метод, если вас укусила змея!
- Если вы собираетесь отправиться куда глаза глядят или организовать пикник на природе, возьмите с собой Аспивенин — средство для вакуумного удаления яда от укусов насекомых. Это двухкамерный мини-всасывающий насос с насадками разного диаметра. Создаваемый насосом вакуум безболезненно удаляет яд насекомых и животных (комаров, ос, пчел, змей, пауков, скорпионов, клещей и т. д.). Его используют сразу после поражения участка тела, но он также остается эффективным спустя пару часов и даже дней. Аспивенин абсолютно безопасен даже для детей и пожилых людей.
- Вас кто-то укусил, но вы не знаете, кто именно? Чаще всего кусают насекомые, пауки, возбудители тромбикулеза (личинки клещика-краснотелки) и перепончатокрылые (осы, пчелы, шершни). Самой большой опасностью является риск возникновения аллергической реакции организма, поэтому человек, укушенный этими насекомыми, нуждается в постоянном и длительном наблюдении. Кровососущие насекомые являются также переносчиками зооноза — заболевания, передающегося от больных животных. К сожалению, такие инфекции возникают все чаще и чаще. Особенно неприятно то, что некоторые зоонозы дают о себе знать спустя несколько дней, а то и месяцев после укуса. Помните об этом, если у вас появились симптомы неясной этиологии (боли, высокая температура и т. д.).

ЛЕТНИЙ ЗООПАРК

- *Комары.* Кусаются только самки комаров: им нужна кровь, чтобы откладывать яйца. Их укусы болезненны и при расчесывании могут вызвать вторичную инфекцию. Чтобы разжижить кровь, насекомое вводит в место укуса слюну, которая и вызывает зуд.
- *Пауки.* Они не столько агрессивны (за исключением особенно коварных), сколько отвратительны. Их укусы могут вызвать возбуждение, мышечные спазмы и судороги, а также нарушение дыхания.
- *Личинки клещика-краснотелки (возбудителя тромбикулеза).* Как вы уже догадались, чаще всего мы сталкиваемся с ними в августе, особенно в те моменты, когда так и тянет поваляться на зеленой траве или посидеть на земле во время вылазок на природу. Эти мелкие твари, укусы которых характеризуются покраснением и особо сильным зудом, тоже питаются кровью и умудряются достать нас даже через прорезиненную одежду и обувь.
- *Перепончатокрылые.* С ними несколько сложнее, потому что они не только больно и часто кусаются, но и вводят нам в кровь токсины, которые вызывают сильную боль и могут привести к аллергической реакции со смертельным исходом. Все зависит от индивидуальной чувствительности, места и количества укусов.

УЛУЧШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Смотрите раздел «Вождение автомобиля».

УСИЛЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ (ГИПЕРГИДРОЗ, БРОМГИДРОЗ)

Потоотделение — процесс не просто физиологичный, но и жизненно необходимый, поскольку именно благодаря ему организму удается даже в жару поддерживать необходимую температуру тела и выделять продукты обмена.

В норме пот у человека выделяется в определенных зонах тела: например, в жару потеют лицо, подмышки, локтевые сгибы; если жара сильная, вспотеть может шея, спина и даже все тело — это защитная реакция организма от перепада температур. Однако все хорошо в меру, и усиленное потоотделение или гипергидроз, как его называют врачи, неприятен не только самому человеку, но и всем, кто его окружает. Однако есть много людей, у которых потоотделение сильно повышено: даже в нормальную погоду и в отсутствие всяких экстремальных ситуаций пот буквально течет у них по лицу, становятся влажными ладони и стопы, намокает одежда, а окружающие могут чувствовать неприятный запах. Такие люди вынуждены меньше

двигаться, они боятся рукопожатий, не говоря уже об объятиях, их сторонятся коллеги, в автобусе или метро от них отодвигаются попутчики... Разумеется, в этой ситуации ни о какой гармонии с окружающим миром не может быть и речи!

Самой распространенной причиной гипергидроза является повышенная активность потовых желез на жаре, при интенсивных физических нагрузках, двигательной активности, сильном волнении и т. д.

А теперь от банального гипергидроза перейдем к более важной проблеме — бромгидрозу, своеобразному «супергипергидрозу», который осложняется наличием бактерий и грибов, из-за присутствия которых естественные запахи тела усиливаются. Бромгидроз — это медицинский термин, который означает неприятный запах пота ног. К сожалению, многим пришлось ощущать этот зловонный запах после того, как кто-то снял обувь. Одной из основных причин бромгидроза является избыточное потоотделение (гипергидроз) и влажность, которые, как вам уже известно, способствуют созданию условий для роста бактерий и грибов. Когда пот и продукты распада бактерий начинают разрушаться, возникает неприятный запах пота, распространяющийся от ног. В связи с тем, что при бромгидрозе создаются условия для роста таких микроорганизмов, как бактерии и грибки, возможно развитие таких инфекций, как грибковое поражение стоп или грибок ногтей (микоз стоп и ногтей).

Бромгидроз обычно появляется в период полового созревания из-за усиленного производства гормонов, а именно андрогенов, которые активизируются только в период пубертации (вот почему маленькие дети практически не пахнут, как бы сильно они ни вспотели). В момент полового созревания начинают активно работать апокриновые железы, которые в составе своего секрета содержат вещество индоксил — наш индивидуальный запаховый маркер. Как и секрет сальных желез, также активных в этом возрасте, индоксил служит легкой добычей бактерий, присутствующих в верхнем роговом слое кожи. Если человек редко моется и меняет белье, то происходит бурный процесс окисления жирных кислот, биологических веществ пота и разложения их бактериями.

В сочетании с гипергидрозом (или просто непрерывным ношением одних и тех же кроссовок, синтетических носков, маек, рубашек) плохой уход за кожей чреват бромгидрозом. Помимо этого, бромгидроз, встречающийся чаще у молодых мужчин, связан с присутствием в составе их пота некоторых аминокислот (тирозин, лейцин) и жирных кислот, которые после переработки их кожными бактериями вызывают особенно неприятный запах. У молодых девушек изменение запаха пота может быть связано с нарушением менструального цикла. Бромгидроз характерен для больных с хроническими заболеваниями почек (уремия, хронический пиелонефрит и др.), с сопровождающимися хронической почечной недостаточностью, а также у лиц, страдающих подагрой, сахарным диабетом. Кроме того, развитие бромгидроза возможно при употреблении в пищу чеснока и приеме ряда медикаментов.

Замечено также, что запах мужского пота сильно отличается от женского и пахнет резче. Это связано и с большим количеством тестостерона в организме мужчин и с тем, что на поверхности нашей кожи обитают разные виды бактерий. Так, на коже женщин преобладают безобидные микроорганизмы, относящиеся к кокковой флоре, а у мужчин — липофильные дифтероиды. Это такие бактерии, которые способны существовать в жирной среде. Именно из-за них появляется тот самый ужасный мужской запах пота, знакомый всем тем, кто хоть раз ездил в общественном транспорте жарким летним днем. Наилучший способ уменьшить

выраженность бромгидроза — содержать стопы в чистоте и сухости, а также строго соблюдать следующие правила личной гигиены:

1. Регулярно принимайте душ с антибактериальным мылом.
2. Используйте присыпки и спреи для ног, специально предназначенные для поддержания ног в сухости.
3. Чаще меняйте обувь и носки.
4. Не носите долго одну и ту же обувь (особенно кроссовки).
5. Используйте стельки, которые можно часто менять, чтобы запах не застаивался в обуви.
6. Во время теплой погоды носите открытую обувь.
7. Чистите, дезинфицируйте или выбрасывайте обувь с плохим запахом.

Если бромгидроз не проходит, а сопровождается избыточным потоотделением в других частях тела (под мышками, в паховой области, под грудью), обратитесь к врачу. Однако худшее еще впереди: это так называемая сухая диссеминированная или распространенная истинная экзема, которая проявляется в виде мелких прыщиков, переходящих в зудящие волдыри, вызывающие неукротимое желание чесаться. Это происходит потому, что скопившийся пот, не в силах прорваться наружу, скапливается в закупоренных кожных порах!

В утешение можно отметить, что 12% населения страдают усиленным потоотделением разной степени интенсивности. Так что не отчаивайтесь, вы не одиноки.... В отличие от классических препаратов, используемых для лечения этих патологий, эфирные масла не только прекрасно пахнут, но и позволяют избежать осложнений в виде различных бактериальных, вирусных и грибковых инфекций (микозов), способных нанести вред здоровью, а также стать угрозой для жизни.

Базовый компонент: мята

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ мяты перечной 10 капель
- ◇ Спирта до 90 ° 1 кофейную ложку

Утром и в вечером смазывайте 2 ка плями указанной смеси те области тела, где отмечается усиленное потоотделение (подмышечные впадины, стопы ног, под коленями и т. д.).

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить гель согласно следующей прописи:

Эфирного масла мяты перечной	0,25 мл
Эфирного масла шалфея мускатного	0,25 мл
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	0,25 мл
Эфирного масла герани египетской	0,25 мл
Эфирного масла камеди ладанной	0,25 мл
Геля нейтрального	50 мл

После утреннего туалета смазывайте небольшим количеством геля места усиленного потоотделения.

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не используйте эту пропись при раке молочных желез!

Дополнительные рекомендации +

- Рекомендуется принимать по 1 желатиновой капсуле сухого экстракта шалфея (в дозировке 300 мг) во время каждого приема пищи, т. е. 3 капсулы в день в течение 20 дней.
- Уделяйте особое внимание гигиене тела, в особенности стоп, рук и подмышек.
- Стресс является одной из причин усиленного потоотделения, которое так мешает женщинам чувствовать себя счастливыми. Так почему бы не воспользоваться рекомендациями по преодолению стресса и его последствий, изложенными в главе «Депрессия»? Не удивляйтесь, что вы будете гораздо меньше потеть, если начнете принимать пищевые добавки с магнием!
- Воздух — это главное, что необходимо для жизни человека. Постоянно проветривайте жилые помещения — до квартиры, офиса, даже салон автомобиля. Для вас под запретом пребывание в любых помещениях с замкнутой циркуляцией воздуха, т. е. обогреваемых или охлаждаемых с помощью сплит-систем или систем кондиционирования воздуха.
- Как можно чаще (несколько раз в день) мойте руки и стопы прохладной водой с мылом. От этого вы не перестанете потеть, но хотя бы избавитесь от бактерий, вызывающих неприятный запах. Во избежание микоза вытирайте досуха межпальцевые пространства рук и ног.

Уход за здоровой кожей (для удовольствия)

Если у вас здоровая кожа, которая не создает вам никаких проблем, почему бы не доставить ей (и себе!) удовольствие? Ведь она так же, как и вы, подвергается воздействию целого ряда неблагоприятных факторов: жары и холода, ветра, перепадов температур, загрязненного воздуха, стресса и макияжа.

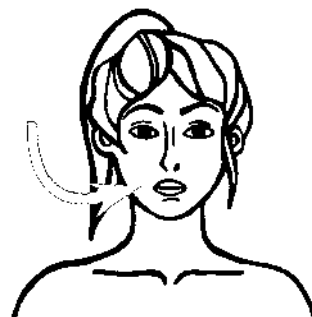
Базовый компонент: роза

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ розы 0,5 мл
- ◆ ЭМ дерева Хо 5 мл
- ◆ Масла пророщенной пшеницы 50 мл

Утром и в вечером смазывайте тщательно очищенное лицо несколькими каплями смеси.



Дополнительные рекомендации +

- Состояние кожи — это результат достаточно хрупкого равновесия в организме. Если вы действительно хотите побаловать свою кожу, не ограничивайтесь применением только эфирных масел. Ухаживайте за ней ежедневно. Ниже представлены 10 обязательных процедур по уходу за здоровой кожей:
 - 1) ежедневное мягкое очищение;
 - 2) глубокое очищение кожи лица и тела 1 раз в неделю;
 - 3) ежедневное увлажнение кожи лица и тела;
 - 4) минимальное пребывание на солнце;
 - 5) глубокий и полноценный сон;
 - 6) сбалансированное питание, богатое фруктами и овощами, рыбой и хорошиими жирами (оливковым и рапсовым маслом);
 - 7) умеренное потребление алкогольных напитков;
 - 8) отказ от курения (активного или пассивного);
 - 9) отказ от использования агрессивных средств по уходу за кожей;
 - 10) отказ от несбалансированных диет.

... И как можно меньше нарушений этих обязательств!

УХОД ЗА ТЕЛОМ (НЕСКОЛЬКО ПРИЯТНЫХ МИНУТ)

Бедное, бедное наше тело! Зимой его насильно вытаскивают из-под теплого одеяла и тащат в душ, чтобы облить обжигающе горячей, а затем ледяной водой (чтобы окончательно проснуться!). Его сушат фенами и кондиционированным воздухом, жарят на солнце, бросают в разные концы света и подвергают испытаниям различными климатическими условиями! Его втискивают в толпу пассажиров метро, трясут в автомобиле, заставляют спать, скрючившись, на маленьком и неудобном диванчике. Его вынуждают часами сидеть перед компьютером или пялиться в экран телевизора. Ему не дают двигаться, дышать свежим воздухом, наслаждаться сиянием солнца. Как же оно страдает, наше бедное, несчастное тело! Так почему бы нам не доставить ему хоть несколько приятных минут?

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Во флаконе (50 мл) смешайте:

- ◆ ЭМ розы 0,5 мл
- ◆ ЭМ розмарина 0,5 мл

- ◆ ЭМ дерева Хо 5 мл
- ◆ Масла макадамии до достижения общего объема 50 мл

Чтобы расслабиться, втирайте легкими массирующими движениями после душа или приема ванны. Не смывайте!

