

Рациональная ароматерапия в медицине и в быту

Д.м.н., почетный академик ЕАЕН Василевич В. С.

Введение

Влияние специфических запахов на физическое и психологическое состояние человека бесспорно и известно с очень давних пор. Компоненты ароматических растений обнаружены в мотивах декоративных рисунков первобытных пещерных людей. Достоверные сведения о том, что люди научились получать душистые вещества из растительного сырья, относятся к пятому тысячелетию до нашей эры. Древнейшей находкой является письменный документ, в виде клинописной таблички, найденной в древнем Шумере, в котором подробно описывается о целебных свойствах растительных запахов на человеческий организм.

В этом документе упоминается мирт, чабрец, смола деревьев, а также описаны способы пользования растительными ароматическими маслами. Курительные свечи и кадила появляются не только в индийских рукописях шестого века до нашей эры, но и на рисунках в святилище Канхеры того же периода. В египетском храме Абу Симбэл, где была найдена картина, было нарисовано, как Рамзес второй (1324-1258 до н.э.) жертвует кадила богу Птаху. В древнем Египте настолько популярными были эфирные масла, что из-за обладания ими египетские фараоны не раз предпринимали кровавые войны.

Не так давно, археологи обнаружили глиняные ёмкости с благовониями в древнеегипетских гробницах. Бальзам, мирра и ладан упоминались ещё в Ветхом Завете.

В гробнице Тутанхамона также были найдены ароматические вещества, состоящие на 90% из животного мира и на 10% из масел, бальзамов и смол. Статуэтки и тела умерших пропитывали благовониями и эфирными маслами. В каменных рисунках изображены сцены окуривания мёртвых людей. В древнем Вавилоне ароматические масла специально добавляли в строительные материалы, из которых впоследствии воздвигались храмы.

При этом, противомикробные свойства лимонного, кедрового и миррового масел обеспечивали длительную и эффективную дезинфекцию все помещения храма. Скифские женщины, как описывает Геродот, беспокоясь о гигиене и аромате своего тела, толкли тмин, кипарис, кедровое дерево и полученной

массой тщательно натирали кожу. «В древности явление ароматов соединялось с целительным знанием.

Жрецы указывали, как пользоваться и в каких случаях применять ароматы. Так можно и без всякого колдовства уследить целую лечебную систему, основанную на вдыхании и на питании нервной системы, посредством втирания в кожу. Неразрывно с ароматами стоит понятие наших эмоций...», - писали Н. и Е. Рерих. В Коране можно встретить не двузначные слова: «Духи – это пища, пробуждающая Дух, а Дух – это верблюд, на котором человек едет и которому удаётся увлечь!»!

Греки, арабы, персы и другие народы Малой Азии, а также римляне, активно переняли опыт древних египтян. Ценные сведения о лечебных свойствах эфирных масел были получены от знаменитых учёных древности – Галена, Плутарха, Анакреона, Гиппократов. Последним, например, частенько использовалось эфирное масло розы для лечения многих гинекологических заболеваний и нарушения пищеварения. Плутарх, в своих «Моралиях» пишет: «Мирра – её приятный, освежающий дым готовит тело человека к блаженству сна. Неудачи, преследующие его в течение дня, бесследно исчезают». Анакреон рекомендовал проводить смазывания головы душистыми маслами, которые оказывают благотворное действие на мышление и чувства.

Сейчас мало кто вспомнит, что учёный Диоскорид (1 век нашей эры), приобретши свои необыкновенные знания о лечебных свойствах различных растений в многочисленных походах с римскими legionерами, написал пятитомный научный труд «Сущность медицины», впоследствии ставший основой европейской медицины на многие столетия вперёд, где самый первый том имел своё название: «Благовония, масла растительные, мази, деревья». У индусов, китайцев и японцев развивались свои методы использования ароматических растений для лечения, ритуалов и других нужд.

Чаще всего древние китайцы применяли эфирные масла в сочетании с акупунктурой и массажем. В домах богатых китайцев, была специальная комната для приёма родов, в которой жгли полынь, чтобы умиловать дружеских богов и помочь женщине расслабиться и удачно родить. Изобретения алхимиками перегонного куба дало новый толчок к налаживанию промышленного способа получения ароматических масел.

