

## Annotation

Как это ни печально, но в наш век технического прогресса никто не может похвастаться богатырским здоровьем. Один страдает от повышенного давления, у другого - больной желудок, третий был бы рад избавиться от зубной боли И каждый носит с собой горы таблеток, травя свой многострадальный организм химическими препаратами. Нужно ли это? Ведь есть замечательное натуральное средство, обладающее воистину бескрайним спектром действия: целебное масло. Что это такое?

Именно на этот вопрос и ответит данная книга. В ней собраны сведения о том, как самостоятельно изготовить необходимые вам целебные масла, как использовать ароматерапию в бане и сауне, как избавиться с их помощью от большинства недугов, а также о том, как применять масла в косметологии. Кроме того, в книге вы найдете краткий обзор готовых препаратов на масляной основе и описание их фармакологических свойств.

---

- [Введение](#)
  - 
  - [Глава 1](#)
    - [Что нужно знать о лечебном масле](#)
      -
    - [Основные способы применения](#)
      -
    - [Приготовление масел в домашних условиях](#)
      -
  - [Глава 2](#)
    - 
    - [Подготовка бани](#)
      -
    - [Банная «парфюмерия»](#)
      -
    - [Послебанный массаж](#)
      -
    - [Уход за кожей лица](#)

- 
- [Уход за проблемной кожей](#)
  - 
  - [Лосьон](#)
    -
- [Уход за увядающей кожей лица](#)
  - 
  - [Лосьон с розовым маслом](#)
    -
  - [Розмариновый лосьон](#)
    -
- [Уход за чувствительной кожей](#)
  - 
  - [Крем с розовым маслом](#)
    -
- [Уход за сухой кожей](#)
  - 
  - [Тонизирующая маска](#)
    -
  - [Питательный крем](#)
    -
  - [Маски](#)
    -
  - [Лосьон](#)
    -
  - [Лосьон](#)
    -
- [Уход за жирной кожей](#)
  - 
  - [Лосьон](#)
    -
  - [Маска](#)
    -
- [Уход за руками](#)
  - 
  - [Уход за кожей рук в холодное время года](#)
    -

- [Раздражение кожи рук](#)
  -
- [Мозоли](#)
  -
- [Уход за ногами](#)
  - 
  - [Раздражение кожи ног](#)
    -
  - [Уход за ногами в летнее время](#)
    -
  - [Уход за ступнями](#)
    -
  - [Отечность ног](#)
    -
  - [Трещины](#)
    -
  - [Шелушащаяся кожа на ногах](#)
    -
  - [Повышенная потливость ног](#)
    -
  - [Уход за ногтями на ногах](#)
    -
- [Уход за волосами](#)
  - 
  - [Лечение сухих волос и себореи](#)
    -
  - [Стимуляция роста волос с помощью целебных масел](#)
    -
  - [Применение целебных масел при появлении плешивости](#)
    -
  - [Применение масла при быстром выпадении волос](#)
    -
  - [Укрепление волос](#)
    -
- [Уход за телом](#)

- 
- Глава 3
  - Заболевания сердечно-сосудистой системы
    - 
    - Лечение маслами
      - Атеросклероз
        -
      - Спазмы
        -
      - Головные боли
        -
      - Миокардиосклероз
        -
      - Гипотония (пониженное давление)
        -
      - Мигрень
        -
      - Колющие боли в сердце
        -
      - Внутричерепное давление
        -
      - Стенокардия
        -
      - Вегетативная дистония
        -
    - Заболевания кровеносной системы
      -
    - Кожные заболевания
      -
    - Простудные заболевания
      -
    - Кишечные заболевания
      -
    - Заболевания нервной системы
      -
    - Заболевания желудочно-кишечного тракта
      -

- [Заболевания мочеполовой системы](#)
    -
  - [Лечение гинекологических заболеваний](#)
    -
  - [Укрепление иммунной системы](#)
    -
  - [Травматологические заболевания](#)
    -
  - [Заболевания ротовой полости](#)
    -
  - [Противопоказания к применению масла](#)
    -
  - [Глава 4](#)
    -
  - [Заключение](#)
    -
-

## Введение

С древних времен человечество стремится к жизни в согласии с природой, именно она дарует нам гармонию и красоту. Каждый из жителей Земли – маленькая частица огромного мира, которая неразрывно связана с природой и всеми ее составляющими.

На протяжении многих тысячелетий люди пытались учиться у природы ее мудрости и следовать законам гармонии, благодаря которым было создано все живое. Именно отсюда берет начало стремление человека разгадать тайны природного мира, которые могут быть необычайно полезными для использования их во благо каждому.

Природные стихии издревле считаются самыми главными врачевателями в мире. Земная стихия дарует нам растения, которые обладают целебными свойствами и чарующими ароматами. Благодаря их лечебной силе каждый из нас может обрести утраченные силы и вернуть себе здоровье, ценность которого можно сравнить только с жизнью каждого человека на Земле.

Учеными с давних времен установлено, что растения обладают фармакологическими свойствами, которые полезны для лечения множества заболеваний. Много веков назад ботаники заметили, что, помимо прочих целебных компонентов, в растениях содержатся вещества, обладающие сильными лечебными свойствами и прекрасным ароматом. Первые медики научились выделять эти загадочные и очень полезные для человеческого организма компоненты. Речь идет о ценных эфирных и жирных маслах, которые содержатся во многих видах лекарственных растений.

Вы узнаете, как производились первые попытки по выделению масел из растений, какие масла применяются для лечения определенного заболевания на разных стадиях его развития и как правильно проводить курс лечения.

Душистые вещества могут служить не только в качестве средства для избавления от физических недугов, но и как незаменимые компоненты многих препаратов по уходу за телом, кожей головы, рук и ног.

Эфирные масла можно назвать врачевателями не только телесных, но и душевных ран. Подробный рассказ об ароматерапии научит вас

чувствовать гармонию, разлитую в природе. Благодаря этому искусству вместе с прекрасными ароматами, исходящими от целебных масел, в вашу жизнь войдут спокойствие и душевное равновесие.

## **Глава 1**

# **Целебное масло – природное лекарство**



## Что нужно знать о лечебном масле

Еще в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом. Он широко использовал их для лечения различных заболеваний.

Эфирные масла научились получать около 5000 лет тому назад. В глубокую древность уходит история эфирных масел в таких странах, как Китай, Индия, Египет. Уже в IX в. были известны эфирные масла лаванды, розы, шалфея. В XVI–XVII вв. были получены основные эфирные масла из 120 растений и плодов.

Кстати, в Древнем Египте считалось, что любые заболевания у человека вызваны дурным демоном, поселившимся в душе человека, и, чтобы излечить человека, необходимо сжечь при нем ароматическое растение или устроить ароматерапию, чтобы выгнать нечистый дух из тела больного.

Кроме того, зная специфические особенности некоторых растений, ароматические масла использовали в мистических или религиозных ритуалах. Так, для введения человека в транс использовали фимиам, который при сжигании давал специфический аромат.

Использование ароматических веществ простиралась достаточно широко – от применения в парфюмерии до медицинских лечений.

К сожалению, в современном мире уже потеряны ценнейшие секреты ароматерапии, но медики и ученые все так же соглашаются, что ароматы могут влиять на психологическое и физическое состояние человека.

Существует большое количество масел, которые вы можете приобрести в аптеках и специальных магазинах или приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Для сохранения лечебных свойств масел храните смеси в герметичной коробочке или светозащищенной стеклянной банке с крышкой.

Какие же бывают лечебные масла?

**АИРНОЕ МАСЛО** – получают из листьев и корневищ аира, которые содержат до 3 % эфирного масла, гликозиды, дубильные

вещества, витамины и полисахариды. Желтое или темно-коричневое, оно напоминает по запаху камфару. Эфирное масло аира обладает антимикробной активностью в отношении ряда микроорганизмов. Компонент этого масла – азарон – успокаивающе влияет на центральную нервную систему, оказывает противосудорожное, спазмолитическое, бронхолитическое действие.

**АНИСОВОЕ МАСЛО** – получают из плодов аниса. Масло обладает противовоспалительными, спазмолитическими и отхаркивающими свойствами и используется для лечения заболеваний органов дыхания (таких как кашель, бронхит, коклюш, воспаление верхних дыхательных путей, трахеит, ларингит и пр.). Применяется также при нарушениях пищеварения.

В состав анисового масла входят анетол, белковые вещества, некоторые кислоты и другие полезные вещества.

Анисовое масло служит для улучшения вкуса многих лекарств, зубных паст и пр.

**АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО** – ароматная желтая смесь, которую получают из плодов и кожуры (содержащей несколько видов эфирных масел) апельсинов. В состав масла входят органические кислоты, фитонциды, а также витамины А, С, группы В. Благодаря наличию в нем фитонцидов апельсиновое масло обладает великолепным антисептическим свойством. Способ применения – ингаляция.

**БАГУЛЬНИКОВОЕ МАСЛО** – получают из листьев и плодов растения багульник. Масло с резким запахом, в его состав входят ледол, углеводороды, бициклический спирт и др. Благодаря входящему в состав масла ледолу его широко применяют в качестве отхаркивающего, сосудорасширяющего средства. Кроме того, оно способствует понижению кровяного давления. Благодаря жидкой части эфирного масла – элеоптену и стереоптену – масло багульника применяют при лечении острого ринита и гриппа.

**БАДЬЯНОВОЕ МАСЛО** – выделяют из семян бадьяна, в которых содержатся анетол и терпены. Наличие смол, танина, сахаров позволяет использовать это масло в качестве лечебного средства.

Бадьян оказывает противоспазматическое, мочегонное действие, улучшает деятельность желудка.

Масло из бадьяна помогает при нарушениях пищеварения и заболеваниях дыхательных путей. Масло обладает сильным своеобразным ароматом.

**БАЗИЛИКОВОЕ МАСЛО** – готовят из листьев базилика, которые насыщены витамином Р, рутином, провитамином А. Эфирное масло базилика содержит эвгенол. Масло обладает антибактериальным свойством, оказывает местное обезболивающее действие, расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки.

Применяется при нервном истощении, нервной бессоннице, мигрени, спазмах желудка и кишечника, затруднении пищеварения. Кроме того, оно эффективно при хроническом насморке, при артритах. Применяется как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего при отитах и зубной боли.

**МАСЛО БЕЛЕНЫ** – получают из листьев растения, в состав которых входят алкалоиды, гликозиды. Благодаря им беленное масло обладает болеутоляющим действием и применяется наружно в качестве растираний при миозитах, невралгии и артралгии.

**БЕРЕЗОВОЕ МАСЛО** – получают из почек и березовых листьев. Почки богаты эфирным маслом, смолами, аскорбиновой и никотиновой кислотами, флавоноидами, сапонинами, каротином, гиперозидом и дубильными веществами. Масло характеризуется антисептическими свойствами. Применяется в качестве желчегонного, мочегонного и дезинфицирующего средства.

**ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО** – получают из незрелых высушенных бутонов. Обладает сильным ароматом и жгуче-горьковатым вкусом. Составной частью гвоздики является эфирное масло (до 26 %), в котором содержится 96 % эвгенола. Гвоздичное масло содержит также другие полезные вещества: кариофиллен, дубильные и жирные вещества. Масло обладает отхаркивающим и болеутоляющим свойствами. Используется при сильной зубной боли, а также для облегчения дыхания при различных заболеваниях дыхательных путей.

С древности масло из гвоздики известно как хорошее антисептическое средство.

**МАСЛО ГЕРАНИ** – получают из листьев и побегов растения. В состав масла входят дубильные вещества, каротин и витамин С. Еще в древности оно считалось целебным средством для сращивания переломов, лечения раковых опухолей. Именно благодаря наличию в нем дубильных веществ масло используется как тонизирующее, вяжущее, антисептическое, противодиабетическое, глистогонное средство.

Масло герани помогает также при лечении язвы желудка, маточных кровотечений, кровохаркания, диабете, камнях в мочевых путях. Этим маслом можно лечить ожоги, язвы, раны.

**ГРЕЙПФРУТОВОЕ МАСЛО** – желтоватая смесь с приятным запахом, которую получают в основном из плодов и кожуры (содержащей эфирные масла) данного растения. В состав грейпфрутового масла входят органические кислоты, минеральные соли, пектиновые вещества, витамины А, D, Р, С, группы В. Используется в качестве общеукрепляющего тонизирующего средства.

**МАСЛО ИЗ ГРЕЦКОГО ОРЕХА** – получают из листьев, которые содержат дубильные вещества, эфирное масло, каротин, витамин В[1], кислоты и другие полезные компоненты.

Ореховое масло применяют при камнях в мочевом пузыре, при заболеваниях кишечника.

**ЕЛОВОЕ МАСЛО** – получают из зеленых веток ели. Еловое эфирное масло содержит до 30 % борнилацетата. Именно содержанием этого вещества и объясняется его антимикробная активность, особенно в отношении стафилококка.

Еловое масло издавна применялось как мочегонное и желчегонное средство. Оно также обладает хорошим успокаивающим и расслабляющим действием.

**ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО** – получают из всех частей растений. Травы и цветы содержат в себе флавоноиды (до 1 %), красящие

вещества (около 0,5 %), эфирное масло (более 0,1 %), дубильные вещества (до 13 %), каротин (до 15 %), аскорбиновую кислоту, витамин РР.

Масло принимают при язвенной болезни и заболеваниях ротовой полости (стоматитах, пародонтозе, гингивите), при фарингитах, а также при заболеваниях желчных протоков и при почечно-каменной болезни. С древности это масло используют как болеутоляющее и глистогонное средство. Кроме того, его употребляют наружно – при ожогах, длительно незаживающих ранах, язвах, при укусах, при герпесе.

**МАСЛО ИЛАНГ-ИЛАНГ** – получают путем перегонки из цветков кананги с водяным паром. Масло обладает успокаивающим действием. Помогает людям с пониженным артериальным давлением. Применяется также при тахикардии, гипертензии, половом бессилии, фригидности.

**ИМБИРНОЕ МАСЛО** – получают из корневища имбиря, содержащего гингерол, феноловые вещества, смолы, крахмал, сахар, жир. Обладает сладковатым, похожим на аромат древесины запахом и довольно жгучим вкусом. Употребляют в качестве стимулирующего средства для желудка и кишечника, при метеоризме. Масло оказывает согревающее и расслабляющее действие. Применяется также при простудных заболеваниях.

**МАСЛО ИЗ КАЛЕНДУЛЫ** – получают из цветков растения, которые содержат каротиноиды (около 3 %), эфирное масло (0,02 %), смолы (до 3,4 %), органические кислоты, фитонциды. Это смесь янтарно-желтого цвета, характеризуется бактерицидными свойствами, применяется обычно при ранах и ушибах во избежание образования некрасивых рубцов, шрамов, ссадин.

**КАМФАРНОЕ МАСЛО** – достаточно часто используется в косметических и косметологических целях в качестве составляющего компонента масок, кремов и различных компрессов. Оказывает успокаивающее действие.

**КАСТОРОВОЕ МАСЛО** – используется в лечебных и косметических целях. Эффективное средство для улучшения роста ресниц, бровей, волос на голове.

**МАСЛО КОРИАНДРА** – получают из плодов, в которых содержится до 1,4 % эфирного масла, до 20 % жирного масла, присутствуют белковые вещества. Главным компонентом эфирного масла кориандра является линалоол.

В народной и практической медицине масло применяется как мочегонное, улучшающее работу желудка, возбуждающее средство.

Масло кориандра улучшает память, помогает при нервном переутомлении, а также действует болеутоляюще при аэрофагии, затрудненном пищеварении, спазмах желудка, скоплении газов.

Кориандровое масло применяют в качестве кровоостанавливающего средства послеродовых кровотечений, при обильных и длительно протекающих менструациях.

Это масло добавляют в мази и применяют при ревматических болях.

**КИПАРИСОВОЕ МАСЛО** – получают из молодых побегов и плодов кипариса. В состав масла входят смолы, органические кислоты, эфирные масла (до 3 %). В древности это масло использовали для пропитки папирусов, пергамента и полотняных повязок, в которые пеленали мумии.

Масло кипариса применяют в качестве антисептического, мочегонного, успокоительного средства при расстройствах нервной системы, а также при ревматических болях.

Масло кипариса губительно действует в отношении целого ряда болезнетворных микробов. Народная и практическая медицина рекомендует проводить лечение геморроя, варикозного расширения вен, некоторых гинекологических заболеваний маслом кипариса. Оно также помогает при недержании мочи, гриппе, спазмах, потении ног.

**МАСЛО ЛАВАНДЫ** – получают из цветов и травы, в которой содержатся до 30 % эфирного масла, дубильные вещества, горькие вещества и смола.

Масло обладает сильным сладковатым запахом и горьким вкусом. В эфирном масле лаванды имеются важные компоненты – линалилацетат, альдегид, кумарин, лимонен, валерьяновая, масляная кислоты.

Лаванду в основном разводят для получения эфирного масла, которое используется в медицине для лечебных ванн, в парфюмерной и косметической промышленности. Масло лаванды – хорошее противовирусное средство. Назначается врачами при подозрении какого-либо инфекционного заболевания (например, при гриппе), так как стимулирует защитные функции организма. Нормализует сон, успокаивающе действует на нервную систему.

Душ или ванна с лавандовым маслом улучшают кровоснабжение кожи. При помощи лавандового масла нормализуется кислотность желудка, его употребляют для поднятия аппетита, снижения артериального давления, оттока желчи.

Масло лаванды, разведенное со спиртом, пьют во время мигрени, при сильном сердцебиении, в период повышенной раздражительности, при острых приступах ревматизма.

**МАСЛО ИЗ ЛАДАННИКА КРЫМСКОГО** – получают из молодых побегов растения. Еще в древности оно использовалось для лечения различных заболеваний. Это масло, в состав которого входят различные органические кислоты, помогает при опухолях молочной железы, при уплотнении матки, а также анальных опухолях.

Масло ладанника – смесь со специфическим запахом, обладающая успокаивающим действием. Главное свойство масла – противоопухолевое.

**МАСЛО ЛИЛИИ** – получают из цветков лилии белой. Они в большом количестве содержат эфирное масло, слизистые вещества, флавоноиды и ряд других компонентов. Масло употребляется при ожогах.

**ЛИМОННОЕ МАСЛО** – получают из плодов и кожуры плодов лимона путем холодного прессования. Для получения 1 кг такого лечебного средства требуется около 3 ц лимонов. В состав лимонного

масла входят такие вещества, как эфирное масло (до 0,6 %), лимонная кислота, флавоноиды, фитонциды и др.

Лимонное масло обладает антисептическим действием. В косметических целях используется как прекрасное тонизирующее, очищающее, укрепляющее и антибактериальное средство.

Применяют в качестве бактерицидного, освежающего, жаропонижающего, противоревматического, антиаритмического, кровоочистительного, глистогонного и гипотензивного (понижающего кровяное давление) средства.

Считается, что эфирное масло лимона делает воздух свежим, чистым, ароматным.

**МАСЛО МАЙОРАНА** – получают из плодов майорана, которые чрезвычайно богаты витамином С, каротином, рутином, дубильными веществами. Масло отличается сладким, пряно-цветочным запахом, напоминающим камфару.

Масло из майорана легко растворяется в спирте, и это его свойство используют в фармацевтической промышленности. Обладает антисептическим, отхаркивающим действием. Кроме того, используется в качестве стимулирующего действия при скудных и болезненных менструациях.

Майорановое масло известно как успокаивающее средство, способное улучшить сон. Его применяют при головной и зубной боли, при заболеваниях органов пищеварения и дыхательных органов. Масло приносит пользу больным, страдающим от болезней почек, печени, желчного пузыря. Масло эффективно при простуде, действует против метеоризма.

Майорановое масло может быть рекомендовано больным сахарным диабетом, также оно полезно людям, перенесшим инфаркт миокарда.

**МАНДАРИНОВОЕ МАСЛО** – смесь оранжевого цвета с приятным запахом, получают из плодов и кожуры спелых растений. В состав масла входят различные органические кислоты, в том числе и лимонная, фитонциды, каротин, эфирное масло и другие вещества.

Мандариновое масло обладает противовоспалительным действием.



**МЕНТОЛОВОЕ МАСЛО** – аптечный препарат, бывает двух- и четырехпроцентным. Применяется обычно при насморке. Это масло не рекомендуют применять детям до 3 лет. Кроме того, данную прозрачную смесь можно употреблять при мигренях, при стреляющих болях в голове, при начинающемся насморке.

**МИРТОВОЕ МАСЛО** – получают из плодов (горошины синеватого цвета) и листьев. Масло богато пиненом, цинеолом, камфарой, альдегидами, белковыми и дубильными веществами, смолами. Ароматный и целебный растительный препарат, помогающий избавиться от перхоти, прыщей, болезней десен, герпеса.

Миртовое масло действует как антисептическое, бактерицидное, тонизирующее и мочегонное средство. Народная медицина рекомендует мирт при бронхитах, тонзиллитах, туберкулезе легких. Примочками из масла лечат раны, ожоги, гнойничковые заболевания ушей, глаз. Миртовое масло используют для лечения женских заболеваний.

В косметических целях миртовое масло используют для укрепления корней волос.

**МОЖЖЕВЕЛОВОЕ МАСЛО** – получают из зрелых плодов можжевельника, которые богаты виноградным сахаром, а также содержат органические кислоты (яблочную, уксусную, муравьиную), до 2 % эфирного масла (в виде жидкости с желтоватым и зеленоватым оттенком, издающей скипидарный запах). В состав масла входят пинен, дипентен, терпинеол, борнеол, надинен и др.

Это масло издавна используется как лечебное средство при ослабленной перистальтике кишечника.

Эфирное масло из можжевельника втирают при ревматических болях в суставах и мышцах. Оно помогает также при аллергии, диатезе, дерматитах, лишаях, кожных сыпях. Кроме того, это масло обладает противовоспалительными свойствами. При пиелонефритах и беременности применение масла противопоказано.

**МАСЛО ИЗ МУСКАТНОГО ОРЕХА** – получают из спелых, лопнувших плодов мускатного ореха. Обладает пряным сильным

ароматом. Содержит крахмал, слизь, пектиновые вещества. Существует утверждение, что мускатный орех обладает и наркотическим действием.

Масло характеризуется антисептическими свойствами. Снимает нервное напряжение, успокаивает при перевозбуждении. В основном в лечебной практике его используют для лечения желудочных заболеваний.

**МАСЛО ИЗ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ** – получают из листьев. Мята перечная содержит эфирное масло, основными компонентами которого являются ментол, эфиры, пинен и пр. Это ароматное терпкое масло, которое отлично успокаивает и расслабляет. Применяется при ингаляции и массаже.

Мятное масло является бактерицидным препаратом. Оно обладает болеутоляющими, а также сосудорасширяющими свойствами. Мятное масло входит в состав многих лечебных препаратов: мятных капель, желудочных таблеток, различных мазей.

Масло улучшает пищеварение, ликвидирует тошноту, обладает желчегонными свойствами, применяется при астме, метеоризме, при воспалительных процессах в бронхах, легких, а также при сердечно-сосудистых и гинекологических заболеваниях.

**МАСЛО ИЗ МЯТЫ КУРЧАВОЙ** – получают из листьев, богатых эфирным маслом, которое содержит линалол, карвон, лимонен, цинеол, цитраль. Эфирное масло используют в фармацевтике. В народной медицине применяют для снятия болей при ушибах, для лечебных ванн, а также в качестве успокоительного средства.

**МАСЛО ИЗ МЯТЫ ПОЛЕВОЙ** – получают из надземной части мяты, которая содержит эфирное масло (до 2 %), ментол, терпены. В состав масла входят каротин, флавоноиды, органические кислоты, рутин, фитонциды, дубильные вещества. Масло, приготовленное из мяты полевой, отличается резким запахом и горьким вкусом.

Это масло используют при головных болях, расстройствах, невралгиях, воспалительных процессах.

**ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО** – получают из плодов облепихи, в которых содержится 3,5 % сахаридов (глюкоза и фруктоза) и 3,2 % органических кислот. В состав масла входят олеиновая, пальмитиновая, линолевая кислоты, витамины Е, группы В, каротин, каротиноиды, также смеси глицеридов. Масло облепихи – желтоватая смесь со специфическим запахом (в зависимости от вида приготовления бывает светлым и темным; считается, что светлое облепиховое масло обладает менее эффективными качествами). Масло применяют при лучевых повреждениях кожи, ожогах, обморожениях, раке пищевода. Эффективно при лечении эрозии шейки матки.

**ПИХТОВОЕ МАСЛО** – получают из хвои и молодых побегов пихты. Этот ценнейший экстракт люди с давних времен используют как дезинфицирующее, косметическое и лечебное средство очень высокой биологической активности. Это экологически чистый продукт, так как пихта может расти только в условиях чистого, незагрязненного воздуха.

Распыление пихтового масла в помещении способствует уничтожению болезнетворных микробов, устраняет неприятные запахи, оставляет приятный тонкий аромат хвойного леса.

Пихтовое масло – отличное косметическое средство. Помогает избавиться от морщин и дряблости кожи. Благоприятно влияет на центральную нервную систему, помогает избавиться от бессонницы и неврозов. Масло используется при лечении гинекологических и урологических заболеваний.

**МАСЛО ПОЛЫНИ** – получают из полыни таврической, произрастающей в диком виде, и полыни лимонной, которая выращивается специально. К маслу из полыни нужно относиться с большой осторожностью, так как по своему составу и воздействию на человеческий организм эти разновидности масла очень отличаются.

Масло из полыни таврической содержит пинен и ряд других терпенов. В масле полыни лимонной много альдегидов и терпенов.

Если эфирное масло полыни лимонной можно применять в небольших дозах для ингаляций и полосканий, то эфирное масло полыни таврической рекомендуется использовать только для ароматизации воздуха в помещении.

Масло из полыни обладает возбуждающим свойством (причем действует на оба пола). Пары масла из полыни прекрасно дезинфицируют воздух в помещении. Кроме того, этот препарат снимает раздражение, нервное и мускульное напряжение, улучшает сон. Запах эфирного масла полыни помогает перенести морскую качку и справиться с тошнотой.

Масло полыни используется при гельминтозах различной этиологии, как противоглистное, а также как противохородачное средство. Достаточно часто полынное масло применяют для нормализации менструального цикла.

**РЕПЕЙНОЕ МАСЛО** – получают из корней лопуха большого (репейника), в которых много инсулина (до 45 %), органических кислот, жироподобных веществ. Масло желтоватого цвета. Используется как косметическое средство – для улучшения роста волос.

**РОЗМАРИНОВОЕ МАСЛО** – получают из листьев и верхушечных побегов розмарина, особенно эфирными маслами богаты листья. Эфирное масло розмарина содержит цинеол, камфару, борнеол, лимонен, пинен, дубильные вещества, смолы, горечи. С древности пользуется славой целебного средства от многих заболеваний: помогает при простудах, болезнях верхних дыхательных путей и воспалениях придаточных пазух носа. Его применяют для возбуждения аппетита, нормализации работы желудка, а также в качестве общеукрепляющего и успокаивающего средства. Используется против головокружения при низком кровяном давлении. Снимает стресс, нервное напряжение, улучшает состояние при неврозе, общем истощении и половой слабости.

Масло действует также как ароматизатор и как бактерицидное средство.

**РОЗОВОЕ МАСЛО** – получают из лепестков, в которых содержится до 0,02 % эфирного масла очень сложного состава. Масло розы известно как лечебное средство с очень давних времен.

Масло применяли внутрь при болезнях желудка, печени, при запорах. Оно входило в состав мазей и косметических средств.

Смесь розового масла с уксусом может использоваться для лечения инфицированных ран. Оно помогает при ангине, бронхите, заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе.

Розовое эфирное масло борется с гемофилией, кишечной, синегнойной палочками. Оно входит в составы ингаляционных смесей, мазей для проведения физиопроцедур.

**МАСЛО ИЗ РОМАШКИ** – получают из цветков, которые содержат до 3 % эфирного масла, основными компонентами которого являются флавоноиды, полисахариды, горечи, органические кислоты, витамины. Благодаря им масло из ромашки отличается антисептическим, противовоспалительным, мочегонным, успокаивающим действием.

**МАСЛО ИЗ ТУИ** – получают из плодов и применяют при циститах, увеличении простаты, застое в тазовых органах.

Масло облегчает течение бронхолегочных заболеваний, широко используется при проведении различных оздоравливающих мероприятий весной и осенью.

В гомеопатии масло из туи применяют для лечения злокачественных опухолей. Оно также способствует постепенному рассасыванию новообразований на коже, слизистых оболочках, железах и внутренних органах.

Масло из туи с давних времен является эффективным средством при лечении бородавок, кондилом и папиллом.

**УКРОПНОЕ МАСЛО** – получают из травы и семян укропа. Зелень укропа богата витаминами А, С, РР, а также флавоноидами, минеральными веществами. Семена содержат эфирные масла, жирное масло, белки, аминокислоты.

Укропное масло из зелени стимулирует пищеварение, из семян получают успокаивающее и подавляющее чувство голода средство.

Эфирное масло из укропа способствует выделению пищеварительного сока и отхождению газов. Древние заживляли раны маслом из семян укропа.

**МАСЛО ФЕНХЕЛЯ** – получают из плодов фенхеля – многолетнего травянистого растения. Содержит аскорбиновую кислоту, рутин в большом количестве, каротин, витамины Е, К, группы В. В плодах фенхеля содержится от 2 до 5 % эфирного масла, от 9 до 12 % – жирного масла, а также белки, сахар и другие вещества.

Фенхелевое масло – признанное народное средство от многих заболеваний. В первую очередь оно служит для улучшения работы желудка при его атонии. Обладает желчегонным, мочегонным, успокоительным действием.

Масло характеризуется дезинфицирующими свойствами. Его употребляют при кашле, бессоннице, для стимуляции лактации у кормящих матерей.

**МАСЛО ИЗ ЧАБРЕЦА** – получают из травы, в которой содержится 1 % эфирного масла. Оно содержит дубильные, горькие вещества, флаваноиды, смолы, яблочную, уксусную и оманоловую кислоты, минеральные соли, около 30 % тимола и 20 % карвакрола.

Масло показано при астении, гипотонии, атонии кишечника, туберкулезе, астме, инфекциях мочеполовой системы, гриппе и различных простудных заболеваниях, отсутствии менструаций.

Масло чабреца помогает при различных кожных заболеваниях: дерматозах, фурункулах, чесотке. Его также применяют при общей усталости, выпадении волос и ревматизме.

Лечебное масло из чабреца помогает при сильных головных болях, депрессии, умопомрачении. Этот препарат очень полезен как общеукрепляющее средство, при расстройствах центральной нервной системы, при бессоннице.

**ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО** – получают из луковиц, которые содержат эфирное масло, полисахариды, фитонциды, азотистые соединения, фитостерины, никотиновую кислоту, витамины С, В1, В[2], В6, а из минеральных веществ – соли калия, кальция, фосфора, железа, серы, магния, йода и марганца.

Масло представляет собой смесь сероватого цвета со специфическим запахом. Обладает антибактериальным свойством. Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку.

Это прекрасное сосудорасширяющее средство. Может быть назначено и при склерозе.

**ШАЛФЕЙНОЕ МАСЛО** – получают из соцветий шалфея мускатного. Это эфирное масло было известно еще в древности. Масло богато цинеолом, пиненом и др.

Используется как антисептическое, противовоспалительное, спазмолитическое, кровоостанавливающее, отхаркивающее, вяжущее, ранозаживляющее средство.

Водный настой эфирного масла шалфея используется для полосканий при воспалении верхних дыхательных путей, слизистой полости рта, потере голоса, стоматите.

Шалфейное масло является отличным средством для лечения бронхиальной астмы, кашля, ангины. Маслом лечат воспалительные процессы в среднем ухе. Его широко применяют в виде ингаляций, для ароматизации помещений.

**ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО** – получают из листьев и молодых побегов эвкалипта шарикового, голубого или пепельного. Из 1 т листьев и молодых веток эвкалипта получают 3–5 кг эфирного масла, в котором содержится до 60 % цинеола.

Эвкалиптовое масло является сильным антисептическим и противовоспалительным средством, входит в состав многих препаратов. Это масло губительно действует на стрептококк и стафилококк.

Масло эвкалипта с успехом применяется как в чистом виде, так и в смеси с лавандовым, мятным и другими маслами для ингаляций, лечебных ванн.

Масло эвкалипта используют для лечения фурункулеза, флегмон, эрозийно-язвенных поражений, а также в качестве отвлекающего и болеутоляющего средства для растираний при миозите, радикулите, плексите.

Эвкалиптовое масло применяется для лечения ожогов и инфицированных ран глаз, так как характеризуется дезинфицирующим свойством.

КОМПОЗИЦИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ – смесь из нескольких масел, успокаивающая и расслабляющая. Массаж с использованием этой композиции помогает при перевозбуждении, нервных срывах и депрессиях.



## Основные способы применения

Необходимо правильно применять масла, чтобы они оказали наиболее эффективное действие при борьбе с той или иной болезнью.

Предложенный список способов применения включает в себя ванны, ингаляцию, компрессы, массаж, ароматизацию воздуха, свечи.

### *Ароматерапия*

Слово «ароматерапия» – это калька с греческого языка, оно не было переведено на русский язык, так как не нашлось адекватного понятия. Проще было ввести в обиход это слово, нежели подыскивать что-то неудобопроизносимое. Ароматерапия – это лечение душистыми веществами (с греч. aroma – «душистое вещество» и therapeia – «лечение»). Причем лечение осуществляется исключительно с помощью ароматических масел.

Методы ароматерапии основаны на вдыхании человеком различных приятных и целебных запахов, в том числе и паров, образованных ароматическими маслами. Однако, прежде чем описывать свойства тех или иных растений, используемых в ароматерапии, хотелось бы отметить несколько общих немаловажных моментов.

Известно, что, когда мы дышим, в легкие попадает кислород, а выходит двуокись углерода. Очень важно научиться правильно дышать, ведь при лучшем снабжении организма кислородом улучшаются самочувствие и функционирование всех органов. Начнем с выдоха, иначе мы сделаем ошибку с точки зрения физиологии дыхания. Ведь в альвеолах уже находится некоторое количество воздуха, и мы должны от него избавиться, чтобы освободить место для новой порции кислорода. После выдоха, сопровождающегося очищением альвеол, сделайте глубокий вдох через нос, одновременно слегка выпячивая вперед живот. При этом внутри грудной клетки наша диафрагма опускается. После этого вдох становится более глубоким, а ребра раздвигаются. Заканчивается вдох поднятием ключиц. После

этого, не задерживая воздух, сделайте глубокий выдох. Именно таким образом следует дышать во время сеанса ароматерапии, к методам и средствам которой мы теперь непосредственно переходим.

Ароматы часто сравнивают с музыкой, а процессы их создания – с сочинением музыкального произведения. И с этим вряд ли можно поспорить. Ведь подобно нотам ароматические вещества соединяются друг с другом по-разному, образуя неповторимые сочетания. Как же создаются ароматические масла, способные подарить нам столько радости и счастья?

Главными поставщиками ароматических веществ являются, естественно, растения. При создании масел используется все – от корней до цветков. Вот лишь некоторые источники восхитительных ароматов.

Листья и стебли – чабрец (тимьян), эвкалипт, герань, пачули, лаванда, мята и розмарин.

Цветки – роза, тубероза, гвоздика, нарцисс, гвоздики и др.

Плоды и семена – перец, пряная гвоздика, ваниль, анис, мускатный орех и др.

Древесина – сандаловое дерево, кедр и сосна.

Кора – корица, кора березы и др.

Мох – главным образом мхи с дубов.

Травы – эстрагон, шалфей, мята и др.

Иглы и ветки – ель, сосна, кипарис, пихта и т. д.

Корни – имбирь, ирис и др.

Кожура фруктов – бергамот (сорт груш), лимон, апельсин и др.

Ароматические вещества животного происхождения обладают наиболее интенсивным запахом, и в этом смысле ни один растительный аромат не может с ними сравниться.

Мускус – это вещество, обладающее наиболее устойчивым и пронзительным запахом. Запах мускуса в слишком больших концентрациях очень тяжел. Поэтому не стоит использовать его в качестве лечебного средства. Для этих целей лучше всего использовать более нежные и тонкие ароматы, например цветочные.

Амбра – это воскоподобное вещество, образующееся в пищеварительном тракте кашалота. Выделившись из желез, это вещество часто плавает на поверхности воды в виде серой массы, а порой его выносит на берег. В парфюмерии оно используется как

закрепитель запаха духов и масел. Амбра – очень дорогое вещество. Его высокая цена обусловлена прежде всего стремлением сохранить кашалотов, которые до недавнего времени истреблялись в больших количествах.

И мускус, и амбра часто встречаются в составе многих известных видов масел. Однако их масса по сравнению с другими ингредиентами настолько мала, что вряд ли вы сможете почувствовать специфический аромат этих веществ.

Кроме того, по причине невероятно высокой цены настоящих ароматических масел, производимых на основе натурального сырья, а порой из этических соображений (согласитесь, что процесс добычи той же амбры или мускуса мало кому покажется приятным), их стали заменять синтетическими аналогами. Однако эффективность использования масла, изготовленного на основе синтетических ингредиентов, сомнительна. Поэтому тем, кто желает исцелиться с помощью методов ароматерапии, придется нанести значительный ущерб семейному бюджету и приобрести действительно дорогое, но настоящее ароматическое масло.

Известно около 50 ароматических масел. Разумеется, все сразу они вам не понадобятся. Достаточно вначале ограничиться несколькими основными видами, выбрав такие, которые производят двойной эффект, например лавандовое, эвкалиптовое, цитрусовое или изготовленные на экстракте аптечной ромашки, и, кроме того, те, которые больше всего нравятся вам самим. Ведь наслаждение, получаемое вами от запаха того или иного масла, играет большую роль в процессе лечения. А чтобы облегчить вам задачу выбора целебного ароматического масла, приводим небольшой «аромасправочник».

**СТИМУЛИРУЮЩЕЕ** действие оказывают эфирные масла лимонной травы, лимона, грейпфрута и бергамота.

**УСПОКАИВАЮЩИМ** действием обладают масла мандарина, лаванды, герани и мускатного шалфея.

**ЭРОТИЧЕСКИМИ** маслами считаются масла иланг-иланга и сандалового дерева.

В качестве **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ** средств против простуды, помогающих при инфекциях дыхательных путей, используются масла мирта, кедра и эвкалипта.

Ароматерапия хороша тем, что этот метод можно применять во многих ситуациях: во время глаженья белья, мытья посуды, при чтении или просмотре телепередач. Для лечения или профилактики простудных заболеваний лучше всего капнуть на специальную лампу несколько капель вашего любимого ароматического масла. Благовоние спустя 2–3 мин распространится по всему помещению, наполнив его терпкими ароматами Востока либо утонченными запахами весенних цветов.

Тем, кто даже понятия не имеет, как выглядит специальная ароматическая лампа, объясним, что она представляет собой пластмассовое приспособление, состоящее из длинной прямоугольной коробочки с широкими отверстиями по всей длине, которая накрывается воронкообразной крышкой. Внутри коробочки помещена небольшая лампочка, с помощью которой нанесенное на крышку масло нагревается и распространяет таким образом свой чудесный аромат по всему помещению.

В этих целях можно также использовать нагревательный прибор или обычную лампу накаливания, сбрызнув ее ароматическим маслом. Самым простым способом окунуться в мир ароматов является следующий: нужно капнуть немного эфирного масла в мисочку с водой, поставленную на водяную баню. При нагреве вода будет распространять чудесный исцеляющий аромат.