Дополнительные рекомендации +

- Уделите своему телу хотя бы несколько минут внимания. Отдых, релаксация, движение, потягивание, самомассаж, профессиональный массаж — основы взаимной любви!

КАК СДЕЛАТЬ КОЖУ БОЛЕЕ УПРУГОЙ

Не секрет, что с возрастом кожа теряет свою эластичность и упругость, что вызвано снижением тонуса кожи. Не лучше ли вместо того, чтобы тратить деньги на приобретение косметических средств сомнительной эффективности, состоящих из различных химических продуктов, прибегнуть к помощи натуральных, природных эфирных масел? Предлагаем вам прекрасный

состав для восстановления упругости кожи, в частности, зоны декольте.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте во флаконе (50 мл):

- ◆ ЭМ моркови 0,2 мл
- ◆ ЭМ герани египетской 2 мл
- ◆ ЭМ сандалового дерева 1 мл
- ◆ Эссенции апельсина 1 мл
- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 мл

- ◆ Масла огуречника (бурачника) до достижения общего объема 50 мл
Смазывайте зону декольте каждое утро после душа.

Дополнительные рекомендации +

- Процесс ослабления кожного тонуса, напрямую связанного с потерей эластичности и истончением эпидермиса (наружного слоя кожи), можно замедлить. Для этого следует избегать таких негативных факторов, как малоподвижный образ жизни, воздействие солнечных лучей, курение и несбалансированное питание.
- Рекомендуется курсовое (в течение 2 месяцев 2–3 раза в год) лечение органическим диоксидом кремния, который является предшественником коллагена.
- Смотрите также главу «Дряблая кожа (старение кожи)».

УЩЕМЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Смотрите разделы «Тахикардия» / «Повышенное давление».

УЩЕМЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА (ИШИАС)

Ущемление седалищного нерва (ишиас) довольно часто встречаемое заболевание. Основной причиной его возникновения является сдавливание спинно-мозговых корешков вследствие костных разрастаний в позвоночнике при остеохондрозе, артрозе или грыже межпозвоночных дисков. Основными симптомами защемления седалищного нерва являются сильные боли в пояснице и ногах, болевые ощущения в ягодице, распространяющиеся на заднюю поверхность бедра и голени, которые в некоторых случаях достигают пальцев стопы.

Покалывание, онемение, сильная слабость мышц нижних конечностей, произвольные мышечные сокращения — вот типичные симптомы этого недуга. Любое, даже минимальное, движение вызывает сильнейшую боль.

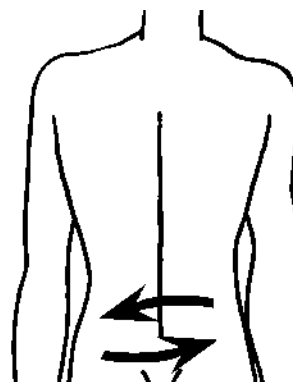
Если ущемление происходит на уровне 4–5-го поясничного позвонка, то боль спускается по наружной поверхности бедра, а если на уровне 5-го поясничного позвонка и крестца, то боль движется по ходу нерва, расположенного на задней поверхности бедра, и доходит до пятки. Таким образом, если ущемление локализовано чуть выше (между 4-м и 5-м поясничным позвонком), значит, задет бедренный нерв и боль распространяется по передней стороне бедра до голени. Эта разновидность ущемления называется круралгией и встречается гораздо реже, чем ишиас.

Если ограничить движения или двигаться осторожно, то, как правило, боль проходит в течение нескольких дней и не требует медицинских исследований. Так почему бы вам не улыбаться?

Базовый компонент: гаультерия

Для массажа

Нанесите 3 капли чистого эфирного масла гаультерии на нижнюю часть спины и длительно массируйте, не надавливая, чтобы не вызвать болевых ощущений.



Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ гаультерии 2 капли
- ◆ ЭМ эвкалипта лимонного 2 капли
- ◆ ЭМ розмарина камфорного 2 капли
- ◆ ЭМ лавра благородного 2 капли
- ◆ ЭМ лавандина сорта супер 2 капли
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ Масла арники 10 капель

Легкими массирующими движениями втирайте (а лучше смазывайте) в область по ходу нерва. Не торопитесь, главное, чтобы не было больно. Тепло ладоней разогревает кожу, что улучшает проникновение эфирных масел.

Дополнительные рекомендации +

- Долгое время единственным способом лечения ущемления седалищного нерва (ишиаса) и люмбаго (прострела) считался покой. Но сегодня мы знаем, что эти заболевания лучше всего лечатся не покоем, а движением. Разумеется, в остром периоде, когда боль достигает своего апогея, покой, то есть отсутствие двигательной активности, просто необходим. Но постепенно, по мере уменьшения болевых ощущений, обязательно надо начинать двигаться. Ишиас может приковать вас к постели на несколько дней, но не больше, чем на две недели. Оставаться в постели дольше не только бесполезно, но и вредно! Аккуратно вставайте и начинайте (пока в щадящем режиме!) возвращаться к привычной деятельности.
- Во время беременности естественное увеличение веса (от 9 до 12 кг) делает мышцы и связки таза более мягкими (ведь тело готовится к родам), что начиная со второго триместра может привести к ущемлению седалищного нерва. Берегите себя, двигайтесь осторожно, старайтесь не оступиться!
- Некоторые ученые полагают, что частые ущемления седалищного нерва носят наследственный характер.
- Межпозвоночная грыжа инициирует две трети случаев ишиаса, который возникает в области пораженного диска. Если ишиас не проходит в течение нескольких недель или рецидивирует, обратитесь к врачу — он назначит вам рентгенологическое исследование.

ФАРИНГИТ

Смотрите главу «Ангина».

ФЛЕБИТ

Флебит — это заболевание вен, при котором происходит воспаление их сосудистых стенок в результате образовавшегося сгустка крови (тромба), что приводит к возникновению тромбофлебита.

Причинами тромбофлебита являются, во-первых, нарушение проходимости крови по закупоренной вене, вследствие чего кровь не достигает сердца, и, во-вторых, по ходу вены, выше места образования тромба, давление крови на стенки сосудов увеличивается.

Некоторые разновидности флебитов носят поверхностный характер и локализуются прямо под кожей, тогда как большая их часть располагается в глубинных венах нижних конечностей.

Независимо от локализации флебит сопровождается сильными болями, возникающими либо спонтанно, либо в результате надавливания на пораженный участок, повышением температуры тела и учащением ритма сердечных сокращений. Нога опухает.

У каждого флебит развивается сугубо индивидуально: обычно вена самостоятельно очищается от образовавшегося сгустка, и кровоток восстанавливается, но бывают случаи, когда сгусток распадается на мелкие кусочки, которые могут застрять в сосудах сердца или ответвлении легочной артерии, в результате чего возникает риск легочной эмболии¹. Подобная тяжелая ситуация является следствием несвоевременной диагностики и лечения флебита.

Эфирные масла разжижают кровь, обладают антиэмболическим (противотромбозным) действием и укрепляют стенки сосудов и вен, что жизненно необходимо. Эффект «три в одном»!

Базовый компонент: бессмертник

Для массажа

Аккуратно, не надавливая, несколько раз в день смазывайте смесью пораженный участок по ходу вены до улучшения кровообращения.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте:

- ◆ ЭМ лавра благородного 1 каплю
- ◆ ЭМ литсеи лимонной или вербены эзотической 1 каплю
- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 1 каплю
- ◆ Эссенции лимона 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 4 капли

Аккуратно, не надавливая, смазывайте смесью пораженный участок по ходу вены 5–6 раз в день в течение 20 дней или до получения желаемого результата.

¹ Закупорка артериального русла легкого тромбом, образованным в венозной системе, правом предсердии, желудочке сердца. — *Примеч. ред.*

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла кипариса вечнозеленого	25 мг
Эфирного масла эвкалипта лимонного	25 мг
Эфирного масла бессмертника итальянского	25 мг
Эссенции лимона	10 мг

Принимайте по 1 капсуле 3 раза в день в течение 20 дней. Повторите курс после 10-дневного перерыва.

Дополнительные рекомендации +

- Больше ходите, больше двигайтесь.
- Если вы какое-то время вынуждены соблюдать постельный режим или обездвижены, попросите сделать вам массаж.
- Во время путешествий в автомобиле или самолете носите колготки, чулки или носки с компрессионным эффектом.
- Если после травмы вам наложили гипс, регулярно сгибайте и разгибайте мышцы, это очень важно. Заставляйте себя каждое утро делать если не гимнастику, то посильные физические упражнения.

ФУРУНКУЛЫ

Как любое гнойное воспаление фурункул дает о себе знать сильной стреляющей болью. Чаще всего фурункул представляет собой воспалительный процесс в волосяном фолликуле, сальной железе и прилегающей соединительной ткани. **Фурункул может возникнуть в любых местах — на лице и ли на шее, которые чаще всего поддаются загрязнению и вредному воздействию окружающей среды.** Под мышками, в паховой области, на бедрах, ягодицах, на пояснице и груди также довольно часто появляются фурункулы, так как эти области подвержены воздействию пота и травмируются от трения. Однако фурункул, возникающий в результате попадания гноеродной бактерии, в частности золотистого стафилококка, пасует перед беспощадными бактериями и спасительными для нас эфирными маслами.

Базовый компонент: лаванда лекарственная

Для наружного применения

Смазывать фурункул 1–2 каплями несколько раз в течение дня.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ айована душистого или индийского тмина 1 каплю
- ◆ ЭМ чайного дерева 1 каплю
- ◆ ЭМ коричника китайского 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ герани 1 каплю
- ◇ Спирта 60° 30 мл

Смазывайте фурункул 1 каплей смеси 2 раза в день.

+

Закажите в аптеке

Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы следующего состава:

Эфирного масла любистока лекарственного	20 мг
Эфирного масла коричника цейлонского	20 мг
Эфирного масла семян моркови обыкновенной	20 мг
Эфирного масла лимонной цедры	20 мг

Принимайте по 1 капсуле утром и вечером в течение 3 недель.

Дополнительные рекомендации +

- Фурункул может возникнуть у любого человека. Появление множественных фурункулов или рецидивов — это тревожный сигнал: необходимо обратиться к врачу. При этом следует помнить, что причиной появления фурункула может стать сильный эмоциональный шок.
- Не трогайте фурункул, дайте ему созреть. Даже самый маленький фурункул может стать обстоятельством серьезных осложнений. Не пытайтесь выдавить гной — это лучший способ загнать инфекцию внутрь. Старайтесь не повредить фурункул во время бритья.
- Применять антибиотики следует только в особенно тяжелых случаях, которые случаются довольно редко!

Хирургия

Вам предстоит операция, и вы в олууетесь, что вполне естественно. Использование эфирных масел перед операцией поможет избавиться от страха, а их применение после вмешательства будет способствовать заживлению, рубцеванию и скорейшему возвращению к привычной жизни.

ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ — Для снятия стресса: пупавка благородная**Для ингаляции**

Вдыхайте запах ароматической смеси из открытого флакона в течение нескольких дней перед операцией. За несколько минут до операции повторите ингаляцию 2–3 раза.

Пропись + дополнительные рекомендации**Для массажа**

Антистрессовое масло.

Смешайте:

- ◆ ЭМ ромашки 2 капли
- ◆ ЭМ вербены 2 капли

Легкими массажными движениями 2–3 раза в день втирайте в область солнечного сплетения за два дня до операции и в течение 2–3 дней после вмешательства.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ — Для устранения гематом: бессмертник итальянский**Для массажа**

Легкими массажными движениями 3–5 раз в день втирайте 2–3 капли смеси в область гематомы (синяка) в течение 2–3 дней, затем только утром и вечером до полного исчезновения гематомы.

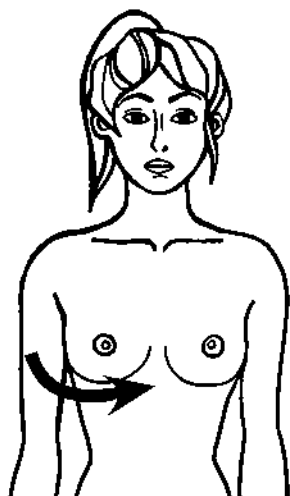
Пропись + дополнительные рекомендации (при обширной гематоме)**Для массажа**

Массажное масло против гематом.

Во флаконе (10 мл) смешайте:

- ◆ ЭМ бессмертника итальянского 2 мл
- ◆ Масла арники 8 мл

Применяйте согласно рекомендациям, приведенным выше.



Дополнительные рекомендации +

- Большие дозы витамина С ускоряют процесс рубцевания. Принимайте по несколько таблеток или драже витамина С в день (до 2–3 г) в течение 1–2 недель.
- Антибиотики и обезболивающие препараты, стресс и прочие негативные воздействия на организм вызывают значительные изменения кишечной флоры, в связи с чем сразу после операции рекомендуется принимать пробиотики (так называемые «дружественные» бактерии), которые продаются в аптеке. В противном случае возможны различные виды микозов и снижение иммунитета.

ХРАП

Когда при прохождении воздуха во время вдоха и выдоха мягкие ткани и язычок нёба начинают вибрировать, в доме звучит «Концерт для храпа с оркестром». Как вы уже заметили, это происходит исключительно во время сна, в то самое время, когда все спят. Это объясняется тем, что механизм данного процесса запускается при условии полного расслабления.

Мы не станем описывать признаки храпа: если вы читаете эту страницу, значит, прекрасно знаете, что это такое. И, разумеется, вас раздражает не собственный храп, а храпение того, кто лежит рядом. Отбросим в сторону такие аспекты, как неудобство, а порой даже непереносимость подобных звуков и поговорим о сугубо медицинской стороне дела, которая должна заставить нас насторожиться. Неоспоримый факт, что храпение ухудшает качество сна как самого храпящего, так и того, кто находится рядом, при этом исполнитель страдает не меньше своего соседа. Задумайтесь над цифрами: среднестатистический храпун издает один и тот же звук громкостью 50–60 децибел, что сопоставимо с шумом автомобиля. На пике фортиссимо громкость храпа достигает 90 децибел, а это уже шум проезжающего мимо грузовика! На этом смешное заканчивается, потому что храп является одним из предвестников сердечно-сосудистых заболеваний. И тут, как говорится, не до смеха ...

