



Самоучитель

Справочник Ароматерапевта



Целитель с 20-летним стажем Л.Н. Славгородская

Лариса Славгородская
Справочник ароматерапевта

«Книжкин Дом»

2007

Славгородская Л. Н.

Справочник ароматерапевта / Л. Н. Славгородская — «Книжкин Дом», 2007

Ароматерапия – целительный процесс, который можно назвать комплексной терапией. Она нацелена на лечение всего организма, должна комплексно подходить к вашему здоровью и эмоциональному состоянию нервной системы. Ароматерапию можно применять для лечения широкого спектра проблем со здоровьем – психических, эмоциональных и физических. Хорошо зная особенности и технику применения масел, вы будете воздействовать не только на симптомы, но и на основную причину заболевания. Вы сможете оказать помощь себе, а также всем тем, кто обратится к вам за помощью.

© Славгородская Л. Н., 2007

© Книжкин Дом, 2007

Содержание

| | |
|---|----|
| ГЛАВА 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ | 6 |
| О запахах | 7 |
| Аромат для эмоционального благополучия | 11 |
| Создание нужного аромата | 13 |
| Ароматы для ослабления стресса и нервного напряжения | 14 |
| Где и как используются ароматы | 15 |
| Эфирные и ароматические масла | 17 |
| Ваше собственное массажное масло | 18 |
| Что следует знать, применяя эфирные масла | 19 |
| ГЛАВА 2. ВОЗДЕЙСТВУЯ НА СИМПТОМЫ | 20 |
| Как проникает масло в организм? | 20 |
| Через кожу | 20 |
| Через воздух | 20 |
| Травы – стимуляторы любви | 21 |
| Эфирные масла для лица и тела | 22 |
| Масло для лица и тела; массажное масло и масло для растираний | 24 |
| Масло от депрессии | 26 |
| Масло для придания энергии и жизненных сил | 27 |
| Сочетаемость различных запахов | 28 |
| Эфирные масла для кожи и волос | 29 |
| Полоскания | 30 |
| 4. Раствор не глотать! | 31 |
| Компрессы и припарки | 32 |
| Компрессы | 32 |
| Припарки | 32 |
| Цветоимпульсная терапия и ароматерапия | 34 |
| Прикосновение рук и масла | 36 |
| Восстанавливающее масло для массажа | 36 |
| Массаж для концентрации внимания | 37 |
| ГЛАВА 3. СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ | 38 |
| ГЛАВА 4. ЛЕЧИМСЯ В ВАННЕ | 44 |
| Лечебные ванны | 45 |
| Методика купания | 46 |
| Лучшие травы для ванн | 47 |
| Сосна или ель | 47 |
| Кора дуба | 47 |
| Валериана | 48 |
| Мелисса | 48 |
| Розмарин | 48 |
| Тимьян | 48 |
| Ромашка | 48 |
| Лаванда | 49 |
| Эфирные масла для ванн | 50 |
| Ванны: | 50 |
| Для снятия напряжения: | 50 |

| | |
|---|----|
| Для повышения тонуса: | 50 |
| Для ухода за кожей: | 50 |
| Для эротической стимуляции: | 51 |
| Ванна (2-10 капель) | 51 |
| Ручные или ножные ванночки (3-5 капель) | 51 |
| Сидячие ванны (2-3 капли) | 51 |
| Сидячая паровая ванна | 51 |
| Для любителей банных процедур | 52 |
| Массаж в условиях бани | 57 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 58 |

Лариса Николаевна Славгородская

Справочник ароматерапевта

ГЛАВА 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ

Удивительна и неповторима Природа в своих проявлениях. Каких только запахов нет в ее кладовой! Каких только лекарств не рождает ее лоно! Всем щедро делится она с нами.

И как это ни удивительно, не только травы, но и их запахи и масла оказывают целительное действие на наше здоровье и наши эмоции. А замечали ли вы, как Природа искусна в создании запахов? Насколько они неповторимы и как умело она затрагивают струнки нашей души!

Несколько лет назад я была в гостях у одних моих хороших приятелей и обратила внимание на бледноватую женщину лет 35-40. Она постоянно разминала руки и жаловалась на боли в суставах. Из рассказ мы узнали о давней ее проблеме. Она тогда прошла достаточно длительный курс лечения и была не совсем им довольна. От приема сильнодействующих лекарств у нее появились боли в печени и почках, и она уже потеряла веру в то, что у нее могут быть улучшения.

Я встретила ее случайно через года два и была приятно удивлена ее хорошим внешним видом и самочувствием. Оказывается, она на протяжении полугода делала массаж с ароматическими маслами, добавляла их в ванну, и самочувствие ее заметно улучшилось. После столь наглядного примера я стала изучать масла, их действие на организм, длительно наблюдала за теми, кому советовала их употреблять при лечении. И теперь у меня есть с чем с вами поделиться, дорогие читатели.

Я хочу ближе познакомить вас с целительными силами ароматерапии и не только... Усвоив ее принципы, вы сможете извлечь наибольшую пользу от применения эфирных масел и многое еще открыть для себя. Чем больше вы будете знать, тем активнее сможете принять участие в сохранении своего здоровья. Вы научитесь разбираться в целебных свойствах запахов и масел и правильно ими пользоваться. Вы приобретете нечто такое, что принесет вам здоровье и счастье.

О запахах

Как только мы появляемся на свет, сразу сталкиваемся с целым миром различных запахов. И, конечно же, самый дорогой запах – это запах мамы. Мы знакомимся с запахом мамы, с таким универсальным на все случаи крошечной жизни запахом ее молока. Это первые, самые дорогие запахи. Растем мы, и расширяется диапазон различных запахов. А каких только запахов нет: и цветочные, и пряные, и запах мокрой листвы... Даже день пахнет по-разному. Помните, как, выйдя ранним утром, вы с удовольствием вдыхаете утреннюю свежесть. Как она бодрит и радует. А насыщенный солнцем полдень! Пропитанные вибрациями и теплом солнца травы и зелень одаривают нас пряным, расслабляющим запахом. Хочется сесть, расслабиться и любоваться миром. Но как только солнце спряталось, мы все запахи начинаем чувствовать значительно острее. Деревья и цветы начинают отдавать самые яркие, насыщенные запахи... Свои запахи имеют и времена года.

С такой же тщательностью, как это продельвает Природа, необходимо подбирать масла или искусственно созданные в лабораториях ароматы. Тогда внутренняя гармония нашего духа останется ненарушенной. Следует учесть и то, что каждый человек выделяет свой собственный, своеобразный, неповторимый запах. Поэтому одни и те же духи приобретают на разных людях свой собственный, только им присущий запах. Вот почему так важно не поддаваться последним крикам моды. Память могла зафиксировать похожий запах, и он отнюдь не ассоциируется с вами или счастливыми моментами в вашей жизни. А негативные эмоции, вызванные воспоминаниями, не принесут положительных результатов.

Нужно знать о связи мозга и тела и о том, как важно сопереживание в процессе лечения. Как известно, наш мозг состоит из двух полушарий. Правое полушарие отвечает за интуицию и эмоции, левое – за логическое и интеллектуальное мышление. Чтобы мозг работал активно и плодотворно, необходимо правильное взаимодействие двух этих полушарий. Достичь его можно при условии, если правая сторона не перевозбуждена, а левая при этом, наоборот, сохраняет свою активность. Установлено, что определенные запахи могут вызывать перевозбужденность и раздражительность правого полушария и подавляюще будут действовать на работоспособность левого полушария. Аромат таких масел или трав, как базилик и розмарин, помогает мозгу обрести отточенные формы восприятия и анализа, в то время как запахи розы, жасмина, нероли действуют успокаивающе. В результате мозг обретает синхронный ритм и от него можно ожидать большей отдачи.

Одна моя знакомая рассказала такой случай.

«Мне нужно было идти на работу, где я не должна была ударить в грязь лицом. Было лето, жуткая духота, и я подхватила первый попавший под руку флакон с туалетной водой «Жасмин». Я вообще очень люблю цветочные запахи. И представь себе, пока я доехала до работы, расслабилась настолько, что вообще не могла собрать свои мысли! Чтобы не опозориться совсем, я попросила прощения и сославшись на плохое самочувствие, еле пережила общение с ними».

К ароматам нельзя относиться, как просто к хорошему запаху, нужно смотреть на это глубже. Это лечебный компонент, и в зависимости от разновидности запахи возбуждаются те или иные нервные окончания, которые лечат соответствующие им заболевания.

Запахи... сколько с ними связано в нашей жизни!

Все имеет свои неповторимые краски и запахи, четко откладывающиеся в нашей памяти, а порою и исходящие из подсознания.

А знаете ли вы, что при виде животного ни в коем случае нельзя выказывать испуг, тогда оно не нападет на вас, не причинит вреда. Вы спросите, почему? Да потому, что резкая смена эмоций – как у животного, так и у человека в мгновение изменяет характеристику запаха, по

которому собака, к примеру, без труда угадывает поведение своего «противника». Именно по запаху она, кстати, догадывается, в каком настроении находится в тот или иной момент ее хозяин. Для нас этот запах неуловим. Способность его воспринимать с адекватной силой мы потеряли на определенном этапе своей эволюции, и обоняние для нас сегодня – последнее по важности из пяти чувств восприятия окружающего мира. Наши же предки придавали обонянию гораздо большее значение: с ним была неотъемлемо связана борьба за выживание. Но и в настоящее время anosmia – отсутствие обоняния – может поставить под угрозу жизнь человека, если он не способен уловить запах дыма при пожаре, утечку газа или зловоние, исходящее от испорченной пищи.

Однако самое уникальное состоит в том, что ни зрение, ни слух не способны возбудить и заставить работать память так, как это может сделать обоняние! С памятью же, в свою очередь, непосредственно связаны наши эмоции, а значит, и настроение в повседневной жизни. Цепочка выстроена: запах – память – эмоции. Чтобы заставить ее работать благотворно, необходимо научиться руководить отдельными запахами. Совершенно бессознательно мы и проделываем это на бытовом уровне: выходим в сад подышать ароматом цветов; едем к морю, чтобы вдохнуть свежесть бриза; углубляемся в лес, набирая в легкие смолянисто-хвойный запах елового бора; утыкаемся в подушку, желая уловить все нюансы знакомого запаха любимого человека и восстановить в памяти самые прекрасные мгновения...

А вспомните, как, уловив запах, с которым связаны либо приятные воспоминания, либо заветные мечты, мы поддаемся эмоциям, связанным с этим запахом. Запах способен в считанные мгновения восстановить в памяти сюжеты и всевозможные события прошлого. Только в следующую минуту вы зададитесь вопросом – отчего так резко изменилось ваше настроение? А память уже знает ответ.

В один весенний вечер, прогуливаясь по улицам нашего города и с наслаждением вдыхая запах распустившихся деревьев, я встретила знакомую женщину. Совсем недавно она жаловалась мне на поведение своего супруга. Прожив счастливо одиннадцать лет, он вдруг загулял с молодой женщиной с их работы. Какие только меры она ни принимала, и все безрезультатно. И вот я вижу ее улыбающейся, довольной жизнью, собой и мужем. Все наладилось. А хотите знать как?

Побывав на работе мужа и постояв недалеко от соперницы, она уловила запах ее духов. А тут еще через некоторое время она встретила ее в магазине покупающую духи. Когда соперница вышла, моя знакомая попросила такой же флакончик. Понюхала – они! Купила... Пришла домой, и ее осенило! Она поставила эти духи в туалет и освежала его этим запахом.

...Прошло время, и у мужа этот запах стал ассоциироваться с туалетом... Результат – он в семье. Вот такие «штучки» могут выкинуть ассоциации с запахом.

В древнем мире запахи ценились еще и потому, что они способны сохранять и улучшать память, стимулировать воображение, вводить в трансовые состояния. Многие цветы и травы, например, такие как жасмин, роза, лаванда, герань, розмарин и т.д., являются антидепрессантами и одновременно стимуляторами. Они повышают активность памяти, а соответственно, и творческую деятельность. Каждый из нас по-разному реагирует на тот или иной запах эфирного масла. Но мы не в состоянии мгновенно объяснить свою реакцию. Спустя какое-то время выясняется, что запах напомнил нам нечто такое, о чем они не хотели бы лишиться раз вспоминать, или же запах этого же масла дает заряд бодрости на целый день.

С древних времен человек использовал запахи с разными целями: для лечения заболеваний, для придания изысканного вкуса пище, для эмоционального или духовного созерцания. Ароматические растения жгли на алтарях для изгнания злого духа, присутствие которого, вероятно, воспринималось в виде дурного запаха. Ароматный дым вводил присутствующих в созерцательное, умиротворенное настроение, что способствовало общению с богами. Древние

египтяне придавали бальзамам, приготовленным на основе ароматических растений, магическую силу. Секреты изготовления мазей и бальзамов, которые служили, по современным понятиям, одновременно и увлажняющими кремами, и парфюмами, были известны только священникам и за пределы храмов не выносились: разглашение составов каралось смертной казнью. Древние греки перед обедом предлагали гостям принять ароматную ванну и затем окропить себя драгоценным маслом.

Ароматерапия – целительный процесс, который можно назвать комплексной терапией. Она играла доминирующую роль во многих великих цивилизациях.

В отличие от современной медицины, стремящейся рассматривать ту часть организма, которая представляется «больной», лечащей симптомы заболеваний, а не причины их возникновения, и старающейся подавить этим симптомы, а не понять их значение, она нацелена на лечение всего организма, должна комплексно подходить к вашему здоровью и эмоциональному состоянию нервной системы. Ароматерапию можно применять для лечения широкого спектра проблем со здоровьем – психических, эмоциональных и физических. Хорошо зная особенности и технику применения масел, вы будете воздействовать не только на симптомы, но и на основную причину заболевания. Вы сможете оказать помощь себе, а также всем тем, кто обратится к вам за помощью.

Ароматерапия – не единственный вид лечения, использующий целительные свойства растений: и траволечение, и гомеопатия имеют в основе своих препаратов растения и растительные экстракты, но следует учесть, что при использовании цветочной терапии ни в коем случае нельзя одновременно лечиться эфирными маслами. Гомеопатические лечебные средства **не сочетаются с эфирными маслами**. Их действие основано на противоположном принципе.

Я хочу научить вас по-новому смотреть на ароматерапию и знаю, что эти знания вам во многом помогут, а не только в приобретении здоровья. Но об этом вы узнаете дальше.

Многие люди к ароматерапии привыкли относиться как к аналогу косметологии. Но так ли это? Давайте посмотрим на запахи и масла с лечебной точки зрения. Каждый запах воздействует на нервные окончания, возбуждая их или, наоборот, расслабляя, поэтому с эфирными маслами нужно обращаться с такой же серьезностью и уважением, как и с обычными лекарствами. Вообще, ко всему в жизни нужно относиться очень серьезно. Нужно постараться понять, что субстанции природных растений – такие же лекарственные препараты. Все, что дает нам Природа, в том числе и запахи, является лечебным для нас и необходимым. Это окружающая нас природа, которая помогает восстановить силы и равновесие в организме. Это сила, которая помогает в делах, любви, удаче и многом, многом другом. Постарайтесь как можно осторожнее относиться к самолечению и самостоятельному экспериментированию. В терапевтических целях обязательны советы и экспертиза квалифицированного врача. Необходимо быть особенно внимательными, если вы беременны, либо страдаете тяжелым недугом, а также если вы собираетесь применять эфирные масла для лечения детей и младенцев. Ароматерапия может использовать различные способы применения, включая массаж, ванны, компрессы и ароматизацию помещений. Массаж – очень эффективный метод применения эфирных масел, так как, не говоря уже о пользе прикосновений мягких, добрых рук, эфирные масла воздействуют мгновенно. Они проникают сквозь кожу и разносятся по организму через кровь. То же происходит и во время приема ванн.

Вам необязательно принимать ванны для всего тела, также эффективны будут и ванночки для рук и ног, сауны, ингаляции и паровые ванночки для лица. При ушибах и головных болях можно использовать компрессы. Определенные эфирные масла успешно применяются для полосканий горла или, растворенные в воде, служат прекрасным средством ополаскивания для волос. Одна-две капли, нанесенные на носовой платок, могут облегчить простуду или снять тошноту.