Если вы находитесь в пути, можно прибегнуть к следующей хитрости. Несколько капель любимой ароматической смеси нанесите на носовой платок. И вы сможете в любом месте и в любое время зарядиться энергией любимого аромата – на работе, в автобусе или в очереди у кассы магазина.

Наше обоняние напрямую связано с мозговым центром, отвечающим за наш эмоциональный настрой. Поэтому ароматические масла оказывают на нас непосредственное влияние, причем всегда (если, конечно, использовать их умеренно) положительное.

Возникающее возбуждение при воздействии на нас того или иного аромата вызывает усиленное выделение гормонов, которые в свою очередь влияют на настроение. Отсюда следует, что, используя определенные эфирные масла, можно вызвать конкретные физические и психические реакции.

Этот удивительный эффект нередко используется для повышения производительности труда. Так, например, в Японии в помещениях офиса, а также в публичных банях распространяют ароматы, которые должны воспрепятствовать естественным спадам активности в течение дня. Масло, изготовленное из цедры лимона, придает бодрость в утренние часы, цветочные запахи помогают бороться с вялостью в середине дня, к концу рабочего дня благотворное действие оказывают древесные ароматы.

Американские ученые в результате проведенных исследований установили, что женщины в климактерический период в меньшей степени подвержены колебаниям настроения, чувству напряжения и раздражительности, если регулярно пользуются духами на масляной основе, особенно лавандовым маслом. Большинство участниц проведенных опытов говорили об уменьшении потливости по ночам, об ослаблении «приливов», а также меньше жаловались на боли в суставах.

Если у вас после домашних хлопот останется свободное время, устройте для себя вечер ароматов. Погрузитесь в теплую ванну и добавьте в воду 5—10 капель вашего любимого ароматического масла (если у вас очень чувствительная кожа, предварительно смешайте масло с медом или сливками). Ароматные испарения вызывают приятное чувство расслабления, а кожа становится нежной и шелковистой.

Этот метод можно применить и для душа. Нанесите небольшое количество эссенции на губку или мочалку и массируйте тело, стоя под душем. При этом не забывайте глубоко вдыхать пары масла, ингалируя таким образом дыхательные пути.

Массаж с маслом способен творить настоящие чудеса. Вы без особого труда сможете сделать самомассаж или попросить вашего партнера помассировать вам спину.

Что ни говори, а мир полон великолепных ароматов. И хотя их нельзя ни увидеть (разве что только в виде легкого облачка в сауне или горячей ванной), ни потрогать, они оказывают непосредственное влияние на организм. Благодаря целительному действию ароматов можно улучшить свое самочувствие, в частности избавиться от последствий сильного переживания.

Давно замечено, что ароматы различных растений способны избавлять от негативных эмоций. Так, например, розмарин издавна используется как средство, возвращающее бодрость. Допустим, вы устали от долгой зимы или же от напряженной рабочей недели, истосковались по свежей зелени и радующим глаз ярким цветам. Нюхательный флакончик с маслом розмарина – надежное средство против усталости и пониженной концентрации внимания. Достаточно просто открыть флакончик и вдохнуть несколько раз аромат масла. Вытяжка из лепестков розы используется в самых различных целях, в том числе и универсального по своим свойствам масла. Вдыхая запах розового масла (например, в сауне или в затемненной спальне), вы избавитесь от мрачных мыслей.

Чуть-чуть приоткрытый флакончик с лавандовым маслом, оставленный в изголовье кровати на 10–15 мин, поможет вернуть вам здоровый и крепкий сон. Кроме того, считается, что лаванда является самым эффективным средством для укрепления нервной системы в стрессовых ситуациях. Масло лаванды помогает при головных болях и даже мигрени.

А шалфей хорошо поднимает настроение. Если капнуть масло этого растения на специальную лампу, подавленность и тревожное состояние сменятся внутренним покоем.

Среди эфирных масел большой популярностью пользуется жасминное. Жасмин даже в небольших количествах вызывает чувство бодрости. Этот аромат рассеивает подавленное настроение и успокаивает нервную систему.

Эвкалиптовое масло также очень полезно. Оно не только борется с проявлениями простуды (очищает горло, смягчает кашель и т. д.), но и быстро снимает головную боль. Кроме того, с помощью масла эвкалипта можно очистить воздух в помещении.

Пониженную концентрацию внимания и усталость устраняет базилик. Он поднимает настроение при депрессиях, увеличивает физическую и эмоциональную активность.

Вы можете легко избавиться от усталости после длительных и напряженных полетов на самолете или поездок на поезде с помощью масла Melissa. Нежный аромат этого растения действует ободряюще.

Чувство расслабления вызывает апельсин. Если вас мучат страхи, нежный аромат апельсинового масла поможет вам справиться с этим

состоянием.

Мы хотим с вами поделиться секретом изготовления ароматического масла в домашних условиях. В дальнейшем вы сможете использовать его для массажа или принятия ванны.

Для приготовления масла возьмите вашу любимую ароматическую эссенцию (ее можно заменить духами) и масло в качестве основы. Для этого лучше всего использовать миндальное, жожоба или авокадо. На 30 мл основы приходится 5 капель ароматической эссенции. Так как ароматические масла чувствительны к теплу и свету, их нужно хранить в холодном темном месте.

Покупая эссенцию, обратите внимание на то, чтобы она была натуральной. В противном случае приготовленное вами средство будет малоэффективным.

А теперь поговорим об ароматах любви. Оказывается, такие тоже существуют, причем с давних пор. Афродизиаки (в переводе с греческого это слово означает «любовное наслаждение») – это средства, стимулирующие половое влечение и половую активность. Часто они рекомендуются врачами в качестве средств, способных помочь людям справиться с проблемами в личной жизни, обусловленными психологическими факторами. Входящие в состав различных ароматических масел афродизиаки помогают человеку настроиться на соответствующий лад, расслабиться и испытать на собственном опыте радость любви и секса.

Как мы уже отметили, многие стимулирующие половое влечение свойства афродизиаков были открыты в глубокой древности и до сих пор применяются в косметологии и медицине, в частности для изготовления специальных ароматических масел.

Так, например, мускус – вещество с сильным запахом, вырабатываемое особыми железами самца кабарги, овцебыка или антилопы, было очень популярным на Востоке, откуда и пришло в европейские страны. В медицине его применяют в составе масел для возбуждения нервной системы и сексуального чувства.

Мирра – смола некоторых кустарников и деревьев. Мирра имеет горький терпкий вкус. При нагревании распространяет сильный приятный аромат. В медицине применяется как возбуждающее средство.

Для приготовления масел, усиливающих половое влечение, иногда используются некоторые пряности. Например, шафран – сушеные рыльца многолетнего луковичного растения. Кроме способности усиливать сексуальное влечение, ему приписывают еще и болеутоляющее действие.

Корица – внутренний слой коричневого дерева. Оказывает мягкое возбуждающее действие на женщин, повышает аппетит.

Имбирь – корневой стержень многолетнего растения. Способствует возникновению полового влечения.

Среди растений, являющихся ингредиентами смешанных средств на масляной основе и обладающих свойством повышать половую потенцию, наиболее часто используются женьшень, заманиха, аралия, элеутерококк, лимонник, золотой корень.

Вы наверняка и сами замечали, что никакое другое средство не бодрит по утрам так хорошо, как запах свежесваренного кофе или зеленого чая. Оказывается, эти популярные на протяжении нескольких веков напитки обладают уникальными ароматерапевтическими свойствами. Так, например, чай с запахом бергамота вызывает чувство бодрости, а также настраивает на слегка романтический, «весенний» лад.

Еще нашим бабушкам были известны целебные свойства запахов некоторых растений. Среди древнейших рецептов ароматерапии, проверенных веками, есть следующие. При сильном насморке и воспалении гайморовой пазухи хорошо вдыхать запах свеженатертого хрена. Его сильное антисептическое воздействие объясняется большим содержанием активных соединений серы.

При плохом самочувствии нужно налить в сильно разогретую чайную ложку мятные капли и в течение нескольких минут вдыхать запах мяты. С помощью таких ингаляций можно весьма успешно прочистить нос.

Если насморк не дает вам уснуть, слегка сбрызните подушку эвкалиптовым маслом. Можно также смочить маслом ватный тампон и положить его рядом с кроватью.

Если насморк сопровождается сильной головной болью, вам поможет камфарное масло. Им нужно смазывать лоб и виски как минимум 2 раза в день, а также делать с его помощью ингаляции.



Хотя, как считают многие ученые, отстаивающие эффективность такой оздоровительной методики, как ароматерапия, чтобы избавиться от головной боли, депрессии и просто плохого настроения, совсем не обязательно отправляться в городскую баню. Достаточно присесть в затемненной комнате рядом с вазой свежих живых цветов, например роз.

И поскольку речь в данной книге идет непосредственно о маслах, давайте подумаем над тем, какие из них и в каких именно комнатах лучше всего распылять.

Как уже говорилось, снять напряжение помогают ароматы бергамота, герани, ромашки, лаванды, мяты, кедра и лимона. Они хороши для гостиной или столовой.

Для спальни рекомендуем использовать анисовое масло, а также ароматические масла, изготовленные на основе герани, лаванды, мяты, розы и шалфея. Эти ароматы способствуют хорошему сну.

Чтобы создать атмосферу свежести и бодрости в детской комнате, можно использовать масло бергамота, эвкалипта, лимонной травы, а также розмарина, можжевельника, кедра или лимона. Однако советуем молодым мамам подождать с применением лечебных отдушек для комнаты, в которой большую часть времени проводит маленький ребенок. Малыши в возрасте до 2 лет необыкновенно восприимчивы к запахам, некоторые из которых могут действовать на них негативно.

В рабочем кабинете бергамот, эвкалипт, розмарин, кедр, лимон позаботятся о бодрости и хорошем настроении.

И где бы вы ни находились, в каком бы хорошем настроении ни пребывали, всегда следует помнить о том, что именно запахи ароматических масел в сочетании с другими профилактическими процедурами позволяют предупредить возникновение такого опасного инфекционного заболевания, как грипп. В случае заболевания советуем вам поступить следующим образом: при первых же проявлениях гриппа примите ванну с добавлением масла лаванды, лавра или эвкалипта и немедленно отправляйтесь в постель. Регулярно используя эфирные масла в качестве добавок к ванне, вы укрепите свою иммунную систему и будете менее подвержены простудным заболеваниям и вирусным инфекциям.

Ароматические масла используются в разных областях. Перечислим основные.

## **Ванны**

Принятие ванны с эфирным маслом благоприятно сказывается на всем организме человека. Организм отдыхает, набирается сил и одновременно избавляется от одолевающего человека недуга.

Ванна с добавлением масел возбуждает центральную нервную систему, нормализует кровяное давление, улучшает работу сердца, придает правильный ритм дыханию. Биение пульса становится реже, происходит вывод токсичных веществ из организма. Такие ванны оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему организма.

Температура воды не должна превышать температуру тела человека. Оптимальная температура воды должна достигать 34–37 °С. Высокая температура лечебной ванны слишком быстро повышает кровяное давление, учащает работу сердца, что является шоком для организма. Чтобы преодолеть недуг с помощью ванны с маслами, нужно пролежать в ней 15–20 мин.

В воду следует добавлять не более 10–12 капель эфирных масел, и принимать ванну надо в зависимости от самочувствия. Если вы почувствуете некоторую тяжесть на сердце и ваше дыхание будет затруднено, ограничьте принятие ванны 10 мин.

После принятия ванны необходимо полежать 1–1,5 ч в теплой постели.

Эфирное масло или смесь масел (в количестве 10–12 капель) можно добавлять в ванну, смешивая их со стаканом молока или с 2 ст. л. меда. Можно также смешать масло с небольшим количеством шампуня и полученную смесь размешать в воде до образования пены. К эфирным маслам можно добавлять 2 ст. л. морской соли или 100 г отрубей, которые предварительно надо завернуть в ткань или положить в мешочек из ткани и потом опустить в воду.

Принимая СИДЯЧУЮ ВАННУ, человек погружается в воду только до пояса. Температура воды не должна превышать 34–37 °С, прием ванны ограничивается 15–20 мин.

При принятии **НОЖНЫХ ВАНН** температура воды должна быть более высокой, но в меру терпимости. Готовится ножная ванна по способу, описанному выше.

## ***Ингаляции***

Различают естественную и искусственную ингаляции. Под естественной понимается вдыхание с лечебной целью разреженного горного воздуха, морского воздуха, насыщенного влагой и солями. Искусственная ингаляция – это вдыхание паров, газов, распыленных веществ.

Ингаляцию с маслами следует проводить по совету врача, так как каждое масло обладает определенными свойствами, присущими только ему. К примеру, масло хвой оказывает тонизирующий эффект, а масло дуба успокаивает и улучшает усвоение кровью кислорода.

Ингаляции проводятся с целью укрепления здоровья и повышают иммунную систему организма, вырабатывают устойчивость организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды. Иными словами, ингаляция прививает радиозащитные свойства, а также выводит вредные токсичные вещества из организма. Ингаляции часто проводят при кашле и других простудных заболеваниях.

Ингаляции могут быть сухими и влажными. **СУХИЕ ИНГАЛЯЦИИ** производятся следующим образом.

1. Возьмите плоскую фарфоровую или фаянсовую посуду, подогрейте ее над огнем, нанесите на ее поверхность несколько капель масла и вдыхайте.

2. Нанесите на хлопчатобумажную или льняную ткань несколько капель масла, держите ткань над теплом и вдыхайте.

3. Нанесите масло на лист фильтровальной бумаги и глубоко вдыхайте его.

4. Поместите масло в открытый флакон и вдыхайте его.

**СУХИЕ ИНГАЛЯЦИИ** проводятся не менее 5 и не более 12 мин.

**ВЛАЖНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ** делаются так.

1. Возьмите широкую кастрюлю, налейте в нее воду (1/2 объема) и поставьте ее на огонь.

2. Когда вода закипит, снимите кастрюлю с огня, подождите несколько минут, перелейте воду в тазик. Возьмите масло и полотенце.

3. Вылейте немного масла на поверхность воды, накройте голову полотенцем и вдыхайте. Вдохи должны быть медленными и глубокими.

ВЛАЖНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ совершают 3 раза в день при насморках, воспалениях носоглотки, болезни горла. После проведения каждой ингаляции необходимо лечь в постель и тепло укрыться. Ни в коем случае нельзя пребывать в холодном помещении. Проводить ингаляцию нужно в течение 6–8 мин. Температура воды должна быть очень высокой – около 90 °С.

## ***Массаж***

Эфирные масла эффективно воздействуют на организм человека при их наружном применении. Кожа является хорошим проводником лечебных веществ, содержащихся в маслах, поэтому с помощью массажа можно воздействовать на больные участки тела.

Массаж проводится с целью тонизирования всего организма, а также в лечебных целях: при отложении солей, при хондрозе, при варикозном расширении вен, для снятия опухолей. Массаж – это также эффективное средство при лечении определенных заболеваний кожи.

При массаже лечебные свойства масел активно усваиваются кожным покровом. Масла убивают вредных микробов, улучшая тем самым состояние кожи человека, например при экземах или угревой сыпи.

Чтобы усвоение лечебных свойств масел было максимальным, следует обратиться за помощью к опытному массажисту, который правильно сможет провести лечение. Если надо промассировать небольшой участок тела, это возможно сделать самим в домашних условиях.

Для массажа следует приготовить специальное массажное масло. Для этого смешивают в равных пропорциях растительное масло с эфирным, которое подходит для лечения той или иной болезни.

Массаж может быть общим и местным. При общем массаже лечению подвергается все тело человека. Для этого берут 1 ст. л. масла

или смеси масел, ладонью руки втирают в тело. Втирать следует медленно и тщательно, чтобы масло хорошо впиталось в кожный покров.

Необходимо сначала промассировать один участок тела, затем другой. Массаж на каждом участке тела должен длиться примерно 4 мин.

При местном массаже лечебной процедуре подвергается лишь определенный участок тела. Необходимо нанести небольшое количество нужного масла на ладонь и втирать его массажными движениями в тело. Массировать следует примерно 5 мин. Если данный участок тела сильно опух, при массаже нельзя надавливать на опухоль, надо производить массаж легкими круговыми движениями.

### ***Компрессы***

Компрессы применяют в качестве лечебной процедуры при заболеваниях кожного покрова. Хороший эффект при компрессах дают лавандовое, розмариновое, шалфейное, кориандровое масла. Компрессы хорошо применять при ожогах различной степени, при поражении организма гангренозными ранами. Как и массаж, компрессы подходят для лечения экземы и угревой сыпи.

Компрессы с эфирными маслами или смесью масел способствуют заживлению ран и улучшению состояния кожи, так как уничтожают вредоносные микробы. Компрессы делятся на горячие и холодные.

**ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ** оказывают благотворное действие на нездоровые участки тела. Они применяются при воспалительных процессах, при судорогах и спазмах. Держится компресс в течение 15–20 мин.

**ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ** хорошо помогают при высокой температуре. В этом случае компресс (кусочек материи, пропитанный нужным эфирным маслом) накладывается на лоб и держится около 20 мин.

Холодные компрессы обладают способностью уменьшать отеки и опухоли. Хорошо они помогают и при ушибах. При приготовлении холодного компресса температура воды должна быть невысокой, приблизительно 20 °С.

## **Аппликации**

Аппликации с эфирными маслами широко используются при очаговых поражениях участков кожи, к которым относятся маленькие, но глубокие и длительно незаживающие раны, небольшие лишай, опухоли, ожоги с маленьким участком поражения.

Аппликации готовятся из небольшого кусочка марли, сложенного в 2–3 слоя. Аппликация должна превышать площадь пораженного участка.

Аппликация эффективно воздействует на наружные заболевания, когда ее применяют 2–3 раза в день, пока не будет замечено улучшение.

## **Повязки**

Повязки, как и компрессы, применяют при заболеваниях кожи, ожогах, ранах. Повязки бывают влажными и жирными.

**ВЛАЖНЫЕ ПОВЯЗКИ** с маслами накладываются на поверхность пораженного участка, главным образом для скорейшего выздоровления кожи или затягивания заживающей раны. Влажные повязки пропитывают масловодным раствором, где эфирное масло составляет 1–1,5 % раствора. Повязку можно носить несколько часов подряд или целый день в зависимости от рекомендаций врача.

**ЖИРНЫЕ ПОВЯЗКИ** применяются при ранозаживлении и рассасывании рубцов и шрамов. Очень эффективно действие жирных повязок при обширных и длительно незаживающих ранах. Жирными они называются потому, что доза эфирного масла достаточно велика по сравнению с влажными повязками. Дозу масла определяет врач.

Повязки обладают антимикробным и антигрибковым действием, так как в маслах содержатся элементы, убивающие вредоносные для организма вещества.

## **Обертывания**

Обертывание применяется при наружных воспалительных процессах как антисептическое средство. Эфирные масла хорошо помогают при лишаях, экземах и прочих заболеваниях кожного покрова.

Температура воды при обертывании должна быть невысокой, около 20–25 °С. На 500 мл воды требуется 6–7 капель эфирного масла или смеси масел. Приготовленным раствором следует густо пропитать приготовленную материю для обертывания и обернуть ею пораженный участок тела на 2 ч.

Можно воспользоваться и другим способом: нанести на больной участок кожи немного эфирного масла, а затем обернуть этот участок материей, пропитанной тем же маслом в указанных выше пропорциях.

После того как вы провели обертывание, следует обмотать больное место полиэтиленом, а поверх него укрыть теплым платком или пледом. Когда пройдет отведенное на обертывание время, следует лечь в теплую постель на 1 ч, тогда лечение будет более эффективным. При теплой температуре воздуха полезные вещества эфирных масел, которые были усвоены в процессе обертывания, увеличивают свою активность и быстрее справляются с микробами и бактериями.

### ***Внутреннее применение***

Далеко не все эфирные масла могут применяться внутрь. Каждое масло помогает при определенной болезни, и рецепт его внутреннего применения выписывается врачом.

Масла, применяемые внутрь, обладают высоким антивирусным действием. Они лечат даже такие серьезные заболевания, как тиф, дизентерию, дифтерит, стафилококк и многие другие вирусы и болезни. Внутрь масла также применяют в лечебно-профилактических целях. Уничтожая микробы, масла повышают защитную реакцию организма.

Эфирные масла применяются для лечения сердечно-сосудистых, мочеполовых, кишечных и многих других заболеваний. Эти лечебные препараты оказывают стимулирующее воздействие на весь организм в целом, повышают иммунную систему человека.

Эфирные масла или смесь масел, помогающих при том или ином заболевании, применяются внутрь вместе с каким-либо соком, чаем, молоком, минеральной водой, медом, вареньем или некрепким алкогольным напитком.

### ***Ароматизация воздуха***

Ароматизация воздуха испарениями эфирного масла или масел должна производиться в закрытом помещении. Ароматизацию лучше проводить, когда вы долгое время находитесь в комнате, например во время отдыха или сна.

Ряд эфирных масел благоприятно воздействует на центральную нервную систему, оказывает успокаивающее воздействие на человека, помогает при определенных заболеваниях дыхательных путей. Некоторые масла оказывают эффективную помощь при стрессах и бессоннице.

Запах лечебных масел следует вдыхать ровно и глубоко в течение нескольких минут, чтобы организм начал усваивать эти испарения. Затем можно вернуться к нормальному для вас дыханию. Поступающие в легкие испарения будут передаваться в кровь, из которой начнут постепенно выводиться через выдохи вредные вещества.

### ***Ароматические свечи***

Ароматические свечи используются в ароматерапии. Они нашли широкое применение для лечения ряда заболеваний, так как содержащиеся в них эфирные масла хорошо справляются с вирусными заболеваниями, а также часто используются для их профилактики.



## Приготовление масел в домашних условиях

Лекарственные масла научились получать около 5000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки в Месопотамии. Они неразрывно связаны с друидами и шумерами.

На протяжении 5000-летней истории секрет извлечения эфирных масел был однажды утерян, и второе изобретение способов их получения в арабских странах относится к X–XI вв.

Арабы длительное время учили европейцев искусству получать лекарственные масла, но затем благодаря походам крестоносцев и их длительному общению с арабами секреты получения масел стали достоянием европейских стран.

Уже в XV в. были известны масла лаванды, розы, шалфея. В XVI–XVII вв. были получены масла из более 120 растений и плодов.

В настоящее время лекарственные масла изготавливаются на заводах фармацевтической промышленности и в расфасованном виде продаются в аптеках.

Но некоторые виды масел можно приготовить в домашних условиях.

Для приготовления лекарственных масел дома вам необходимо знать, как осуществлять сбор или разведение растений, использующихся для приготовления масел, как надо обрабатывать и хранить собранный материал, чтобы из него можно было приготовить доброкачественное сырье.

Существует 2 способа сбора лекарственных растений, использующихся для изготовления масел, имеющих приблизительно равное распространение:

1-й способ – сбор дикорастущих растений;

2-й способ – искусственное выращивание.

Естественный сбор при современном рациональном ведении хозяйства всюду осуществить не представляется возможным. Этим и обусловлено искусственное выращивание лекарственных растений для приготовления масел и ряда других лекарственных форм.

Оба способа получения лекарственных растений имеют при определенных обстоятельствах свои преимущества. Неорганизованный сбор недорог и не только приносит прямую пользу,

но и пребывание на свежем воздухе и развлечение. Искусственные культуры обходятся дороже, но зато обильнее и легче обрабатываются.

Помимо этого, вам необходимо знать, какая часть растения используется для изготовления того или иного масла. Иногда это цвет, плод, семя (облепиховое, подсолнечное, оливковое, розовое, лавандовое и иные виды масел), иногда лист или вся трава, т. е. вся надземная часть растения (багульниковое, зверобойное масла). Иногда нужны кора или молодые веточки. Для некоторых видов масел (например, чесночного, репейного) это могут быть подземные части: корневище, клубень или луковица. Бывает так, что требуются хвоя (пихтовое масло) или древесина.

Не меньшее значение имеет время сбора.

Как правило, части растений собираются тогда, когда они вполне развиты и обладают максимальным количеством полезных биологически активных веществ.

Цветы собирают во время полного развития, плоды и семена – во время полной зрелости, листья и вообще надземную травянистую часть – непосредственно до полного расцвета, когда содержание разных действующих веществ (алкалоидов, глюкозидов, ароматических веществ и т. д.) самое высокое. Подземные части выкапываются только осенью, после завершения вегетационного периода, так как в это время корневища, клубни и луковицы полны полезных веществ.

Сбор производится в сухую, солнечную погоду, когда уже нет утренней росы. При этом надо избегать работы под дождем, так как растения трудно сушатся и легко портятся.

Цветы и листья собирают вручную, без цветоножек. Траву срезают ножом, секатором, ножницами или серпом, если таковой у вас имеется. Подземные части выкапываются лопатой или заступом.

Собирают лишь здоровые, не поврежденные насекомыми части растений. Они должны быть без инородных примесей. Подземные части, на которые прилипает глина, сушат, чтобы глину лучше стряхнуть, или на месте моют и тотчас же хорошо просушивают.

Чистота сбора – основное требование, поэтому нужно избегать при сборе загрязненных и, главным образом, запыленных мест. Никогда не собирайте травы вдоль дорог, обочин, железнодорожных путей. Пыль, сажа, чад и грязь не должны обесценить ваш сбор.

Нельзя собирать лекарственные растения и около промышленных объектов, в городе, где они накапливают огромное количество солей тяжелых металлов и других вредных веществ из промышленных выбросов.

Хорошо собирать траву в горах, предгорьях, лесах, на лугах, свободных от выпаса скота, на давно не паханных пустошах.

Для изготовления некоторых видов масел необходимо, чтобы полученное сырье было высушенным. Хорошая сушка растений важна, так как неправильной сушкой можно испортить сырье. Материал должен по возможности сохранить свой первоначальный вид и цвет.

Как правило, сырье никогда не сушат на солнце. Солнечные лучи разрушают листовую зелень и вызывают пожелтение листьев, а также ведут к улетучиванию эфирных масел, разложению различных лечебных веществ.

Поэтому надо соблюдать основной принцип сушки – сушить лишь в темном месте и на сквозняке. Лучше всего применить для сушки проветриваемые подвалы, амбары, сараи и другие подсобные помещения с открытыми окнами.

Помните, что собранные растения никогда не кладут на землю, а только на подстилки, например на бумагу, ткань, доски, полки и т. д.

Сушить можно и при помощи искусственного тепла, главным образом горячим воздухом. Для этого используйте домашние печи, плиты, духовки.

При искусственной сушке растения переносят температуру не выше 40 °С. Лучше всего сушить при температуре 25–30 °С. Растения много теряют при сушке в весе: цветы – около 5/6, листья – 4/5, трава – 3/4, корни – 1/2 и семена – 1/5 веса, т. е. в среднем 50–80 %.

Выполнение всех вышеперечисленных требований является необходимым условием для успешного приготовления доброкачественного продукта с сохранением всех полезных лекарственных свойств исходного сырья.

Какие же лекарственные масла можно изготовить в домашних условиях? Прежде всего это те масла, приготовление которых не требует применения каких-либо сложных аппаратов, прессующих машин и прочих устройств машинного типа.

Дома можно изготовить масло багульника, календулы, белены, облепиховое, чесночное, прополисное, зверобойное, лавандовое,

розовое, репейное, а также масло из цветов лилии и листьев грецкого ореха.

Ниже приводятся известные рецепты изготовления вышеозначенных видов масел в домашних условиях.

### ***Багульниковое масло***

Багульник – однолетний кустарник из семейства вересковых, с сильным запахом. Высота его достигает 1 м и более. Обычно растет в верховых болотах, торфяниках, заболоченных хвойных лесах.

Сырье багульника заготавливают в июле—сентябре. Ветви срезают ножом или секатором и сушат на открытом месте в тени или в проветриваемом помещении. Раскладывают их толстым слоем, часто ворошат.

Лекарственное масло из багульника готовится на основе подсолнечного или оливкового масел.

Требуется: 1 ст. л. измельченного багульника, 100 г оливкового или подсолнечного масла.

Способ приготовления и применения: багульник смешайте с маслом, настаивайте в течение 21 дня в темном месте, ежедневно взбалтывая, после чего процедите через двойной слой марли и отожмите.

Готовое масло перелейте в бутылку. Желательно, чтобы стекло было темного цвета. Храните масло в холодильнике.

Изготовленное по этому рецепту багульниковое масло применяйте при насморке путем закапывания его в нос.

### ***Зверобойное масло***

Зверобой продырявленный – многолетнее травянистое растение семейства зверобойных. Высота его до 1 м.

Растет зверобой на лугах, в долинах рек, в степи, в осветленных лесах, на лесных полянах и опушках, в зарослях кустарников, на холмах, по межам и по насыпям.

Собирают зверобой во время цветения, срезая ножом или садовыми ножницами. Для приготовления масла используют как свежесобранное, так и высушенное сырье зверобоя.

Сушат зверобой обычно в пучках или раскладывая на чистой подстилке на чердаках, в сараях и других проветриваемых, закрытых от солнца местах. После сушки траву обмолачивают палками в мешках, отсеивая стебли. Но для домашнего использования зверобой можно хранить в необмолоченных пучках.

Существует достаточно большое количество способов приготовления масла из зверобоя. Рецепты варьируются при приготовлении зверобойного масла на основе различных видов растительных масел, таких как подсолнечное, оливковое, льняное, миндальное и т. д.

Здесь предлагаются 6 наиболее часто употребляемых и простых в изготовлении способов приготовления зверобойного масла в домашних условиях.

1. Требуется: 20 г свежих цветков зверобоя, 200 мл оливкового масла.

Способ приготовления и применения: зверобой залейте оливковым маслом и дайте настояться в течение 40 дней, после чего процедите, отожмите и разлейте по бутылкам. Готовое масло храните в холодильнике.

Это масло принимайте при язвенной болезни, при заболеваниях желчных протоков и при почечно-каменной болезни.

2. Требуется: 2 ст. л. свежих цветов и листьев зверобоя продырявленного, 300 мл миндального, подсолнечного или оливкового масла.

Способ приготовления и применения: свежие цветы и листья зверобоя измельчите, залейте маслом и настаивайте в течение 3 недель. Потом отожмите, процедите. Храните в прохладном месте.

Полученное масло является эффективным средством при лечении нарывов и нагноений. Помогает оно и при ушибах груди и спины.

3. Требуется: 3 ст. л. высушенной и измельченной травы или цветков зверобоя, 200 мл растительного масла.

Способ приготовления и применения: траву или цветы зверобоя залейте растительным маслом, настаивайте в течение 2–3 недель в стеклянной посуде, под плотно закрытой крышкой, периодически

взбалтывая. Образовавшийся экстракт процедите через двойной слой марли. Полученное масло храните в холодильнике.

Изготовленное таким образом масло используйте при ожогах, длительно незаживающих ранах.

4. Требуется: 2 ст. л. свежих цветков зверобоя продырявленного, 150 мл растительного масла.

Способ приготовления и применения: залейте цветки зверобоя маслом, оставьте на 2 недели в прохладном месте, после чего процедите.

Приготовленное таким образом зверобойное масло применяйте для предупреждения морщин на сухой коже.

5. Требуется: 1 л подсолнечного масла, 500 мл белого вина, 500 г свежих цветков и листьев зверобоя.

Способ приготовления и применения: зверобой настаивайте в смеси вина и масла в течение 3 дней, после чего на слабом огне выпарьте вино. Полученную массу процедите и отожмите.

Применяйте для смазывания очень сухой кожи лица, при воспалительных процессах и раздражении кожи.

6. Требуется: 1 ст. л. свежих цветков зверобоя, 2 ст. л. любого растительного масла.

Способ приготовления и применения: зверобой настаивайте в масле в течение 3 недель, после чего процедите, отожмите.

Приготовленное масло применяйте для лечения лихорадки, смазывания ожогов.

### ***Календуловое масло***

Календула лекарственная – однолетнее растение из семейства сложноцветных, достигающее в высоту 70 см.

В диком виде календула встречается только в средиземноморских странах, но ее чрезвычайно широко культивируют во всем мире как декоративное и лекарственное растение.

Собирают корзинки в течение всего периода цветения растения, обрывая их без цветоножек.

Требуется: 20 г цветочных корзинок, 300 мг оливкового масла.

Способ приготовления и применения: календулу настаивайте 20–25 дней на оливковом масле, после чего процедите, отожмите.

Календуловое масло, изготовленное подобным образом, применяйте для лечения ран и ушибов во избежание образования рубцов.

### ***Масло лилии***

Лилия белая – многолетнее луковичное растение. Цветет в мае–июне.

Требуется: 100 г свежих лепестков лилии, 400 мл растительного масла.

Способ приготовления и применения: лепестки лилии поместите в темную бутылку и залейте кипяченым маслом. Оставьте в темном месте на 2 недели, после чего процедите, слейте в посуду из темного стекла, храните в холодильнике.

Готовое масло употребляется для смазывания кожи в целях быстрого заживления пораженных ожогом участков тела.

### ***Облепиховое масло***

Облепиха крушиновидная – небольшое дерево или крупный колючий кустарник из семейства лоховых, высотой до 6 м.

Облепиха произрастает по берегам рек, горных ручьев, озер, окраинам болот, по поймам. Разводится во многих районах как декоративная порода.

Заготавливают плоды облепихи поздней осенью и зимой, в октябре—феврале, после того как они, замерзнув, станут твердыми.

Под куст подстилают ткань или рогожу и ударом палки по стволу отряхивают замерзшие плоды. Иногда срезают или срубают ветви и обмолачивают их на льду.

Плоды очищают от мусора и используют для получения масла в свежем виде.

Существуют следующие способы приготовления облепихового масла в домашних условиях.

1. Требуется: 1 кг ягод.

Способ приготовления и применения: из ягод отожмите сок и дайте ему отстояться в холодном месте. Масло при отстаивании должно всплыть на поверхность, снимите его и перелейте в бутылку из темного стекла.

Полученное таким образом масло считается наиболее качественным.

2. Требуется: 100 г ягодной массы, оставшейся после отжимания, 500 мл подсолнечного масла.

Способ приготовления и применения: ягодную массу дополнительно измельчите и залейте маслом. Настаивайте в течение недели, после чего процедите, отожмите и слейте в бутылку из темного стекла. Храните в холодильнике.

Это масло более светлое и ценится оно гораздо ниже.

3. Требуется: 200 г ягод, 400 мл оливкового масла.

Способ приготовления и применения: из ягоды отожмите сок, оставшуюся после отжима массу высушите, измельчите в кофемолке, залейте маслом и дайте настояться в течение 2–3 недель, после чего профильтруйте и полученное масло храните в темной стеклянной, хорошо закупоренной посуде.

Приготовленное в домашних условиях облепиховое масло применяется при лечении язвы желудка, эрозии шейки матки, геморрое и ряде других заболеваний.

### ***Чесночное масло***

Чеснок – общеизвестное многолетнее травянистое растение из семейства лилейных, с луковицами, состоящими из 6–12 долек (зубчиков).

Чеснок был популярен уже в Древнем Египте, о чем говорят его изображения на саркофагах и древних пирамидах. Не менее любим он и в наши дни.

Чеснок широко культивируется во всех районах страны. Он не только применяется в приготовлении самых разнообразных блюд, но



также является лекарственным растением. Его замечательные лечебные свойства сделали чеснок бессменным лидером в народной медицине.

Выкапываются луковицы чеснока для приготовления масла осенью после увядания листьев.

Требуется: 1 головка чеснока средних размеров, 250 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 лимон.

Способ приготовления и применения: чеснок очистите, растолките в кашицу. Сложите в стеклянную банку и залейте маслом. Поставьте в холодильник (лучше – в нижний отсек). На следующий день выдавите лимонный сок и добавьте в бутылку 1 ч. л. сока.

Готовое масло храните в темном, холодном месте. Срок хранения – 2–3 недели.

Полученное чесночное масло применяйте при склерозе.

### ***Лавандовое масло***

Лаванда лекарственная – могучий, свыше полуметра высотой полукустарник с прямостоячим стеблем, на котором находятся мелкие, на краях завернутые листья.

Лаванда принадлежит к южноевропейской флоре и растет на солнечных склонах западного Средиземноморья. У нас ее специальным образом разводят и культивируют. Лаванда хорошо произрастает в защищаемых солнечных местах.

Цветоносные ветки срезают, связывают в пучки и отдельные цветки с них отрывают.

Требуется: 2 ст. л. травы и цветков лаванды, 200 мл оливкового или подсолнечного масла.

Способ приготовления и применения: смешайте траву и цветки лаванды с маслом, настаивайте в течение 1–2 месяцев, после чего процедите и отожмите. Получившееся масло разлейте по темным бутылкам.

Применяйте в качестве успокаивающего средства при невралгии (внутри и наружно для растирания), а также как болеутоляющее при вывихах и ушибах (наружно).

## *Розовое масло*

На изготовление розового масла идут такие сорта роз, как роза дамасская, роза казанлыкская и некоторые другие.

В приготовлении розового масла по приведенному ниже рецепту используется сырье розы дамасской.

Роза дамасская – колючий кустарник высотой до 2 м. Имеет красные или розовые лепестки. Этот вид был выведен специальным способом путем скрещивания различных сортов.

1. Требуется: 30 г лепестков розы, 400 мл оливкового масла.

Способ приготовления и применения: очищенные от примесей лепестки розы смешайте с оливковым маслом. Средство храните в стеклянном плотно закупоренном сосуде, выставленном на солнце. Это один из немногих случаев, когда сырье для изготовления помещают не в темное прохладное место, а подставляют под солнечные лучи. Настаивайте не менее 1 недели.

2. В домашних условиях можно получить розовую воду, в которой в растворенном виде содержится эфирное масло. Процесс отгонки эфирного масла и получения ароматической воды заключается в перегонке его (масла) с водяным паром.

Это один из самых древних и надежных способов получения эфирных масел. Чтобы с водяным паром отогнать летучие вещества, загрузите в аппарат измельченное сырье, залейте водой и нагрейте до кипения. Эфирное масло и водяной пар поступают в холодильник, где происходит процесс конденсации. Получаемая таким образом жидкость называется дистиллятом. В специальном сосуде (флорестине) она расщепляется на воду, в которой растворены частицы масла, и само эфирное масло.

Для получения розовой воды в домашних условиях необходимо иметь стеклянную колбу с широким горлом (30–40 мм) емкостью 2–3 л (из термостойкого стекла), резиновую пробку (для колбы), 2–3 м резиновой трубки внутренним диаметром 8–10 мм, штатив.

Технологический процесс получения душистой розовой воды (дистиллята), в которой растворены частицы масла, заключается в следующем.

Измельченным сырьем заполните колбу на 1/3 часть и добавьте водопроводную воду до заполнения колбы на 1/2. После этого закройте колбу резиновой пробкой и установите на электроплитку с закрытым нагревательным элементом, предварительно положив асбестовый лист.

Когда вода в колбе закипит вместе с сырьем, начинается отгонка эфирного масла. Пары эфирного масла конденсируются, и дистиллят стекает в банку.

Следите за интенсивностью кипения смеси в колбе. В случае бурного кипения возможен переброс. Интенсивность кипения либо регулируйте температурой нагревательного элемента, либо поднимите колбу над электроплиткой с помощью штатива.

Чтобы полностью отогнать эфирное масло, выпарьте приблизительно половину воды в колбе.

