

Дмитрий МАКУНИН

ДОМАШНЯЯ АРОМА- ТЕРАПИЯ



**Москва
2019**

УДК 615.89
ББК 53.59
М17

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Dewberry_Riya, P.S.Art-Design-Studio, logaryphmic,
IrinaKorsakova, isaxar, Cube29 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:

Bekshon, Marian Weyo, Oxana Denezhkina, NUM LPPHOTO,
de2marco, OHishiapply, Oxie99 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Макунин, Дмитрий Александрович.

М17 Домашняя ароматерапия / Д.А. Макунин. —
Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. — (Лечение до-
ступными средствами).

ISBN 978-5-04-224255-7

С древних времен люди использовали целебные свойства ароматов. Сегодня доказана эффективность пахучих веществ при необходимости увеличить мышечную силу, изменить ритм дыхания и сердцебиения, артериального и внутричерепного давления и даже остроты зрения. Определенные ароматы могут влиять на нервную систему и психоэмоциональное состояние, снимать головную боль и помогать организму справиться с бессонницей. В этой книге собраны лучшие способы использования целебных запахов.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

© Макунин Д.А., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-224255-7

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
-----------------------	----------

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗАПАХОВ	19
---	-----------

Как мы ощущаем запах?	20
-----------------------------	----

Целебная сила душистых растений	22
---------------------------------------	----

Готовые эфирные масла	25
-----------------------------	----

Цветочная вода	30
----------------------	----

Способы применения	31
--------------------------	----

АРОМАТНАЯ АПТЕКА	47
-------------------------------	-----------

Человек упал в обморок	48
------------------------------	----

Профилактика и лечение простуды	49
---------------------------------------	----

Если появилась усталость	75
--------------------------------	----

Уйди, бессонница, уйди... ..	79
------------------------------	----

Как избавиться от депрессии	89
-----------------------------------	----

Спокойствие, только спокойствие... ..	97
---------------------------------------	----

Прочие недомогания	100
--------------------------	-----

Ароматы любви	110
---------------------	-----

Целебный воздух леса	113
----------------------------	-----

Чего не любят комары	117
----------------------------	-----

**НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ 130**

Кухня: избавляемся от ненужных запахов 131

Аромат уютного жилища 138

Свежее дыхание облегчает понимание 143

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 151**ОБ АВТОРЕ 153****ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 154**



ВВЕДЕНИЕ

*Запахи скорее, нежели звуки или образы,
заставляют звучать струны сердца.*

Р. Киплинг

История использования ароматов начинается с незапамятных времен, когда наши первобытные предки, украшая себя цветами, заметили, что те не только красивы, но и приятно пахнут, а если бросить в костер поленья определенных деревьев, то запах в жилище становится лучше.

Ко времени зарождения письменности люди уже активно пользовались всевозможными благовониями.



На шумерских глиняных табличках и в древнеегипетских папирусах неоднократно встречаются упоминания о различных душистых веществах. Так, герой шумерского эпоса Утнапишти в благодарность богам за окончание потопа «семь и семь поставил курильниц, в их чаши наломал... мирта, тростника и кедра...» (тростник когда-то тоже весьма ценился из-за своего приятного запаха).

Согласно легенде, первый рецепт благовоний для воскурений древнеегипетский бог мудрости Тот передал под строжайшим секретом верховному жрецу, чтобы он в дальнейшем оказывал ему почести именно таким образом. Алтари в древних храмах курились практически беспрестанно и в строгом порядке возжигания ароматов: например, в Гелиополисе утром в жертвенных чашах горел ладан, днем — мирра, а вечером — кипи (благовонное вещество, в состав которого входили мед, дрок, шафран, мирра, кардамон и ароматический тростник). Практически каждое древнее божество имело предназначенное только ему благовоние или душистое растение. Так, Астарта предпочитал мирру, угаритский бог Аттар — розу и жасмин, для приравненного к богам Заратустры возжигали сандал, а для Будды — ладан. Древние римляне посвящали мирт Венере, оливу — богине Афине, а благородный лавр — благородному Аполлону.

Со временем благовония из храмов проникли и в дома простых людей: более зажиточные пользовались миррой, а бедные пропитывали одежды настоями мяты, шафрана, герани, натирались порошком



дикой корицы, смешанным с елеем, общедоступным оливковым маслом. Применение различных ароматов древними народами было так же естественно, как утоление жажды или прием пищи. Еще за несколько тысячелетий до нашей эры в странах Востока широко использовали методы прессования, кипячения и вымачивания для получения благоухающих эссенций из цветов, листьев, древесины и смол. В Китае, Индии, Персии процесс перегонки паров ароматических растений был настолько высоко поставлен, что не претерпел практически никаких изменений вплоть до наших дней. Жители Древнего Египта были так равнодушны к душистым ароматам, что женщина-фараон Хатшепсут даже снаряжала специальные экспедиции за пахучими растениями далеко вглубь Африки.

