

Мятное эфирное масло (*Méntha* sp.)

Перечная мята



Японская мята



Пулегиевая мята



Кудрявая мята



www.superklumba.narod.ru

Упоминаемая в Евангелиях от Матфея и от Луки мята относится к древнейшим ароматическим растениям Дальнего Востока и Средиземноморья. В Японию мята попала из Китая почти 1800 лет тому назад и специально выращивалась для медицинских целей близ Киото. Упоминалась в лечебнике 984 года для приготовления «глазной воды», используемой для лечения болезней глаз. С III в. в Японии был известен кристаллический продукт, выделяющийся из мятного масла при охлаждении. Это был ментол, который в Европе XVII-XVIII вв. называли «мятной камфорой».

В Европе мята тоже давно известна. В 812 г. Карл Великий в своем «казекапитуляции» писал о трех сортах мяты, свойства и ботанические характеристики которых были вскоре забыты. Лишь в книгах о дистилляции XVI-XVII вв. были описаны способы получения и некоторые свойства мятных эфирных масел. Однако исходные сорта мяты получили четкой ботанической характеристики. Гербарий Британского музея хранит единственный сохранившийся экземпляр «перечной мяты», найденный в 1696 г. в Южной Англии. Вероятно, этот вид и был родоначальником сорта мяты «Mitcham», возделывание которого началось в середине XVIII в. в одноименном городке из Лондона. До 1805 г. сырье перевозилось для перегонки в Лондон, затем дистилляцию стали вести на месте. Производство мятного масла здесь достигло максимума в 1850 г., но вскоре стало сокращаться, не выдержав конкуренции производителей Северной Америки.

Масло перечной мяты сорта Mitcham до сих пор считается по качеству непревзойденным ароматизатором. Соответственно, его цена в 3-5 раз дороже стоимости масел других видов мяты.

Дальневосточная «японская мята» (*Mentha arvensis*) стала прародительницей нескольких сортов мяты, которые, кроме Японии, вырабатываются в Китае, Бразилии и Индии. Получаемые из них эфирные масла не столь приятны на вкус, как масло перечной мяты, но отличаются высоким содержанием ментола.

Третьим промышленным сортом является «кудрявая мята» (*Mentha*

spicata и др.), один из хемотипов которой продуцирует эфирное масло. Многие сотни тонн этого масла вырабатывается в США.

В значительно меньших объемах вырабатывается масло из так называемой «пулегиевой мяты» (*Mentha pulegium*), которое содержит значительные количества пулегона. Это масло производится в Испании и Марокко.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат бодрящий, холодный, свежий, ментоловый. Класс: тонизирующий аромат.

Быстро ликвидирует мышечные боли, связанные с повышенной или резкой нагрузкой («мускульное похмелье»).

Обладает противовирусной и антибактериальной активностью при простуде. Жаропонижающее.

Оказывает смягчающее, противовоспалительное действие при охриплости и потере голоса. Устраняет ларингиты.

Спазмолитическое воздействие на сосуды. Оптимизирует мозговое кровообращение. Устраняет головную боль, вызванную гипоксией и переутомлением.

Облегчает боли в сердце при неврозах, стенокардии, тахикардии, аритмии.

Устраняет тошноту, головокружения, рвоту, симптомы морской болезни. Купирует боль и воспаление при кариесе, воспалении десен, стоматите. Ликвидирует дурной запах изо рта. Оптимизирует пищеварение, купирует приступы изжоги, колики. Является легким желчегонным.

Аромат-репеллент. Устраняет жжение, красноту, зуд и отечность на месте укуса насекомых.

Главным производителем эфирного масла перечной мяты в текущем столетии были и остаются США. За последние сорок лет объем выработки масла здесь увеличился в 4 раза и достиг уровня более 3000 т/год.

Мятные плантации занимают большие площади, начиная от Среднего Запада до Тихоокеанского побережья. Американские фермеры, занимающиеся выращиванием перечной мяты, получали и, вероятно, получают и сейчас государственную поддержку не только в виде кредитов, но и в виде ограничения проникновения на американский рынок дешевого дементолизированного масла (главным образом китайского и бразильского), получаемого из японской мяты *Mentha arvensis* . Так, по американским правилам, зубная паста или жевательная резинка, отдушенные маслом японской мяты, должны были иметь на упаковке надпись Cornmint и считались товаром низшего сорта.

Нужно заметить, что и само американское перечно-мятное масло за 180-летнюю историю культивирования мяты в США, ее продвижения с Востока на Запад и отбора наиболее устойчивых форм стало заметно отличаться от английского масла Mitcham. Теперь здесь, в основном, выращивают так называемую «черную мяту» сорта *Mentha piperita* L. var. *vulgaris* Sole. Переработку подвяленного растительного сырья чаще всего осуществляют контейнерным способом, при котором измельченная мята непосредственно в поле загружается в передвижной контейнер, служащий одновременно кубом перегонной установки. Контейнер доставляют на прицепе на завод, подсоединяют к технологическим трубопроводам и ведут отгонку масла обычным способом.

Руководства по ароматерапии подтверждают опыт народной медицины по использованию масла перечной мяты при простудах, гриппе, воспалениях верхних дыхательных путей. Рекомендуется его применение при головных болях и утомлении.

Следует обратить внимание, что широко рекламируемые «перечно-мятные масла» (Peppermint) из Бразилии, Китая и Индии по существу являются эрзацами, так как получают в виде остатка после выделения кристаллического ментола из масла японской мяты (*Mentha arvensis*). Их химический состав отличается от состава настоящего масла перечной мяты.

Фототоксический эффект отсутствует. Ограничений IFRA на применение в парфюмерии и косметике не имеется.

Очень важно указание страны-производителя. В последние годы цены на масла этого типа составляют 8-15 ам. долл./кг.

Эфирные масла и здоровье человека



Терминологическая справка: гиперосмия — повышенная чувствительность к ароматам, **гипосмия** — снижение остроты обоняния, **аносмия** — утрата обоняния, **шизосмия** — извращение обоняния.

Будучи наиболее сильно развитым у новорожденных младенцев, обоняние постепенно ослабевает. За один год жизни малыш теряет 40—50% врожденного дара.

В пожилом возрасте, особенно после утраты способности к деторождению, чувствительность обонятельных рецепторов снижается.

Обоняние можно «тренировать», повышая его остроту регулярным вдыханием некоторых сложных эфирных масел и их композиций: роза, вербена, нероли, ветивер, шалфей, розмарин, герань, ладан, можжевельник, сандал, мирра, пачули.

Непревзойденным тренером обоняния считается эфирное масло базилика. Однако, к сожалению, определяющим фактором в остроте обоняния является генотип, поэтому острота восприятия запахов после тренировки обычно повышается всего на 3-5% в год относительно изначальной способности.

Ухудшение или исчезновение обоняния может свидетельствовать о катаральных и атрофических изменениях слизистой оболочки носа, травмах и опухолях различных отделов мозга.

Гиперосмия возникает: при мигрени, после родов, при определенных видах диеты и голодании и т.д.

Восприятие запахов претерпевает изменения в течение суток: после сна оно ярче.

