

Ксения Курбатова

Золотой ус и ароматерапия



Ксения Курбатова
Золотой ус и ароматерапия

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181214*

Аннотация

С давних времен известно, что ароматерапия оказывает как расслабляющее, так и лечебное действие. А данная книга является небольшим учебным пособием о том, как правильно проводить эту процедуру, также какие растения лучше подходят для этого, а в сочетании с золотым усом обязательно будет достигнут желаемый результат.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Лечебные свойства золотого уса	5
Значение золотого уса в фитотерапии	5
Выращивание золотого уса	7
Месячный календарь ухода за золотым усом	11
Целебные свойства каллизии душистой	13
Основа препаратов из золотого уса	15
Глава 2. Ароматерапия	16
Что такое ароматерапия	16
История ароматерапии	17
Полезные свойства эфирных масел	19
Применение эфирных масел	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ксения Курбатова

Золотой ус и ароматерапия

Введение

Человек является неотъемлемой частью живой природы. Еще с древности он начал с интересом изучать все то, что его окружало. Постепенно обогащая свои знания и накапливая жизненный опыт, люди становились, как им казалось, могущественнее, сильнее природы. В условиях неизбежного сосуществования с миром животных и растений представители *Homo sapiens* постепенно научились добывать себе не только пищу, но и лекарства, сумели почувствовать красоту синих небес, высоких гор, бескрайних степей; начали получать наслаждение от изысканных ароматов трав, цветов; научились слушать тишину вечера и шум прибоя.

Совсем не случайно все мы любим отдыхать в лесу, на даче, на море... Эти места словно магнит притягивают к себе снова и снова. Там легко отвлечься от повседневной будничной суеты, городского шума, ежедневных проблем – словом, от всего того, что доставляет человеку беспокойство.

Вы никогда не задумывались, почему люди стремятся на лоно природы? Скорее всего, потому, что она обладает способностью исцелять.

Безусловно, исцеляюще действуют на человеческую психику и организм в целом свежий морской воздух, речная вода. Но еще сильнее воздействие ароматов трав и цветов, этого неповторимого производного эфирных масел, выделяемых цветами, листьями, стеблями, плодами и даже корнями растений. Не зря многие ученые полагают, что с помощью эфирных масел можно улучшить кровообращение, очистить организм от шлаков, справиться с депрессией, стрессом, бессонницей.

Прошло немало времени, прежде чем человек научился выделять ароматические вещества из растений и использовать их для лечения. К ним относятся такие соединения, как аэроионы и эфиры. Именно эфиры (эфирные масла) человек может ощущать с помощью органов обоняния.

Воспринимаются и распознаются запахи на психоаналитическом уровне, если человек ранее уже встречался с похожими ароматами и в состоянии их связать с каким-либо веществом или ситуацией, а также на физиологическом, когда пахучие молекулы, проникая в носовую полость и затрагивая обонятельные рецепторы, могут воздействовать на частоту сердечных сокращений, кровяное давление, дыхание и т. д. Каждый рецептор воспринимает только определенный запах, который должен точно к нему подходить. Именно по этой причине природные компоненты более эффективны, чем те, что были получены искусственным путем. Наш организм устроен так, что даже одна небольшая капля душистого вещества способна вызвать ответную реакцию: от создания в голове образа, связанного с определенным запахом, до прямой физической реакции, будь то очищение носоглотки, усиление деятельности головного мозга или улучшение дыхания.

Глава 1. Лечебные свойства золотого уса

Значение золотого уса в фитотерапии

О целебных свойствах некоторых растений люди знают уже очень давно. Подобные растения широко применяются в народной медицине для избавления от многих заболеваний, такое лечение по-другому называется «фитотерапией». Фитотерапия – это наука о лекарственных свойствах трав и растений, их использовании в медицине и косметологии. Фитотерапия хороша тем, что растительные препараты, как правило, не вызывают побочных эффектов и аллергических реакций, легко переносятся.

Человечество с древнейших времен научилось правильно использовать природную аптечку, лечить болезни с помощью трав, различных сборов и настоек из них. Благодаря археологическим раскопкам и древним рукописям ученые установили, что лекарственные растения применялись еще до нашей эры в Древнем Египте, Греции, Китае, Индии и т. д. Целители тех времен собирали травы, готовили из них целебные средства, которыми и лечили больных.

В наше время фитотерапия не менее популярна. Народная медицина помогает и крестьянам в деревне, и городским жителям, в магазинах можно найти огромное количество книг и справочников, описывающих лечебные свойства каждого из растений, правила их сбора и применения. Аптеки предлагают большой ассортимент лекарственных растений.

В то же время современные пособия, как правило, рассказывают о целебных свойствах дикорастущих растений, однако их комнатные собратья, которые в нашей стране считаются декоративными, совсем не уступают в эффективности. Всем известно полезное действие алоэ, каланхоэ, но что мы знаем о таком замечательном растении, как золотой ус?