Незначительное количество эфирного масла отделяется от дистиллята в виде тонкой пленки за счет разности их удельного веса. Остальное же остается в нем растворенным.

Это и есть ароматическая, или душистая, вода. Для длительного хранения добавьте в эту воду 30–40 мл этилового 96 %-ного спирта.

### ***Масло из листьев грецкого ореха***

Грецкий орех – высокое дерево с раскидистой кроной и с большими приятно пахнущими листьями. Происходит из горных лесов теплой Азии и Балкан, но культивируется и в других областях Европы.

Собирать листья для приготовления масла нужно в июне. Причем собирать необходимо только отдельные листочки без черешков.

Требуется: 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 100 г подсолнечного масла.

Способ приготовления и применения: листья залейте маслом, выдержите в течение 7 суток. Затем масло с листьями прогрейте на кипящей паровой бане в течение 3 ч. После этого дважды процедите через марлю. Полученное масло слейте в бутылку с темным стеклом.

Масло, приготовленное по данной технологии, применяйте для лечения ран.

## ***Масло белены***

Белена черная – однолетнее или двухлетнее ядовитое растение со стеблем, достигающим в высоту до полуметра.

Белена обильно растет возле жилищ, на пустырях и песчаных местах. Как сорное растение растет и на полях.

Помните, что всю работу с этим ядовитым растением должны производить лишь взрослые. Делать это необходимо с максимальной осторожностью.

Требуется: 50 г листьев белены, 300 мл подсолнечного масла.

Способ приготовления и применения: листья настаивайте на масле в сухом прохладном месте в течение 10 дней, после чего масло процедите и отожмите.

## ***Масло с прополисом***

Прополис (от лат. «заделывать», «заклеивать»), или пчелиный клей, – клейкое, смолистое, с приятным запахом, зеленовато-коричневого цвета вещество, собираемое и вырабатываемое пчелами.

Состав пчелиного клея (прополиса) неодинаков. В среднем он содержит: смол и бальзамов – около 55 %, эфирных масел – около 30 %, цветочной пыльцы – 5 %. Кроме того, в его состав входят ароматические вещества.

Заготавливают прополис, соскабливая его стамеской с верхних и боковых брусков, рамок, потолочин, а также холстиков. Сбирать следует при осмотре улья, так как к нему прилипает большое количество различного мусора, что является благоприятной средой для внутриульевых паразитов. При сборе прополиса воск обязательно отделяется.

Хранить прополис рекомендуется в темном, прохладном помещении. Следует учесть при этом, что при его хранении происходит некоторое изменение его химического состава. Однако значительного уменьшения полезных лекарственных свойств не наблюдается.

Масло из прополиса в домашних условиях можно приготовить, пользуясь следующими методиками.

1. Требуется: 100 г несоленого сливочного масла, 10 г очищенного прополиса.

Способ приготовления и применения: масло растопите в эмалированной посуде, доведите до кипения. Охладите до 50–60 °С, после чего добавьте 10 г прополиса.

Плотно накройте крышкой и, поставив на огонь, нагрейте до 70–80 °С. Когда смесь нагреется до нужной температуры, убавьте огонь и 8–10 мин держите на медленном огне, непрерывно помешивая (экстрагируя).

Экстрагирование прополиса можно произвести и другим методом – путем подогревания смеси на водяной бане в течение 5–10 мин.

После того как экстрагирование произведено (первым или вторым способом), снимите состав с огня и профильтруйте в горячем состоянии через 2 слоя марли. Охладите, храните готовое масло в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте.

2. Требуется: 1 кг сливочного масла, 150 г прополиса.

Способ приготовления и применения: масло доведите до кипения в эмалированной посуде. Снимите с огня и положите мелко нарезанный прополис. Вновь поставьте смесь на огонь. Постоянно помешивайте (экстрагируйте) в течение 20–30 мин при температуре 80 °С.

Готовое прополисное масло храните в сухом и прохладном помещении в плотно закупоренном флаконе.

Полученное масло применяйте для лечения заболеваний легких (при туберкулезе легких, хронических тонзиллитах и т. д.).

### ***Репейное масло***

Для изготовления репейного масла используют сырье лопуха большого (репейника).

Лопух большой – крупное двулетнее растение из семейства сложноцветных. Имеет очень широкий ареал распространения.

Копают корни в конце лета и осенью – после отцветания растения. Их тщательно отряхивают от почвы или промывают, обрезают и

выбрасывают стебли, листья. Крупные корни перед сушкой разрезают. Сушат в тени (на чердаках, сараях, под навесами). После сушки отряхивают от остатков почвы.

Кроме того, корни лопуха можно хранить и в замороженном виде. Для этого свежерыкопанные корни нужно положить в холодную воду и оставить на 2–3 ч. За это время основная часть земли, глины и других примесей почвы должна отмокнуть. Если после этого на корнях сохранились остатки почвы, следует тщательно промыть их проточной водой. Затем нужно измельчить сырье и разложить его на льняной материи. Когда корни подсохли, их складывают в плотные целлофановые мешочки, которые затем запаивают. Хранят корни в морозильной камере.

Для приготовления качественного репейного масла необходимо правильно осуществить разморозку. Ни в коем случае, достав корни из холодильника, не кладите их под холодную воду, чтобы они быстрее оттаяли. Корни должны разморозиться без каких-либо вспомогательных приемов.

Репейное масло представляет собой настой корня лопуха на миндальном, оливковом или подсолнечном масле.

Требуется: 15 г корней, 200 мл воды, 200–300 мл миндального или оливкового масла.

Способ приготовления и применения: корни залейте кипятком. Настаивайте в течение 15–20 мин в плотно закрытой посуде (желательно обернуть сосуд одеялом для сохранения тепла, благодаря которому настой приобретет полезные вещества, находящиеся в исходном сырье). После этого настой процедите через марлю и отожмите. К готовому настою добавьте масло и дайте настояться в течение 3 недель в сухом прохладном месте.

После этого масло готово к употреблению. Храните масло не дольше 2 месяцев, так как со временем оно теряет свои лечебные свойства.

## Глава 2

# Использование ароматерапии в бани и сауне

Нигде ароматические свойства растений не используются так широко, как в самой дешевой лечебнице всех времен и народов – сауне!

Вы наверняка замечали, что запахи шампуня или душистого мыла в бане значительно усиливаются. Это происходит благодаря воздействию горячего пара, поэтому молекулы ароматических веществ, входящих в состав того или иного моющего средства, начинают с увеличенной скоростью распространяться в помещении. А раз так, почему бы нам вместо мыла не взять в баню полезное ароматическое масло или же не последовать примеру древних предков, которые изготавливали специальные ароматические составы для бань?

Чудесные ароматы плодов, семян и кореньев различных растений с давних времен использовались человеком для лечения болезней, избавления от усталости и снятия нервного перенапряжения. У каждого народа, начиная от всезнающих египтян и заканчивая изобретательными японцами, были свои особые душистые средства, вдыхая которые, можно было излечиться от разнообразных недугов.

Наши предки – славяне – оставили нам большое количество рецептов приготовления лечебных ароматических смесей. Вам наверняка будет интересно узнать о том, что с давних пор в нашей стране существовала традиция готовить в бане не только душистый, но и целебный пар. Были известны рецепты приготовления пара, с помощью которого лечили от многих душевных и физических недугов. В наше время эти методы и идеи были обоснованы и развиты специалистами-медиками, которые рекомендуют использовать в бане с целью лечения всевозможные настои на травах, бальзамы и, конечно, ароматические масла и эссенции.

Приготовить ароматный и лечебный пар – дело не из легких. Для этого нужно знать время сбора лекарственных трав, свойства

ароматических масел и противопоказания (если они есть) по их применению.

Настоящие банщики хранят методы приготовления целебных ароматических средств в секрете. В то же время в любой санатории или лечебнице часто назначают сауну, насыщенную сильными ароматами. Известно, что хвойный экстракт рекомендуется использовать в качестве успокаивающего средства при функциональных расстройствах центральной и периферической нервной системы, при сердечно-сосудистых заболеваниях, при гипертонической болезни в начальных стадиях, а также при физическом и умственном переутомлении.



## Подготовка бани

К основным составляющим комфортного состояния в бане относится 3 вещи – это температура, влажность и вентиляция.

Обязательным условием ароматерапии в бане является хорошо прогретое помещение. Для быстрого эффекта можете полить горячей водой стены, пол и скамейки в бане. Но, когда человек только заходит в баню, температура в помещении не должна превышать 40 °С.

Теперь необходимо сказать о влажности воздуха. Не допускается ни излишне влажный, ни сухой – оба варианта станут причиной дискомфорта и не дадут в нужной степени насладиться ароматерапией.

Последний пункт – вентиляция. Отсутствие свежего воздуха может вызвать головокружения и обмороки, тем более в помещении, где применяется сильные ароматы.

Банная процедура с целебными маслами имеет мало различий с обычной. Здесь те же самые требования, знать которые необходимо для предотвращения возможных ситуаций. Так, перед походом в баню или сауну нужно обязательно проверить свое здоровье (особенно важно это для людей старше 50 лет).

Кроме того, баня – это тоже вид оздоровительной практики, и, как любое лекарство, принимают его в ограниченных количествах, не чаще 2 раз в неделю.

В баню или сауну нельзя ходить с полным желудком, натощак, после употребления алкогольных или наркотических веществ, а также в состоянии сильной усталости и перед сном.

Добиться хорошего аромата, который поможет расслабиться и улучшить здоровье, – дело непростое, и такое умение на Руси ценилось очень хорошо.

Для начала надо выбрать хорошо просушенные березовые дрова – они не испускают сильного аромата, в результате чего при применении масел ваши запахи не смешаются. От их расположения в печи напрямую зависит скорость сгорания: необходимо, чтобы огонь был ровным и дрова сгорели равномерно, тогда в печи в один момент останутся только жаркие угли, которые и дают основное тепло.

Кроме того, необходимо следить, чтобы не было синего пламени – это знак того, что идет угар.

Особое значение имеет время, когда вы закроете дверь в бане: от этого зависит распределение тепла (по правилам, жар должен быть ровным – от пола до потолка). Если этого не произойдет, из бани не уйдут сырость и дурные запахи, и в результате весь процесс будет испорчен.

Еще немаловажным моментом считается умение правильно поддавать воду. Здесь нужны хорошая сноровка и умение расчетливо принимать решения, так как при неправильных действиях вы можете залить каменку, а это опять сырость и тяжелый воздух.

Перед походом в баню возьмите с собой приведенный ниже перечень необходимых вещей: веник, полотенце, халат, мыло.

Приведем несколько обязательных действий.

Перед заходом в парную обязательно надо принять горячий душ (2–3 мин). Так вы подготовите свой организм к горячему пару и очистите кожу.

Войдя в парилку, нельзя сразу приступать к банным процедурам – организм должен постепенно привыкнуть к жару. Для этого посидите в течение 7 мин на нижнем полке или полежите, периодически переворачиваясь, на среднем полке. Нагрев закончится, когда вы почувствуете процесс потоотделения.

После первого прогревания можно выйти отдохнуть. Только не вставайте резко с полки – рискуете потерять равновесие. Выйдя, не стремитесь сразу лечь – лучше походите 2 мин.

Между заходами в парилку должны быть промежутки отдыха не меньше 15 мин. В это время допускаются несколько глотков чая или минеральной воды.

Количество заходов в парилку не должно превышать 7.

Ученые доказали, что применение эфирных масел в бане или сауне является естественным дополнительным лекарственным воздействием на организм человека. При правильном проведении процедуры ароматерапии происходит увеличение почти в 2 раза лечебного и профилактического влияния бани.

Распространение полезности эфирного масла идет по нескольким направлениям.

Человек, находящийся в атмосфере целебного пара, проходит своего рода ингаляцию, вдыхая полезные, ароматические молекулы эфирных масел. Попадая непосредственно в дыхательные пути, полезные вещества напрямую влияют на слизистые оболочки органов дыхания. В легких эфирные масла всасываются капиллярами и поступают в кровь, а уже оттуда циркулируют по всем органам сосудам, оказывая воздействие на ткани. В бане или сауне этот процесс происходит значительно быстрее, так как поры и капилляры расширяются под воздействием тепла.

После бани улучшается состояние кожи, так как под воздействием тепла расширяются поры, увеличивая тем самым дыхание кожи, ускоряется процесс выведения токсинов и повышается возможность организма принимать различные полезные вещества. В таких условиях молекулы эфирных масел легко принимаются кожей, а затем попадают в кровь, лимфу, тем самым увеличивая процесс очищения организма и усиливая выведение токсинов и шлаков из тканей.

Воздействие полезных молекул на рецепторы обоняния в полости носа сопровождается ответной реакцией нервной системы и гормонального регулирования. Влияние на слизистые оболочки дыхательной системы уменьшает воспалительный процесс, отеки, увеличивает отхождение мокроты, облегчает откашливание, очищает бронхи. Это важная процедура для всех жителей мегаполисов и крупных городов, так как за время постоянного негативного воздействия окружающей среды наши внутренние органы накопили достаточное количество шлаков. После такой ароматерапии дыхательная система человека очищается, нормализуются процессы передачи кислорода в кровь, ускоряется процесс передачи воздуха. При этом происходит значительная передача кровотока в области мышечных тканей, суставов, позвоночного столба.

К основным оздоравливающим факторам бани и сауны относятся следующие.

#### 1. Тепло.

Высокие показатели температурного режима влияют на процессы терморегуляции, которая в свою очередь влияет на все основные функции организма: систему кровообращения, желудочно-кишечный тракт, обменные процессы и др.

## 2. Влажность.

Влажность менее 15 % увеличивает потоотделение и, как следствие, приводит к быстрому очищению организма от шлаков, ускоряет обменные процессы.

## 3. Веник.

У человека, находящегося в бане или сауне, вокруг тела образуется некое подобие воздушного пояса, температура которого на 10 °С ниже, чем воздух в сауне.

При разгоне веником воздуха происходят дополнительная вентиляция тела, усиление теплого воздействия. Кроме того, веник служит дополнительным массажным аппаратом, раздражая рецепторы кожи и насыщая специальными эфирными маслами.

Немаловажное значение имеет в бане веник. Дадим несколько рекомендаций, ведь от его выбора зависит и эффект, оказанный на организм.

Самым традиционным вариантом считается веник из березы. Это дерево еще в старые времена помогало нашим предкам. Береста была аналогом современной бумаги, листья были прекраснейшим средством лечения ран, настойки из почек использовали при заболеваниях кожи, простудных болезнях.

Ученые же доказали, что эфирные масла, входящие в состав березы, очищают воздух, обладают бактериальным действием.

В бане же веник – это не просто веер для нагнетания жара, это в основном лекарство, которое содержит в себе и массажер, и источник целебных масел.

Лист березы имеет пористую структуру, поэтому не только хорошо прилипает к телу, но и поглощает выступивший пот.

Кроме березы, в качестве основы для веника нередко используются ветки дуба.

Как и в березе, в дубе есть целый ряд ценнейших веществ. Эфирные масла, выделяемые при парении, способствуют снижению давления у гипертоников.

Смородинные ветки также используются в качестве веника. Этот куст используется при инфекционных заболеваниях, так как вещества, содержащиеся в растении, оказывают бактерицидное действие, а их аромат насыщает кожу едва уловимым, но неповторимым запахом.

В Сибири в качестве веника используют ветки хвойных растений, в частности пихты.

Это дерево благодаря входящим в его состав эфирным маслам способствует облегчению состояния организма при простудных заболеваниях, нормализует нервную систему, улучшает настроение. Этот веник – прекрасный вариант для людей, страдающих болями в суставах.

В степных районах издавна в качестве веников используют полынь. Эфирные масла этого растения благотворно влияют на нервную систему и пищеварительный тракт.

И даже в качестве веника вполне подойдут стебли крапивы. Это кладезь полезных веществ, а эфирные масла, входящие в ее состав, благотворно влияют на организм, что особенно полезно лицам с заболеваниями кожи, почек, печени и суставов.

Конечно, в бане очень актуален массаж веником. Такая процедура обладает теми же полезными воздействиями на кожу, что и обычное массажирование, но в дополнение к этому эфирные масла, содержащиеся в венике (обмакиваете ли вы его в раствор с маслами или просто накапали несколько капель ароматического масла) напрямую попадают на кожу и препятствуют ее старению.

Если вы применяете свежий веник, то можете его использовать сразу, лишь слегка опустив в теплую воду с эфирным маслом. Если веник старый, то положите его в эту воду на 20 мин. Только не кладите его в очень горячую воду – опадут листья.

Массаж веником необходимо проводить в предпоследний заход в парную. Человек ложится на живот, а парильщик нагоняет веником на тело теплый воздух. Как только начнется потоотделение, веник опускают в теплую воду с эфирными маслами и слегка постегивающими движениями начинают двигаться от ног к верхней части спины.

После ряда повторений человек переворачивается на живот, и цикл продолжается, но, **ВНИМАНИЕ**, с меньшей силой и не затрагивая область сердца.

А теперь непосредственно перейдем к применению целебных масел в бани и сауне.

Только помните, что использовать эфирные масла можно только со второго, третьего захода.

Ароматические масла используются в нескольких видах:

- 1) целебный пар;
- 2) ароматические мыла;
- 3) банный массаж.

Особое внимание хотим уделить дозировке использования эфирных масел. Обычно используется 4 капли на 1 л воды для орошения помещения, 5 капель на 1 л воды для аромалампы, 5 капель на чан воды для общего купания.

Если с вами в бане находятся дети, то лучше предпочтите несильные и мягкие ароматы – ромашки, розы.

Расскажем поподробнее про каждый способ.

### **Целебный пар**

Учеными доказано, что наилучший эффект от лекарства происходит тогда, когда больной вдыхает полезные вещества. В этом вам поможет старая русская баня или привычнее для современно горожанина – сауна.

Эффект, получаемый в бане, сравним с действием аэрозоля: полезное вещество попадает в воздух, затем вдыхается легкими, а через них попадает непосредственно в кровь, минуя желудочно-кишечный тракт. Такое лечение занимает меньше 1 мин, но уже через небольшой промежуток времени человек чувствует себя намного лучше. Такой способ был известен достаточно давно, и еще наши предки лечили простуду банным паром, смешанным с сосновым запахом.

Сложное искусство банной процедуры – это умение правильно составлять ароматы. Попробуем рассказать вам о нескольких секретах.

Во-первых, сразу определимся – можно использовать три вида ароматерапии в бане и сауне:

- 1 – подмешивать масла непосредственно в чан с водой;
- 2 – целебные масла растворять в воде и выплескивать на горячую кладку печи;

3 – ароматическое масло наливать в емкость и ставить недалеко от печи;

4 – эфирное масло несколькими мазками нанести на стену, ближе к полу.

Существует ряд обязательных правил применения эфирных масел в бане или сауне.

Чтобы по парилке не распространялся запах гари, не разбрызгивайте эфирные масла на нагревательные элементы, в каменку. Соблюдайте правила безопасности, избегайте попадания масел в глаза. Чтобы при проведении ароматерапии в парилке не появился запах гари, на каменку сначала плесните немного воды и тут же добавьте растворенное в воде масло, затем опять немного чистой воды и снова масло.

Если используете масло впервые, возьмите минимальную дозировку 1–2 капли.

Наиболее приемлемая концентрация – до 10 капель на 15 м<sup>2</sup> парной. Если используются комбинированные смеси, количество зависит от объема. Так, при 2 маслах – 5 капель, при 3–4 видах – 3 капли и т. п.

Время пребывания в парной с целебным паром должно увеличиваться постепенно, начиная с 7 до 30 мин.

В парной должна поддерживаться приемлемая температура, при которой человек себя чувствует максимально комфортно. Только в этом случае наслаждение ароматерапией будет в полной мере.

Чтобы достичь максимального эффекта, надо соблюдать определенное правило дыхания: вдох и выдох через нос, дыхание равномерное, спокойное.

Используйте диафрагмальное дыхание на счет: медленный вдох через нос (4–5 с), остановка дыхания (3–4 с), выдох через нос (2–3 с).

Правильное дыхание лучше выполнять в положении лежа и полулежа, так вы облегчите себе расслабление, избавитесь от напряжения мышц.

Так как ароматерапия несет в себе биологическое воздействие на основные системы организма человека (нервную, гормональную, сердечно-сосудистую), для предотвращения негативных влияний не рекомендуется за 2 ч до бани употреблять алкогольные, наркотические вещества и курить.

Для ароматерапии в бани можно использовать невысокие термостойкие сосуды с устойчивым дном и с широким горлышком. В емкость налейте горячую воду температурой 90 °С, в которую добавьте 10 капель эфирного масла. Эти сосуды ставятся на расстоянии 0,5–1 м от каменки, на высоте около 1 м от пола.

Если при применении того или иного масла у вас возникают неприятные ощущения, то замените его на другое. Но по правилам, чтобы понять, насколько этот аромат ваш, нужно провести 5–6 процедур.

Чаще всего на камни плещут настойки, купленные в аптеке, но можно использовать и домашние масла (рецепты мы давали в первой части книги). Популярен экстракт эвкалипта. Листья этого растения обладают уникальной характеристикой – содержат 40 компонентов эфирных масел, которые в разных соотношениях дают свои запахи. Так, некоторые виды эвкалипта источают запах розы.

Кроме того, в растении содержится цинеол, который моментально уничтожает возбудителей дизентерии, дифтерита, брюшного тифа. Поэтому эвкалипт относят к наилучшим.

Очень полезен целебный пар из чабреца. Если вы страдаете от бессонницы, то, попарившись за 4 ч до сна с таким ароматом, вы гарантируете себе крепкий сон.

С этой же целью можно использовать герань и ромашку.

Снотворное действие окажет непродолжительное посещение парной (примерно 7—10 мин), в которой используется мятное или мандариновое масло.

Для придания бодрости используйте масло жасмина, лаванды.

### **Опишем подробно несколько самых популярных ароматов.**

*Эфирное масло «Кипарис»*

Запах – смолистый, терпкий.

Относится к ароматизационным афродизиакам. Повышает сексуальное влечение, особенно полезен людям старше 50 лет. Для женщин это замечательное средство от гормональных скачков в климактерический период. А в медицине Востока это масло относят к очищающим средствам, используя в ритуалах посвящения. Кроме того, тибетские монахи считают, что масло кипариса при воздействии на



человека равномерно распределяет энергетический щит, спасая от «плохого» влияния.

Целебный пар из этого масла благотворно влияет на кожу, снимает покраснение, не вызывая аллергии и раздражение. Это прекрасный вариант для чувствительной кожи.

Эфирное масло кипариса обладает бактерицидной активностью, не давая развиваться болезнетворным микроорганизмам и вирусам.

Такой пар очень полезен при заболеваниях органов дыхания – смягчает слизистую, способствует уменьшению воспалительного процесса, облегчает болевые синдромы, улучшает отхождение мокроты, очищает пазухи от слизи.

Кстати, такой пар предпочтителен для лиц, впервые пришедших в баню или сауну, так как именно кипарис обладает адаптогенным действием – способствует легкому приспособлению организма к новым условиям.

После бани с таким паром восстанавливается нервная система, повышаются обменные процессы, улучшается умственная и физическая деятельность, поднимается настроение.

*Мелисса (melissa – лат.)*

Запах – цветочный, сладкий.

В переводе с греческого «мелисса» означает «медоносная пчела». Нектар этого растения имеет прекрасный аромат, поэтому даже известный врач Парацельс считал мелиссу эликсиром жизни.

Мелиссу считают одним из лучших помощников женщины, ведь полезные вещества этого растения используются и в медицине, и в косметологии. Это средств омоложения, восстановителя природной красоты. Полезно это растение и тем женщинам, у которых наблюдаются проблемы с менструальным циклом и зачатием.

Эфирное масло мелиссы используют для ухода за волосами, так как это прекрасное средство для очищения волос, их укрепления.

Бактерицидное действие этого растения помогает избавиться от болезнетворных вирусов и микроорганизмов. А эффект, оказываемый на сердечно-сосудистую систему, помогает нормализовать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, восстанавливает функциональное состояние сердца.

Аромат мяты также помогает нормализовать состояние нервной системы: снимает тревожность, поднимает настроение, увеличивает жизненную энергию.

### *Можжевельник*

Эфирные масла этого растения применялись в медицине еще в Древней Германии, Греции, Риме, в Тибете. Запах можжевельника считали главным очистителем воздуха от болезнетворных микробов и использовали как восстановитель сил.

Учеными доказано, что эфирное масло можжевельника оказывает бактерицидное, антисептическое действие, это хорошее противовоспалительное средство. Кроме того, это хорошее средство при простудных заболеваниях, так как можжевельник обладает отхаркивающим действием, снимает приступы кашля, очищает слизистую и легкие.

Целебный пар из этого растения оказывает тонизирующее действие на жирную кожу, помогает избавиться от воспалительных процессов, очищает поры.

Можжевельник также оказывает влияние на сексуальную жизнь человека, так как для мужчин – это отличное средство при импотенции. Для женщин увеличение сексуального влечения.

Кроме того, эфирное масло этого растения выводит из организма шлаки и является хорошим средством при целлюлите.

### *Сосна*

Запах – хвойный, терпкий, древесный.

О целебных свойствах это дерево было известно еще в древние времена. Доказано, что 1 гектар хвойного леса ежедневно выделяет в атмосферу примерно 5 кг летучих фитонцидов, которые способствуют снижению количества микробов и болезнетворных вирусов. Применение эфирного масла в сауне или бане очень полезно. Полезные вещества, содержащиеся в этом дереве, легко вступают в реакцию с липидами кожи, глубоко проникая в поры и кровь. А эффект, оказываемый на кожу, огромен: очищение кожи, бактерицидное воздействие, нормализация обменных процессов, снятие раздражения и болевых ощущений, нормализация кожных покровов.

А целебный пар сосны хорошо влияет на дыхательную систему, улучшает ее состояние, облегчает дыхание, снимает воспаление, уменьшает болевые ощущения, ускоряет секрецию бронхиальных желез и разжижение мокроты, эффективно очищает легкие. При ринитах и гайморитах улучшает состояние слизистой.

Оказывается влияние и на сердечно-сосудистую систему. Происходит нормализация сердечного ритма, артериального давления, поэтому такой аромат особенно полезен лицам с хроническими заболеваниями сердца, а также тем, кто страдает от перемены давления.

Доказано, что у больных, перенесших инфаркт, после посещения такой бани уменьшаются приступы стенокардии, а показатели давления и электрокардиограммы приходят в норму. Некоторые считают, что сосна – это запах мужчины, так как эфирные масла этого дерева благоприятно влияют на сексуальную жизнь мужчины.

**Ниже приведем краткое описание масел и получаемый эффект при использовании в бане и сауне.**

*Эфирное масло «Мята»*

Запах – бодрящий, тонизирующий, свежий.

Помогает при психологических заболеваниях, головных болях, оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

*Эфирное масло «Лесные травы»*

Запах – цветочно-древесный.

Помогает при усталости, перенапряжении, кожных заболеваниях, связанных с нервной системой.

*Эфирное масло «Ромашка»*

Запах – нежный, терпкий.

Усиливает иммунитет, обладает антибактериальным действием, помогает при простудных, инфекционных и нервных заболеваниях.

*Эфирное масло «Тропик».*

Запах – тропический, с легким оттенком цитрусовых.

Помогает при умственном и физическом перенапряжении, обладает успокаивающим действием.

*Эфирное масло «Сухие травы».*

Запах – цветочный, пьянящий.

Помогает при ослабленной потенции, оказывает успокаивающее действие.

*Эфирное масло «Анис».*

Запах – насыщенный, пряно-сладкий.

Улучшает настроение, обладает антибактериальными и дезинфекционными свойствами, помогает при простудных заболеваниях и похмельных синдромах.

*Эфирное масло «Тмин».*

Запах – пряный, с оттенком горечи.

Помогает при лечении дыхательных и пищеварительных заболеваний.

Считается, что обладает очищающим эффектом, отпугивает злых духов.

Относят к ароматизантам *афродизиакам*.

*Эфирное масло «Эвкалипт».*

Запах – терпкий, прохладный.

Помогает при простудных и инфекционных заболеваниях, успокаивает нервную систему, снимает воспалительный процесс при ожогах, укусах насекомых.

*Эфирное масло «Ель».*

Запах – смолистый, терпкий, пряно-древесный.

Помогает при умственных и физических переутомлениях, успокаивает нервную систему.

*Эфирное масло «Береза».*

Запах – пряно-древесный.

Помогает при психологических заболеваниях, улучшает настроение и самочувствие, успокаивает нервную систему.

*Эфирное масло «Лаванда».*

Запах – свежий, терпкий, сладкий.

Оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, помогает при нервных истощениях.

Уменьшает проявление простудных и воспалительных процессов.

*Эфирное масло «Роза»*

Запах – сладкий, терпкий.

Помогает настроиться на романтический лад, способствует раскрепощению. Снимает головные боли, благоприятно воздействует на кожу.

*Эфирное масло «Манго».*

Запах – сладкий, фруктовый.

Настраивает на позитивный лад, успокаивает нервную систему. Дает энергию, улучшает самочувствие.

*Эфирное масло «Лимон».*

Запах – цитрусовый, свежий.

Помогает при депрессии, настраивает на позитивный лад, улучшает настроение.

*Эфирное масло «Грейпфрут».*

Запах – фруктовый, цитрусовый.

Успокаивает нервную систему, помогает при головных болях, психологических и простудных заболеваниях. Дает энергию и позитивный лад.

*Эфирное терпкий, сладкий.*

Настраивает на масло «Фруктовое».

Запах – позитивный лад, помогает при психологических заболеваниях.

*Эфирное масло «Маракуйя».*

Запах – фруктовый, сладкий, терпкий, оттенок Востока.

Помогает при психологических заболеваниях. Настраивает на позитивный лад.

*Эфирное масло «Папайя».*

Запах – свежий, фруктовый, сладкий.

Помогает расслабиться, придает коже едва уловимый фруктовый аромат, очищает поры.

*Эфирное масло «Яблоко».*

Запах – терпкий, фруктовый, свежий.

Придает бодрость, способствует выведению шлаков.

*Эфирное масло «Апельсин».*

Запах – цитрусовый, фруктовый.

Помогает расслабиться, успокаивает нервную систему. Способствует восстановлению после болезней, улучшает иммунитет. Настраивает на позитивный лад.

*Эфирное масло «Вишня».*

Запах – сладкий, слегка терпкий, теплый.

Относится к афродизиакам. Помогает раскрепоститься, настраивает на романтический лад, помогает при головных болях.

*Эфирное масло «Акация».*

Запах – цветочный, терпкий, сладкий.

Настраивает на романтический лад, улучшает настроение, помогает при перенапряжении.

*Эфирные масла «Лесные ягоды».*

Запах – насыщенный, теплый, сладкий.

Помогает при переутомлении, укрепляет организм, способствует улучшению иммунитета. Прекрасная смесь при простудных и инфекционных заболеваниях.

*Эфирное масло «Сандал».*

Запах – стойкий, древесный, с небольшим оттенком мускуса.

Помогает при переутомлении, психологических заболеваниях. Относится к афродизиакам – настраивает на романтический лад.

*Эфирное масло «Сирень».*

Запах – терпкий, сладкий.

Помогает при переутомлении, настраивает на романтический лад, не рекомендуется людям с хроническими мигренями.

*Эфирное масло «Ваниль».*

Запах – терпкий, сладкий, восточный.

Помогает при психологических заболеваниях, настраивает на позитивный лад, придает энергию.

*Эфирное масло «Слива».*

Запах – фруктовый, сладкий.

Создает романтическое настроение, помогает при переутомлении, расслабляет.

*Эфирное масло «Липа».*

Запах – сладкий, терпкий, древесный.

Помогает при простудных и инфекционных заболеваниях. Относится к жаропонижающим, антисептическим и успокаивающим средствам. Успокаивает нервную систему, поэтому незаменимо при психологических заболеваниях.

*Эфирное масло «Шалфей – тимьян».*

Запах – цветочный, терпкий.

Помогает при простудных заболеваниях, улучшает настроение.

*Эфирное масло «Мирра»*

Запах – сладкий, восточный.

Помогает при психологических заболеваниях, расслабляет.

*Масло при нервном напряжении и волнении.*

Смесь из масел герани, лаванды, можжевельника, тимьяна в соотношении 4: 3: 2: 1

*Масло при рассеянном внимании и умственном переутомлении.*

Смесь из масел розмарина, лаванды, герани, апельсина в соотношении 5: 2: 2: 1.

*Масло при ревматических болях и артрите.*

Смесь из масел можжевельника, эвкалипта, гвоздики, тимьяна в соотношении 4: 3: 2: 1

*Масло при мышечных болях.*

Смесь из масел лаванды, эвкалипта, розмарина, мяты, можжевельника в соотношение 4: 2: 2: 1: 1.

Успокаивающее, даже снотворное действие окажет посещение парилки за 20–30 мин до сна с применением мятного или апельсинового масла.

Хотя нередко необходимо как раз обратное воздействие. И тут тоже оказывается полезной сауна с целебным паром. Совсем недавно японским физиологам удалось экспериментально установить, что запах жасмина возбуждает деятельность головного мозга не меньше, чем кофеин. Тонизирующий эффект имеет запах лаванды. Добавление пихтового масла, в меру разбавленного водой, на камни или на стены парной на многих действует возбуждающе. А как же иначе, ведь пихтовое масло широко используется в фармацевтической промышленности как стимулятор нервной системы.

Однако сильно тонизирующие настои и масла следует применять в утреннее время, когда надо взбодрить организм после ночного отдыха. Время с 8 до 10 ч советуем отвести на водные процедуры, в частности горячую ванну с разведенными в ней несколькими каплями любимого масла, лучше всего – розового: это средство благодаря своим уникальным свойствам поможет вам не только взбодриться, но и заменит дезодорант, придав вашей коже нежный и изысканный аромат.

С целью создания лечебного ароматизированного пара можно использовать широко известную «Звездочку» – продающийся во всех без исключения аптеках вьетнамский бальзам.

Нужно взять в парилку баночку с мазью и пальцем нанести ее на стены сауны в 3–4 местах; или в стакан кипятка добавляется кусочек



бальзама величиной с горошину, размешивается и разбрызгивается по стенам парилки.

Точно так же можно использовать широко известное камфарное масло (его нужно 1–2 капли на стакан воды).

## **Банная «парфюмерия»**

В бане немаловажную роль играет мыло, но не всем нравится его «фабричный» запах. Именно тут вам также могут помочь аромамасла, а, зная характеристику масел, можно не только получить хороший запах, но и улучшить красоту тела и души.

Делать мыло не так сложно, как многие думают, – это достаточно увлекательный и познавательный процесс.

Большинство мыл, представленных на рынке, имеет в своем составе более 60 % химических веществ, изготовленных искусственным образом, что не только раздражает нежную кожу человека, но и может привести к аллергическим реакциям и кожным заболеваниям.

Для приготовления мыла не понадобятся огромные лаборатории. Если пойти наиболее простым путем, можно купив в аптеке кастильское мыло, добавить к нему нужное ароматическое масло.

Чистое кастильское мыло состоит из кокосового масла, но сейчас в продаже есть и оливковый вариант, но его характеристики менее подходят для приготовления «целительного» мыла.

### ***Основной способ приготовления твердого мыла***

Кусок кастильского мыла (100 г) разрежьте на очень мелкие кусочки толщиной не более 1 см. Затем, положив в жаропрочную емкость (обязательно неметаллическую), налейте 80 мл горячей воды. Дайте смеси настояться в течение 30 мин. Руками хорошо перемешайте массу (куски мыла не должны плавать на поверхности воды). Опять оставьте на 15 мин – этого времени хватит, чтобы мыло полностью растворилось. Если это не произошло, нагрейте смесь на водяной бане.

Затем добавьте 20–40 капель ароматического масла к холодной массе.

Аромат должен быть достаточно сильным, в противном случае добавьте еще масла.

Массу разделите на 4 части и сформируйте шары, которые заверните в хлопчатую ткань. Концы материи крепко стяните и завяжите бечевкой.

Шарики повесьте в теплом и сухом месте до полного затвердения (примерно 3–4 дня). По истечении времени ткань снимите – мыло готово.

### ***Основной способ приготовления жидкого мыла***

Для приготовления популярного в данный момент виды мыла необходимы кусок кастильского мыла и мерная чашка. Мыло, как и в прошлом рецепте, нужно мелко настругать. Нагрейте 3 чашки воды до кипения, после чего добавьте мыло. Выключите огонь и начинайте сбивать смесь (предпочтительнее деревянным венчиком) до состояния однородной массы.

Остудите массу в течение 30 мин, после чего добавьте около 60 капель ароматического масла. Перелейте мыло в сосуд и хорошо встряхните.

Если вы хотите получить увлажняющее мыло, то вместо 2 ч. л. воды добавьте смесь из абрикосового, миндального, ромашкового масла.

Кроме того, используя различные масла, вы добьетесь различных эффектов. Так, кроме увлажняющих, очищающих характеристик, ароматические масла могут помочь в решение денежных или любовных вопросов. Например, мыло «Деньги» готовится из смеси масел пачули, перечной мяты, базилика, сосны, корица, в соотношении 3: 2: 1: 1: 1.

Мыло «Защита» готовится из масел розмарина, базилика, ладана, лавра и перечной мяты (4: 3: 1: 1: 1).

Мыло «Любовь» готовится из масел герани, пальмарозы, имбиря, иланг-иланга, бергамота (4: 3: 2: 1: 1).

Мыло «Удача» готовится из масел апельсина, майорана, мускатного ореха (2: 2: 1).

Для очищения кожи используйте масла бергамота, гвоздики, герани, душицы, жасмина, илан-иланга, каяпута, кедра, кипариса, лаванды, левзеи, лимона, мелиссы, мяты перечной, найоли, пальмарозы, пихты, ромашки, туи, чайного дерева, эвкалипта.

Для стареющей кожи подойдут масла аниса, ванили, вербены, ветивера, ели, ириса, ладана, лиметт, мандарина, мирры, мирта, можжевельника, мускатного ореха, нероли, пачули, петит грин, розы, розмарина, розового дерева, сандала, сосны, туберозы, фенхеля, шалфея.

Вы можете смешивать различные масла, «наполняя» мыло нужным для вас эффектом.

Кроме полезного воздействия бани и сауны, есть еще и минус – происходит обезвоживание организма. Кожу необходимо питать, а для этого хорошо подойдет ароматизированный крем, который только усилит воздействие целебного эфира.

Для его приготовления необходимо взять 25 г масла ромашки, 30 г пчелиного воска, 2 г буры и 50 мл дистиллированной воды.

В качестве лечебного масла возьмите смесь из тех видов масел, которые вы использовали в бане (это могут быть масла розы, сандала, мандарина и т. п.). Количество масел не должно превышать 10 капель.

Воск растопите и, помешивая, добавьте масло ромашки и воду. Смесь хорошо взбейте деревянным венчиком, чтобы в итоге получилась однородная, густая масса. Затем добавьте буру, перемешайте и охладите в течение 20 мин в холодном месте. В конце добавьте ароматические масла и все хорошо взбейте.

Крем уложите в стеклянную емкость с хорошо закрывающейся крышкой. Храните в холодильнике.

## Послебанный массаж

Лучше всего закончить посещения бани или сауны специальным массажем с применением ароматических масел.