Качество принимаемой пищи оказывает большое влияние на способность к восприятию ароматов: острая пища, соленья, блюда из морепродуктов притупляют обоняние в среднем на 60-80 минут. Именно поэтому люди, черпающие удовольствие в ароматах, часто инстинктивно избегают рыбных блюд. Некоторые алкогольные напитки (джин, кампари, мартини, красное вино) при употреблении в небольшом количестве вызывают кратковременную гиперосмию, тогда как водка, коньяк, текила, виски на время снижают остроту обоняния.

Искажение восприятия запахов (шизосмия) часто возникает при маниакально-депрессивных состояниях, стрессах, беременности, в период полового созревания, употреблении наркотических веществ.

У начинающих курильщиков обоняние теряет свою остроту на 50-60%, при длительном стаже курения эта функция компенсаторно восстанавливается на 20-30%. При отказе от этой вредной привычки происходит гиперосмия. Бывшие курильщики на 20% острее воспринимают запахи, чем они это делали до возникновения привычки курить.

Гипосмия возникает после принятия солнечных ванн (до 60 минут).

Женщинам свойственна физиологическая гипосмия в первые дни месячного цикла, у мужчин такое ослабление обоняния наблюдается 1-2 раза в год (в соответствии с биоритмами). Именно поэтому «нюхач» — типично мужская профессия.

Органолептические характеристики любого вещества (вкус, цвет, запах, текстура и пр.) несут в себе субъективную информацию, а именно: отношение индивида к предмету, воспринимаемому им посредством органов чувств. Наивность фразы: «Я понюхал(а) и сразу определил(а), что аромат плохого качества (старый, новый, натуральный, синтетический, гипотетический и пр.)» — очевидна, если только эта фраза не принадлежит дипломированному гиперосмику (нюхачу), имеющему абсолютную чувствительность к запахам.

Использование компонентов эфирного масла

Основные компоненты эфирных масел находят определенное, но достаточно ограниченное использование. Так, линалилацетат, один из основных компонентов бергамотного, лавандового, шалфейного, жасминового эфирных масел, обладает выраженным спазмолитическим действием.

Эвгенол — компонент эфирных масел базилика эвгенольного, гвоздичного — является стимулятором размножения клеток, тимол — компонент эфирных масел монарды, ажгона — обладает очень высокой бактерицидной активностью широкого спектра действия. На его основе создана питательная среда для дифференциации микробов. В практике широко используется ментол — главный компонент эфирного масла мяты. Нашла большое применение и камфора — компонент эфирных масел камфорного дерева и базилика камфорного и др. Из эфирного масла шалфея добывают склареол и амбrolит, которые выполняют роль фиксаторов запаха.

Некоторые эфирные масла (ромашки, тысячелистника, гуаяковое) являются источниками азуленовых соединений, которые издавна применяют в народной и официальной медицине как противовоспалительные, антиаллергические, антисептические и противоопухолевые соединения. Эфирное масло лимонной травы используют для получения цитраля, масло гуаяковы — для получения азулена, масло цитронелевое — сырье для гераниевого масла и т.д.

При ароматерапии эфирные масла необходимо использовать в том компонентном составе, в котором они были получены из растений, поскольку каждый компонент эфирного масла играет свою определенную роль, а весь компонентный состав в целом создает гармонию запахов и определяет его целебные свойства.

Эфирные масла и их компоненты легко проходят через эпителий капилляров, они свободно преодолевают плаценту, самый надежный биологический барьер.

С помощью транспортных молекул-носителей, находящихся в биологических мембранах, молекулы ароматических веществ проникают через клеточные мембраны и взаимодействуют с рецепторами внутриклеточных биологических комплексов: ДНК, РНК, генов. Они взаимодействуют с ферментной, эндокринной, иммунной и другими системами.

АРОМАТЕРАПИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Сердечно-сосудистые расстройства

Установлено положительное действие ароматических масел на больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Применение при ишемической болезни сердца улучшало общее самочувствие, сон, нормализовало артериальное давление и показатели ЭКГ, отмечены положительные сдвиги в сердечно-сосудистой системе (гемодинамика, липидный обмен, метаболизм миокарда, улучшение субъективного состояния больных, снижение частоты или прекращение приступов стенокардии). Положительные изменения ЭКГ выражались в нормализации интервала Т, увеличении толерантности к физической нагрузке, исчезновении нечастой экстрасистолии, уменьшении тахикардии и др.

Ароматерапию можно рассматривать как фактор повышения эффективности физической реабилитации и психологической реадaptации лиц, перенесших инфаркт миокарда. Так, 98% человек закончили курс лечения через год после инфаркта с улучшением состояния здоровья. Ароматерапия с использованием мяты способствует снятию болей в области сердца: в 28% случаев боли снимались полностью, в 39% случаев — уменьшались и лишь у 14% больных эффект отсутствовал. У больных улучшались процессы проводимости в миокарде, усиливалась функциональная способность сердца. У больных гипертонической болезнью снижалось кровяное давление, что объясняется улучшением питания сердечной мышцы, снабжения миокарда кислородом и глюкозой.

Ароматерапия с фенхелем сопровождалась снижением повышенного артериального давления, прекращением аритмии, улучшением проводимости, значительным сокращением частоты и силы гипертензивных реакций, нормализовала состояние сердечно-сосудистой системы людей, работающих в закрытых помещениях в условиях высокой умственной и физической нагрузки.

Для профилактики сердечно-сосудистых расстройств у лиц, работа которых связана с нервно-эмоциональным напряжением, с успехом используют эфирные масла лаванды, мяты, аниса.

Некоторые заболевания нервной системы

Отмечено действие на нервную систему. В конце курса ароматерапии нормализуется сон, выключается нервное напряжение, устраняются стойкие очаги возбуждения в коре головного мозга, нормализуется скорость реакции при стрессовых ситуациях.

По механизму действия на нервную систему выделяют такие, которые стимулируют (тонизируют) нервную систему, успокаивают ее, и ароматические вещества, нормализующие функциональное состояние нервной системы.

Действие эфирных масел на нервную систему зависит также от их концентрации и длительности действия. При сильном однократном воздействии они оказывают стимулирующее влияние, при слабом многократном воздействии — тонизирующее, при чрезмерно сильном воздействии — дают тормозной эффект.

Ароматерапия с использованием шалфея мускатного, лаванды активизировала деятельность центральной нервной системы, повышала качество и количество выполняемой работы, снижая при этом число ошибок.

Хороший эффект давало сочетанное применения эфирных масел и специальной психотерапии в комплексном лечении начальных проявлений недостаточности кровоснабжения мозга атеросклеротического генеза. Использование эфирного масла лимона выявило у больных с нейрососудистой патологией положительную динамику уровня социальной адаптации, состояния памяти, умственной деятельности, повышение уровня

Ароматерапия оказывает выраженное потенцирующее влияние на проводимые одновременно сеансы психотерапии, положительное влияние на центральную нервную систему. По данным реографии, ароматы герани и валерианы улучшают тонус мозговых сосудов. Отмечена положительное влияние на гемодинамику головного мозга ароматерапии с использованием мяты, аниса, лаванды, шалфея, резеды. Показано, что после ароматерапии наблюдалось уравнивание функции обоих отделов вегетативной нервной системы, а РЭГ характеризовалась уменьшением показателей тонического напряжения стенки сосудов и умеренного повышения их кровенаполнения в сравнении с данными контрольных исследований. Рекомендуется использовать исследованные эфирные масла в целях профилактики расстройств, связанных с повышением артериального давления, усилением тонических свойств сосудов головного мозга.