Древний мир во всех направлениях пересекало множество торговых путей, по которым двигались караваны с благовониями. Ливан вывозил множество душистых веществ, но в первую очередь — неповторимый и целебный аромат ливанского кедра. Из Китая везли камфору, из Индии — корицу, из Кашмира и с Цейлона доставляли емкости с драгоценными цветочными эссенциями, арабы производили душистые масла из укропа и ромашки, нарда и мускатного ореха. Себейское царство, располагавшееся на территории нынешнего Йемена, считалось крупнейшим поставщиком ароматических смол, три тысячи его жителей занимались исключительно выращиванием священного дерева босвеллии, из надрезов на коре которого вытекает ладан — древнейшее



благовоние, о котором упоминается в Библии. И сказал Господь Моисею: «Возьми себе благовонных веществ: стакти, ониха, халвана душистого и чистого ладана, всего поровну. И сделай из них... курительный состав, стертый и чистый. И истолки его мелко, и полагай его перед ковчегом откровения в скинии собрания, где я буду открываться тебе; это будет святыня великая для вас». В древние времена ладан высоко ценился не только как благовоние, но и как средство для заживления ран, поскольку считалось, что смолой, вытекающей из порезов на коре, дерево само себя излечивает, а что полезно дереву, то хорошо и человеку.

Ароматный дым всегда сопровождал
культовые обряды в храмах, праздничные
мистерии, лечебные процедуры
и сладострастные оргии.

Ароматов требовалось много: ароматный дым сопровождал культовые обряды в храмах, праздничные мистерии, сладострастные оргии и лечебные процедуры, поскольку уже тогда знали, что запахи душистых растений и благовоний могут снизить напряжение, создать нужное настроение и даже помочь больному выздороветь. Ароматы облегчали родовую деятельность, помогая появлению на свет младенцев, поддерживали бодрость тела и духа, сохраняли красоту и молодость, а также были неотъемлемой



частью искусства любви. К примеру, Вергилий в своих «Буколиках» перед романтическим свиданием рекомендовал: «Воду сначала внеси, алтарь опоясай тесемкой. Сочных вербен возожги, воскури благовоннейший ладан!..»

С древнейших времен заслуженной славой афродизиака пользовался и неповторимый аромат розы, вызывающий и поддерживающий сексуальное влечение. Недаром, по преданию, царица Клеопатра перед свиданиями с Марком Антонием приказывала осыпать спальню лепестками свежих роз. Ценились и целебные свойства этого цветка. В конце XI столетия Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» посвятил розе следующие восторженные строки:

- ❁ Право, цветком из цветков по заслугам считается роза;
- ❁ Все превосходит цветы ароматом она и красою.
- ❁ Но не одним ароматом и прелестью роза умеет
- ❁ Радовать нас, а полезна обильем целительных качеств.

Аромат розы древние врачеватели широко применяли при различных недугах: розовой водой лечили нервные расстройства, при заболеваниях легких окуривали дымом розовых благовоний, а при чахотке давали нюхать букеты свежих или высушенных роз...



Особой популярностью в Средние века пользовались специальные ароматные бусы и четки, которые позволяли наслаждаться и использовать для лечения целебный запах роз практически круглый год. Для их изготовления три стакана плотно уложенных мелко нарезанных лепестков роз красных сортов смешивали с $1\frac{3}{4}$ стакана муки, 4 ст. ложками соли и 10 каплями розового масла. Добавив немного воды, чтобы получившееся тесто стало мягким, его на доске, посыпанной мукой, раскатывали в пласт толщиной 2,5 см и наперстком вырезали кружки, которые затем скатывали в шарики-бусины. Их нанизывали на спицу и высушивали.

В Англии в XIX столетии широко применяли так называемые попурри — ферментированные концентраты душистых цветков, трав и специй, основным ингредиентом которых были лепестки роз. Готовили попурри следующим способом: фунт (примерно 450 г) лепестков роз раскладывали на бумаге, посыпали солью и оставляли сохнуть. Подобным же образом высушивали небольшое количество цветков гелиотропа и чубушника, а также листьев розмарина и майорана. Высушенную смесь помещали в банку, добавляли по щепотке хвои пихты бальзамической, гвоздики, мускатного ореха, корицы, кардамона, по унции (около 28 г) листьев эвкалипта и сухих цветков фиалки. Затем подливали немного спирта или водки, плотно закрывали банку и оставляли на несколько недель, время от времени встряхивая. Готовую смесь расставляли в открытой посуде для ароматизации комнат.