Очень много эфирных масел имеют терапевтические свойства, но используются только самые изученные из них, которые лечат наиболее распространенные недуги.

Ароматерапия может помочь противостоять воздействиям стресса, но ею можно также воспользоваться для лечения многих распространенных повреждений и заболеваний организма, таких как ушибы, порезы и ожоги, грибковые инфекции (например, дерматомикоз стопы, молочница), мышечные боли, боли в горле, предменструальный синдром, зубная боль и даже насморк. Ароматерапия приносит значительное улучшение и при лечении ряда более серьезных заболеваний, но только в этом случае в подборе масел вам нужна консультация врача.

Эфирные масла великолепно улучшают состояние кожи и волос. Дерматит, экзему и прыщи можно с успехом лечить так же, как и менее тяжелые болезни типа угрей, сухой стареющей кожи, больных вен, жирной кожи. Для этого вначале нужно эфирные масла разбавить в масле, служащем основой, или добавить в мазь или крем, а затем прикладывать к пораженным местам.

Если вы решите использовать эфирные масла в домашних условиях, то обнаружите, что ваш выбор масел также ограничится теми из них, которые пользуются наибольшим спросом. Однако чем больше людей узнает о возможностях ароматерапии, тем шире становится список масел, которые можно приобрести в аптеках.

В этой книге вы найдете список основных эфирных масел с описаниями их свойств и способов применения, указатель специфических недугов с перечислением масел, которые могут быть полезными в их лечении.

Ароматерапия хорошо сочетается с другими природными средствами лечения. Если у вас больны бронхи, то вы можете применить чай из алтея холодного приготовления (настаивать до двух часов). При простуде для удаления мокроты желательно пить отвар цветков липы. Потогонное действие при высокой температуре оказывает отвар бузины и т.д.

Включайте в свою практику аутотренинг, рефлексологию и шиатсу, что, безусловно, приносит замечательный эффект. Какой бы вы ни выбрали метод лечения, вы должны разработать программу, соответствующую темпераменту и образу жизни больного. Желательно при лечении использовать несколько методов. Попробуйте, поэкспериментируйте и выберите себе ту программу, которая подойдет больному, при которой он себя будет чувствовать комфортно. А программы я вам представлю – любые, на выбор.

Аромат для эмоционального благополучия

Вот уже несколько лет я наблюдаю, и в том числе за собой, какое значение имеет аромат для нашего эмоционального благополучия и самочувствия. Я заметила, как некоторые масла просто настраивают наш организм на выздоровление. Приятные (и не очень приятные) запахи могут стимулировать память. Неприятные запахи обычно пробуждают плохие воспоминания, те, что мы скорее предпочли бы подавить (запахи нечистот, собачьего духа, выхлопных газов и т.д.). Известно, что неприятные ситуации, случайно связанные с обычно приятным запахом, могут сделать и этот запах невыносимым для пострадавшего. Например, запах духов обидчика.

Считается, что эфирное масло можжевельника способствует выделению гормонов, которые, в свою очередь, помогают освободиться от воды страдающим отеками. Однажды я посоветовала одной женщине, страдавшей отечностью лица, смазывать на ночь виски маслом можжевельника. И, встретив ее через некоторое время, увидела очень довольную и помолодевшую. Масло оказалось для нее просто чудодейственным средством. Ромашка стимулирует образование эндорфинов (природное обезболивающее в организме) и таким образом помогает снятию боли. Было обнаружено, что розмарин стимулирует память. Это особенно важно для заболеваний, причиной которых являются годами подавляемые эмоции. Стоит их высвободить с помощью такого эфирного масла, как начинается выздоровление. Практически доказано, что некоторые эфирные масла могут помочь иммунной системе функционировать более эффективно. Чем большую сопротивляемость мы оказываем инфекции, тем энергичнее мы себя чувствуем и тем более мы способны справиться с жизненными испытаниями.

Младенцы имеют более высокоразвитое чувство обоняния, чем взрослые. Ученые заметили, что они способны различать даже такие запахи, которые недоступны взрослым. К сожалению, с возрастом мы все дальше отдаляемся от Природы и теряем некоторую чувствительность к запахам.

Наш организм обладает уникальной способностью блокировать воздействие запаха! Если нам запах неприятен и мы считаем его отвратительным, через некоторое время мы его как бы не слышим. Вот почему в ароматерапии лучше ориентироваться на свой нюх, чем выбирать эфирное масло лишь по его химическим свойствам.

Вы можете постоянно использовать эфирные масла, если вам нравятся их запахи и вы хотите ароматизировать ими помещение. Это несложно. Сейчас я вас научу.

Если вы хотите ароматизировать воздух в комнате, то налейте в ароматическую лампу от 5 до 15 капель эфирного масла. Вы можете купить курильницу и специальные ароматерапевтические кольца, которые наполните соответствующим вашему желанию эфирным маслом, а затем наденьте на лампочку. Таким образом, под воздействием тепла масло будет испаряться и выделять запах.

Есть и намного дешевле и в то же время равноценно эффективный способ достижения того же результата – добавить одну-две капли масла на влажный кусочек марли или хлопчатобумажной ткани, который затем положить на радиатор отопления. Я очень часто пользуюсь этим методом и очень им довольна. Или накапайте масло прямо на лампочку, пока она холодная. Вы можете также использовать пульверизатор – пластиковую бутылочку с распылителем, наполненную водой с несколькими каплями масла. Целесообразно слегка подогреть воду, чтобы активизировать действие эфирных масел.

В такой ароматизированной комнате хорошо расслабиться. Сядьте поудобнее, расслабьтесь.

1. Сделайте три глубоких вдоха и представьте картину леса или поляну, полную разных цветов.

2. Вдыхая воздух, задержите дыхание, прочувствуйте, как запах внутри вас расходится по всему организму. Он лечит вас, он изгоняет из вас все темные, недобрые вибрации.

3. Выдох. С выдохом прочувствуйте, как вы освободились от ненужной грязи в вашем теле.

4. Представьте себя снова в лесу или на поляне, прочувствуйте все доброе, идущее от деревьев и цветов – они вам помогают. Откройте глаза.

Опрыскивание комнаты эфирными маслами крайне полезно, если в ней находится больной. Это помогает дезинфицировать помещение и таким образом предотвращает распространение микробов. Сосновое, эвкалиптовое, гвоздичное, коричное, розмариновое, лавандовое, тимьяновое, лимонное масла, а также масла из перечной мяты и чайного дерева, особенно полезны для этих целей.

Если ваша цель – создать атмосферу для крепкого ночного сна или для проведения вечеринки, выбирайте масла, которые могут обеспечить этот эффект: ромашка, лаванда или шалфей – для сна; бергамот, апельсин или лимон – для создания хорошей атмосферы, подъема эмоциональных качеств.

Для поднятия бодрости духа, если вы в мрачном настроении, можете использовать эфирные масла либо поодиночке, либо в смеси. Ладан, сандаловое дерево – прекрасный выбор. Составьте смесь, добавив 2-3 капли масла в 30 мл (2 ст. ложки) воды, воска или масла в зависимости от того, чего вы хотите: приготовить ароматическую воду для ополаскивания после душа или ванны. Добавьте в ванну в заранее подготовленную горячую воду от 5 до 15 капель эфирного масла, и это придаст вашему телу особый аромат. Попробуйте это сделать перед свиданием. Чтобы получить масло для массажа, нужно к нейтральному маслу для кожи добавить от 10 до 20 капель ароматического масла. В качестве масла для кожи подойдет любое масло холодной выжимки, например, *жожоба*, *авокадо* или *миндальное*. Жидкость для компресса легко приготовить, добавив 2-3 капли ароматического масла в 0,5 л теплой воды. Для кулинарных целей смешайте не более трех капель какого-либо эфирного масла с дистиллированным маслом холодной выжимки (оно безвкусно и хорошо впитывает ароматический концентрат). Для создания ароматного пара, ну, и, соответственно, лечебного, в сауне достаточно пяти капель эфирного масла на ковш воды.

Я сама постоянно использую в сауне эфирные масла и хочу вам посоветовать эвкалиптовое масло. Попробуйте – эффект будет великолепен!

Ароматические масла поддерживают в нужной форме не только физическое здоровье, но и душевное состояние: приводят наши чувства в равновесие. Пользуясь регулярно эфирными маслами, вы заметите, как возрастет ваша энергия и улучшится самочувствие. При таком положительном настроении вы будете намного меньше подвержены болезням. Поэтому можно широко использовать масла с целью профилактики болезней.

Чтобы вернуть душевное равновесие, нужно попытаться освободиться от отрицательных эмоций и связанных с ними особенностей характера. Чтобы добиться внутреннего спокойствия, воспользуйтесь эфирными маслами, которые помогают противодействовать отрицательным эмоциям, а также способны успокоить вас или настроить на рабочий режим.

Создание нужного аромата

Никогда бы не подумала я о том, что от запаха мое настроение может улучшиться, и убедилась в этом уже сейчас, в зрелом возрасте. А каких проблем можно было бы избежать, зная об этом качестве запахов раньше! Вы недоверчиво улыбаетесь, а зря! Я вас сейчас просвещу.

Самое замечательное в том, что вы можете составить свои собственные, неповторимые ароматические композиции. Каждое сочетание эфирных масел создает новый аромат. Стоит прибавить или убавить всего одну каплю, и запах приобретает новый оттенок! Сколько замечательных ароматов и композиций для лечения я составила самостоятельно, на свой характер, темперамент, и все они очень помогли, как помогут и вам ваши собственные композиции. Но для этого нужны знания, и вы их получите из этой книги.

В ароматерапии даже небольшие различия играют заметную роль.

Все запахи делятся на три категории: так называемые «*верхнюю ноту*», «*сердечную ноту*» и «*основную ноту*».

Верхняя нота. К ней относятся свежие, легкие и «прозрачные» запахи, которые ощущаются первыми, но столь же быстро улетучиваются (бергамот, вербена, лимонная трава, лиметт, мандарин, апельсин, мята перечная, лимон).

Сердечная нота. Это сильные, волнующие запахи, заметно влияющие на эмоции (герань, ирис, жасмин, ромашка, лаванда, мелисса, мимоза, мускатный шалфей, мирт, нероли, роза, тубероза, иланг-иланг, иссоп).

Основная нота. К ней относятся земные, теплые запахи, ароматы деревьев и корней, отличающиеся стойкостью (бензой, гальбанум, мускус, гвоздика, пачули, розовое дерево, сандаловое дерево, можжевельник, ладан, кедр, корица, кипарис). Я очень люблю запахи этой ноты, они мне очень подходят и, наполняя мою жизнь, приносят мне радость и хорошее настроение.

А теперь расскажу немного о том, как какое масло применять. Более подробно о применении масел при различных заболеваниях вы прочтете дальше. А теперь...

При простуде, гриппе – эвкалиптовое, лавандовое, мятное, розмариновое, гвоздичное. Можно делать массаж, принимать ванну, делать ингаляцию.

Поскольку масло – не духи, имеет очень сильную концентрацию, то вы берете не более одной капли – в ванну, при массаже, при ингаляциях.

При головной боли – лавандовое, масло герани, мятное, гвоздичное, эвкалиптовое. Делайте массаж висков, шеи, плеч, вдыхайте.

При стрессе, утомлении, плохом настроении – лавандовое, апельсиновое, масло герани, розмариновое. Рекомендуются при общем массаже, в ванну перед сном.

Утренняя вялость, сонливость, когда необходима стимуляция организма – апельсиновое, ромашковое, можжевельниковое, мятное, эвкалиптовое. Делается просто утренняя ванна.

Похмелье – апельсиновое, лавандовое, гвоздичное, розмариновое. Тоже делается утренняя ванна.

Переутомление, притупление внимания – розмариновое, лавандовое, масло герани, апельсиновое. С помощью масла делается общий массаж, для дыхания смазывается маслом узкая полоска бумаги и осторожно вдыхается запах масла.

Боли в теле, усталость мышц – лавандовое, эвкалиптовое, розмариновое, мятное, можжевельниковое. Делается массаж больных мышц, принимается ванна.

Для поднятия духа, настроения и обретения вдохновения – жасминовое, розовое, лавандовое, лимонное, бергамота, шалфея.

Для лечения простудных и астматических заболеваний – кедровое, кипарисовое, ромашковое, гвоздичное, эвкалиптовое, лавандовое, лимонное, апельсиновое, майорановое, франкинсенз, сандалового дерева, чайного дерева, мятное.

Успокоительные – лавандовое, франкинсенз, ромашковое, иланг-иланг, шалфей, кипарисовое, майорановое, нероли.

Афродизиак (усиливает половое влечение) – жасминовое, иланг-иланг, пачули, розовое, сандалового дерева.

Эти масла при всех своих целительных свойствах еще и прекрасные **освежители воздуха**. В некоторых случаях, как с лавандовым, гвоздичным, эвкалиптовым, лимонным (или лимонной травы) и мятным маслами, в летний период времени аромалампы выполняют роль отпугивающих средств от **москитов, комаров и других насекомых**.

Франкинсенз, так же как и масло кипариса, сандалового дерева, ромашки и бергамота, успешно используется для **лечения незначительных вагинальных инфекций** во время подмываний и легких массажных втираний в нижней части живота. Эти же масла (в разных сочетаниях друг с другом) с добавлением лимонного и лавандового можно использовать при болях во время менструаций, задержках или обильных месячных.

Ароматы для ослабления стресса и нервного напряжения

Вы пережили стресс? Не беда, можно себе помочь! Порадуйте себя маслом для ванны (после ванны, для массажа).

Возьмите **лавандовое масло** для успокоения и восстановления душевного равновесия.

Масло **ромашки** – для расслабления и отрешения от озабоченности.

Можно использовать и **масло бергамота**.

Сандаловое масло – для снятия напряжения и улучшения самочувствия. Добавьте ванили.

Попробовали? Ну просто чудесное самочувствие!

А вот еще один рецепт: эфирное масло лаванды, ромашки, бергамота, сандалового дерева, розовое и ванильное масла, миндальное масло.

Этот рецепт также поможет снять неприятные последствия стресса. Попробуйте, ищите свой рецепт, ведь вы должны найти то, что будет вам по душе.

И вы по своему желанию и настроению можете по-разному использовать ароматические масла. Какой способ является наилучшим? В каждом конкретном случае это зависит от многих факторов и, конечно, от вашего настроения. Сегодня вы воспринимаете мир так, завтра – иначе, сегодня одно настроение, завтра – другое. Опирайтесь и на собственный опыт, вкусы, настроение и, конечно же, на здоровье. Здоровье – это главное, на что вы должны опираться, ведь запахи активизируют работу определенных органов.

Научитесь расслабляться под воздействием запахов. Как это сделать?

Сядьте поудобнее.

Прикройте глаза.

Расслабьтесь.

Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.

Повторите еще раз.

Теперь представьте себе несколько приятных картин, которые были в вашей жизни.

Ваше тело и сознание лучше откликнутся на картины, которые вы действительно видели и можете восстановить в памяти, просто представив себе, что вы опять попали труда. Но можно представить журчащий ручей, облака, цветы, озер и т.д.

Хочу остановить ваше внимание на том, как правильно можно использовать ароматы. Ведь использовать их, как я уже раньше отметила, нужно, опираясь на свой здоровье.

Где и как используются ароматы

Внутреннее употребление *эфирных масел* вызывает споры. Некоторые специалисты категорически против этой практики. Для того чтобы принимать любое ароматическое масло вовнутрь, нужна консультация врача-специалиста. Самостоятельный подход к этому вопросу неуместен. ***Я не сторонница употребления эфирных масел внутрь.*** Их наружное применение достаточно эффективно, для этого возьмите на вооружение ароматические масла и ежедневно до и после душа втирайте их в кожу; добавьте небольшое количество масла в ванну с горячей водой для глубокого увлажнения кожи; принимая солнечные ванны, обязательно наносите масло на кожу для подпитки и поддержания влажности. Эффект проявится довольно быстро.

Все масла, особенно цитрусовые, обладают бактерицидными, противовоспалительными свойствами, укрепляют иммунитет. Согласитесь, это так необходимо нам сейчас, когда экология оставляет желать лучшего.