Так, известный учёный и врач Авиценна, который общепризнан творцом применяемого до сегодняшних дней метода получения эфирных масел из растений путём дистилляции с водяным паром, писал о розовом масле: «...оно

повышает возможности разума и увеличивает скорость мышления». Считается, что именно Авиценна получил первым розовую воду – дистиллят из розы столистной.

Арабы стали первыми в открытии мускуса, который впоследствии стал прекрасным фиксатором эфирных масел. Удерживая летучие вещества, он медленно освобождает их в окружающую среду, обеспечивая тем самым продолжительную стойкость запаха.

Термин «ароматерапия» (дословно - использование запаха в качестве лекарства) впервые ввёл в обиход французский химик доктор Рене М.Гаттефоссе в 1928 году. Рене занимался исследованием эфирных масел как потенциальных составляющих косметики. Однако, его многолетние наблюдения заставили убедиться в том, что поле применения ароматерапии должно непременно выйти за рамки косметики и обязательно стать частью медицины. И одной из причин уместно назвать следующую катавасию: однажды Рене, работая в лаборатории, обжёг себе руку при случайном взрыве.

Не медля, Рене погрузил пострадавшую руку в лавандовое масло, что случайно оказалось под рукой. Ожог зажил очень быстро, без нагноений и шрама. Интерес его к медицинскому применению эфирных масел настолько возрос, что во время первой мировой войны Рене испытывал их на пациентах в военных госпиталях как можно шире, и получил впечатляющие результаты.

Во всех случаях, когда Рене применял лавандовое, ромашковое, тимьяновое и лимонное эфирное масло, получал антимикробное и регенерирующее свойство. Об этом в своей книге «Ароматерапия» Рене писал: «...врачи и химики были бы поражены тем многообразием душистых веществ, которые могут использоваться в лечебных целях, и огромным разнообразием их химических функций. Кроме своих антисептических и антимикробных свойств, они обладают антитоксическим и антивирусным действием, имеют мощный, возбуждающий энергию эффект и хорошо заживляют раны. В будущем их роль даже возрастёт».

Это пророчество сбылось. Работы целого ряда исследователей и пионеров ароматерапии поспособствовали этому. Так, доктор Д. Валне, вдохновлённый работами Рене, использовал эфирные масла в качестве антисептиков для лечения ран во время второй мировой войны, а также в борьбе с эпидемией туберкулёза, диабета, инфекционного гепатита, сальмонеллёза, чумы, рака и другими не менее серьёзными заболеваниями.

В 1964 году Вальне обобщил свои исследования в монографии под названием «Ароматерапия», ставшей настольной книгой многих сегодняшних ароматерапевтов. Фундаментальные исследования, обобщённые в многочисленных научных работах, проведены украинскими учёными А.М. Гродзинским, Н.М. Макаркуком, Я.С. Лещинской, Ю.А. Акимовым. Последние исчерпывающе доказали, что применение композиций эфирных масел повышает работоспособность человека и улучшает воздушную среду в системе «человек-машина-среда».

Широко известны разработки крымских учёных. А именно, в Крымском НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова, А.Е. Ерёменко, В.В. Николаевский, М.И. Говорун и многие другие, разработали методики использования эфирных масел в качестве мощных антиоксидантных средств для выведения радионуклидов из организма человека и лечения лучевой болезни. Научные исследования С.С. Солдатченко, А.В. Пидаевым, А.Ф. Пьянковым и Г.Ф. Кашенко, проведённые на базе Крымского медицинского университета им. С.И. Георгиевского, показали целесообразность применения эфирных масел и продуктов их переработки в кардиологии и пульмонологии.

Современные исследования показывают, что в пригородном лесу в одном кубическом метре воздуха насчитывается около 5 микробов, в городской квартире - 20 тыс., а в офисах и других общественных помещениях - около 9 млн. Природа сама даёт нам в руки мощное средство борьбы с бактериями и инфекциями. Эфирные масла обладают мощными противовирусными, антибактериальными и антисептическими свойствами. Применение эфирных масел для ароматизации помещений при умелом использовании позволяет почти полностью уничтожить патогенную микрофлору. При этом агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их совершенной безвредностью для человеческого организма.