Золотой ус, или каллизия душистая (*Calissia fragrans*), относится к группе традесканций семейства коммелиновых. Растение попало к нам из жарких регионов Центральной и Южной Америки: Мексики, Бразилии и др. Впервые оно было описано в 1840 году под названием «рекантера душистая». Прошло около века, и растение переименовали в «каллизию душистую». В России его называют «золотым усом», «домашним женишнем», «живым или венериным волосом», «кукурузкой», «растением-пауком». «Живым волосом» каллизию именуют потому, что ее лист эластичен, при разрыве между его половинками тянутся желтоватые волокна, похожие на волосы. С женишнем ее сравнивают из-за целебных свойств, так как лекарства, приготовленные из золотого уса, могут вылечить практически любую болезнь – от гриппа до рака. В молодом возрасте каллизия очень схожа по внешним признакам с кукурузой, поэтому ее иногда именуют «кукурузкой», правда, со временем это сходство исчезает.

Золотой ус – довольно прихотливое растение, требующее правильного ухода и содержания. Долгое время его разводили только в оранжереях, а в последнее время стали выращивать как домашний цветок.

В высоту каллизия может достигать 80 – 100 см, имеет хорошо сформированные корни, прямой травянистый стебель, вертикальные и горизонтальные побеги, окрашенные в фиолетовый цвет. Листья продолговатой формы, достигают 25 см в длину и 5 см в ширину, покрыты легким пушком и имеют бархатистую поверхность. Основная доля листьев каллизии не имеет черешка, т. е. они сидят на стебле без всякой поддержки. Только часть недоразвитых листьев, находящихся на концах усов в виде листовой метелочки, имеют опору в

виде черешка. Цветки, собранные в соцветия, чуть меньше 1 см в диаметре, имеют приятный запах, но появляются очень редко, лишь при хорошем уходе.

Золотой ус чрезвычайно полезное растение. С его помощью лечат такие болезни, как атеросклероз, гипертония и многие другие, его включают в состав большого количества растительных сборов для борьбы с инфекционными заболеваниями. Он повышает иммунитет и оказывает общеукрепляющее действие. Однако следует помнить, что, каким бы замечательным не был препарат, он может действовать и с прямо противоположным эффектом. Иногда каллизия вызывает аллергию у особо чувствительных людей или признаки отравления при передозировке. Негативная реакция зависит от индивидуальных особенностей организма, поэтому рекомендуется проводить лечение под наблюдением врача и принимать лекарственные препараты только по его назначению.

Выращивание золотого уса

В наше время редко встретишь хозяйку, которая не порадовала бы себя изящными комнатными растениями и не украсила бы им свое жилище. В некоторых домах можно увидеть даже специальные оранжереи, созданные для выращивания зеленых друзей. В специализированных магазинах всегда можно найти в продаже растение на любой, даже самый изысканный вкус. Из многочисленной литературы можно почерпнуть секреты по выращиванию и размножению культур в комнатных условиях. Правилами по уходу за ними делятся цветоводы-профессионалы.

Прежде чем обзавестись комнатным растением, следует узнать, откуда оно родом, из какой климатической зоны и какие условия для выращивания требует.

Важно знать, является ли растение светолюбивым или теневыносливым, росло ли оно изначально в тропическом климате или в холодном географическом поясе. Учитывая все эти нюансы, можно приступить к разведению данного вида растения. Нельзя, скажем, теплолюбивую диффенбахию поставить в прохладном коридоре на сквозняке, а нежную азалию – на окне, где ярко светит солнце. Из-за некачественного ухода растения могут не зацвести или потерять привлекательный вид листьев. И, наоборот, при правильном и качественном уходе зеленый друг будет радовать домашних весь год. Неприхотливых комнатных растений очень мало, в большинстве они требуют грамотного содержания и весьма капризны. Каллизия, скорее, относится ко второму типу.

Золотой ус – тропическое растение. Климат на его родине, в Центральной и Южной Америке, влажный из-за большого количества осадков, которые выпадают под влиянием пассатов, приходящих из Атлантики. Солнце в Бразилии и Мексике светит круглый год, средняя температура составляет 25 °С и выше. Зимой здесь наблюдаются частые дождливые циклоны, а летом – влажные муссонные ветры. Поэтому засушливых периодов тут практически не бывает. Атмосферное давление повышенное.

Почвы в Южной Америке в основном преобладают песчаные красно-желтые, образовавшиеся в период кайнозоя, и бурые тропические, очень плодородные по своему составу.

Размножается золотой ус вегетативным способом – с помощью побегов.

Кончики всех корешков имеют защитные колпачки, предохраняющие их от повреждений. Под этими колпачками находится нежная часть корня, обеспечивающая его рост. Выше находится всасывающая часть корня, с помощью которой растение получает необходимые ему вещества из почвы. Далее следует проводящая часть корня, по каналам которой от корней к стеблям и листьям движется питательная масса. При пересадке растения нужно следить, чтобы эти основные три части корней не были значительно повреждены. Иначе растение может не прижиться и погибнуть.

Стебель золотого уса прямой и травянистый. Вырастая, растение требует подпорки, так как его стебли находятся под большим грузом и могут легко повредиться или переломиться.

Лист покрыт прозрачной кожицей, защищающей его от повреждения и пересыхания, но не препятствующей прохождению солнечных лучей к основной части листа. Кроме того, в этой прозрачной пленке имеются поры, позволяющие растению дышать атмосферным воздухом, получая необходимые кислород и углекислый газ. Через эти поры испаряются и излишки влаги.