Разнообразие эфирных масел и доставляемое ими наслаждение позволяет отнести их к ценнейшим дарам Природы. В эфирных маслах активные компоненты растений содержатся очень концентрированно, поэтому использовать их необходимо с осторожностью, как уже упоминалось выше, и никогда не наносить на кожу в неразбавленном виде. Существует множество способов распространения аромата эфирных масел и использования их целебных свойств. Вот эти способы.

Ингаляция – превосходный способ лечения заболеваний дыхательных путей, но не годится для астматиков.

Возьмите большую чашку с горячей водой и добавьте в нее несколько капель ароматического масла. Наклонитесь над чашкой, покройте голову и плечи полотенцем, чтобы пар не улетучивался. Ровно и глубоко вдыхайте в течение 5-10 минут. Эффект почувствуете сразу же.

Аромакурительницы – холодные ингаляции, для них требуется 3-6 капель масла.

Лечебный массаж – это классический метод применения ароматерапии, стимулирует естественные механизмы оздоровления организма. Перед нанесением масла руки обязательно согреть. Массировать нужно медленно, мягкими движениями, не отрывая рук. На участки особенно сухой кожи всегда наносится больше масла. После окончания массажа необходимо выпить стакан очищенной воды, не принимать ванну или душ в течение 12 часов после массажа, не употреблять алкогольные напитки. ***Ароматический массаж противопоказан при гипертонии, болезнях сердца, послеоперационном состоянии, эпилепсии, запущенной астме, сильном варикозном расширении вен и при высокой температуре тела.***

Ванны с ароматическими маслами известны с древности. Культура изысканных благоуханий была особо развита на Востоке. Обязательно попробуйте ароматическую ванну. Очень трудно даже сравнить с чем-то то удовольствие, которое вы получите. Для полной ванны требуется от 10 до 20 капель эфирного масла. Его разводят в 1-2 ст. ложках сливок, сыворотки, цельного молока, жидкого меда, жидкого нейтрального мыла или растительного масла (арахисового, репейного, миндального, масла авокадо или жожоба). Если добавить эмульгаторы (жидкий лецитин, мультисифан и др.), смесь станет гидрофильной, то есть растворимой в воде. Влейте состав в ванну, размешайте. Для сидячих ванн нужно 10-12 капель эфирного масла, для ножных ванночек – от 5 до 8.

Не забывайте, что интенсивность действия некоторых масел в разных условиях бывает различной. Так, действие масел цитрусовых и розмарина усиливается в горячей воде, следовательно, их дозировка в составах для ванны должна быть умеренной. Принимая ванну с маслом лаванды, старайтесь не заснуть. Помните о том, что это масло обладает сильным успокаивающим и расслабляющим эффектом.

Принимая ароматическую ванну, нельзя применять моющие средства. Они не сочетаются с эфирными маслами!

Расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте несколько мирных картин.

Сделайте глубокий вдох и задержите его. Постарайтесь представить, как с вдохом к вам пришло здоровье и спокойствие.

Выдох. Вы выдыхаете то, в чем вы больше не нуждаетесь. Постарайтесь это прочувствовать.

Откройте глаза. Вам хорошо? У вас прибавились силы? Да, сил прибавилось, и они помогут вам противостоять стрессам и болезням.

Благотворное действие теплой воды и целебная сила ароматических масел делают ванну процедурой, чрезвычайно полезной для всего организма. Утром добавляйте в ванну бодрящие, стимулирующие масла (розмарин, тимьян, вербену), а вечером – снимающие напряжение, приводящие чувства в равновесие (иланг-иланг, ромашку, лаванду).

Внимательно следите за тем, как ваша кожа реагирует на различные сочетания масел, это поможет вам составить оптимальный для себя рецепт. Думайте о себе и о том, что вам будет полезно.

Душ – смочить влажную губку в смеси масел и протереть все тело. Дать впитаться. Смыть лишнее теплой водой и промокнуть тело.

Ароматические свечи – пропитать готовые восковые свечи.

Компресс – намочить хлопчатобумажную тряпочку и положить на больное место.

Ароматическая лампа. Наполните чашку водой, добавьте 5-8 капель ароматического масла и размешайте. Зажгите огонь под чашкой и по мере необходимости время от времени доливайте в нее воду. Чашку следует промывать горячей водой и питьевым или техническим спиртом.

Ароматическая пирамида и ароматический камень. Нанесите на поверхность несколько капель ароматического масла. Промывайте эти приспособления только горячей водой, после чего дайте им просохнуть на свежем воздухе.

Ароматический кувшинчик. Накапайте внутрь несколько капель эфирного масла и хорошо закупорьте. При надобности откупорьте и дышите.

С таким кувшинчиком вы в любом месте и в любое время сможете расслабиться и, вдыхая нужный аромат, исцелиться или настроить себя на нужную работу или отдых.

Распылитель. Лучше всего использовать распылители из стекла, фарфора или керамики. Наполните емкость дистиллированной или негазированной минеральной водой, добавьте спирт, 3-5 капель ароматического масла, закройте и встряхните.

Эфирные и ароматические масла

Вы, конечно, думаете, что знаете все об эфирных маслах, но все же не пропустите эту тему. В знании – сила! Помните это.

Эфирные масла – очищенные растительные экстракты, они гораздо легче воды, очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, поэтому их обычно смешивают с другими веществами (основами).

Эфирные масла получают из листьев растений, цветочных лепестков и головок, семян ядрышек орехов, коры, стеблей и древесных смол. Они легко растворяются в спирте, эмульгаторах и в жирах. Это свойство позволяет им легко проникать в кожу. Особо ценные масла содержат до пятисот активных компонентов.

Итак, что же собой представляют эфирные масла?

Эфирные масла – сильно концентрированные вещества. Это означает, что они могут употребляться только разведенными в воде или масле-основе, но при этом необходимо соблюдать правила дозировки.

Эфирные масла, благодаря тому, что очень летучи и быстро испаряются, при вдохе легко попадают внутрь организма. Обоняние непосредственно связано с лимбической системой головного мозга, именно эта часть «отвечает» за память, возможность любить, негодовать.

При ароматерапии эфирные масла воздействуют на все важнейшие уровни в организме, как на физическое, так и на психическое самочувствие человека. Но они эффективны еще и потому, что каждое из них представляет собой смесь различных химических компонентов – возможно, до сотни – в разнообразных пропорциях. Другими словами, каждое эфирное масло состоит из разнообразных молекул, взаимодействующих между собой и уравнивающих друг друга. Их необязательно вдыхать, можно распылить в воздухе, втереть в тело или добавить в ванну – во всех случаях эффект окажется положительным.

Эфирные масла для ухода за кожей тела, для ванн, для массажа после душа прекрасно стимулируют уставшие мышцы и создают запас бодрости и энергии; снимают боли и напряжение в мышцах после занятий спортом или после трудного дня; способствуют ослаблению влияний стресса.

Ароматические масла – это подарок Природы для поддержания крепкого здоровья и неувядающей красоты на долгие годы. Они глубоко проникают в кожу, увлажняют ее и способствуют регенерации клеток.

На самом деле это – не масла. Они не содержат жира, обычно так же легки, как и вода, и легко испаряются; они летучи и содержатся лишь в некоторых растениях.

Ароматические масла получают из растений.

Ароматические масла – это дистиллированные либо выпаренные продукты из натуральных ароматических растений. Истинные ароматические масла содержат особенно необходимые для организма вещества в легко усваиваемых сочетаниях. Большинство из них нетоксичны и легко ассимилируются организмом: через нос и легкие посредством ингаляции, через кожу посредством массажа.

Ароматические масла быстро выдыхаются, теряют свою целительную силу, если их неправильно хранить. Следует запомнить, что **«врагами» ароматических масел** являются:

- **свет**. Храните масла вне солнечного света;
- **температура**: храните масла при температуре от 4° до 15°С.
- **воздух**. Держите сосуды всегда плотно закрытыми, открывая лишь на несколько секунд;
- **влага**. Храните масла в холодном, но сухом месте.

Ваше собственное массажное масло

У каждого из нас свой любимых запах, и каждый из списка ароматов выберет свой, который ему приятен.

Наибольшая эффективность достигается **правильным сочетанием эфирных масел**. Интересная особенность ароматических масел состоит в том, что их эффективность повышается при смешивании: различные эфирные масла как бы стимулируют действие друг друга. Этим свойством можно с успехом воспользоваться. Возьмите за основу наиболее приятное вам ароматическое масло, подходящее при заболевании, и добавьте к нему другие целебные масла в небольших дозах. Так, при насморке можно взять за основу масло чайного дерева и добавить к нему масла ели и мирта или же, используя в качестве основы масло эвкалипта, дополнить его миррой и чайным деревом.

Приготовленная своими руками смесь массажных масел – одно из удовольствий, которые вам доставляет ароматерапия.

Вы делаете массаж с ароматическим маслом? Расслабьтесь, вдыхая аромат, вспомните самые замечательные и мирные картины своей жизни.

Что следует знать, применяя эфирные масла

Какое бы положительное воздействие на организм ни оказывали ароматические масла, использовать их нужно все же с осторожностью. Изучите свойства масел. Прислушайтесь внимательно к некоторым советам. Если вы собираетесь использовать эфирные масла в массаже, вам *следует вначале сделать пробу на чувствительность кожи*, особенно, если вы страдаете сенной лихорадкой или каким-либо другим видом аллергии. Всегда проводите такой тест перед применением масел для лечения детей и пожилых людей. Для этого нанесите одну каплю на кожу с внутренней стороны локтя, на запястье или под мышкой. Это чувствительные места. Не мочите это место в течение двадцати четырех часов. Если оно покроется сыпью или будет чесаться, то этим маслом не пользуйтесь. Если участок кожи не изменился, значит, вам это масло подходит.

Не используйте на коже без консультации специалистов такие масла, как кора корицы, лист корицы, гвоздика. Если у вас нет опыта, не используйте масло мяты болотной, туи, шалфея (однако шалфеем мускатный безвреден), тимьяна.

Если вы принимаете солнечные ванны, то должны накануне избегать приема масел бергамота, лимона, апельсина, мандарина, грейпфрута, лейма или вербены, так как они могут вызвать временную пигментацию кожи. И вообще, если вы должны будете провести время на солнце, старайтесь накануне не применять эфирные масла.

Парфюмеры составили список масел, которые могут применяться с большими ограничениями. *В ароматерапии маслами, подпадающими под эту категорию, являются масла дудника, вербены, кассии, корицы и тмина.* Масла кориандра и иссопа также требуют повышенного внимания.

Что касается применения масел при беременности, то в данном случае не следует употреблять никакие эфирные масла ни в каких формах, так как некоторые из них могут вызвать аллергию или другое неблагоприятное воздействие на беременность.

Может случиться, что у вас возникнет аллергическая реакция на эфирное масло, тогда вы вспомните о тесте на чувствительность кожи, о котором я уже упоминала выше. Если у вас очень чувствительная кожа, тогда масла базилика, бергамота, перечной мяты, лимонного сорго, имбиря, вербены и герани могут вызвать реакцию, особенно если раствор превышает концентрацию в 1,5-2 процента и если областью нанесения масла является лицо или такое же чувствительное место.

Это важно!

Если эфирное масло случайно попадет в глаза, промойте их чистым растительным маслом, но ни в коем случае не водой.

ГЛАВА 2. ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИМПТОМЫ

Как проникает масло в организм?

Через кожу

Первый путь – через кожу. Если вы натрете зубком чеснока подошвы ног, то его запах через несколько часов начнет ощущаться в вашем дыхании. Это доказывает, что кожа далеко не непроницаема, она может впитывать вещества. Некоторые лекарства сейчас вводятся через определенные участки кожи – к примеру, эстрагон – для стимуляции половых функций у женщин, или никотин – для тех, кто пытается бросить курить.

Хотя вода и водные субстанции с трудом проходят сквозь кожу, для жиров это возможно в том случае, если их молекулы достаточно малы. Считается, что молекулы эфирных масел проходят сквозь кожу через отверстия волосяных фолликулов, смешиваются с природными маслянистыми секретами кожи (себум), а затем попадают либо в кровь, либо в лимфу и внутритканевую жидкость, окружающую все клетки тела.

Вы видите, насколько глубоко проникают и действуют на организм ароматические молекулы. В зависимости от толщины подкожного жирового слоя человека процесс впитывания может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Эта способность кожи и является причиной того, почему ароматерапия придает такое большое значение массажу и ароматическим ваннам.

Через воздух

Второй путь – воздушный. Когда мы вдыхаем аромат, его молекулы проникают внутрь организма. Достигая легких, они проходят сквозь пузырьки воздуха в капилляры и затем разносятся по всему организму.

Все вышесказанное вовсе не означает, что у эфирных масел нет вредных свойств. Но, как правило, другие их компоненты обезвреживают токсины. Когда ароматерапевт смешивает несколько эфирных масел, то токсины не только еще больше разбавляются, но при этом новая комбинация усиливает и видоизменяет свойства составляющих каждого отдельно взятого масла.

Мне очень хочется описать вам механизм воздействия масел на организм.

Когда вы вдыхаете эфирные масла, то они воздействуют на организм не только через поглощение их молекул легкими. Пахучие вещества (и приятные, и неприятные), выделяя молекулы, при ингаляции, пока они движутся к легким, частично оседают на слизистой в носу и встречаются с обонятельными клетками, также расположенными в верхней части носа в слизистой оболочке. Каждая из них связана нервным окончанием с мозгом. На кончике клетки слизистой оболочки имеется крошечное выпячивание, похожее на волосок, которое особенно чувствительно к запаху. Когда молекула сталкивается с клеткой, растворившись в слизистой, немедленно подается сигнал через нервное окончание в обонятельную зону головного мозга, которая тесно связана с лимбической областью. Так работает механизм, через который наш организм получает сигнал, что на него воздействует определенное пахучее вещество (эфирное масло) и делает заключение: нравится оно нам или нет, выражая это соответствующей реакцией.

Травы – стимуляторы любви

Немного отступлю от темы и расскажу о травах любви.

Представьте себе, такие травы есть и представления о пищевых стимуляторах любви сложились еще в глубокой древности.

Мужчины очень болезненно относятся к снижению потенции и всегда искали возможность не допустить этого.

Репутацией повышать потенцию мужчин с древних времен пользуются: аир, аралия маньчжурская, барвинок малый, бересклет бородавчатый, ветряница лесная, горец амурский, горечавка крупнолистная, женьшень, заманиха, кубышка желтая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, любисток, олеандр, подорожник большой, полынь обыкновенная, родиола розовая (золотой корень), сныть, чабрец (тимьян, богородская трава), элеутерококк, ярутка полевая, ясменник, ятрышник.

Также еще с древности изучены растения, которые оказывают влияние на женскую половую сферу. Дурман в народной медицине применяли для врачевания нимфомании – повышенного полового влечения у женщин, а отвар корневищ кубышки – для лечения фригидности, кипрей – при нарушении менструального цикла (укороченном цикле), а содержащие гормоноподобные вещества могут вызвать у беременной женщины сокращение матки и привести к нарушениям развития плода или преждевременным родам. Поэтому **при беременности не рекомендуют употреблять аир, душицу, майоран, чабрец**. Растения используются в виде отваров и настоев.

Эфирные масла для лица и тела

Хочу поделиться с вами и рассказать, как приготовить кремы.

Чтобы приготовить крем для лица или тела, возьмите в качестве основы по 50 мл нейтрального крема для каждого состава. Добавленные в крем эфирные масла следует хорошо размешать. Приведенные ниже сочетания подходят также для массажа и растираний.

Для общего расслабления:

масло жожоба

по 5 капель масла бергамота и лаванды

10 капель масла сандалового дерева;

по 5 капель масла герани и розового дерева;

по 3 капли масла птигорейна и кедра

2 капли масла розы;

5 капель масле бергамота

5 капель масла лаванды

3 капли масла герани.

Способствуют расслаблению также мед с эфирными маслами кориандра, мандарина, мелиссы, нероли и апельсина.

