

Ирина Красоткина

АРОМАТЕРАПИЯ

УДК 616-085
ББК 53.52
К78

Красоткина, И.

К78 Ароматерапия / И. Красоткина — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 172 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75555-4

Мы предлагаем вашему вниманию удивительную книгу, в которой вы найдете ответы на вопросы: «Что такое ароматерапия? Как давно ее методы стали использоваться для профилактики и лечения различных заболеваний? Как правильно подобрать духи? Как придать уют своему жилищу, используя определенные запахи? Могут ли ароматы повысить (снизить) работоспособность?».

Здесь вы также найдете полезную информацию о том, как нужно использовать эфирные масла (способы применения, дозировка, противопоказания).

BIC VXH
BISAC MED011000

Содержание

Введение

Глава 1. Страны и благовония

Глава 2. Доктор в кармане

Целебные свойства эфирных масел

Применение эфирных масел

Использование эфирных масел при лечении различных заболеваний

Скорая помощь при острых патологических состояниях

Кровотечения

Глава 3. Исключительно ваш

Женщины

Темперамент

Профессия. Работа

Ситуация

Мужчины

Ароматы и настроение

Глава 4. Ароматерапия против стресса

Болезнь XX века

Практические советы

Эфирные масла, используемые для избавления от стрессов

Ароматические композиции лечебных эфирных масел

Глава 5. Ароматы цветов

Цветочные икебаны

Глава 6. Ароматы вашего дома

«Лечим» дом

Средства против паразитов и насекомых

Состав для нейтрализации никотина

Энергетика дома и ароматерапия

Глава 7. Чем пахнет работа?

Глава 8. Запахи страсти

Глава 9. До- и постродовой период

Глава 10. Ароматы в мире детей

Смеси эфирных масел, улучшающие самочувствие
ребенка

Профилактика заболеваний

Компрессы с использованием эфирных масел

Ванны с добавлением эфирных масел

Ингаляция с использованием эфирных масел

Лечебный массаж для детей с использованием
эфирных масел

Хранение эфирных масел

Эфирные масла, наиболее часто применяемые для
лечения детей

Глава 11. Ароматерапия вместо диеты

Заключение. Общие противопоказания

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, человек становился, как ему казалось, могущественнее, сильнее природы. Постепенно он научился сосуществовать с миром природы, добывать себе пищу, лекарства. Но самое главное, он сумел почувствовать красоту бездонных синих небес, высоких гор, бескрайних степей; научился вдыхать прекрасные ароматы трав, цветов; слушать тишину вечера и шум прибоя.

Ведь не случайно все мы любим отдыхать в лесу, на даче, на море... Эти места, словно магнит, притягивают к себе снова и снова. Там мы отдыхаем от повседневной будничной суеты, городского шума, ежедневных проблем, словом – от всего того, что доставляет нам беспокойство. Вы никогда не задумывались, почему мы стремимся в мир природы? Скорее всего потому, что она обладает способностью исцелять.

Исцеляюще действуют на нас свежий морской воздух, вода, ароматы трав, цветов, эфирные масла, выделяемые из корней, листьев, стеблей и плодов растений. Многие ученые полагают, что с помощью эфирных масел можно улучшить замедленное 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.

Древние люди использовали эфирные масла в

религиозных, лечебных, косметических целях. О том, что уже более 5000 лет применяются ароматические душистые вещества, свидетельствуют археологические находки в Месопотамии, связанные с древней культурой друидов и шумеров.

В древнеегипетских гробницах исследователями были обнаружены флаконы с благовониями. О бальзаме мирре, о ладане упоминается еще в Ветхом Завете. В Древнем Вавилоне эфирные масла использовались для дезинфекции помещений храмов.

Первыми, кто научился получать эфирные масла из различных частей растений, были китайцы, индийцы и египтяне. После них – греки и римляне, которые научились этому от египтян.

Однако за многовековую историю рецепт приготовления эфирных масел был утрачен – и только в начале XI века был заново открыт арабским ученым и врачом Авиценной. В своих опытах он опирался на методы перерабатывания растений.

С волшебным свойством эфирных масел и способом их приготовления европейцы познакомились гораздо позже, во время крестовых походов. Общение с арабами не прошло для них бесследно, им стала известна технология приготовления эфирных масел.

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было расширяться. Но этого не произошло. Только в последнее столетие ароматерапия получила широкую популярность.

Сам термин «ароматерапия» введен французским химиком Рене-Морисом Гаттерфосом. Именно он первым описал свойства известных ему эфирных масел, определенным образом классифицировал и ввел в практику их научное применение.

Многие медики дают следующее толкование термину

ароматерапия: «Это использование в лечебных целях эфирных масел (концентрированных ароматных экстрактов растений), которые используются для расслабления организма, снятия болезненных ощущений, симптомов».