При ароматизации помещений увеличивается содержание лёгких отрицательных ионов и нейтрализуются тяжёлые положительные ионы. Таким образом, достигается природное равновесие тяжёлых и лёгких ионов, оптимальное содержание озона, увеличивается бактерицидная энергия воздуха. Надо заметить, что именно недостаток бактерицидной энергии воздуха вызывает плохое самочувствие, быструю утомляемость, потерю работоспособности, головную боль.

Общеизвестно, что антибиотики подавляют дружественную флору человека, тем самым вызывая внешний и внутренний дисбиоз. А что же касается патогенной микрофлоры, то антибиотики не всегда, даже при весьма

правильном подборе лечебного комплекса, могут помочь! Патогенные штаммы очень быстро и с завидной для них эффективностью вырабатывают у себя своеобразный "иммунитет" к данному виду антибиотиков.

Таким образом, природа как бы мстит человеку за "чудодейственное вмешательство" в её жизнь. А многовековой опыт применения эфирных масел подтвердил - их противомикробные свойства не слабеют и не уменьшаются со временем, а организм не привыкает к ароматическим лечебным средствам. Микробы при контакте с эфирными маслами практически не вырабатывают к ним устойчивости, даже если они назначаются по непродолжительной схеме.

На клеточном уровне эфирные масла создают для микробов такую среду обитания, в которой они не могут нормально развиваться и гибнут. Более того, они препятствуют возрождению микробов, как немедленному, так и спустя длительное время. А если всё-таки воздействие медикаментов необходимо - эфирные масла могут стать великолепным транспортным средством, поскольку очень легко проникают в клетку человека. Благодаря этому эффекту можно значительно снизить необходимые для лечения дозы антибиотиков и многих других лекарств. В этом качестве себя хорошо зарекомендовали эфирные масла базилика, лимона, лаванды. Они усиливают действие антибиотиков в 410 раз.

Многие эфирные масла обладают также хорошими противовирусными свойствами. Особую ценность представляет ароматерапия при вспышках вирусного гепатита, ОРЗ, гриппа для санации воздуха в помещении. Известно ведь, что люди, живущие в лесных районах, в 2-4 раза болеют реже по сравнению с горожанами, так как воздух в лесу очищается эфирными маслами. Немаловажна роль эфирных масел в создании ареала безопасности для внутренних органов и систем человека, при нужде одновременного назначения вредных и сильнодействующих химфармпрепаратов!

Также важно отметить высокую эффективность эфирных масел при аллергиях, при заболеваниях кожи, глаз, лор-органов. Последние десятилетия отмечают особую актуальность эфирных масел при патологии нервной, половой, дыхательной, мочевыделительной, желудочно-кишечной и сердечнососудистой систем!

К сожалению, частым явлением стало возникновение иммунодефицита у вчера ещё, казалось бы, здоровых людей. Виной тому экологическая ситуация, воздействие на организм человека целого ряда химических, медикаментозных и других веществ, напряжённый ритм жизни, стрессы. И в этом случае на помощь человеку в качестве иммуномодуляторов приходят эфирные масла. Практически

все эфирные масла являются антиоксидантами. При попадании их в организм они снижают интенсивность окислительных процессов, замедляя процессы старения, восстанавливая защитные механизмы, мобилизуя потенциальные резервы и повышая запас прочности.

Применительно к условиям труда эфирные масла используются для повышения работоспособности, памяти, внимания. Хорошо зарекомендовали себя в этой области масла лаванды, лимона, розмарина. Причём, композиции эфирных масел влияют на умственную работоспособность в большей степени, чем отдельные эфирные масла.

И наконец, нельзя не отметить, что всё то, что мы испытываем в личном естестве, пребывая в молитвах или без них на церковной службе или в монастырях, мы обязаны именно эфирным маслам, так как их содержание в ладане колеблется от 72% до 87%! По заключению немецких учёных, в ладаннике содержится тот же самый катализатор, который в равной мере содержит и гашиш – тетрагидроканнабиол! Последний воздействует на височные доли головного мозга, которые отвечают за наше сознание, и способствует активной выработке серотонина - биокатализатора нейроцентров головного мозга, замедляющего нервные процессы.