Для нормальной кожи:

По 5 капель масла герани и лаванды

3 капли масла нероли

5 капель масла апельсина

3 капли масла иланг-иланга;

2 капли масла жасмина

5 капель масла ромашки

3 капли масла розы

3 капли масла лаванды;

5 капель масла лаванды

3 капли масла ромашки

2 капли масла розы.

Для жирной кожи:

5 капель масла бергамота

по 5 капель масла вербены и птигорейна

2 капли масла тимьяна;

по 5 капель масла лаванды, лимонной травы, розмарина

по 1 капли масла тимьяна и мирта;

3 капли масла бергамота
5 капель масла вербены
2 капли масла тимьяна
3 капли масла мирта.

Для сухой кожи:

По 3 капли бензоя, розового дерева, 7 капель масла пальмарозы;

по 5 капель эфирного масла ромашки
2 капли масла лаванды
по 3 капли масла нероли и иланг-иланга;

5 капель масла ромашки
5 капель масла бензоя
5 капель масла нероли
3 капли масла лаванды.

Для чувствительной кожи:

По 5 капель масла ромашки, мяты и тысячелистника

2 капли масла розмарина
2 капли масла лаванды;

по 7 капель масла ромашки, лаванды, сандалового дерева
2 капли масла иссопа.

Для увядающей кожи и против морщин:

По 3 капли масла бензоя и иланг-иланга
по 5 капель масла сандалового дерева и ладана;

по 5 капель масла из семян моркови и ладана,
по 3 капли масла мирры и нероли;

5 капель масла сандалового дерева
3 капли масла ретивера
3 капли масла нероли.

Лосьон. В 1 л дистиллированной или негазированной минеральной воды размешайте 2-3 капли эфирного масла (только одного вида). Можно добавить 1 ст. ложку спирта. Взболтайте.

Освежающий

1 литр дистиллированной воды, 2-3 капли масла мирта или розмарина; при желании можно добавить немного спирта.

Для снятия напряжения

В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2-3 капли масла лаванды или 1 каплю масла розы или нероли.

Для использования в любое время дня

В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2-3 капли масла апельсина.

Масло для лица и тела; массажное масло и масло для растираний

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей и при массаже нежелательно применять эфирные масла в чистом виде (неразбавленные). Их можно разбавлять маслом, которое составит основу. Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться. Ряд масел, особенно подходящих для смешивания с эфирными маслами, также обладают свойствами, благотворно влияющими на человека (например, содержащие витамины А, D, E), особенно если они извлечены методом холодного прессинга. (Холодный прессинг – способ извлечения масел без применения тепловой обработки или химикалий. Хотя масла, полученные таким способом, могут оказаться более дорогостоящими, зато в них сохраняется больше питательных веществ, чем в маслах, добытых другими способами.) Вдобавок, эти масла-носители могут помочь в установлении баланса и стабилизации эфирного масла. Витамин E в масле из ростков пшеницы, например, действует как противоядие и усиливает восстановительный эффект массажного масла, если экстракт смешать с другим растительным маслом.

Лучшими маслами-носителями являются миндальное, из виноградных семян, соевых бобов, ростков пшеницы, ядер персика и абрикоса, авокадо, кукурузы, подсолнечника, календулы и касторовое. Масло должно обладать способностью легко проникать сквозь кожу. Одни любят пользоваться ароматными маслами, такими как кокосовое, кунжутное или оливковое, другие предпочитают применять масло с легким собственным запахом. У вас должен быть свой собственный выбор. Проявите в составе кремов свою фантазию.

Например, *миндальное масло* получают из сладкого миндаля (*Prunus amygdalus var. Dulcis*). Оно обладает питательными и обновляющими свойствами и полезно для сухих морщинистых рук, при экземе и кожных раздражениях. Это один из лучших универсальных носителей, его можно применять даже при массаже младенцев.

Касторовое масло – более вязкое, его можно смешивать с другим маслом для лучшей впитываемости в кожу, оно также благотворно влияет на экзему и очень сухую кожу.

Масло из виноградных семян имеет консистенцию воды и поэтому легко впитывается. Оно оказывает вяжущее действие, что полезно при прыщах.

Соевое масло легко впитывается и известно своими свойствами понижать уровень холестерина в крови.

Масло из пшеничных ростков особенно полезно при кожных заболеваниях из-за высокого содержания витамина E, его обычно добавляют к другому основному маслу (буквально 1-2 капли), так как оно очень насыщенное и тяжелое.

Масло авокадо тоже является богатым по содержанию витамина E и тяжелым.

Масло календулы помогает снять воспаление, его можно использовать при неполадках в кровеносной, пищеварительной, мышечной и нервной системах, при нарушениях менструального цикла, а также при кожных заболеваниях. Его часто смешивают с другими маслами-носителями, так как оно довольно дорогое.

Абрикосовое, персиковое масла улучшают регенерацию тканей.

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей в качестве основы используйте масло жожоба или миндальное (50 мл).

Для увядающей и очень сухой кожи добавьте 10% масла пшеничных проростков, для нечистой, воспаленной кожи – 2-3 капли масла чайного дерева. В подготовленную основу добавьте 15-20 капель выбранного вами эфирного масла и хорошо взболтайте. Для детей достаточно 5 капель, для младенцев – одной.

Очень хорошо в качестве масла-основы использовать любое растительное масло, применяемое в домашнем хозяйстве, например, оливковое и подсолнечное, кукурузное, горчичное.

Масло от депрессии

Хочу рассказать вам об одном уникальном масле – франкинсезе.

Если эликсир вечной молодости и существует, то основным его компонентом служит, без всякого сомнения, франкинсенз (frankincense). В переводе со средневекового французского языка это означает «настоящий ладан (фимиам)», масло которого получают путем дистилляции смолы ладанного дерева. Его запах действует успокаивающе, замедляет и углубляет дыхание, развеивает тревожные мысли, располагает к медитации.

Это масло обладает и другим уникальным свойством, которое, вне сомнения, придется по душе женщинам, страстно желающим задержать стремительно исчезающую молодость. Добавьте несколько капель масла в ваш ежедневно используемый крем для лица (все содержимое хорошо перемешайте). Полученный продукт дает заметный эффект разглаживания морщин, поскольку франкинсенз способствует тонизированию коллагенового слоя кожи. Я в его силу поверила не сразу. Но уже через полгода поняла – это то, что нужно. Оно просто чудо!

Франкинсенз в массажных маслах – так же как и в аромалампах или при приеме ванн – прекрасное средство для избавления от любого рода нервного напряжения, будь то усталость, беспокойство, тревожное состояние или волнение, агрессивность или просто эмоциональная нестабильность. А мы с таким состоянием сталкиваемся сплошь и рядом. Время сейчас непростое, тревожное.

Для массажа тела используйте на 50 мл основного масла по 10 капель розового масла, масел сандалового дерева, шалфея или франкинсенза. Попробуйте! Я уже вижу ваши успокоенные, расслабленные лица.

Если вы только что поругались с кем-то или испытываете по какому-либо поводу нереализованную злость, лучше всего поможет аутотренинг. Приготовьте следующую смесь: 4 капли лавандового масла, 2 капель ромашкового, мяты и иланг-илангового, а затем сделайте несложный массаж лица, плеч и груди. Вы почувствовали, что повод для злости был не таким уж значительным? Теперь у вас трезвое и уравновешенное восприятие всего, что казалось пятнадцать-двадцать минут назад неразрешимым и гнетущим. Что ни говори, а масла делают чудо!

В случае депрессии полезно для массажа лица взять по пять капель масел нероли, апельсинового и франкинсенза и разбавить в 20 мл несущего масла. Вы можете хранить такой состав в прохладном месте и в случае необходимости пользоваться им.

Нервное напряжение нередко вызывает обострение разного рода заболеваний: астматических, кожных, ревматических и так далее. Поэтому важно проводить профилактические процедуры, предупреждающие стрессовые состояния. Таковыми могут служить не только массаж, но и ванны с добавлением тех же масел или вдыхание ароматических паров. Кстати, лучше всего использовать специальные комнатные горелки. Важно при этом помнить, что в горелках следует использовать лишь натуральные, чистые масла, а не синтетические, в огромном количестве появившиеся на рынках и ничего общего с лечебными, профилактическими, успокоительными средствами не имеющие. Правила пользования горелкой довольно просты: верхнюю колбочку горелки наполняют наполовину водой, добавляют по несколько капель соответствующих настроению и целям масел (две-три капли до трех разновидностей) и помещают над пламенем горящей свечи. Через несколько минут вы почувствуете изумительный аромат выбранного вами масла. Медленно и глубоко вдохните его несколько раз. Расслабьтесь и спокойно посидите. Приятный, проникающий в каждую вашу клеточку аромат сделает свое целительное дело.

Масло для придания энергии и жизненных сил

Вы слабы? Вам не хватает сил? Усталость? Не беда.

Смешайте эфирные масла эвкалипта, мяты, ели, масло бергамота, добавьте смесь масел цитрусовых – и вы получите прекрасное масло для ухода за кожей тела после ванны, которое можно использовать также как массажное.

При усталости предлагаю следующие составы масел.

Лечебные масла. При солнечных ожогах и кожных заболеваниях в качестве основы лучше всего подойдет масло алоэ. Для грудных детей и детей младшего возраста, а также при болях в мышцах – масло календулы; при воспалениях, простреле, ревматизме и ожогах – масло зверобоя.

Масло жожоба получают из семян кустарника унаби (китайского финика), произрастающего в Центральной Америке. Свежее масло жожоба – прекрасная основа для косметических средств, эффективно при аллергии, кожных заболеваниях, неприятных ощущениях во время менструаций, целлюлите. Естественный увлажнитель кожи, а также солнцезащитное вещество. Замечательный очиститель для кожи волосистой части головы и кондиционер.

Миндальное масло – при ухудшении кровообращения и растяжении мышц. Дозировка такая же, как для массажных и прочих масел. Миндальное масло еще в античности использовалось для ухода за телом. Оно сохраняет кожу молодой и эластичной. Как и масло жожоба, подходит для любого типа кожи.

Жизненно важны для традиционной ароматерапии натуральные ароматические масла. Вот некоторые из **наиболее часто используемых** масел:

апельсин, бергамот, гвоздичное дерево, герань, горький апельсин (птигрэйн), жасмин (чубушник), иланг-иланг, имбирь, ветивер, камфора белая, кардамон, кедр вирджинский, кипарис, кориандр, лаванда, ладан, лимон, лимонная вербена (липпия), лимонное сорго, майоран французский, мелисса, мирра, можжевельные ягоды, настоящая роза, настоящий жасмин, пальмароза (сорго), пачули, перечная мята, роза Отто, розмарин, ромашка нерманская, ромашка романская, росный ладан, сандаловое дерево, сосна, тимьян (чабрец), тысячелистник, фенхель, флер-д-оранж (цвет апельсина), черный перец, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт.

Сочетаемость различных запахов

Лаванда достаточно хорошо сочетается со всеми ароматическими маслами, кроме розмарина.

Все цитрусовые масла без проблем смешиваются и хорошо сочетаются с запахами хвойных деревьев.

Характерный запах эвкалипта или мяты перечной можно сделать более тонким, добавив чуть-чуть масла лаванды или розмарина.

Прекрасно сочетаются, как правило, цветочные запахи, например, ирис, жасмин, ромашка, лаванда, нероли, роза и иланг-иланг.

Терпкую ноту в композицию вносят сандаловое дерево, ветивер, кедр.

Эфирные масла для кожи и волос

Для нормальной кожи: герань, жасмин, ромашка, лаванда, нероли, апельсин, роза, иланг-иланг, лимон (не больше одной капли).

Для жирной кожи: бергамот, вербена, камфара, лимонная трава, лаванда, птигрейн, розмарин, тимьян, иланг-иланг.

Для сухой кожи: бензой, кананга, ромашка, лаванда, нероли, пальмароза, розовое дерево, ветивер, иланг-иланг.

Для чувствительной кожи: ромашка, лаванда, мелисса, розмарин, сандаловое дерево, тысячелистник, иссоп.

Для жирных волос: лаванда, мелисса, шалфей, кедр, лимон, кипарис.

Для сухих волос: герань, розовое дерево, розмарин, иланг-иланг.

Против перхоти: эвкалипт, чайное дерево, можжевельник, кипарис.

Для усиления роста волос: розмарин, шалфей, тимьян.

Шампунь. В 100 мл нейтрального шампуня добавьте 10-15 капель ароматического масла.

Специальные шампуни с ароматическими маслами укрепляют волосы и оздоравливают кожу головы. Масла также могут входить в составы против перхоти и паразитов.

Полоскания

Для сохранения свежести полости рта и для защиты ее от инфекции добавьте в чашку с водой две капли эфирного масла. Лучше всего эту смесь хранить в бутылочке с закручивающейся крышкой, которую нужно каждый раз встряхивать перед употреблением, чтобы масло смешалось с водой. Лучше всего для освежения дыхания подходят мята и лимон. Если вы лечите инфекцию или больные десны, используйте масло чайного дерева. Во всех случаях наибольший результат принесет дистиллированная или родниковая вода. Воду для полосканий нельзя глотать.

Полоскания (1-2 капли).

1. Добавьте нужное эфирное масло в чайную ложку меда.
2. Растворите эту смесь в 30 мл (2 ст. ложки) теплой воды.
3. Полощите полость рта и горло небольшими порциями раствора и выплевывайте.

4. Раствор не глотать!

Ингаляции

Многие знакомы с ингаляциями с детства, когда во время простуды их заставляли дышать горячим воздухом с добавлением лекарственных средств под полотенцем.

Ингаляции могут быть простыми и горячими.

Простые: нанесите неразбавленное масло на носовой платок или бумажное полотенце (5-10 капель) и подышите носом. Если вы простыли, можно положить кусочек ткани с каплями масла на ночь на подушку, это поможет вам облегчить дыхание. А еще проще капнуть одну каплю эфирного масла на руку, растереть ладони, чтобы они согрелись, а затем плотно сжать их вокруг носа и глубоко подышать.

Горячие. Использование пара для облегчения вдыхания эфирных масел особенно полезно при простудах, гриппе и кашле. (Если вы страдаете астмой, не применяйте этот метод, так как он может спровоцировать приступ.) Убедившись, что этот метод не сулит вам опасности, наполните сосуд 0,5 л (около двух чашек) почти кипящей водой и добавьте 2-4 капли эфирного масла, в зависимости от силы воздействия масла. Вдыхайте ароматизированный пар в течение 5-10 минут. Лечение будет более эффективным, если вы накроете голову и ингалятор полотенцем. Эту процедуру можно повторять два раза в день в течение трех дней.

Ингаляция (1 – 2 капли).

– Не вдыхайте масло прямо из бутылочки, так как масла имеют высокую концентрацию и могут вызвать аллергию или спазм сосудов.

– Капните одну-две капли на носовой платок или бумажную салфетку и приложите к носу.

– Проводите ингаляцию при глубоких, неторопливых вдохах, выдыхайте резко. Желательно ненадолго задержать дыхание.

Паровые ингаляции (1 – 2 капли).

– Добавьте 1-2 капли выбранного масла в маленький сосуд воды, испускающий пар.

– Накройте голову и сосуд полотенцем, не наклоняйтесь низко над паром, чтобы не получить ожог дыхательных путей.

– Глубоко дышите носом, глаза держите закрытыми.

– Отодвиньте полотенце на небольшое расстояние от лица и сделайте глубокий вдох через рот, затем опустите полотенце и дышите.

– Продолжайте эту процедуру минут 30-40.

Компрессы и припарки

Ушибы, растяжения связок, боли, закупорка сосудов и раздражение кожи – все это можно вылечить с помощью компрессов и припарок. Фактически, использование припарок было одним из самых первых методов, применявшихся человеком для лечения больных.

Компрессы

Компресс может быть горячим или холодным. Если повреждение произошло недавно и появился ушиб, опухоль или воспаление, а также при головной боли *рекомендуется холодный компресс*.

Горячие компрессы больше подходят для застарелых повреждений, при менструальных болях, цистите, мышечных болях, нарывах и других кожных недугах.

Чтобы сделать компресс, вам понадобится мягкий кусочек ткани – фланель, марля, полотенца и старые простыни для этих целей подходят лучше всего. Марля не должна быть пропитана лекарством. Иногда можно использовать хлопковую вату (убедитесь, что она натуральная, а не синтетическая и не смесь), хотя она впитывает слишком много влаги.