И последнее: до 50-летнего возраста храпят мужчины (60%), а после этого возраста к ним присоединяются женщины в менопаузальном периоде. Легко подсчитать, что храпит практически каждый второй человек. И сексизм здесь ни при чем!

Базовый компонент: лимон**Капли в нос**

Вечером, прежде чем лечь спать, оросите носовые ходы и зев морской водой из пульверизатора. Затем смешайте 2 капли эссенции лимона с 2 каплями масла сладкого миндаля и аккуратно введите по 1 капле смеси в каждую ноздрю.

Дополнительные рекомендации +

- Обратите внимание на все, что способствует усилению храпа: избыточный вес, тяжелая пища, избыточное потребление спиртного, курение, заложенность носа (насморк, аллергическая реакция, сенная лихорадка), возрастные изменения, климакс (менопауза). Разумеется, некоторые из этих критериев избежать невозможно, но ведь никто не заставляет вас плотно ужинать и выпивать.
- Шарики или беруши значительно облегчат сон не только вам, но и самому храпящему, который, защитившись от собственных рулад, проснется утром отдохнувшим и полным сил.
- Некоторые храпуны принимают на ночь снотворное, чтобы лучше спать, так как они... храпят. Снотворные в этом случае совершенно бесполезны и только усугубляют проблему.
- Если воздух в спальне очень сухой, увлажните его, используя для этого такие простые приспособления, как большая миска или кастрюля с водой. Ну а дизайн этого агрегата уже зависит от вас...
- Не курите.
- Храп часто сочетается с приступами апноэ (задержкой дыхания) во сне. Время от времени спящий перестает дышать, иногда на 30 секунд, что, несомненно, увеличивает риск сердечного приступа или остановки сердца. Поэтому храпуно следует сделать все возможное, чтобы избавиться от храпа, причем не только ради спокойного сна соседа, но и для собственного здоровья.
- Если вы живете один (одна), то, возможно, даже не знаете, храпите ли во сне. Узнать об этом вам помогут некоторые симптомы: утренняя усталость, сопровождаемая головными болями; прерывистый сон, заставляющий несколько раз просыпаться в течение ночи; многочисленные ночные позывы к мочеиспусканию; ночная потливость, — все они могут свидетельствовать о наличии ночных приступов задержки дыхания. Если хотя бы половина из этих симптомов вам знакома, немедленно обратитесь к врачу.
- Любые транквилизаторы только усиливают храпение, что является еще одним поводом отдать предпочтение эфирным маслам.

ХРИПОТА И ПОТЕРЯ ГОЛОСА (АФОНΙΑ)

Хрипота (ограниченная способность вибрации голосовых связок) возникает в большинстве случаев от вирусной инфекции с последующим вызванным бактериями воспалением чувствительной слизистой оболочки гортани, равно как и при отеке слизистой оболочки голосовых связок. Это препятствует регулярному смыканию голосовых связок, что ведет к производству хриплых звуков. В некоторых случаях воспроизведение звуков может быть полностью ограничено, пострадавший может только шептать. Хрипота обозначает ограниченное звуко-

образование (вокализация, фонация) при уменьшенном, хриплом или заложенном звучании голоса, утрате чистоты звучания голоса, как и при сниженной громкости голоса. В некоторых случаях хрипота или осиплость могут привести к полной потере голоса (афония).

► **Причины возникновения хрипоты:**

- Воспаление гортани (ларингит, фарингит, ларингофарингит).
- Острая респираторно-вирусная инфекция.
- Голосовое перенапряжение (у актеров, певцов, лекторов, преподавателей, адвокатов).
- Хрупкий голос: у некоторых людей полная потеря голоса отмечается довольно часто, особенно при сильном переутомлении.
- Курение.
- Полип (доброкачественное новообразование) на голосовой связке.
- У детей потеря голоса зачастую может быть вызвана присутствием в горле инородного тела. Проверьте и убедитесь, что это не так!

Базовый компонент: кипарис

Для приема внутрь

Капните 2 капли смеси под язык и ли, что еще лучше, добавьте в чайную ложку меда и растворите в настое тимьяна. Повторяйте процедуру до 3 раз в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для приема внутрь

Смешайте:

- ◆ ЭМ кипариса 2 капли
- ◆ ЭМ пулавки благородной 1 каплю
- ◇ Экстракта косточек грейпфрута (имеется только в аптеке!) 20 капель

Добавьте указанную смесь в полстакана воды и выпейте. Повторяйте 2 раза в день.

Для полоскания

Этим же составом, растворенным в половине стакана воды, полощите горло 3 раза в день: утром, днем и вечером.

Дополнительные рекомендации +

- Также рекомендуется развести 40 капель концентрированного раствора желтушника лекарственного (*Erysimum officinale*) в стакане теплой воды и пить 3 раза в день.
- Для голоса табачный дым — это враг № 1. Не курите, не дышите табачным дымом. Помните, что пассивное курение также может стать причиной охриплости, огрубления голоса и даже полной его потери. Никакое лечение не поможет, если вы не бросите курить.

- Не рассасывайте никакие таблетки или пастилки для восстановления голоса: они не решат проблему и принесут лишь временное облегчение.
- Пейте как можно больше воды, особенно если находитесь в сухом помещении (дома, в офисе, в салоне самолета и т. п.). Полностью исключите спиртные напитки, особенно в сочетании с табаком!
- Не пойте и не говорите громко, стараясь перекричать других (например, в шумных ресторанах). Забудьте на время о караоке, — это удовольствие сейчас не для вас.
- Старайтесь не разговаривать или, в крайнем случае, разговаривайте как можно меньше.
- Голос человека воспроизводится в области гортани. Во время нормального вдоха голосовые связки гортани расслабляются и образуют большой люмен, через который без препятствий может проникать и утекать циркулирующий воздух. Для образования звуков голосовые связки напрягаются под действием мускулатуры глотки и гортани. При этом голосовая щель сужается между голосовыми связками до размера в несколько миллиметров, беспрепятственно проходящий воздух задерживается, под влиянием трения воздуха голосовые связки начинают легко вибрировать и возникают звуки. Держите спину прямо, сохраняйте правильную осанку. Дышите спокойно и глубоко. Когда сидите, не наклоняйтесь вперед, не горбитесь. Для голосообразования важно правильное поступление воздуха.

ЦЕЛЛЮЛИТ

Стоит ли напоминать, что целлюлит возникает исключительно у женщин... причем у большинства из них? Что его очень легко заполучить, но трудно от него избавиться? Что имеющиеся в продаже продукты против целлюлита разрушают не только организм, но и надежды? Как ни удивительно, но эфирные масла являются прекрасным средством для борьбы с целлюлитом: они активно усиливают дренажные функции, высвобождают ущемленные волокна и улучшают кровообращение, то есть работают по всем трем направлениям, помогая избавиться от пресловутой «апельсиновой корки». Использование эфирных масел при массаже способствует более быстрому достижению желаемого эффекта.

Базовый компонент: можжевельник

Для массажа

Во флаконе (100 мл) смешайте:

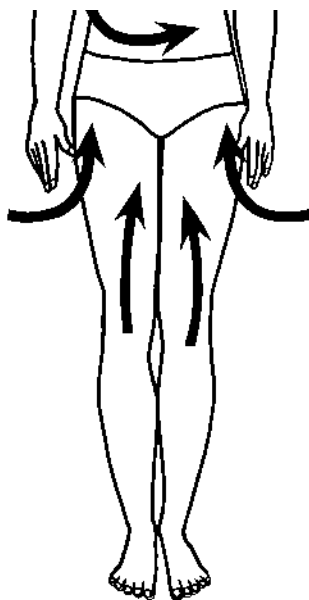
- ◆ ЭМ можжевельника 5 мл
- ◆ Масла орехового 95 мл

Наложите на пораженное целлюлитом место 10 или больше капель смеси и глубоко втирайте массирующими движениями утром и вечером.

Закажите в аптеке

Для массажа

Попросите фармацевта приготовить увлажняющее молочко для тела по следующей рецептуре (флакон 100 мл):



Эфирного масла бессмертника итальянского	2 мл
Эфирного масла эвкалипта ментолового	2 мл
Эфирного масла розмарина лекарственного цинеольного	5 мл
Эфирного масла кедр атласского	5 мл
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	2 мл
Эфирного масла гаультерии лежачей	2 мл
Эфирного масла можжевельника обыкновенного	3 мл
Эфирного масла тимьяна обыкновенного с линалолом	2 мл
Орехового масла	20 мл
Молочка увлажняющего для тела	100 мл

Втирайте легкими массажными движениями утром и вечером после душа.

+

Для массажа

Попросите фармацевта приготовить антицеллюлитное масло (объем 100 мл) для и использования перед приемом душа:

Эфирного масла бессмертника итальянского	3 мл
Эфирного масла кедр атласского	5 мл
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	5 мл
Эссенции грейпфрута	5 мл
Эссенции лимона	5 мл
Масла арники	100 мл

Наложите 10 капель смеси на пораженную целлюлитом зону и втирайте глубокими массажными движениями перед приемом душа. Разминайте и пощипывайте обвисшие места, не допуская появления болевых ощущений.

+

Для приема внутрь

Попросите фармацевта приготовить желатиновые капсулы:

Эфирного масла базилика душистого	30 мг
Эфирного масла иссопа лежачего	10 мг
Эфирного масла мяты перечной	15 мг
Эфирного масла кипариса вечнозеленого	25 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 20 дней. После недельного перерыва повторите.

Дополнительные рекомендации +

- Наберитесь терпения и регулярно массируйте пораженные участки тела. Поскольку целлюлит проходит и возникает снова, борьба с ним должна быть постоянной.
- Не путайте целлюлит с избыточным весом — между ними нет ничего общего. У стройных женщин целлюлит особенно заметен.
- Физическая активность — единственный способ предотвратить появление целлюлита или избавиться от него. С нашей точки зрения, наиболее полезны аквагимнастика и плавание, поскольку давление воды способствует устранению жировых бугорков.
- Будьте осторожны с приемом сильнодействующих слабительных, особенно если на них есть маркировка «100% растительного происхождения». Недостаток протеинов, содержащихся в рыбе, ветчине, яйцах, мясе и т. д., — прямой путь к целлюлиту.

ЦИСТАЛГИЯ (ЛОЖНЫЙ ЦИСТИТ)

Цисталгия или ложный цистит характеризуется частым болезненным мочеиспусканием при отсутствии объективных признаков поражения мочевого пузыря. **Боль локализуется в области мочевого пузыря и промежности, может быть кратковременной или постоянной и иррадиировать в надлобковую или тазовую область.** Цисталгию могут спровоцировать такие факторы, как подъем тяжестей или длительное сидение за компьютером. Характерным признаком цисталгии является усиление болей во время или после мочеиспускания, что нередко усугубляется не только психогенными факторами (стрессами, конфликтами), но и переохлаждением, острой пищей и алкоголем. И хотя часто симптомы не очень выражены, они своим постоянством и непредсказуемостью появления изнуряют психику женщин, снижая качество жизни!

Пропись + дополнительные рекомендации

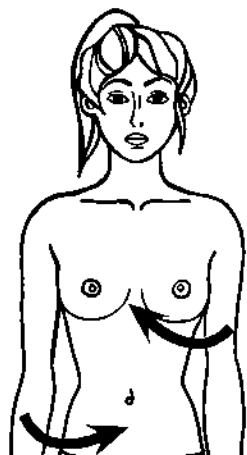
Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ пупавки благородной 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 2 капли
- ◆ ЭМ иланг-иланга 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ Масла зверобоя продырявленного 5 капель

Медленными массирующими движениями втирайте в нижнюю часть живота и область солнечного сплетения 4 раза в день в течение 5 дней.

Закажите в аптеке



Для приема внутрь

Попросите фармацевта изготовить желатиновые капсулы со следующим составом:

Эфирного масла лавра благородного	30 мг
Эфирного масла эстрагона	20 мг
Эфирного масла зерен померанцевого дерева	20 мг
Эфирного масла лаванды лекарственной	10 мг

Принимайте по 1 капсуле утром, днем и вечером в течение 5 дней.

Дополнительные рекомендации +

- Цисталгия (боль в мочевом пузыре) может возникнуть при цистите или других заболеваниях мочевого пузыря (например, в случае наличия камней в мочевом пузыре или при опухоли мочевого пузыря). Если облегчить состояние с помощью эфирных масел не удастся, значит, у вас цистит (см. соответствующий раздел) или другой недуг, который может диагностировать только врач. Поэтому немедленно отправляйтесь к врачу!

ЦИСТИТ (И ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ)

Жгучие боли, характерные для цистита, вызваны воспалением мочевого пузыря вследствие поселившихся в нем бактерий, которые и вызывают постоянный позыв к мочеиспусканию! Эфирные масла помогут быстро справиться с этой напастью.

Базовый компонент: сандаловое дерево и чабер садовый душистый

Для наружного применения

Смазывайте нижнюю часть живота 2 каплями эфирного масла сандалового дерева 3–5 раз в день в течение 5 дней.

+

Для приема внутрь

Капните 1 каплю эфирного масла чабера садового душистого на нейтральную таблетку (плацебо) или в кофейную ложечку оливкового масла. Держите во рту до полного рассасывания 4 раза в день в течение 5 дней.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ чабера садового душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ эстрагона 1 каплю
- ◆ ЭМ сандалового дерева 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 3 капли

Смазывайте нижнюю часть живота 4 раза в день в течение 3–5 дней.