До настоящего времени среди когорты учёных существуют разногласия, касательно стандартов путей применения ароматерапии. Так, профессор Г. Бухбауэр из Вены ограничивает методы применения эфирных масел исключительно через вдыхание. Американские и британские ароматерапевты, на примере Ш. Прайс, в противовес Г. Бухбауэру, считают, что ароматерапия должна включать все формы лечения с использованием эфирных масел для наружного и внутреннего приёма.

Весьма примиряющими научными толкованиями стали монографии польских учёных В. Бруда и И. Конопацкой. Последние акцентируют на том, что не важен каким будет путь введения эфирных масел внутрь человеческого организма, по сколько их проникающие возможности имеют равную величину. Имеет смысл лишь делать поправку на индивидуальность человека, когда некоторые пути шаблонного применения могут стать серьёзным запретом или ограничением, в силу той или иной особенности заболевания или характерной особенности личности. Преследуя общую благую цель, учёных объединило общее стремление максимально приблизить общество людей к натуропатическим методикам профилактики и лечения заболеваний, перед которыми современная медицина почти бессильна.

Результатом общей плодотворной работы явилось построение единой стратегии в назначении эфирных масел для использования как в быту так и в медучреждениях:

- для внутреннего применения (по 1-3 капли на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, мёда, варенья, сметаны, майонеза или на небольшом количестве еды; курс внутреннего приёма эфирных масел должен не превышать 3-4 недели). В настоящее время выпускаются заводские медпрепараты для внутреннего приёма, содержащие в своём составе натуральные эфирные масла: «Бромгексин», «Валидол», Олиметин», «Розкалитп», и другие. Также, эфирные масла всё чаще являются обязательными компонентами бальзамов и спиртовых настоек;
- для внешнего использования (в виде ванн, обёртываний, компрессов, аппликаций, бань, жидкостей для массажа, кремов, гелей, эмульсий, мазей; концентрация эфирных масел не должна превышать 3 -7 капель на 1 литр растворителя);
- для ингаляций (тёпло-влажные, паровые, влажные, масляные, комбинированные. Соотношение концентрации эфирного масла до растворителя должно варьировать в пределах от 1 до 7 и от 1 до 11). В настоящее время выпускаются заводские аэрозоли, содержащие натуральные аромамасла: «Камфомен», «Ингакамф», «Ингалипт» и другие;
- для инстилляций (в виде водного, суспензированого или масляного растворов; концентрация эфирных масел в растворителе должна не превышать соотношения 1 к 9);
- для аэрофитотерапии (в аромакурительницах, в холодных аромаингаляторах, в керосиновых не горящих лампах, распыление пульверизатором, в ароматизированных подушечках, в курительных средствах, в нюхательных солях; концентрация эфирных масел в растворителе может колебаться от 1 к 1 до 1 к 5).

Для максимального осведомления населения было произведено удобную систематизацию.

В предложенной схеме по рациональному использованию аромамасел в быту и в лечебных учреждениях, обращается большое внимание на способность эфирных масел избирательно влиять на ту или иную систему человеческого тела:

1) на центральную нервную систему (стимулируют функцию - фенхель, герань, розмарин, лаванда, гвоздика, лавр, корица, бергамот, иланг-иланг, базилик; подавляют функцию – мелисса, ромашка, можжевельник, базилик, полынь, роза, кипарис, померанец, валериана, анис, сандаловое дерево, иссоп, тимьян, майоран, хмель; болеутоляют – базилик, герань, арника, гвоздика, душица, лавр, лаванда, мелисса, майоран, можжевельник, мята, розмарин, ромашка, шалфей, эвкалипт);

2) на сердечно-сосудистую систему (на сердечную мышцу – лавр, арника, зверобой, любисток, роза, полынь, календула; на сосуды, с повышением тонуса – розмарин, шалфей, иссоп, тимьян; на сосуды, с понижением тонуса – базилик, зверобой, апельсин, иланг-иланг, лаванда, кардамон, майоран, лимон, полынь, календула, рута; влияющие на обмен холестерина – можжевельник, розмарин, апельсин, петрушка);

3) на дыхательную систему (отхаркивающие – анис, душица, базилик, ель, кардамон, иссоп, зверобой, мята, кипарис, мирт, сосна, розмарин, чабрец, эвкалипт, календула, тимьян; бронхолитические – анис, душица, валериана, кипарис, кардамон, мелисса, лимон, лаванда, полынь, мирт, розмарин, туя, сосна, тимьян, шалфей, чабрец, эвкалипт);