Если вы делаете *холодный компресс*, добавьте 6-10 капель эфирного масла в 0,5 литра ледяной воды. Намочите ткань в воде и отожмите так, чтобы с нее не капало, но не настолько, чтобы она стала сухой. Положите компресс на то место, которое вы хотите вылечить, повяжите поверх него тонкую полиэтиленовую пленку или специальную компрессную бумагу и наложите повязку. Компресс следует держать до тех пор, пока он не согреется до температуры тела, тогда его нужно снять.

Для *горячего компресса* количество воды и эфирных масел такое же, но вода должна быть настолько горячей, какую вы только сможете вытерпеть. Компресс нужно обновить, как только он остынет до температуры тела. Иногда бывает достаточно положить на компресс предварительно нагретое полотенце, а на него – одеяло. Желательно продержать компресс подольше.

Если вы захотите наложить теплый компресс на спину, вам понадобится кусок ткани размером побольше. Положите теплое полотенце на кровать, затем – пластиковое покрытие, а сверху – компресс. Ложитесь на компресс и укройтесь теплым одеялом.

Компресс (3-5 капель).

- Добавьте нужное вам эфирное масло в небольшой сосуд с теплой водой.
- Опустите кусочек марли или любой другой хорошо впитывающей влагу ткани, по размеру достаточный для того, чтобы покрыть область применения была закрыта.
- Для максимального эффекта используйте стопроцентно натуральную суровую (небеленую) ткань.
- Мягко отожмите компресс так, чтобы с него не капало.
- Поместите на область, требующую лечения, используя повязку или бинт для фиксации.
- Оставьте на 2-3 часа.

Припарки

Припарки ставятся непосредственно на тело и состоят из трав – свежих, необработанных или размятых, заваренных кипятком. Травы можно сначала замачивать. Некоторые припарки оставляют полежать на воздухе; другие заворачивают в ткань, которую потом накладывают на то место, которое требует лечения. Самые распространенные припарки делают из льняного семени или горчицы, они облегчают боли в груди.

Льняное семя легко дробится. Когда добавляют воду, семена набухают и хорошо держат тепло. Используйте 35-100 г семян, в зависимости от площади покрытия. Семена следует размолоть либо в ступке пестиком, либо в мельничке, а затем смешать с достаточным количеством горячей воды для получения пасты. Затем можно добавить 5-10 капель выбранного соответственно заболеванию эфирного масла. Распределите полученную смесь на куске марли. Сверху накройте еще одним куском ткани и подверните концы ткани так, чтобы содержимое не выпало. Поместите горячую припарку на пораженный участок и оставьте до тех пор, пока она не остынет, это будет примерно около десяти минут. Такую припарку можно делать и на лицо, но так как льняное семя довольно липкое, то для его снятия используйте теплую воду, в которую можно добавить 2-3 капли ароматического масла.

Припарки из **семян горчицы** нельзя накладывать на лицо. Лучше всего их использовать для спины и груди. Их также размалывают и разбавляют кипящей очищенной водой до образования пасты. Горчичную припарку можно сделать и так: добавьте горчичный порошок в пасту из льняного семени или из толокна. Припарка должна быть теплой. Вы увидите, что кожа разогреется и покраснеет. Если продержат припарку дольше десяти минут, кожа начнет опухать, поэтому следует строго придерживаться времени. После снятия припарки не забудьте вымыть руки. После этого вам нужно будет обработать место припарки тальком или кукурузным крахмалом для снятия раздражения.

Паста из овса может служить хорошей основой для припарки с эфирным маслом. Толокно оказывает смягчающее действие на кожу, воспаляющуюся от ожогов ядовитых растений или укусов насекомых, к тому же в нем содержится витамин Е.

Цветоимпульсная терапия и ароматерапия

Среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, выступают природные факторы, которые и составляют суть большинства нетрадиционных методов оздоровления.

На рубеже медицины и биологии возникла фитоэргономика – направление использования растений для поддержания и восстановления работоспособности человека, а из глубины веков пришла к нам ароматерапия.

Эфирные масла, используемые в ароматерапии, воздействуют в первую очередь на органы чувств, оказывая влияние на общее состояние организма. Особое качество эфирных масел заключается в их действенности и безвредности.

Летучие энергоносные соединения ароматов, проникая в организм человека, активизируют его иммунные функции, способствуют ранозаживлению, перераспределению и гармонизации энергии. Неоспоримо мощное воздействие ароматов эфирных масел не только на физическое здоровье, но и мотивы поведения, так как в своей основе они несут энергетическую сущность растений. А сложную многокомпонентную структуру природных душистых веществ еще никому не удалось полностью воссоздать в лабораторных условиях.

Доказано, что благотворное влияние на организм человека оказывает гармоничное сочетание вибраций цвета и запаха.

Удивительные свойства человека мгновенно реагировать на запахи открывают огромные возможности применения эфирных масел для лечения и укрепления защитных сил организма методом цветоимпульсной терапии (ЦИТ). При этом усилить эффективность лечебного воздействия цвета помогает удачно подобранный к нему соответствующий аромат.

Природа, следуя принципам семиричности, разумно построила гармонию семи цветов спектра и семи естественных запахов как основы окружающего мира, в котором присутствует человек. В ароматерапии эту гармонию представляют семь наиболее популярных и доступных эфирных масел, терапевтические свойства которых находятся в соответствии с цветовой гаммой.

Возможно, в дальнейшем по мере развития духовного уровня и интеллекта человека сюда будут отнесены и семь звуков Природы, поскольку *число семь* – это синоним полноты, всемерное и абсолютное число, содержащее в себе тройку и четверку, пятерку и двойку.

А число *три* – это существование Мира, духовный знак творения. Это движение, составляющее равновесие, самое устойчивое состояние.

И если существуют семь цветов радуги, семь естественных запахов, то для полной гармонии непременно должны существовать и семь звуков.

Действие эфирных масел не следует относить к кардинальным. Их положительное влияние, как и многих других фитопрепаратов, проявляется мягко, постепенно, с обязательным периодом стабилизации и адаптации организма. При их применении необходимо учитывать реакции организма на совместимость.

Аромат *розового эфирного масла* обладает потенциалом *красного* цвета.

Нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное здоровье. Его необходимо применять с целью регенерации клеток, нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Как и красный цвет, он обладает психостимулирующим, антидепрессивным эффектом. Этот аромат помогает обрести энергетическую гармонию.

Эфирное масло ромашки – аромат его соотносится с *оранжевым* цветом в ЦИТ и стимулирующим действием. Обладает разогревающим свойством, символизирует теплоту и процветание, способствует избеганию депрессии.

Аромат *мятного эфирного масла* – сочетается с *желтым* цветом.

Его основные свойства: стимулирующее для нервной системы и дыхания, общее тонизирующее, улучшает работу желудка, противоспазматическое, антисептик общий (особенно для кишечника). В значительных дозах может нарушить сон, поэтому при сеансах ЦИТ используется в первой половине дня.

Аромат *эфирного масла герани* – наиболее сочетается с *зеленым* цветом спектра, в нем уравновешены энергии. Аромат герани способствует активизации сенсорных органов, повышает оптимизм, помогает восстановиться после неприятного общения или небольшой потери.

Аромат *эфирного масла полыни* – рекомендуется сочетать с *голубым* спектром в ЦИТ и применять при избытке энергии и релаксации. Холодная основа этого спектра снимает раздражительность, нервное и мышечное напряжение, улучшает сон. Аромат полыни необходимо использовать с целью повышения сопротивляемости организма к болезням, так как он обладает общеукрепляющим свойством. Он несет знак стойкости и физической выносливости.

Аромат *шалфейного эфирного масла* обладает *синим* спектром, энергия этого аромата снимает воспаление. Применяется при простудах, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких.

Ценное свойство аромата – устранение астенодепрессивного состояния, уравновешивание эмоций. На энергетическом уровне помогает восстанавливать и зарубцовывать ауру после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности.

Аромат *лавандового эфирного масла* имеет широкий спектр действия, но более соответствует *фиолетовому* цвету. Его основные свойства: противоспазматическое, болеутоляющее, успокаивающее, цереброспинальная возбудимость. Аромату лаванды присуще наиболее эффективное противомигренозное, гипотензивное воздействие. Он обеспечивает полную энергетическую релаксацию.

Прикосновение рук и масла

Очень важным открытием явилось то, что применение ароматерапии в сочетании с массажем оказывает очень хороший эффект. Несомненно, нет лучшего примера взаимосвязи разума и тела, так как контакт такого рода приводит к физическому расслаблению, а оно, в свою очередь, – к психологической и эмоциональной разрядке.

Хорошо известно, что прикосновение имеет важное значение для хорошего здоровья. Детям такие массажи очень необходимы, так как контакт является частью важного процесса поддержания его связи с матерью после рождения. Объятия и ношение младенца на руках помогают ему устанавливать взаимоотношения и познавать окружение. Младенец, которому уделяют мало внимания такого рода, впоследствии может испытывать трудности в жизни – в буквальном смысле может чувствовать, что не стоит жить, отключит механизмы выживания и заболит.

Но не все потеряно, если первоначальный процесс установления взаимоотношений нарушается по какой-либо причине. Усиливая контакт через кожу посредством массажа родители могут наверстать упущенное.

Посредством прикосновений мы передаем свою любовь, они же служат основой массажа.

В физическом смысле во время массажа происходит следующее: нервные рецепторы в коже стимулируют и посылают сигналы в мозг. Эти сигналы, в свою очередь, побуждают мозг отправлять сигналы обратно в те же зоны тела, которые массируются, произвольные мышцы в этих областях расслабляются, капилляры то открываются, то закрываются, нервные рецепторы успокаиваются, снимая боли.

Спустя некоторое время начинается реакция органов, с которыми связаны эти зоны. Релаксация, вызванная массажем, охватывает все тело. При этом достигаются важные цели самооздоровления и восстановления: она разгружает мозг, на время отодвигая наши заботы.

Ароматерапия прекрасно дополняет рефлексотерапию, или зонную терапию. **Массаж ступней ног** с ароматическими маслами усиливает эффект и воздействие на те зоны, которые имеют неотъемлемую связь с определенными органами нашего тела (см. рисунок). Достаточно одного сеанса такой терапии для снятия головной боли, усталости, напряжения в мышцах, болей ревматического характера. Лучше всего процедуры проводить во время приема горячих ванн с добавлением масел (лаванды, кипариса, розмарина, мяты, розы, ромашки), так как в этом случае будут задействованы практически все способы профилактики и лечения – ингаляция, массаж, релаксация.

Сочетая запахи с прикосновением, ароматерапия может удовлетворить некоторые из наших самых главных потребностей. Применение лечебных эфирных масел и умелое манипулирование ими могут способствовать высвобождению глубоко спрятанных эмоций, что имеет важное значение для нашего здоровья. Те, кто подавляет эмоции из страха, что о них подумают окружающие, склонны к депрессии, а те, кто замыкаются в себе, подвергаются большому риску заболеть раком. В этих случаях ароматерапия может помочь в процессе лечения.

Восстанавливающее масло для массажа

15 капель масла имбиря и по 5 капель масла розмарина и лимонной травы смешайте с 50 мл миндального масла и как следует взболтайте: массируйте этим составом верхнюю часть туловища, спину и ноги.

Массаж для концентрации внимания

3 мл масла базилика

4 мл розмаринового масла

3 мл тминного масла

Для достижения наибольшего результата с вышеупомянутыми маслами используйте поочередно или в сочетании (3-4 разновидности) масла из двух групп: «Создающие хорошее настроение» и «Стимулирующие и бодрящие».

Для горелок используйте регулярно 6-10 капель тех же масел.

ГЛАВА 3. СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Для того, чтобы правильно организовать лечение, необходимо знать, какими свойствами обладают масла. У масел, как и у лекарств, есть противопоказания.

Апельсиновое – действует освежающе, тонизирует при нервных переутомлениях, стимулирует пищеварительную систему. Содержит витамины А, В и С. Способствует излечению простуды, гриппа, застоя в бронхах, запоров, снимает предменструальный синдром, облегчает депрессию и беспокойство, повышает настроение.

Арабский мускус – освежающее масло.

Ангеликовое (дягильное) масло – помогает выведению лишней жидкости и токсинов из организма, облегчает воспалительные процессы, подагру и артрит, облегчает головную боль, мигрень и умственное утомление, хороший антидепрессант, снимает стресс, предменструальный синдром, отличное тонизирующее средство для усталой, вялой кожи.

Базилликовое – облегчает катары, головные боли, меланхолию, беспокойство, бессонницу, умственное утомление, поднимает настроение, освежает, улучшает память, прекрасно стимулирует.

Бархатцевое – снимает проблемы затвердевшей кожи на ступнях, подъеме свода стопы, вокруг локтей и колен. Стимулирует умственные способности, проясняет мышление, поднимает настроение.

Бергамотовое – обладает мощным тонизирующим и освежающим, спазмолитическим действием, прекрасный антидепрессант, дезодорант, отхаркивающее средство, эффективное для лечения кожи и органов дыхания, может действовать жаропонижающе. В зависимости от того, с чем оно смешано, оказывает как стимулирующее, так и успокаивающее, расслабляющее действие. Уменьшает напряжение без седативного эффекта, регулирует деятельность щитовидной железы. Поднимает настроение, успокаивает и нервную систему и приводит в порядок издерганный стрессами организм. Оно возвышающе действует на душу человека. Вдыхание этого запаха избавляет от депрессии и ежедневного напряжения. Чтобы сон был расслабляющим и спокойным, нужно просто перед сном вдыхать запах бергамота. Истинное масло бергамота используется в парфюмерии. В массажных маслах бергамотовое масло заживляет экзему, псориаз, угри. **Предостережение:** это масло фототоксичное, его нельзя применять перед солнечной ванной или во время загара.

Бензойное масло. Используется ароматическое бензойное масло, которое имеет теплый, сладкий ванильный запах. Его вдыхают с целью восстановления физических сил, оно идеально подходит для работающих людей, нуждающихся в дополнительной энергии. Запах бензойного масла, так же как и запах базилика, стимулирует мышление.

Бензоиновое – успокаивающее и отхаркивающее средство, хорошо при бронхитах и ангинах, стимулирует периферическое кровообращение и благотворно для чувствительной, воспаленной красной кожи.

Ветиверовое – очень расслабляющее, помогает ослабить беспокойство, шок, панику, истерию и усталость, прекрасное масло для кожи.

Виноградное – обладает высокой биологической активностью благодаря наличию мощнейшего антиоксиданта – олигомерного проантоцианидина, связывает в клетках свободные радикалы, тем самым замедляет процессы старения клетки.

Ванильное – успокаивает, устраняет бессонницу, повышает эластичность кожи, способствует расщеплению и утилизации углеводов в организме.

Гераниевое – прекрасный антидепрессант, антисептик, обладает вяжущим, стимулирующим кровообращение, диуретическим, понижающим артериальное давление, успокаивающим, тонизирующим действием, отлично справляется с резкими колебаниями настроения, снимает

напряженность, слезливость. Гераниевое масло способствует равновесию гормонов, что помогает при нарушениях во время менопаузы и снимает предменструальный синдром. Оно особенно полезно при различных болезненных состояниях кожи: ожогах, язвах, ранах, дерматитах, экземах, псориазе, воспалении.

Предостережение: проверьте кожу на чувствительность! При беременности масло считается безопасным после четырехмесячного срока.

Грейпфрутовое – нормализует секрецию сальных желез, жировой обмен, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует очищению крови и лимфы, обладает диуретическим действием, стимулирует лимфатическую систему, тонизирует, в жаркую погоду создает ощущение прохлады, повышает настроение.

Предостережение: может раздражать чувствительную кожу, умеренно фототоксичное.

Масло гвоздики – способствует восстановлению сил после физического переутомления, обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, прекрасное противосудорожное, анальгезирующее, отхаркивающее средство, стимулирует пищеварительный тракт, облегчает диспепсии, поносы, катаральный бронхит, успокаивает зубную боль.