Динамика была более выраженной, чем в группе, где психотерапия не проводилась. Отмечены высокая действенность и эффективность использования ароматерапии для психокоррекционных мероприятий. При ароматерапии, сочетающейся с психотерапией и иглорефлексотерапией, регистрировалось улучшение функционального состояния головного мозга и вегетативной нервной системы, повышалась эффективность лечения. Так, в основной группе она составила 97,3%, в контрольной — 89,2%.

Ароматерапию весьма перспективно использовать в холодный период года у больных с различными распространенными заболеваниями, сопровождающимися нарушениями функции центральной нервной системы.

Заболевания бронхолегочной системы

После проведения курса ароматерапии (лаванда) у больных хроническим бронхитом увеличивались показатели дыхательного объема с 68,9 до 105, жизненной емкости легких с 78,6 до 87,8%, максимальной вентиляции легких с 70,6 до 78,3%. В контрольной группе, где ароматерапия не проводилась, достоверных изменений показателей функции внешнего дыхания не отмечалось.

Ароматерапия летучими фракциями эфирного масла пихты способствовала у больных хроническим бронхитом увеличению теста Тиффно с 61,9 до 69,2% и объема форсированного выдоха за секунду 60,1 до 71,7%.

По данным лабораторных тестов, наиболее выраженным противовоспалительным действием обладает эфирные масла пихты. Так, после его курсового применения отмечены снижение в крови числа палочко-ядерных нейтрофилов с 6,8 до 5,3% и повышение числа лимфоцитов с 28,9 до 32,3% в периферической крови. Снижалось также количество лейкоцитов в мокроте с $10,8 \pm 1,2$ до $7,3 \pm 0,8$ в поле зрения.

Поскольку при хронических неспецифических заболеваниях легких часто встречаются нарушения в иммунной системе и формируются иммунодефицитные состояния, определенный интерес представляет влияние ароматерапии на иммунную систему больных хроническим бронхитом и возможность иммунокоррекции эфирными маслами. Была предложена композиция из монарды, лаванды и полыни, проявляющая иммуномодулирующую активность.

Курс ингаляций эфирными маслами в холодный период года (декабрь — март) сопровождался уменьшением до нормы относительного количества Т-хелперов и выраженной тенденцией к увеличению числа Т-клеток-супрессоров также до уровня нормальных величин.

У больных, леченных с использованием ингаляции эфирными маслами в теплое время года (июнь — сентябрь), наблюдалась иная картина: уменьшение количества Т-супрессоров в крови ниже нормального уровня с соответствующим балансом Т-хелперов/Т-супрессоров.

Включение в комплекс лечения больных хроническим бронхитом ароматерапии способствовало улучшению общего состояния, уменьшению одышки, кашля. Одновременно нормализовались показатели внешнего дыхания: вентиляция легких, коэффициент использования кислорода. В контрольной группе изменения этих показателей были недостоверны. Одновременно снимались или уменьшались явления бронхо-спазма, повышались функциональная активность Т- и В-систем иммунитета и неспецифические механизмы защиты.

У большинства больных хроническим бронхитом, в лечебный комплекс которых была включена ароматерапия, наблюдалась более быстрая и полная нормализация показателей иммунологической реактивности и факторов неспецифической защиты, что сочеталось с улучшением функции внешнего дыхания и коэффициента использования кислорода.

Ароматерапия с пихтой, эвкалиптом, розмарином положительно влияла на процессы свободнорадикального окисления больных хроническим бронхитом, лаванда снижала уровень общих липидов и коэффициент атерогенности. Ароматерапия при хроническом бронхите существенно влияла на показания медицинской реабилитации.

Показана достаточно высокая активность ароматерапии у детей, часто болеющих ОРЗ. Так, заболеваемость в группе детей, получавших ароматерапию, оказалась в 2,8 раза ниже, чем в группе детей, которым проводили обычный оздоравливающий комплекс.

Включение ароматерапии в лечебный комплекс больных бронхиальной астмой с легким течением сопровождалось выраженным положительным эффектом. Приступы становились реже, протекали легче, у 78% больных улучшалась функция внешнего дыхания.

Хороший эффект отмечен у детей, страдающих астматическим бронхитом в фазе ремиссии. К концу курса лечения у 93% из них нормализовались клинические показатели функции внешнего дыхания и кровообращения. Иммунологические показатели нормализовались у 55%. В процессе пребывания детей в санатории число перенесенных ОРЗ в основной группе было в 6 раз меньше, чем в контрольной. У детей, прибывших в зимнее время в пионерский лагерь «Артек», ароматерапия повышала эмоциональный тонус, настроение, снижала микробную обсемененность помещений, что позитивно отражалось на течении и частоте воспалительных заболеваний верхних отделов дыхательных путей и способствовало более легкому клиническому течению заболевания. Это дает основание рекомендовать широкое использование ароматерапия в комплексах лечебных санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий при заболевании верхних дыхательных путей и оздоровительных мероприятий в детских коллективах.

Об использовании ароматерапии при бронхиальной астме. Ароматерапия бронхиальной астмы должна быть строго индивидуальной и осторожной. В ее задачу входит использование ароматов с бактерицидным и бронхолитическим действием, противовоспалительной активностью, десенсибилизирующими свойствами и отхаркивающим эффектом. Это дает не только бронхолитический эффект, но и способствует снятию воспалительного процесса, отека слизистой оболочки. АТ позволяет включать вещества с успокаивающим действием для снятия у больных чувства беспокойства, страха во время приступа. Поэтому при бронхиальной астме предпочтительнее использовать композиции ЭМ. Хотя надежда на высокую эффективность ароматерапии при бронхиальной астме не очень большая, однако сочетание ароматов с традиционными методами повышает ее лечебный и реабилитационный эффект.

Влияние растительных ароматических веществ на функцию эндокринных желез больных нефротуберкулезом. Всего было обследовано 18 практически здоровых людей и 67 больных хроническим нефротуберкулезом в неактивной фазе, из них 39 человек — до и 28 — после курса ароматерапии. У 39 больных гормоны исследовались до ароматерапии, которую проводили в комплексе с традиционными методами лечения; у 28 больных — по окончании курса ароматерапии, продолжавшегося 20 дней. Применяли композицию (лаванда, шалфей, мята перечная, жасмин в пропорции 1:1). Концентрация растительных ароматических веществ 1,5 мг/м. куб.

В сыворотке крови практически здоровых лиц и больных исследовали гормоны: тироксин, трийодтиронин, тироксинсвязывающий глобулин, тестостерон, прогестерон, эстрадиол, кортизол, бета-2-микроглобулин, инсулин.

Гепатит, холецистит и желчнокаменная болезнь

В ряде экспериментальных работ показано, что благоприятный эффект действия розового масла при его добавлении к пище обусловлен стимуляцией секреции желчи и желчеобразования, в частности синтеза желчных кислот и фосфолипидов. Розовое масло оказывает также противовоспалительное и бактерицидное действие. Болгарские ученые показали, что розовое масло уже через час после его приема скапливается в печени животных, а максимума достигает через 8 ч. Из организма оно выделяется преимущественно через желудочно-кишечный тракт, почки и желчный пузырь.