+

Для приема внутрь

Накапайте в 1 кофейную ложечку оливкового масла:

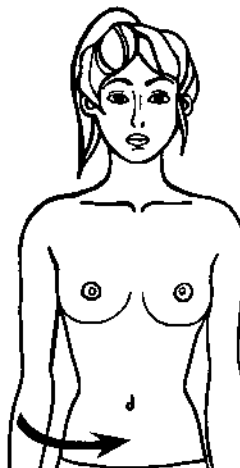
- ◆ ЭМ тимьяна с тианолом 1 каплю
- ◆ ЭМ чабера садового душистого 1 каплю
- ◆ ЭМ каеputового дерева найоли 1 каплю
- ◆ ЭМ можжевельника 1 каплю

Держите во рту до полного растворения 3 раза в день в течение 5 дней.

Или

Для приема внутрь

Купите в аптеке капсулы душицы обыкновенной в дозировке по 50 мг. Принимайте 6–8 раз в день в течение 5–7 дней.



Дополнительные рекомендации +

- Пейте не менее 2 литров жидкости в день до полного выведения бактерий.
- При первом же позыве к мочеиспусканию идите в туалет: вместе с мочой из организма удаляются патогенные микробы.
- После каждого сексуального контакта необходимо помочиться.
- Если у вас на шейку матки надет контрацептивный колпачок, снимите его и перейдите на другие средства контрацепции.
- Обязательно пользуйтесь интимными средствами личной гигиены.
- Избегайте запоров.

- Для нормализации кишечной флоры пройдите курс лечения соответствующими пробиотиками (они продаются в аптеке), особенно если вы страдаете рецидивирующими формами цистита.
- Сделайте анализ мочи на рН-показатель с помощью тест-полосок, которые продаются в аптеке. Если моча излишне кислая, воспользуйтесь пищевыми до бавками, предназначенными для о щелачивания мочи.
- Клюква — замечательная мелкая ягода, которая в ходе клинических испытаний давно доказала свою эффективность в борьбе с патогенными бактериями в мочевом пузыре, особенно при рецидивирующих формах цистита. Если это ваш случай, воспользуйтесь клюквой, которую можно принимать в виде сока (к сожалению, обычно в нем слишком много сахара!) или пищевых добавок.

ЧЕРНЫЕ УГРИ (КОМЕДОНЫ)

Эфирные масла эффективно очищают кожу лица. В отличие от классических дезинфицирующих средств, они обладают защитными свойствами, направленными на усиление кожной микрофлоры, что позволяет коже успешно противостоять любым проявлениям внешней агрессии (неблагоприятным климатическим условиям, пыли и т. п.). Эффект «два в одном»!

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе емкостью 30 мл смешайте:

- ◆ Эссенции лимона 0,5 мл
- ◆ ЭМ герани египетской 0,5 мл
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 0,5 мл
- ◆ Масла жожоба 30 мл

Смазывайте этой смесью каждый комедон 1–2 раза в день. При необходимости распределяйте смесь эфирных масел с помощью роликового аппликатора в течение дня.

+

Для наложения маски для лица

Смешайте:

- ◆ ЭМ лаванды 3 капли
- ◆ Эссенции лимона 3 капли
- ◇ Глины зеленой или белой 2 к офейных ложки
- ◇ Воды (до консистенции сметаны)

Тщательно перемешайте все компоненты, добавьте немного воды (если смесь окажется слишком густой). Наложите получившуюся массу на подбородок, нос, лоб и те части лица и тела (чаще всего это спина), где есть черные угри. Оставьте на 10 мин ут, затем тщательно смойте водой.

Дополнительные рекомендации +

- Как образуются комедоны? По сути, комедоны — это разновидность кисты, образующейся на коже в результате скопления кожного жира и грязи, которая перекрывает поры. Изначально накапливающееся кожное сало имеет вид белого узелка, находящегося под кожей, однако взаимодействие с кислородом, содержащимся в воздухе, приводит к химической реакции с меланином, при которой содержимое поры начинает темнеть и превращается в комедон, который иногда воспаляется и превращается в прыщ. Неправильно подобранное очищающее

средство или пренебрежение процедурой очищения лица, как правило, приводит к скоплению мертвых клеток кожи, соли (пота), кожного сала, частиц пыли, бактерий, грязи, а также окрашенных пигментов косметики, воска и средств на основе жира. Поэтому единственным способом борьбы с этим неприятным косметическим дефектом является тщательное очищение кожи лица.

- Ознакомьтесь с рекомендациями, представленными в главах «Жирная кожа» и «Акне (угри)».

ЧЕСОТКА

Чесотка — это кожное заболевание, которое доставляет человеку множество неприятностей, связанных с зудом кожи. Чесоткой могут заболеть все, независимо от возраста, пола, расы, социального класса и степени соблюдения личной гигиены. Особенно быстро это неприятное заболевание распространяется в коллективах с большой скученностью — домах престарелых, больницах, летних пионерских лагерях и др. Тем не менее основным фактором риска является наличие зараженного члена семьи или сексуального партнера. **Причиной заболевания чесоткой является мелкий, почти невидимый невооруженным глазом чесоточный клещ из рода арахнид, который передается от одного человеку другому.** И хотя чесоточный клещ живет недолго — всего около месяца, каждый день самки чесоточного клеща откладывают в складках кожи (например, между пальцами рук и ног, между ягодицами, в области локтевого сгиба, области поясницы, половых органов и под молочными железами у женщин) по два-три яйца, из которых появляются личинки. Чесотка вызывает сильный и постоянный зуд, который особенно усиливается вечером и ночью. Существуют несколько путей передачи этого вирусного заболевания. Прямой путь передачи чесотки — это непосредственно контакт больного человека со здоровым (кожа к коже). Также можно заразиться чесоткой, пользуясь теми предметами, которые контактировали с больным человеком, например через постельное белье, вещи, бытовую технику, книги и т. д. — это не прямой путь заражения. Врачи уверены, что чесотка — это одно из самых заразных кожных заболеваний, которое передается очень быстро и может носить эпидемический характер с интервалом в 30–40 лет. Учитывая, что последняя эпидемия чесотки была отмечена в 1965–1980 годах, то... Считайте сами. В отличие от

традиционных лекарственных препаратов, обладающих высокой токсичностью (они действуют раздражающе на дыхательные пути и органы дыхания, глаза, слизистые оболочки и даже способны вызвать нарушения со стороны нервной системы), противочесоточные эфирные масла окажут вам действенную помощь.

Закажите в аптеке

Для наружного применения

Попросите фармацевта изготовить пропись следующего состава:

Эфирного масла вербены экзотической или литсеи лимонной	3 мл
Эфирного масла гвоздичного дерева	3 мл
Эфирного масла мяты перечной	3 мл
Эфирного масла ромашки марокканской или пижмы	1 мл
Густого крема с окисью цинка	300 мл

Накладывайте вечером на пораженные участки тела. Прикройте марлевой повязкой для сохранения на коже в течение 10 часов. Повторяйте процедуру в течение 3 дней подряд. Строго соблюдайте дозировку и время применения.

Дополнительные рекомендации +

- Поскольку заражение чесоткой происходит, помимо прочего, во время половых контактов, многие врачи относят ее к так называемым ЗППП — заболеваниям, передающихся половым путем.
- Первыми признаками чесотки являются сильный зуд с расчесами и мелкие, похожие на жемчужинки, прыщики с красной окантовкой — чесоточные ходы, которые свидетельствуют о движениях клеща под кожей. Чаще всего они отмечаются в межпальцевых промежутках, на локтевых сгибах, в подмышечных впадинах, в области поясницы, ягодиц, внутренней поверхности бедер, вокруг сосков (у женщин) и головки полового члена у мужчин. Следует отметить, что у взрослых

чесотка никогда не поражает лицо, шею, ладони и подошвы и губы (исключение составляют малыши первого года жизни). При первых же проявлениях чесотки следует принимать экстренные меры не только во избежание реинфицирования, но и для того, чтобы избежать повторной вспышки.

- В некоторых случаях чесоточный зуд не проходит в течение нескольких дней, а иногда и недель после лечения. Это объясняется тем, что зуд обусловлен аллергической реакцией на них, подобно той, которая возникает при приеме некоторых препаратов. Не беспокойтесь, это естественная реакция, и постепенно неприятные ощущения исчезнут навсегда.

- Заболеть чесоткой может даже тот, кто тщательно соблюдает правила личной гигиены! В этом случае зуд становится особенно сильным вечером, после приема горячего душа или ванны, или ночью. Бессонница вам обеспечена...
- Многие называют чесоткой любые проявления сильного кожного зуда. Например, так называемая цементная чесотка является проявлением аллергической формы экземы, которая возникает при контакте с цементом. Разумеется, в этом случае нужно лечить экзему (см. главу «Экзема»!).
- У пожилых людей и лиц с ослабленным иммунитетом чесотка чаще всего возникает в области конечностей и сопровождается волдырями, покрытыми мелкими чешуйками или тонкой корочкой.
- Если случай заболевания чесоткой отмечен у одного из членов семьи, лучше пролечить всех домочадцев, даже при отсутствии у них характерных симптомов. После соответствующей обработки постирайте все вещи в стиральной машине при температуре не ниже 60 °С, после чего хорошенько прогладьте горячим утюгом.

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Кожа чувствительна по своей природе, т. е. реагирует на любые воздействия окружающей среды. Эта особенность не только приятна (кожа реагирует на ласковые прикосновения), но и жизненно необходима (обжегшись и почувствовав боль, мы инстинктивно отступаем). Но когда кожа начинает капризничать и привередничать, чрезмерно реагируя даже на самое незначительное внешнее воздействие, мы совершенно справедливо называем ее чувствительной.

Чувствительная кожа очень хрупкая, она особенно боится ветра, солнца, мороза, косметических и гигиенических средств, — все вызывает бурную реакцию, которая выражается в воспалении, покраснении, зуде, шелушении и прочих симптомах, напоминающих аллергию. Поэтому дерматологи называют такую кожу реактивной. Между прочим, реактивная кожа встречается довольно часто: у 60% женщин и 30% мужчин! И, конечно, так же, как человек с подобным психотипом, она подвержена старению гораздо больше, чем жирная, сухая или нормальная кожа. Специалисты различают три типа чувствительной кожи:

- наследственная чувствительность кожи, сопровождается сухостью кожных покровов, аллергией, атопическим дерматитом и куперозом (спасибо, мама!);
- приобретенная чувствительность кожи, которая возникает постепенно в результате тех или иных воздействий: частых диет, неблагоприятных климатических условий, лечения различными медикаментами, в частности средствами против угревой сыпи и т. д. В конце концов, коже надоедает терпеть, и она, как говорится, дает реакцию;
- чувствительность кожи без видимых причин встречается чаще всего. Причины ее «реактивности» неизвестны, ее, как женщину, просто все раздражает.

Надо понять главное: независимо от типа кожи может стать гиперчувствительной в любом возрасте. И уберечься от этого нельзя!

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе смешайте в равных долях:

- ◊ Гидролата ромашки
- ◊ Гидролата лаванды прованской
- ◊ Гидролата шалфея лекарственного
- ◊ Гидролата мяты

Утром и вечером после обычных гигиенических процедур протрите лицо ватным диском, смоченным в указанной смеси гидролатов. Кожа успокаивается мгновенно.

Не ошибитесь: в прописи используются ГИДРОЛАТЫ, а не эфирные масла!

Затем перейдите к следующей процедуре:

+

Для наружного применения

Смешайте во флаконе:

- ◆ ЭМ иланг-иланга 20 капель
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 10 капель
- ◆ ЭМ герани египетской 10 капель
- ◆ Масла календулы 100 мл

После использования предыдущей прописи гидролатов смажьте кожу несколькими каплями этой смеси эфирных масел.

Дополнительные рекомендации +

- Любое воздействие на кожу может спровоцировать ее гиперчувствительность. Агрессорами могут быть табак, кофе, чай (в меньшей мере), специи и даже бурные психоэмоциональные реакции.
- Повышенная чувствительность особо характерна для светлой и/или сухой кожи.
- Стресс способствует повышению чувствительности кожи.
- Воздействие химикатов (хлорированной воды в бассейне, средств для разглаживания кожи), моющих средств и некоторых компонентов, входящих в состав косметических средств (растворителей; средств, регулирующих тонус кожи; ретиноидов; пероксида бензоила, мочевины; молочной кислоты и др.), также усиливают гиперчувствительность кожи.
- Аллергические реакции, раздражение и хрупкость кожных покровов часто связаны с повышенной чувствительностью кожи, хотя в точности неизвестно, являются они ее следствием или причиной.
- Будьте внимательны к тому, с чем соприкасается ваша кожа, будь то увлажняющий крем, духи или гель для душа. Если после первого применения кожа начинает чесаться, значит, это средство вам не подходит, его нужно немедленно выбросить и купить другое.
- Если водопроводная вода слишком жесткая, используйте для умывания термальную воду в виде спрея (например, водный спрей Avène).

ЭКЗЕМА

(СУХАЯ/МОКНУЩАЯ)

Из всех болезней кожи экзема (от греч. *ekzema* «кипение») наиболее часто встречающееся заболевание. Диагноз экземы ставится в 30% случаев обращения к дерматологу. И это не считая тех, кто пытается лечиться самостоятельно. Чаще всего экземой страдают дети, хотя сегодня дерматологи утверждают, что этой болезни подвержено более 20% жителей планеты — в 3 раза больше, чем 30 лет назад! **Экзема значительно снижает качество жизни и может перейти в такую серьезную болезнь, как астма.** У детей первого года жизни экзема проявляется на фоне экссудативного диатеза в виде характерной зудящей папулезной сыпи, покраснений и пузырьков, способных привести к различным атопическим заболеваниям (бронхиальная астма, аллергический ринит, аллергический конъюнктивит, пищевая аллергия).