Масло ели – сильный антисептик, облегчает ревматические тупые и острые боли, стимулирует кровообращение, адаптоген, устраняет перенапряжение, нервозность, ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, лечит инфекционные заболевания верхних дыхательных путей – простуду, грипп, синусит, заживает травмы.

Жасминовое – обладает антидепрессивным, антисептическим, спазмолитическим, успокаивающим действием, прекрасно влияет на кожу, расслабляет мышцы, снимает беспокойство и страх, улучшает сон.

Иланг-иланг – вырабатывается из цветов тропического дерева кананги душистой, запах его напоминает жасминовый. Масло иланг-иланг – антидепрессант, антисептик. Издавна применялось при лечении малярии, как средство ухода за кожей и волосами. Рекомендуются при утомлении, беспокойстве, бессоннице, фригидности. Нормализует давление и помогает при заболеваниях кожи.

Имбирное – обладает антисептическим, стимулирующим и согревающим действием при простудах; устраняет вялость, апатию. У имбирного масла высокая защищающая способность от вирусов, оно также устраняет отечность, воспаление, тугоподвижность суставов и позвоночника, облегчает ревматические, мышечные тупые и острые боли, снимает тошноту, нервное напряжение.

Масло иссопа – лечит заболевания дыхательной системы: астму, простуду, грипп, бронхит, синусит, регулирует кровяное давление; обладает согревающим эффектом, полезно при ушибах.

Кардамонное – помогает при нарушении пищеварения и метеоризме, оказывает согревающее и успокаивающее действие, при этом оно также и стимулятор, облегчает головные боли, умственное утомление.

Касторовое (масло клещевины): содержит жирные кислоты, сбалансированный состав витаминов. Применяется в составе мазей, бальзамов, для лечения ожогов, ран, язв, для смягчения кожи, удаления перхоти и т.д.

Каяпутовое – масло с мощным, свежим травяным запахом с эвкалиптовыми тонами. Обладает анальгезирующим, антисептическим, стимулирующим, умеренно диуретическим действием, притупляет зубную боль, помогает в лечении растяжений, гематом, ожогов. Прекрасно поддаются воздействию каяпутового масла угри, артрит, астма, бронхит, зубная невралгия, дерматит, боль в ушах, экзема, подагра, головные боли, ларингит, периодические боли, псориаз, ревматизм, воспаление верхних дыхательных путей.

Кедровое – антисептическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее масло. Оказывает вяжущее воздействие при угрях и жирной коже, экземе, псориазе; помогает

при затрудненном дыхании, в лечении катара верхних дыхательных путей, бронхита; используется как стимулирующее средство при нервном напряжении.

Кипарисовое – обладает антисептическим, антиспазматическим, вяжущим, мочегонным действием, тонизирует нервную систему, снимает напряжение, не вызывая сонливости, оказывает освежающее, повышающее настроение и восстанавливающее, согревающее действие. Оно облегчит климакс, устранил неприятный запах тела и ног.

Кокосовое – повышает эластичность кожи, устраняет ее раздражение. Содержит ненасыщенные жирные кислоты, сбалансированный состав витаминов А, Е, группы В и микроэлементов, обладает уникальной проникающей способностью, стабилизирует гомеостаз клетки.

Кориандровое – способствует пищеварению, облегчает тупые и острые мышечные боли, является средством, усиливающим половое чувство. Ванна с кориандровым маслом очень расслабляющая.

Коричное масло из листьев – стимулирует умственные способности, повышает настроение и освежает, облегчает насморк и бронхиальный катар, лечит простуду ингаляциями.

Масло из древесины красного дерева – обладает расслабляющим, успокаивающим, уменьшающим боли и повышающим настроение действием; помогает устранить головные боли, мягко тонизирует кожу.

Кунжутное – чрезвычайно богато полиненасыщенными жирными кислотами, легкое по структуре. Природное солнцезащитное средство.

Лавандовое – необычайно универсальное средство: обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим, тонизирующим и успокаивающим, диуретическим действием, способствует заживлению ран, эффективно при мигренях, особенно хорошо для сухой, чувствительной, стареющей кожи. Масло смягчает и успокаивает все виды нервного напряжения и шока, помогает уменьшить депрессию, устраняет раздражительность, панику и истерию; облегчает острые и тупые мышечные боли при артритах, ревматизме, судорогах ног, дерматите, экземе, сухой и жирной коже, солнечных ожогах, синусите, простудах, гриппе, бронхите, астме, высоком давлении; лавандовая ванна на ночь помогает справиться с бессонницей.

Лавандовое масло желательно использовать перед сном или для лечения нервных заболеваний.

Масло лаванды содержит более 260 активных веществ. Этим объясняется ее почти универсальное действие. Обезболивающие и антисептические свойства лаванды используются при лечении ран, ожогов, абсцессов, экземы, нарывов и укусов насекомых, противосудорожное действие позволяет применять ее при лечении головной боли, боли в затылке, мышцах, ухе, при невралгии. Больным ревматизмом и ишиасом хорошо известно целительное действие массажа и горячих ванн с маслом лаванды: при контакте с влажной кожей оно улучшает кровообращение.

Лавра александрийского (калофиллум): содержит стигмастерол, различные «неофлавоноиды» (калофиллоид), жирные кислоты. Используется при ожогах, трещинах на коже, обморожениях и для увлажнения кожи, поврежденной переменной погодой и солнечными лучами.

Жирное лавровое масло – стимулирует кровообращение, отличное тонизирующее средство для волос, стимулирует кровеносные сосуды в волосяных мешочках, снимает депрессию и помогает при ревматических болях.

Ладанное – антисептик, диуретик, вяжущее, тонизирующее, успокаивающее масло; исключительное средство для ухода за кожей, омолаживает ее и разглаживает морщины, придает тканям жизненную силу, устраняет отрицательные эмоции – страх, негодование, беспокойство.

Лимонное – антисептическое, вяжущее, умеренно диуретическое, отхаркивающее, печеночное, понижающее артериальное давление, стимулирующее умственные способности, тони-

зирующее масло. Оно полезно при лечении варикозного расширения вен, простуды, ангины, гриппа, бронхита, синусита, тонзиллита, инфицированных ран, облегчает головные боли и мигрени, стимулирует кровообращение, облегчает лечение астмы, печени.

Масло лимонной травы – благоприятно при заживлении разорванных связок и укрепляет слабые места, отличное средство после спортивных занятий, тонизирует жирную кожу, отпугивает насекомых. При сжигании в горелках издает приятное и расслабляющее благоухание, очищающее от неприятных запахов и снимающее тяжелую атмосферу.

Майорановое – анальгезирующее, спазмолитическое, антиспетическое, стимулирующее менструации, отхаркивающее, успокаивающее. Майоран обладает согревающим воздействием, снимает мышечный спазм, эффективен при артрите и ревматизме, облегчает головные боли, мигрени, успокаивает пищеварительную систему, укрепляет психику.

Мандариновое (танжеринное) – антисептическое, седативное средство, успокаивает и снимает боли при расстройствах пищеварения, отличное средство для ухода за кожей, при кожных болезнях; гасит раздражительность, повышает защитные силы организма, способствует пищеварению, оптимизирует кровообмен.

Мелиссовое – оказывает спазмолитическое, стимулирующее пищеварение, успокаивающее, тонизирующее действие; повышает настроение, успокаивает, облегчает боли; снимает симптомы беспокойства, паники, шока.

Мирровое – восстанавливает утраченную психическую и физическую энергию, омолаживает все системы организма, особенно кожу; обладает антидепрессантным действием, отхаркивающим при кашле, простуде, бронхите. Лечит язвы во рту.

Можжевельное – сильный диуретик; помогает лечению целлюлита и избыточного веса; снижает уровень мочевой кислоты и выводит токсины, облечает тупые и резкие боли при подагре, ревматизме, артрите, лечит кожные болезни, мокнущую экзему, дерматиты, псориаз и угри, успокаивает нервную систему, уменьшает мышечные боли.

Мятное – лечит кожные заболевания, помогает при простуде, гриппе, солнечных ожогах, действует освежающе. Масло мяты перечной известно как анальгезирующее, антисептическое, спазмолитическое, отхаркивающее, печеночное средство, как стимулятор умственных способностей, а также средство, тонизирующее нервную систему. Оно хорошо известно своим лечебным воздействием на пищеварительную систему, уменьшает тошноту, спазмы желудка и диарею. Эффективно снимает головные и менструальные боли. Стимулирующие свойства мятного масла помогают повысить настроение, помогает преодолеть вялость, заторможенность, избавиться от страхов и подавить гнев.

Найоли – подобно каяпутовому и чайному маслам служит мощным антисептическим средством, не раздражающим кожу; традиционно используется при лечении заболеваний дыхательных путей – простуде, гриппе, бронхите, синусите и астме; отлично лечит циститы и почечные инфекции, ожоги; стимулирует кровообращение, согревает и успокаивает при лечении ревматических тупых и острых болей; стимулирует умственные способности, проясняет мысли.

Неролиевое – масло, получаемое из апельсинового цвета. Воздействует как антидепрессант, антисептик, спазмолитическое, заживляющее раны, успокаивающее. Обладает абсолютным воздействием на нервную систему, укрепляя ее, снимает мышечные спазмы, особенно в области сердца (но не лечит сердечные заболевания). В качестве масла для лица оно омолаживает кожу, особенно сухую, стареющую. Нормализует сон.

Оливковое: содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Обладая хорошими лечебными свойствами, оно особенно полезно для раздраженной, шелушащейся и сухой кожи.

Пачули – антидепрессант, диуретик, успокоительное средство. Отличное средство для ухода за кожей, особенно сухой, шелушащейся, прекрасное успокаивающее массажное средство. Уменьшает задержку жидкости в организме.

Перечное – согревает, усиливает периферическое кровообращение, стимулирует пищеварение, облегчает артритные и мышечные тупые и острые боли, полезно после спортивных упражнений.

Подсолнечное: семена подсолнечника содержат 45% жирного масла, 27% углеводов, до 20% белковых веществ, хлорогеновую кислоту, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонную и винную кислоты. Способствует эпителизации ран. Установлено бактериостатическое действие против золотистого и белого стафилококка.

Птигрейн – получают из листьев и побегов горького апельсинового дерева. Тонизирующее средство для нервной, пищеварительной системы и кожи, по воздействию мягче неролиевого масла. Помогает уменьшить зависимость от транквилизаторов, уменьшает чувство тревоги, нервного истощения и состояний, связанных со стрессом, особенно бессонницу. Масло птигрейн – хорошее средство при метеоризме и диспепсии, при лечении угрей и жирной кожи.

Расторопши пятнистой: богато витамином К, макро- и микроэлементами, содержит флавоноид таксифолин и флаволигнаны. Оказывает противовоспалительное, эпителизирующее, ранозаживляющее действие.

Розмариновое – анальгезирующее, антисептическое, спазмолитическое, вяжущее, местно-раздражающее, тонизирующее средство, отличный стимулятор кровообращения, помогает при ожогах, головной боли, перхоти. Эффективно для облегчения мышечного напряжения и болей, артрита и подагры, невралгии. Угри, дерматит и экзема прекрасно поддаются лечению розмариновым маслом. Розмариновое масло выводит токсины, уменьшает задержку воды, помогает излечению простуды, бронхитов, синусита, облегчает астму, стимулирует кровеносные сосуды; очень эффективно снимает умственное утомление и улучшает память. Сильный медовый запах розмарина действует согревающе и стимулирует деятельность сердца, всей кровеносной системы. Масло розмарина можно добавлять в ароматическую лампу, ванну, чай.

Розовое – антидепрессант, антисептик, спазмолитик, способствует заживлению ран, действует общетонизирующе и укрепляюще, особенно на нервную систему, эффективно при лечении заболеваний кровообращения, разрушении капилляров, варикозном расширении вен, артрите, ревматизме, нарушении гормонального равновесия, предменструальном синдроме, климаксе, депрессиях, кожных заболеваниях (экзема, псориаз, угри), особенно благотворно для стареющей сухой кожи. Розовое масло снимает чувство страха, беспокойства, успокаивает гнев, проясняет мысли.

Розы мускатной (разновидность шиповника): относится к растительным маслам с самым высоким содержанием полиненасыщенных кислот. Способствует регенерации поврежденных тканей, лечению молодежного акне, улучшению внешнего вида шрамов, входит в состав кремов, предупреждающих старение кожи.

Ромашковое – обладает противовоспалительным и успокаивающим действием, вяжущее, антиспазматическое, диуретическое, жаропонижающее, стимулирующее менструальный цикл, печеночное средство; отлично помогает при бессоннице, анемии, лихорадке, ожогах; снимает воспаление и высыпание на коже или образование язв. Эффективно при лечении псориаза, артрита, ревматизма, заболеваний пищеварительной системы, застое желчи.

Сандаловое – вязкое бальзамическое масло с теплым древесным ароматом помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения, является прекрасным спазмолитиком, средством, усиливающим половое чувство. Одно из самых сильных антисептических средств, применяемое при заболеваниях мочепускающей системы. Массаж усиливает успокаивающее действие сандалового масла. Это одно из самых популярных эфирных масел, используемых в парфюмерии и косметике, так как ему свойственна способность скреплять собой запахи цветочного, цитрусового и травяного характера в единую гармоничную гамму. Страдающие бронхиальными заболеваниями утверждают, что парфюм, в основу которого входит масло сандалового дерева, очищает дыхательные пути, смягчает кашель. В этой цели оно успешно

используется при легочных инфекционных заболеваниях и простудах в качестве ингаляций или втираний в область грудной клетки. Заметно улучшает психический статус и настроение, устраняет беспокойство и страхи, гнев. Уникальность его состоит в том, что масло является прекрасным средством как для сухой, трескающейся и шелушащейся кожи, так и для жирной, в особенности склонной к образованию вульгарных угрей.

Соевое: одно из самых жирных и питательных масел в природе, содержит ненасыщенные незаменимые жирные кислоты. Применяется для изготовления кремов для сухой и нормальной кожи.

Тимьяновое масло – бесценное антисептическое средство, используется при инфекциях дыхательных путей, стимулирует кровообращение, облегчает ревматические тупые и острые боли, укрепляет иммунную систему, снимает депрессию и бессонницу, помогает избавиться от физической и умственной усталости.

Масло фенхеля – устраняет нервозность, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови, разглаживает морщины.

Масло фенхеля итальянского – обладает антисептическим, спазмолитическим, ветрогонным действием; является средством, стимулирующим пищеварение, менструацию, диуретиком. Фенхелевое масло помогает снизить вес, способствует увеличению молока у кормящих матерей, выводит из организма избыточную жидкость, очень ценно при лечении целлюлита.

Фиалковое – облегчает лечение почечных заболеваний и кожных инфекций, угрей и экземы, стимулирует кровообращение и облегчает ревматические боли.

Масло чайного дерева – обладает сильнейшим противогрибковым и заживляющим действием, нетоксичным бактерицидным действием, применяется при лечении простуды и гриппа, бактериальных или грибковых вагинитов. Особо эффективно при инфекционных заболеваниях любой природы. Эссенция чайного дерева – идеальный антисептик.

Чайное масло помогает избавиться от перхоти, плохого запаха изо рта, стимулирует умственные способности и проясняет мысли, идеальное средство в качестве первой помощи при шоке и панике.

Шалфейное (испанский шалфей) – противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, диуретическое, стимулирующее менструации, отхаркивающее, тонизирующее нервную систему, стимулирующее, общетонизирующее. Шалфейное масло восстанавливает энергию организма, снимает стресс и напряжение. Отлично действует при периодических болях, проблемах, связанных с менопаузой, при гормональных нарушениях, ревматических острых и тупых болях; восстанавливает умственные способности, рассеивает сонливость.

Шалфейное (мускатный шалфей) – известно своим антисептическим, антиспазматическим, вяжущим, успокаивающим, антидепрессантным воздействием; снимает чувство тревоги, восстанавливает эмоциональное и физическое равновесие. Масло мускатного шалфея помогает во время сильных переживаний, депрессии, паники или шока. Ванна с эфирным мускатным маслом на ночь поможет снять стресс и мышечное напряжение. При нарушениях сна помассируйте область солнечного сплетения и ступни ног разбавленным маслом мускатного шалфея и лавандовым.