Кстати, массаж – это тоже древнее народное врачевание, как и баня. Еще знаменитый Гиппократ считал массаж аналогом самого редкого лекарства, а светила медицины относили массаж к одной из основных оздоровительных процедур.

Учеными доказано, что, помассировав всего лишь 3 мин больную мышцу, вы увеличите энергию в ней до 2 раз. Поэтому среди спортсменов достаточно распространен массаж – этой процедурой они «спасают» себя от травм. Да и при перенапряжении мышц поглаживания спасают.

Массаж улучшает тонус и эластичность мышц, повышает сократительную функцию, увеличивает работоспособность.

Кроме того, массаж улучшает действие кровеносной системы, обменные процессы, стимулирует функции кожных желез, в зависимости от действий оказывает разностороннее влияние на нервную систему.

На теле человека множество рефлексогенных зон (точки желудка, печени, сердца и т. п.). Используя специальное надавливание, можно воздействовать на тот или иной орган. Массаж как раз и является совокупностью надавливаний. Это значит, что, например, при умственном утомлении можно помассировать область шеи, плеч, ключицы. Это зоны напрямую связаны со спинным и головным мозгом, нервной системой человека.

Но, как и у любого лечения, у массажа своя техника и свои требования.

Так, движения надо вести по ходу лимфатических путей, медленно продвигаясь к основным узлам. Но, **ВНИМАНИЕ**, сами узлы массировать нельзя!

Если вы массируете руки, то ваши движения должны начинаться от кисти до подмышек, не надавливая в самой подмышечной впадине – здесь расположены лимфатические узлы.

Если вы массируете ноги, двигайтесь от стопы до коленного сустава, пропуская подколенный лимфатический узел, затем вверх к

паху, осторожно пропуская паховый узел лимфы.

Если делаете массаж груди – движения идут от середины к краям, шеи – от линии роста волос к плечам.

Процесс массирования не должен быть меньше 10 мин и не больше 40 мин. Оптимальным периодом считается 25–30 мин.

В массаже имеется множество специфических приемов, но так как мы делаем не просто разминание, а послебанное расслабление, количество движений должно быть ограничено.

В ароматическом массаже руками производят круговые движения (сильные или слабые – в зависимости от желаемого результата), которые усиливают действие эфирных масел, улучшают кровообращение и лимфоток, и точечные движения, которые снимают неприятные ощущения и раздражают нервные окончания.

При выборе масла для массажа исходите из того, какой эффект вы хотите получить, или того, какую область собираетесь массировать.

Старайтесь, чтобы в смесь входило несколько масел: одно для улучшения венозного кровообращения, второе – для повышения скорости движения лимфатической жидкости, третье – для увеличения скорости обменных процессов. Если есть необходимость, то введите в смесь масло, которое способствует уменьшению жировой клетчатки.

В смеси не должно быть больше 6 масел. Все виды смешиваются в стеклянной емкости из темного стекла и после встряхивания оставляются на 1 ч.

Приведем несколько рецептов смесей для определенных областей тела и желаемых эффектов.

### ***Общий расслабляющий массаж***

Легкими точечными движениями втирайте масло ромашки в кожу в течение 20 мин.

### ***Массаж живота***

Смесь из эфирных масел (1 ч. л.) налейте на руки. Чтобы масло согрелось, потрите ладони друг о друга и начинайте массировать живот. В течение 5 мин мягкими круговыми движениями втирайте масло в область живота, совершая действия по часовой стрелке.

### ***Массаж спины***

Смесь из масел ромашки, мяты и календулы в соотношении 2: 1: 1 нагрейте в ладонях. Равномерно распределите по спине. Совершая круговые движения, вотрите в кожу.

Позвоночный столб массируйте большими пальцами, надавливая с обеих сторон.

Движения начинаются от области поясницы до шеи. Обратно совершайте крупные поглаживания всей ладонью.

Повторите цикл несколько раз.

### ***Массаж ног***

Смесь из масел ромашки и мяты в соотношении 1: 2 согрейте в ладонях.

Равномерно распределите по обеим ногам. Движения начинаются с лодыжек к паху, мягкими круговыми движениями. При варикозном расширении вен зоны «звездных областей» не задеваются.

### ***Массаж стоп***

Смесь из масел ромашки, мяты и абрикоса в соотношении 2: 2: 1 согрейте в ладонях. Равномерно нанесите на обе стопы и лодыжки. Сильными точечными движениями, начиная снизу, разотрите всю область.

### ***Масло для расслабляющего массажа***

Смесь из масел подсолнечника, сандала, апельсина, мелиссы, лаванды, герани и корицы согрейте в ладонях. Легкими круговыми движениями втирайте масло в течение 20 мин, затрагивая все области тела.

### ***Массажное масло для лица***

Смесь из масел жожоба, апельсина, розы и иланг-иланга согрейте в ладонях. Мягкими точечными движениями, начиная от подбородка, вотрите масло в кожу лица.

### ***Массажное масло при растяжении мышц***

Смесь из масел подсолнечника, розмарина, можжевельника, лаванды согрейте в ладонях. Мягкими круговыми движениями втирайте масло в больную мышцу.

### ***Масло для растирания грудной клетки***

Смесь из масел подсолнечника, эвкалипта, мяты, чайного дерева, гвоздики в соотношении 4: 4: 2: 1 разогрейте в руках и круговыми движениями нанесите на область грудной клетки. Затем тепло укутайтесь и полежите в течение 20 мин.

### ***Масло при депрессии и болях в суставах***

Смесь из масел ромашки, майорана, бергамота, корицы в соотношении 10: 5: 2: 1 согрейте в руках и мягкими точечными движениями нанесите на виски или круговыми движениями – на больной сустав.



### ***Масло при постоянных головных болях***

Смесь из масел мандарина, миндаля, герани, бергамота и апельсина в соотношении 2: 15: 2: 1: 1 прогрейте в руках и круговыми движениями нанесите на виски.

### ***Аромамасла для красоты тела и души***

Применение в бане или сауне ароматических масел не только помогает при различных заболеваниях, но и улучшает красоту тела.

## **Уход за кожей лица**

При приготовлении различных косметических и лечебных средств в домашних условиях используются только натуральное сырье и биологически активные растительные вещества. В натуральной косметике, приготовленной в домашних условиях без применения различных консервантов и синтетических веществ, содержатся исключительно полезные вещества, которые благотворно влияют на состояние кожи лица.

Косметические средства на основе различных растительных и эфирных масел не только придадут вашему лицу свежесть, здоровый цвет, упругость и эластичность, но и как следует подпитают ее, успокоят, смягчат и простимулируют все ее функции. Регулярное использование натуральной косметики позволяет получить очень хорошие результаты при уходе за кожей лица в самые краткие сроки. К тому же в этом случае полностью исключается возможность появления аллергических реакций на какие-либо компоненты приготовленного косметического средства.

В косметологии используются практически все растения и плоды, из которых можно выделить масло, – это лимон, апельсин, тимьян, лаванда, персик, мята, пихта, можжевельник, репейник, облепиха и многое другое. Кроме того, в косметологии успешно используются и те масла, которые мы с вами привыкли видеть только на кухне, – это подсолнечное, оливковое, соевое, арахисовое, кукурузное, пальмовое и хлопковое масла. Но все же наиболее известным и популярным считается розовое масло, которое применялось в косметологии еще в древние времена. Все перечисленные масла обладают целым рядом положительных свойств, которые можно использовать для того или иного типа кожи.

## **Уход за проблемной кожей**

Наша кожа требует постоянного ухода, поскольку именно ей отведена роль «защитника» человеческого организма от внешних воздействий. А если кожа постоянно подвержена всевозможным высыпаниям, уход этот должен быть более тщательным.

Различные масла не только обладают прекрасным профилактическим воздействием при всевозможных заболеваниях в осенне-зимний период, но и являются одним из самых лучших средств по уходу за проблемной кожей. В первую очередь это касается лимонного масла.

Лимонное масло обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, что очень полезно при избавлении от мелких недостатков кожи и лечении многих кожных заболеваний. Особенно оно рекомендуется тем, у кого проблемная или комбинированная кожа с загрязненными порами, так как лимонное масло воздействует на кожу лица комплексно и одинаково положительно как на жирные, загрязненные участки, так и на сухие, недостаточно увлажненные.

Помимо очищающего эффекта, лимонное масло отбеливает кожу, действует на нее освежающе и активизирует ее защитные свойства.

Каждый раз после бани протирайте распаренную кожу лица маслом, приготовленным на основе лимона, и постепенно поры на загрязненных участках лица очистятся. Одновременно произойдет необходимая подпитка зон нормальной или излишне сухой кожи. В результате кожа станет чистой, приобретет нежность и бархатистость, поры постепенно сузятся. С этой целью можно использовать масло в сауне, смочив ватный тампон маслом и аккуратно по массажным линиям нанеся его на кожу лица и шеи.

Тимьяновое масло, так же как и лимонное, обладает противовоспалительным эффектом и помогает коже вырабатывать собственные защитные ресурсы. Используйте тимьяновое масло аналогично лимонному, и уже через несколько дней вы заметите существенную разницу: кожа посвежеет, обретет здоровый вид.

Перед последним заходом в парную слегка смочите салфетку в тимьяновом масле и наложите на участки кожи, требующие особого ухода. Через 20–30 мин салфетку снимите, а излишки масла удалите при помощи горячей воды.

Лавандовое (или розовое) масло издавна используется в косметологии и обладает целым рядом положительных свойств, благотворно действующих на проблемную кожу. Его основные свойства: успокаивающее, тонизирующее, заживляющее, сильное противомикробное и антисептическое, противовоспалительное.

Для молодой проблемной кожи полезными будут такие свойства лавандового масла, как антисептическое и заживляющее. Это масло полезно для загрязненной кожи, склонной к появлению прыщей и угрей. Сразу после бани нанесите масло на распаренную кожу лица на 1,5 ч, чтобы оно успело как следует впитаться. После этого промокните лицо салфеткой, чтобы удалить излишки масла, которые не впитались в кожу и остались на ее поверхности.

Предотвратить появление различных кожных высыпаний можно также с помощью лавандового масла. Если систематически наносить его на распаренную после бани кожу, это непременно даст свои результаты и не только поможет избавиться от подобных неприятностей, но и придаст коже мягкость, нежность и бархатистость.

Если вы не любите наносить на кожу жирные средства, вам вполне можно использовать своеобразный лосьон, приготовленный на основе лавандового масла и применяемый для очищения кожи. Только его тоже надо наносить на распаренную кожу. В процессе распаривания поры расширяются, и грязь, которую не видно невооруженным глазом, удаляется. Кроме того, такие поры лучше воспринимают кремы, лосьоны и маски.

Требуется: 100 мл глицерина, 200 мл воды, 50 мл этилового спирта (96 %-ного), 10 мл лавандового масла.

Способ приготовления и применения: глицерин смешайте с водой и спиртом, добавьте лавандовое масло. Все компоненты хорошо взболтайте. Перед каждым употреблением лосьон несколько раз взбалтывайте и протирайте кожу лица.

Избавиться от многих проблем кожи лица помогут косметические средства на основе розового масла.

## **Лосьон**

Требуется: 1/2 стакана розовой воды, 10 г лесного ореха, 50 мл воды, 50 мл камфарного спирта, 10 мл розового масла.

Способ приготовления и применения. Лесной орех измельчите, добавьте жидкость. Все компоненты смешайте и оставьте на 2–3 суток. Затем процедите, перелейте в чистую посуду и храните в

холодильнике. Протирайте кожу лица при различных раздражениях на коже, расширенных порах, а также для удаления пигментных пятен.

Многими полезными свойствами, необходимыми при уходе за проблемной кожей, обладает мятное масло, являющееся очень известным препаратом не только в медицине, но и в косметологии. Это обусловлено тем, что мятное масло обладает некоторыми весьма полезными для кожи свойствами. Оно обладает стимулирующим и тонизирующим воздействием, что будет полезно для любого типа кожи. Для проблемной же кожи полезным будет его антисептическое действие, благодаря которому можно легко избавиться от нежелательных кожных дефектов. Противовоспалительное действие мятного масла постепенно приведет к заживлению старых ранок и сведет к минимуму появление новых угрей и гнойничков на коже. Мятное масло незаменимо благодаря своему регулирующему воздействию на клеточный тонус и обменный баланс кожи лица.

При нанесении мятного масла на кожу или при его легком втирании вы сразу же ощутите легкое покалывание, жжение и ощущение холода. Такое освежающее воздействие благотворно влияет на все типы кожи и замечательно восстанавливает тонус кожи. Кроме того, такой вариант допустимо применить в самой парной.

### **Уход за увядающей кожей лица**

Увядающая кожа, как и проблемная, требует не менее трепетного отношения к себе. В уходе за ней вам опять же помогут целебные масла, входящие в состав всевозможных масок, примочек, лосьонов и т. п.

В бесконечном ряду масел можно порекомендовать лимонное масло, которое, помимо оздоравливающего воздействия на юную кожу, облагораживающе влияет на увядающую кожу лица. Особенно хорошо оно справляется с мелкими морщинами. В парной нанесите на кожу лица масло – это прекрасно подпитает сухую кожу и значительно уменьшит количество морщин (способ применения масла указан в разделе «Уход за проблемной кожей»).

Сходным действием обладает и тимьяновое масло, благодаря которому исчезнут мелкие дефекты, а морщинки постепенно разгладятся.

Не менее благотворным эффектом для стареющей кожи обладает лавандовое масло. В данном случае как нельзя кстати будут такие его свойства, как смягчение, успокоение и постепенная активизация клеточной регенерации кожи. Такой набор полезных свойств трудно найти у какого-либо синтетического косметологического средства по борьбе с морщинами. Использовать в таких целях лавандовое масло можно после бани или сауны, когда кожа распарена. Предварительно следует обязательно очистить кожу лица и шеи от косметики и загрязнений, которые накопились за весь день.

### **Лосьон с розовым маслом**

Требуется: 50 г свежих лепестков розы, 200 мл воды, 25 мл экстракта элеутерококка, 10 мл розового масла.

Способ приготовления и применения. Лепестки розы тщательно промойте под проточной водой, измельчите и залейте остывшей кипяченой водой. Смесь взбейте миксером до получения кашицеобразной массы, после чего добавьте экстракт элеутерококка и розовое масло. Полученную массу перелейте в полиэтиленовый пакет или форму для получения кубиков льда и поместите в морозильную камеру холодильника, чтобы лосьон превратился в лед. Каждый раз после бани или сауны протирайте лицо, шею и руки кубиком заледенелого лосьона – он сделает вашу кожу нежной, подпитает ее, устранил сухость и постепенно разгладит морщины.

### **Розмариновый лосьон**

Для ухода за увядающей, а также сухой кожей лица можно порекомендовать использовать лосьон, в состав которого входит розмариновое масло. Его можно применять и для лечения различных заболеваний кожи, так как он обладает профилактическим и лечебным воздействием.

Требуется: 30 г цветков ромашки, 20 г листьев мяты, 10 г розмарина, 20 г цветков календулы, 1 л белого вина, 10 мл розмаринового масла.

Способ приготовления и применения. Ромашку, календулу, розмарин залейте вином и дайте настояться в течение 2 недель, после чего процедите, отожмите и добавьте розмариновое масло. Протирайте

лицо полученным лосьоном, после чего наносите жирный ночной крем.

## **Уход за чувствительной кожей**

Чувствительная кожа довольно остро реагирует на изменение погодных условий, декоративную косметику, горячую или холодную воду. Постоянными спутниками обладательницы подобного типа кожи являются всевозможные раздражения и аллергии. Избежать этого довольно просто, достаточно прибегнуть к нехитрым косметическим средствам, в состав которых входят целебные масла, в частности розовое масло.

Природные ароматические и биологически активные вещества, содержащиеся в розе, обладают поистине удивительными свойствами. Благодаря им вы сможете надолго сохранить молодость и свежесть своей кожи, придать ей прекрасный тонус и здоровый цвет.

Розовое масло, пожалуй, можно назвать самым распространенным и популярным среди женщин. Косметические препараты из розы широко используются в косметологии, и это не случайно, так как именно роза обладает прекрасным воздействием на кожу и делает ее необычайно красивой и ухоженной. Не зря розу считали символом красоты и юности. Римские красавицы часами лежали в ванне с розовыми лепестками, после чего их кожа становилась необычайно благоухающей, нежной, свежей и упругой.

Косметические средства с содержанием розового масла или розовой воды обладают рядом преимуществ и обширным действием. Роза никогда не вызывает аллергических реакций, поэтому, если ваша кожа слишком чувствительна и вы не можете найти подходящего средства по уходу за ней, можете быть твердо уверены в том, что розовое масло обязательно вас выручит и подарит вашей коже красоту и здоровье.

Розовое масло обладает противомикробным и заживляющим воздействием, способствует быстрой регенерации кожи и обновлению поверхностного слоя. Препараты с розовым маслом идеальны для чувствительной, а также стареющей, увядающей кожи. Вы можете использовать кремы, приготовленные на основе розового масла, и

специальные тонизирующие лосьоны, обладающие целым рядом положительных свойств.

Розовая вода – это универсальный тонизирующий лосьон, который прекрасно подойдет для любого типа кожи. Это превосходное средство по уходу за чувствительной кожей, так как при систематическом ее использовании юная кожа постепенно очищается, происходят активизация ее защитных свойств и нормализация жирового баланса, благодаря чему полностью предотвращается появление гнойничков и прыщей. Кроме того, розовая вода обладает замечательным свойством: она увлажняет, подпитывает кожу, поднимает ее тонус и способствует исчезновению мелких морщинок.

Готовую розовую воду можно приобрести в магазине, но лучше сделать ее самостоятельно, в домашних условиях. Ее можно использовать не только в качестве лосьона, но и добавлять в качестве дополнительного компонента в воду для купания.

### **Крем с розовым маслом**

Требуется: 15 г пчелиного воска, 60 г миндального масла, 10 мл розового масла.

Способ приготовления и применения. Пчелиный воск и миндальное масло подогрейте на водяной бане и растопите. Снимите кастрюлю с огня и интенсивно взбейте смесь венчиком до образования кремообразной однородной массы. По каплям добавляйте розовое масло и продолжайте взбивать.

Готовый крем храните в холодильнике. Используйте в качестве увлажняющего крема после бани.

### **Уход за сухой кожей**

Сухая кожа в любое время года должна насыщаться влагой и веществами, необходимыми для поддержания ее здоровой и красивой. За сухой кожей нужно ухаживать очень осторожно, тщательно подбирая косметику. Среди разнообразия косметических средств можно порекомендовать такие, в состав которых входит розовое масло.

### **Тонизирующая маска**



Требуется: 1 яблоко, 1 ч. л. сливок, 1 яйцо, 10 мл розового масла.

Способ приготовления и применения. Яблоко натрите на мелкой терке. 2 ст. л. образовавшейся массы смешайте со сливками и яичным желтком. Полученную кашу взбейте миксером и постепенно введите розовое масло. Еще раз перемешайте все компоненты до однородного состояния и наложите на распаренную кожу лица. Через 15–20 мин маску смойте теплой водой.

### **Питательный крем**

Питательный крем для сухой, шелушащейся кожи лица прекрасно подойдет для использования в холодное время года, когда кожа сильно истощается и обветривается.

Требуется: 100 г ланолина, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. розовой воды, 20 мл камфарного масла, 10 мл розового масла, 2 ст. л. вазелина.

Способ приготовления и применения. Ланолин и растительное масло (оливковое или хорошо очищенное подсолнечное) смешайте и медленно введите в подогретую розовую воду. Затем добавьте камфарное и розовое масло, вазелин и тщательно перемешайте всю смесь. Нанесите маску на распаренную кожу лица на 20 мин, затем смойте теплой водой.

### **Маски**

Маски для сухой кожи лица с использованием масел очень эффективны, и даже после первого применения будет заметен положительный эффект.

Требуется: 1 ст. л. сухого укропа, 20 мл травяного масла, 10 г овсяной муки.

Способ приготовления и применения. Укроп измельчите, добавьте масло и муку. Все компоненты смешайте до однородной кашицы и нанесите на распаренную кожу лица и шеи на 20 мин, после чего смойте теплой водой.

### **Лосьон**

Требуется: 3 ст. л. розовой воды, 2 ст. л. свежего лимонного сока, 1 ст. л. глицерина, 5 мл розового масла.

Способ приготовления и применения. Все компоненты лосьона тщательно перемешайте и наносите на распаренную кожу.

Очень часто используется в косметологии розмариновое масло. Оно обладает тонизирующим, противовоспалительным, антисептическим и восстанавливающим эффектом. Длительное применение розмариновых лосьонов регулирует липидный обмен кожи лица, питает и делает ее упругой, способствует разглаживанию морщин и предотвращает образование новых.

Все лосьоны, приготовленные на основе розмарина, обладают тонизирующим, бактерицидным и противовоспалительным действием. Используйте лосьон каждый раз после сауны, протирая кожу лица смоченным ватным тампоном, и вскоре вам не потребуются дополнительное применение кремов в качестве основы макияжа, а также пудры как защитного средства.

### **Лосьон**

Требуется: 30 г цветков ромашки, 30 г цветков мяты, 10 г цветков розмарина, 5 мл салициловой кислоты, 1 л белого вина, 10 мл розмаринового масла.

Способ приготовления и применения. Ромашку, мяту, розмарин поместите в сосуд, смешайте с салициловой кислотой и залейте вином. Смесь настаивайте в течение 2 недель, после чего процедите ее и добавьте розмариновое масло.

В косметический курс входит 15 использований. В этот период после предварительного распаривания кожи в сауне наносите лосьон по массажным линиям.

### **Уход за жирной кожей**

Жирная кожа требует прежде всего тщательного ухода и очищения. Различные тонизирующие средства по уходу за жирной кожей используются в следующих целях: для удаления накопившегося на поверхности кожи жира, для ее очищения и подготовки перед наложением макияжа, для увлажнения и регенерации кожных

функций. При использовании лосьонов кожа протирается по массажным линиям смоченным в лосьоне ватным тампоном. При излишне усталой коже лицо лучше не протирать тампоном, а просто прикладывать его к лицу. Тампон нельзя прикладывать к тем участкам на лице, где под кожей проступают кровеносные сосуды.

## **Лосьон**

Этот лосьон готовится на основе натуральных компонентов, которые специально подбираются для вяжущего, стягивающего воздействия на жирную кожу с загрязненными порами.

Требуется: 40 г листьев розмарина, 15 г апельсина, 10 г лимона, 20 г листьев мяты, 20 мл спирта или спиртовой настойки из грецкого ореха, 50 мл розовой воды, 10 мл розового масла.

Способ приготовления и применения. Измельчите цитрусовые вместе с кожурой, добавьте розмарин и мяту. Все компоненты перемешайте, залейте спиртом (или настойкой), добавьте розовое масло, вновь перемешайте и дайте настояться в течение 2–3 суток, после чего процедите и перелейте в чистый сосуд. Готовый лосьон храните в холодильнике.

Протирайте кожу лица каждый раз перед и после похода в баню или сауну: в первом случае вы снимите макияж, во втором подпитаете кожу.

Замечательным средством по уходу за жирной кожей лица являются косметические средства, приготовленные на основе масла, с различными травами.

Действующие активные вещества, содержащиеся во многих известных вам травах (крапиве, душице, чабреце, шалфее, мяте, петрушке) отличаются прекрасным тонизирующим воздействием на кожу, они значительно обогащают ее витаминами.

## **Маска**

Для жирной, пористой кожи полезно делать следующую маску на основе приготовленного травяного масла.

Требуется: 50 г смеси трав (шалфей, зверобой, чабрец, крапива, петрушка), 200 мл воды, 10 мл оливкового масла, 1 яйцо.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, дайте настояться в течение полчаса, после чего процедите, смешайте с маслом, добавьте яйцо и взбейте венчиком до образования однородной массы.

Особенность этой маски в том, что ее следует наносить послойно: после того как первый слой нанесен, нужно подождать, пока он высохнет, а затем поверх него нанести следующий. Продолжайте делать так до тех пор, пока не закончится смесь.

Делать это надо в предпоследний заход в парную. Когда последний слой на лице подсохнет, можете идти в парилку и смыть маску теплой водой.

Очень полезны для жирной кожи лица масляные компрессы и обертывания.

Первый способ компресса: подготовленную матерчатую форму для наложения на лицо с вырезанными отверстиями для глаз и рта пропитайте горячим масляным составом и наложите на предварительно очищенную кожу лица. Этот способ особенно удобен в бане, так как эту маску надо наносить в теплом варианте, а, поставив баночку со смесью недалеко от печи, вы обеспечиваете постоянную горячую температуру.

Второй способ также используется в самой парной. Нанесите масло на чистую кожу лица и слегка вmassируйте легкими круговыми движениями. Сверху наложите влажную горячую салфетку, поверх которой положите теплое махровое полотенце или специальную многослойную форму с отверстиями, чтобы компресс медленно остывал.

## **Уход за руками**

Руки требуют особенно тщательного ухода, так как они в первую очередь подвергаются различным раздражающим воздействиям. Пожалуй, более всего страдают в повседневной работе именно они. Малейшее механическое повреждение кожи неотвратимо влечет за собой самые пагубные последствия: раздражения, гнойнички, а длительно незаживающие раны способны вывести из равновесия любую, даже самую стойкую женщину.

Тяжелая работа, хлопоты по дому заставляют много времени уделять заботе о руках. Самая небольшая ранка, на которую вы даже не обратите внимания, через некоторое время может дать о себе знать в самый неподходящий момент. В лучшем случае вам придется некоторое время избегать большинства видов работ, в частности стирки, мытья посуды, уборки по дому. У вас есть возможность переложить эти проблемы на мужа, но, думаем, в восторге от оказанного ему высокого доверия он не будет.

Такая ситуация вряд ли будет способствовать созданию и поддержанию теплой и благожелательной семейной атмосферы. Мы думаем, вам не нужны лишние заботы и вы постараетесь решить свои проблемы как можно быстрее. Ваше здоровье в ваших руках. Здоровая кожа рук – это не шершавые потрескавшиеся от холода пальцы и кровоточащие раны на костяшках. Это нежные прикосновения, которые дарят заботу, любовь и тепло вашим родным, близким и друзьям.

## **Уход за кожей рук в холодное время года**

Перемена температуры, воздействие воды отражаются на состоянии кожи ваших рук далеко не самым лучшим образом. Раздражение легко превращается в грубую корку, которая покрывает наиболее нежные и чувствительные к обморожению части рук. Вода же продолжает разрушительную работу, начатую морозом; кожа трескается, появляются кровоточащие ранки, и каждое движение руки усугубляет и без того катастрофическое состояние.

Вашей первоочередной задачей в случае столкновения с такой проблемой будет смягчение кожи рук. Низкая температура сушит кожу; это связано с тем, что кровь отливает от участков тела, подвергшихся обморожению, в результате чего кожа грубеет и затвердевает. Чтобы предупредить нежелательные последствия, мы советуем всегда устлавать себе сеансы маскотерапии в бани и сауне при помощи масел, приготовленных по нашим рецептам.

Как только вы почувствуете, что кожа рук теряет чувствительность и нежность, немедленно идите в баню и после хорошего распаривания нанесите масло на кожу. Сделайте себе круговой массаж, и вскоре ваши руки опять будут выглядеть великолепно.

Если кожа ваших рук в изобилии покрылась источающими кровь трещинами, не огорчайтесь. Мы поможем вам вернуть рукам былую красоту и здоровье. Все, что вам нужно, – это следовать нашим советам, которыми мы с вами охотно делимся.

Для начала приготовьте препарат лечебного масла. Помните, что масла для других частей тела не всегда могут подходить для рук, поэтому приготовьте новое, более полезное средство. Существует множество рецептов по смягчению кожи, вот, пожалуй, наиболее эффективный.

Требуется: 100 мл миндального или кокосового масла, 10 г глицерина, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления и применения. Смешайте нужные ингредиенты и нанесите полученную смесь на распаренную кожу. Масло наносится на 2 ч, поэтому его лучше использовать перед сном.

Также можно воспользоваться и следующим рецептом.

Требуется: 100 мл оливкового масла, 10 мл глицерина, 50 мл цветков ромашки, 100 мл воды.

Способ приготовления и применения. Ромашку залейте кипятком, дайте настояться в течение 1 ч, после чего процедите и смешайте с оливковым маслом и глицерином.

Полученное средство наносите на распаренную кожу на 2 ч.

При отсутствии некоторых ингредиентов, входящих в рецепт, есть другой, не менее эффективный путь использования целительной силы масел. У каждой женщины под рукой всегда имеются два-три тюбика мази для смягчения кожи. С помощью добавления масел вы можете

усилить их лечебное действие, ведь зачастую не все кремы обладают целебной силой, как кажется на первый взгляд.

Здоровая кожа рук – это не просто мягкость и нежность: зачастую необходим широкий набор микроэлементов, витаминов и тонизирующих веществ, которые присутствуют далеко не во всех мазях, находящихся в вашем распоряжении. Приняв к сведению наши рекомендации, вы получите не сиюминутный результат, но надолго избавите себя от забот о своем здоровье и сможете направить свою творческую энергию в том направлении, которое сами для себя выберете.

## **Раздражение кожи рук**

В круг домашних забот любой хозяйки входит стирка. Химические составы стиральных порошков отрицательно действуют на кожу рук, иссушают и разъедают ее. Чтобы нейтрализовать побочные действия бытовой химии, рекомендуем воспользоваться комбинированными целебными маслами, то есть оказать общее оздоровительное воздействие на кожу рук. Как этого достичь?

Вам потребуются масла общего спектра действия плюс к этому еще некоторые специальные, в зависимости от того, чем вызвано то или иное ухудшение состояния кожи. Разные виды бытовой химии, естественно, вызывают разные раздражения. И если тот же самый стиральный порошок преимущественно сушит кожу и раздражает уже существующие повреждения на руках, то, например, хлорсодержащие отбеливатели оказывают более глубокое негативное воздействие.

Если вы не можете представить себе работу по дому без помощи бытовой химии, по крайней мере предпримите контрмеры для компенсации ее вредного воздействия на кожу рук. Наиболее важно в этом случае получить общий оздоровительный эффект: достичь того баланса содержания необходимых здоровой коже компонентов, чтобы предотвратить негативное воздействие химических веществ, входящих в состав стиральных порошков и отбеливателей.

Следует отметить, что, несмотря на использование различных средств защиты, некоторый ущерб коже тоже наносится – теряется столь необходимая влага, руки становятся сухими, а кожа – более чувствительной.

Но, чтобы избавить кожу рук от уже полученного раздражения, нужно воспользоваться данным рецептом. Использовать его нужно в бане или сауне в последний заход в парную.

Требуется: 20 г крема для рук, 10 мл масла календулы, 1 ч. л. крахмала, 5 мл лимонного сока.

Способ приготовления и применения. В обычный крем для рук для усиления лечебного действия добавьте масло календулы и сок лимона. Полученную массу тщательно взбейте, храните в холодильнике.

Нанесите на распаренную кожу рук и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Через 30 мин перчатки снимите, а остатки масла вотрите в кожу.

Допустим, что кожа ваших рук уже подверглась сильным вредным химическим воздействиям. В этом случае от вас потребуется более сложный комплекс мер по восстановлению здоровой кожи. Будет весьма полезно, если в состав масла войдут компоненты различных свежих или замороженных овощей и фруктов, которые обладают широким спектром витаминов и микроэлементов.

Требуется: 20 г крема для рук, 10 мл масла календулы, 1 ч. л. крахмала, 5 мл лимонного сока, 10 мл огуречного или капустного сока, 20 мл сока черной смородины.

Способ приготовления и применения. Смешайте крем и масло календулы. Добавьте огуречный (капустный), смородиновый, лимонный соки и крахмал. Полученную массу тщательно взбейте и втирайте в распаренную кожу рук. После этого наденьте перчатки и ложитесь спать – к утру ваши руки опять будут красивыми.

## **Мозоли**

Для многих из вас неотъемлемой частью жизни давно стало ведение приусадебного хозяйства. Здесь ваши руки подстерегают новые опасности – мозоли. Часто эти загрубевшие участки кожи причиняют значительные неудобства и беспокойство. Чтобы удалить мозоль, первоначально требуется распарить то место на коже, где она возникла. Здесь вам помогут целебные масла.

Доведите до температуры кипения 1 л воды, влейте 50 мл оливкового масла, и, остудив жидкость до температуры 70 °С, добавьте



один растертый лист алоэ. Остудите раствор до приемлемой для распарки температуры и идите в парную. Пока ваше тело получает полезное влияние от целебного пара, мозоли хорошо распарятся в теплом масле. После приема ванночки выйдите в комнату отдыха и попытайтесь удалить мозоль.

Чтобы не допустить ее повторного появления, после последнего захода в парную смажьте кожу кремом для рук, предварительно добавив в него растертый лист алоэ в пропорции 1: 4.

Все описанные рецепты и технология применения целебных масел помогут вам сделать кожу рук здоровой. Вам больше не придется стесняться того, что кожа ваших рук шершавая и грубая на ощупь. Вы по достоинству оцените весь лечебно-косметический эффект целебных масел, оказывающий благотворное влияние на ваши руки. Теперь вы сможете смело протягивать руку для поцелуя, не опасаясь вызвать негативных эмоций в свой адрес.

Ни одна современная женщина не мыслит своей красоты без здоровой кожи. И руки занимают здесь далеко не последнее место. С нашей помощью вы перестанете тратить время на излишние манипуляции и эксперименты, которые подчас не достигают требуемого терапевтического результата.

Поймите, что ваши руки не полигон для эксперимента, а неотъемлемая часть женского тела, требующая такого же ухода и внимания, как и любая другая. Если вы ставите перед собой цель достичь успеха, вам просто необходимо уделять хотя бы минимум времени уходу за руками, а лечебные свойства целебных масел помогут вам сэкономить время, которое вы можете провести с пользой для себя, уделив внимание любимому, мужу, детям.

## **Уход за ногами**

Если вы желаете всегда иметь красивые, ухоженные ноги, непременно найдите время, чтобы позаботиться о них с помощью всевозможных целебных масел. Уход за ногами с использованием масел не только сделает их красивыми, но и будет необходимым условием хорошего самочувствия и прекрасного настроения. Ведь правильное использование ароматических масел смягчит и увлажнит кожу ног, избавит от большинства косметических недостатков, а кроме того, предотвратит многие неприятные моменты, которые могут стать причиной плохого самочувствия.

Ароматические масла незаменимы для ухода за ногами. Ведь кожа на ногах почти всегда очень сухая, следовательно, она нуждается в постоянном увлажнении и питании. Оптимальным средством для этого будут, безусловно, масла. Но и в данном случае необходимо руководствоваться некоторыми очень важными правилами.

## **Раздражение кожи ног**

У большинства женщин, занимающихся удалением волос на ногах, после бритья или эпиляции может возникнуть раздражение на коже. Устранить неприятные ощущения, покраснения, воспаления вам поможет ароматическое масло. В таких случаях лучше всего подойдет розовое масло. Вам понадобится всего несколько капель, но, прежде чем наносить масло на очищенную кожу ног, обязательно согрейте его. Масло должно быть теплым, поэтому просто поставьте его недалеко от банной печи – масло будет нужной температуры. Мягко разотрите кожу ног розовым маслом. Делайте это круговыми движениями, начиная сверху и постепенно продвигаясь к щиколоткам. Вместо розового масла можно использовать масло ромашки.

Даже если после депиляции у вас не возникает раздражения на коже ног, необходимо использовать лечебное масло. Для кожи депиляция в каком бы то ни было виде – это непременно раздражение, травмирующее кожу. Поэтому вред от подобной процедуры необходимо свести к минимуму или устранить вовсе. В этом вам поможет все то же розовое или ромашковое масло.

Если летом кожа ног чаще всего «дышит», поздней осенью, зимой и ранней весной она «закована» в колготки, носки, чулки... Все это приводит к тому, что кожа ног становится сухой, вялой. Могут возникнуть раздражения или кожа начнет шелушиться. Но все это можно предотвратить, а помогут вам в этом все те же целебные масла.

Воспользуйтесь следующим рецептом.

Требуется: 400 мл воды, 20 мл масла шалфея, 10 мл древесного масла.

Способ приготовления и применения. В горячую воду капните масло шалфея и древесное масло. Тщательно размешайте и ополосните раствором ноги от бедер до ступней. Не вытирайте их, пусть кожа впитает масло.

После бани помассируйте ноги круговыми движениями, начиная от бедер и до щиколоток, увлажняя при этом кожу маслом базилика или розмарина.

Если вы будете выполнять все вышесказанное, ноги будут не только прекрасно выглядеть, но и источать нежный, тонкий аромат.

Особое внимание следует уделить уходу за ступнями. В зависимости от времени года и состояния вашей кожи вы можете воздействовать на кожу разными ароматическими маслами, предотвращая возможные неприятности.

## **Уход за ногами в летнее время**

Летом ноги нуждаются в особом уходе и заботе. Чаще всего из-за того, что вы носите открытую обувь или даже ходите иногда босиком, кожа на ступнях может загрубеть. Если вы хотите всегда прекрасно выглядеть, иметь ухоженные ноги с нежной кожей, вам следует провести процедуру, которая поможет избавиться от ороговевших участков.

Чтобы кожа опять стала мягкой, используйте данный рецепт.

Требуется: 4–5 л воды, 30 мл масла тимьяна.

Способ приготовления и применения. В горячую воду добавьте масло тимьяна, подержите некоторое время ноги в теплой воде с ароматическим маслом. Этот состав поможет ороговевшим участкам кожи размягчиться. Через 10 мин потрите ороговевшие участки обыкновенной пемзой. После бани помассируйте ступни. Для массажа

вам понадобится 5 мл масла шалфея. Подобный массаж, выполняемый регулярно, поможет вам предотвратить огрубение кожи. Биологически активные вещества, содержащиеся в данном масле, будут эффективно воздействовать на ороговевшие участки кожи на подошве.

### **Уход за ступнями**

Увлажнение и питание кожи ступней сделает их нежными, мягкими и избавит от множества неприятностей (запаха, шелушения). Используйте любое цветочное масло. Сперва ноги тщательно распарьте, затем выйдите в комнату отдыха и просушите, а после этого на распаренные ступни нанесите несколько капель цветочного масла и тщательно разотрите его.

Если вы желаете не только увлажнить кожу ног, но и снять усталость, напряжение, после бани чистые ступни разотрите специальной смесью.

Требуется: 5 мл апельсинового масла, 3 мл масла лимона.

Способ приготовления и применения. Смешайте масла и круговыми движениями вотрите данную смесь в кожу ступней.

### **Отечность ног**

Когда ноги отекают и быстро устают, поможет ванночка с прохладной водой и ароматическим маслом.

Требуется: 5–7 л воды, 5 мл лимонного масла, 3 мл масла кипариса. Вместо масла кипариса можно использовать хвойное или любое древесное масло.

Способ приготовления и применения. В горячей воде разведите лимонное масло и масло кипариса. Опустите ноги в раствор и держите их там в течение 15 мин. После этого непременно разотрите ноги, используя масло мелиссы, и несколько минут лежите, опершись ногами о стену.

### **Трещины**

У многих на сухой, огрубевшей коже ног (ступней) могут возникать трещины. Они довольно болезненны и неэстетичны. Если

вы будете после бани или сауны каждый раз массировать ступни, втирая в них масло шалфея, даже потрескавшаяся кожа станет здоровой, гладкой и шелковистой. Но подобный массаж следует проводить не менее 5–7 мин, тщательно втирая масло в кожу.