Люди, страдающие экземой, испытывают ужасные муки. Если у вас диагностировали экзему, то вполне вероятно, что ваши родители страдали сенной лихорадкой, астмой или крапивницей, т. к. часто решающую роль играет генетическая предрасположенность к экзематозным реакциям. Если это не так, вы станете первым, но не последним. По своим клиническим формам экзема делится на истинную, профессиональную, микробную, себоррейную и так называемую контактную. Во всех этих случаях вам помогут эфирные масла, которые, в отличие от кремов и мазей с кортизоном, усилят защитные реакции кожи.

► 5 признаков экземы:

- Зуд.
- Покраснение и припухлость.
- Мелкие пузырьки (папулы), которые возвышаются над поверхностью кожи.
- Наличие в пузырьках светлого серозного содержимого (экссудата), которое изливается на поверхность кожи.
- Появление струпьев (корочек).

► Сухая экзема

**Базовый компонент: лаванда
колюшковая**

Для наружного применения

Смазывайте 2 каплями пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

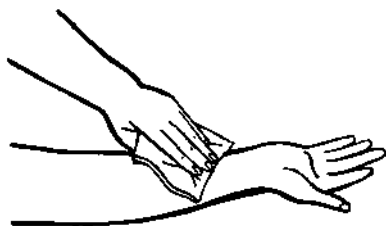
**Пропись + дополнительные
рекомендации**

Для наружного применения

Пропись для влажного компресса. Смешайте во флаконе 100 мл указанные ниже гидролаты в равных долях:

- ◊ Гидролата лаванды
- ◊ Гидролата шалфея
- ◊ Гидролата розы

Смочите этой смесью влажную салфетку и прикладывайте к пораженным участкам кожи 2 раза в день в течение 20 дней. После недельного перерыва повторить. Эта пропись подходит как взрослым, так и детям, включая детей раннего возраста.



Затем

Для наружного применения

| детям первого года жизни

Смешайте:

- ◆ ЭМ дерева Хо 1 каплю
- ◆ ЭМ пижмы 1 каплю
- ◆ ЭМ лаванды лекарственной 1 каплю
- ◆ ЭМ герани египетской 1 каплю
- ◆ Масла калофиллума 1 кофейную ложку
- ◆ Масла ослинника 1 кофейную ложку

Сразу после промывания гидролатами осторожно наложить на пораженный участок кожи. Применять в течение 20 дней, после недельного интервала повторить. Предназначено для длительного использования.

Или

Закажите в аптеке

Для наружного применения

взрослым | детям

Смешайте:

Эфирного масла лаванды лекарственной	1 каплю
Эфирного масла герани египетской	1 каплю
Эфирного масла пальмарозы	1 каплю
Эфирного масла ромашки марокканской	1 каплю
Масла калофиллума	2 капли
Масла зверобоя продырявленного	2 капли

Сразу после промывания гидролатами осторожно наложите на пораженный участок кожи. Применять в течение 20 дней, после недельного интервала повторить. Предназначено для длительного использования.

► Мокнущая экзема

**Базовый компонент: лаванда
колосковая**

Для наружного применения

Капайте по 2 капли на пораженную зону 2–3 раза в день.

Пропись + дополнительные рекомендации

Для наружного применения

Во флаконе емкостью 100 мл смешайте в равных долях следующие гидролаты:

- ◇ Гидролата лаванды
- ◇ Гидролата шалфея
- ◇ Гидролата розы

Смочите указанной смесью стерильную марлевую салфетку и прикладывайте к пораженной зоне 2 раза в день в течение 20 дней. После недельного перерыва повторить. Эта пропись подходит как взрослым, так и детям, включая детей раннего возраста.

ВНИМАНИЕ: в состав смеси входят ГИДРОЛАТЫ, а не эфирные масла!

Затем

Закажите в аптеке

Для наружного применения

взрослым | детям

Попросите фармацевта изготовить смесь следующего состава:

Эфирного масла лаванды лекарственной	1 мл
Эфирного масла герани египетской	1 мл
Эфирного масла пальмарозы	1 мл
Эфирного масла ромашки марокканской	1 мл
Нейтрального геля для эфирного масла	30 г

Смазывайте 2–3 раза в день после промывания указанной выше смесью гидролатов до видимого улучшения, после чего применять длительно 1 раз в день.

Или

Для наружного применения

| детям первого года жизни

Попросите фармацевта изготовить смесь следующего состава:

Эфирного масла лаванды лекарственной	1 мл
Эфирного масла каменной розы	0,5 мл
Эфирного масла тимьяна обыкновенного с гераниолом	1 мл
Нейтрального геля для эфирного масла	100 г

Смазывайте пораженные участки кожи 2–3 раза в день до видимого улучшения.

Дополнительные рекомендации +

- Довольно часто экзема возникает вследствие стресса. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, т. к. в озможное появление экземы неврогенного характера только добавит вам переживаний.
- Очень часто у детей, страдающих экземой, отмечается непереносимость некоторых продуктов питания. Если исключить из питания ребенка молочные или зерновые продукты, то, скорее всего, состояние его кожи улучшится.
- Что может вызвать экзему у ребенка и взрослого? Не исключено, что это так называемая контактная аллергия. Новая игрушка, новый гель для душа, моющее средство, нижнее белье и многое другое способны вызвать аллергическую экзему. Если вы выявили провокатора аллергической реакции, выбросьте его немедленно. Не каждый аллерген вызывает немедленную кожную реакцию. Так что припомните, что именно вы начали использовать или носить неделю назад.

- Аллергическая реакция — это сигнал тревоги, который подает ваш организм. Если ему «не нравятся» предметы, в состав которых входит тот или иной металл (игрушки, украшения и др.), м оющее средство, стиральный порошок или предмет гардероба, не настаивайте, иначе ситуация только ухудшится. Просто приобретите продукт другой марки. Если у вас, например, холодовая аллергия (аллергическая реакция на холод), то зимой и в холодную ветреную погоду обязательно носите перчатки и смазывайте лицо кремом перед выходом на улицу.
- Если экзема является результатом недомогания или плохого самочувствия, связанного с нервным напряжением или стрессом, сдерживаемыми отрицательными эмоциями, воспользуйтесь расслабляющим массажем. Это прекрасный способ улучшить самочувствие у детей и взрослых, страдающих нервной экземой. Разумеется, что во время сеансов массажа (несколько раз в неделю в течение не менее 10 минут) пораженные экземой участки кожи затрагивать нельзя.
- «Спокойствие, только спокойствие!» — это мудрое высказывание известного персонажа особенно актуально в случае нейрогенной экземы.
- Не переусердствуйте при выполнении ежедневных гигиенических процедур! Воспользуйтесь сверхпитательным мылом Авен Колд-Крем без мыла (Avene Pain surgras au Cold cream sans savon), которое нежно очищает сухую и особо чувствительную кожу. Отдавайте предпочтение средствам для ухода, которые продаются в аптеке (таких производителей, как, например, Avène, La Roche-Posay, Tolériane) — они разработаны в специальных лабораториях и протестированы дерматологами.
- Применение любых агрессивных средств грозит вторичным заражением. Не используйте жирные кремы или мази для заживления кожи (на этом этапе они только усилят мацерацию). Не принимайте горячий душ, максимально ограничьте использование декоративной косметики и, конечно, не расчесывайте пораженные участки кожи. Применяйте кортикостероиды только в экстренных случаях (то есть очень редко!).
- Будьте особенно аккуратны со всем, что может вызвать раздражение кожи (песок, одежда из грубой или шерстяной ткани, духи, мыло).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ (ПСИХОГЕННЫЙ) ШОК

Вы потеряли работу? Стали жертвой дорожно-транспортного происшествия? Узнали, что супруг/супруга подает на развод? Что близкий человек тяжело болен? Что ваш ребенок собрался жениться/выйти замуж? Этот перечень положительных и отрицательных эмоций можно продолжать бесконечно. Если вы расцениваете это как удар или эмоциональное потрясение, выпустите свою реакцию, не таите это в себе. Уделите внимание себе, любимому, — это поможет вам спокойно и беспристрастно взглянуть на события со стороны.

Базовый компонент: пупавка благородная

Для наружного применения

Медленными массажными движениями вотрите в область солнечного сплетения 3 капли смеси для восстановления духа.

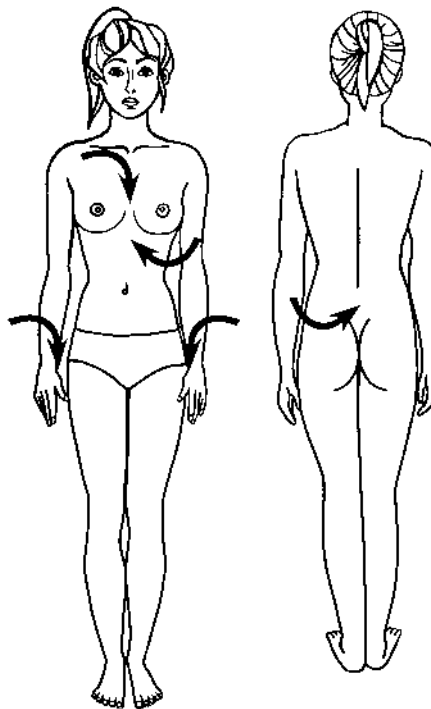
Пропись + дополнительные рекомендации

Смесь для массажа

Смешайте:

- ◆ ЭМ ромашки 1 каплю
- ◆ ЭМ дамасской розы 1 каплю
- ◆ ЭМ мяты перечной 1 каплю
- ◆ ЭМ нарда гималайского 1 каплю
- ◆ ЭМ майорана 1 каплю

Легкими массажными движениями вотрите эту смесь из 5 капель в область солнечного сплетения, сердца, а также на внешнюю поверхность запястий. Вдыхайте аромат 2–3 раза до восстановления эмоционального равновесия.



Дополнительные рекомендации +

- Используйте все возможные способы для восстановления эмоционального равновесия: релаксирующие ванны, прогулки на свежем воздухе, чтение, перестановки в квартире и т. п. Несколько минут удовольствия заметно улучшат ваше настроение.

ЯЧМЕНЬ

Ячмень — это острое гнойное воспаление (фурункул), который возникает в результате воспаления волосяного фолликула реснички или прилегающей к нему слезной железы. Он набухает, дергает, болит, потом наступает покраснение и отек века. И все это из-за бактериальной инфекции, вызванной чаще всего золотистым стафилококком. В один прекрасный день можно проснуться со слипшимися веками: это вытекла желтоватая жидкость.

Базовый компонент: гидролаты ромашки, лавра благородного и лаванды прованской сверхсиной

Для промывания глаз

Во флаконе емкостью 100 мл смешайте в равных долях:

- ◊ Гидролата ромашки
- ◊ Гидролата лавра благородного
- ◊ Гидролата лаванды прованской сверхсиной

Делайте промывания, аккуратно заливая эту смесь прямо в глаз (если при попадании жидкости в открытый глаз вы испытываете боль, можно воспользоваться обильно смоченным смесью ватным диском). После этого воспользуйтесь классической глазной мазью: выдавите из тюбика немного мази (размером со спичечную головку) и смажьте веко. Повторяйте процедуру 3 раза в день + 1 раз на ночь.

НЕ ОШИБИТЕСЬ! Для промывания глаз используются ГИДРОЛАТЫ, а не эфирные масла. Никогда не капайте эфирное масла в глаз!

Дополнительные рекомендации +

- В силу своей банальности ячмень на глазу бывает у каждого, и редко встретишь человека, который бы не знал, что это такое. Но если ячмень возникает регулярно, то это уже серьезно: либо у вас ослабленный иммунитет, либо вы не соблюдаете элементарных правил личной гигиены: не моете руки перед и после установки линз или пользуетесь косметическим карандашом и тушью низкого качества.
- Другая офтальмологическая инфекция, например блефарит (хроническое воспаление века), также способствует появлению ячменя. Немедленно устраните эту аномалию.
- Глаз очень чувствителен к с остоянию окружающей среды и бурно реагирует на пыль, резкий свет, солнечные лучи, сухой воздух, табачный дым и т. п. Берегите глаза, пользуйтесь защитными очками.
- Чтобы глаза расслабились после напряженного трудового дня, устройте им «васильковую ванну». Возьмите два ватных диска, обильно смочите их в водном растворе василька синего и приложите к закрытым векам. Лягте на диван и расслабьтесь на несколько минут. Невероятный эффект и полный кайф!
- Тщательно выбирайте любые офтальмологические аксессуары! И хотя многие цветные линзы продаются без рецепта врача, обязательно проконсультируйтесь со своим офтальмологом: линзы должны быть подобраны строго в соответствии с формой и размером роговицы. Будьте внимательны и осторожны!