Эвкалиптовое – одно из самых универсальных масел. Основной компонент – эвкалиптол – обладает антисептическим, анальгезирующим и противовоспалительным, спазмолитическим, дезодорирующим действием. Масло оказывает жаропонижающее воздействие, снимает сонливость, способствует концентрации умственной деятельности, сильный диуретик. Хорошо использовать в растираниях при кашле и простуде. Благодаря своему противовозрастному, антивирусному и бактерицидному действию очень полезно при инфекциях мочеполового тракта, астме, ревматизме и при мышечных тупых и резких болях. Эвкалиптовое масло прекрасно снимает сонливость, плохое настроение.

ГЛАВА 4. ЛЕЧИМСЯ В ВАННЕ

Вода – универсальное вещество, хранящее в себе генетическую память и способность оказать мощное воздействие на организм – как угнетающее, так и восстанавливающее. Важно найти правильный способ ее применения, который может быть самым разнообразным: умывание, обтирание, душ, ванны, бани, сауны, купание в море. И все хорошо по-своему!

Поскольку первые три способа довольно просты в применении и известны всем с детства, останавливаться на них я не буду, добавлю лишь, что в воду для умывания можно добавлять немного ароматического масла.

А вот на применении лечебных ванн и бани хочется остановиться более подробно. Итак, начнем с ванн.

Лечебные ванны особенно полезны при простудах, ревматизме и, конечно, для снятия напряжения. Помните, что кожа, которая не так уж непроницаема, пропускает очень малые молекулы жирных масел в организм. Установлено, что в течение часовой ванны организм полностью пропитывается эфирными маслами, при этом 16-20 мл чистой воды могут проникнуть в верхний слой кожи (эпидермис). Молекулы эфирных масел гораздо меньше молекул воды, поэтому абсорбируются в сто раз быстрее, чем вода. **Помните, что стоит эфирным маслам попасть в организм, они начинают циркулировать вместе с кровью и таким образом действуют на весь организм.** Доказано, что сосновые ванны, к примеру, увеличивают количество белых кровяных телец, укрепляя таким образом иммунную систему.

Эфирные масла действуют на двух уровнях: *местном* и *общем*. **Местный эффект достигается благодаря тепловому воздействию масел.** Проникнув в кожу, они стимулируют кровообращение, которое, в свою очередь, поднимает температуру кожи. **Более общее и долгосрочное воздействие включает продолжающуюся стимуляцию кровообращения и увеличение метаболических процессов** (обмен веществ) и, конечно, тепло ассоциируется с уменьшением боли. Этот последний эффект представляет особый интерес для тех людей, кто страдает заболеванием опорно-двигательного аппарата и хроническими воспалениями. Ревматизм, невралгию, миалгию, растяжения, ушибы и спортивные травмы можно с успехом лечить, добавляя эфирные масла в воду.

Ароматические масла, добавленные в ванну, действуют и посредством ингаляции, через вдыхание ароматических молекул, которые затем попадают из легких в систему кровообращения, а также через органы обоняния – в мозг по обонятельным нервам, вызывая, таким образом, психическую и эмоциональную реакцию.

Лечебные ванны

Если вы собираетесь принять обычную ванну, вам следует убедиться, достаточно ли она глубока, чтобы ваши плечи были погружены в воду. Вы также должны придерживаться следующего температурного режима.

Температура горячей ванны не должна превышать 37-42 °С. Двадцать минут – максимальная безопасная продолжительность горячей ванны. Немного дольше – и вы почувствуете головокружение при выходе из ванны.

Температура прохладной ванны варьирует от 33 до 36 °С, и в ней можно оставаться в течение одного часа.

Нет нужды говорить, что холодная ванна коротка, ее температура 15-20 °С. После ванны энергично разотритесь полотенцем.

Температура сидячей ванны колеблется в пределах 37-42 °С. Погрузите бедра и нижнюю часть тела в воду так, чтобы она доходила до талии. Начните с двухминутной ванны в первый день и постепенно увеличивайте продолжительность в последующие несколько дней таким образом, чтобы достигнуть максимума – 10 минут.

Для холодной сидячей ванны температура должна быть 15-20 °С. Процедура повторяет динамику горячей сидячей ванны. Часто в лечении используют горяче-холодные контрастные ванны. Но для этого необходимо получить разрешение у врача.

Они используются как ручные и ножные ванны. «Горячая» означает так горячо, как только вы сможете терпеть, то же самое касается и понятия «холодная» (при необходимости используйте лед). Если ванночки предназначаются для рук, найдите две емкости: одну для горячей воды, вторую – для холодной, по размеру достаточные для того, чтобы обе руки и запястья были покрыты водой. Для ножных ванн вам понадобятся такие емкости, где бы вода покрывала ступни и лодыжки.

Начните с горячей воды – на одну минуту, затем двадцать секунд в холодной, продолжайте процедуру из горячей воды в холодную около десяти минут. Закончить следует холодной ванночкой. Для использования эфирных масел при купании вы можете купить смеси, приготовленные специально для этих целей. Эфирные масла для добавления в холодную ванну используют также для лечения ревматизма или для релаксации. При выборе масел учитываются их согревающие свойства и способность стимулировать кровообращение. Каждое масло добавляет свой эффект к другим так, чтобы было достигнуто комплексное лечение.

Методика купания

Теперь вы поняли, что купание может быть не просто принятием ванны. Фактически, бальнеотерапия использует ряд методик в зависимости от нужного результата. Если требуется лечение для всего тела, тогда рекомендуется полная ванна или душ, хотя последний не так эффективен, если вы применяете эфирные масла. Сидячие ванны особенно полезны для лечения нижней части тела, бедер и нижней части живота и прописываются при заболеваниях, относящихся именно к этим областям, таким как, например, гинекологические. Вы можете импровизировать дома, используя таз или детскую ванночку. Контрастные ванны полезны в тех случаях, когда полноценная ванна может оказаться непрактичной или неосуществимой.

Лучшие травы для ванн

Многие продукты на рынке источают приятные запахи, например, соли для ванн, и, несомненно, они помогают сделать купание более приятным и расслабляющим. Но они не обладают никакими лечебными свойствами и принадлежат к области косметики. Ароматерапия же предусматривает нечто большее, чем просто запах, для нее очень важны терапевтические свойства масел для ванн. Лечебные свойства присущи лишь чистым маслам для ванн, содержащим экстракты (активные элементы) растений.

Эти экстракты могут представлять собой извлечения из всего растения, которое либо помещается в мешочек и опускается в ванну, наполненную водой, либо используется в виде отвара. Конечно же, можно добавить в воду эфирное масло любого приглянувшегося вам растения. К растениям, обладающим наилучшими лечебными свойствами для принятия ванн, относятся сосна, кора дуба, валериана, мелисса, розмарин, тимьян, ромашка, тысячелистник и лаванда.

Сосна или ель

Огромную концентрацию активных веществ обнаружили в деревьях в возрасте от шестидесяти до восьмидесяти лет. Из этих деревьев получают три типа экстрактов – сосновую хвою, танин (из коры) и древесный экстракт (из сосны). Экстракты сосновой хвои содержат эфирные масла и пятнадцать-шестнадцать процентов таниновой кислоты. В таниновом экстракте содержание танина – двадцать шесть-двадцать восемь процентов, а это означает, что он обладает большей способностью вызывать раздражение, чем экстракт сосновой хвои, и поэтому используется, в основном, для лечения ревматических недугов. В экстракте сосновой древесины процент содержания эфирного масла намного ниже.

Экстракты извлекаются из сырья путем трехступенчатого процесса. Сначала из растительного материала дистиллируется эфирное масло. Затем извлекаются компоненты, растворимые в воде. Их превращают в концентрированный сироп, в который возвращается эфирное масло. Важно убедиться в том, что ваша покупка не является побочным продуктом бумажной промышленности, если вы собираетесь использовать экстракт в лечебных целях. Если возможно, проверьте источник сырья, которое использовал поставщик. Разумеется, вы можете применять и такое эфирное масло, но в нем не будет танина, а этот компонент очень желателен. Высококачественные сосновые масла, предназначенные для ванн, широко распространены в Европе.

Сосновые ванны полезны при нервных расстройствах, ревматизме и невралгических болях. Такую ванну легко приготовить, но вам нужен профессиональный совет на предмет температуры воды и продолжительности ванны. Вам также потребуется достаточно долгий период времени для отдыха после ванны – в зависимости от назначения процедуры и болезни, которую вы лечите. Необходимо, по меньшей мере, получасовой отдых, а еще лучше, если вы поспите час или полтора.

Кора дуба

Кора дуба используется чаще всего для лечения хронических кожных заболеваний и потеющих ступней. Наилучший эффект при мокнущей экземе и глазных болезнях дают компрессы. В отличие от соснового экстракта, кора дуба не содержит никакого эфирного масла, а процент танина в ней намного выше (26-30%), вот почему она так эффективна при лечении вышеперечисленных болезней.

Способы применения также разнятся, кора дуба редко используется для полноценных ванн. Вместо них растительные субстанции добавляются в ванночки для различных частей тела и в компрессы. Отвары можно приготовить путем добавления 1 ст. ложки измельченной коры на 1 л воды. Смесь затем уваривают на медленном огне до тех пор, пока она не уменьшится вдвое, и добавляют либо в ручные, либо в ножные ванночки. Если кора нужна для компресса, ее варят в течение 10-15 минут, затем процеживают. Вы можете приобрести и готовые высококачественные экстракты дубовой коры, идеальная доза для ванночек – 5-15 мл (от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки) экстракта на 1 л горячей воды для рук.

Валериана

Если вам необходимо расслабиться и особенно если вы хотите хорошо выспаться, попробуйте добавить 5 капель эфирного масла на полную ванну.

Мелисса

Это растение также обладает седативным и расслабляющим свойствами и очень полезно для людей, страдающих нервными и сердечными недугами, бессонницей и переутомлением. Обычно рекомендуются экстракты из целого растения, но хороший эффект дает и добавление 5-10 капель эфирного масла на полную ванну воды.

Розмарин

Благодаря тому, что розмарин является стимулирующим растением, розмариновые ванны следует принимать по утрам с последующим отдыхом. Растение содержит камфару и воздействует на кровообращение и нервную систему. Оно лечит заболевания вен, ушибы и растяжения, снимает ревматические боли. Можно приготовить настой из 50 г листьев розмарина на 0,5 л воды (около 2 чашек) и добавить его в ванну, либо добавить 5 капель эфирного масла на полную ванну воды.

Тимьян

Тимьяновое масло лучше всего действует через абсорбцию и вдыхание пара от горячей воды. Оно может помочь и успокоить кашель, в том числе и коклюшный, а также при эмфиземе. Добавьте не более 5 капель на полную ванну воды или 5 мл (1 ч. ложка) смеси подходящих масел.

Ромашка

Ромашку чаще используют для ванночек и компрессов, чем для полных ванн. Добавьте 2-3 капли эфирного масла в большую емкость для горячих ручных ванночек. Ромашка способствует заживлению ран, снимает раздражение кожи, такое как экзема, и может облегчить геморрой.

Благодаря своим противовоспалительным свойствам ромашка используется при заболеваниях мочевого пузыря. Отвар ромашки и сидячие паровые ванны улучшают кровообращение, обладают антисептическим, мочегонным и противосудорожным действием.

Лаванда

Как и розмарин, лаванда оказывает стимулирующий и тонизирующий эффект на нервную систему. Опять же, лечебное воздействие такой ванны происходит через абсорбцию и обонятельные нервы, расположенные в носу и в головном мозге. Добавьте 5-10 капель эфирного масла на полную ванну воды.

Эфирные масла для ванн

Масла для ванны можно составлять с различными целями и из самых разнообразных компонентов. Существует множество возможных комбинаций, но при определенном диагнозе лучше посоветоваться с врачом. Приведенные ниже рецепты следует рассматривать в качестве примера.

Ванны:

утренние, освежающие – 3 капли масла розмарина, 3 капли масла бергамота; или 3 капли тимьянового, 2 – розмаринового масла, 1 капля лавандового;

вечерние, снимающие усталость, мускульную боль – 3 капли лавандового, 2 капли масла майорана, 1 капля розмарина;

релаксирующие – 3 капли лавандового масла, 3 капли франкинсенза или 4 капли ромашкового, 4 капли масла нероли.

Для снятия напряжения:

10 капель масла сандалового дерева
по 5 капель масла бергамота и лаванды

10 капель лаванды

по 5 капель нероли и мелиссы или 5 капель ромашки 5 капель лаванды

3 капли ветивера.

Улучшению сна способствуют также масла герани, меда, майорана, розового дерева, апельсина и тонки.

Для повышения тонуса:

По 5 капель масла розмарина и птигорейна

2 капли масла мяты перечной

1 капля масла лимона;

3 капли тимьяна

по 5 капель масел вербены, мирты и лиметта

по 5 капель масел дягиля, можжевельника, птигорейна

3 капли масла кедр.

Для ухода за кожей:

10 капель масла сандалового дерева

по 4 капли масла ромашки и лаванды

по одной капле масла розы и кедр

по 5 капель герани, апельсина, сандалового дерева

2 капли мирта

3 капли ладана;

по 5 капель бензоя и сандалового дерева

по 3 капли нероли, тысячелистника и ветивера.

Для эротической стимуляции:

По 5 капель масла пачули, сандалового дерева, иланг-иланга
3 капли ветивера;

по 5 капель масла герани, меда, перуанского бальзама 2 капли масла жасмина.

Ванна (2-10 капель)

– Наберите полную ванну воды, добавьте нужное вам масло в том количестве, какое необходимо, и размешайте его.

– Если у вас чувствительная кожа, растворите эфирное масло в небольшом количестве (5 мл) масла-носителя (жожоба) и добавьте эту смесь в воду. Пребывание в ванне не должно превышать 15 минут.

– Держите дверь в ванную закрытой, чтобы сохранить аромат.

– Нельзя пользоваться мылом или шампунями для тела, если вы применяете эфирные масла.

Ручные или ножные ванночки (3-5 капель)

– Добавьте выбранное эфирное масло в сосуд с теплой водой и размешайте.

– Держите руки или ноги в ванночке 10-15 минут.

Сидячие ванны (2-3 капли)

– Добавьте выбранное вами эфирное масло в ванну и размешайте, чтобы оно растворилось.

– Смешайте его с маслом-носителем, если у вас чувствительная кожа.

– Держите дверь в ванную закрытой для сохранения аромата.

– Не пользуйтесь мылом или шампунями, если вы применяете эфирные масла.

Сидячая паровая ванна

В 1-2 л горячей воды по 3 капли масла голубой ромашки и мелиссы либо 1 каплю масла мелиссы или лаванды.

Я думаю, что, принимая ванны с ароматическими маслами, вы отметили их благотворное влияние на организм, подобрали собственные необходимые их композиции, научились понимать воздействие того или иного аромата.

А теперь давайте расширим наши познания и отправимся в баню.

Направляясь в баню, сауну или душ, не забывайте о маслах.

Вы можете выбрать индивидуальные масла в соответствии со своими нуждами или приобрести экстракты, созданные специально для применения в бане, ванне и т.д. Разумеется, если вы лечите конкретную болезнь, вы должны брать масла, помогающие в исцелении от этого недуга.

Для любителей банных процедур

В нескольких словах трудно дать достойную оценку этой древней и удивительной процедуре. На протяжении веков баня считалась у многих народов одним из лучших оздоровительных средств. Она оказывает благотворное влияние на ЦНС, нервно-мышечный аппарат, кровообращение, кожу и другие органы.

Так, кожа по время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса, становится эластичной, упругой, улучшается функция потовых, сальных желез, расширяются кровеносные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой. Косметологи утверждают, что банная процедура может заменить женщинам десятки косметических средств.

Польза банных процедур общеизвестна. «Баня парит, баня правит, баня все поправит», – говорят в народе. Повышенное потоотделение в бане способствует выведению из организма продуктов метаболизма, задержка которых вредна. Банная процедура помогает усилению обмена веществ, уменьшает боли при ревматических заболеваниях суставов, остром и хроническом радикулите, простудных заболеваниях. Резкая смена температуры при пользовании парильней и бассейном с холодной водой тренирует терморегуляцию, поэтому при вспышке эпидемии гриппа заболеваемость среди любителей париться ниже в 3-4 раза.