Если вы решили приобрести золотой ус, то лучше приобретайте его в теплое время года, тогда он легче перенесет транспортировку и пересадку. Выбирать растение лучше молодое, которое быстрее приживется на новом месте и привыкнет к новым условиям в отличие от взрослого. При приобретении каллизии тщательно осмотрите ее, не болен ли выбранный экземпляр. Ни в коем случае не берите золотой ус, пораженный насекомыми или

паразитами. Иначе появится угроза заражения для других комнатных цветов. Берите уже укорененный росток, ему будет проще освоиться на новом месте. Прежде чем переносить каллизию, следует упаковать ее в коробку или пакет, дабы избежать механических повреждений и пересыхания корней, особенно это важно в холодное время года или в жаркую сухую погоду.

Чтобы золотой ус чувствовал себя «как дома», разместите его в светлом помещении, но так, чтобы прямые солнечные лучи не попадали на листья. Если вы решили поставить горшок на подоконник, ставьте на западную или восточную сторону или затеняйте от солнца. Также не следует располагать растение близко к стеклу. Температура в комнате должна быть умеренной, зимой не ниже 16 – 18 °С. Летом золотой ус можно выносить на улицу, оставляя в затененных местах, чтобы не подвергать прямому воздействию ультрафиолетовых лучей. В осенне-зимний период и в пасмурные дни, когда света в комнате недостаточно, рекомендуется использовать подсветку. Лучше всего для этой цели подходят люминесцентные лампы, которые создают свет, похожий на дневной. Такие лампы дают красные и синие лучи, необходимые для нормального роста всех комнатных растений. Расстояние, на котором располагаются лампы, составляет приблизительно 50 см. Можно использовать также металлогалогенные и натриевые лампы, которые особенно полезны для еще не укоренившихся цветов и в периоды цветения.

Земляная смесь, в которой будет расти золотой ус, должна соответствовать тому виду почвы, в котором он растет в природе, или хотя бы быть приближенной к идеалу. Для каллизии почва готовится из перегноя, речного песка, дерна. Все компоненты примерно в равных долях смешиваются и приготавливаются за несколько месяцев до посадки. Готовый грунт можно оставить на зиму на улице для промерзания для обеззараживания, после оттаивания в него можно без опаски высаживать молодое растение. Не забывайте о периодической подкормке золотого уса. Почву удобряют, добавляя в нее необходимые растению микроэлементы, такие как азот, бор, калий, кальций, железо и т. д. Удобрения можно купить в специализированных магазинах, а можно приготовить и самим, используя органические или химические компоненты. Например, смешать 1 часть навоза с 15 частями воды, оставить на неделю для брожения, периодически перемешивая. Полученной жидкостью поливать растение 1 раз в 10 дней в теплое время года. Зимой подкормка нежелательна, так как растение находится в состоянии покоя. При правильном уходе у здорового золотого уса плотные темно-зеленые листья с блестящей поверхностью и фиолетовые побеги.

Главное условие для выживания золотого уса – повышенная влажность. Поэтому его нужно регулярно опрыскивать. Горшок должен иметь поддон для воды. Рядом с отопительными приборами поставьте емкости с водой, тогда при испарении воздух будет увлажняться. Неплохо содержать каллизию, например, рядом с аквариумом, тогда воздух всегда будет влажным. Если почва сухая, растение может потерять все листья и погибнуть, поэтому следует вовремя поливать цветок.

Количество воды, затраченной на полив растения, зависит от времени года, величины горшка, возраста золотого уса. С весны до осени полив должен быть обильным и частым. Зимой его уменьшают, дабы избежать переувлажнения почвы. При поливе вода должна смочить всю поверхность грунта и пропитаться внутрь земляного кома. Определить достаточность увлажнения можно по звуку от постукивания пальцами по горшку: звонкий говорит о недостаточности полива. Поливать золотой ус следует чуть теплой отстоянной водой, летом и весной – в вечернее время, а зимой и осенью – утром. Большую пользу корням приносит рыхление почвы. Такая процедура позволяет воздуху циркулировать между ними, обогащая кислородом.

Для того чтобы каллизия нормально росла и развивалась, ей следует создать умеренную температуру. Растение нормально себя ощущает при температуре 20 °С, а в вегетацион-

ный период температура может быть и выше. В состоянии покоя температура для золотого уса может составлять 15 °С. Зимой помещение, возможно, придется отапливать с помощью обогревателей или печей, но следует помнить, что при искусственном обогреве климат, создаваемый в комнате, чересчур сухой, как в пустыне, поэтому нужно позаботиться о влажности помещения. Для обогащения комнаты кислородом летом ее надо проветривать. Неплохо иметь в помещении комнатный термометр, чтобы следить за температурным режимом.