Приложение



ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Международное научное название	Русское название
<i>Abies balsamea</i>	Пихта бальзамическая
<i>Abies Sibirica Ledeb</i>	Пихта сибирская
<i>Achillea millefolium</i>	Тысячелистник обыкновенный
<i>Acorus calamus</i>	Аир обыкновенный
<i>Allium cepa</i>	Лук репчатый
<i>Allium sativum</i>	Чеснок
<i>Alpinia officinarum</i>	Альпиния лекарственная
<i>Ammi visnaga</i>	Амми зубная
<i>Amyris balsamifera</i>	Амирис бальзамический
<i>Anethum graveolens</i>	Укроп огородный
<i>Anethum sowa</i>	Укроп индийский
<i>Angelica archangelica</i>	Дягиль лекарственный
<i>Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile)</i>	Ромашка римская (Пупавка благородная)
<i>Apium graveolens L.</i>	Сельдерей пахучий
<i>Artemesia annua</i>	Полынь однолетняя
<i>Artemesia herba alba</i>	Полынь супервалис
<i>Artemesia dracunculus</i>	Полынь эстрагонная (Эстрагон или Тархун)
<i>Artemesia arborescens</i>	Полынь древовидная
<i>Backhousia citriodora</i>	Бакхузия (Лимонный мирт)
<i>Betula alleghaniensis</i>	Береза желтая
<i>Boldea fragrans</i>	Пеумус больдо или Болдо
<i>Boswellia carterii</i>	Ладанное дерево или Босвеллия
<i>Brassica nigra</i>	Горчица черная или Горчица французская
<i>Calamintha nepeta nepeta</i>	Каламинта котовниковая (Котовник кошачий)
<i>Cupressus arizonica</i>	Кипарис аризонский
<i>Cananga odorata var. genuina</i>	Кананга душистая или Иланг-иланг
<i>Canarium luzonicum</i>	Элеми
<i>Carum carvi</i>	Тмин обыкновенный

ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

<i>Cedrelopsis grevei</i>	Катрафей
<i>Cedrus atlantica</i>	Кедр атласский
<i>Cedrus deodara</i>	Кедр гималайский (Деодар)
<i>Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis)</i>	Пупавка благородная (Ромашка римская)
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Марь амброзиевидная (Хеноподиум)
<i>Cinnamomum / Cassia</i>	Коричник китайский
<i>Cinnamomum camphora</i>	Коричник камфорный
<i>Cinnamomum camphora CT cineoliferum</i>	Коричник камфорный (цинеольный хемотип), или равинтсара
<i>Cinnamomum camphora CT linalol</i>	Коричник камфорный (линалоольный хемотип)
<i>Cinnamomum verum (zeylanicum)</i>	Корица или Коричник цейлонский
<i>Cinnamosma fragrans</i>	Саро (Мандравасаротра)
<i>Cistus ladaniferus</i>	Ладанная камедь (Каменная роза)
<i>Citrus aurantifolia Swingle (zeste)</i>	Лайм (кожура)
<i>Citrus aurantium var. aurantium (feuilles)</i>	Лайм (листья)
<i>Citrus aurantium L. aurantium (fleurs)</i>	Лайм (цветки)
<i>Citrus aurantium bergamia (zeste)</i>	Бергамот или Апельсин-бергамот (кожура)
<i>Citrus hystrix (feuille)</i>	Каффир-лайм (листья)
<i>Citrus limonum (zeste)</i>	Лимон (кожура)
<i>Citrus paradisi (zeste)</i>	Грейпфрут (кожура)
<i>Citrus reticula blanco (feuille)</i>	Мандарин (листья)
<i>Citrus reticulata var. « mandarine » (zeste)</i>	Мандарин (кожура)
<i>Citrus sinensis (zeste)</i>	Апельсин (кожура)
<i>Commiphora myrrha</i>	Мирра (Коммифора мирровая)
<i>Copaifera officinalis L.</i>	Копайфера лекарственная
<i>Coriandrum sativum</i>	Кориандр посевной или Кориандр овощной
<i>Corydanthus capitatus</i>	Чабрец головчатый (Душица испанская)
<i>Crithmum maritimum</i>	Критмум морской
<i>Cuminum cyminum L.</i>	Зира (Римский тмин)

ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

<i>Cupressus sempervirens</i>	Кипарис вечнозеленый
<i>Curcuma longa</i>	Куркума длинная
<i>Curcuma zedoaria Roscoe</i>	Куркума цедоария или Цитварный корень
<i>Cymbopogon flexuosus</i>	Цимбопогон (Восточно-индийское лимонное сорго или Малабарская трава)
<i>Cymbopogon martinii</i>	Пальмароза
<i>Cymbopogon Nardus (L.) Rendle</i>	Цитронелла
<i>Cymbopogon winterianus citronnelliferum</i>	Цитронелла яванская (Мелисса лимонная)
<i>Daucus carota L. var sativa</i>	Морковь дикая (разновидность Морковь посевная)
<i>Daucus carota L. ssp maximus</i>	Морковь дикая (подвид <i>maximus</i>)
<i>Eletaria cardamomum</i>	Кардамон настоящий
<i>Eucalyptus citriodora</i>	Эвкалипт лимонный
<i>Eucalyptus dives Schau. piperitoniferum</i>	Эвкалипт богатый или Эвкалипт ментоловый
<i>Eucalyptus globulus</i>	Эвкалипт шаровидный
<i>Eucalyptus polybractea cineolifera</i>	Эвкалипт многоприцветниковый (ветки)
<i>Eucalyptus polybractea cryptonifera</i>	Эвкалипт многоприцветниковый (листья)
<i>Eucalyptus radiata</i>	Эвкалипт лучистый
<i>Ferula gummosa Boiss.</i>	Ферула камеденосная
<i>Foeniculum vulgare var dulce</i>	Фенхель обыкновенный (Сладкий укроп)
<i>Fokiena hodginsii</i>	Фокиения или Сиамское дерево
<i>Gaultheria procumbens</i>	Гаультерия лежачая
<i>Gaultheria fragrantissima</i>	Гаультерия душистейшая
<i>Guaiacum officinale</i>	Гваяковое дерево или Бакаутовое дерево
<i>Helichrysum gymnocephalum</i>	Бессмертник мадагаскарский
<i>Helichrysum italicum</i>	Бессмертник итальянский
<i>Hyssopus officinalis var. officinalis</i>	Иссоп лекарственный (разновидность <i>officinalis</i>)
<i>Hyssopus officinalis var. decumbens</i>	Иссоп ползучий
<i>Illicium verum</i>	Бадьян настоящий
<i>Inula graveolens</i>	Девясил душистый

ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

<i>Inula helenium</i>	Девясил высокий
<i>Jasminum grandiflorum</i>	Жасмин крупноцветковый
<i>Juniperus communis communis terpineoliferum</i>	Можжевельник обыкновенный или Верес (ягоды)
<i>Juniperus communis var montana</i>	Можжевельник обыкновенный или Верес (стелющийся)
<i>Juniperus oxycedrus</i>	Можжевельник колючий или красный
<i>Juniperus virginiana</i>	Можжевельник виргинский или вирджинский
<i>Lantana camara</i>	Лантана сводчатая
<i>Laurus nobilis</i>	Лавр благородный
<i>Lavandula angustifolia</i>	Лаванда узколистная или Лаванда настоящая
<i>Lavandula burnatii CT Super</i>	Лавандин (хемотип Супер)
<i>Lavandula burnatii hybrida Rev. Clone Reydovan</i>	Лаванда гибридная
<i>Lavandula latifolia spica</i>	Лаванда широколистная
<i>Lavandula stoechas</i>	Лаванда стэхадская
<i>Lavandula x grosso</i>	Лавандин Гроссо
<i>Ledum groenlandicum</i>	Рододендрон гренландский
<i>Leptospermum citratum</i>	Лимонное чайное дерево
<i>Levisticum officinale</i>	Любисток
<i>Lippia citriodora</i>	Алоизия трехлистная или Вербена лимонная
<i>Litsea citrate</i>	Литсея (Левзея)
<i>Matricaria reticulata</i>	Ромашка голубая
<i>Melaleuca alternifolia</i>	Чайное дерево (Мелалеука очереднолистная)
<i>Melaleuca cajeputii</i>	Кайепут (Кайюпут)
<i>Melaleuca quinquenervia</i>	Найоли (Ниаоули или Ниаули)
<i>Melissa officinalis</i>	Мелисса лекарственная
<i>Mentha arvensis</i>	Мята полевая или Мята луговая
<i>Mentha citrata</i>	Мята бергамотная или Мята лимонная
<i>Mentha longifolia или mentha sylvestris</i>	Мята длиннолистная
<i>Mentha piperita</i>	Мята перечная

ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

<i>Mentha pulegium</i>	Мята болотная или Мята блошница
<i>Mentha spicata</i>	Мята колосистая или Мята садовая
<i>Monarda fistulosa</i>	Монарда дудчатая
<i>Myristica fragrans</i>	Мускатник душистый или Мускатный орех
<i>Myrtus communis cineoliferum</i>	Мирт обыкновенный (цинеольный)
<i>Myrtus communis L. myrtenylacetatiferum</i>	Мирт обыкновенный (подвид миртенил-ацетатный)
<i>Nardostachys jatamansi</i>	Нард или Мускусный корень
<i>Nepeta cataria</i>	Котовник кошачий или Кошачья мята
<i>Ocimum basilicum L. var. « Feuilles de laitue »</i>	Базилик душистый (европейская разновидность)
<i>Ocimum basilicum L. var. Basilicum</i>	Базилик душистый (тропическая разновидность)
<i>Ocimum gratissimum L. eugenoliferum</i>	Базилик эвгенольный
<i>Origanum compactum</i>	Душица карликовая
<i>Origanum heracleoticum</i>	Душица белая или Душица южная
<i>Origanum majorana</i>	Майоран
<i>Origanum vulgare</i>	Душица обыкновенная или Орегано
<i>Pelargonium x asperum cv Egypte</i>	Пеларгония (Герань) египетская
<i>Pelargonium x asperum cv Chine</i>	Пеларгония (Герань) китайская
<i>Pelargonium asperum type bourbon</i>	Пеларгония (Герань) Бурбон
<i>Pelargonium graveolens</i>	Пеларгония (Герань) ароматная
<i>Petroselinum crispum (feuilles)</i>	Пеларгония (Герань) курчавая (листья)
<i>Petroselinum sativum (grains)</i>	Пеларгония (Герань) посевная (семена)
<i>Picea mariana</i>	Ель черная
<i>Pimenta racemosa (dioica)</i>	Пимента кистевидная (Бай-дерево или Перец гвоздичный)
<i>Pimpinella anisum</i>	Анис обыкновенный или Бедренец анисовый
<i>Pinus laricio</i>	Сосна корсиканская
<i>Pinus pinaster</i>	Сосна приморская
<i>Pinus ponderosa</i>	Сосна желтая, или оregonская, или тяжелая
<i>Pinus sylvestris</i>	Сосна обыкновенная

ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

<i>Piper nigrum</i>	Перец черный
<i>Pistacia lentiscus</i>	Мастиковое дерево или Фисташка мастиковая
<i>Pogostemon cablin</i>	Пачули или Индийские пачули
<i>Ravensara anisata</i>	Равенсара анисовая
<i>Ravensara aromatica</i>	Равенсара душистая
<i>Rhododendron anthopogan D. Dom</i>	Рододендрон
<i>Rosa damascene</i>	Роза дамасская
<i>Rosmarinus officinalis camphroriferum</i>	Розмарин лекарственный или Розмарин обыкновенный (камфорный)
<i>Rosmarinus officinalis verbenoniferum</i>	Розмарин лекарственный или Розмарин обыкновенный (вербеноновый)
<i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>	Розмарин лекарственный или Розмарин обыкновенный (цинеольный)
<i>Salvia sclarea</i>	Шалфей мускатный
<i>Salvia lavandulifolia Vahl.</i>	Шалфей испанский (лавандовый) или Чиа белая
<i>Salvia officinalis</i>	Шалфей лекарственный
<i>Santalum album</i>	Сантал (или Сандал) белый
<i>Santalum austrocaledonicum</i>	Сантал (или Сандал) новокаледонский
<i>Satureja hortensis</i>	Чабер садовый или Чабер душистый
<i>Satureia montana</i>	Чабер горный
<i>Solidago canadensis</i>	Золотарник канадский
<i>Styrax benzoe</i>	Стиракс бензойный
<i>Syzygium aromaticum</i>	Гвоздичное дерево или Сигизиум ароматный
<i>Tagetes glandulifera</i>	Бархатцы или Бархотцы
<i>Tanacetum annuum</i>	Пижма однолетняя
<i>Thuja occidentalis</i>	Туя западная или Жизненное дерево
<i>Thymus mastichina</i>	Тимьян мастичный или Испанский майоран
<i>Thymus satureioides</i>	Тимьян марокканский
<i>Thymus serpyllum</i>	Тимьян ползучий или Чабрец обыкновенный

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЛАТИНСКО-РУССКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

<i>Thymus vulgaris linaloliferum</i>	Тимьян обыкновенный (линалоольный)
<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>	Тимьян обыкновенный (туйаноольный)
<i>Thymus vulgaris thymoliferum</i>	Тимьян обыкновенный (тимольный)
<i>Thymus vulgaris geranioliferum</i>	Тимьян обыкновенный (гераниольный)
<i>Thymus vulgaris paracymeniferum</i>	Тимьян обыкновенный (с парацименом)
<i>Trachyspermum ammi</i>	Ажгон, или Айован душистый, или Индийский тмин, или Коптский тмин, или Шабрий
<i>Tsuga canadensis</i>	Тсуга канадская
<i>Valeriana officinalis</i>	Валериана лекарственная или Кошачья трава
<i>Valeriana wallichii</i>	Валериана индийская
<i>Vanilla planifolia u Vanilla tahitensis</i>	Ваниль плосколистная и Ваниль таитянская
<i>Vetiveria zizanoides</i>	Ветивер
<i>Viola odorata</i>	Фиалка душистая
<i>Zingiber officinale Roscoe</i>	Имбирь лекарственный, или Имбирь аптечный, или Имбирь настоящий, или Имбирь обыкновенный