Установлено, что под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила мышц, утомленных при работе, повышается их выносливость. На сердечно-сосудистую систему баня воздействует тоже положительно, снижая артериальное давление; особенно показана баня людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Существует мнение, что баней может пользоваться каждый. Однако есть ряд заболеваний, при которых ходить в баню не следует. Например, нельзя пользоваться баней после инфаркта миокарда, при всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью, язвенной болезни с склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей, при малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе, онкологических заболеваниях, эпилепсии, при острых стадиях всех болезней. Баня противопоказана тем, кому врачи не рекомендуют солнечные ванны или купание в открытых водоемах, занятия спортом. Лучшим консультантом по поводу бани является специалист по лечебной физкультуре или лечащий врач.

Если вы убедились, что можете пользоваться баней, то следует уяснить себе, как это сделать с максимальной пользой.

Непременное правило для всех – не ходить в парную после обильной еды и натощак.

Спешить в бане не годится. Размеренность, спокойствие, тишина, чистота – важнейшие составляющие банных благ, физического и душевного отдыха.

Во все времена бани были и средством самолечения от различных болезней. Они широко использовались знахарями, шаманами, повивальными бабками. Позже ими стали интересоваться врачи, прошедшие специальные курсы обучения. Одним из самых известных врачей древности, считавших баню могущественным лечебным средством, был Гиппократ.

Лечение баней или в бане относится к средствам водотеплолечения, т. е. к использованию в лечебных целях воды, лечебных грязей и теплоносителей. Водотеплолечение представляет собой одно из направлений физиотерапии – важнейшей области медицины. Обычно под водолечением понимают лечебные приемы, относимые к гидротерапии (наружное применение пресной воды) и бальнеотерапии (наружное и внутреннее применение природных и искусственно приготовленных минеральных и газонасыщенных вод). Баня включает лечебные процедуры, связанные с применением воды в горячем, теплом, холодном виде, в виде пара, настоя трав, растворов минеральных веществ. Эти процедуры обычно сочетаются с резкими многократными изменениями температуры воды и воздуха, растираниями, массажем, а иногда

– с облучением инфракрасными и ультрафиолетовыми лучами, ингаляциями лекарственных веществ и т.д.

В бане **веник** дороже денег и является неотъемлемой деталью банной процедуры. Для многих баня без веника, что суп без соли. Такая любовь к венику объясняется тем, что он является общедоступным эффективным средством массажа, прогревания и биохимического воздействия на тело.

Веник можно приготовить из веток практически всех пород деревьев и кустарников, а также трав, которые хорошо держат лист, не имеют колючек и не выделяют липких или вредных веществ, но чаще всего пользуются березовыми или дубовыми вениками. Наибольшее значение при выборе веника имеет воздействие биологически активных веществ, содержащихся в листьях, почках и веточках растения. Подбирая и комбинируя растения, усиливая их полезные действия и устраняя вредные особенности, можно получить веники как для повышения жизненного тонуса организма, так и для исцеления от определенных болезней.

В листьях березового веника содержатся вещества, обладающие противовоспалительным, антибиотическим, ранозаживляющим, потогонным действием и улучшающие обменные процессы. Березовый веник необходимо заготавливать в начале или середине июля, в период цветения, т.е. цветения. В это время березовый лист в соку, окрепший и пахучий. Срезать ветки для веника надо в сухую погоду, иначе листья потом будут темнеть и опадать. Держать веники можно на лоджии, балконе, укрыв от мороза и ветра.

В листьях и коре дуба много дубильных веществ, благотворно влияющих на кожу. Кроме того, листья и ветки дуба упруги и прочны, позволяют более интенсивно массировать тело. Ветви для дубового веника срезают в июне-августе, лучше в затемненном, сыроватом лесу, где растет больше лопухов. Сохранять дубовые веники можно в гараже. Для усиления оздоравливающего действия на кожу в березовый и дубовый веники рекомендуется добавлять полынь, крапиву, тысячелистник, ромашку.

Благотворно действуют пихтовые и кедровые веники при простудных заболеваниях, ревматическом полиартрите, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Добавки травы душицы, зверобоя, полыни, веток смородины позволяют создать в бане лесной и садовый аромат, тонизируют организм.

Очень приятен веник из молодых побегов вишни, которые срезают в начале лета, предохраняя деревья от разрастания. Такой веник мягок и имеет хороший вишневый аромат. Неплохой веник получается из ветвей ореха, клена, ясеня, вяза.

На Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке ценится можжевельный веник, в южных районах – эвкалиптовый. Они обладают оздоравливающим действием. В Средней Азии и Казахстане популярен веник из веток солодки, в зоне тундры – из карликовой березы.

При отсутствии настоящего веника его можно заменить сложенным в два или три слоя полотенцем, сеткой-авоськой, мочалкой и т.п., лишь бы они были чистые и позволяли распарить и массировать тело.

Заготавливают березовые, дубовые и другие лиственные веники в начале лета, когда лист уже окреп, но еще не огрубел. Срезают ветви с деревьев, расположенных подальше от дороги с оживленным автомобильным движением, где меньше пыли и нет выхлопных газов.

Складывают ветви одинаковыми сторонами в пучок, который можно захватить одной рукой. Этот пучок делят на две равные части, и комли одной части накладывают на комли другой части таким образом, чтобы они перекрывали друг друга на длину 15-20 см. Обе части плотно связывают в одном месте, и все комли разворачивают в одну сторону. При этом связку перекручивают в виде восьмерки. Получившийся веник связывают на комлевой части и обрезают.

Транспортировать свежесрезанные веники необходимо в открытом виде. Желательно перед этим разложить их и проветрить не менее получаса. Если непроветренные веники про-

лежат в багажнике автомобиля 8-10 часов, то они перегреются («сгорят») и при запаривании будут осыпаться.

Сушить веники необходимо в тени. Под лучами солнца они потеряют свой цвет и аромат, пересохнут и будут осыпаться. Если веник пересушен, распарьте его, опустив в крутой кипяток на 5-7 мин, а получившимся при этом настоем в конце банной процедуры можете мыть голову – это укрепляет волосы, способствует уничтожению перхоти. Лучше брать в баню два веника. Хранить их следует в сухом темном помещении в сложенном или подвешенном состоянии, лучше всего – под чердаком бани или в предбаннике. Не рекомендуется хранить веники под железной крышей, так как за лето они пересохнут.

Нельзя заготавливать впрок, сушить и хранить веники из пихтового и кедрового лапника. При запарке таких веников отпадает хвоя. Хвойными вениками можно пользоваться 3-4 раза не просушивая.

Березовый веник используют 1-2 раза, дубовый и эвкалиптовый – 2-3 раза. Для повторного использования веник необходимо вымыть и высушить.

Перед применением веник замачивают 5-10 мин в холодной воде, а затем запаривают в горячей воде. При этом надо следить, чтобы веник не стал слишком гибким, а его листья липкими. Обычно березовый веник готов к применению после запаривания в шайке или тазике в течение 5 мин. Для ускорения запаривания веник надо держать над раскаленными камнями, поворачивая разными сторонами.

Хвойный веник запаривают в крутом кипятке в течение 15-20 мин, пока не размягчится хвоя.

Целебный пар. Для создания приятной и полезной атмосферы в парильне в воду, поливаемую на камни, добавляют травяные настои, отвары, мед, квас, пиво, растительные масла и другие вещества, испаряющиеся на горячих камнях. При вдыхании воздуха с таким паром происходит ингаляция дыхательных путей, их очищение, усвоение организмом лечебных веществ, улучшение кровообращения и обогащение крови кислородом.

История использования ароматических и лечебных летучих веществ в бане, как и сама баня, насчитывает тысячелетия. Бросая на раскаленные камни в бане семена конопли, скифы еще 2000 лет назад производили лечебно-профилактическую ингаляцию.

Чтобы в парной воцарился духовитый хлебный запах, в тазик с водой для пара добавляют полстакана пива или кваса. Если размешать в воде чайную ложку меда, на полке будет ощутим чудесный аромат пасеки.

Зачастую в воду добавляют ложку эвкалиптовой настойки или несколько капелек пихтового масла. В этом случае, несмотря на большой жар на полке, дышится как в лесу, создается лечебный эффект.

Для создания лесного аромата и профилактики простудных заболеваний в воду добавляют также настой свежих березовых листьев, липовый цвет, настой перечной мяты. Делают также своеобразный букет: смесь ромашки, душицы и степного чабреца.

Для профилактики и лечения легочных заболеваний, воспаления верхних дыхательных путей, болезней горла пользуются настоями листьев ежевики, малины, мать-и-мачехи, медуницы, черной смородины, цветков и листьев зверобоя, кипрея, череды, Melissa, чабреца, душицы и др.

Натирания в бане. Издавна в бане натирали тело лечебными мазями, грязями, жирами, растительными маслами, дегтем, растворами солей и другими органическими и минеральными веществами, улучшающими состояние организма и излечивающими от различных болезней. Однако натирания являются сильнодействующим средством и должны выполняться лишь по рекомендации и под наблюдением врача.

При простудных заболеваниях в народе широко применяют натирания цветочным или липовым медом. Мед намазывают тонким слоем на спину, грудь, руки и ноги. После этого

забираются на полку и сидят там до тех пор, пока мед полностью не смоется потом. Температура на полке должна соответствовать состоянию больного. Эту процедуру проделывают и в профилактических целях, а также как средство омоложения кожи.

Существует несколько видов бань. В зависимости от источников парообразования и от способов получения пара в парильне различают римскую, арабскую, турецкую бани, финскую сауну, русскую парную, а также японские «сэнто» и «офуро».

Финская сауна. В Финляндии сауна – это место отдыха. Для данного вида бани характерны высокая температура воздуха (до 100°) и низкая влажность (10-15%), поэтому ее часто называют баней сухого пара. Благодаря низкой влажности высокая температура сауны переносится легко.

Существуют следующие правила пользования сауной:

1. Перед входом в парильню вымойтесь, насухо вытрите и согрейте ноги в тазу с теплой водой.

2. При входе в парилку не поднимайтесь сразу вверх, лучше посидите немного внизу. Наиболее благоприятная температура 80-90° градусов, поэтому длительность первого пребывания в парильном помещении – 8-10° мин.

3. Выйдя из парильного помещения, сделайте самомассаж или общий массаж.

4. Затем можете опять зайти в парильню. Между повторными заходами полезно проводить обливание холодной водой или плавать в бассейне.

Хочу подчеркнуть, что общая продолжительность пребывания в парильне должна быть не более 30 мин. В конце процедуры необходимо принять душ и 20-30 мин отдохнуть. Посещать сауну следует не чаще двух раз в неделю. Необходимо добавить, что после первого посещения парильни старайтесь не делать активных движений; если есть возможность – лучше полежите. В последние минуты пребывания в сауне немного посидите – для профилактики обморока, который иногда возникает в связи с резким перераспределением крови при очень быстром вставании. В холодном бассейне (температура воды 12-17°) достаточно находиться в течение 20-40 с. При этом надо избегать резких движений.

Между заходами в парильню хорошо выпить чаю, минеральной, фруктовой воды. Отдыхать лучше лежа или сидя, завернувшись в простыню или большое махровое полотенце.

Перед посещением сауны желательно пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача. Не следует идти в сауну натощак или сразу после еды. Не допускается употребление спиртных напитков ни до, ни во время посещения сауны. И еще, я бы не советовала вам посещать сауну в состоянии переутомления.

Во время первого-второго посещения сауны необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних органов) немедленно покиньте сауну. Желание «перетерпеть» приведет только к отрицательным явлениям. Свое состояние можно проконтролировать по частоте сердечных сокращений: если перед сауной пульс 60-80 уд/мин, то на 8-10-й минуте первого захода в сауну он может участиться до 110-120 уд/мин, на 10-12-й минуте второго захода пульс может быть 120-140 уд/мин, после отдыха пульс снижается до 80 уд/мин.

Русская баня. Источником тепла и пара в русской бане является печь-каменка; имеется парилка, где парятся березовыми, дубовыми, кленовыми и другими вениками.

Перед тем как идти париться, обмойтесь под душем теплой водой. Не рекомендуется до парной пользоваться мылом и мочить голову. Войдя в парилку, сначала погрейтесь: посидите, а если есть возможность, то полежите, так чтобы голова и ноги были на одном уровне или, что еще лучше, чтобы ноги были повыше. Прогревшись, не следует резко вставать на ноги. Если вам противопоказано длительное пребывание в парильне, то сначала разогрейтесь под душем, при температуре не выше 40-45°, в течение 3-5 мин, но голову при этом старайтесь не мочить.

После прогревания отдохните в раздевалке 10-20 мин, затем, надев шляпу с полями или сделав из полотенца чалму, заходите в парильню. Людям пожилого возраста рекомендуется периодически смачивать головной убор холодной водой.

Воду в печь-каменку (калорифер) следует поддавать небольшими порциями, по 200-300 г. Если баня очень жаркая, «смягчите» ее, облив стены водой. В воду можете добавить различные вещества и настои для приятного запаха пара и с лечебной целью. Некоторые рецепты:

1. 100-150 г пива или кваса.

2. 1 ч. ложка меда или сухой горчицы, предварительно поджаренной на сковороде (слегка), или кусочек сахара.

3. 1 ч. ложка настоя эвкалипта или 10-15 капель ментолового масла.

4. Березовый сок.

Делают также и так называемые «ароматы степей» (настой из смеси ромашки, душицы, степного чабреца), «букет леса» (настои можжевельника, липы, березы). Можно в воду для поддавания пара выжать и кусок арбуза.

При парении веник мочить не следует. Лучше париться лежа, но если нет такой возможности, то только сидя. Ноги при этом не должны свисать, их надо поставить на полочку.

Массаж в условиях бани

«Изюминкой» банных процедур является массаж. Он не только повышает настроение, но и оказывает общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм. Проводить массажные процедуры в бане можно как с помощью партнера, так и самостоятельно.

Методика массажа вениками с помощью партнера. Партнер двумя вениками начинает легкое поглаживание стоп, затем веники скользят по икроножным мышцам, ягодицам, по спине и рукам, которые должны быть вытянуты вдоль тела. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой по другому, затем по боковым поверхностям таза. Здесь веники надо приподнять, резко опустить на поясницу и прижать руками на 2-3 секунды. Если температура в парной слишком высокая и кожа не выдерживает жара, то веники следует перемещать медленно, не поднимая их у стоп и головы, чтобы не нагнетать пара.

Следующий прием парения – постегивание. Вначале произведите постегивание по спине легкими прикосновениями во всех направлениях, затем по пояснице, в области таза, по бедрам, икроножным мышцам и, наконец, стопам. На этот прием уходит около 45-50 секунд. Заканчивать его следует поглаживанием, но движения при этом должны делаться уже значительно быстрее, чем вначале, т.е. по 5-6 движений за 6-7 секунд. После этого массируемому надо лечь на спину, расположив одну руку на паховой области, а другую – на области сердца. Теперь массаж надо начать с постегивания груди, затем рук, после чего перевести его в область живота, бедер, потом голеней и, наконец, стоп. При этом все приемы проводятся в той же последовательности, что и при парении лежа на животе.

Затем массируемому снова следует повернуться на живот. Партнер же, производящий массаж, после этого должен приступить к основному приему – похлестыванию в сочетании с «компрессами». Начинать лучше со спины. Для этого веники надо слегка приподнимать, захватывая ими горячий воздух, и делать 2-3 легких похлестывания по боковым поверхностям спины. После этого веники на 2-3 секунды надо прижимать к спине массируемого. Ту же процедуру можно провести вдоль позвоночника, и для области лопаток, надплечий, шеи, поясницы, ягодичных мышц, наружной поверхности бедер, голеней, стоп (исключать при этом подколенные ямки, где кожа очень чувствительна). В отдельных случаях необходимо глубоко прогреть коленный сустав, накладывая на него веник, а голень сгибать при этом мягкими пружинящими движениями. «Компрессы» хорошо помогают при болях в мышцах, радикулите.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.