### **Шелушащаяся кожа на ногах**

В том случае, если кожа ступней не только потрескалась, но еще и шелушится, вам необходимо сделать специальную маску для ног.

Требуется: 20 г жирного питательного крема для ног, 10 мл ромашкового масла, 5 мл розмаринового масла.

Способ приготовления и применения. Крем смешайте с маслами и нанесите получившуюся целебную смесь на распаренные ноги, оберните ступни полиэтиленом. Сверху укутайте полотенцем. Оставьте маску на ногах на 30–40 мин.

Подобным образом можно сделать и другую маску, которая будет влиять на кожу ступней, размягчая ее, питая, избавляя от трещин и мозолей. Помимо этого, применение подобной маски для ног способно даже избавить от такой неприятности, как «пяточная шпора».

Требуется: 40 г меда, 3 ч. л. муки, 10 мл лимонного масла, 5 мл лавандового масла.

Способ приготовления и применения. Тщательно перемешайте все ингредиенты и нанесите полученную смесь на распаренную кожу ступней, оберните ноги полиэтиленом. Сверху укутайте полотенцем. Эту маску оставьте на ногах на 30–40 мин.

Чтобы смягчить и увлажнить кожу, можно воспользоваться и другим рецептом.

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ч. л. сметаны, 5 мл хвойного масла, 5 мл древесного масла.

Способ приготовления и применения. Все ингредиенты тщательно смешайте, творог при необходимости предварительно пропустите через мясорубку, так как в нем не должно быть никаких комочков. После этого нанесите маску на ступни на 25–30 мин. Ноги оберните полиэтиленом. Сверху укутайте полотенцем.

### **Повышенная потливость ног**

Чрезмерная потливость ног очень неприятна и доставляет массу хлопот. Ароматические масла окажут вам помощь и в том случае, если необходимо не только оздоровить ступни, но и избавиться от неприятного запаха. Дезодорирующий эффект ароматических масел превзойдет самые смелые ваши ожидания. Избавиться от подобного недостатка вам помогут нижеописанные процедуры.

Необходимо делать ножные ванны с использованием некоторых трав и ароматических масел.

Требуется: 20 г цветков ромашки, 20 г коры дуба, 10 г коры ивы, 250 мл воды, 5 мл хвойного масла, 5 мл древесного масла, 3 мл ромашкового масла.

Способ приготовления и применения. Ромашку, кору дуба и кору ивы залейте кипятком, дайте настояться в течение 1 ч, после чего процедите и добавьте масла. Оставьте настаиваться еще на 20 мин. Затем в чан с водой влейте подготовленный настой. Этой водой промойте ноги. Длительность процедуры 10–15 мин.

Можно приготовить ножную ванну с помощью другого рецепта.

Требуется 20 г листьев лаванды, 20 г листьев шалфея, 5 мл лавандового масла, 3 мл масла шалфея.

Способ приготовления и применения. Лаванду и шалфей залейте кипятком, дайте настояться в течение получаса, после чего процедите. В готовый настой добавьте масла. Приготовленную смесь вылейте в ванночку. Принимайте ножную ванну в течение 15–20 мин.

Кроме ножных ванн, поможет небольшой массаж с использованием лавандового или хвойного масла. Распаренные ноги хорошо вытрите чистым полотенцем и приступайте к массажу. Используя масло (любое), разотрите ноги. Энергично массируйте каждую ступню в течение нескольких минут. После этого 10–15 мин не вставайте, постарайтесь, чтобы ноги расслабились, отдохнули.

Все вышеописанные способы воздействия можно чередовать с холодными компрессами для ног.

Требуется: 5 мл апельсинового масла, 3 мл древесного масла, 5 мл ромашкового масла, 200 мл воды.

Способ приготовления и применения. Подготовьте хлопчатобумажную ткань. В воду добавьте апельсиновое, древесное и ромашковое масло. В получившейся смеси смочите сложенную в несколько раз ткань. Положите получившийся холодный компресс на

ступни. Воздействие его должно продолжаться около 4–5 мин. Сверху положите еще несколько слоев сухой хлопчатобумажной ткани. Затем ткань отожмите и смочите в оставшемся растворе. Положите компресс на другую ступню. Ноги после компресса не вытирайте.

### **Уход за ногтями на ногах**

Особого внимания требует уход за ногтями на ногах. Это поможет вам не только предотвратить какие-либо грибковые заболевания, но и избежать такой проблемы, как слоющиеся ногти, что, конечно, сказывается на внешнем виде ваших ног, на том впечатлении, которое они произведут на окружающих.

Чтобы ногти на ногах всегда выглядели безупречно, каждый раз после бани делайте ножную ванночку с маслом ромашки.

Требуется: 1 л воды, 10 мл масла ромашки, 20 г цветков ромашки аптечной, 100 мл воды.

Способ приготовления и применения. Ромашку залейте кипятком, накройте крышкой, дайте настояться в течение 1 ч, после чего процедите и вылейте готовый настой в чан с водой. Добавьте масло ромашки. Ополосните этой водой ноги. Продолжительность одной процедуры должна составлять около 15–20 мин. Это должна быть последняя процедура в бане. Затем тщательно вытрите ноги, особенно пальцы, и смажьте ногтевые пластины на ногах небольшим количеством ромашкового масла.

Можно также делать горячие компрессы для ногтей ног. С этой целью сперва тщательно распарьте ноги. Используйте данный рецепт:

Требуется: 100 мл воды, 5 мл лимонного масла, 3 мл древесного масла.

Способ приготовления и применения. В чан с водой влейте масла. Размешайте получившуюся смесь. Намочите в горячей воде сложенную в несколько раз, разрезанную на несколько равных лоскутов хлопчатобумажную ткань. Каждый маленький компресс наложите на отдельный ноготь. Сверху положите еще несколько слоев сухой хлопчатобумажной ткани, помогающей компрессу сохранять тепло. Через 10 мин компресс снимите и идите в комнату отдыха. Пальцы ног тщательно досуха вытрите и наденьте на ноги хлопчатобумажные носки.

Подобные компрессы необходимо делать регулярно, они помогут вам не только предотвратить грибковые заболевания, что немаловажно, но и будут питать, укреплять ногти, улучшая их внешний вид.



## **Уход за волосами**

Современная отечественная и зарубежная косметическая промышленность предлагает огромный ассортимент различных средств по уходу за волосами. Одними из самых эффективных из этой серии препаратов являются лечебные масла. Именно поэтому настоящая глава и будет посвящена подробному рассказу о том, какие целебные масла используются в парфюмерии для улучшения состояния волос и кожи головы.

Чтобы правильно применить определенное масло в лечебных целях, необходимо знать тип ваших волос. Доказано, что применение масла может привести к совершенно противоположным результатам у людей с разным типом волос. Прежде чем приобретать то или иное масло в качестве средства по уходу за волосами, определите ваш тип волос. Для того чтобы не ошибиться на самом первом этапе, проконсультируйтесь у профессиональных косметологов, которые безошибочно ответят вам на вопрос о том, стоит ли лично вам использовать определенное масло для ухода за волосами.

## **Лечение сухих волос и себореи**

Итак, если у вас возникла проблема, связанная с чрезмерно сухими волосами, то благодаря применению целебных масел вы сможете избавиться от нее, пройдя определенный курс лечения. Лечебные масла помогут вам привести волосы в нормальное состояние и, что немаловажно, избавиться от себореи.

Необходимо помнить, что сухие волосы могут являться сигналом многих воспалительных и даже инфекционных заболеваний, протекающих в вашем организме. Вполне возможно, что источником инфекции явилось вышеназванное заболевание – себорея, которое сопровождается сильным зудом, ощущением стянутости кожи и даже повреждением кожи головы. Излечить сухие волосы в короткие сроки невозможно, поэтому запаситесь терпением для того, чтобы волосы перестали быть ломкими и безжизненными. И в этом вам помогут целебные масла.

Самым популярным и древним средством для лечения сухих волос по праву считается так называемое репейное масло, которое получают в результате настаивания корней лопуха на миндальном или оливковом масле. Кроме того, это очень полезное по своим свойствам средство известно как эффективный стимулятор роста волос.

Для того чтобы восстановить деятельность сальных желез, волосы нужно мыть в отварах различных лекарственных трав. Но, прежде чем вымыть сухие волосы в отваре из лечебных трав (например, ромашки или календулы), нанесите на них одно из целебных масел. Кроме репейного, вы можете остановить свой выбор на касторовом, оливковом или миндальном масле. Волосы нужно смазать по всей длине – от корней до кончиков. После этого необходимо накрыть голову махровым полотенцем, предварительно смоченным горячей водой и хорошо отжатым. Компресс на основе одного из вышеперечисленных масел следует держать не менее 1 ч. После этого вымойте волосы в теплой воде, слегка протрите их полотенцем и нанесите бальзам для сухих волос. Вместо бальзама можно использовать взбитое яйцо или кислое молоко.

Если вы уверены в том, что на ваших волосах находится избыток жира, то пользоваться всевозможными маслами следует с большой осторожностью, иначе вы можете усугубить процесс неправильного салоотделения. Для лечения жирных волос следует использовать отвары лечебных трав и специальные бальзамы, предназначенные именно для такого типа волос. Например, в продаже есть несколько видов лосьонов и бальзамов, которые следует применять для гигиенического ухода за очень жирными волосами. В эти средства входят вещества, подобранные в нужных пропорциях. Одним из компонентов таких препаратов является касторовое масло, которое в определенном количестве способствует укреплению корней волос, уменьшению перхоти и жирности волос. Лосьон на основе этого масла рекомендуется втирать в кожу головы, но не наносить на волосы. Процедуру следует повторять в течение 1–1,5 месяцев не менее 3–4 раз в неделю.

Не стоит думать, что нормальные волосы не требуют ухода с помощью целебных масел. Напротив, для того чтобы волосы нормального типа не превратились в сухие или жирные, проводите профилактические процедуры, основанные на применении полезных и

питательных масел. Например, в продаже есть лосьон, который рассчитан на нормальный тип волос. В его состав входит несколько эфирных масел, таких как лавандовое, розовое, гераневое. Масла способствуют нормализации салоотделения, устранению зуда, появляющегося в интервале между мытьем головы, и перхоти, которая также может появиться у людей с нормальным типом волос. Наносить лосьон, содержащий целый комплекс лечебных масел, следует особым образом – с помощью ватного или марлевого тампона. С помощью этого тампона нужно массировать кожу головы в течение 3–5 мин. Профилактическую процедуру следует повторять в течение 1 месяца, лечебную – в течение 2 месяцев.

Для того чтобы волосы получали полноценное питание, недостаточно применения средств, приготовленных в домашних условиях. Именно поэтому для лечения кожи головы и волос следует чередовать применение средств, приготовленных в домашней обстановке, с препаратами, которые выпускает современная косметическая промышленность. Вышеназванные масла – гераневое и лимонное – очень широко используются в различных средствах по уходу за волосами. Например, они входят в состав бальзама, который предназначен для ухода за жирными волосами. Эти природные масла в сочетании с экстрактами нескольких лечебных трав оказывают противовоспалительное действие, а также способствуют стимуляции кровоснабжения сосудов кожи головы, а значит, улучшению питания корней волос.

В продаже имеется несколько видов масел, предназначенных специально для ухода за волосами. Их особенность заключается в том, что состав масел, очень полезный от природы, обогащен комплексом витаминов и полезных добавок, которые способствуют лучшему проникновению питательных веществ в структуру волос. В результате обогащенные масла великолепно ухаживают за ломкими, сухими и тусклыми волосами, а также устраняют перхоть и уменьшают выпадение волос.

Например, очень эффективным и по-настоящему целебным является бальзам отечественного производства, в состав которого входит несколько видов целебных масел – лавандовое, облепиховое, касторовое и оливковое. Этот бальзам обогащен к тому же норковым жиром и экстрактами лечебных трав. Подобные средства

рекомендуется втирать в кожу головы в течение 3–5 мин за 2 ч до мытья волос.

## **Стимуляция роста волос с помощью целебных масел**

Необычайно полезным и ценным маслом, которое традиционно используется для укрепления волос и увеличения их роста, является оливковое масло. Наносить это масло рекомендуется не в чистом виде, а в составе целебных смесей. Предлагаем несколько рецептов, основным компонентом которых является оливковое масло.

Для длительного лечения и применения данного препарата вам потребуются 0,5 л оливкового масла, 0,5 л водки и подземные части растения под названием «тамус обыкновенный» (200 г). Натрите тамус и сразу же приготовьте смесь из этой массы, оливкового масла и водки. Полученный препарат нужно настоять в течение 20 дней и только после этого можно наносить на волосы на 30 мин, после чего его следует смыть горячей водой.

В состав следующего рецепта входят вышеперечисленные компоненты, исключая водку. Для того чтобы приготовить данную смесь, потребуется 200 г тамуса обыкновенного и 1 л оливкового масла. Настаивать смесь следует в течение 20 дней. Готовый препарат наносите на волосы на 30 мин, затем смойте горячей водой.

Для стимуляции роста волос очень полезным является целебное масло, которое можно с легкостью приготовить в домашних условиях. Для этого потребуется 100 г корней лопуха, которые нужно хорошо измельчить и добавить в 200 г оливкового масла. Все нужно тщательно перемешать и настаивать в течение 24 ч. После этого смесь поставьте на огонь и варите в течение 15 мин. Храните в прохладном месте.

Перед заходом в парную нанесите смесь на волосы и в последний заход смойте теплой водой.

## **Применение целебных масел при появлении плешивости**

Масло считается хорошим тонизирующим средством, которое стимулирует рост волос в местах облысения. Масло может способствовать росту волос именно в нужных местах.

Облысевшие участки смазывайте оливковым маслом, в которое предварительно добавьте корневища тамуса обыкновенного. В оливковое масло можно добавлять также отвар из корневищ тамуса или протертые корневища. Полученную смесь следует наносить на облысевшие участки головы.

Очень хорошим средством при облысении является следующее. Разотрите в порошок тысячелистник обыкновенный. Затем смешайте его с оливковым маслом. Наносите смесь исключительно на облысевшие участки.

### **Применение масла при быстром выпадении волос**

Внезапное, быстрое выпадение волос может происходить по разным причинам. Доказано, что этот недуг очень часто связан со стрессовыми ситуациями и негативными эмоциями. Именно поэтому наряду с применением различных целебных масел рекомендуется использовать настои лекарственных трав, которые оказывают успокаивающее, седативное действие.

Для того чтобы прекратить выпадение волос, традиционно используется сосновое масло, которое в готовом виде продается в аптеках. Эфирное сосновое масло известно еще и как скипидаровое, или сосновый скипидар. Фармацевт может рекомендовать вам препараты, в состав которых входит эфирное сосновое масло. Данное масло, как известно, получают из смолы лесной сосны. Оно обладает хорошими бактерицидными свойствами и способствует уменьшению выпадения волос. Выпадение волос может быть связано с сильным раздражением кожи головы. В этом случае сосновое масло окажется особенно полезным, так как оно оказывает отвлекающее и успокаивающее действие.

При выпадении волос полезно смазывать голову касторовым маслом. Массирующими движениями вотрите масло в кожу головы, особенно в те участки, волосы на которых начинают заметно редеть.

На уменьшение выпадения волос существенно влияет использование пихтового эфирного масла. Пихтовое масло входит в состав косметического бальзама, который можно приобрести в аптеке. В этот бальзам входит смесь пихтового масла с растительным и облепиховым. Это масло обладает хорошо выраженными

противомикробными свойствами, а также применяется в лечебных целях при выпадении волос.

## **Укрепление волос**

Даже если вы не страдаете от определенного заболевания волос и кожи головы, не забывайте, что время от времени вы должны питать ваши локоны для того, чтобы они были крепкими. В целях укрепления волос применяйте очень полезное облепиховое масло. Для этой цели масло следует наносить не на волосы, а втирать его в кожу головы. Разумеется, втирать масло нужно только после мытья головы и не более чем 2 раза в неделю, иначе вы рискуете нарушить деятельность сальных желез.

В целях укрепления волос с давних времен используется касторовое масло. Предлагаем следующий рецепт, основанный именно на этом масле. Смешайте касторовое масло с 96 %-ным спиртом. С помощью ватного тампона или марлевой салфетки вотрите эту смесь в кожу головы. После этого идите в парную и в последний заход тщательно промойте голову. Мыть голову нужно не шампунем, а детским мылом. Вместо детского мыла можно использовать ланолиновое или глицериновое. После этого ополосните волосы водой, в которую предварительно добавьте сок половины лимона. Лимонный сок можно заменить 1 ст. л. уксуса.

Самым универсальным средством для укрепления волос и стимуляции их роста во все времена считалось репейное масло. Мы уже упоминали о нем, когда речь шла об уменьшении выпадения волос. Для того чтобы волосы выглядели здоровыми и сильными, рекомендуется перед заходом в парную протирать их и кожу головы репейным маслом, которое можно приготовить и в домашних условиях, и приобрести в аптеке. Разумеется, применение данного масла не рекомендуется при жирных волосах. Но в некоторых ситуациях использование репейного масла при жирном типе волос все-таки допустимо. Например, репейное масло может способствовать устранению так называемых секущихся волос. Для того чтобы устранить этот недостаток, необходимо питать только кончики волос. Если у вас жирные волосы, не наносите репейное масло на корни

волос, иначе может произойти нежелательное увеличение салоотделения.

Предлагаем несколько рецептов, учитывающих тип волос, которые позволят укрепить волосы с помощью природного масла.

Итак, если волосы жирные, протирайте кожу головы смесью, которую с легкостью можно приготовить в домашних условиях. Для этого приготовьте (или купите в аптеке) спиртовую настойку календулы. Смешайте ее с касторовым маслом в пропорции 1 часть касторового масла и 10 частей спиртовой настойки календулы.

Если волосы сухие, то вам понадобятся те же самые ингредиенты, но в другой пропорции. Смешайте 1 часть касторового масла с 2 частями настойки календулы. Если волосы не слишком сухие, то можно использовать равное количество масла и спиртовой настойки.

Полученной смесью протрите кожу головы перед первым заходом в парную. Такая процедура способствует к тому же очищению кожи головы и улучшению кровоснабжения сосудов кожи.

Ухаживая за волосами, не забывайте, что полезные добавки в виде целебных масел должны входить в состав не только специальных бальзамов и ополаскивателей, но и в состав моющих средств – шампуня и геля для душа. При покупке внимательно читайте инструкцию, в которой должны быть указаны вид масла, входящего в состав шампуня, и его процентное содержание. Многие шампуни содержат масляные экстракты, полученные из таких растений, как подорожник, облепиха, ромашка, лаванда, женьшень и др.

Кроме того что целебные масла оказывают очень хороший лечебный эффект, они служат и для ароматизации волос. Согласитесь, что приятно пользоваться средствами по уходу за волосами, которые к тому же имеют очень приятный нежный запах. Запах, кстати, может быть не только нежным и легким, но и довольно насыщенным, горьковатым. Такие масла входят в состав препаратов, предназначенных специально для мужчин. Женщины же с глубокой древности пользуются розовым маслом, которое не только хорошо питает волосы, но и придает им аромат, воспетый и в стихах, и в прозе.

## Уход за телом

В современном обществе понятия «женщина» и «красивое тело» неразделимы. Культ красивого и здорового тела заставляет женщин идти на самые различные жертвы и ухищрения, чтобы как можно дольше сохранить свое тело неувядаемым. На этом пути нас подстерегают всевозможные опасности, избежать которые часто очень непросто. Ликвидировать же последствия невнимательного отношения к своему здоровью бывает еще труднее.

Здоровое тело – залог вашего успеха в личной жизни, поэтому вам необходимо уделять ему хотя бы минимум внимания и заботы. Красивое тело – это широкий спектр внешних данных. Сюда входят и цвет, и отсутствие таких видимых изъянов, как прыщи, язвочки и т. д. Такая гамма требований порой весьма труднодостижима.

Но, думаем, никто не станет спорить с тем, что один из столпов женской красоты, касающийся тела, состоит в утверждении, что тело должно быть чистым. Безукоризненная чистота тела – вот та проблема, которая волнует каждую настоящую женщину. Как правило, обычные омовения, будь то ванна, душ или баня, не достигают желаемого эффекта. И это неудивительно.

У вас есть шанс превратить баню в необыкновенные по своим лечебным качествам процедуры. Ведь горячая вода, мыло и мочалка не всегда несут с собой чистоту. Подчас они забирают с собой мечты женщины о здоровом теле – кожа иссушается, начинает шелушиться, и это становится очередной проблемой, которая вносит нервозность в и без того нелегкое существование женщины.

С помощью целебных масел, затратив минимум времени и материальных средств, вы обязательно достигнете максимума эффекта, который вам вряд ли предоставит всякий другой лекарственный препарат. Уход за кожей при приеме водных процедур особенно важен, так как восприимчивость тела к лечебным средствам в этот момент чрезвычайно высока. Кроме того, водные процедуры оказывают чисто психологическое воздействие.

Для успокоения нервов после трудного рабочего дня лучшее средство, чем сауна или баня, вряд ли можно найти. В жаркой парной атмосфере русской бани вы оставляете целый букет болезней, которые



беспокоили ваш организм: насморк и простуда, кожные и легочные заболевания, – и это далеко не полный список недугов, от которых вас избавляет целительная сила бань.

Различные масла издавна используются в банном обряде. И, наверное, ни для кого не секрет, какой целительный эффект достигался благодаря этому. Сочетание лечебной силы масел с терапевтическими свойствами лекарственных трав снимает усталость, дает заряд бодрости и оздоравливает организм в целом. Чтобы стать причастной к древней традиции обретения красивого и здорового тела, воспользуйтесь в бане нашими рецептами, которые, мы уверены, оправдают даже самые смелые ожидания.

После того как вы вышли из парной, обработайте тело маслом, приготовленным по следующему рецепту. На 1 стакан эвкалиптового масла возьмите 10 г цветов ромашки и столько же липового цвета и настаивайте 3 суток. Затем процедите и храните в темном прохладном месте. Цветы ромашки можно заменить 1 ст. л. экстракта ромашки, который продается в аптеках. В любом случае положительный эффект такого состава вам обеспечен.

Данную рецептуру можно обогатить витаминами. Для этого рекомендуем вам добавить в масло несколько капель сока свежего лимона и 1 ст. л. морковного сока. Такой состав поможет вернуть вашей коже правильный баланс витаминов, который необходим, если вы хотите иметь здоровое и красивое тело.

Настоящим бичом современной женщины стал такой недуг, как целлюлит. Казалось бы, не оказывая ярко выраженного отрицательного воздействия на общее самочувствие, этот коварный враг тем не менее причиняет женщинам массу беспокойства. В очагах возникновения целлюлита тело приобретает неровный вид, чем-то напоминающий корку грейпфрута.

Причина недуга кроется прежде всего в неправильном обмене веществ, который приводит к тому, что жировые клетки в подкожных тканях начинают неправильно распределяться: вместо того чтобы выстраиваться слоями, они образуют сгустки, которые меняют внешний вид женского тела до неузнаваемости. Это накладывает на женщину целый ряд ограничений.

Особенно болезненно это отражается в вынужденной смене одежды: в такой ситуации ни о каких открытых и откровенных

нарядах, играющих столь весомую роль в воздействии на сильную половину человечества, не может быть и речи. Чувство дискомфорта и неловкости становится постоянным спутником. Некоторые изнуряют себя диетами по всевозможным методикам, но все безрезультатно. Тем не менее и эта проблема может быть решена вашими собственными силами.

Для преодоления такого недуга, как целлюлит, вам понадобятся прежде всего выдержка и целеустремленность, которая, как нам кажется, просыпается в каждой женщине, когда речь идет о сохранении ее красоты. В борьбе за красивое тело с помощью целебных масел предусмотрен целый ряд лечебно-профилактических мероприятий, направленных как на излечение, так и на предупреждение целлюлита.

Первоочередной задачей на пути борьбы с целлюлитом будет восстановление нормального кровообращения участков тела, пораженных этим недугом. Для этого мы советуем вам использовать масла, обладающие хорошим согревающим эффектом. Их можно применять в виде различных примочек и обертываний, втирать во время массажа. Отметим, что последнее удваивает целительные возможности масла, так как проникает глубоко в ткани и оказывает положительное лечебное действие.

Втирая масло в пораженные участки тела, вы обеспечиваете дополнительный приток крови, который стимулирует обмен веществ, направляя его в нормальное русло. Помните, что во время процедуры массажа нужно уделять внимание не только участкам, уже пораженным целлюлитом, но и еще здоровой поверхности тела, чтобы не допустить возможного распространения недуга. Чтобы приготовить состав для втирания, рекомендуем следующий рецепт.

В 1/2 стакана оливкового масла добавить 1 ч. л. лимонного сока и 1 ст. л. сока свежих листьев крапивы. Тщательно смешайте и во время массажа втирайте в кожу. Чтобы сохранить согревающее действие массажа как можно дольше, советуем завернуться после процедуры в теплое махровое полотенце. Так вы усилите терапевтическое свойство масла. Для получения ароматического эффекта введите в состав 2–3 мл елового или лавандового масла.

Примочки, так же как и массаж, обладают хорошими лечебными свойствами, но их имеет смысл использовать уже в случае, когда

целлюлит налицо. Массаж же мы рекомендуем и как средство профилактики. В антицеллюлитных примочках лучше всего использовать ментоловое масло, которое желательно подкрепить использованием спиртового компресса. Для этого приготовьте следующий состав.

На 1/2 стакана ментолового масла возьмите 1 ст. л. сока черной смородины. Залейте этим составом 10 г цветов календулы и настаивайте в темном прохладном месте 3 суток. Для изготовления примочки возьмите отрез ткани и обильно смочите его в полученном по приведенному в рецепте масле. Наложите ткань на соответствующий участок тела, сверху покрыв его слоем полиэтилена, на который положите смоченную в теплом водном растворе этилового спирта ткань. Зафиксируйте примочку с помощью повязки и не снимайте ее в течение 4–5 ч.

По достижении положительного результата ни в коем случае не останавливайтесь на достигнутом. Чтобы не дать болезни проявиться вновь, следует ежедневно проделывать описанные лечебные процедуры. Только в этом случае вы поставите мощный барьер на пути целлюлита. Совмещая лечение маслами с активным проведением досуга и спортом (утренними пробежками и гимнастикой, занятиями на тренажерах), вы сможете укрепить свое здоровье и ликвидировать саму причину возникновения болезни.

С нашей помощью вы без лишних затрат на дорогую импортную косметику добьетесь таких результатов, которые, мы уверены, надолго сохранят ваше тело от всяческих болезней и недугов, ведь сила природы, заключенная в целебных маслах, теперь работает над созданием и сохранением красоты и здоровья вашего тела.

Если вы действительно задались целью вернуть своему телу потерянную красоту или же сохранить его неувядающим, то тот путь, по которому вы пошли – использование широкого спектра косметических и лечебных свойств масел – будет самым коротким.

## **Глава 3**

# **Маслотерапия (лечение различных заболеваний)**

## **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Лечебные свойства многих масел настолько универсальны, что их можно и нужно использовать для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому вполне определенно можно говорить о стимулирующем воздействии масел на сердечно-сосудистую систему. Оно особенно выражено при физических нагрузках, позволяя повысить работоспособность организма.

Эффективное действие на кругооборот крови оказывали анисовое, мятное, валериановое эфирные масла, ментол и камфара. Отмечено также их положительное воздействие при нарушениях сердечных ритмов.

Наблюдения, сделанные Л.З. Гейхманом в климатической палате, где имитировался воздух хвойного или лиственного леса, показали, что фитонциды (летучие вещества) хвои оказывают выраженное тонизирующее действие, а дуба – успокаивающее.

Эфирные масла оказывают непосредственное и разнообразное воздействие на центральную нервную систему, чем обусловлено продолжительное влияние на работу сердца и сосудов.

Эфирные масла арники, лавра, полыни, ромашки, сосны, укропа, фенхеля обладают противосудорожной и спазмолитической активностью. Они эффективно подавляют спонтанную двигательную активность. Разносторонне воздействуют на сердце и кровеносные сосуды масло лаванды и мускатного шалфея.

## **Лечение маслами**

### **Атеросклероз**

Для профилактики и лечения атеросклероза принимайте смесь лукового и чесночного масел – по 10–15 капель на 1 стакан воды 4 раза в день за 1 ч до еды.

При атеросклерозе назначается также лечение облепиховым маслом. Употребляйте его по 1–1,5 ч. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 месяцев, потом сделайте месячный перерыв, после которого возобновите 2-недельный курс лечения.

## **Спазмы**

Снимает спазмы, нормализует кровообращение и работу сердца ромашковое масло, которое можно употреблять в водном растворе: 10–15 капель масла на 1 стакан воды за 1 ч до еды. Принимайте это лекарство 3–4 раза в день. Курс лечения – 10–15 дней с перерывом в 10 дней, после чего возобновите 10-дневный курс лечения.

При спазмах вы можете также применять и компрессы, которые нормализуют работу сосудов и ток крови в них. Для компресса разведите 10–15 капель ромашкового масла в 1 стакане теплой воды и смочите в полученном растворе ватно-марлевую повязку. Наложите ее на лобную и височную часть головы или на затылок, в зависимости от того, какое у вас давление и где именно болит голова. Затем наложите на повязку полиэтиленовую пленку и завяжите ее тканью. Подержите компресс 20–30 мин, после чего снимите.

## **Головные боли**

При головных болях из-за повышенного или пониженного давления смазывайте полынным маслом виски и лобную часть головы. Для этого нанесите несколько капель масла на пальцы и круговыми движениями надавливайте на болезненные точки висков, втирая масло в кожу.

Гипертоническая болезнь (повышенное давление)

Благотворное действие при повышенном давлении оказывает чесночное масло. Это средство принимайте 3 раза в день за 30 мин до еды по 4 капли на 1/5 стакана воды. Курс лечения – от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и снова повторить курс.

С той же целью и таким же образом применяется масло календулы. Хорошо помогают компрессы и втирание масла в кожу головы (лобную, височную и затылочную части).

Большой эффективности в лечении заболевания можно добиться, если использовать розмариновое масло. Употребляйте это масло следующим образом: каждый день – по 6–8 капель на 1/2 стакана теплой воды за 1 ч до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10–12 дней, после чего сделайте перерыв в 10 дней, по истечении которого возобновите 10-дневный курс лечения.

## **Миокардиосклероз**

В научной литературе имеется достаточно сведений о сосудорасширяющем действии препаратов боярышника. Поэтому его масло рекомендуется применять больным с хронической сердечной недостаточностью и миокардиосклерозом. Достаточно принимать 10–15 капель масла на 1 стакан воды по 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Широко применяется для лечения высокого давления крови оливковое масло. Если вы периодически будете включать оливковое масло в рацион своего питания, добавляя его в разные блюда, это замечательно. Но гораздо лучше применять оливковое масло отдельно от пищи. Ежедневный рацион – 30 мл масла 3 раза в день до еды (по 10 мл).

## **Гипотония (пониженное давление)**

При гипотонии, которая приводит к общей слабости организма и повышенной утомляемости во время физических нагрузок, широко применяется лавандовое масло.

Приготовьте его водный раствор. Смешайте 6–7 капель с 1 стаканом воды и принимайте за 1–1,5 ч до еды 2 раза в день. Чтобы улучшить самочувствие, подобное средство можно принимать в течение 7–10 дней.

При данном заболевании вы можете использовать и пасленовое масло, которое является антигипотензивным средством и эффективно повышает давление. Смешайте 1 стакан воды с 8–10 каплями масла. Принимайте за 30–40 мин до еды 3 раза в день.

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо периодически принимать ванны с применением различных целебных масел.

Можно использовать масла, помогающие при повышенном или пониженном давлении, и добавлять их в полную ванну. Особенно рекомендуется применять их при нарушении работы сердца невротического характера.

Добавляйте 30–40 мг масла лаванды в ванну с теплой водой. Принимайте такую ванну не дольше 30 мин, после чего необходимо принять прохладный душ.

При сердечно-сосудистых заболеваниях эффективно помогает массаж с употреблением масел. При болях в районе сердца, при головных болях, возникновение которых обусловлено нарушением работы сердца и нарушением давления, уместно делать легкий массаж с целебными маслами.

Кстати, о компрессах. Вы можете не только принимать ванны с добавлением вышеперечисленных масел, но и делать компрессы на область груди. Дело в том, что, принимая ванны, неизбежно вдыхаются пары масел, что у некоторых вызывает чувство сонливости и другие неприятные ощущения. В этом случае гораздо эффективнее делать компрессы с маслом на область грудной клетки.

Чтобы наложить компресс на область грудной клетки, понадобится 10 мл любого концентрированного масла. Разбавьте его 1 стаканом горячей воды и смочите в этом водно-масляном растворе ватно-марлевую повязку или хлопчатобумажную ткань, наложите ее на область груди (сердца), накройте полиэтиленом и обвяжите вокруг грудной клетки непроницаемой несинтетической тканью.

## **Мигрень**

При мигренях, возникновение которых обусловлено нарушениями давления, можно использовать ментоловое масло. При возбуждении холодовых рецепторов сужаются поверхностные сосуды и рефлекторно расширяются внутренние. Этим объясняется и уменьшение боли под влиянием ментола при стенокардии.

При мигрени пары ментолового масла можно вдыхать. Капните несколько капель масла на лампу или другую нагревающуюся поверхность. Можно натереть виски, лоб и переносицу. Смажьте ментоловым маслом кончики пальцев и втирайте его в кожу осторожными круговыми движениями.

Ментоловое масло можно смешивать с водой: 2–3 капли ментолового масла смешайте с 1 стаканом воды. Принимайте, когда у вас начинает болеть голова.

При мигрени хорошо помогает масло розмарина. Употребляйте его в небольших дозах каждый день – по 5–6 капель на 1/2 стакана теплой воды за 1 ч до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10–15 дней,



после чего сделайте перерыв в 10 дней, по истечении которого возобновите 10-дневный курс лечения.

### **Колющие боли в сердце**

Если у вас часто возникают ломота и колющие боли в области сердца, сделайте массаж с применением лавандового, розмаринового, мятного масел. Вы можете использовать только один вид масла, а можно употреблять по несколько капель всех имеющихся.

Нанесите 4–5 капель масла на руки либо на ту область тела, на которой будет производиться массаж. Не забудьте предварительно разогреть кожу. Масло хорошенько разотрите по всей поверхности поглаживающими движениями, аккуратно втирая его в кожу. Затем переходите к легкому надавливанию или разминанию. При возникновении сильных болей прекратите массаж и замените его ванной или компрессом на область груди.

### **Внутричерепное давление**

При данном заболевании хорошим средством является мятное масло. Оно обладает вазоактивными свойствами: регулирует артериовенозный тонус, предотвращая повышение внутричерепного давления.

Приготовьте водный раствор: смешайте 1 стакан кипяченой воды с 10–12 каплями масла. Принимайте 2 раза в день после еды. Данный раствор можно применять для профилактики заболевания.

### **Стенокардия**

Эффективным средством при приступах стенокардии является сосновое масло. 1/2 стакана холодной воды смешайте с 8—10 каплями масла. Через полчаса можно выпить еще 1/2 стакана раствора. Можно использовать 6–7 капель соснового масла.

### **Вегетативная дистония**

Эффективным тонизирующим средством при вегетативной дистонии является масло крапивы, оно оказывает отличное

сосудорасширяющее действие. Принимайте его по 10 капель на 1/2 стакана воды за 1–1,5 ч до еды 3 раза в день ежедневно.

## **Заболевания кровеносной системы**

### ***Варикозное расширение вен***

Для лечения данного заболевания следует применять ромашковое масло. Вам прекрасно помогут ванночки для ног. Растворите 30–40 мл ромашкового масла в 2 л теплой воды (примерно 37–42 °С) и погрузите в нее ноги на 20–25 мин. После ванночки замотайте ноги шерстяной тканью.

Эффективными при варикозном расширении являются гипертермические ванночки с добавлением масла. Причем важно добавить, что гипертермические ванны вы можете делать не только при варикозном расширении вен, но также при нарушении кровообращения, когда стынут конечности (такое явление встречается очень часто).

Для таких ванн нужно менять температуру воды от холодной к горячей и обратно. Применяются такие ванны следующим образом. Сначала необходимо принять холодную, температурой примерно 18–20 °С. На 2 л воды добавьте 40 мл масла. Принимайте ванну 1–2 мин, после чего подготовьте и поместите ноги (или руки – при нарушении кровообращения) в емкость с горячей водой температурой около 42 °С. Доза масла такая же, как и для холодной ванны. Горячую ванну следует принимать не дольше 10 мин, после чего ноги вытащите, дайте воде остыть и опустите ноги в ванну с теплой водой (температурой около 30–37 °С).

Если вы предрасположены к варикозному расширению вен, вам окажет неоценимую помощь масло Melissa и эвкалипта. В этом случае необходимо мягко и очень бережно массировать ноги, втирая смесь масел. Вымойте ноги теплой водой, устройтесь поудобнее, а, чтобы ноги лежали повыше, подложите что-нибудь под них. Мягкими, осторожными движениями растирайте ноги снизу вверх, увлажнив ладони смесью из нескольких капель перечисленных выше ароматических масел.

## ***Тромбофлебит***

При лечении данного заболевания широко применяется масло из конского каштана, так как оно отличается высоким содержанием биологически активных веществ. Лечение тромбофлебитов при помощи каштанового масла возможно как при местном применении, так и при применении внутрь.

При местном применении полезно делать ванночки для ног средней температуры (примерно 37–40 °С). Для этого нужно развести 30–40 мл масла в 2 л теплой воды.

Вы можете также использовать каштановое масло в качестве компрессов. Растворите 20–30 мл масла в 1 л теплой воды, смочите в полученном растворе ватно-марлевую повязку и оберните ею ноги. Такой компресс держите на ногах в течение 1 ч.

Каштановое масло можно также употреблять внутрь. Для этого растворите 10–15 мл масла в 1/2 стакана теплой воды. Принимайте такой раствор 3 раза в день за 1 ч до еды.

## **Кожные заболевания**

Одними из неприятнейших болезней являются кожные. Помимо физических неудобств, появляются неудобства психологического характера, связанные с различными неприятными образованиями на коже: язвами, струпьями, бородавками и др. Лечебные масла – одно из эффективных средств, помогающее достичь безупречного состояния кожи. Их можно использовать при некоторых формах дерматозов. Также маслами можно пользоваться для лучшего заживления кожи при ожогах, экземах, лишаях, бородавках.

### ***Бородавки***

Едкость пихтового масла можно использовать во благо. Им хорошо лечить бородавки. Обрабатывайте неразбавленным пихтовым маслом бородавки 3–4 раза в день.

Хороший эффект при лечении бородавок дает также смесь пихтового масла и сока чистотела.

Требуется: 300 г свежего чистотела, 20 мл пихтового масла.

Способ приготовления и применения: чистотел прокрутите через мясорубку и выжмите из полученной массы сок. Имейте в виду, что у чистотела очень едкий сок и все манипуляции с ним надо проводить в перчатках. Полученный сок смешайте с пихтовым маслом, но не сразу. Сначала дайте соку загустеть до желеобразной формы, а затем смешайте его с пихтовым маслом. Обрабатывайте бородавки полученной смесью 2–3 раза в день до полного их исчезновения.

Чтобы избавиться от бородавок, можно воспользоваться и таким рецептом.

Требуется: 30 мл пихтового масла, 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, 10 мл уксусной кислоты.