Пересадка каллизии производится весной в том случае, если растению становится тесно в горшке. Перед пересадкой земляной ком смачивается, затем растение аккуратно вытаскивается из горшка вместе с землей. Диаметр подготовленной емкости для пересадки каллизии должен превышать диаметр предыдущей на 3 – 5 см. На дно насыпается слой дренажа и древесного угля, потом горшок заполняется заранее подготовленной земляной смесью, в середине делается небольшое углубление, в которое и помещаются корни растения. При необходимости земля досыпается. Если корни цветка загнили или заплесневели, то их придется аккуратно очистить от земли и срезать ножом, а затем продезинфицировать раствором марганцовки. После пересадки золотой ус опрыскивают и поливают теплой водой. Молодые растения каждый год пересаживают в новые сосуды. Взрослые – раз в два года.

Размножается золотой ус очень просто – усами (стеблевыми черенками). Самым подходящим для этого временем года является весна. Для размножения выбирают здоровый нецветущий побег или лучше несколько таких побегов. Черенок срезается на уровне 2 – 3 суставчиков и помещается в стакан с водой. После того как каллизия выпустит корни, ее пересаживают в увлажненную землю.

Если вы всерьез занялись выращиванием золотого уса, то позаботьтесь о его здоровье, заранее изучив вредителей и болезни, которым он может быть подвержен.

Самыми частыми паразитами, поражающими домашние растения, являются тли, щитовки, паутинные клещи. Золотой ус тоже им подвержен. В народе используют целый ряд средств по борьбе с ними, а вот применять ядохимикаты в доме нежелательно.

Для того чтобы растение всегда было здоровым, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Держать золотой ус в чистоте, регулярно опрыскивать растение и протирать с него пыль. В воду можно добавлять небольшое количество мыла или настоя из полевой ромашки.
2. Регулярно убирать отмершие и пожелтевшие листья, которые следует срезать ножом или секатором.
3. Чтобы избавиться от вредителей растений и насекомых, можно посыпать почву табаком или известью.

Из-за недостатка железа в почве, а также из-за малого количества света или переувлажнения почвы может появиться опасная для растений болезнь хлороз. Выражается эта болезнь в побледнении или пожелтении листьев растения, так как из-за нехватки железа не образуется достаточного количества хлорофилла в тканях цветка. Профилактикой этого заболевания считается полив растений специальной приготовленной смесью железного купороса (из расчета 1 часть купороса на 10 частей воды). Поливать растения следует в течение месяца, обычно на ночь.

Если на листьях и стеблях растений появляется белый налет в виде пятен, которые вскоре приобретают бурый оттенок, это мучнистая роса (бель) – опасный вид грибка, который очень нелегко вывести. Эта крайне заразная болезнь быстро распространяется по сухой комнате от растения к растению и поражает все, что встретит на своем пути. Для того чтобы избавиться от мучнистой росы, следует опрыскивать пораженные растения серой, разведенной в воде из расчета 1: 10. Можно также применять и медный купорос или медно-мыльный раствор, которым следует опрыскивать растение каждую неделю.

Ржавчина – разновидность грибкового заболевания, которое проявляется в виде ржавых пятен, покрывающих листья растения. Пораженное растение начинает болеть и в конце концов погибает. Средством избавления от паразитических спор грибов является раствор бордоской жидкости, которой рекомендуется опрыскивать листья пораженного растения, но только не в помещении. Можно использовать опыление молотой серой. При обработке растения ядохимикатами следует вынести растение на улицу, наклонить горшок так, чтобы жидкость стекала с поверхностного слоя почвы. После этой процедуры растение обмывают чистой водой так, чтобы не осталось никаких следов ядохимикатов на листьях и стеблях растения.

Месячный календарь ухода за золотым усом

Январь.

Поливать растение умеренно, не позволяя почве пересыхать. Использовать искусственную подсветку.

Если весной вы собираетесь пересаживать золотой ус в новый горшок, то самое время начать подготавливать почву для пересадки. Замороженную земляную смесь поместить в теплое помещение для оттаивания и прогревания.

Февраль.

Начинается подготовка растения к приходу весны, а значит, постепенно увеличивается его полив. Возможна пересадка золотого уса в другой, более подходящий горшок.

Март.

Можно смело заниматься пересадкой и размножением растения.

Апрель.

В этом месяце можно продолжать размножение растения, а также его пересадку. Начинается подкормка золотого уса, которая проводится каждую вторую неделю после пересадки растения.

С этого месяца рекомендуется следить за тем, чтобы на каллизию не попадали прямые солнечные лучи, так как в апреле солнце светит уже достаточно ярко. При необходимости место, в котором находится золотой ус, нужно затемнить.

Не следует забывать о ежедневном опрыскивании растения, которое лучше проводить в вечернее время, иначе золотой ус не получит достаточного количества влаги, испаряемая листьями вода не будет вовремя восполнена.

Май.

Начинается период обильного и частого полива и опрыскивания.

Продолжается подкормка, которую следует проводить каждые 10 – 12 дней. Золотой ус выходит из периода покоя и начинает усиленно расти и развиваться.

Обязательно прятать каллизию от прямых солнечных лучей, можно на время переставить цветок в другое место или позаботиться о его затенении.

Начать подготовку земли для пересадки.

Июнь.

Регулярно и обильно поливать и опрыскивать растение. Так как золотой ус усиленно растет и развивается, важно продолжать его регулярно подкармливать, можно использовать любые удобрения для комнатных цветов.