4) на желудочно-кишечный тракт (стимулирующие секрецию желудочного сока – полынь, фенхель, укроп; снижающие секрецию – мята, аир); желчегонные – розмарин, ромашка, аир, котовник, петрушка, лаванда, ель, полынь; слабительные – можжевельник, валериана, эвкалипт, померанец, укроп; вяжущие и закрепляющие – гвоздика, зверобой, арника, лимон, померанец, можжевельник, роза, розмарин, шалфей, ромашка);

5) спазмолитические (бергамот, анис, гвоздика, иссоп, душица, бадьян, корица, кипарис, лимон, базилик, полынь, мускатный орех, сосна, ромашка, рута, тимьян, укроп, тмин, шалфей);

6) кровоостанавливающие (грейпфрут, петитгрейн, тысячелистник, апельсин, лимон, календула);

7) тонизирующие матку (тысячелистник, апельсин, календула);

8) мочегонные (кипарис, ель, анис, лимон, лаванда, сосна, розмарин, можжевельник, шалфей, тимьян);

- 9) усиливающие потоотделение (кипарис, анис, пихта, шалфей, сосна, ромашка);
- 10) уменьшающие потоотделение (вербена, бергамот, календула);
- 11) сахароснижающие (герань, апельсин, эвкалипт, розмарин);
- 12) повышающие работоспособность (лаванда, роза, жасмин, гвоздика, сосна, кориандр);
- 13) радиозащищающие (кориандр, шалфей);
- 14) противоаллергические (лаванда, базилик, аир, зверобой, мята, можжевельник, Melissa, сосна, розмарин, ромашка, шалфей, укроп, эвкалипт);
- 15) повышающие потенцию (бергамот, анис, иланг-иланг, вербена, корица, жасмин, сосна, розмарин);
- 16) молокогонные (анис, вербена, базилик, укроп, жасмин, Melissa);
- 17) косметические (для ухода за кожей лица и тела – бергамот, герань, апельсин, ладанник, шалфей, сосна, роза, сандал, можжевельник, лавр, лимон, Melissa, лаванда, ель, иссоп, мирт; для укрепления и роста волос – бергамот, кипарис, аир, кедр, лимон, лаванда, можжевельник, шалфей, хмель, Melissa).

Благодаря совместным и плодотворным усилиям отечественных и зарубежных учёных, были разработаны стандартные инструкции по использованию натуральных эфирных масел для оказания первой доврачебной медицинской помощи.

I. При кровотечениях

- травматического характера: для остановки кровотечения на марлевую салфетку необходимо нанести 4-6 капель эфирного масла герани или кипариса, а потом наложить на рану, туго забинтовав. Рекомендуется поверх бинта приложить пузырь со льдом на 30 минут. С целью дезинфекции раны уместно использовать эфирные масла

– эвкалиптовое, сосновое, лавандовое, шалфейное, лимонное. Для этого необходимо на приготовленный тампон из стерильного бинта, предварительно смоченного в перекипяченной холодной воде, накапать 5-7 капель одного из

аромамасел, и им обработать раневое поле. Также рекомендуется принять внутрь 2-3 капли эфирного масла лаванды или кипариса. В качестве обезболивания, необходимо накапать вокруг раны 1-4 капли эфирного масла лаванды или кипариса;

- носовых: для прекращения кровотечения на приготовленный тампон из стерильного бинта необходимо накапать 1-3 капли эфирного масла кипариса или герани, и ввести его в носовой проход (проходы);

- маточных: необходимо принять внутрь 1-2 капли на 1 столовой/десертной ложке растительного масла 4-5 раз на день одного из эфирных масел – герани, лимона, бергамота, розы, шалфея;

- сопровождающих обильные менструации: за 3-4 дня до начала менструаций, рекомендуется принимать смесь эфирных масел кипариса и розы, в соотношении 1 к 2, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, до еды за 15 минут. Также необходимо делать холодные компрессы на низ живота, приготовленные на растворе 7-9 капель эфирного масла кипариса или лаванды в 100 мл. воды. Эффект будет значительнее, если параллельно принимать внутрь отвар коры калины или настоя травы водяного перца и пастушьей сумки;

- от порезов и ожогов: нанести на область поражения 1-3 капли неразбавленного эфирного масла лаванды;

- от ушибов и забоев: поочередно нанести на область поражения 1-3 капли эфирного масла лаванды и компресс на его основе.