Способ приготовления и применения: чеснок натрите на мелкой терке, из лимона выжмите сок. Все компоненты смешайте и полученную смесь наносите на бородавки каждый день. Перед началом лечения бородавки обязательно распарьте.

## **Ожоги**

В случае ожога рекомендуем прежде всего подставить руку под холодную воду. Подержите ее так в течение нескольких минут, затем воспользуйтесь заранее приготовленным препаратом масла по приведенному ниже рецепту. Масло рекомендуется наносить осторожно, чтобы не вызвать дополнительного раздражения на коже. Покройте тонким слоем масла не только саму обожженную область руки, но и вокруг пострадавшего участка кожи, чтобы не позволить пузырю, возникающему в очаге поражения, продвинуться дальше.

Постарайтесь не прикасаться к пострадавшему участку руки. Здесь вам придется на время отложить некоторые домашние хлопоты, потому что ожог – это тот случай, когда лучше переждать трудное время, чем потом расхлебывать тяжелые последствия. Отличными противоожоговыми свойствами обладают подсолнечное, зверобойное и облепиховое масла. Вот несколько рецептов по их применению.

На ожоги нельзя наносить масло, чтобы ускорить заживление. Кожа должна быть прикрыта чистой марлей или полоской ткани. Делать примочки и туго бинтовать тоже не рекомендуется. Но, когда кожа начинает восстанавливаться после ожога, применение масел будет весьма эффективным – регенерация будет идти гораздо быстрее.

1. Если у вас небольшой ожог, для заживления кожи применяйте следующий рецепт.

Требуется: 20 мл масла, 10 г детского крема, 1 яйцо.

Способ приготовления и применения: смешайте масло с детским кремом и яйцом, взбейте до получения однородной массы. Полученную смесь нанесите на кожу вокруг обожженного места и прикройте чистой салфеткой.

2. Подсолнечное масло прокипятите, смочите отрез ткани или бинт и наложите на пораженный ожогом участок руки. Обращаем ваше внимание на то, что повязка не должна быть излишне тугой, чтобы не травмировать рану.

3. Эффективным средством при лечении ожогов является смесь подсолнечного масла с известковой водой в соотношении 1: 3. Не забудьте тщательно перемешать оба компонента до возникновения

однообразной массы. Обработайте участок ожога полученной смесью или, как и в первом случае, наложите повязку.

4. Одним из самых мощных противоожоговых средств является зверобойное масло. Его применяют даже в особо тяжелых случаях, когда ожогом поражены значительные участки кожи, порой до 60 %. Рекомендуем вам применять это средство в комбинированном виде: сочетать лечебный эффект данного масла с заживляющими свойствами яичных белков.

Требуется: 1 яйцо, 30 мл подсолнечного масла.

Способ приготовления и применения: смешайте масло с сырым яичным белком и взбейте до получения однородной массы.

5. Облепиховое масло многократно превосходит по своим целебным характеристикам многие масла. Оно применяется как в виде составляющего компонента для лечебных повязок, так и наносится на пострадавшие участки кожи.

6. Не заживающие длительное время раны, полученные в результате сильного ожога, с успехом лечатся кипарисовым маслом.

7. Смесью масел стимулирует процессы регенерации, способствует скорейшему заживлению.

Требуется: 15 мл масла лаванды, 10 мл оливкового масла, 5 мл кипарисового масла.

Способ приготовления и применения. Смешайте масла. Полученным средством смочите салфетку и приложите к поврежденному участку.

8. Если ожог обширный, но не тяжелый, принимайте ванны с лавандовым маслом. 1/2 стакана масла размешайте в ванне, температура воды в которой не должна превышать 38 °С. Принимайте ванну 1 раз в день не более 20 мин.

9. Лавандовое масло – отличное средство от солнечного ожога. Если вы перележали на солнышке и сильно обгорели, воспользуйтесь следующим рецептом.

Требуется: 40 мл оливкового масла, 10 мл уксусной кислоты, 5 мл йода, 10 мл лавандового масла.

Способ приготовления и применения: смешайте масло, уксусную кислоту, йод и масло. Нанесите полученный состав на спину и легкими массирующими движениями вотрите в поврежденные участки кожи. В

течение 3 дней продолжайте использовать средство для полного излечения.

10. От ожогов поможет примочка на основе эвкалиптового масла.

Требуется: 30 мл масла, 100 мл воды.

Способ приготовления и применения: масло залейте кипятком, остудите, полученное средство прикладывайте к больному месту как можно чаще.

11. Когда боль от ожога прошла и кожа начинает понемногу подживать, можно воспользоваться облепиховым маслом. Для заживления кожи смазывайте поврежденную поверхность облепиховым маслом 2 раза в день. Через неделю прикладывайте примочки с маслом 2–3 раза в день.

12. Хорошим средством считаются примочки из облепихового масла, смешанного с медом и отваром из корней подорожника.

Требуется: 100 мл масла облепихи, 200 г корней подорожника, 20 г меда, 1 л воды.

Способ приготовления и применения: корни залейте кипятком и варите в течение 15 мин на медленном огне. Влейте в кипящий отвар облепиховое масло и сразу снимите с огня. Положите мед, размешайте, чтобы мед разошелся, и остудите при комнатной температуре.

13. Хорошо делать примочки для ожогов из смеси оливкового и облепихового масел.

Требуется: 15 мл оливкового масла, 20 мл облепихового масла.

Способ приготовления и применения: масла смешайте, пропитайте ими ватно-марлевое полотно и накладывайте его на пораженный ожогом участок на 15 мин.

14. Требуется: 20 г дубового корня, 100 мл облепихового масла.

Способ приготовления и применения: кору дуба измельчите, смешайте с облепиховым маслом и нагрейте на сковороде до тех пор, пока масло не закипит. Остудите его, процедите через сито и полученным составом обрабатывайте ожоги по 2–3 раза в день.

15. Из коры дуба можно приготовить еще одно лекарство от термических, температурных и лучевых ожогов, но его можно применять лишь в том случае, если рана неоткрытая, т. е. при повреждениях I степени.

Требуется: 50 мл облепихового масла, 30 мл отвара из коры дуба, 1 яйцо.



Способ приготовления и применения: смешайте масло с отваром, добавьте желток, взбейте. Полученным средством смазывайте ожоги дважды в день.

## ***Дерматозы***

1. Хороший эффект при лечении лишая дает смесь пихтового масла и сока чистотела.

Требуется: 40 мл пихтового масла, 200 г чистотела.

Способ приготовления и применения: чистотел пропустите через мясорубку и соберите сок. Смешайте его с пихтовым маслом. Сок чистотела по густоте должен напоминать желе. Полученной смесью обрабатывайте поврежденное место 3–4 раза в день.

2. Есть еще один рецепт, который можно использовать при лечении лишая.

Требуется: 20 мл пихтового масла, 1 лимон, 4 зубчика чеснока, 10 мл уксусной кислоты.

Способ приготовления и применения: чеснок раздавите до образования кашицы, а из лимона выжмите сок. Добавьте пихтовое масло и кислоту. Полученной смесью прижигайте лишай 2–3 раза в день.

3. Для лечения лишая можно также применять смесь из пихтового масла и прополиса (пчелиного клея), настоянного на спирту.

Требуется: 20 мл масла, 20 г прополиса.

Способ приготовления и применения: масло смешайте с прополисом. Дайте настояться 3 дня. Не применяйте это средство для открытых ран, иначе придется лечиться от ожога и язва не зарастет длительное время.

4. Состав на основе соснового масла можно применять при экземах.

Требуется: 30 г соснового масла, 30 г гусиного жира.

Способ приготовления и применения: сосновое масло смешайте с гусиным жиром. Обрабатывайте поврежденный участок кожи полученным составом 1 раз в день.

## **Язвы**

1. Лавандовое масло можно использовать для лечения язв.

Требуется: 20 мл лавандового масла, 100 мл настоя ромашки, 70 мл настоя листьев шалфея, 20 г растопленного куриного жира.

Способ приготовления и применения: все тщательно перемешайте и настаивайте сутки. Полученное средство наносите на язвы 1–2 раза в день на 10 мин. Курс лечения проводите в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на неделю и по истечении недели продолжите лечение.

2. При лечении язв можно воспользоваться кипарисовым маслом.

Требуется: 40 мл кипарисового масла, 20 г гусиного жира, 5 г смолы кипарисового дерева.

Способ приготовления и применения: кипарисовое масло смешайте с гусиным жиром, добавьте смолу и обрабатывайте полученной смесью язвы 1 раз в день.

3. При язвах можно также применять состав на основе соснового масла.

Требуется: 20 г соснового масла, 10 г оливкового масла, 15 г меда, 20 г гусиного жира.

Способ приготовления и применения: масла, мед и жир смешайте. Полученным составом обрабатывайте язвы 2 раза в день. После того как нанесете его на больное место, наложите сверху полиэтиленовый пакет и перебинтуйте.

4. Для обработки язв хорошо применять компрессы из соснового масла и ромашкового настоя.

Требуется: 1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной, 200 мл воды, 40 мл соснового масла.

Способ приготовления и применения: ромашку залейте кипятком, дайте настояться в течение 1 ч, процедите. Смешайте готовый настой с маслом и дайте настояться в течение суток в холодильнике. Перед употреблением подогрейте до температуры тела, чтобы воздействие лекарства на ткани пошло быстрее.

5. Чтобы обрабатывать слизистые, пораженные язвочками, приготовьте специальный состав из соснового масла.

Требуется: 15 мл масла, 1/2 стакана настоя зверобоя.

Способ приготовления: масло смешайте с настоем. Применяйте 2 раза в день.

6. При кровоточащих язвах применяется эвкалиптовое масло в сочетании с настоем крапивы, так как крапива обладает кровоостанавливающим действием.

Требуется: 10 г масла эвкалипта, 30 г листьев крапивы, 200 г воды.

Способ приготовления и применения: листья и побеги молодой крапивы залейте кипятком, настаивайте в течение 15 мин, после чего процедите и готовый настой смешайте с маслом. Применяйте в качестве примочки для кровоточащих язв.

7. Если от ожога III степени осталась незаживающая язва, воспользуйтесь для ее лечения смесью из масел облепихи, лаванды и сосны. Первое способствует восстановлению кожи после ожога, два последующих помогают быстрее восстановиться тканям на месте язвы.

Требуется: 10 мл масла лаванды, 10 мл масла облепихи, 10 мл масла сосны.

Способ приготовления и применения: масла смешайте. Полученный состав нанесите на пораженное место.

8. Эффективно действует лекарство из смеси масел с настоем дуба и соком алоэ.

Требуется: 20 мл масла облепихи, 15 мл масла лаванды, 15 мл масла эвкалипта, 200 мл настоя дубовой коры, 1 яйцо.

Способ приготовления и применения: масла смешайте, добавьте настой и взбитый желток, дайте настояться в течение суток, после чего охладите. Наносите на пораженное место на 15 мин.

## ***Раны***

1. Для лечения ран можно использовать гераневое масло.

Требуется: 40 мл гераневого масла, 200 мл теплой кипяченой воды.

Способ приготовления и применения. Смешайте масло с кипяченой водой, перемешайте и дайте настояться. Прикладывайте в виде компрессов на поврежденный участок кожи 2–3 раза в день.

2. При лечении гнойных ран можно воспользоваться антибактериальным и дезинфицирующим действием масла эвкалипта.

Требуется: 15 мл масла эвкалипта, 10 г свиного сала.

Способ приготовления и применения: свиное сало растопите на водяной бане, добавьте эвкалиптовое масло. Полученный состав охладите и нанесите на рану на 10 мин.

3. Лечение заражений, порезов, ран, осуществляется с помощью пихтового масла. Для этого используют компрессы с маслом, приготовленные следующим образом: поверхность бинта обильно пропитывают пихтовым маслом и накладывают на кожу в поврежденном месте. Сверху накладывают кусок полиэтилена или любой непромокаемой пленки и завязывают. Держать масло на очаге инфекции следует 12 ч, а затем поменять повязку.

## **Простудные заболевания**

Множество целебных масел обладает необходимыми лечебными свойствами для полного излечения простудных заболеваний. Принцип действия масел основан на наличии в них так называемых эфирных составляющих, способных испаряться и, будучи воспринятыми органами чувств (носоглоткой), осаждаться на их стенках и оказывать стойкий лечебный эффект.

Так как в состав масел входит множество полезных для отдельных органов и для организма в целом веществ, их оздоровительное действие позволяет бороться со многими заболеваниями.

В одних случаях простуда дает осложнения в области носоглотки, в других – только на горле. Однако чаще всего можно увидеть охваченными заболеванием оба этих участка.

### ***Насморк***

1. При помощи багульникового масла, обладающего хорошими свойствами, можно эффективно лечить насморк.

Чтобы избавиться от этого неприятного заболевания, вы можете сделать ингаляции и натирания с использованием багульникового масла.

Проводить ингаляции с багульниковым маслом следует 3–4 раза в день, причем начинать нужно при появлении самых первых признаков заболевания.

2. Также багульниковое масло можно применять при насморке, добавляя его в крепко заваренный чай. На 1 стакан чая приходится 10 мл масла. Пейте 5–6 раз в день, пока насморк не прекратится.

3. Ментоловое масло часто применяется при носоглоточных простудах. В его состав входят вещества, благотворно влияющие на состояние слизистой носа, которые оказывают сгущающее и очищающее действие. Его можно добавлять в чай или горячее молоко. На 1 стакан горячего молока приходится 5–6 капель ментолового

масла. Горячее молоко с ментоловым маслом пейте не менее 3 раз в день.

4. При появлении первых симптомов насморка приобретите немного ментолового масла и приступайте к лечению. Вы можете использовать его для сухих и влажных ингаляций, компрессов, натираний переносицы.

В первом случае наиболее эффективным будет влажная ингаляция в течение 10 мин. Компресс с ментоловым маслом поможет вам избавиться от насморка, ну а натирания переносицы быстро и легко снимут чувство заложенности. Ингаляции следует делать 3 раза в день, после них нужно лечь в постель и хорошо укрыться.

Грудные компрессы делайте 1 раз в день перед сном и сразу же ложитесь в постель.

Переносицу натирайте через каждые 2 ч. Помимо этого, вы можете сделать массаж грудной клетки. Нанесите на поверхность кожи немного масла и распределите его. Затем начните массаж с согревающих движений в направлении вверх, к сердцу.

После пятиминутного разогрева постепенно увеличивайте силу давления на поверхность, используйте пальцы и ладони обеих рук. Массируйте грудь и спину в течение 20 мин. Затем снова перейдите к поверхностным движениям, постепенно снижая силу и активность давления.

После окончания массажа следует хорошо укутаться и лежать в течение 1 ч. Количество сеансов массажа должно быть не менее 5.

## ***Кашель***

1. Масло зверобоя применяется при распространении простуды на горло. Если вы почувствовали першение, покалывание, любые другие неприятные симптомы начала простуды, приобретите данное масло и используйте его в виде компрессов.

Возьмите кусок мягкой ткани, нанесите на него немного подогретого масла и приложите промасленной стороной к коже шеи. Поверх этой ткани положите слой полиэтилена, чтобы не запачкать одежду, и затем теплый (шерстяной или пуховый) платок.

Держать компресс следует не менее 3 ч, желательно оставить его на ночь. Утром снимите компресс, вымойте шею теплой водой с мылом. В период постановки компрессов следует следить за тем, чтобы горло было хорошо укутано. Продолжительность постановки компрессов – 3–4 дня.

2. Помимо компрессов на горло, вы можете делать согревающие компрессы на грудь. Для этого возьмите кусок мягкой ткани, нанесите на него по всей длине немного масла зверобоя и приложите к груди. Сверху наложите слой полиэтилена и завернитесь теплым платком или шарфом. Держите грудной компресс не менее 2 ч. Можно оставить его на ночь.

3. Вы можете добавлять масло зверобоя в отвар, приготовленный из стеблей и листьев зверобоя. Его можно добавлять и в кипяток. На 1 стакан кипятка приходится 10 мл масла зверобоя. Пользоваться данным средством необходимо 2–3 раза в день после еды.

4. Пихтовое масло чрезвычайно полезно для здоровья. Содержащиеся в нем компоненты не только борются со множеством заболеваний, но и позволяют организму противостоять им, повышая иммунитет.

Для лечения простудных заболеваний вы можете применять пихтовое масло множеством способов: делать ванны, компрессы, массаж, принимать внутрь с соками и медом, вдыхать.

Вы можете сделать как общую, так и местную или сидячую ванну. Для общей ванны смешайте теплую воду с 50 мл масла. Принимайте подобную ванну в течение 15 мин. Сидячая ванна делается подобным же образом, однако в ней не лежат, а сидят. Время принятия сидячей ванны – 10 мин.

Местная ванна – это ванна для ног и рук. Налейте горячую воду в эмалированный тазик, добавьте 20 мл масла и опустите туда ноги или руки. Принимают местные ванны 5—10 мин.

5. Не менее эффективным является применение пихтового масла внутрь. Возьмите какой-либо натуральный сок (кроме цитрусовых) и добавьте 6 мл пихтового масла. Положите 1 ч. л. меда и принимайте 3 раза в день за 1 ч до еды.

6. Для приготовления ванн, массажа и растираний при кашле можно воспользоваться кипарисовым маслом. В воду добавьте 30 мл кипарисового масла.

7. Если вы хотите принять ванну с имбирным маслом, добавьте в горячую воду 30 мл масла. Принимайте ванну в течение 10 мин.

8. Если же вы выбрали массаж, нанесите на поверхность кожи немного масла и равномерно распределите его. Затем активно помассируйте место и сразу же укутайтесь. Лучше всего по окончании массажа лечь в постель и немного поспать. Растирать с использованием имбирного масла следует грудную клетку, шею, затылок и переносицу.

### ***Фарингит***

Апельсиновое масло содержит множество витаминов, необходимых организму, чтобы как можно быстрее поправиться и начать нормально работать. Поэтому включите его в список постоянно употребляемых при лечении средств.

Данный вид масла может быть использован для сухих ингаляций (следует быть внимательными людям, страдающим аллергическими реакциями на цитрусовые!), ванночек для ног, сидячих и лежачих ванн, массажа, натирааний и приема внутрь с соками и медом.

Чтобы приготовить ванночку для ног, добавьте в горячую воду 10 мл апельсинового масла. Для сидячей ванны потребуется 20 мл, для лежачей – 30 мл. После принятия ванны тщательно разотритесь и тепло оденьтесь.

Чтобы приготовить напиток с апельсиновым маслом, добавьте 10 мл в любой подогретый фруктовый сок или же смешайте с 1 ст. л. меда.

### ***Бронхиальная астма***

Березовое масло отлично подойдет для ванн и массажа при лечении астм. Оно содержит биологически активные вещества, способствующие оздоровлению организма.

Если вы хотите использовать его для массажа, особое внимание обратите на работу с грудной клеткой и шеей. Массаж грудной клетки



следует проводить и спереди, и сзади, причем движения массажиста должны быть очень активными.

Для начала следует провести согревающий массаж всей поверхности, а затем приступить к работе с отдельными мышцами. Длительность массажа грудной клетки спереди – 20 мин, сзади – 30 мин. Заканчивать массаж необходимо более легкими согревающими движениями.

Чтобы приготовить ванну с березовым маслом, добавьте в горячую воду 30 мл масла. Время принятия ванны – 10 мин. После процедуры тщательно разотритесь и тепло оденьтесь.

### ***Бронхит***

Лимонное масло – прекрасное средство для ингаляций при лечении бронхита. Его также можно применять в качестве добавки к чаю и сокам по 5 мл на 1 стакан 3 раза в день.

Данная разновидность масла обладает способностью очищать и обеззараживать дыхательные пути. По этой причине оно активно применяется в медицине как отхаркивающее и антисептическое средство.

Бронхолитический эффект масла особенно важен при горловых простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и отделением мокроты.

При наличии подобных заболеваний применяйте майорановое масло в ингаляциях. Особенно эффективны ингаляции с водой и распылением из флакона.

### ***Восстановительный период***

Грейпфрутовое масло подходит для восстановительного лечения, когда пик болезни уже миновал и вам необходимо восстановить силы для возвращения к работе.

Используйте добавки грейпфрутового масла в ингаляции, ванны, для массажа и натираний, для ароматизации помещений, а также

внутренне – в чай и соки.

Из ингаляций предпочтите исключительно сухие – на ткани и бумаге. Ванны могут быть любыми – сидячими или лежачими. После ванны следует сразу же тепло одеваться. Массаж с использованием грейпфрутового масла хорошо проводить утром. При натираниях особое внимание обратите на области грудной клетки сзади и затылка.

Для внутреннего применения грейпфрутовое масло подходит как нельзя лучше. Добавляйте его в горячий чай или подогретый сок или же в мед в пропорции 2–3 капли на 1 ст. л.

Мандариновое масло применяют после наступления периода выздоровления для стимуляции аппетита и активности организма.

Наиболее эффективным является применение данного масла посредством ингаляции (влажной и сухой).

## ***Инфекционные заболевания***

Известно, что множество инфекционных заболеваний преследует нас в зимний и весенний периоды времени, и это связано с недостаточным поступлением в наш организм витаминов, с переохлаждениями, делающими нас особенно беззащитными перед лицом вирусных инфекций.

Именно в это время большинство заболевает гриппом или одной из множества других форм болезней, приносимых в наш организм инфекциями. Для их лечения можно применять целебные масла, в состав которых входят вещества, способные эффективно бороться с вирусными инфекциями, а также предупреждать их.

Среди масел есть довольно мощные антисептики, способствующие гибели болезнетворных микроорганизмов и исцелению больного в довольно короткие сроки.

Наиболее эффективными в борьбе с вирусными инфекциями являются следующие масла: багульниковое, ментоловое, пихтовое, чесночное, апельсиновое, березовое, грейпфрутовое, лавандовое, лимонное, майорановое, мандариновое, масло из мускатного шалфея, эвкалиптовое.

В этой главе мы расскажем вам о том, как следует применять каждое из этих масел для достижения наибольшего лечебного

эффекта.

### ***Ангина***

Кипарисовое масло – мощное антисептическое средство. Его можно применять в виде ингаляций и массажа. Данное масло содержит вещества, способствующие расслаблению и стимулированию защитных свойств организма.

Вы можете делать и сухие, и влажные ингаляции, особенно же обратите внимание на влажные. А для массажа нанесите на кожу несколько капель масла, распределите и помассируйте. Наибольшего внимания требуют грудная клетка и шея. После проведения массажа укутайтесь и прилягте на 30 мин.

### ***Грипп***

Для лечения этого ОРВИ применяют чесночное масло в сочетании с медом в пропорции 5 мл масла на 20 г меда. Оно содержит все необходимые для борьбы с простудными заболеваниями вещества. Его можно принимать не только в качестве лечебного, но и в качестве профилактического средства.

Используйте данное масло для сухих и влажных ингаляций, для приема внутрь с горячим чаем, для компрессов, массажа и растираний, а также для ножных ванночек.

Чтобы приготовить напиток с чесночным маслом, заварите свежий чай, добавьте в него 5 мл масла и сразу же выпейте. Напиток принимайте каждые 3 ч горячим.

### ***Инфекционные заболевания носоглотки***

1. Багульниковое масло применяют для лечения инфекций носоглотки, сопровождающихся обильным насморком. С его помощью делают различные ингаляции и натирают переносицу. Для получения

наибольшего эффекта перед ингаляцией следует прочистить носоглотку, например вдохнуть немного теплой воды.

2. Ментоловое масло – отличное средство для лечения носоглоточных инфекций. Оно содержит вещества, способные поражать вирусы различного происхождения и очищать носоглотку от накопившихся выделений.

Ментоловое масло можно применять при массаже головы, натирании переносицы и для ингаляций.

Сухие и влажные ингаляции с использованием данного масла следует чередовать. Начинайте с влажных. Особенно хороши ингаляции с накрыванием, позволяющие максимальному количеству ментола проникать в носоглотку.

Из сухих ингаляций предпочтите нанесение на ткань и распыление. Для распыления не стоит использовать слишком большое количество масла – это может вызвать аллергическую реакцию.

Натирание следует производить каждые 3 ч. При массаже головы особенно обратите внимание на затылок, виски и область над верхней губой.

3. Для лечения инфекционных заболеваний горла используется также масло из мускатного ореха. Добавляйте его при ингаляциях, ваннах и ванночках, используйте для натираний и массажа.

Натирания с использованием масла производите перед сном, особенно обращая внимание на грудную клетку и на очаг непосредственной локализации болезни.

4. Пихтовое масло содержит редкие по эффективности воздействия лечебные вещества, способствующие исцелению практически от всех болезней. Недаром жители северных областей нашей страны, регулярно употребляющие это масло, славятся своим «сибирским» здоровьем.

Использовать пихтовое масло можно самыми различными способами: для ингаляций всех видов, для массажа и натираний, для ванночек и ванн, для распыления в помещении, для внутреннего применения.

Из сухих ингаляций наиболее эффективны в данном случае ингаляции с ткани и бумаги. Влажные ингаляции хороши на начальных этапах развития заболеваний. Проводите их в течение 10 мин 3 раза в день.

Внутреннее применение пихтового масла представляет собой добавление в чай, сок или же употребление с медом.

Заварите свежий чай (можно с травами), добавьте 5 мл масла и сразу же выпейте. Принимайте подобный чай 3 раза в день после еды. Если вы хотите вместо чая использовать фруктовые соки, перед употреблением немного их подогрейте. С медом масло принимают из расчета 5 мл масла на 30 г меда.

5. Хорошо борется с вирусами лавандовое масло. Оно считается одним из наиболее эффективных противовирусных средств, созданных природой, так как содержит множество биологически активных веществ, которые помогают нашему организму мобилизовать силы на борьбу с инфекцией.

Лавандовое масло можно применять для ингаляций, натираний, для ароматизации воздуха, а также ароматических свеч и ванн.

Из ингаляций для начального периода болезни подойдут влажные, а для восстановительного – сухие. При натираниях особое внимание обратите на области спины и нахождения непосредственного очага инфекции.

6. Апельсиновое масло применяется для лечения вирусных заболеваний носоглотки и горла. Его применение ограничивается ингаляциями, натираниями и массажем.

Из всех разновидностей ингаляций следует использовать сухие на ткани и фарфоре и влажные (в самом начале заболевания).

При натираниях особое внимание обратите внимание на области шеи, плеч и грудной клетки.

Очень хорошо использовать активный массаж грудной клетки утром и вечером с применением большого количества апельсинового масла.

7. Эффективно при вирусных инфекциях носоглотки и горла действует чесночное масло. Его можно применять в качестве добавки к ингаляциям, ваннам и ножным ванночкам, для натираний, компрессов, при желании – внутрь с чаем, медом или соками.

Если вы хотите сделать ингаляции с чесночным маслом, предпочтите их сухие разновидности (влажные могут вызвать чересчур сильное раздражение слизистой оболочки), например ингаляцию с ткани или бумаги.

Для натираний нанесите немного масла на поверхность массирующей руки и равномерно распределите. Обратите внимание на области переносицы, висков, затылка, запястья и шеи.

Компрессы с чесночным маслом следует ставить на небольшой промежуток времени (не более 1 ч).

Внутреннее применение чесночного масла включает в себя употребление с чаем, соками или медом. В первом случае заварите свежий чай (можно с травами), добавьте 5 мл масла и сразу же пейте. Если вы хотите пить масло с фруктовыми соками, последние следует немного подогреть.

8. Хорошо борется с вирусами березовое масло, оно является очень хорошей добавкой в лечебные ванны и ингаляции, так как содержит биологические вещества, способствующие активизации иммунной системы, борющейся с вирусами.

Ингаляции с использованием березового масла могут быть любыми (влажные – для начального периода заболевания, сухие – для периода выздоровления). Ванны рекомендуется делать несколько раз в день по 5—10 мин.

9. Для лечения вирусных инфекций носоглотки и горла можно использовать лимонное масло в виде ингаляций, массажа, добавок к ваннам и ванночкам.

10. Для лечения любых сезонных инфекционных заболеваний (гриппа, ОРВИ и т. п.) применяется масло майорана. Оно используется при ингаляциях, ваннах, массаже, натираниях и компрессах. Ингаляции следует проводить 1–2 раза в день, ванны – 1 раз в день (но не перед сном), массаж грудной клетки – 1 раз в день (по утрам), натирания и компрессы – непосредственно перед сном.

11. Мандариновое масло следует использовать в качестве вспомогательного средства для лечения сезонных и вирусных заболеваний. Оно может применяться как добавка в ингаляции, для массажа, натираний, компрессов, в ванночки и ванны, для ароматизации помещений, а также внутрь с чаем, медом или соками.

Ингаляции могут быть любыми, как влажными, так и сухими, особенно хороши из сухих ингаляций проводимые на бумаге и ткани.

Натирания следует проводить 1 раз в день непосредственно перед сном. После проведения натирания закутайтесь и лягте в постель.

Компрессы с использованием мандаринового масла также следует делать на ночь.

Для применения внутрь заварите свежий чай или подогрейте фруктовый сок, добавьте в него 5 мл масла и сразу же выпейте. Пить напитки с добавлением масла следует 3–4 раза в день после еды.

12. Эвкалиптовое масло – просто чудодейственное средство в борьбе с вирусными инфекциями. Вы можете применять его как в качестве добавки к ингаляциям, так и для ванн, массажа, натираний, ароматизации воздуха.

При данных заболеваниях можно использовать ингаляции, ванны. Делать массаж с эвкалиптовым маслом очень эффективно, поэтому можно использовать его и для проведения общего массажа. Применение натираний может быть как местным, так и общим.

## **Кишечные заболевания**

Пихтовое масло, помимо лечения носоглоточных и горловых инфекций, может быть использовано для лечения инфекций кишечника. Для этого наиболее подходит внутреннее применение в виде добавок к питью (5 мл масла на 1 стакан жидкости). Принимайте напиток через каждые 2–3 ч.



## **Заболевания нервной системы**

Помимо множества полезных свойств, способных излечивать болезни самой различной этиологии, масла обладают способностью бороться с заболеваниями нервной системы и последствиями стрессов. С их помощью можно воздействовать на организм при бессоннице, повышенной возбудимости, нервном истощении, срывах и истериках.

Основа лечебного действия масел – их эфирные составляющие, вдыхаемые нами и попадающие таким образом на стенки носоглотки, откуда с током крови их разносит ко всем органам тела и прежде всего к мозгу.

Для лечения нервных заболеваний могут быть использованы следующие масла: имбирное, грейпфрутовое, кипарисовое, ладановое, масло из мускатного шалфея, масло мяты перечной, масло розового дерева, розмариновое, укропное масло.

Прежде всего вам необходимо знать местонахождение точек, стимулирование которых с использованием целебных масел позволит вам благотворно воздействовать на свой организм в целях борьбы с нервными заболеваниями.

Они расположены следующим образом:

- 1) на голове – виски, затылок, носовая впадинка (над верхней губой), черепные впадины у основания шеи;
- 2) шея, особенно район перехода в плечи;
- 3) верхние мышцы плеч;
- 4) запястья;
- 5) область солнечного сплетения;
- 6) икры ног;
- 7) ступни.

Натирание и разнообразное массажирование этих областей позволит вам успешно бороться с нервными заболеваниями и последствиями стрессов.

### ***Нервные расстройства***

Имбирное масло может быть использовано для профилактики нервных расстройств по причине наличия в нем веществ, способствующих расслаблению организма.

Умение расслабляться является очень важным фактором, влияющим на общее состояние организма и способность человека выдерживать постоянные физические и эмоциональные нагрузки.

Действительно, без этого умения каждый из нас не смог бы постоянно поддерживать достигнутый ритм жизни, работать, заниматься семейными и домашними делами, иметь хобби и посвящать этому время: ведь организм нуждается в отдыхе, и, если отказывать ему в этом, со временем он истощится, и нам не останется ничего другого, кроме соблюдения постельного режима, будучи не в состоянии подняться.

Поэтому обратите особое внимание на отдых, еженедельно давайте своему организму время для восстановления сил. Если вы чувствуете, что усталость накопилась и вы едва стоите на ногах, не выспавшись и ощущая ломоту во всем теле, то непременно проведите расслабляющую процедуру при помощи целебного имбирного масла. Приобрести его можно в аптеке или специализированном салоне по продаже ароматических масел. Потребуется совсем немного.

Возьмите несколько капель имбирного масла и вотрите в указанные точки на теле, особое внимание обратив на область головы и шеи, а также ступни. Втирайте масло медленными движениями по часовой стрелке, как бы все глубже и глубже погружаясь в поверхность кожного покрова.

Для впадинки над губой используйте совсем немного масла. Будьте осторожны в том случае, если вы подвержены аллергическим реакциям: сильный аромат масла может спровоцировать приступ аллергии.

После массажа необходимо прилечь на 30 мин, тепло одевшись и накрывшись одеялом.

Если вы чувствуете повышенную нервозность, легкую возбудимость, не можете сосредоточиться на повседневных делах, попробуйте ежедневно в течение недели делать самомассаж шеи и затылка теплым имбирным маслом. Втирайте его в течение 5 мин, а затем укутайте голову и шею теплым шерстяным шарфом. Не снимайте его 30 мин.

Укропное масло с давних пор применяется в качестве общеуспокоительного расслабляющего средства. Вы можете использовать его для проведения натираний и массажа всех указанных нами выше точек и участков тела. Для снятия напряжения выполняйте 1 или 2 раза в неделю активный массаж плечевого пояса. Заколите волосы, нанесите масло на кожу, распределите его по всей массируемой поверхности и тщательно разомните каждую мышцу обеими руками в течение 10 мин.

Против бессонницы помогут натирания спины и икр с использованием укропного масла. Нанесите на указанные участки тела небольшое количество масла и равномерно распределите его. Затем начните разогревающий массаж поверхности, постепенно усиливая давление.

Через 5 мин переходите к мышечному массажу, прорабатывая каждую мышцу обеими руками в течение 5 мин. После окончания активного массажа снова легко проработайте поверхность тела.

## ***Стрессы***

1. Масло розмарина используется в качестве натурального антидепрессанта, способствующего выведению организма из состояния психологической и физиологической депрессии.

Эти состояния настигают человека в результате нервных и физических перенапряжений, сильных стрессов и нервных потрясений. Оно характеризуется потерей аппетита, бессонницей, нервозностью, срывами и истериками по малейшему поводу.

Чтобы привести свой организм в состояние нормы, следует применять натирания и массаж с использованием масла розмарина.

Для борьбы с повышенной нервозностью рекомендуется проводить ежевечернее массажирование плечевых мышц и икр в течение получаса. Используйте для массажа небольшое количество масла розмарина, а затем укутайтесь и прилягте на 30 мин.

Можно выполнять этот массаж непосредственно перед сном, чтобы иметь возможность сразу же прилечь.

Помощь при бессоннице может оказать натирание розмариновым маслом висков, затылка, шеи с задней стороны и груди до III ребра. Нанесите немного масла на эти области и тщательно вотрите надавливающими движениями пальцев, двигаясь по часовой стрелке.

После выполнения натирания следует лечь в постель и тепло укутаться. Достижение необходимого эффекта требует выполнения процедуры в течение нескольких дней.

2. Использование масла из мускатного ореха назначают людям, перенесшим сильные нервные стрессы и потрясения. Это объясняется его необыкновенно мощным успокоительным и расслабляющим воздействием.

Если вас мучит психологическое напряжение, если вы не можете уснуть по причине нервного перевозбуждения, если вы теряете контроль над собой и любая малость заставляет вас срываться на крик, это средство для вас.

Чтобы наиболее эффективно воздействовать на организм и нервную систему в целях восстановления оптимального режима их деятельности, необходимо приобрести масло из мускатного ореха и использовать его в качестве средства для массажа и натираний.

Наиболее подходящими участками для массажа в этом случае будут области головы, шеи и плеч. Тщательно помассируйте все эти точки, используя небольшое количество масла. Массаж головы следует производить при помощи пальцев рук, массаж шеи и плеч – при помощи ладоней. Делайте массаж утром и вечером.

После выполнения массажа следует прилечь на 10 мин в тихой и темной комнате, тепло укрывшись. Если вы выходите на улицу вскоре после выполнения натираний, одевайтесь теплее.

3. Грейпфрутовое масло в силу наличия в нем мощного комплекса эфирных веществ необычайно благотворно воздействует на состояние нервной системы в целом. С его помощью вы сможете бороться с последствиями стрессов.

Чтобы ощутить эффективное воздействие масла на организм, его следует втирать в соответствующие точки, особенно обратив внимание на следующие из них: область головы и шеи, запястья, икры. Помимо этого, следует натирать спину вокруг лопаток в направлении от центра к бокам.

Лучше всего производить натирания непосредственно перед сном, с тем, чтобы сразу же лечь в постель. Утром следует обязательно принять контрастный душ и растереться полотенцем.

При нервном истощении вам необходимо регулярно натираться в течение 2–3 недель. Запаситесь достаточным количеством масла и проводите сеансы массажа ежедневно перед сном.

Втирайте масло в следующие участки тела: затылок, шею и плечи, икры, область солнечного сплетения. Не следует использовать слишком много масла.

### ***Переутомления***

Масло мяты перечной используется в качестве хорошего успокоительного средства. Его применение обеспечит вам хорошее самочувствие, уверенность в себе и возможность спокойно реагировать на происходящее вокруг вас.

Для поддержания тонуса нервной системы используйте данное масло для натираний и самомассажа. Натирать нужно плечи и основание шеи, спину вдоль позвоночника, икры и ступни ног. Выполняйте натирания при помощи средних пальцев рук медленными надавливающими движениями по часовой стрелке.

Во время массажа вы можете использовать масло мяты перечной для всей поверхности тела. Прежде чем массировать какой-либо участок, нанесите несколько капель масла на поверхность кожи и распределите. Затем массируйте обычным способом.

Для достижения расслабления после тяжелого трудового дня можно сделать массаж шеи и плеч следующим образом:

- 1) поднимите волосы наверх и заколите;
- 2) нанесите на ладони немного масла и распределите его по поверхности плеч и основания шеи;
- 3) тщательно разомните каждую мышцу шеи и спины при помощи пальцев и ладоней, особенно останавливаясь на верхних участках плеч.

### ***Нервные истощения***

1. Кипарисовое масло хорошо использовать как успокоительное средство, поэтому при любом стрессе, повышении раздражительности, переутомлении, после тяжелого трудового дня сделайте небольшой самомассаж с использованием этого масла.

Массировать следует прежде всего область затылка, спину вдоль позвоночника, икры и ступни ног. Время массажа каждой области – 5 мин. Берите немного масла и не спеша, с постоянным сильным давлением проходите все указанные отрезки.

Если, придя домой после работы, вы почувствовали усталость, желание прилечь, раздражительность, нервозность, можно сделать массаж висков и затылка в течение 5 мин, после чего на 10 мин прилечь в тихой темной комнате.

2. Масло из розового дерева оказывает мощное успокоительное действие на весь организм в целом. Поэтому его следует использовать в виде сезонного курса ежедневно в течение 10 дней весной и осенью (предпочтительные месяцы – март и октябрь).

При прохождении курса натираний настройтесь на то, чтобы ежедневно массировать соответствующие участки тела с использованием данного масла. Постарайтесь выделить в своем расписании 30 мин перед сном для выполнения этой процедуры (особенность действия данного массажа состоит в том, что лечебный эффект способен накапливаться и проявляться только по прошествии определенного количества сеансов).