Будет не лишним вынести золотой ус на балкон, веранду или в теплицу. Важно, чтобы яркие солнечные лучи не попадали на растение. В июне местные климатические условия бывают очень схожи с тропическими, поэтому полезно выносить каллизию из помещений после дождя, ранним утром или вечером, когда в воздухе много влаги. Можно оставить ее и под дождем, но после этого обязательно сливать скопившуюся в цветочном горшке воду.

Июль.

Как и в июне, продолжается усиленный полив растения, частое опрыскивание, подкормка и затенение от знойного палящего солнца. Уход остается тот же, что и в июне. Продолжать выносить растение на свежий воздух в пасмурные дни, а также утром и вечером.

Регулярно осматривать золотой ус для выявления насекомых-вредителей и болезней, чтобы при необходимости начать своевременное лечение.

Начинать заготавливать почву для следующего года.

Август.

В этом месяце все также необходимы обильный полив и опрыскивание растения, так как золотой ус еще продолжает расти. Не стоит забывать и о затенении его от солнечных лучей.

Продолжается заготовка дерновой смеси для пересадки на следующий год.

Сентябрь.

Если золотой ус все летнее время находился на открытом воздухе или в теплице, перенести его в теплое помещение, поскольку на улице уже становится достаточно прохладно.

Важно регулярно осматривать растение с целью обнаружения вредителей, а при выявлении таковых начинать своевременное лечение.

Начинать подготавливать растение к приходу зимы, постепенно сокращая полив, но опрыскивать его следует по-прежнему ежедневно.

Можно обмыть листья и стебли золотого уса теплой водой, которая позволит растению подготовиться к началу зимних месяцев, стать крепче и здоровее.

В этом месяце возможна последняя пересадка или перевалка каллизии.

Продолжается заготовка земляной смеси для последующего года.

Октябрь.

Поливать растение уже не столь часто, но опрыскивать ежедневно. Перед зимой требуется закалывать золотой ус, размещая его в более прохладном помещении, в котором, однако, должно быть достаточно света.

Ноябрь.

В ноябре не стоит слишком часто поливать каллизию, так как растение к этому времени уже находится в покое, «спит». Однако следует сохранять повышенную влажность в помещении, потому что в отопительный сезон воздух в помещении слишком сухой. Надлежит увлажнять золотой ус посредством частого опрыскивания или же можно налить воду в небольшие емкости и разместить их около отопительных приборов. Испаряемая влага способствует насыщению комнаты водяными парами, без которых растению обойтись трудно.

Вовремя удалять пожелтевшие и увядшие листья. Регулярно осматривать золотой ус на выявление паразитов и болезней, при необходимости провести профилактическую обработку растения инсектицидами.

Декабрь.

Поливать растение следует умеренно, а опрыскивать – часто. Изредка проветривать помещение, но делать это крайне осторожно, чтобы не застудить цветок. Следить за тем, чтобы в комнате не было сквозняков. Начинать регулярно рыхлить почву в горшке с золотым усом.

Целебные свойства каллизии душистой

Золотой ус, или каллизия душистая, пожалуй, одно из самых целебных растений, помогающее при болезнях верхних дыхательных путей, онкологических заболеваниях и множестве других недугов. Растение настолько универсально, что способно помочь почти при любом неблагополучии в организме. Исследования, проведенные в Иркутском медицинском институте на факультете фармакологии, показали, что золотой ус содержит флавоноиды и растительные стероиды, а также ряд витаминов и минеральных веществ, благодаря которым и оказывает целительное действие.

Среди этих веществ выделяют следующие.

Алкалоиды – сложные азотосодержащие органические соединения, содержащиеся в соке золотого уса преимущественно в виде солей щавелевой, лимонной или яблочной кислот. Они действуют как болеутоляющие, желчегонные и успокаивающие средства.

Глюкозидные вещества входят в составы препаратов, применяемых в качестве успокаивающих и слабительных средств, помогают вывести камни из почек и мочевого пузыря. С их помощью лечат болезни желудочно-кишечного тракта.

Витамины – сложные органические вещества, входящие в состав многих растений и являющиеся неотъемлемыми элементами питания человека. Витамины должны поступать в организм постоянно. Они участвуют в регулировании обмена веществ, ускоряя процесс усвоения белков, жиров и углеводов, во многих жизненно важных процессах в организме. Их дефицит всегда приводит к нарушению здоровья человека.

Дубильные вещества, или танины, относятся к органическим веществам, соединенным с белками. Они есть почти во всех растениях, однако в различных долях. При лечении препятствуют развитию воспалительных процессов, входят в состав многих противоядий.

Кумарины – природные соединения, предотвращающие спазмы сосудов и мышц.

Полисахариды – глюкозидные соединения, к которым относятся различные углеводы, такие как глюкоза, фруктоза, галактоза, ксилоза, и т. д. Используются для лечения болезней органов пищеварения и верхних дыхательных путей.

Сапонины – сложные органические соединения, содержащиеся в основном в корнях растений. Используются как противовоспалительное средство. Они помогают всасываться сердечным гликозидам и усиливают их действие.

Флавоноиды – сложные глюкозидные соединения, содержащиеся в той или иной мере во всех растениях. Применяются как желчегонные, спазмолитические и бактерицидные средства.