При токсическом повреждении печени и поджелудочной железы при курсовом введении эфирного масла зиры наблюдалось положительное действие масла на функциональное состояние печени и поджелудочной железы. Положительный эффект проявлялся в достоверном повышении активности их ферментов: трансаминазы, альдолазы, трипсина, аргиназы, нормализовался фракционный состав белков сыворотки крови.

Экспериментально вызванный гепатит характеризовался достоверным повышением содержания триглицеридов, холестерина, щелочной фосфатазы. Введение композиций растительных веществ сопровождалось достоверным снижением этих показателей, т.е. композиции обладали гепатопротекторной активностью.

В клиниках Болгарии при гепатитах, холециститах и желчнокаменной болезни достаточно широко используют эфирное масло розы. Оно обладает желчегонным, холагенным, бактериостатическим, спазмолитическим, противовоспалительным, седативным действием и антигистаминным эффектом. Препарат розанол, созданный в Болгарии на основе розового масла, используют для лечения желчнокаменной болезни. При его применении исчезают приступы диспепсии. Установлена антиспастическая и противовоспалительная активность. Доказано, что розовое масло способно растворить камни желчного пузыря.

Местные воспалительные процессы

Еще Гиппократ рекомендовал эфирное масло пихты для лечения воспалительных процессов, ран и внутренних болезней. Н.И. Пирогов для лечения ран использовал бальзамические вещества из хвои пихты.

Б.П.Токин восторженно писал о целебных свойствах пихты: «Кладезь драгоценнейших веществ нашли биологи, химики, врачи в иглах и коре хвойных деревьев, особенно в пихте. Антимикробные вещества хвойных растений удивляют даже исследователей фитонцидов».

Бергамотовое, эвкалиптовое, лимонное эфирные масла при их использовании в форме водных эмульсий оказывают превентивное действие на стрептококк в концентрации 0,5—5%, на стафилококк — 10—15%. Водные эмульсии обладают значительно более выраженным действием, чем масляные.

На Дальнем Востоке было разработано и внедрено эффективное средство для лечения долго не заживающих ран — пихтовая мазь. Эти мази хорошо проникали через кожный покров к очагу воспаления. Успешно лечат долго не заживающие раны пихтовым маслом, смешанным с медом. В случаях, когда в раневом отделяемом наряду со стафилококками высевались стрептококки, хороший эффект оказывала комбинация лавандового масла с маслом полыни лимонной.

Эфирные масла эвкалипта, кориандра, лаванды, азулена с успехом использовались разными авторами в комплексном лечении инфицированных ожогов. Эфирные масла разводят вазелиновым маслом до 25% концентрации. Салфетки, смоченные этим раствором, накладывают на ожоговую поверхность, что способствует улучшению цитологической картины раневого отделяемого, ускоряют местные репаративные процессы в ране. Они проявляют выраженный ранозаживляющий эффект и могут быть рекомендованы для включения в комплексное лечение инфицированных ран.

Эфирное масло можжевельника может быть рекомендовано в качестве одного из средств лечения гнойничковых поражений кожи (пиодермии), особенно в случаях, трудно поддающихся воздействию традиционных методов лечения.

В экспериментах на кроликах под влиянием масла лаванды на 30-е сутки и особенно через 60 сут. после индукции воспаления в легких регистрировалось торможение воспалительного процесса. В аналогичной контрольной группе к этому сроку отмечалось усиление воспалительного процесса до гнойно-некротического. Под влиянием масла базилика у части животных наблюдались выраженное торможение воспалительных процессов и активация пролиферативных процессов в легких, направленных на организацию гнойных очагов воспаления.

При лечении инфицированных ран, ожогов, местных гнойных процессов еще недавно акцент ставили на антибактериальную терапию. Однако этот взгляд на современном этапе изменился в сторону методов усиления иммунной защиты организма. Оказалось, что некоторые эфирные масла способны корректировать нарушения иммунной системы, вызванные длительным воспалением. Так, через 30 и 60 сут. после создания воспаления в легких базилик значительно стимулировал функциональную активность Т-лимфоцитов. В контрольной группе животных в данные сроки воспаления интенсивность реакций была ниже уровня, установленного у интактных животных

ЭФИРНЫЕ МАСЛА В СТОМАТОЛОГИИ

В древние века люди в Юго-Восточной Азии, Индии, Китае использовали при заболеваниях зубов и десен гвоздику. Индейцы в Америке применяли для лечения зубов базилик эвгенольный. В Древней Руси для этих целей готовили бальзам пихты, кедра и сосны, который укреплял и лечил зубы, десны, слизистую оболочку полости рта.

Смолу мастике (мастика) с древних времен использовали в стоматологии в странах Ближнего Востока, используют ее и сейчас при стоматитах, гингивитах, при пломбировании зубов, устранении запаха изо рта.

Во второй половине XX в. в стоматологии, особенно при зубных протезах, использовали воск, вторичные продукты эфиромасличного производства. Предпочтение отдавали воску розы, который обладает не только приятным запахом, но и бактерицидным действием. В наше время при различных стоматологических заболеваниях используют эфирные масла разнообразных растений: при пародонтозе — мелиссы, пихты, шалфея мускатного, ромашки, можжевельника, при гингивите — аира, душицы, пихты, кедра, мумие, смолы мастике, янтаря, розы, при стоматите — базилика эвгенольного, розы, шалфея, ромашки, эвкалипта, чайного дерева, аира, пихты, тимьяна.

Эфирное масло пихты применяют при пародонтозах и стоматитах с хорошим результатом. Ароматический воск в виде аппликаций стали использовать позже. Они дают положительные результаты по сравнению с традиционными способами практически у всех больных при лечении периодонтитов, гингивитов, кандидозного стоматита и др.

При стоматитах отмечено позитивное действие воска розы, шалфея, лаванды на ткани протезного поля и слизистую оболочку полости рта, для профилактики активности микроорганизмов рта и профилактики различных воспалительных процессов.

Используют эфирное масло лаванды с сухой фракцией лечебной грязи и белой глины для воздействия на микроорганизмы кариозной полости, эфирное масло шалфея, лаванды и розы в сочетании с антибиотиками применяют при лечении кариеса. Эфирное масло шалфея самостоятельно или в сочетании с морской солью эффективно при лечении корневого пульпита. При этом острый воспалительный процесс в пульпе затухает, предотвращается его переход в хроническую стадию. Эфирные масла используют при язвенном стоматите, причем через 6 дней наступают грануляция язвенного дна и выздоровление. Для лечения хронического рецидивирующего афтозного стоматита с успехом используют эфирное масло розы. При этом сроки лечения сокращаются на 3—4 дня, ускоряются процессы регенерации, одновременно проводится профилактика вторичной инфекции.

Конкреты и воск шалфея, лаванды, розы и других эфирносов при их отдельном и сочетанном использовании эффективны при лечении заболеваний и осложнений, возникающих при ношении протезов. Они подавляют активность микроорганизмов полости рта, способствуют профилактике различных воспалительных процессов, оказывают обезболивающее, спазмолитическое и десенсибилизирующее действие и стимулируют репаративные процессы и эпителизацию.