II. При острой боли

- головной: нанести на область висков, мочки ушей и затылочные бугры 1-2 капли эфирных масел – лаванды, базилика, лимона, герани, мяты, гвоздики. Параллельно принять внутрь 1 каплю эфирного масла лимона и мяты, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла;

- при мигрени: нанести на кожу лба, висков, макушки, затылочных бугров, мочек ушей, в подколенные впадины, в область сонных артерий и в локтевые сгибы 1-3 капли одного из аромасел – базилика, розы, лаванды, лимона. Параллельно внутрь рекомендуется принять 2-3 капли лимонного эфирного масла, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла. Весьма эффективны тёплые ванны на лимонном и мятном эфирном масле;

- зубной: на больной зуб необходимо наложить ватный шарик с базиликовым или гвоздичным эфирными маслами. Для полоскания можно использовать сосновое или пихтовое аромамасло, с расчёта 3-4 капли на 50 мл. тёплой воды;

- в ухе: смочить марлевые турунды тёплой водой, которые вложить в ушные проходы, а сверху них нанести 1-3 капли эфирного масла герани или шалфея. Также можно эти аромамасла растворить на перекипяченном растительном масле, в соотношении 1 к 1 или 1 к 2, и закапывать в ушные проходы по 3-4 капли, закрыв их турундой. Внутрь рекомендуется принимать по 2-3 капли гераниевого или эвкалиптового масла, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла 3 раза на день, за 15 минут до еды;

- при печёночной колике: внутрь принять 2-3 капли эфирного масла грейпфрута, лимона, кипариса или лаванды, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется принять тёплую ванну на основе указанных масел;

- при почечной колике: внутрь принять 1 каплю эфирного масла эвкалипта, 1 каплю кипариса и 1 каплю лаванды, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется принять тёплую ванну на основе аромамасел грейпфрута, лаванды и шалфея; <https://moysay.com/article.php?id=55>

- при кишечной колике: внутрь принять 2-3 капли эфирного масла фенхеля, шалфея или лавра, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды;

- в области сердца: внутрь принять 2-3 капли эфирного масла мандарина на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Рекомендуется делать тёплые компрессы на основе эфирных масел герани или лаванды;

- желудочно-кишечного тракта: внутрь принять 2-3 капли эфирного масла грейпфрута, лаванды или лимона, на 1 десертной ложке мёда, 4 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется принять тёплую ванну на основе аромамасел грейпфрута, лаванды или лимона;

- заболеваний опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз): рекомендуется принять тёплую ванну на основе аромамасел сосны, пихты, эвкалипта или лаванды. Для массажа и растираний можно использовать пихтовое или

шалфейное масло, растворённое на остуженном после кипячения растительном масле, в концентрации: 15-19 капель аромамасла на 10-15 мл. растительного масла.

III. При критических состояниях

- связанным с обмороком: натереть виски, мочки ушей, ладони, область сердца одним из аромамасел – мяты, лимона, гвоздики. Также рекомендуется нанести 2-3 капли одного из вышеперечисленных масел на ватный тампон и поднести до носа. После прихода в сознание, больному дать принять внутрь 2-3 капли эфирного масла розы, мяты или лимона, на 1 десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды;

- связанном с рвотой и тошнотой: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел -грейпфрута, мяты, гвоздики или лимона, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Одним из этих масел натереть виски;

- связанном с повышением артериального давления: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел - петигрейна, герани, иланг-иланга или лимона, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется принять тёплую ванну на основе аромамасел иланг-иланга и нероли;

- связанном с понижением артериального давления: внутрь принять 2-3 капли одного из эфирных масел - сосны, шалфея или мандарина, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется принять тёплую ванну на основе аромамасел сосны, розмарина или шалфея;

- связанном с головокружением: внутрь принять 2-3 капли одного из эфирных масел - гвоздики, мяты, розы, розмарина или лаванды, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Одним из вышеперечисленных масел натереть виски, макушку, лоб, затылок и область сонных артерий.