Эфирные масла содержатся более чем в 3000 видов растений, извлекаются при экстрагировании. Используются как успокаивающие, противовоспалительные и отхаркивающие средства. Эфирные масла способны расширять кровеносные сосуды и положительно влиять на работу сердца, они помогают при лечении кожных заболеваний и т. д.

Камеди – это наросты, возникающие в местах поражения растений. У каллизии они тоже могут образоваться при повреждении стебля; из места повреждения выделяется сок, который затем отвердевает. Именно из камедей приготавливаются самые эффективные спиртовые вытяжки.

В соке золотого уса присутствуют также пигменты (красители), имеющие лечебное значение, ферменты, нормализующие гормональные процессы в организме человека и стабилизирующие его, слизи, микроэлементы, фитонциды, обладающие противомикробными свойствами, и пр.

В соке каллизии присутствуют витамины С и Р, способствующие нормализации состояния кровеносной и нервной систем. Кроме этого, присутствуют витамины группы В, а

именно В2 и В15, витамин РР и каротин. Все эти биологически активные соединения, а также минеральные соли помогают при лечении заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем. Каллизия обладает антибактериальным, противовоспалительным, регенеративным и многими другими свойствами, и к тому же она нетоксична. Впрочем, каким бы безопасным растительный препарат ни казался, его следует принимать лишь после консультации с лечащим врачом. Заниматься самолечением опасно, бесконтрольное использование лекарства может повлечь побочные эффекты. Например, при длительном применении в больших дозах золотого уса возможно огрубение голоса и нарушение функции голосовых связок, а у очень чувствительных людей могут появиться аллергические реакции.

Основа препаратов из золотого уса

Для использования золотого уса в сочетании с ароматерапией понадобится масло, приготовленное из растения. Его можно приготовить несколькими способами.

Масло из золотого уса.

Способ 1.

Требуется: *по 100 мл сока каллизии, оливкового или подсолнечного масла.*

Приготовление. *Смешать сок и растительное масло. Томить в духовке на слабом огне 6 часов. Хранить полученное масло в прохладном месте в темной стеклянной посуде.*

Способ 2.

Требуется: *12 – 15 суставчиков золотого уса, 500 мл растительного масла.*

Приготовление. *Суставчики измельчить, сложить в огнеупорную стеклянную посуду. Залить маслом. Томить на водяной бане 2 часа. Охладить, процедить. Растительное сырье отжать. Хранить масло в прохладном месте в темной стеклянной посуде.*

Способ 3.

Требуется: *1 часть свежих листьев и побегов золотого уса, 10 частей растительного масла.*

Приготовление. *Из свежих листьев и побегов отжать сок. Жмых измельчить, залить растительным маслом. Настаивать 21 день, периодически взбалтывая. Полученное масло процедить, перелить в темную посуду, хранить в прохладном месте.*

Глава 2. Ароматерапия

Что такое ароматерапия

Ароматерапия – это лечение различных заболеваний при помощи запахов эфирных масел растений. Проникая в организм человека через носоглотку, масла воздействуют на определенные рецепторы, которые и передают определенный сигнал в мозг.

В наши дни люди мало обращают внимания на такую, казалось бы, простую и привычную вещь, как запахи или ароматы, не придают им особого значения. Тем не менее обоняние играет очень важную роль в человеческой жизни. Еще в начале XX столетия была выдвинута гипотеза о том, что растения выделяют пахучие компоненты, вдыхая которые, человек получает некоторые вещества, являющиеся частью биологических процессов, происходящих в организме. Очень скоро это подтвердилось экспериментальным путем. Такие вещества правильнее называть аэровитаминами. К ним относятся аэроионы и эфиры. Именно эфиры (эфирные масла) человек может ощущать с помощью органов обоняния. Наука, изучающая запахи и их воздействие на человека, называется «ароматерапией».

Ароматерапия занимается применением растительных эфирных масел с целью оздоравливающего воздействия на организм человека. Ароматические масла используются в качестве лечебных и профилактических средств при различных заболеваниях, их применяют не только в медицине, но и в косметологии, в быту.

Сам термин «ароматерапия» был введен французским химиком Рене-Морисом Гаттерфосом. Именно он первым описал свойства известных ему эфирных масел, определенным образом классифицировал и начал их применять.

Медики дают свое толкование термину. Ароматерапия – это использование в лечебных целях эфирных масел (концентрированных ароматных экстрактов растений), которые применяются для расслабления организма, снятия болезненных ощущений, симптомов.

Для наиболее оптимального использования надо знать действие ароматических масел на организм, их свойства, дозировку и способы применения. Ароматы используются в профилактических целях, они снимают стрессы, усталость, повышают работоспособность, возвращают человеку бодрость. Женщины чувствительнее мужчин и более восприимчивы к различным запахам и благовониям. Значительно понижается способность распознавания ароматов у курильщиков. А в летнее и весеннее время, следуя биологическим часам, мы, как правило, проще улавливаем и распознаем различные запахи.

История ароматерапии

В пользу запахов люди убедились очень давно, изучать и использовать в повседневной жизни их начали еще древние египтяне, греки и римляне. В средние века были популярны духи, составленные из растительных компонентов. Женщины тех времен натирались различными ароматическими маслами и пользовались огромным успехом. В зависимости от эпохи в моде были разные запахи: розы, душистой лаванды, ириса или нежной фиалки.