В комплексном лечении заболеваний тканей пародонта при воспалительно-дистрофических формах у 342 человек применяли воска в виде аппликаций в соотношении: воск шалфея мускатного — 60%, воск лаванды — 20%, воск розы — 20%. Температура воска 40 °С. Длительность процедуры 40—50 мин. Курс лечения — 12—15 процедур.

Клинико-лабораторные наблюдения эффективности лечения больных с заболеванием пародонта с включением воска показали, что он является одним из важных звеньев лечения при ликвидации воспаления.

В стоматологии используют следующие эфирные масла и композиции.

Стоматит — воспаление слизистой оболочки полости рта. Существуют разные формы стоматита. Он может протекать в острой и хронической форме. Состав композиции: шалфей — 1 капля, лаванда — 1 капля, чайное дерево — 2 капли. Композицию растворяют в стакане воды для полоскания.

Зубная боль. Первая помощь — приложить к больному зубу и десне ватный тампон, пропитанный гвоздичным маслом — 3 капли, лавандой — 2 капли, а к щеке — горячий компресс с маслом ромашки (2 части масла на 10 частей подсолнечного масла). Если воспалилась десна, к пораженному участку приложить вату с розой или ромашкой. Эта срочная помощь не может заменить обращение к стоматологу.

Гингивит. При гингивитах помогает компресс, пропитанный эфирным маслом кипариса и розы по 1 капле на полстакана воды.

Пародонтоз — хроническое заболевание окружающих зубы тканей (пародонта). Считают, что основную роль играет недостаточное питание околозубной ткани вследствие нарушений в сосудах и нервах пародонта.

Периодонтит — воспаление окружающих корень зуба тканей (периодонта). Используемые эфирные масла — пихта, сосна, ель, ромашка, шалфей, мирра, мята, гвоздика, найоли, лаванда, тысячелистник.

При пародонтозе процедуру, если разрешит врач, можно проводить самому — на указательный палец намотать бинт в 2—3 слоя, смочить его 2—3 каплями эфирного масла, разведенного 1:1 растительным маслом, и массировать десны снаружи и изнутри, добавив при этом на бинт эфирное масло еще один раз. По окончании процедуры протереть зубы. Продолжительность лечения 25—30 дней. Через 5—6 мес. курс лечения повторяют.

Для профилактики гингивита, стоматита, кариеса зубов необходимо ежедневное полоскание рта чайным деревом: 2 капли на полстакана воды

АРОМАТЕРАПИЯ В ГЕРОНТОЛОГИИ

В XX столетии за всю историю человечества произошло резкое изменение возрастного состава населения: увеличилось количество людей старших возрастов.

Организация гериатрической службы стала конкретной задачей органов здравоохранения.

Нисходящий период развития человека наступает с 30—35 лет, когда начинается переход из молодого возраста в зрелый. Ощутимые изменения, свидетельствующие о старении, как правило, наблюдаются после 45 лет. По данным ВОЗ, более 20% людей в возрасте 65 лет и старше сохраняют свою профессиональную трудоспособность и воспринимают физиологическую старость не ранее чем с 75 лет.

Оптимизм, жизнерадостность достигаются не покоем, не уходом от психических, эмоциональных встрясок, не ограждением от происходящих событий, безучастным отношением к окружающим, а активностью, высоким уровнем работоспособности, интересом по отношению к происходящему, многогранностью общения с миром.

Нисходящий период развития человека наступает с 30—35 лет, когда начинается переход из молодого возраста в зрелый. Ощутимые изменения, свидетельствующие о старении, как правило, наблюдаются после 45 лет. По данным ВОЗ, более 20% людей в возрасте 65 лет и старше сохраняют свою профессиональную трудоспособность и воспринимают физиологическую старость не ранее чем с 75 лет.

Оптимизм, жизнерадостность достигаются не покоем, не уходом от психических, эмоциональных встрясок, не ограждением от происходящих событий, безучастным отношением к окружающим, а активностью, высоким уровнем работоспособности, интересом по отношению к происходящему, многогранностью общения с миром.

Под руководством Института геронтологии РАМН было исследовано около 40 000 людей в возрасте 80 лет и старше. Обнаружено, что более 36% из них являются практически здоровыми, достигшими физиологической старости. Продолжение трудовой деятельности после перехода на пенсию оказалось мощным фактором в борьбе с преждевременным старением людей пожилого возраста, что имеет не только социальную, но и экономическую значимость. Пожилой возраст несет с собой много ценных положительных качеств: человек становится рассудительным, мудрым в оценке фактов и явлений. Трудно переоценить эти качества. Опыт и зрелость всегда были функцией времени. «Старость социально полезна, — отмечает отечественный геронтолог З.Г.Френкель, — ибо старики, богатые опытом и выучкой, обладают способностью к широкому синтезу, которого не хватает у молодых.

Идеи и факты они умеют претворять в жизненные правила». «Старость — это не столько прожитое, сколько нажитое в процессе взаимодействия с внешней средой. Неверно, что старость — это только спад, минус..».

Из истории науки, искусства, философии и политики можно привести много примеров полного сохранения высокого интеллекта в глубокой старости. Старый человек сохраняет свой интеллект, и, как правило, это период мудрости, когда рассудительность достигает полного расцвета. У представителей творческих профессий наблюдается дальнейшее увеличение интеллектуальных способностей. «Меня, — писал лауреат Нобелевской премии Г.Селье, — редко спрашивают о планах на будущее. Многие полагают, что, когда человеку далеко за семьдесят, творческие планы не играют в его жизни существенной роли. Что касается меня, мне нужно закончить ряд исследований. Будущее и прошлое для меня слиты».

Примерами долгожителей при сохранении своего интеллекта могут служить также Л.Н. Толстой — 82 года, И. Ньютон — 84 года, Ж. Сименон — 86 лет.

И далее: «Меня вдохновляет пример Томаса Манна, который написал «Доктора Фауста», когда ему было за семьдесят, а «Феликса Круля», когда ему было почти восемьдесят. А вспомните творческие успехи, которых в преклонном возрасте достигли Микеланджело, Пикассо, Тосканини, Артур Рубинштейн, И.П.Павлов, Бертран Рассел! Я часто думаю о своем преклонном возрасте и полагаю, что каждый период в жизни человека имеет свои преимущества. У нас накапливается громадный опыт». Однако эти слова Г.Селье не похвала старости, это признание того, что есть в действительности.

Геронтологи пришли к выводу: удастся не стареть именно тем, кто не хочет стареть, т.е. не только стремится дожить до старости, до пенсии и «скрипеть» как можно дольше, а те, кто хотят полноценно трудиться без каких-либо скидок на возраст, кто любит жизнь во всех ее проявлениях, природу, кто умеет радоваться и любоваться. Хотя старения избежать невозможно, однако предупредить болезни, сопровождающие старость, сохранить психическое здоровье, значительно увеличить продолжительность жизни и ее высокую активность — задача вполне осуществимая. Организм этих людей способен к восстановлению и улучшению нарушенных функций. Здесь уместно использование всего комплекса немедикаментозных методов лечения, а если необходимо, то и в сочетании с лекарственной терапией.