Уже в древности эфирные масла применялись для борьбы с эпидемиями инфекционных заболеваний. В XVIII веке жители английского местечка Буклэсбери спаслись от эпидемии чумы благодаря целебному воздействию лавандового масла. Более того, было отмечено, что средневековые парфюмеры Франции редко болели инфекционными заболеваниями. В рукописях того времени имеются сведения о том, что в знатных домах принято было иметь шарики или букеты с ароматическими маслами, которые должны были оградить от заразных недугов.

Известно, что эффект от лечения ароматическими веществами практически такой же, как и при лечении тех же самых заболеваний химическими препаратами. Однако в отличие от очищенных и синтетических препаратов эфирные масла содержат большое количество природных, экологически чистых органических и неорганических веществ с широким спектром действия.

Существует несколько способов применения эфирных масел:

- наружный (используются при массажах, компрессах; ароматные экстракты растений включаются в состав различных мазей, которые втираются в кожу больного);

- их можно вдыхать, принимать внутрь;

- добавлять в теплую воду, принимая ароматические ванны.

При написании нашей книги мы ставили перед собой цель познакомить вас, уважаемые читатели, со способами

лечения эфирными маслами различных инфекций, кожных заболеваний, заболеваний органов дыхания, пищеварения, печени, почек и др.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить при использовании любых других современных лечебных средств. Мы искренне надеемся, что данный метод врачевания со временем приобретет большую популярность.

Глава 1. Страны и благовония

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

«Так что же получается?» – спросите вы. Выходит, что мы постоянно подвергаемся воздействию самых разнообразных запахов, сами того не сознавая? Да, именно так и есть: с момента рождения и до самой смерти мы все проходим долгий курс ароматерапии. Каждый запах по-своему влияет на нас. О том, какое воздействие оказывают на наш организм те или иные запахи, и пойдет дальше речь.

Начнем с истоков. Откуда пошло увлечение ароматами? Кто первый открыл, что благоухания могут не только приносить удовольствие и повышать настроение, но и лечить наш организм?

Первыми благовония стали использовать китайцы. Легенда рассказывает о том, как в Древнем Китае люди обнаружили чудодейственную силу ароматных растений.

Прекрасная девушка, страдавшая тяжким нервным недугом, прогуливалась по цветущему саду. Свежий ветерок, ароматы цветов, пение птиц так подействовали на

психику девушки, что она потеряла сознание и упала на куст хризантем. Через некоторое время девушка пришла в себя и почувствовала, что болезнь навсегда покинула ее.

Так люди узнали о целебном свойстве аромата хризантем оказывать положительное воздействие на центральную нервную систему.

Все китайцы до сих пор помнят эту легенду и свято верят в силу трав и цветов. Хотим заметить, что в Китае произрастает довольно большое количество ароматерапевтических растений, обладающих самыми разнообразными лечебными свойствами.

В Китае большой популярностью пользуются такие растения, как мелисса, куркума, камин, мак, анис, бадьян звездчатый, галанга, мак, аир, базилик, роза, горчица. О целебных свойствах этих цветов и трав можно говорить часами.

В Китае зародилось не только увлечение благовониями как способом лечения различных болезней путем вдыхания их ароматов, но и парфюмерия. Очень много людей считают, что впервые парфюмерные композиции начали составлять 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 применяли с различными целями. Конечно, все сейчас знают о том, что при помощи эфирных масел египтяне бальзамировали тела умерших фараонов, но мало кому известно, как именно пришли к производству эфирных масел.

А было это так. Еще за несколько веков до нашей эры древние египтяне пытались произвести такой раствор, который бы мог сохранять тела нетленными. И вот в один

из жарких дней группа египтян прогуливалась по берегу Нила. Через нескольких часов, проведенных на солнце, людям стало очень жарко, а некоторые пострадали от солнечного удара. Один из прогуливающихся заметил растущее на берегу эвкалиптовое дерево и предложил своим спутникам укрыться под его кроной.

Приблизившись к дереву, все почувствовали сильный и очень приятный аромат и странное ощущение, возникшее в легких, похожее на холодок. Заинтересовавшись таким своеобразным запахом и его воздействием, несколько человек сорвали пару веточек. Впоследствии именно из эвкалипта был получен первый флакончик с эфирным маслом.

Эвкалиптовое масло имеет очень обширный спектр действия, но главное, что привлекло в нем египтян, – это способность сохранять клетки тела в их изначальном виде за счет сильного противомикробного действия.

Эфирное масло в Древнем Египте ценилось на вес золота и обладали им только очень состоятельные египтяне – фараоны и их приближенные.

Самой знаменитой любительницей благовоний была Клеопатра. В ее владении произрастали целые плантации, на которых занимались выращиванием растений для изготовления эфирных масел.

Самым любимым компонентом Клеопатры, использовавшимся для изготовления благовоний, было масло полыни. В коллекции этой царицы были самые экзотические благовония того времени. Ради обладания новым ароматом Клеопатра шла порой на безумные поступки.

Так однажды она продала целую область близ города Фивы за один маленький флакончик розовой настойки. Вот уж действительно, красота требует жертв – и порой немалых. Но не стоит забывать, что если бы не Клеопатра,