Уже более 6 тысячелетий человечеству известны потрясающие свойства и качества ароматических масел. К примеру, в Древнем Китае эфиры применяли как благовония, которыми окуривали помещения, и считалось, что таким образом в доме создается гармония.

Древние греки переняли у египтян священные знания о применении эфирных масел и прописывали их больным для исцеления, а здоровым – для удовольствия. Гиппократ советовал принимать ванны с добавлением того или иного масла. Эфиры использовали и для массажей, и для окуриваний, и для лечения таких серьезных заболеваний, как чума, оспа и т. п. Применялись разные нюхательные соли, которые помогали при головных болях, припадках и других состояниях.

Ароматы были популярны среди индийцев, там до сих пор считается, что чувственные цветочные ароматы способны создать гармонию и очистить душу человека, его ум. Запахи использовались для дезинфекции, создания приятной атмосферы, располагающей к раздумьям и медитациям.

Ароматические масла высоко ценились и были доступны только состоятельным людям. Их преподносили в качестве ценнейших подарков, они считались символами величия и богатства.

Откуда пошло увлечение ароматами? В культуре каких народов впервые открыли, что благоухания могут не только приносить удовольствие и повышать настроение, но и лечить?

Оказывается, первыми душистые вещества стали использовать китайцы.

В Поднебесной империи зародились не только увлечение благовониями как способом лечения различных болезней посредством вдыхания ароматов, но и парфюмерия. Многие считают, что впервые парфюмерные композиции начали составляться в Египте или Греции, но это ошибочное мнение. Именно в Китае научились комбинировать запахи, создавая новые неповторимые ароматы.

Египет, в свою очередь, был страной, где впервые начали выделять из растений эфирные масла, которые применялись с различными целями (например, для бальзамирования тел умерших фараонов или приготовления ароматических мазей). Самой знаменитой любительницей благовоний была Клеопатра. В ее владениях огромные территории были отведены для выращивания растений, специально обученные рабы занимались изготовлением эфирных масел. Самым любимым компонентом, использовавшимся для изготовления косметических средств, было масло полыни.

Индия, как известно, всегда славилась изобилием различных пряностей, трав и благовоний. Ароматичные средства изготавливались из всех известных растений. Единственный цветок, из которого было запрещено производить эфирные масла, – это лотос, поскольку он до сих пор причисляется индийцами к рангу священных, неприкасаемых растений.

Путешественники, приезжавшие из этой далекой страны, привозили с собой экзотические специи и рассказывали о чудесном крае. Иметь у себя горстку привезенных из Индии восточных специй или маленький флакончик с ароматной водой считалось очень престижным. Для того чтобы обладать этим богатством, мореплаватели отправлялись в далекие путешествия, которые порой заканчивались трагически.

Даже Америка была открыта именно благодаря стремлению найти новый путь на Восток, чтобы добыть эти пряности. Великий Колумб не стремился к открытию нового континента, он просто искал самый короткий путь в Индию.

Полезные свойства эфирных масел

В течение всей жизни человека сопровождают самые разнообразные запахи: это аромат цветов и трав в лесу, на приусадебном участке; это и запах пряностей, используемых во время приготовления кулинарных блюд; и просто запах тела, присущий каждому представителю рода человеческого с момента рождения.

Выходит, мы постоянно подвергаемся воздействию самых разнообразных запахов, сами того не сознавая? Именно так и есть: с рождения и до самой смерти мы все проходим длительный курс ароматерапии. Каждый запах по-своему влияет на нас. О том, какое воздействие оказывают на наш организм те или иные ароматы, и пойдет дальше речь.

Давным-давно люди научились использовать в лечебных целях эфирные масла – концентрированные ароматные экстракты растений. В наше время выявлены многие важнейшие свойства масел, использующихся как для лечения, так и для профилактики различных заболеваний.

После того как было замечено, что ароматные экстракты способны помогать в борьбе с распространением тяжелых болезней (чумы, оспы и др.), растения стали широко применяться для окуливания помещений во время эпидемий инфекционных заболеваний. Обеззараживающие свойства ароматных масел позволили использовать их для приготовления лечебных мазей. Известно, что греческие воины, уходя на войну, на случай возможных ранений обязательно брали с собой целебный бальзам, основным компонентом которого было масло мирры.

Очень многие растения, в состав которых входят эфирные масла, оказывают антисептическое действие. Например, масло чабреца способно убить тифозные бактерии, дизентерийную палочку всего за 2 минуты, стрептококк и дифтерийную палочку – за 4 минуты, стафилококк – за 6 минут, а возбудитель туберкулеза – за 60 минут. Примерно такой же эффект дают и многие другие масла.

Был проведен эксперимент: в помещении, где до этого было зафиксировано 200 микробных колоний, распылили смесь масел сосны, чабреца, мяты, лаванды и розмарина. Через несколько минут произвели повторный анализ. Результаты были ошеломляющие: из 200 микробных колоний осталось всего 4!