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Русское название	Международное научное название
Ажгон	<i>Trachyspermum ammi</i>
Аир обыкновенный	<i>Acorus calamus</i>
Айован душистый	<i>Trachyspermum ammi</i>
Алоизия трехлистная	<i>Lippia citriodora</i>
Альпиния лекарственная	<i>Alpinia officinarum</i>
Амирис бальзамический	<i>Amyris balsamifera</i>
Амми зубная	<i>Ammi visnaga</i>
Анис обыкновенный	<i>Pimpinella anisum</i>
Апельсин-Бергамот	<i>Citrus aurantium bergamia</i>
Апельсин	<i>Citrus sinensis</i>
Бадьян настоящий	<i>Illicium verum</i>
Базилик душистый	<i>Ocimum basilicum</i>
Базилик эвгенольный	<i>Ocimum gratissimum</i>
Бай-дерево	<i>Pimenta racemosa (dioica)</i>
Бакаутовое дерево	<i>Guaiacum officinale</i>
Бакхузия	<i>Backhousia citriodora</i>
Бархатцы или Бархотцы	<i>Tagetes glandulifera</i>
Бедренец анисовый	<i>Pimpinella anisum</i>
Бергамот	<i>Citrus aurantium bergamia</i>
Береза желтая	<i>Betula alleghaniensis</i>
Бессмертник итальянский	<i>Helichrysum italicum</i>
Бессмертник мадагаскарский	<i>Helichrysum gymnocephalum</i>
Болдо	<i>Boldea fragrans</i>
Босвеллия	<i>Boswellia carterii</i>
Валериана индийская	<i>Valeriana wallichii</i>
Валериана лекарственная	<i>Valeriana officinalis</i>
Ваниль плосколистная	<i>Vanilla planifolia</i>
Ваниль таитянская	<i>Vanilla tahitensis</i>

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Вербена лимонная	<i>Lippia citriodora</i>
Верес (стелющийся)	<i>Juniperus communis var montana</i>
Верес (ягоды)	<i>Juniperus communis ssp communis terpineoliferum</i>
Ветивер	<i>Vetiveria zizanioides</i>
Гаультерия душистейшая	<i>Gaultheria fragrantissima</i>
Гаультерия лежачая	<i>Gaultheria procumbens</i>
Гваяковое дерево	<i>Guaiacum officinale</i>
Гвоздичное дерево	<i>Syzygium aromaticum</i>
Горчица черная или Горчица французская	<i>Brassica nigra</i>
Грейпфрут	<i>Citrus paradisi</i>
Девясил высокий	<i>Inula helenium</i>
Девясил душистый	<i>Inula graveolens</i>
Деодар	<i>Cedrus deodara</i>
Душица белая или Душица южная	<i>Origanum heracleoticum</i>
Душица испанская	<i>Corydothymus capitatus</i>
Душица карликовая	<i>Origanum compactum</i>
Душица обыкновенная	<i>Origanum vulgare</i>
Дягиль лекарственный	<i>Angelica archangelica</i>
Ель черная	<i>Picea mariana</i>
Жасмин крупноцветковый	<i>Jasminum grandiflorum</i>
Жизненное дерево	<i>Thuja occidentalis</i>
Зира	<i>Cuminum cyminum L.</i>
Золотарник канадский	<i>Solidago canadensis</i>
Иланг-иланг	<i>Cananga odorata var. genuina</i>
Имбирь лекарственный, или Имбирь аптечный, или Имбирь настоящий, или Имбирь обыкновенный	<i>Zingiber officinale Roscoe</i>
Индийские пачули	<i>Pogostemon cablin</i>
Индийский тмин	<i>Trachyspermum ammi</i>
Испанский майоран	<i>Thymus mastichina</i>

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Иссоп лекарственный (разновидность <i>officinalis</i>)	<i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>officinalis</i>
Иссоп ползучий	<i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>decumbens</i>
Кайепут (Каяпут)	<i>Melaleuca cajuputi</i>
Каламинта котовниковая	<i>Calamintha nepeta</i> ssp <i>nepeta</i>
Каменная роза	<i>Cistus ladaniferus</i>
Кананга душистая	<i>Cananga odorata</i> var. <i>genuina</i>
Кардамон настоящий	<i>Elettaria cardamomum</i>
Катрафей	<i>Cedrelopsis grevei</i>
Каффир-лайм	<i>Citrus hystrix</i>
Кедр атласский	<i>Cedrus atlantica</i>
Кедр гималайский	<i>Cedrus deodara</i>
Кипарис аризонский	<i>Cupressus arizonica</i>
Кипарис вечнозеленый	<i>Cupressus sempervirens</i>
Коммифора мирровая	<i>Commiphora myrrha</i>
Копайфера лекарственная	<i>Copaifera officinalis</i> L.
Коптский тмин	<i>Trachyspermum ammi</i>
Кориандр посевной или Кориандр овощной	<i>Coriandrum sativum</i>
Корица	<i>Cinnamomum verum</i> (<i>zeylanicum</i>)
Коричник камфорный	<i>Cinnamomum camphora</i>
Коричник камфорный (линалоольный хемотип)	<i>Cinnamomum camphora</i> CT <i>linalol</i>
Коричник камфорный (цинеольный хемотип)	<i>Cinnamomum camphora</i> CT <i>cineoliferum</i>
Коричник китайский	<i>Cinnamomum</i> / <i>Cassia</i>
Коричник цейлонский	<i>Cinnamomum verum</i> (<i>zeylanicum</i>)
Котовник кошачий	<i>Nepeta cataria</i>
Кошачья мята	<i>Nepeta cataria</i>
Кошачья трава	<i>Valeriana officinalis</i>
Критмум морской	<i>Crithmum maritimum</i>
Куркума длинная	<i>Curcuma longa</i>

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Куркума цедоария или Цитварный корень	<i>Curcuma zedoaria Roscoe</i>
Лаванда гибридная	<i>Lavandula burnatii hybrida</i>
Лаванда стэхадская	<i>Lavandula stoechas</i>
Лаванда узколистная или Лаванда настоящая	<i>Lavandula angustifolia</i>
Лаванда широколистная	<i>Lavandula latifolia spica</i>
Лавандин (хемотип Супер)	<i>Lavandula burnatii CT Super</i>
Лавандин Гроссо	<i>Lavandula x grosso</i>
Лавр благородный	<i>Laurus nobilis</i>
Ладанная камедь	<i>Cistus ladaniferus</i>
Ладанное дерево	<i>Boswellia carterii</i>
Лайм	<i>Citrus aurantium</i>
Лантана сводчатая	<i>Lantana camara</i>
Лимон	<i>Citrus limonum</i>
Лимонное чайное дерево	<i>Leptospermum citratum</i>
Литсея (Левзея)	<i>Litsea citrate</i>
Лук репчатый	<i>Allium cepa</i>
Любисток	<i>Levisticum officinale</i>
Майоран	<i>Origanum majorana</i>
Малабарская трава	<i>Cymbopogon flexuosus</i>
Мандарин (кожура)	<i>Citrus reticulata var. « mandarine »</i>
Мандарин (листья)	<i>Citrus reticula blanco</i>
Мандравасаротра	<i>Cinnamosma fragrans</i>
Марь амброзиевидная (Хеноподиум)	<i>Chenopodium ambrosioides</i>
Мастиковое дерево или Фисташка мастиковая	<i>Pistacia lentiscus</i>
Мелалеука очереднолистная	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Мелисса лекарственная	<i>Melissa officinalis</i>
Мелисса лимонная	<i>Cymbopogon winterianus citronnellaliferum</i>
Мирра	<i>Commiphora myrrha</i>

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Мирт обыкновенный (подвид миртенил-ацетатный)	<i>Myrtus communis L. myrtenylacetatiferum</i>
Мирт обыкновенный (цинеольный)	<i>Myrtus communis cineoliferum</i>
Можжевельник виргинский или вирджинский	<i>Juniperus virginiana</i>
Можжевельник колючий или красный	<i>Juniperus oxycedrus</i>
Можжевельник обыкновенный	<i>Juniperus communis</i>
Монарда дудчатая	<i>Monarda fistulosa</i>
Морковь дикая (разновидность Морковь посевная)	<i>Daucus carota L. var sativa</i>
Морковь дикая (подвид <i>maximus</i>)	<i>Daucus carota L. maximus</i>
Мускатник душистый или Мускатный орех	<i>Myristica fragrans</i>
Мускусный корень	<i>Nardostachys jatamansi</i>
Мята бергамотная или Мята лимонная	<i>Mentha citrata</i>
Мята болотная или Мята блошница	<i>Mentha pulegium</i>
Мята длиннолистная	<i>Mentha longifolia</i> или <i>mentha sylvestris</i>
Мята колосистая или Мята садовая	<i>Mentha spicata</i>
Мята перечная	<i>Mentha piperita</i>
Мята полевая или Мята луговая	<i>Mentha arvensis</i>
Найоли (Ниаоули или Ниаули)	<i>Melaleuca quinquenervia</i>
Нард	<i>Nardostachys jatamansi</i>
Орегано	<i>Origanum vulgare</i>
Пальмароза	<i>Cymbopogon martinii</i>
Пачули	<i>Pogostemon cablin</i>
Пеларгония (Герань) ароматная	<i>Pelargonium graveolens</i>
Пеларгония (Герань) Бурбон	<i>Pelargonium asperum type bourbon</i>
Пеларгония (Герань) египетская	<i>Pelargonium x asperum cv Egypte</i>
Пеларгония (Герань) китайская	<i>Pelargonium x asperum cv Chine</i>
Пеларгония (Герань) курчавая (листья)	<i>Petroselinum crispum</i>
Пеларгония (Герань) посевная (семена)	<i>Petroselinum sativum</i>
Перец гвоздичный	<i>Pimenta racemosa (dioica)</i>

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Перец черный	<i>Piper nigrum</i>
Пеумус больдо	<i>Boldea fragrans</i>
Пижда	<i>Tanacetum annuum</i>
Пимента кистевидная	<i>Pimenta racemosa (dioica)</i>
Пихта бальзамическая	<i>Abies balsamea</i>
Пихта сибирская	<i>Abies Sibirica Ledeb</i>
Полынь древовидная	<i>Artemisia arborescens</i>
Полынь однолетняя	<i>Artemisia annua</i>
Полынь супервалис	<i>Artemisia herba alba</i>
Полынь эстрагонная (Эстрагон или Тархун)	<i>Artemisia dracunculus</i>
Пупавка благородная	<i>Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile)</i>
Равенсара анисовая	<i>Ravensara anisata</i>
Равенсара душистая	<i>Ravensara aromatica</i>
Равинтсара	<i>Cinnamomum Camphora</i>
Римский тмин	<i>Cuminum cyminum L.</i>
Рододендрон	<i>Rhododendron anthopogan D. Dom</i>
Рододендрон гренландский	<i>Ledum groenlandicum</i>
Роза дамасская	<i>Rosa damascene</i>
Розмарин лекарственный или Розмарин обыкновенный (вербеноновый)	<i>Rosmarinus officinalis verbenoniferum</i>
Розмарин лекарственный или Розмарин обыкновенный (камфорный)	<i>Rosmarinus officinalis camphroriferum</i>
Розмарин лекарственный или Розмарин обыкновенный (цинеольный)	<i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>
Ромашка голубая	<i>Matricaria reticulate</i>
Ромашка римская	<i>Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile)</i>
Сантал (или Сандал) белый	<i>Santalum album</i>
Сантал (или Сандал) новокаледонский	<i>Santalum austrocaledonicum</i>
Сапо	<i>Cinnamosma fragrans</i>

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Сельдерей пахучий	<i>Apium graveolens L.</i>
Сиамское дерево	<i>Fokiena hodginsii</i>
Сигизиум ароматный	<i>Syzygium aromaticum</i>
Сладкий укроп	<i>Foeniculum vulgare var dulce</i>
Сосна желтая, или оregonская, или тяжелая	<i>Pinus ponderosa</i>
Сосна корсиканская	<i>Pinus laricio</i>
Сосна обыкновенная	<i>Pinus sylvestris</i>
Сосна приморская	<i>Pinus pinaster</i>
Стиракс бензойный	<i>Styrax benzoe</i>
Тимьян мастичный	<i>Thymus mastichina</i>
Тимьян марокканский	<i>Thymus satureioides</i>
Тимьян обыкновенный (гераниольный)	<i>Thymus vulgaris geranioliferum</i>
Тимьян обыкновенный (линалоольный)	<i>Thymus vulgaris linaloliferum</i>
Тимьян обыкновенный (с парацименом)	<i>Thymus vulgaris paracymeniferum</i>
Тимьян обыкновенный (тимольный)	<i>Thymus vulgaris thymoliferum</i>
Тимьян обыкновенный (туйаноольный)	<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>
Тимьян ползучий или Чабрец обыкновенный	<i>Thymus serpyllum</i>
Тмин обыкновенный	<i>Carum carvi</i>
Тсуга канадская	<i>Tsuga canadensis</i>
Туя западная	<i>Thuja occidentalis</i>
Тысячелистник обыкновенный	<i>Achillea millefolium</i>
Укроп индийский	<i>Anethum sowa</i>
Укроп огородный	<i>Anethum graveolens</i>
Фенхель обыкновенный	<i>Foeniculum vulgare var dulce</i>
Ферула камеденосная	<i>Ferula gummosa Boiss.</i>
Фиалка душистая	<i>Viola odorata</i>
Фокиения	<i>Fokiena hodginsii</i>
Цимбогон	<i>Cymbopogon flexuosus</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ

РУССКО-ЛАТИНСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Цитронелла	<i>Cymbopogon Nardus (L.) Rendle</i>
Цитронелла яванская	<i>Cymbopogon winterianus citrionnelliferum</i>
Чабер горный	<i>Satureia montana</i>
Чабер садовый или Чабер душистый	<i>Satureja hortensis</i>
Чабрец головчатый	<i>Corydothymus capitatus</i>
Чайное дерево	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Чеснок	<i>Allium sativum</i>
Шалфей испанский (лавандовый) или Ча белая	<i>Salvia lavandulifolia Vahl.</i>
Шалфей лекарственный	<i>Salvia officinalis</i>
Шалфей мускатный	<i>Salvia sclarea</i>
Эвкалипт богатый или Эвкалипт ментоловый	<i>Eucalyptus dives Schau. piperitoniferum</i>
Эвкалипт лимонный	<i>Eucalyptus citriodora</i>
Эвкалипт лучистый	<i>Eucalyptus radiata</i>
Эвкалипт многоприцветниковый (ветки)	<i>Eucalyptus polybractea cineolifera</i>
Эвкалипт многоприцветниковый (листья)	<i>Eucalyptus polybractea cryptonifera</i>
Эвкалипт шаровидный	<i>Eucalyptus globulus</i>
Элеми	<i>Canarium luzonicum</i>