Можно использовать масло розового дерева при проведении общего массажа, исключая ноги. Особенно рекомендовано данное масло для использования массажа в районе шеи и груди.

Проводите натирания в течение 25–30 мин. Затем можно прилечь, тепло укутавшись.

3. Лавандовое масло известно своим успокоительным и расслабляющим действием. Особенно эффективно его применение при бессоннице и стрессах.

Чтобы бороться с этими неприятными явлениями, приобретите в аптеке лавандовое масло и втирайте его в затылок, впадинку над верхней губой, район солнечного сплетения, верхние мышцы плеч и запястья.

Если вы долго не можете уснуть, попробуйте натирать непосредственно перед тем, как лечь спать, виски, заушные кости и

основание шеи. Возьмите несколько капель масла, нанесите его на поверхность кожного покрова и вотрите медленными надавливающими движениями, постепенно усиливая давление. Массаж шеи можно выполнять при помощи бугорков у основания ладони.

## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

С древности известно о том, что особенно широко целебные масла применялись и применяются до сих пор для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### ***Отсутствие аппетита***

1. Масло полыни редко употребляется в чистом виде. Обычно его в небольших количествах растворяют в напитках, которые способствуют улучшению пищеварения, работы желудка и повышению аппетита. Отвар корней полыни в древности пили при раке желудка и прямой кишки. Масло полыни является хорошим противоглистным препаратом.

Применять масло полыни внутрь желательно в составе напитков и только с разрешения врача.

2. Широкую известность тмин обыкновенный получил в качестве приправы ко многим блюдам. Но не стоит забывать о том, что тмин культивируется во многих странах как эфиромасличное лекарственное растение. Его масло назначается для лечения многих заболеваний, но избавление от желудочно-кишечных недугов с помощью этого целебного масла широко практикуется врачами всего мира.

Масло тмина применяется для возбуждения аппетита и стимуляции секреции пищеварительных желез. Оно хорошо влияет на всю систему пищеварения и к тому же снимает боли, связанные со многими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Масло тмина способствует снятию спазмов кишечника и выступает как антисептическое и обезболивающее средство.

Масло тмина особенно полезно в детском и пожилом возрасте для снижения процессов гниения и брожения в кишечнике.

Тмин может способствовать повышению тонуса желудка и кишечника. Известно, что масло этого растения действует как мочегонное средство, т. е. устраняет скопление газов и снимает воспаления тонкого и толстого кишечника.



Очень часто тмин применяют в комбинации с другими лекарственными травами и растениями, такими как ромашка, укроп, мята, корень валерианы.

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний масло тмина используется как в чистом виде, так и вместе с плодами. Если вы приобрели или приготовили в домашних условиях это масло, употребляйте его следующим образом: на кусочек сахара накапайте 5 мл масла и съешьте его. Процедуру повторяйте 3 раза в день.

Как уже было сказано ранее, масло тмина проникает в организм человека вместе с плодами этого растения. Чтобы повысить аппетит, тмин и содержащееся в нем масло принимают в виде порошка (на кончике ножа) за 1 ч до еды. Чтобы достичь более высокого результата, целесообразно съесть несколько плодов тмина в сутки.

3. Масло аниса с древности ценится как очень хорошее средство, повышающее аппетит и улучшающее процесс пищеварения. Его целесообразно назначать при нарушении деятельности кишечника. Анисовое масло способствует прекращению кишечных кровотечений, диареи, рвоты, а также устраняет вздутие живота. Препараты аниса снижают воспалительные процессы в кишечнике и являются хорошими натуральными жаропонижающими средствами.

Внутрь анисовое масло назначают по 3–4 капли 2–3 раза в день. Врач должен установить продолжительность курса лечения, а также точную дозировку. Анисовое масло необходимо накапать на кусочек сахара.

### ***Язва двенадцатиперстной кишки***

1. Лавандовое масло до сегодняшнего дня является очень хорошим препаратом, который способствует заживлению язв двенадцатиперстной кишки. Необходимо выпивать в день по 2 стакана отвара зверобоя, смешанного с 10 мл масла лаванды.

2. Алтей и препараты на его основе применялись еще древними греками для лечения многих заболеваний, но особенно широко алтей лекарственный использовался и используется до сих пор для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Алтей содержит большое количество жирного масла, а также твердое эфирное масло, которое благоприятно влияет на функционирование желудка и кишечника. Алтей хорошо смягчает воспаленные участки желудка и кишечника, обволакивает их стенки и снимает воспаление. К тому же масло алтея выступает в качестве сильного обезболивающего средства, которое является необходимым при язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки. Масло и настой алтея применяют также при воспалении кишечника, поносах, дизентерии в количестве, которое устанавливается лечащим врачом.

### ***Язва желудка***

1. Облепиха является не только кладовой многих витаминов, но и ягодой, содержащей очень полезное для желудочно-кишечного тракта масло.

Облепиховое масло издревле применяется как средство, заживляющее различные язвы. С его помощью ускоряется эпителизация тканей и происходит быстрое заживление язв (в том числе язв желудка и пищевода).

Масло облепихи назначают внутрь для скорейшего заживления внутренних язв и стимуляции физической деятельности. Это масло дает хорошие результаты даже при раке пищевода.

Масло облепихи назначают по 1–1,5 ч. л. 2–3 раза в день. Продолжительность курса лечения устанавливается врачом и зависит от степени тяжести заболевания.

При язвенной болезни желудка облепиховое масло назначают по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Обычно курс лечения длится не менее 1 месяца.

2. Трава зверобоя с древности называется «молодецкой кровью». И действительно, это растение исцеляет многие заболевания, в том числе заболевания желудочно-кишечного тракта. Масло зверобоя продырявленного обладает хорошими вяжущими свойствами и заметно улучшает аппетит. Его рекомендуют также пациентам, испытывающим затруднения при отправлениях кишечника. В народной медицине препараты из зверобоя считаются хорошим средством для заживления язвы желудка.

Зверобойное масло, приготовленное на оливковом и подсолнечном маслах, чаще применяют в виде компрессов, но его можно использовать и для внутреннего употребления. Это масло употребляют по 1–2 ч. л. за 30 мин до еды 2–3 раза в день. Курс лечения назначается врачом.

3. Свойства лавандового масла связаны с тем, что благодаря им происходит снижение воспаления слизистой оболочки желудка, прекращаются ее самопереваривание и образование эрозий. Лавандовое масло ценится как очень хорошее антисептическое средство, которое способствует быстрому заживлению ран. Именно поэтому врачи всего мира рекомендуют употреблять лавандовое масло больным, страдающим язвой желудка.

При язве желудка лавандовое масло следует применять внутрь. Для этого нужно на кусочек сахара накапать 5 мл лавандового эфирного масла и съесть его за 15 мин до еды. Во время приступа лавандовое масло снижает боль. Курс лечения обычно рассчитан на 1 месяц, в течение которого больной должен принимать 3 раза в день по 5 мл масла.

### ***Желудочные колики***

1. Розмарин является хорошим средством, снимающим желудочные колики и обладающим антисептическим действием. Все препараты розмарина, в том числе и розмариновое масло, снимают спазмы гладкой мускулатуры и предохраняют человека от некоторых заболеваний желудка и кишечника. При приеме внутрь розмариновое масло оказывает антисептическое и вяжущее действие. Оно рекомендуется для лечения язвы желудка. Масло розмарина с древности известно как хорошее глистогонное средство.

Внутрь масло розмарина принимают 2–3 раза в день (в зависимости от предписаний лечащего врача) по 5 мл. Это масло необходимо пить с медом.

2. Базилик содержит эфирное масло, которое способствует улучшению пищеварения, снимает воспаление в желудке и кишечнике, а также является хорошим средством, останавливающим рвоту. Базиликовое масло оказывает вяжущее и местное обезболивающее

действие. Оно приводит к расслаблению гладкой мускулатуры желудка и нормализации его деятельности, снятию болезненных спазмов в желудке и кишечнике. К тому же оно снимает воспаление в кишечнике.

Внутрь эфирное масло базилика принимают в сочетании с медовым раствором. Употреблять это масло следует не более 5 мл 2–3 раза в день. Курс лечения устанавливается лечащим врачом.

### ***Кишечные колики***

Масло, получаемое из лаванды, является одним из самых ценных препаратов для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. С древних лет это масло рекомендовали как средство, препятствующее развитию бактерий, устраняющее процесс гниения в кишечнике.

### ***Воспалительные процессы в желудке и кишечнике***

1. Мятное масло – очень хорошее средство, снимающее воспаление в желудке и кишечнике. Очень важно, что пары мятного масла убивают многих микробов, таких как золотистый стафилококк. Оно снижает процессы гниения и брожения в кишечнике, а также способствует улучшению пищеварения. Мятное масло способно избавить от изжоги. Некоторые ученые утверждают, что, принимая мятное масло внутрь в профилактических целях, можно предупредить развитие язвенной болезни. Мятное масло хорошо снимает спазмы желудка и кишечника и применяется для предотвращения отрыжки. Известно, что это масло применяется для прекращения поноса.

Помните, что мятное масло, используемое в неправильных дозах, может привести к нежелательным последствиям. Именно поэтому, прежде чем употреблять его внутрь, посетите врача и получите у него необходимую консультацию. Обычно эфирное масло употребляют по 5 мл 2–3 раза в день вместе с медом.

2. Для лечения желудочных заболеваний очень часто рекомендуют раствор мятного и анисового масел в 75 %-ном спирте. Из этих

растворов и сиропа шиповника можно приготовить микстуру, улучшающую деятельность желудочно-кишечного тракта.

Требуется: 15 мл анисового масла, 30 мл мятного масла, 40 мл сиропа шиповника, 1 ст. л. цветков липы, 200 мл кипятка.

Способ приготовления и применения: смешайте анисовое и мятное масла с сиропом шиповника. Заварите липу кипятком, дайте настояться в течение получаса, после чего процедите и смешайте с маслами.

### ***Вздутие живота***

Укроп и его эфирное масло применяются для лечения целого спектра желудочно-кишечных заболеваний. Масло укропа является хорошим и недорогим средством, которое снимает болезненные спазмы в желудке и кишечнике. Оно останавливает образование брожения и гниения в кишечнике, а также снижает образование газов в животе.

В целом плоды укропа и эфирное масло применяются как природные компоненты, которые улучшают пищеварение, повышают аппетит, устраняют вздутие живота. Масло укропа используется как глистогонный препарат. Оно производит легкий послабляющий эффект. Масло укропа полезно принимать внутрь при потере аппетита и атонии пищеварительного тракта.

Эфирное масло укропа употребляют только по назначению врача. Обычно придерживаются следующей дозировки: 2–5 мл 2–3 раза в день. Пьют укропное масло только с медом.

### ***Язва кишечника***

Как известно, календула обладает специфическим запахом. Этот запах цветкам календулы придает эфирное масло, которое содержится в них в довольно большом количестве. Наличие эфирного масла, а также его сочетание с другими компонентами этого растения

(слизистыми веществами, смолами, салициловой кислотой и др.) способствуют улучшению деятельности пищеварительного тракта.

Уже давно доказано, что содержащееся в календуле эфирное масло уменьшает и даже прекращает воспалительные процессы в кишечнике, заживляет язвы кишечника. Календула к тому же убивает болезнетворные микробы и обладает вяжущим действием.

Настой календулы в народной медицине используется для снятия спазмов в желудке, для устранения боли при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и кишечника. Это средство очень полезно и при гастритах. Календула и ее масло рекомендуются пациентам, которые страдают как от желудочно-кишечных заболеваний, так и от недугов сердечно-сосудистой системы.

Применяют масло календулы по назначению врача.

### ***Спазмы желудка и кишечника***

В масло ромашки аптечной входят компоненты, которые благоприятно влияют на деятельность кишечника и работу желудка.

Ромашковое масло можно рекомендовать при несильных запорах в качестве легкого слабительного средства. Оно обладает хорошими вяжущими свойствами, способствует заживлению небольших язв в желудке. Ромашковое масло снимает боли, которыми сопровождаются желудочные и кишечные спазмы, а также является очень сильным противовоспалительным средством.

Это масло рекомендуется применять в качестве мочегонного средства при различных желудочно-кишечных заболеваниях. Масло ромашки способствует снятию спазмов в желудке.

Курс лечения и дозировка ромашкового масла устанавливаются врачом в зависимости от заболевания и степени его тяжести.

## **Заболевания мочеполовой системы**

### ***Мочекаменная болезнь***

1. При заболеваниях мочевого пузыря, почек и мочевыводящих путей на помощь может прийти лечебное масло. Так, аирное масло входит в состав препарата, предназначенного для лечения и профилактики мочекаменной болезни. Аирное масло следует принимать внутрь по 2–5 мл за 30 мин до еды 2–3 раза в день. Повторять процедуру необходимо в течение 2–3 недель.

2. Для лечения мочекаменной болезни употребляют масло АНИСА. Выпивайте утром во время завтрака и вечером по 2–3 капли анисового масла (разведенного в 1 стакане теплой воды). Лечение продолжайте на протяжении 1–1,5 месяцев.

3. С этой же целью применяется масло из почек березы. 5 мл размешайте в 1 стакане воды и выпейте в течение дня в 2 приема – утром и вечером.

4. При лечении камней в мочевых путях хорошие результаты дает эфирное масло герани. Способ употребления прост и даже приятен. 2–3 раза в день пейте по 5 мл масла, смешанного с 20 г меда.

5. От камней помогает также оливковое масло, которое нужно принимать за полчаса до еды. Начинайте с 3 мл масла, чтобы постепенно дойти до 100 мл. Лечение обычно длится от 2 до 3 недель.

6. Внутреннее применение лимонного масла рекомендуется при камнях в мочеточнике. 5 мл масла смешайте с 20 г меда и полученное средство принимайте перед едой 3 раза в день в течение 2 недель. Затем сделайте небольшой перерыв, во время которого пейте лимонный сок утром и вечером, после чего еще 2 недели принимайте внутрь лимонное масло.

7. Чтобы удалить камни из мочевого пузыря и почек, необходимо применять чесночное масло. Принимайте по 3–4 мл масла несколько раз в день перед едой.

8. Существует экстренное средство для выведения камней. Сначала в течение 24 ч необходимо голодать – не принимать ничего,

кроме воды. После истечения указанного времени поставить очистительную клизму. Через 1 ч после клизмы выпить 1 стакан прованского масла и сразу – 1 стакан грейпфрутового сока, пить нужно одно за другим – без перерыва.

Обычно после этого бывает сильная рвота. Чтобы предупредить это, лягте в постель и сосите кусочек лимона. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше все же преодолеть жажду. Через 15 мин после принятия масла и сока следует выпить слабительное. После этого (через 15 мин или когда захочется) можно пить воду. Далее необходимо продолжать голодание, а через сутки повторить эту процедуру – выпить масло и сок.

После этой процедуры начнут выходить камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый или кремовый цвет. Следует продолжать принимать прованское масло с соком и голодать до тех пор, пока камни не растворятся. Для этого может потребоваться от 2 до 5 дней.

9. При воспалении мочевого пузыря, при камнях в почках мочеточника и мочевом пузыре помогает масло можжевельника. Принимайте по 3–5 мл масла 3 раза в день до еды. (Однако при острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей и во время беременности прием этого масла противопоказан.)

Несколько раз в неделю по вечерам принимайте ванну с добавлением можжевельного масла. Кроме того, старайтесь как можно дольше задерживать мочу, а при мочевыделении принимать сидячую горячую ванну.

### ***Воспаление мочевого пузыря***

1. Издавна как мочегонное средство применяется еловое эфирное масло. Принимать следует по 5 мл масла несколько раз в день за полчаса до еды. Для большего эффекта от лечения этим средством можно добавлять еловое масло в ванну.

2. Для лечения инфекций мочевого тракта принимайте эфирное масло чабреца по 3–5 мл масла 3 раза в день в спиртовом растворе



либо с медом. Отвар из этой травы растворяет и выводит камни из мочевого пузыря.

### ***Заболевания мочевыводящих путей***

Эфирное масло кипариса поможет при некоторых проблемах мочевыводящих путей. Страдающим от недержания мочи советуем принимать по 4–5 мл масла 2–3 раза в день перед двумя приемами пищи.

### ***Цистит***

При циститах рекомендуется применять масло туи по 4–5 мл 2 раза в день перед едой.

### ***Воспаление почек***

Лавандовое масло используют для лечения заболеваний почек, мочевого пузыря и почечных лоханок. Это средство следует пить по 5 мл с медом или в спиртовом растворе 2–3 раза в день.

### ***Недержание мочи***

При недержании мочи рекомендуют применять шалфейное масло. 15 мл шалфейного масла добавьте в ванну или пропитайте этим средством ватный тампон и введите в задний проход. Обе процедуры желательно совмещать и выполнять ежедневно перед сном.

## **Лечение гинекологических заболеваний**

### ***Эрозия шейки матки***

1. При лечении эрозии шейки матки применяют ватные тампоны, обильно пропитанные облепиховым маслом. Тампоны вводите ежедневно вечером перед сном, а утром вынимайте. Для полного заживления язвочек достаточно 8—10 процедур. При необходимости курс повторите через 1—2 месяца.

Облепиховое масло прекрасно заживляет эрозии различного характера. Во время лечения желательно воздерживаться от половых контактов. Уже через 8 дней идет процесс эпителизации. Облепиховое масло не обладает токсическими и раздражающими слизистые оболочки свойствами, поэтому может быть использовано при лечении эрозии у беременных женщин.

2. С этой же целью можно применять масло календулы, которым пропитывают тампон и вводят его во влагалище. Тампон меняйте через 12 ч. Процедуры повторяйте до полного излечения.

### ***Аденома предстательной железы***

При данном заболевании эффективно применять репейное масло. 5 мл репейного масла добавьте в ванну с теплой водой и посидите в течение 10 мин. Процедуру повторяйте ежедневно перед сном в течение 1—2 месяцев.

Кроме того, для ускорения лечения рекомендуется принимать внутрь 2 мл масла 3 раза в день за 10 мин до еды. Пейте масло не более 3 недель, после чего сделайте недельный перерыв и продолжите лечение еще 3 недели.

### ***Воспаление придатков***

Для лечения воспаления придатков эффективно применять масло ромашки аптечной. Пропитайте им тампон и введите в задний проход. После этого лягте на бок, чтобы масло впиталось. Боли сразу отступают. Эту процедуру проделывайте ежедневно каждый вечер, а если есть возможность – по несколько раз в день.

Кстати, таким способом можно вылечить не только воспаление придатков, но и геморрой. Процедуры необходимо делать в течение нескольких месяцев. Даже если наступило облегчение, не бросайте лечение.

Масло ромашки можно использовать и для спринцеваний. Смешайте 5 мл масла с 200 мл отвара календулы.

### ***Воспаление женских половых органов***

1. С давних времен считается, что прием внутрь укропного масла делает обильными мочу и месячные, лечит воспалительные заболевания как мужской, так и женской половой сферы. Для лечения принимайте ежедневно по 5 мл укропного масла перед едой 2–3 раза в день. Процедуру повторяйте в течение месяца.

2. При воспалительных процессах женских половых органов хорошо использовать средство из смеси листьев розмарина, шалфея, мяты перечной и масла розмарина.

Требуется: 10 г листьев шалфея, 10 г листьев розмарина, 10 г листьев мяты перечной, 200 мл воды, 15 мл масла розмарина.

Способ приготовления и применения: травы заварите в кипятке, настаивайте в течение 15 мин, после чего процедите, влейте эфирное розмариновое масло, перемешайте. Используйте полученное средство для спринцеваний и для принятия сидячих ванн.

3. При болях в женских половых органах применяют масло тысячелистника обыкновенного.

Требуется: 20 г травы тысячелистника, 20 г травы шалфея, 20 г травы розмарина, 250 мл оливкового или растительного масла.

Способ приготовления и применения: травы залейте маслом, настаивайте в течение недели, после чего процедите, отожмите. Полученным средством пропитайте ватный тампон, введите его во

влагалище и оставьте на ночь. Процедуры повторяйте 2–3 недели. Во время лечения избегайте половых контактов.

Это масло можно применять и во время принятия ванны. Добавьте 15 мл масла в наполненную водой ванну и посидите в ней не менее 20 мин.

4. При различных воспалениях женских половых органов используется базиликовое масло. Оно оказывает обезболивающее действие, расслабляет мускулатуру матки, помогает в излечении воспалений влагалища, шейки матки.

Пропитайте ватный тампон базиликовым маслом и введите во влагалище на ночь. Утром обязательно удалите тампон. Процедуру повторяйте ежедневно в течение 2 недель.

5. Для лечения подобных заболеваний хорошо использовать кипарисовое масло, так как оно обладает сильными антисептическими свойствами.

В тазике смешайте 10 мл масла с теплой водой, сядьте в него на 5 мин. Для спринцеваний 5 мл масла разведите 200 мл теплой кипяченой воды. Спринцуйте каждый вечер перед сном.

### ***Болезни матки***

Применение анисового масла предотвращает отделение белых выделений. Его же назначают при болезнях матки, для снятия спазм гладкой мускулатуры матки при болезненных менструациях, а также при лечении сальпингита и воспаления фаллопиевых труб. Чтобы избавиться от всех этих болезней, ежедневно принимайте по 5 мл масла 2–3 раза в день. Лечение длительное – не менее 2 месяцев.

### ***Маточные кровотечения***

При маточных кровотечениях и климактерических расстройствах рекомендуется проводить лечение эфирным маслом КИПАРИСА. Принимайте внутрь по 5 мл 2–3 раза в день с 30 г меда.

## ***Опущение матки***

Опущение матки следует лечить следующим способом.

Требуется: 5 яиц, 9 лимонов, 500 мл водки, 15 мл лимонного масла.

Способ приготовления и применения: смешайте яйца с мелко нарезанными лимонами с кожурой, настаивайте 4 дня, добавьте водку и масло. Все перемешайте и принимайте по 5 мл 3 раза в день.

## ***Венерические заболевания***

Для лечения венерических заболеваний, в частности гонореи, народная медицина рекомендует принимать по 5 мл эфирного можжевельного масла 3 раза в день. Хотя существует и другой рецепт.

Требуется: 20 г сухих побегов туи, 200 мл оливкового масла, 5 мл можжевельного масла.

Способ приготовления и применения: побеги туи измельчите, залейте оливковым маслом, настаивайте в теплом месте в плотно закрытой посуде в течение 3 дней, после чего процедите, добавьте можжевельное масло. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день при хронической гонорее, но только (!) в дополнение к антибиотикам, а не как отдельное средство.

Женские болезни можно вылечить одним старым способом с помощью растительного (подсолнечного или арахисового) масла. Для этого утром (натощак) и вечером наберите в рот 1–2 ч. л. масла и сосредоточьте его в передней части рта. Не глотайте в течение 10 мин. Сначала масло будет густым, но постепенно оно станет жидким. По истечении указанного времени масло выплюньте, так как в нем находится масса возбудителей болезней, в том числе и злокачественных опухолей.

Во время такого лечения могут обостряться болезни – это нормальная реакция. Значит, очаг заболевания начинает рассасываться. Процедуры повторяйте до полного выздоровления. Вы можете вылечиться и за 3 дня, и за несколько месяцев.

## ***Онкологические заболевания женских органов***

При болях, в послеродовой период, при онкологических заболеваниях женской половой сферы рекомендуется применять сосновое масло. Благодаря этому средству погибают все бактерии и вирусы, вызывающие эти заболевания.

5 мл соснового масла добавьте в стакан с теплой кипяченой водой, размешайте. Полученное средство принимайте 2–3 раза в день перед едой. Процедуру проводите регулярно на протяжении 3 недель.

С использованием соснового масла полезно делать сидячие ванны. В разведенном виде масло годится для спринцеваний. Но предварительно следует посоветоваться со своим лечащим врачом.

## ***Импотенция***

1. При мужской импотенции народная медицина рекомендует следующее средство.

Требуется: 20 г листьев шалфея, 20 г листьев розмарина, 20 г чабреца, 100 г меда, 20 г почек березы, 400 мл воды, 15 мл розмаринового масла.

Способ приготовления и применения: листья шалфея, розмарина, чабреца смешайте, добавьте мед и березовые почки. Смесь залейте кипятком, закройте крышкой и настаивайте в течение 1 ч, после чего процедите, добавьте масло, применяйте внутрь по 2–3 ч. л. до еды 2–3 раза в день.

2. Масло фенхеля отличается высокой кроветворной способностью и полезно при малокровии и менструальных нарушениях. Кроме того, это средство поможет мужчинам, имеющим проблемы с потенцией.

Для лечения этого заболевания принимайте внутрь по 5 мл масла ежедневно 3 раза в день перед едой. Лечение длительное – более месяца.

## ***Отсутствие полового влечения***

Требуется: 5 мл масла чабреца, 100 мл воды, 20 г меда.

Способ приготовления и применения: масло чабреца смешайте с водой и медом. Полученное средство принимайте 3 раза в день. Оно поможет при половой слабости и вызовет половое влечение.

### ***Опухоли ануса***

При анальных опухолях поможет масло из ладанника. Способ использования масла для лечения этих заболеваний заключается в применении тампонов и принятии ванн. Возьмите кусочек ваты или бинта, пропитайте его маслом, после чего введите полученный тампон в задний проход и оставьте его на 5–6 ч.

После этого примите ванну с добавлением масла ладанника. 20 мл масла влейте в небольшой тазик, долейте теплой воды, сядьте в него на 10 мин.

## Укрепление иммунной системы

Наверняка каждому из вас хоть раз в жизни приходилось слышать в кабинете врача такие слова: «Ваша иммунная система ослаблена. Организм не обладает достаточными силами для борьбы с болезнями».

Замечено, что проблемы со здоровьем чаще всего возникают в осенне-зимний период. Связано это с тем, что в этот период организм испытывает недостаток в витамине D. А ведь именно он влияет на функционирование иммунной системы.

В осенне-зимний период мы продолжаем использовать «запасы здоровья», накопленные летом. Всем известно, что инфекции славятся особым коварством, поэтому не стоит надеяться на то, что ваших летних ресурсов будет достаточно, чтобы благополучно пережить осень и зиму. Вам следует укреплять свою иммунную систему.

Укрепить защитные силы организма можно при помощи регулярного применения соответствующих препаратов, проведения определенных процедур. Какие препараты вы можете использовать?

В результате научных исследований было доказано, что многие растения содержат вещества, которые при регулярном применении укрепляют защитные силы организма, поэтому вы можете смело применять те препараты, в которых необходимые растительные вещества содержатся в больших количествах.

Мы предлагаем пополнить запасы жизненных сил, укрепить иммунную систему при помощи различных масел, изготовленных на основе лекарственных растений. Такой способ оздоровления известен людям с незапамятных времен.

Лечение при помощи масел, изготовленных на основе лекарственных растений, является частью фитотерапии. Правила фитотерапии гарантируют лечащемуся минимум побочных эффектов. Судите сами:

1) лечение должно быть простым, т. е., прежде чем лечить больного белладонной, дайте ему ромашку;

2) не следует использовать в одном рецепте множество компонентов;

3) используйте все растение целиком, дабы получить возможность воздействовать на организм всеми полезными веществами,



содержащимися в нем.

Прежде чем вы начнете применять растительные препараты, хотелось бы дать вам некоторые разъяснения по поводу того, какой эффект они оказывают.

Содержащиеся в препаратах растительные вещества имитируют вторжение возбудителей простудных заболеваний в организм человека. Подобные вторжения заставляют иммунную систему быть готовой к отражению инфекции. Конечно, допустимая доза тех или иных веществ должна быть строго определена врачом.

Мы уже говорили о том, какие витамины должны содержаться в препаратах, чтобы они оказывали благотворное влияние на состояние иммунной системы. Особо эффективны препараты, изготовленные на основе эхинацеи пурпурной, индиго и туи. Такие препараты содержат наибольшее количество растительных веществ, благотворно влияющих на состояние иммунной системы.

Теперь поговорим о лечебных свойствах каждого масла в отдельности и о том, как его применять в лечении.

**Ослабление иммунной системы**

Для укрепления иммунной системы можно использовать розмариновое масло. Следует делать полоскания горла с применением масла и листьев розмарина, а также принимать оздоравливающие ванны с добавлением этого масла.

### ***Раствор для полоскания***

Требуется: 40 г сухих листьев розмарина, 200 мл воды, 5 мл розмаринового масла.

Способ приготовления и применения: листья розмарина залейте кипятком, дайте настояться в течение 30 мин, после чего процедите, добавьте розмариновое масло.

### ***Противопростудная смесь для наружного применения***

Требуется: 50 мл подсолнечного масла, 5 мл масла розмарина, 5 мл пихтового масла, 5 мл мятного масла.

Способ приготовления и применения: перечисленные ингредиенты поместите в темный флакон и тщательно их взболтайте. При сильном переохлаждении или при контакте с больными простудными заболеваниями людьми нанесите несколько капель на ладони и хорошенько разотрите грудь и спину.

В горячую ванну добавьте 5 мл розмаринового масла. Принимайте ванну в течение 7—10 мин, чтобы получить удовольствие, улучшить самочувствие и поправить здоровье.

Хорошо принимать соленую ванну с добавлением эфирного масла розмарина в качестве противопростудного средства.

Требуется: 500 г крупной морской соли, 15 мл масла розмарина, 10 мл пихтового масла, 5 мл мятного масла.

Способ приготовления и применения: соль положите в банку, добавьте эфирные масла, все тщательно перемешайте. В ванну переложите 3 ст. л. полученной ароматической смеси. После принятия розмариновой ванны не вытирайтесь, наденьте теплый халат и полежите спокойно в течение 20 мин.

Для укрепления иммунной системы рекомендуем вам принимать облепиховое масло внутрь в небольших количествах. Плоды облепихи являются источником поливитаминов. Их употребляют как пищу. Принимайте по 3 мл облепихового масла в день в одно и то же время. Проводите лечение в течение 5—7 дней.

Розовое эфирное масло используется с незапамятных времен. Препараты из розы имеют ряд преимуществ. Они обладают высокой активностью в отношении бактерий и вирусов, легко переносятся тканями различных органов, и, наконец, они не вызывают аллергических реакций. Чтобы воздействовать на иммунную систему, пейте по 3 мл розового масла 2 раза в день в течение 3 дней.

### ***Плохая сопротивляемость болезням***

Пихтовое масло обладает высокой антимикробной активностью, поэтому оно с успехом применяется для укрепления иммунной

системы. Рекомендуем вам делать ингаляции с добавлением пихтового масла в качестве профилактического средства.

Употребляя гвоздичное масло внутрь, можно предупредить инфекционные заболевания. Принимайте по 3 мл масла 3 раза в день, смешивая его с 1 ч. л. меда.

При внутреннем употреблении гвоздичного масла может возникнуть эффект интоксикации, поэтому, проходя курс лечения, следите за тем, чтобы дневная доза эфирного масла не превышала 2 мл.

Применение эфирного масла сосны оказывает противовирусное, противобактериальное действие, а также повышает защитные свойства организма. Чтобы укрепить иммунную систему организма, воспользуйтесь спиртовым раствором масла сосны. Разбрызгайте его в жилом помещении, после чего вы можете быть уверены в том, что все бактерии и вирусы, находящиеся в помещении, погибли.

Еловое эфирное масло благодаря высокому содержанию борнилацетата обладает антимикробной активностью. Для воздействия на иммунную систему ароматизируйте помещение этим маслом.

Можжевельное эфирное масло – прекрасное средство при плохой сопротивляемости болезням. Благодаря тому что в хвое содержится большое количество эфирных масел, препараты, изготовленные на основе можжевельника, обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными свойствами. По бактерицидным свойствам это масло не имеет себе равных. Древесину можжевельника, также богатую содержанием эфирных масел, можно использовать для обеззараживания воздуха в помещениях. Существует два способа.

1. Требуется: 10–20 г древесины можжевельника, 200 мл воды.

Способ приготовления и применения. Древесину можжевельника залейте водой и кипятите в течение 20 мин. Эфирное масло будет испаряться вместе с водой. В виде пара эфирное масло будет ароматизировать и дезинфицировать воздух в помещении.

2. Требуется: 10–20 г древесины.

Способ приготовления и применения. Древесину высыпьте на сухую сковороду и нагревайте в течение 20–30 мин. В данном случае пары эфирного масла будут обеззараживать воздух в помещении вместе с дымом.

## ***Уменьшение лейкоцитов в иммунной системе организма***

Вещества, содержащиеся в лимоне, активизируют лейкоциты в защитной системе организма. Именно поэтому целесообразно в период вспышек вирусных заболеваний употреблять лимон в пищу и применять препараты, изготовленные на основе растительных веществ лимона.

Самый простой способ воздействовать на иммунную систему организма – это ароматизировать эфирным маслом помещения, в которых живут и работают люди.

В период вспышек вирусных заболеваний рекомендуется употреблять эфирное масло внутрь. Для этого его смешивают с медом и пьют по 3 мл день.

## ***Общая слабость организма***

Масло герани можно использовать как для внутреннего, так и для наружного применения. Употребляя масло внутрь, можно добиться общеукрепляющего, тонизирующего эффекта.

Требуется: 5 мл масла герани, 20 г меда.

Способ употребления и применения: масло смешайте с медом и пейте по 3 мл 2–3 раза в день.

Разместив в квартире деревянные палочки, смазанные маслом герани, вы сможете очистить воздух и избавиться от микробов.

Эфирное шалфейное масло было известно еще с древности. Шалфей обладает множеством лекарственных свойств. Для нас же важно, что при помощи масла на его основе можно приготовить препараты, оказывающие общеукрепляющее, противопростудное действие.

Прежде всего следует знать о том, что шалфейное эфирное масло можно использовать для ароматизации служебных и жилых помещений с целью их дезинфекции.

Можно приготовить противопростудный бальзам с добавлением эфирного масла шалфея.

Требуется: 20 мл подсолнечного масла, 15 мл масла какао, 4 г пчелиного воска, 20 мл масла шалфея, 10 мл масла пихты (сибирской).

Способ приготовления и применения: масла поместите в эмалированную кастрюлю, нагрейте на водяной бане. После того как все ингредиенты расплавятся, снимите кастрюлю с огня. Смесь хорошенько размешайте, разлейте по баночкам. В случае надобности бальзамом растирают горло, грудь и спину.

## **Травматологические заболевания**

### ***Ушибы***

Широко применяется при ушибах календуловое масло, которое помогает не только снять боль, но и снимает неприятную ломоту, обезвреживает и является эффективным антибактерицидным средством.

Масло календулы применяется по-разному. Можно просто смазать им поврежденную поверхность, нанеся на предварительно разогретые руки. Возьмите от 20 до 30 мл масла и круговыми массирующими движениями смазывайте ушиб или вывих.

Можете употреблять масло в менее концентрированном виде, приготовив из него компресс. Разведите 10–20 мл масла в стакане с горячей водой и смочите в полученном растворе марлевую повязку, проложенную слоем ваты. Это повязку аккуратно наложите на поврежденное место, накройте полиэтиленовой пленкой, а затем завяжите какой-нибудь тканью, чтобы компресс не мешал вам заниматься делами. Компресс необходимо держать несколько часов. Вы можете сделать такой компресс на ночь, а с утра заметно почувствуете перемены к лучшему

### ***Боль утихла, а опухоль спала.***

Втирание пихтового масла в область ушиба ускоряет процесс заживления раны. Периодичность втираний – 2 раза в день: утром и вечером на ночь в виде компрессов.

Для снятия боли, опухоли и воспалений при ушибах, вывихах суставов, растяжках мышц и связок применяется ивовое масло. Его рекомендуется использовать в виде мази: нанесите по 5—10 мл масла на поврежденную область тела массирующими движениями.

Можете также наложить компресс на ушиб или место вывиха из ватно-марлевой повязки, смоченной в растворе 10–15 мл масла в 1/2

стакана горячей воды.

Масло полыни полезно применять для компрессов, для ванн, а также смазывать больной участок при ушибах и вывихах. Вы можете периодически принимать ванны с добавлением нескольких капель масла полыни. Такие ванны снимают напряжение при физических нагрузках, успокаивают ноющие боли в спине, мышцах, помогают при растяжении связок и суставов. Вы можете сделать такую ванну отдельно для ног или рук при ноющих болях из-за растяжения мышц или при ушибах.

Достаточно добавить в горячую воду (примерно 37–42 °С) 10–15 мл масла и подержать в ней большую часть тела (для полной ванны потребуется около 30–40 мл масла).

Березовое масло при местном применении оказывает антисептический и лечебный эффект. Широко используется при ушибах для ванн и компрессов.

При ушибах и гематомах следует принимать внутрь с 1 ч. л. меда или варенья 3 мл одного из следующих масел: лаврового, мятного, лавандового, розмаринового, гвоздичного.

При ушибах, при вывихах, в период после снятия гипса с места перелома очень эффективными являются компрессы с добавлением следующих масел: лимонного масла, масла розы, кипариса. Для ванн рекомендуется добавлять по 10–15 мл каждого из масел в ванну с водой (температура около 40–42 °С).

Для компрессов достаточно по 3 мл каждого масла на 1/2 стакана воды. Выше уже говорилось об эффективности гипертермических компрессов (т. е. холодных и горячих компрессов). Для этого вначале наложите на больное место ледяной компресс. Продолжительность действия такого компресса – 10–15 мин. А потом – горячий компресс. Продолжительность горячего компресса такая же. В конце полезно сделать теплый компресс или следует просто подержать горячий компресс до тех пор, пока он не остынет.

## ***Переломы***

На практике доказано, что масло из травы зверобоя обладает антисептическим действием на раны (открытый перелом, кровавый

ушиб), а главное, анестезирующим и противовоспалительным действием, поэтому его также можно применять при ушибах, вывихах и переломах, растяжках суставов и связок в мышцах.

При переломе лучше всего наложить на поврежденную область тела компресс из раствора 10–20 мл зверобойного масла в 1/2 стакана воды. В полученном растворе смочите ватно-марлевую повязку и аккуратно наложите на перелом до того, как будет наложен гипс.

Те же компрессы вы можете накладывать на область ребер (при переломе ребра, как известно, гипс не накладывается, необходим постельный режим). В таком случае компресс меняется 2–3 раза в день, обязательно – утром и вечером на ночь.

Массажи с употреблением девясила масла эффективно применяются в период после снятия гипса с области перелома, а также при вывихах, растяжении связок и мышц. Нанесите несколько капель масла на предварительно разогретые руки и легкими поглаживающими движениями втирайте масло в кожу. Затем, когда масло уже впиталось, переходите к более усиленным приемам массажа: растиранию, давлению, выжиманию, разминанию.

Очень хорошо действуют компрессы на поврежденные участки кожи. Разведите 15 мл масла в стакане горячей воды, смочите в полученном растворе ватно-марлевую повязку, наложите ее на место ушиба или перелома, затем наложите слой полиэтиленовой пленки, а сверху завяжите проницаемой тканью. Компрессы нужно держать не дольше 3 ч.

Масло из лекарственной ромашки широко применяется при лечении различных травм, считается эффективным средством при лечении ушибов, ран, вывихов. Оно оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое и усиливающее процессы регенерации действие.

Вы можете сделать компресс с добавлением ромашкового масла: разбавьте в 1/2 стакана горячей воды 10 мл масла и смочите в полученной смеси ватно-марлевую повязку, наложите ее на ушибленное место или вывих на 1–2 ч.