К универсальным механизмам старения относят и нарушения функции иммунологической системы человека, ее снижение. Так, в процессе старения нарушается функциональная активность макрофагальной системы и фагоцитарной активности нейтрофилов. У лиц старше 60 лет снижается бактерицидная активность сыворотки крови, продукция интерферона, уменьшается относительное и абсолютное содержание Т-клеток, достигая наименьших показателей после 70 лет. С возрастом падает функциональная активность Т-клеток, нарушаются регулярные функции Т-супрессоров и Т-хелперов. В старости снижается синтез антител в ответ на самые различные антигенные стимулы.

Многочисленные наблюдения свидетельствуют о развитии в процессе старения аутоиммунных патологий, что связывают с накоплением мутантных клеток и ослаблением иммунного надзора, срывом толерантности к собственным тканям. Повышается содержание тканевых аутоантител.

У людей пожилого возраста довольно часто наблюдаются нарушения со стороны нервной системы: снижение внимания, работоспособности, памяти, быстрая утомляемость, порой неадекватность, замедленность и неуравновешенность психических реакций, нарушение мозгового кровообращения и т.д. С возрастом снижается функциональная способность и других органов: легких, сердца, почек.

Снижение надежности адаптационных и регуляторных возможностей организма при старении создает условия для развития возрастной патологии: ишемической болезни сердца или мозга, диабета, артериальной гипертензии, рака и др. Возрастная патология влияет на темп старения, усугубляет этот процесс и является основой для дальнейшего его прогрессирования.

Связь между старением и возрастными заболеваниями свидетельствует о том, что эффективный путь профилактики возрастной патологии — это одновременно и профилактика старения.

В борьбе со старением главный путь состоит в том, чтобы нормализовать системы предупреждения и защиты: систему репарации генетических повреждений, систему ферментов, антиоксидантную, иммунологическую и центральную нервную системы и др.

Контроль над процессами старения организма не может быть осуществлен с помощью одного вещества, поскольку старение - многопричинный процесс. В настоящее время существуют группы геропротекторов и растительные ароматические вещества дополняют комплекс геропротекторных препаратов.

Профилактика и лечение в пожилом возрасте с использованием эфирных масел направлены на сохранение динамического равновесия стареющего организма с природой путем тренировки и восстановления его адаптационных, защитных механизмов, мобилизации потенциальных резервов организма и повышения запаса их прочности.

Увеличение срока жизни связывают с ее качеством: интересом к жизни, работоспособностью, сохранением всех чувств, которые присущи человеку, с его достоинством, переживаниями и радостями. Ароматы цветов, леса, луга в «пробирке» способны в определенной степени решить и эту тонкую проблему пожилого человека.

АРОМАТЕРАПИЯ В БЫТУ

Все методы ароматерапии доступны в домашних условиях, они недороги, просты в постановке, могут быть использованы как для индивидуальных, так и для семейных процедур, практически не вызывают осложнений, дают хороший лечебный эффект за счет широкого спектра действия. Все это является положительной стороной ароматерапии. Говоря о преимуществах ароматерапии, мы не пытаемся противопоставить ее традиционным методам лечения. Более того, мы считаем, что во всех случаях, когда вы начинаете курсовую ароматерапию (аромапрофилактику), необходимо обратиться к врачу. Он поставит диагноз, и вы будете знать, какое заболевание надо лечить.

Речь об использовании ароматерапии без консультации с врачом может идти лишь тогда, когда невозможно прибегнуть к медицинской помощи или когда нужно и можно самому помочь себе, например при появлении первых признаков заболевания, особенно в праздничные или выходные дни, в субботу или воскресенье.

Если, например, в семье кто-то заболел ОРЗ или гриппом, не дожидайтесь, когда заболеете и Вы. Срочно начните ароматерапию, проведите профилактические мероприятия в квартире — дезинфекцию воздуха с помощью ароматов растений. Это не только уничтожит микроорганизмы, вирусы, микоплазмы — виновников ОРЗ и гриппа, но и повысит резистентность организма.

Наша бурная жизнь нередко связана с переутомлениями, стрессами и просто с неприятностями. Не будете же вы ждать, когда вы сможете обратиться к невропатологу или опять (в который раз!) начнете употреблять транквилизаторы. Ароматы всегда помогут вам выйти из таких состояний.

Самолечение требует элементарных знаний принципов ароматерапии. Без этого трудно достичь успеха.

Необходимы терпение и настойчивость. Надо помнить, что ароматерапия проводится не по принципу «чем больше концентрация эфирных масел, тем лучше».

Лечебный эффект ароматерапии проявляется при малых дозах растительных ароматов. Безоглядное самолечение не дает эффекта.

При ожоге вы сможете оказать себе или члену семьи срочную помощь, помазав ожоговую поверхность эфирным маслом. Помощь будет особенно эффективной, если в вашей коллекции будет масло лаванды, пихты или сосны. Они не только являются прекрасными противоожоговыми средствами, но и предотвращают инфицирование ожоговой раны. Разумеется, если площадь ожога небольшая.

Если у вас развилось грибковое поражение ногтей стоп, вы сами справитесь с этим нестрашным, но неприятным заболеванием.

При приступе почечнокаменной или желчнокаменной болезни вы можете оказать себе помощь, если у вас найдутся эфирные масла розы или пихты.

Если же простудились, промерзли на холоде, у вас появились насморк, охриплость голоса и т.д., — примите горячую ароматическую ванну, подышите ароматами пихты, сосны или монарды.

Коллекцию эфирных масел собрать несложно. Их можно купить в парфюмерных магазинах в небольших расфасовках, поскольку расход идет в каплях.

Помните: длительность ароматерапии зависит от длительности рпатогенного процесса. Стресс, возникший вчера, и стресс хронический, связанный с ежедневными семейными дразгами или обусловленный экологическими факторами, требует различной продолжительности лечения: в первом случае — 2—3 дня, во втором — 15— 20 дней. Возможно, курс лечения через некоторое время следует повторить. Если же источник стресса сохранен, то и второй курс может не помочь. Здесь подход должен быть индивидуальный.

Как найти идеальное сочетание комплиментарного и основного ароматов

Следует подбирать комплиментарные ароматы по синергизму (тождественности или похожести) качеств и свойств. Свойства, характерные для одного эфирного масла, необязательно должны повторяться в его комплименте, напротив, комплиментарное масло может вносить ценные дополнения в действие основного. Просто не должно быть функционального противоречия. Так, совершенно бессмысленно смешивать шизандру с лавандой, а корицу — с ладаном (кстати, и ароматы получатся некрасивыми, похожими на наряд из фрака, шорт и кроссовок).

Максимальное пропорциональное отношение комплиментарного аромата к основному составляет 30% (соответственно 7:3), но гораздо интереснее прозрачная комплиментарность 10-20% (соответственно 9:1 или 4:1).

1-й способ

Для адекватной оценки гармонии сочетания основного и комплиментарного масел следует использовать многослойную (4-8 слоев) промокательную бумагу, в центр которой нанести 5 капель основного аромата и 1 каплю комплимента. После этого следует оценить свое пристрастие к полученной композиции в трехтоновом «измерении», вдыхая аромат с бумаги каждые 30-40 минут.

Ароматический комплимент можно добавлять сразу (если необходимо подкорректировать верхний тон аромата) или через некоторое время (в случае, если нижний тон слишком плотный, тяжелый или кисловатый).