Алфавитный указатель

А

Абсцесс кожи 159
 полости рта (или зуба) 160
Авиценна и роза 12
Акне (угри) 162
Алкоголизм 164
Аллергия дыхательных путей 166
 на коже 168
Аллопатия 43
Аменорея (отсутствие менструаций) 172
Амми зубная или виснага 66
Ангина 174
Антибиотик природный 15
Апельсин сладкий 116
Аппетита отсутствие 364
Арома-аптечка беременных 40
 дорожная 42
 зимняя 42
 летняя 41
 подростка или студента 37
 рабочая 42
 семьи 41
 спортсмена 43
Аромаидеи для дома 45
 на кухне 47
Ароматерапия 12, 15, 32
Артрит 176
Артроз 178
Астма аллергическая 180
 на нервной почве 183
Афты 186
Аэрофагия 187

Б

Багульник гренландский 66
Базилик душистый 67
Бели (лейкорей) 188
Белокопытник лекарственный 67
Бергамот 67
Беременность 38
Беспокойство (детское) 191
Бессилие половое 387
Бессмертник итальянский 68
Бессонница 193
Болезнь желчнокаменная 270
 туристов 196
Боли в коленном суставе 199
Боль в горле 200
 головная, мигрень 248
Бородавki 201
Борьба с блохами у животных 203
 с комарами 204
Боязнь воздушных перелетов 206
Бронхиолит 207
Бронхит — влажный кашель 210
 профилактика у детей 212
 сухой кашель 213
 хронический 215
Булимия 217

В

Вагинит (вульвовагинит) 222
Ванны — основа для принятия 147
Варикоз (расширение вен) 223

Вербена лимонная 71
 Вес избыточный у женщин 288
 у мужчин 290
 Вздутие живота (метеоризм) 225
 Влагалища сухость влагалища 468
 Влечение половое повышенное 379
 Вода (в аромадиффузоре) 148
 Вождение автомобиля 229
 Волосы жирные 271
 сухие 466
 тусклые 481
 Вскармливание грудное 255, 256, 257, 258
 Вшивость (педикулез) 231
 Выпадение волос 233

Г

Гаультерия лежачая 71
 Гель для эфирного масла 147
 Геморрой 234
 Гепатит 238
 Герань розовая 73
 Герпес генитальный 236
 лабиальный 318
 Гидролат василька
 (васильковая вода) 153
 дамасской розы 154
 нероли (флердоранжа) 154
 Гидролаты 30, 148
 и цветочная вода 151
 инструкция к применению
 в 10 пунктах 151
 Гингивит 240
 Гипергидроз стоп 242
 Гипертензия и тахикардия 243
 Гипотензия 246
 Грейпфрут 73
 Грипп 252
 Губы потрескавшиеся 392

Д

Девясил душистый 75
 Депрессия 259
 послеродовая (постнатальная)
 390, 391

Дерево гвоздичное (сизигум ароматный) 73
 ладанное 91
 мастиковое (фисташка мастичная) 96
 чайное 124
 Дети 32–36
 Диабет 262
 Диарея 264
 Душица карликовая 75
 Дыхание несвежее (галитоз) 349

Е

Ель черная 78

Ж

Желудок 267
 Женщины 37–40

З

Заболевания грибковые кожи 250
 инфекционные, вызванные бактерией
 helicobacter pylori 296
 паразитарные 368
 Зависимость 274
 сахарная 431
 Загар — активация 275
 Загрязнение окружающей среды 277
 Задержка жидкости в организме 278
 Запор 283
 Зира (кумин) 78
 Зубов прорезывание 403
 Зуд 284
 вагинальный 219, 221
 Зябкость 286

И

Икота 292
 Иланг-иланг 79
 Имбирь аптечный 79
 Иммунитет 293
 Импетиго 294
 Ингаляции 52
 Иссоп лекарственный (лежачий) 80
 Истерия 298

К

- Капсулы 57
- Кашель влажный 227
 - сухой («трахеит курильщиков») 469
- Кедр атласский 80
- Кипарис вечнозеленый 81
- Кожа дряблая 265
 - жирная 272
 - сухая 465
 - трещины 480
 - упругая 495
 - уход 493
- Коклюш 307
- Колит 308
 - инфекционный 297
- Ком в горле 310
- Компрессы 59
- Конъюнктивит 311
- Корица цейлонская 82
- Коричник камфорный
 - (линалоольныйхемотип) 83
- Кошмары ночные 352
- Кривошея 314
- Кровообращения нарушение 341
- Кровотечение носовое 351
- Кровоточивость десен в период
 - беременности 315
- Купероз 316
- Курение 301

Л

- Лаванда гибридная (лавандин) 83
 - узколистная или лаванда настоящая 84
 - широколистная 86
- Лавр благородный 88
- Ладанник ладаносный 91
- Ларингит/фарингит 319
- Лимон 92
- Литцея лимонная (литцея кубеба) 92
- Лихорадка крапивная 312
- Лихорадка чикунгунья 321
- Лицо — тусклый цвет 483

- Лишай 324
 - опоясывающий 357
 - стригущий 325
- Локоть игрока в теннис 326
- Лор-заболевания и эфирные масла 32
- Любисток 93
- Люди пожилые 43
- Люмбаго или прострел 327

М

- Майоран 93
- Малярия (болотная лихорадка) 330
- Мандарин 95
- Масла эфирные на кухне 48
 - способы применения 50
- Масло абрикосовое 133
 - авокадо 137
 - аргановое 134
 - арники 137
 - бораго (огуречник) 138
 - вечерней примулы (или ослинника) 138
 - виноградных косточек 139
 - грецкого ореха 139
 - жожобы 140
 - зародышей пшеницы 139
 - зверобоя 140
 - календуловое 134
 - касторовое 135
 - кокосовое 135
 - конопляное 136
 - кунжутное 136
 - лесного ореха 141
 - макадами 141
 - маргаритки 142
 - миндальное 144
 - монои 142
 - оливковое 144
 - рапсовое 145
 - растительное 29
 - розы 11
 - сафлоровое 145
 - таману 143
 - тыквенное 146
 - шиповника 143

Масло эфирное 8, 14
 вещество действующее 14
 качество 17, 22
 методы получения 17
 ненатуральное 18
 подделка 18
 противопоказания 25
 с антибиотическими свойствами 20
 свехритическое 31
 свойства 15
 цена 23
 эффективность 27
 Массаж 61
 Мелисса лекарственная 97
 Менопауза 331
 Менструации обильные 355
 Меры предосторожности 44
 Месячные скудные 444
 Микоз ногтей 333
 стоп (стопы атлета) 335
 Микоз/кандидоз желудочно-
 кишечного тракта 332
 ротовой полости 332
 Мирра (коммифора мирровая) 98
 Мирт обыкновенный 98
 Можжевельник обыкновенный 99
 Молоко 147
 Молочница (детский кандидоз) 336
 Морковь дикая или морковь
 обыкновенная 99
 Морщины 337
 Мышечные боли/ломота, судороги 338
 Мята лимонная (мята бергамотная) 100
 перечная 100

Н

Нанесение масла на запястье 53
 на кожу 57
 на слизистые оболочки 62
 Найд (мускусный корень) 104
 Насморк, заложенный нос 280
 Настроения перепады 371
 Натоптыши 343
 Невралгия 344

Нероли (флердоранж) 104
 Ниаули (найоли) 104
 Ноги — тяжесть 484
 Ногти ломкие 326

О

Ожог 356
 солнечный 446
 Отит 360
 Отложения жировые 300

П

Пальмароза 105
 Панариций 365
 Паника 366
 Перекусы 305
 Период выздоровления 373
 Перхоть 374
 Печень 375
 Пижма однолетняя 106
 Пирсинг 378
 Пихта бальзамическая 106
 Пищеварение замедленное
 и затрудненное 281
 Подагра 382
 Подростки/студенты 36-37
 Поллиноз или аллергический ринит 384
 Померанец 107
 Порезы 389
 Пот — запах 304
 Преимущества и недостатки
 использования эфирного масла
 через кожу 65
 различных способов перорального
 приема эфирных масел 55
 суппозиторий и капсул 57
 Пременопауза 396, 397
 Прием внутрь 53
 Прилив крови к яичникам и матке 400
 Приливы жара 398
 Провалы в памяти 400
 Проводник транскутол 147
 Продукты для эфирных масел 147

Пролежни 401
 Простата 404, 407
 Профилактика и оперативная ежедневная
 помощь 41
 тропических болезней 409
 Псориаз 411
 Пылевые клещи 413
 Пятна белые на коже (витилиго) 190

Р

Равенсара душистая 107
 Равинтсара 108
 Раздражительность — нервозность —
 возбудимость 416
 Раздражительность 414
 Разрыв мышцы 417
 Рак — лучевая терапия 418
 химиотерапия 419
 Раны 420
 Распыление 50
 Расстройство тревожное 479
 Растворитель (эмульгатор) 147
 Растяжение ахиллова сухожилия 421
 Рвота 478
 Ревматизм 421
 Ринит 423
 Робость и волнения (мандраж) 426
 Роды (подготовка) 428
 Роза дамасская 110
 Розмарин вербеноновый 110
 камфорный 111
 лекарственный 112
 Ромашка аптечная (лекарственная) 112
 римская 113
 Рубцевание 430

С

Сантал белый 115
 Саро или мандравасаротра 115
 Сельдерей пахучий 116
 Семья 41–42
 Сердцебиение — учащенное 496
 Синдром беспокойных ног 433

запястного канала 434
 похмельный 393
 предменструальный 394
 раздраженного кишечника 435
 смены часового пояса 438
 Синдром Рейно 437
 Синусит 439
 Синяки и ушибы 442
 Слабость мышечная 340
 Снижение сексуального влечения
 у женщин 445
 у мужчин 446
 Сосна обыкновенная 117
 паатагонийская 117
 Состояния лихорадочные 323
 Спазмофилия 450
 Спид 452
 Спорт 454
 Спортсмены 42–43
 Старческие пигментные пятна 458
 Стрии или растяжки 460, 461, 463
 Судороги 464
 Суппозитории 56

Т

Таблетка нейтральная 148
 Тальк 147
 Тахекардия 471
 Тело — уход 494
 Тендинит 472
 Тимьян обыкновенный 118, 119
 Тиннитус (звон или шум в ушах) 474
 Тошнота 363
 во время беременности 476
 Трещины анальные 173

У

Укачивание в транспорте 486
 Укусы животных и змей 487
 комаров, москитов, пауков, ос, медуз,
 скорпионов 488
 Улучшение концентрации внимания
 490

Усиленное потоотделение 490
Утомляемость психологическая 410
Ущемление седалищного нерва 496

Ф

Фарингит 497
Фенхель обыкновенный (сладкий) 121
Фитотерапия 16
Флебит 498
Фокмения (сиамское дерево) 122
Фурункулы 499

Х

Хирургия 500
Хлопчатниковое (или хлопковое)
 масло 146
Холестерин повышенный 380
Храп 502
Хрипота и потеря голоса (афония) 503

Ц

Целлюлит 505
Цимбопегон (лемонграсс) 122
Цисталгия (ложный цистит) 507
Цистит 508
Цитронелла цейлонская 123

Ч

Чабер горный 123
Черные угри 510
Чесотка 511
Чувствительная кожа 513
Чувство усталости непроходящее 346

Ш

Шалфей лекарственный 125
 мускатный 126
Шок травматический 479
 эмоциональный (психогенный) 518

Э

Эвкалипт лимонный 127
 лучистый 127
 ментоловый (богатый) 129
 многоприцветниковый 129
 шаровидный 130
Экзема 515
Энурез ночной 354
Эстрагон 130

Я

Ячмень 519

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Даниэль Фести

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АРОМАТЕРАПИИ Для здоровья всей семьи

Директор редакции *Е. Капьев*
Руководитель направления *Т. Решетник*
Ответственный редактор *А. Подоляк*
Младший редактор *Н. Андреева*
Художественный редактор *В. Давлетбаева*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*
Корректор *М. Сиротникова*

В оформлении обложки использованы фотографии:
johnfoto18, Africa Studio, yonibunga, Anna Ok, marilyn barbone / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com;
BlueLela / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
екілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта Өндіруші «Э»
Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*
**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**
142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.01.2017. Формат 84x108 1/16. Гарнитура «Minion Pro».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 57,12.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86450-8



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга для всех



BOOK24.RU

BOOK24.RU



Даниэль Фести – фармацевт с 40-летним стажем, специализируется на эфирных маслах, пробиотиках и БАДах, улучшающих качество жизни. Эта книга стала результатом ее многолетнего опыта в области ароматерапии.

Вы откроете для себя восхитительные свойства эфирных масел, сохраняющих здоровье и красоту, улучшающих самочувствие, делающих дом уютнее, помогающих приготовить вкусно пахнущие и легкоусвояемые блюда.

Это наиболее полная энциклопедия с практической направленностью.

- Секреты применения 79 эфирных масел.
- Максимально эффективное использование эфирных масел.
- Простые схемы и иллюстрации.
- Масла для быстрого снятия головной боли, улучшения пищеварения или от стресса.
- Индивидуальная аптечка с необходимыми флаконами.

В книге много справочных таблиц, которые научат правильно и эффективно использовать целебную и омолаживающую силу эфирных масел.

ISBN 978-5-699-86450-8



9 785699 864508 >