Очень благотворно действуют ванны с добавлением ромашкового масла. Разбавьте в ванне с водой (37–40 °С) 30–40 мл масла ромашки. Принимайте такую ванну не дольше 20–25 мин, а после нее не принимайте душ и не вытирайтесь полотенцем, а хорошо разотрите



кожу руками, сделайте самомассаж, после чего хорошо укутайтесь (или тепло замотайте ту часть тела, для которой вы делали ванночку) и дайте телу остыть.

Точно так же ромашковое масло можно применять для растирания в качестве мази.

Полезно при разного рода травмах принимать ванны с добавлением сразу нескольких масел или делать смежные компрессы.

При переломах лучше не растирать мятное масло по коже и не втирать его, так как малейшее прикосновение может причинить боль, лучше всего в этом случае будет наложить обезболивающий компресс. Смочите ватно-марлевую повязку в растворе 10 мл ментолового масла в 1/2 стакана воды. «Холодный эффект» ментола равносителен льду (если он отсутствует под рукой в момент перелома).

### ***Боль в суставах***

Масло подорожника рекомендуется употреблять при боли в суставах, а также при растяжении мышц: наложите компресс из раствора 10 мл подорожничкового масла в 1/2 стакана горячей воды. Смочите в полученном растворе ватно-марлевую повязку и аккуратно наложите ее на больную область тела, накройте полиэтиленовой пленкой, завяжите ткань и оставьте компресс на ночь.

Компресс можно накладывать 2–3 раза в день в течение нескольких дней до полного исчезновения боли.

### ***Растяжение связок***

При растяжении связок или при сильных физических нагрузках, когда все тело ноет, вам поможет ментоловое (или мятное) масло. Мятное масло, подобно эфирному маслу ромашки, оказывает выраженное спазмолитическое действие. Ментол обладает местным анестезирующим, спазмолитическим действием. При местном применении он охлаждает ткани, лишает чувствительности

осязательные окончания нервных волокон, вызывая в то же время сосудосуживающий эффект на периферические сосуды.

Ментоловое масло снимает напряжение, а его приятный «холодок» помогает снять ощущение нудных тянущих болей. Ментоловое масло можно использовать и для снятия боли и ломоты при переломе, до того как будет наложен гипс.

### ***Вывих суставов***

При вывихах суставов и растяжении связок вы можете принять ванну с добавлением ментолового масла. Для этого наберите в ванну горячей воды (примерно 40 °С) и добавьте в нее 50 мл масла, хорошо размешайте и полежите в такой ванне около 20–30 мин. Постарайтесь максимально расслабиться. Будет лучше, если вы пересилите усталость и не поленитесь сделать себе в такой «масляной» ванне самомассаж.

Можете массирующими движениями смазать маслом те места, в которых ощущаете ломоту. Нанесите на разогретые руки от 5 до 10 мл ментолового масла и смазывайте нужные участки тела круговыми движениями, втирая масло в кожу.

Широко применяются при вывихах, растяжении мышц и связок компрессы с лавандовым маслом.

При вывихе или переломе лавандовое масло действует гораздо эффективнее, если вы будете варьировать холодный и горячий компрессы. Разведите 10–15 капель лавандового масла в 1/2 стакана холодной воды, добавьте несколько кубиков льда. В полученной смеси смочите ватно-марлевую повязку и наложите ее на больное место, после чего накройте полиэтиленовой пленкой и подержите 15–20 мин, затем снимите компресс и накладывайте уже готовый горячий или теплый компресс, который готовится таким же образом, что и холодный, только масло добавляется не в ледяную, а в горячую воду (около 45 °С). Точно так же наложите горячий компресс, подержите его около 15–20 мин, затем снимите.

При вывихах суставов, при растяжении мышц или связок будет нелишним, если вы после наложения такого компресса сделаете легкий расслабляющий массаж, тогда масло хорошо впитается в кожу.

На икроножные мышцы (при вывихах, после долгого хождения, при растяжении мышц) применяется холодный компресс с эфирным маслом зверобоя и ромашки. По истечении 2 ч теми же маслами делайте теплые компрессы.

### ***Растяжение связок***

Масло хмеля используется при растяжении связок и мышц. Его употребляют также при ушибах и вывихах.

Чтобы принять ванну из масла хмеля, разведите 30–40 мл масла в ванне с водой температурой около 36–40 °С. Принимайте такую ванну не дольше 30 мин на чистое тело, после чего не ополаскивайтесь под душем. Выйдя из ванны, вотрите масло в кожу, чтобы оно впиталось. Особенно тщательно растирайте те места, в которых чувствуются боль и напряжение мышц.

Если вы хотите использовать масло подорожника как мазь, нанесите несколько капель масла на тело и вотрите его в кожу массирующими движениями.

Смазывайте больное место на ночь и обязательно накройте его какой-нибудь впитывающей тканью.

### ***Ломота в спине***

Эвкалиптовое масло является весьма эффективным при ломоте в спине.

Если у вас ноет спина после сильных физических нагрузок, если у вас растянуты мышцы, примите ванну с добавлением эвкалиптового масла. Влейте 30 мл масла в ванну с горячей водой (около 40–42 °С). Перед принятием ванны вымойтесь, чтобы потом не принимать душ. После ванны не вытирайтесь полотенцем, а разотрите кожу руками, сделайте легкий самомассаж. Помассируйте больную область тела, затем укутайте тело и отдохните несколько минут.

## *Судороги*

При судорогах в мышцах применяются ванны и компрессы из следующих масел: шалфейного, эвкалиптового, соснового, ментолового.

## **Заболевания ротовой полости**

### ***Гингивит***

Местное лечение гингивитов проводят путем длительного полоскания рта и горла или смазывания несколько раз в день различными маслами, которые характеризуются преимущественно противовоспалительным, вяжущим, противомикробным и смягчающим действием.

При гингивитах используют масло шалфея лекарственного. Это эфирное масло оказывает антимикробное, успокаивающее, вяжущее действие в ротовой полости – при стоматите, гингивите и пр.

Требуется: 20 г листьев травы шалфея, 4–5 мл шалфейного масла, 200 мл воды.

Способ приготовления и применения. Шалфей залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение 40 мин, после чего процедите, добавьте масло. Полученным средством полощите пораженную гингивитом полость рта.

### ***Стоматит***

Эфирное масло календулы помогает при болезнях полости рта. Разбавьте 5 мл масла стаканом воды и прополощите ротовую полость. Эта процедура не должна быть слишком долгой – не более 3–4 мин.

Можно сделать компресс с маслом из календулы. Небольшой кусочек ваты пропитайте маслом и положите на больной зуб либо на все зубы или больные десны. Держите примочки в течение 30 мин, при необходимости повторите процедуру. Повторяйте лечение до тех пор, пока боль не утихнет.

Для профилактики стоматита полощите маслом календулы полость рта утром и вечером, предварительно помассировав пальцами десны.

Известно, что применение масла календулы помогает даже при афтозных стоматитах. При таком заболевании масло можно применять внутрь: 3 мл смешайте с 20 г меда и принимайте перед едой 2–3 раза в день.

Масло из багульника, смешанное в равных частях с водой, помогает при стоматите.

При стоматитах также можно использовать лимонное масло. Для полосканий ротовой полости достаточно 5 мл масла на 1 стакан теплой воды. Подержите жидкость во рту и сразу же выплюньте. Для достижения лучшего результата чередуйте полоскания с компрессом из лимонного масла. На кусочек ваты или бинта капните 5 мл масла и положите тампон на больной зуб. Держите в течение 10–15 мин.

При стоматитах принимают масло зверобоя продырявленного. Это средство действует болеутоляюще.

Требуется: 20 г цветков растения, 200 мл оливкового масла.

Способ приготовления и применения: цветки растения залейте маслом и настаивайте в течение месяца, после чего процедите. Готовое средство принимайте ежедневно по 1–2 ч. л. за 30 мин до еды 3 раза в день.

Стоматиты лечат также 2 маслом герани. 5 мл масла смешайте с 1 стаканом кипяченой воды, полученным средством делайте полоскания. Эту процедуру полезно выполнять натошак утром. А вечером лучше сделать компресс с маслом герани. Ватный тампон или кусочек бинта, смоченный в масле герани, наложите на больные зубы или поврежденные десны и держите в течение получаса. При этом время от времени пропитывайте вату новой порцией масла.

Лечение стоматитов можно проводить маслом, полученным на основе цветков ромашки аптечной. 2 ст. л. цветков ромашки залейте 1 стаканом оливкового масла и настаивайте несколько суток в темном прохладном месте, после чего приложите к больным зубам ватные тампоны, пропитанные маслом.

При стоматитах, афтах полощите рот смесью лимонного масла, меда и воды. Смешайте 1 ст. л. меда с 1 стаканом теплой воды, добавьте 5 мл масла лимона, тщательно перемешайте смесь, после чего полощите ротовую полость.

Эту смесь держите во рту в течение 2–3 мин, затем сплюньте и наберите новую порцию жидкости. После процедуры сделайте

компресс из лимонного масла. На кусочек бинта или ваты нанесите немного масла и приложите к больным зубам. Держите, пока боль не утихнет.

С лимонным маслом рекомендуется делать также ингаляции. Эта процедура поможет уничтожить все бактерии в ротовой полости и снять боль.

### ***Острая зубная боль***

В качестве обезболивающего и противовоспалительного средства при острой зубной боли следует делать компресс из базиликового масла. Это средство обладает антибактериальным свойством. Достаточно 3–4 капель на ватный тампон.

Можно применить это масло и в качестве полоскания. Смешайте 3 капли базиликового масла с 1 стаканом теплой кипяченой воды и как следует прополощите горло. Не выплевывайте жидкость сразу, а немного подержите ее во рту – погрейте больные зубы.

Эфирное базиликовое масло применяют в стоматологии как хорошее антисептическое средство для слизистой оболочки рта. Это подтверждено и экспериментальными исследованиями.

Еловое масло помогает при зубной боли. Прикладывайте ватку с маслом на больной зуб. Такой компресс можно оставлять на полчаса и больше. Периодически пропитывайте ватку новой порцией елового масла. Это средство успокаивает боль и убивает микробы.

При сильной зубной боли эффективно использовать гвоздичное масло. Сделайте масляный компресс и положите его на больной зуб. Оставьте на 20 мин. Периодически пропитывайте тампон гвоздичным маслом. Процедуру повторяйте несколько раз в день, чтобы добиться устойчивого результата.

Гвоздичное масло годится и для ингаляций. Процедуру повторяйте несколько раз в день по 15 мин.

Полоскание рта розовым маслом успокаивает зубную боль. Для достижения быстрого и стойкого эффекта советуем также принимать внутрь по 1 ч. л. масла 3 раза в день до еды.

Розовое масло оказывает обезболивающее, антиаллергическое, противовоспалительное и успокаивающее действие. Имеются данные,

что это средство осуществляет антисептический эффект при катаральных (но не фиброзных) формах гингивита.

Прекрасным средством для лечения зубной боли считается эвкалиптовое масло. Это средство обладает сильным антисептическим и противовоспалительным действием, поэтому компрессы с эвкалиптовым маслом уничтожат болезнетворные микроорганизмы, находящиеся в ротовой полости, и снимут раздражение десен.

Для компресса возьмите ватный тампон и пропитайте его маслом. Положите тампон на 15–20 мин к больному зубу или на десны.

Рекомендуется также полоскать зубы раствором с эвкалиптовым маслом. 5 мл масла влейте в 1 стакан воды и тщательно перемешайте. Полощите ротовую полость в течение 3–5 мин.

В качестве успокаивающего сильную боль средства советуем использовать камфорное масло. 5 мл масла разбавьте 1 стаканом воды. Подержите смесь во рту несколько минут, после чего сплюньте. Повторяйте процедуру несколько раз в день, особенно после еды.

При острой зубной боли пригодится «скорая помощь» в виде ватного тампона с гвоздичным или базиликовым маслом. Наложите на больной зуб тампон с маслом и подержите во рту до тех пор, пока боль не стихнет.

## ***Пародонтоз***

При пародонтозе помогает масло зверобоя продырявленного. 20 г цветков залейте 1 стаканом оливкового масла. Настаивайте в течение недели. Применяйте в качестве ингаляций или компрессов.

Сильное бактерицидное действие имеет сосновое масло. Его можно использовать как в качестве ингаляций, так и местных полосканий и компрессов. Для лечения полосканием приготовьте водный раствор соснового масла из расчета 2–3 капли масла на 1 стакан воды. Этим способом можно легко избавиться от пародонтоза.

Пародонтоз ротовой полости прекрасно излечивает компресс из пихтового масла. Тампон из ваты или бинта смочите маслом и приложите к больному зубу или воспаленной десне на 10–20 мин. В случае зубной боли повторите процедуру через 1–2 ч.



При пародонтозе требуется 15–20 аппликаций с пихтовым маслом с повторением курса через несколько месяцев. При тяжелой форме пародонтоза допустимо проведение третьего курса также через несколько месяцев. Будьте осторожны! Не допускайте ожога слизистой оболочки – для этого разбавьте 5 мл масла 1 стаканом кипяченой прохладной воды.

Ароматическое масло из корней аира используют для лечения пародонтоза и других воспалительных процессов слизистой оболочки рта. Этим средством можно делать компрессы или полоскания.

Аирное масло можно применять внутрь по 2–4 капли 2–3 раза в день с медом.

Розовое масло применяют при лечении пародонтоза. Смочите марлевый или ватный тампон маслом и приложите к деснам. Можно также держать масло в ротовой полости в течение 10–20 мин.

### ***Воспаление слизистой оболочки рта***

При воспалении оболочки рта успешно применяется зверобойное масло. Сделайте масляный компресс и наложите его на поврежденную поверхность. Периодически снова пропитывайте ватный тампон маслом.

Применяется масло зверобоя в качестве компресса на воспаленные участки слизистой рта. Держите компресс не более 15 мин. Повторите процедуру 2–3 раза в день. Этот способ гарантирует скорое заживление всех язвочек в полости рта.

При воспалении слизистой оболочки рта и десен также поможет масло из аира болотного. 5 мл масла смешайте с 1 стаканом теплой воды, используйте в качестве полоскания рта.

### ***Зубные камни***

Масло из мяты поможет справиться с кариесом, избавит от зубных камней, поможет при повреждении эмали. Лечебное масло

используют в виде компрессов и ингаляций. Для достижения лучшего эффекта советуем совмещать эти способы применения мятного масла.

Кусочек ваты или бинта смочите в масле мяты, положите на больные зубы и держите в течение получаса. После процедуры прополощите ротовую полость. Лечение проводите несколько раз в день, после еды.

### ***Запах изо рта***

Масло мяты полевой поможет справиться с неприятным запахом изо рта. Утром и вечером наберите в рот масло в количестве не более 1 ст. л. и сосите, как конфету, после чего прополощите ротовую полость.

Хорошим эффектом обладает масло полыни лимонной. Используйте его в качестве полосканий или для ингаляций.

### ***Пульпит***

Розовое масло применяют при лечении пульпитов, для заполнения каналов, так как это масло отличается высокой бактерицидной активностью. Попавшие в масло микроорганизмы погибают в течение 5 мин. Таким способом полости кариозных зубов освобождаются от бактериальных инфекций.

В Болгарии успешно используется розовое эфирное масло в стоматологии. Розовое масло, внесенное в полость кариозных зубов, снимает боль на 3–4 ч.

### ***Заболевания десен***

Кровотечения десен и боли прекращаются после 4–5 сеансов полоскания маслом зверобоя, розовым маслом. Воспалительные процессы постепенно исчезают, расшатанные зубы укрепляются, восстанавливаются нормальный тургор и цвет десен, исчезает неприятный запах изо рта.

Полоскания и компрессы с розовым маслом повторяйте ежедневно утром и вечером. Процедуры выполняйте до полного излечения.

### ***Воспаление десен***

Воспаление десен может привести к потере вполне здоровых зубов. Использование укропного и других эфирных масел поможет вам избавиться от этого заболевания. Для полосканий следует использовать следующий состав.

Требуется: 5 мл масла фенхеля, 3 мл лавандового масла, 3 мл шалфейного масла, 3 мл мятного масла, 3 мл соснового масла, 4 мл укропного масла, 400 мл воды.

Способ приготовления и применения. Масла смешайте с водой, полученной смесью полощите рот 3 раза в день.

Чесночное масло применяется при воспалении десен. Ватную или марлевую повязку пропитайте маслом и приложите к больному месту. Оставьте на 5 мин, после чего прополощите ротовую полость водным раствором соснового масла (это поможет избежать неприятного запаха изо рта).

Масло тимьяна ползучего (чабреца) известно как болеутоляющее и дезинфицирующее средство. 5 мл масла растворите в 1 стакане воды, используйте для полосканий при воспалении десен, пародонтозе и других заболеваниях зубов. Масло из чабреца можно использовать и в качестве ингаляций. Процедуру повторяйте несколько раз в день на протяжении 7—10 дней.

При воспалениях десен рекомендуется применение можжевельного масла. Это средство обладает дезинфицирующим действием. Для процедуры 5 мл масла добавьте в 1 стакан теплой воды и прополощите этой смесью ротовую полость. Повторяйте процедуру 2—3 раза в день в течение 2 недель.

При воспалении десен можно делать также примочки из этого масла. На кусочек бинта или ваты налейте немного масла, разведенного водой, и положите на десны. Держите 15—20 мин. Повторяйте процедуру утром и вечером.

## ***Язвы и нарывы в ротовой полости***

При язвах и нарывах в ротовой полости поможет зверобойное масло. Используйте примочки, полоскания и компрессы.

## **Противопоказания к применению масла**

Если вы решили впервые воспользоваться лечебными маслами в целях лечения того или иного заболевания или же профилактики таковых, не думайте, что они не имеют противопоказаний.

Действительно, казалось бы, какой вред может быть от ароматной, эстетично выглядящей густой жидкости, бутылочку с которой мы держим в руках?

Однако, как и многие другие медикаменты, масла могут иметь противопоказания и отрицательно воздействовать на человеческий организм. Для одного из нас они могут быть поистине целебными, а для другого – губительными.

Поэтому прежде чем вы решитесь воспользоваться тем или иным типом масла, проконсультируйтесь с лечащим врачом и обязательно как можно внимательнее прочтите прилагающуюся к маслу инструкцию.

Для начала несколько слов о качестве масел. Естественно предположить, что наиболее качественно приготовленные масла можно приобрести только в аптеках. Обязательно проконтролируйте наличие этикетки и руководства по применению данного препарата.

Если масло кажется вам некачественным, если на нем отсутствуют какие-либо опознавательные знаки, остерегайтесь: оно может быть подделкой, угрожающей вашему здоровью.

К сожалению, известно множество случаев отравлений маслами, приготовленными кустарным способом на частных предприятиях, нежелающих в погоне за прибылью позаботиться о здоровье покупателей.

Помимо ознакомления с предписаниями, сопровождающими лекарственные средства на основе или с использованием целебных масел, обязательно ознакомьтесь с аннотацией к применению данного масла, которую вы можете найти в специализированных изданиях, посвященных лечению природными средствами.

И еще несколько предварительных замечаний. Дело в том, что вне зависимости от использования масел сами процедуры могут оказать негативное воздействие на ваш организм.

Например, горячие ванны противопоказаны женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями, гипертоникам и людям с повышенной нервной возбудимостью. Или активный массаж противопоказан сердечникам.

Таким образом, вы должны учитывать не только конкретные показания к применению, но и те процедуры, которые собираетесь использовать.

Одним из противопоказаний, связанных с употреблением целебных масел, является индивидуальная непереносимость запахов. Они могут возбуждать приступы головных болей, мигрени (вспомните Понтия Пилата, который мучился от запаха розового масла), различного рода аллергические реакции (сыпь, насморк, отеки, удушье).

Особенно осторожными при применении целебных масел следует быть людям, страдающим астмой аллергического характера. Избегайте лечения маслами в период обострения аллергии (обычно этот период длится с середины весны до середины осени).

Также не следует применять масла, обладающие особенно резкими запахами, для ароматизации помещений, в виде ароматических свеч и других препаратов, обладающих сильными запахами.

Существуют масла, длительное применение которых оказывает общее негативное воздействие на организм, вызывая отравления. Это масла аниса и герани.

Если у вас наблюдаются повышенная свертываемость крови или тромбофлебит, избегайте использования масел базилика и кипариса.

Множество противопоказаний существует к использованию масел беременными женщинами. Особенно следует быть осторожными с такими маслами, как масло базилика, душицы, можжевельника, розмарина, шалфея, полыни, кориандра, пихты, чабреца, туи и гвоздики.

Людям, страдающим эпилепсией, противопоказано использование следующих масел: базилика, душицы, розмарина, шалфея, полыни, кориандра, пихты, чабреца, туи, гвоздики.

Если у вас больные почки, избегайте следующих масел: можжевельникового, масла кориандра, сосны, чабреца, пихты и сандала.

Особый разговор – об использовании целебных масел для лечения детских заболеваний. Как известно, в наши дни множество детей страдает аллергическими заболеваниями, список же аллергенов, вызывающих эти заболевания, постоянно растет.

Таким образом, помимо того, что ребенок может быть подвержен сильным негативным влияниям со стороны медикаментов уже в силу наличия более нежной кожи, большей реактивности внутренних органов и иного, на его долю выпадает также и возможность получить обострение аллергии при неграмотном использовании родителями лекарственных средств.

Поэтому, если ваш ребенок страдает аллергией, перед тем как применять для его лечения целебные масла, проконсультируйтесь со специалистом-аллергологом, который проведет тестирование вашего ребенка на наличие реакций на данные конкретные вещества и в случае их обнаружения порекомендует антигистаминные препараты, которые помогут малышу.

Детям до 6 лет противопоказано применение масла мяты, которое благодаря наличествующим в нем эфирным элементам может привести к бессоннице, а также к кожным раздражениям и экземам, которые могут вызвать затруднения при лечении.

Помимо экзем, масло мяты может вызвать сильнейшие аллергические реакции стенок верхних дыхательных путей, что может привести к удушью и формированию атопической бронхиальной астмы.

Также избегайте лечения маслом мяты, если при лечении ребенка вы применяете гомеопатические средства.

Несколько слов о том, как использовать масла в летний период. Как известно, солнечные лучи оказывают довольно ощутимое воздействие на нашу кожу, высушивая и старя ее. Однако при использовании некоторых масел негативный эффект может быть доведен до предела и выразится в серьезных ожогах и экземах, не поддающихся лечению.

Подобным действием обладают масла бергамота и лимона. Опасайтесь применять их перед тем, как отправиться на пляж.

Если вы перенесли инфаркт или инсульт, избегайте применять такие масла, как базиликовое, кориандровое и сосновое, так как

содержащиеся в них вещества способствуют повышению тромбина в индексе крови.

Сандаловое масло может вызывать неприятные ощущения в области эпигастрия, чувство жажды и тошноту. Если вы страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, избегайте применять его внутрь.

Некоторые из целебных масел при взаимодействии с определенными веществами способны образовывать ядовитые соединения, которые могут навредить вашему здоровью. Например, ни в коем случае не следует одновременно принимать лекарственные средства, содержащие масло шалфея и лаванды, со средствами, в состав которых входят йод, железо и алкоголь.

Для людей, страдающих повышенной возбудимостью, противопоказано применение масла гвоздики и шалфея. В их состав входят вещества, способствующие нервному возбуждению и повышению тонуса.

Даже людям с уравновешенной нервной системой противопоказано применение данных масел непосредственно перед сном во избежание бессонницы.

Множество масел способны вызвать кожные раздражения разной степени тяжести. Например, применение в чистом виде масел фенхеля, укропа, кориандра, тмина, аниса не рекомендуется. Их можно использовать только в сочетаниях с другими маслами или кремами.

Есть среди масел и такие, применение которых может привести к серьезным поражениям кожи и внутренних органов. Это масла лавра, полыни таврической, туи и казацкого можжевельника. Поэтому самостоятельное их применение без консультации и предписания врача категорически запрещено.



## Глава 4

### Словарь терминов

Лечебное свойство масел обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное действие. Их принято называть действующими веществами. Наиболее важными из них являются аминокислоты, углеводы, органические кислоты, витамины, алкалоиды, гликозиды, фенольные вещества, которые содержатся в большом количестве в лекарственных растениях, из которых и готовятся соответствующие масла.

Алантаин – специальное вещество, которое смягчает кожу, предотвращая ее раздражение. Стимулирует процессы эпителизации и регенерации.

Алкалоиды – сложные органические соединения, которые обладают сильным физиологическим действием на организм. Они отличаются терапевтическим эффектом. Обладают болеутоляющим, спазмолитическим, успокаивающим действием, способствуют выведению желчи, откашливанию, снижению кровяного давления.

Альдегиды (алкоголь, лишенный водорода) – класс органических соединений, содержащих карбонильную группу, связанную с атомом водорода.

Аминокислоты – класс органических соединений, для которых характерны свойства карбоновых кислот и аминов. Аминокислоты играют большую роль в жизни организмов, являясь основным элементом построения растительных и животных белков.

Анетол – компонент эфирного масла аниса, фенхеля обыкновенного, отличается приятным запахом.

Артралгия – боль в суставах при различных заболеваниях.

Артрит – заболевание суставов, обусловленное отложением в них микрокристаллов различного состава.

Аскорбиновая кислота – витамин С.

Аэрофагия – заглатывание избыточного количества воздуха, ведущее к отрыжкам.

Белки – служат в качестве основного материала для восстановления изнашивающихся клеток и тканей организма. Недостаточность белков ведет к усиленной восприимчивости организмом инфекционных заболеваний.

Борнеол – компонент эфирного масла валерианы, аира болотного, представляет собой органическое соединение без цвета, твердое по консистенции, в основном применяется для производства камфары.

Борнилацетат – компонент эфирного масла ромашки, сосны.

Витамины – группа органических соединений, которые играют первостепенную роль в обмене веществ, регулируют процесс усвоения и использования белков, жиров и углеводов.

Витамин А (ксерофтол, ретинол) необходим для нормального зрения, способствует росту и обмену веществ.

Витамин В1 (тиамин) способствует обмену веществ, особенно углеводов. Влияет на работу сердца. Его недостаток ведет к снижению аппетита, возникновению проблем с желудком, человек становится раздражительным, быстро устает и страдает от мышечных болей.

Витамин В2 (рибофлавин) способствует росту организма, обмену белков и углеводов в организме, регенерации тканей, заживлению ран. Недостаток витамина вызывает болезни глаз и кожи.

Витамин В6 (пиридоксин) – положительно влияет на мышечную деятельность и работу желудка, улучшает процессы образования лейкоцитов крови. Он также способствует обмену белков, жиров и углеводов. Недостаток этого витамина ведет к малокровию, к заболеваниям центральной нервной системы и нарушениям жирового обмена.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – улучшает обмен веществ в организме, способствует повышению работоспособности и сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям. Недостаток этого витамина ведет к цинге.

Витамин D (кальциферол) – способствует правильному росту костей, быстрому сращиванию при переломах, препятствует разрушению зубов. Недостаток витамина ведет к хрупкости костей, к развитию рахита у детей.

Витамин Е (токоферол) – способствует укреплению скелетных и сердечных мышц. Нормализует состояние кожи. Обеспечивает обмен

жиров в организме. Недостаток ведет к различным нарушениям половой деятельности.

Витамин К (филлохинон) – способствует быстрой сворачиваемости крови и заживлению ран.

Витамин Р (биофлавоноиды) – способствует укреплению стенок сосудов, ликвидирует их хрупкость. Недостаток ведет к проницаемости стенок сосудов, что вызывает кровоточивость и кровоизлияния.

Витамин РР (никотиновая кислота, никотинамид) – осуществляет биологические процессы окисления в организме. Недостаток витамина ведет к утомляемости, человек испытывает слабость, страдает бессонницей и повышенной раздражительностью. Отсутствие витамина РР вызывает поражение слизистой оболочки рта – пеллагру, заболевание кишечника, мелких кровеносных сосудов, кожи (она становится шершавой).

Гингерол – компонент имбирного масла, разжижает кровь (эффект аспирина). Характеризуется очищающим действием на организм.

Гингивит – воспаление десны.

Гипертензия – повышение артериального кровяного давления.

Гликозиды – группа органических соединений. Отличается сильным физиологическим действием на организмы.

Глицериды – группа органических соединений, сложные эфиры глицерина.

Горечи (горькие гликозиды) – природные соединения, обладающие горьким вкусом. Горечи раздражающе воздействуют на вкусовые рецепторы языка, благодаря чему повышается аппетит и усиливается секреция желудочно-кишечного тракта.

Дубильные вещества (танины) – группа природных веществ, обладающих способностью образовывать химические связи с белками. Применяются в медицине в качестве вяжущих веществ, препятствующих воспалению, так как они образуют пленочку.

Жирное масло – липиды.

Инулин – сложный углевод из группы высокомолекулярных полисахаридов (см. «Полисахариды»).

Камфара – бесцветное вещество, отличающееся характерным запахом. Применяется в качестве болеутоляющего, антисептического, а также стимулирующего нервную деятельность средства.

Карвакрол – компонент эфирного масла, обладающий сильными антисептическими свойствами.

Карвон – компонент эфирного масла, характеризуется мятно-тминным запахом. В основном используется в производстве парфюмерных композиций, отдушек для зубных паст, косметических изделий, а также пищевых ароматизаторов.

Кариофиллен – компонент эфирного масла. Отличается мягким гвоздичным ароматом. Использовался при составлении парфюмерных композиций, в настоящее время используется при производстве более ценных душистых веществ.

Каротин – красновато-желтый пигмент (см. «Провитамин А»).

Кондиломы – сосочковые разрастания кожи или слизистых оболочек воспалительного характера.

Крахмал – высокомолекулярный полисахарид, выступает в качестве основного резервного углевода растений.

Кумарины – группа органических соединений, содержащих кислоты гетероциклического ряда. Характеризуются спазмолитической активностью и повышением чувствительности человека к ультрафиолетовым лучам. Применяются в парфюмерной и мыловаренной промышленности.

Ланолин – животный по происхождению воск, который получают путем промыва шерсти овец. Используется в основном в качестве компонента, смягчающего кожу, для приготовления мазей и кремов.

Ледол – компонент эфирного масла, обладает сосудорасширяющим, отхаркивающим действием, кроме того, он способствует понижению кровяного давления и губительно воздействует на стафилококк.

Лимонен – компонент эфирного масла валерианы, эвкалипта, сосны и т. д. Представляет жидкость с приятным цитрусовым запахом. Обладает инсектицидными (убивает насекомых) свойствами. Применяется в парфюмерных композициях и отдушках.

Линалилацетат – компонент эфирного масла лаванды, бергамота, муската, шалфея. Жидкость с приятным цветочно-фруктовым запахом. Применяется в производстве парфюмерных композиций, отдушек, пищевых ароматических эссенций.

Линалоол – компонент эфирного масла, представляет собой прозрачную бесцветную жидкость с сильным цветочным запахом.

Используется в основном для составления парфюмерных композиций, отдушек для мыла и моющих средств.

Липиды – группа природных соединений (жиры и жирные масла), являющихся запасными питательными веществами растений.

Ментол – органическое соединение, содержится в эфирном масле мяты. Способствует отделению желчи, снимает спазмы желчных протоков. Применяется в производстве лекарственных препаратов.

Минеральные вещества – необходимы организму для нормального обмена веществ.

Миозит – воспаление скелетных мышц, которое проявляется болевыми ощущениями и мышечной слабостью.

Невралгия – приступы боли, которые возникают по ходу нерва или его ветвей.

Органические кислоты (щавелевая, яблочная, уксусная, муравьиная) – алкалоиды.

Пантенол – вещество, благотворно воздействующее на состояние кожи, не пересушивает ее, так как обладает защитной функцией. Стимулирует процессы эпителизации и регенерации.

Папиллома – доброкачественная опухоль кожи и слизистой оболочки, выступающая над их поверхностью в форме сосочка.

Пародонтоз – заболевание зубов, при котором слабеют десны, из-за чего начинают обнажаться корни зубов и слабеют зубы, которые в итоге выпадают.

Пектиновые вещества – группа органических соединений, углеводы, применяющиеся в фармацевтике. Группа полисахаридов клеточных стенок растений. Пектиновые вещества получают из яблок, свеклы, отжатых лимонов и др. Используются в производстве косметики как природный гелеобразователь и эмульгатор.

Пинен – компонент эфирного масла валерианы, копытня европейского, аира болотного, шалфея и др. Принадлежит к группе терпеноидов, используется в основном в лакокрасочной промышленности.

Плексит – заболевание нервных сплетений, возникающее из-за инфекций, отравлений, разного рода травм.

Полисахариды – гликозидные соединения, встречающиеся в природе, в состав которых входят углеводы. Выступают в роли основных питательных веществ клеток.

Провитамин А – каротин. В организме превращается в витамин А.  
Рутин – индивидуальный компонент, получаемый из флавоноидов. Способствует понижению повышенной проницаемости и ломкости сосудов, регулирует свертываемость крови.

Сапонины – группа органических соединений гликозидного характера. Характеризуются отхаркивающим, стимулирующим, противовоспалительным действием, способностью регулировать водно-солевой обмен в организме.

Слизь – высокомолекулярный полисахарид.

Смолы – сходны с эфирными маслами по химическому строению. Отличаются сильным ароматом и густой консистенцией. Характеризуются бактерицидными свойствами, применяются в основном в медицине.

Стафилококк – бактерии, вызывающие нагноение ран, ангин и др.

Стереоптен – жидкая часть эфирного масла багульника, применяется при лечении острых ринитов и гриппа в нос в виде 10 %-ного масляного раствора.

Стоматит – воспаление слизистой оболочки полости рта.

Стрептококк – бактерии, вызывающие гнойные воспаления.

Танины – дубильные вещества сложного состава, нашедшие широкое распространение в растительном мире. Танины характеризуются стимулирующим, тонизирующим, а также бактерицидным действием.

Терпены – углеводороды, которые можно найти в эфирных маслах, а также в смоле хвойных растений. В основном применяются в медицине.

Терпинеол – компонент эфирного масла лаванды, сосны, апельсина и др. Жидкость с пряным запахом. Используется в производстве искусственных эфирных масел (розы, герани и др.), отдушек для мыла и синтетических моющих средств.

Тимол – компонент эфирного масла, обладающий сильными антисептическими свойствами.

Тромбофлебит – воспаление вены вследствие ее закупорки тромбом, препятствующим свободному току крови.

Фелландрен – компонент технического эфирного масла, отличается неприятным запахом, применяется в основном в промышленности.

Феноловые вещества, фенолы – класс органических соединений, которые содержат гидроксильную группу и непосредственно связаны с ароматическим ядром. Характеризуются антисептическими свойствами.

Фитонциды – активные вещества биологического происхождения, отличаются способностью подавлять развитие опасных для здоровья микроорганизмов.

Флавоноиды – группа природных соединений, обеспечивающих желтый, оранжевый и красный окрас плодов. Характеризуются бактерицидным, кардиотоническим, желчегонным, спазмолитическим действием. Обладают способностью уменьшать ломкость капилляров.

Цинеол – компонент эфирного масла эвкалипта, шалфея, лавра, розмарина и т. д. Представляет собой жидкость с сильным камфарным запахом. Применяется в основном в парфюмерных композициях и отдушках.

Цитраль – органическое соединение, которое содержится в эфирных маслах (к примеру, в масле мяты). Применение находит в основном в парфюмерии.

Эвгенол – компонент эфирного масла, отличающийся сильным пряным запахом. Применяется при производстве парфюмерных композиций, отдушек, пищевых ароматизаторов.

Элеоптен – жидкая составляющая эфирного масла багульника, применяется при лечении острых ринитов и гриппа в нос в виде 10 %-ного масляного раствора.

Эфиры – органические соединения. Различают простые и сложные эфиры. Применение находят в качестве обезболивающих средств.

## Заключение

Итак, уважаемые читатели, вы познакомились с богатой историей целебных масел, их применением в различных отраслях медицины и косметологии. Вас можно считать настоящими знатоками в области приготовления лечебных масел в домашних условиях. Это значит, что вы вправе судить о том, имеет ли фитотерапия и, в частности, терапия с использованием природных масел право на существование. Дело в том, что на протяжении нескольких десятилетий, во времена бурных открытий в области химиотерапии, лечение с помощью всевозможных растений и масел, из них получаемых, считалось совершенно бесполезным и малоэффективным занятием. Но время и опыт показали, что этим натуральным лекарственным средствам нет равных. Они оказались очень полезными для избавления от самых тяжелых недугов. Многие современные медики уверены в том, что именно природные лекарственные средства помогут человечеству справиться с одним из самых страшных заболеваний нашего времени – раком.

Несомненно, что лечение с использованием определенных видов целебных масел является одним из самых эффективных методов по борьбе со многими недугами современности. Еще раз напомним, что лечение с помощью целебных масел должно проводиться под руководством лечащего врача, который подберет необходимую именно вам дозировку и определит вид масла, наиболее эффективного при вашем заболевании.

С давних лет замечено, что масла способны вернуть человеку не только утраченные физические силы и телесное здоровье, но и душевное равновесие, которое является непременным условием борьбы с любым, даже самым легким недугом. Ароматы природных масел несут не только здоровье, но и новое мироощущение, новый взгляд на действительность и себя самого.

Дорогие читатели, надеемся, что благодаря природным маслам вы вернете и сохраните на долгие годы здоровье себе и своим близким. Обретя здоровье, вы сможете дарить счастье окружающим и чувствовать гармонию окружающего мира.



# Содержание

[Введение](#)

[Глава 1 Целебное масло – природное лекарство](#)

[Что нужно знать о лечебном масле](#)

[Основные способы применения](#)

[Приготовление масел в домашних условиях](#)

[Глава 2 Использование ароматерапии в бани и сауне](#)

[Подготовка бани](#)

[Банная «парфюмерия»](#)

[Послебанный массаж](#)

[Уход за кожей лица](#)

[Уход за проблемной кожей](#)

[Уход за увядающей кожей лица](#)

[Уход за чувствительной кожей](#)

[Уход за сухой кожей](#)

[Уход за жирной кожей](#)

[Уход за руками](#)

[Уход за кожей рук в холодное время года](#)

[Раздражение кожи рук](#)

[Мозоли](#)

[Уход за ногами](#)

[Раздражение кожи ног](#)

[Уход за ногами в летнее время](#)

[Уход за ступнями](#)

[Отечность ног](#)

[Трещины](#)

[Шелушащаяся кожа на ногах](#)

[Повышенная потливость ног](#)

[Уход за ногтями на ногах](#)

[Уход за волосами](#)

[Лечение сухих волос и себореи](#)

[Стимуляция роста волос с помощью  
целебных масел](#)

[Применение целебных масел при появлении плешивости](#)

[Применение масла при быстром выпадении волос](#)

[Укрепление волос](#)

[Уход за телом](#)

[Глава 3 Маслотерапия \(лечение различных заболеваний\)](#)

[Заболевания сердечно-сосудистой системы](#)

[Лечение маслами](#)

[Заболевания кровеносной системы](#)

[Кожные заболевания](#)

[Простудные заболевания](#)

[Кишечные заболевания](#)

[Заболевания нервной системы](#)

[Заболевания желудочно-кишечного тракта](#)

[Заболевания мочеполовой системы](#)

[Лечение гинекологических заболеваний](#)

[Укрепление иммунной системы](#)

[Травматологические заболевания](#)

[Заболевания ротовой полости](#)

[Противопоказания к применению масла](#)

[Глава 4 Словарь терминов](#)

[Заключение](#)