Необходимость комплиментарной коррекции аромата с течением времени пропадает и основной аромат становится абсолютно доступен для радости его восприятия. Обычно время отвыкания от негативного отношения к аромату составляет 14 дней. Хотя существуют ароматы, которым трудно рассчитывать на чистую (бескомплиментарную) симпатию, поскольку речь здесь идет об эстетике и вкусовых предпочтениях.

Комплиментарных ароматов может быть больше одного, но не более трех. Большое количество разнородных комплиментов создает толчею запахов и обычно вызывает эмоциональное раздражение.

Существуют очень сложные сочетания в ароматическом букете эфирных масел: аниса, бэй, герани, душицы, жасмина, иссопа, кипариса, ладана, майорана, мирры, можжевельника, пачули, розы, сандала, чабреца. Имея собственные комплиментарные запахи, обычно сами эти ароматы не очень подходят на роль комплиментов. То же самое можно сказать о мяте, мелиссе, шизандре, цитронелле и ромашке, аромат которых является доминирующим.

Комплименты — это не только дополнение, это еще и восхитительное украшение жизненных «ступенек». Насыщение ароматов новыми эстетическими формами и смыслом дает безграничные возможности для воплощения своих самых смелых фантазий, открывает чарующий мир ароматического творчества и самовыражения.

2-й способ

Создание мажорного букета (в среднем 2 мл композиции).

Сначала выбранные эфирные масла «перетасовывают» на промокательной бумаге, сложенной в несколько слоев, и оценивают их эстетику в трехтоновом варианте, добавляя или убирая компоненты (по вкусу). Иногда случается, что блестящее сочетание компонентов первого тона рассыпается ко второму или третьему. В этом случае следует определить, что вызывает неприятное впечатление (запах слишком низкий, сырой, резкий, плотный и пр.) и использовать нейтрализующий компонент. Если «набросок» получился, можно начинать работать над «деталью». В первую очередь определить концентрацию каждого аромата в масштабе 10 капель: накапать 10 капель основного эфирного масла во флакон и затем прибавлять все остальные по 1, 2 и т. д. капель. Затем 1 каплю смеси нанести на бумагу, оценить каждый ее тон и, если требуется, внести изменения в концентрацию элементов композиции. После этого можно переводить смесь в масштаб 2 мл (60-80 капель).

Создание минорного букета (в среднем 0,5-1 мл композиции).

Другие эфирные масла по одной капле снова перемешивают на многослойной салфетке, но обязательно добавляют «мажорную» смесь в количестве капель, равном сумме эфирных компонентов «минорной» композиции. После оценки по трехтоновой шкале и получения позитивного результата 5 капель «минорной» смеси разводят 20 каплями масла жожоба в отдельном флаконе и сопоставляют «мажорную» и «минорную» концентрации: в 10 капель основной композиции по 1 - 2 капли добавляют «минорную» с последующей проверкой ее тональностей. Далее в соответствии с пропорцией нужное количество капель «минорной» композиции вновь разводят маслом жожоба и оставляют в отдельном флаконе.

3-й способ

Как и в первых двух случаях, сначала создают композицию, которую разводят в пропорции 1:10 маслом жожоба. После чего на многослойной салфетке производят наложение ароматов, соединяя 3 капли «мажорной» композиции с 1-3 каплями «минорной» композиции и с 1-3 каплями композиции «следа». По получении восхитительного результата можно соединить «мажорный», «минорный» и дуновенный букеты. Кстати, записанная рецептура букета может впоследствии явиться первопричиной Вашей известности и авторского гонорара.

Смешивание эфирных масел



Апельсин горький

Перец + чайное дерево + горький апельсин + ромашка голубая (3:3:3:1) – сильная противоэпидемическая смесь (делает организм устойчивым ко всем видам вируса гриппа и патогенных бактерий)

Апельсин сладкий

Лаванда, Петитгрейн – расслабляющие ванны, снимающие боль

Майоран, Розовое дерево, Лемонграсс, Петитгрейн, Лаванда – растирания, снимающие боль

Можжевельник (ягоды) + Найоли + Апельсин сладкий (1:1:2) – уход за жирной кожей

Моркови семена + Герань + Апельсин сладкий (1:3:2) – отёки, задержка жидкости

Гвоздика

Бей + Гвоздика + Лимон (2:1:2) – при болях в спине

Имбирь - афродизиакальное действие

Лавр благородный – антибактериальное действие

Мята перечная – обезболивающее, противовирусное действие

Найоли – антибактериальное, отхаркивающее

Пальмароза – антибактериальное, тонизирующее

Ромашка римская – болеутоляющее, противопаразитное

Саро (Мандравасаротра) – противопаразитарное действие

Чайное дерево – антибактериальное

Эвкалипт радиата - антибактериальное действие

Жасмин

Жасмин + Лаванда + Мандарин (1:2:1) – уход за чувствительной кожей

Моркови семена - регенерация, заживление, восстановление кожи

Иланг-иланг

Бергамот + Нероли + Иланг-иланг (2:1:3) – при гипертонии

Герань + Лаванда + Иланг-иланг (1:2:1) – уход за смешанной кожей

Лаванда - при гипертонии

Литцея + Петитгрейн + Иланг-иланг (2:3:1) – при беспокойстве и тревогах

Кедр

Бергамот – при зуде

Ветивер - воздействие на лимфатическую систему

Герань – утончение силуэта, гидролипидное воздействие, вывод лишней жидкости

Герань, Мелисса - реппелент (против комаров)

Каяпут - при прыщах.

Критмум морской, Можжевельник красный (*Juniperus oxycedrus*), Лаванда - воздействие на волосяной покров

Найоли - воздействие на венозную систему.

Фенхель, Пальмароза, Лимон - воздействие на целлюлит

Кедр красный (*Juniperus virginiana*)

Кипарис, ладан – смягчение кожи

Моркови семена - воздействие на целлюлит, бугристую кожу

Лаванда лекарственная

Апельсин сладкий - расслабляющие ванны и растирания, снимающие боль

Базилик – ингаляции для корректировки нарушения иммунной системы (в соотношении 1:1)

Бессмертник – для ухода за кожей

Вербена лимонная - оказывает успокаивающее действие на нервную систему

Герань – противотабачное воздействие, использование в аромалампе и других распространителях

Герань + Лаванда + Иланг-иланг (1:2:1) – уход за смешанной кожей

Грейпфрут + Лаванда + Ветивер (2:3:1) – от бессонницы

Жасмин + Лаванда + Мандарин (1:2:1) – уход за чувствительной кожей

Иланг-иланг - при гипертонии

Герань + Лаванда + Каяпут - при псориазе

Кедр атласский - воздействие на волосяной покров

Майоран, Петитгрейн - расслабляющее действие

Мирра - заживляющий и болеутоляющий эффект

Моркови семена - регенерация, заживление, восстановление
кожи

Розовое дерево, Чайное дерево - при проблемной коже

Тимьян тимольного хемотипа - респираторные инфекции

Чайное дерево-лаванда (2:1 или 3:1) – при ожогах

Шалфей мускатный - при потере волос

Мелисса

Кедр атласский - реппелент (против комаров)

Майоран - регулирующее воздействие на нервную систему

Можжевельник красный (*Juniperus oxycedrus*)

Кедр атласский - воздействие на волосяной покров

Шалфей мускатный - при перхоти

Можжевельник (ягоды)