IV. При аллергиях

- пищевых, медикаментозных, бытовых, поллинозах и не выясненного генеза: : внутрь принять 2-3 капли одного из эфирных масел - кипариса, розы или иссопа, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. При кожных формах аллергии, местно втирать аромамасла жасмина или

иссопа.

V. При отравлениях

- алкоголем (алкоголизм): принять внутрь 2-3 капли эфирного масла фенхеля или мяты, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды;

- никотином: принять внутрь 2-3 капли эфирного масла фенхеля, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды;

- солями тяжёлых металлов: принять внутрь 2-3 капли эфирного масла тысячелистника, на 1 десертной чайной/ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Рекомендуется сделать клизму на аромамаслах зверобоя, мяты и тысячелистника.

VI. При вирусных заболеваниях

- ОРВИ и грипп: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел – лаванды, лимона, бергамота, сосны, мяты или эвкалипта, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется принять тёплую ванну на основе аромамасел сосны, пихты, лимона, лаванды, бергамота или розмарина;

- герпес: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел – лимона или эвкалипта, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Рекомендуется этими маслами смазывать область поражения.

VII. При повышении температуры тела:

- от простуды: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел – бергамота или эвкалипта, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Также рекомендуется делать ингаляции с аромамаслами лимона или эвкалипта. Полезны холодные компрессы на икроножные мышцы, на основе эфирных масел бергамота или эвкалипта (7-9 капель на 100 мл. 70 градусного этилового спирта).

VIII. При ожогах

- термических и химических: при ожогах 4 степени - как можно быстрее необходимо обработать место поражения концентрированным эфирным маслом

лаванды, розмарина или шалфея. При ожогах 3-2 степени – попеременно делать компрессы из аромамасел кипариса и лаванды (9-12 капель на 100 мл. тёплой перекипячённой воды);

- солнечные: смазывать места поражения раствором аромамасел лаванды или эвкалипта на растительном масле (35 капель на 50 мл. перекипяченного остуженного масла).

IX. При травмах

- с ушибами: делать частые холодные компрессы с эфирным маслом лимона или шалфея;

- с гематомами: делать частые холодные компрессы с одним из эфирных масел - сосны бергамота, или лимона;

- с отёками: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел – лимона, розмарина, кипариса или лаванды, на 1 чайной/десертной ложке мёда, 3 раза на день, за 15 минут до еды.

Также рекомендуется делать компрессы или же растирки на всю область поражения с аромамаслами – лимона, апельсина, грейпфрута, эвкалипта или мяты (7-9 капель на 30 мл. растительного масла или воды). Полезны холодные примочки с эфирными маслами – лимона, герани, апельсина, грейпфрута (2-5 капель на 100 мл. воды). При обширности отёков, можно принять ванну на аромамаслах лимона, розмарина, кипариса или лаванды.

X. При судорогах

- любого происхождения: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел – лаванды, лавра, мяты, розмарина или гвоздики, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. Рекомендуется растереть мышцу чистым аромамаслом мяты или розмарина.

XI. При нарушениях ритма сердечной деятельности (аритмия)

- любого происхождения: принять внутрь 2-3 капли одного из эфирных масел – гвоздики, лаванды, мяты, розмарина или апельсина, на 1 столовой/десертной ложке растительного масла, 3 раза на день, за 15 минут до еды. На область сердца делать тёплые компрессы на основе вышеперечисленных аромамасел (8-11 капель на 100 мл. воды).

Но, при всём этом ряде положительных, необходимо сделать акцент на том, что чрезвычайную опасность в себе несёт перенасыщенность современного рынка псевдоэфирными маслами, то есть химически синтезированными техническими аромамаслами, имитирующими запахи натурального растения. Тогда речь уже может вестись не о благом лечении, а о колоссальной вреде, который они наносят организму человека. Проверить эфирное масло на подлинность можно исключительно методом химического анализа.

В бытовых условиях уместно проводить поверхностный качественный анализ, нанеся пипеткой его толику на чистый белый лист бумаги. Натуральное эфирное масло испаряется при высыхании, не оставляя на бумаге следов жирного пятна, подделка – оставит жирный желтоватый след! Мой многолетний опыт работы окончательно убедил меня в том, что разумное использование натурального растительного эфирного масла, в комплексном применении или в отдельности, более чем оправдывает себя при лечении практически любых заболеваний человеческого организма.