Итак, эфирные масла убивают микробов, но не вредят ли они при этом нашему организму? Как оказалось, нет! Полная безвредность отлично сочетается с агрессивностью этих веществ по отношению к микроорганизмам.

Многие эфирные масла оказывают не только бактерицидное, но и противовирусное действие. Поэтому они часто используются для санации помещений во время эпидемий гриппа и других вирусных инфекций. К слову, замечено, что люди, проживающие в лесных районах, болеют респираторными заболеваниями реже, чем горожане.

Эфирные масла обладают также рядом других целебных свойств. Они широко применяются при лечении инфицированных ран, ожогов, гангренозных ран. Во время таких повреждений на поверхности кожи образуются продукты распада тканей, которые попадают в кровь, отравляя организм. Масла обладают способностью соединяться с пораженными частицами ткани и образовывать нетоксичные вещества, которые не грозят никакими осложнениями. В то же время ускоряется процесс заживления ран и восстановления тканей.

Гангренозные раны лечили с помощью масел еще в годы первой мировой войны. Тогда применялась 1%-ная маслянисто-водная эмульсия или масло в чистом виде. Токсические осложнения при этом не возникали, раны быстро рубцевались.

Эфирные масла отлично помогают при многих кожных заболеваниях: дерматитах, экземах, угрях.

Многие масла обладают также спазмолитическим, желчегонным и мочегонным свойствами, по этой причине они широко используются для лечения заболеваний мочеполовой системы, печени и желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. Например, розовое, лавандовое, мятное, шалфейное и розмариновое масла усиливают выработку и отделение желчи. Лимонное, пихтовое, можжевельное и айрное масла применяются для профилактики образования камней в почках и желчном пузыре.

Некоторые ароматические средства оказывают противоглистное действие, в частности лимонное, тминное, гераниевое, чесночное, бергамотовое.

Существует точка зрения, что раковые заболевания также можно лечить с помощью ароматерапии. Была проведена серия опытов, в результате которых обнаружилось, что опухолевые клетки погибают под воздействием можжевельного масла.

Эфирные масла – отличные иммуностимуляторы, они также оказывают защитное действие от радиации и выводят из организма канцерогены. Доказано также, что с помощью масел можно приостановить процесс старения клеток человеческого организма. Чем не эликсир молодости?

Применение эфирных масел

Эффект, производимый ароматическими веществами, почти ничем не отличается от лечебного действия искусственно произведенных химических препаратов. Однако в отличие от очищенных и синтетических медикаментов эфирные масла содержат большое количество природных, экологически чистых органических и неорганических веществ с широким спектром действия.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить при использовании любых других современных лекарственных средств.

Существует несколько способов применения эфирных масел:

- 1) наружный – масла используются при массаже, в составе компрессов и ванн; ароматные экстракты включаются в состав различных мазей, которые втираются в кожу больного;
- 2) ингаляционный – для проведения лечебных процедур путем вдыхания ароматного пара, в ароматических лампах для оздоровления организма;
- 3) внутренний.

Однако следует помнить о том, что масла не всегда используются в чистом виде. К ним часто добавляются другие компоненты (морская соль, экстракт водорослей и т. д.), или ароматные вещества растворяются в теплой воде. При любом способе применения эфирных масел рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом, который посоветует, какой экстракт, каким образом и в каких количествах лучше использовать.

При проведении ароматерапевтического массажа эфирные масла обязательно разбавляются в растительном масле (оливковом, миндальном или других). Перед использованием любого ароматического масла необходимо проверить индивидуальную чувствительность к препарату. Для этого нанести небольшое количество средства на внутреннюю поверхность локтя. Если за 24 часа не обнаружится никаких аллергических проявлений, можно смело использовать данный состав.

При проведении массажа кожа впитывает масло. Аромат, распространяющийся при этом, воздействует на органы дыхания.

Непосредственно на кожу накладываются горячие и холодные компрессы, втираются кремы и лосьоны, приготовленные на основе ароматных экстрактов растений.

В ванны эфирные масла добавляются только предварительно разбавленными теплой водой.

При респираторных заболеваниях, депрессии, стрессе проводятся горячие и холодные ингаляции. При холодных ингаляциях достаточно вдыхать аромат эфирного масла из открытого флакона. При горячих – несколько капель масла смешивается с горячей водой, а пар вдыхается. Во время ингаляций глаза должны быть обязательно закрыты.

Чтобы быть уверенным в качестве масел, следует покупать их только в аптеках или специализированных магазинах, дорожащих своей репутацией. Обязательно попросить сертификат качества, так как многие препараты, продаваемые по низкой цене, – банальный фальсификат. Некоторые масла, такие как масло туи, полыни, пижмы, иссопа, шалфея, эвкалипта, запрещается принимать внутрь.

Приведем примеры растений, целебное свойство запахов которых доказано наукой.

Абрикос полезен для кожи, способствует ее увлажнению, освежает и успокаивает.

Анис – в народной медицине использовали корни аниса, которые были незаменимым средством при неврозах, болезнях сердца и кожи. Для быстрого излечения ожога плоды аниса толкут и смешивают с яичным белком, намазывая этим составом пораженное место. Отвар семян давали пить кормящим матерям для увеличения выработки грудного молока.

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.