Герань – утончение силуэта, гидролипидное воздействие, вывод лишней жидкости

Грейпфрут + Можжевельник (ягоды) + Тимьян красный (1:1:1) – от целлюлита

Можжевельник (ягоды) + Найоли + Апельсин сладкий (1:1:2) – уход за жирной кожей

Сельдерей + Ладан + Можжевельник (ягоды) (2:1:3) – артрит и ревматизм

Фенхель - против целлюлита, для похудения, дренажного эффекта, утончения силуэта

Мята перечная

Бей + Майоран + Мята перечная (1:1:1) – от головной боли и мигреней

Бензоин + Мята перечная + Равенсара (1:2:3) – от простуды и кашля

Ветивер - панкреатическое действие

Гвоздика - обезболивающее, противовирусное действие

Имбирь - ветрогонное и улучшающее желудочное действие

Корица - общее стимулирующее действие на организм

Кумин - ветрогонное и успокаивающее действие на желудок

Лавр благородный - анестезирующее, противовирусное действие

Майоран + Перец черный + Мята перечная (1:1:1) – от синдрома повышенной раздражимости толстой кишки

Найоли - болеутоляющее действие.

Перец чёрный + Мята перечная + Розмарин (1:1:1) – при мышечных болях

Пижма голубая - противозудное действие

Равинтсара - противовирусное и антикатаральное действие

Розмарин вербенонного типа - тонизирующее, стимулирующее действие

Нероли

Бергамот + Нероли + Иланг-иланг (2:1:3) – при гипертонии

Пачули

Бензоин + Пачули + Сандал (1:1:1) – уход за сухой кожей

Петитгрейн

Апельсин сладкий – расслабляющие ванны, снимающие боль

Вербена лимонная - расслабляет перед сном и облегчает его

Лаванда - расслабляющее действие

Литцея + Петитгрейн + Иланг-иланг (2:3:1) – при беспокойстве и тревогах

Майоран – нейротонизирующее

Ромашка римская - успокаивает нервную систему

Душица - противоспазматическое действие

Роза

Бессмертник + Роза + Сандал (2:1:1) – при депрессии

Ладанная камедь - вяжущее действие

Шалфей мускатный + Герань + Роза (2:3:1) - ПМС

Розмарин

Лимон + Розмарин + Тимьян сладкий (1:1:1) – при проблемах с памятью

Перец чёрный + Мята перечная + Розмарин (1:1:1) – при мышечных болях

Чабер горный - афродизиакальное действие

Розмарин вербенонный

Вербена лимонная + Розмарин вербенонный + Мирра - регулирующее эндокринное воздействие

Душица (*Origanum compactum*) - антибактериальное действие

Лаванда колосковая - зарубцовывающее действие

Ладанная камедь - заживляющее воздействие, стимулирующее иммунитет

Майоран - тонизирующее воздействие на психику

Мята перечная - тонизирующее, стимулирующее действие

Пальмароза - противовирусное действие

Саро – муколитическое действие

Розмарин камфорный

Гаультерия, Лимонный Эвкалипт – противовоспалительное и обезболивающее действие

Кардамон, Тмин – при пищеварительных проблемах, расстройствах

Укроп – действие на выработку желчи

Розмарин цинеольный

Ель черная, равинтсара - при нервном и физическом утомлении

Равинтсара, найоли, эвкалипт душистый, девясил душистый - при бронхите, простуде, переохлаждении

Эвкалипт радиата - отхаркивающее действие

Розовое дерево

Апельсин сладкий - расслабляющие растирания, снимающие боль

Герань – использование в аромалампе и других распространителях

Имбирь - стимуляция пищеварения

Лаванда - при проблемной коже

Тимьян туйанольного типа - бактериальные инфекции мочевых путей

Чабер горный - афродизиакальное действие

Ромашка голубая

Перец + чайное дерево + горький апельсин + ромашка голубая (3:3:3:1) – сильная противоэпидемическая смесь (делает организм устойчивым ко всем видам вируса гриппа и патогенных бактерий)

Ромашка римская

Гвоздика - болеутоляющее, противопаразитное

Майоран – раздражающее, болеутоляющее действие

Петитгрейн - успокаивает нервную систему

Пижма голубая - противозудное, успокаивающее свойство, антиаллергический эффект

Тмин (кумин) (*Cuminum*) - противоспазматическое и регулирующее воздействие на пищеварительную систему

Тимьян тимольный - противопаразитарное действие на кишечный тракт

Сандал

Бензоин + Пачули + Сандал (1:1:1) – уход за сухой кожей

Бессмертник + Роза + Сандал (2:1:1) – при депрессии

Каяпут + Сандал + Тимьян сладкий (2:1:3) – при бронхитах

Чабер горный - афродизиакальное действие

Сосна

Ель чёрная + Сосна + Смородиновых почек
абсолют – истощение надпочечников (массаж)

Кардамон - заболевания дыхательных путей;
использование в аромалампе и других
распространителях

Каяпут + Сосна + Найоли - при бронхитах,
фарингитах, ларингитах.

Каяпут + Сосна + Майоран + Тимьян - при
туберкулезе.

Мирт – при инфекционных заболеваниях
дыхательных путей.

7 удачных сочетаний эфирных масел

Мята + Ладан + Базилик

Данная композиция очищает энергетическое поле человека, а также пространство в помещении. Сочетание ароматов повышает работоспособность, дарит прилив сил, уравнивает. Хорошая возможность повысить свою самооценку или подготовиться к ответственной встрече.

Ладан + Ромашка

Соединяя эти два аромата эфирных масел, можно очистить мысли от негатива. Композиция дарит гармонию, настраивает на мир и благодать.

Эвкалипт + Лаванда

Если силы на исходе, то можно попробовать взбодриться этим чудесным ароматом. Он поможет восстановить силы - как душевные, так и физические. А они необходимы для работы, творчества, бизнеса.

Роза + Лаванда

Желаете почувствовать что-то необыкновенное? Нежность, любовь, романтику? Обязательно попробуйте сочетание розы с лавандой! Композиция помогает в борьбе с бессонницей, снимает стресс, гармонизирует все вокруг.

Пачули + Сандал

Считается мощной энергетической защитой.

Кедр + Пачули + Можжевельник

Позволяет привлекать энергию изобилия. Композиция чудесным образом очищает энергетическое поле и устраняя препятствия.

Мандарин + Имбирь + Кипарис

Помогает снять усталость, прогоняет печаль, наполняет энергией и силами, вдохновляет.

Плюсы применения эфирных масел

- 100 % натуральные
- Кроме запаха обладают рядом полезных свойств
- Просты в применении и легкодоступны
- Пожалуй, это одно из немногих легкодоступных компонентом, можно добавлять куда угодно
- Отличный подарок к любому празднику
- Практически все ЭМ имеют большой срок годности, а некоторые только улучшаются (сандал

Минусы

- Достаточно ограниченный ассортимент
- С осторожностью применяются детьми и беременными женщинами
- Следует следить за дозировкой, избыток ЭМ может привести к ожогу, отравлению и т.д.
- Часть ЭМ нельзя использовать летом – фототоксический эффект
- Перед применением ЭМ следует провести тест на аллергическую реакцию
- Со временем выветриваются, особенно, цитрусовые
- Длительность лечения

Будьте
здоровы!

