

Е. Ю. Туманова

АРОМАТЕРАПИЯ

Москва, 2017

УДК 665.5
ББК 53.58
Т83

Туманова, Е. Ю.

Т83 Ароматерапия / Е. Ю. Туманова. — М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61084-1

Ароматы обладают удивительными свойствами, которые влияют на эмоциональное состояние, настроение и даже самочувствие живых организмов.

Ароматерапия — удивительная наука о запахах, способная вернуть человека к гармонии и поддерживать естественный баланс всех систем человеческого организма.

Благодаря нашей книге вы окунётесь в удивительный и невероятно богатый мир эфирных масел, узнаете их полезные свойства, найдёте рекомендации по их применению в самых различных ситуациях, в том числе при уходе за лицом и телом для лечения организма.

Откройте для себя удивительный мир ароматерапии!

УДК 665.5
ББК 53.58
ВІС VХН
BISAC HEA029000

© Т8RUGRAM, оформление, 2017

© Туманова Е. Ю., 2014

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-61084-1



Введение

Окружающие человека запахи — одно из величайших чудес природы. Ароматы влияют на настроение и самочувствие, волнуют или успокаивают, раздражают или вносят умиротворение, вызывают головную боль или помогают от нее избавиться. Благоухающий букет роскошных цветов, изысканный аромат любимых духов, легкая свежесть трав и листьев в лесу, дым костра на привале или аппетитный запах приготовленного блюда — все это способно вызвать положительные эмоции, чувство умиротворения и спокойствия. Благодаря запахам человека покидают беспокойство и тревога, отступают депрессия и неврозы, появляется желание радоваться жизни.

С древних времен люди знали об удивительных свойствах ароматов и умело использовали их для укрепления своего здоровья. В наши дни все большей популярностью пользуется ароматерапия — наука о лечении запахами, о применении ароматов трав и цветов, а также эфирных масел, выделяемых из растений.

Ароматы растений, эфирные масла, получаемые из них, нормализуют обменные процессы, улучшают циркуляцию крови, замедляют процесс старения организма в целом, а также являются универсальным косметическим средством. Они обладают бактерицидными и обезболивающими свойствами, благотворно влияют на психику и укрепляют нервную систему.

Преимущество ароматерапии заключается в том, что подобное лечение основано на целебных силах природы.

Конечно, ароматерапия не может стать панацеей от всех болезней, хотя некоторые специалисты считают, что она займет одно из ведущих мест в медицине XXI в., поскольку связывает лучшие традиции народной медицины с достижениями современной науки. К тому же ее главное назна-



чение — восстановить и укрепить внутренние защитные силы организма. Применение натуральных эфирных масел поможет без лекарств решить многие проблемы, связанные со здоровьем.

Ароматерапия — это не просто увлекательная наука о воздействии природных запахов на человека и эффективное лечение. Это искусство применять запахи, граничащее со священнодействием. «Душистая» наука — простой, но вместе с тем захватывающий и таинственный процесс восстановления физических и психических сил организма. Цель лечения ароматами — возвращение к гармонии, поддержка естественного баланса всех систем человеческого организма. Ароматерапия является, пожалуй, единственным способом лечения, в котором приятное сочетается с полезным.

Цель данной книги — рассказать, как правильно использовать в домашних условиях методы ароматерапии и помочь выбрать эфирные масла для наиболее эффективного результата в каждом конкретном случае.



Глава 1



Ароматерапия – просто и эффективно





История применения эфирных масел

История ароматерапии насчитывает не одну тысячу лет. На протяжении многих веков эфирные масла ценились у народов всего мира. Целебные свойства ароматических масел люди активно использовали с древнейших времен. В античном мире ароматизация помещений составляла единственную действенную защиту при массовых эпидемиях.

Древние храмы как места многолюдных собраний, а также предметы религиозных культов окуривали особыми эфирными маслами, имевшими выраженное антисептическое действие. В Средние века

пряные травы, выделяющие эфирные масла, прикрывали на одежду для защиты от чумы, туберкулеза и других опасных инфекционных заболеваний.

В XVI в. предпринимались попытки экстракции ароматических масел из растительного сырья с последующей их очисткой и разделением на активные компоненты. Технологические приемы совершенствовались, и к XX в. были получены чистые вытяжки практически всех известных ароматических масел.

Целебные свойства эфирных масел были подтверждены официальной медициной. Исследования биологических эффектов от применения ароматических масел, их активных компонентов в различных сочетаниях и способах сформировали крупнейшее медико-фармакологическое направление — ароматерапию.

Ароматические, или эфирные, масла наряду с фитонцидами, гликозидами и алкалоидами составляют сложную многокомпонентную систему защиты растений от бактерий, вирусов, паразитических грибов, простейших.

Выработка ароматических масел осуществляется во всех частях растений. Наиболее богаты эфирными маслами корни, кора, древесина и смола, а также цветки и околоплодные ткани растений.