

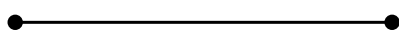




Даниэль Фести

# ЭФИРНЫЕ МАСЛА

ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



79 самых эффективных  
эфирных масел



МОСКВА  
2017

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Ф44

Danièle Festy  
MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES  
© 2008 LEDUC.S Éditions

**Фести, Даниэль.**  
Ф44 Эфирные масла. Практическая энциклопедия для красоты и здоровья / Даниэль Фести ; [пер. с фр. Д.В. Бондаревского, Т.Л. Черноситовой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 544 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-96288-4

С этой энциклопедией вы откроете для себя восхитительные свойства эфирных масел, помогающих сохранить здоровье и красоту, улучшить самочувствие, сделать дом уютнее, приготовить вкусно пахнущие и легкоусвояемые блюда. 79 лучших эфирных масел. Для ингаляций, внутреннего и наружного применения, массажа и ароматических ванн. Все болезни от А до Я. 200 программ от распространенных недугов. Применение эфирных масел дома и приготовление косметических средств.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-96288-4

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык, 2017  
© Черноситова Т.Л., перевод на русский язык, 2017  
© Брындина М.В., иллюстрации, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**Даниэль Фести**

**ЭФИРНЫЕ МАСЛА**  
**Практическая энциклопедия**  
**для здоровья всей семьи**

Директор редакции *Е. Капёв*  
Руководитель направления *Т. Решетник*  
Ответственные редакторы *А. Подоляк, Е. Комиссарова*  
Младший редактор *О. Степанянц*  
Художественный редактор *В. Брагина*  
Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*  
Корректор *М. Сиротникова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 01.08.2017. Формат 84x108 1/16.  
Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 57,12.  
Тираж 1500 экз. Заказ

В оформлении переплета использованы иллюстрации:  
aniok, umiko / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ISBN 978-5-699-96288-4



9 785699 962884 >



# Оглавление

|             |                                                |     |
|-------------|------------------------------------------------|-----|
| Предисловие |                                                | 7   |
| Часть I     | Чарующий мир эфирных масел и ароматерапии      | 9   |
|             | Ароматерапия в 23 вопросах и ответах           | 14  |
|             | Ароматерапия и персонализированное лечение     | 32  |
|             | Способы применения эфирных масел               | 50  |
|             | 79 основных эфирных масел                      | 66  |
|             | 28 лучших растительных масел                   | 133 |
| Часть II    | Лечебная ароматерапия от А до Я на каждый день | 155 |
| Приложение  |                                                | 521 |



# Предисловие

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Каждый раз, когда в тексте книги приводится тот или иной совет, предусматривающий применение только одного эфирного масла или растительного экстракта, как правило, это аргументируется уточнением «самый простой способ». Тем не менее **часто куда более действенным решением является использование смеси, включающей несколько ингредиентов, которые дополняют друг друга**, что способствует достижению наилучшего результата. Вы можете приобрести основные продукты и приготовить простую смесь самостоятельно в домашних условиях — в противном случае, приготовление смеси осуществляется только дипломированными специалистами в лаборатории, оснащенной соответствующим оборудованием. В данном случае я имею в виду желатиновые капсулы, суппозитории (свечи), сложные кремы. Законодательство во Франции, касающееся приготовления растительных смесей, эфирных масел или питательных веществ (витаминов, минералов или жирных кислот) в лабораторных условиях, претерпевает постоянные изменения.

Рецептурные отделы так называемых обычных аптек, специализирующихся на изготовлении фармацевтических препаратов, скорее всего по-прежнему будут производить соответствующие препараты — для этого достаточно просто прийти в аптеку с книгой. Зато некоторые фармацевты потребуют от вас рецепт, выписанный врачом, с указанием состава смеси. В этом случае вам придется предварительно посетить врача-ароматерапевта или диетолога — они и выпишут необходимый вам рецепт.

Обращение к специалисту только пойдет на пользу вашему здоровью, поскольку позволит избежать ошибок при определении диагноза, как часто бывает при самолечении. Все чаще и чаще врачи охотно выписывают действенные рецепты на натуральной основе, которые подходят их пациентам.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При возникновении проблем со здоровьем самое сложное — определить точный диагноз. Так, например, причиной головной боли могут быть стоматологические заболевания или синусит; боль в спине может быть связана с язвой желудка; высокая температура иногда имеет безобидный характер, а в других случаях является следствием опасных воспалительных процессов — даже тогда, когда она не очень высокая... **Если у вас есть хоть какие-то сомнения в диагнозе, немедленно проконсультируйтесь с врачом — только он сможет установить правильный диагноз.**

**Никогда не прекращайте по собственной инициативе прием лекарств, заменяя его лечением эфирными маслами, — это может привести к самым серьезным последствиям.**

Врачей и фармацевтов, специализацией которых является ароматерапия, не очень много. Тем не менее именно они окажут вам профессиональную и эффективную помощь в лечении.

## **КРАТКО ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ**

Эфирные масла действуют очень быстро. Если вам не удастся добиться конкретных результатов при лечении ароматерапией, прекращайте лечение. Вероятно, вы неправильно установили диагноз и применяете не то эфирное масло, которое вам нужно. Посоветуйтесь со специалистами.

**Не заменяйте одно эфирное масло другим, даже если вас уверяют в том, что это «одно и то же».** Нет, это не одно и то же: лаванда лекарственная отличается от лаванды широколистной и лавандина. Есть только одно исключение в данном случае: если профессионал, к которому вы обращаетесь за консультацией, хорошо разбирается в ароматерапии, допускает такую замену, то вы вполне можете ему доверять.

Строго следуйте инструкции по применению и соблюдайте указанную дозировку. Не увеличивайте дозировку и частоту приема самостоятельно: 1 капля — это 1 капля, а не 2; а 3 капли в день не имеют ничего общего с 5 каплями.

Будьте особенно осторожны при лечении маленьких детей или беременных женщин.

Взрослый может использовать для лечения масло, которое рекомендуется ребенку, но ни в коем случае не наоборот: если формула сопровождается указанием «для взрослых», то оно действительно подходит только для взрослых. Не используйте его для лечения детей, уменьшив дозировку в 2 раза!

**Если эфирное масло применяется наружно, то сначала его следует смешать с растительным маслом: в разведенном виде оно не вызовет раздражения кожи.** На небольших участках кожи некоторые эфирные масла можно наносить в чистом виде.

Часть I



# Чарующий мир эфирных масел и ароматерапии



## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Всем известно, что история лечения травами уходит в глубину веков. На протяжении длительного времени в распоряжении людей не было других лекарственных средств для избавления от болезней и перевязки ран, кроме растений. Такое лечение действительно было эффективным — в противном случае человечество бы просто не выжило! С уверенностью можно утверждать, что примитивная ароматерапия существовала задолго до нашей эры. Найденный в Азии перегонный куб, датируемый примерно V тысячелетием до н. э., свидетельствует о том, что в Китае и Индии уже в те времена имели некоторое представление о технологии экстрагирования эфирных масел из растений. Древние египтяне использовали эфирные масла для бальзамирования тел еще в IV тысячелетии до н. э. Ливанский кедр, нард, ладан, мирра, корица — ароматные смолы и эфирные масла на их основе не только ассоциируются в нашем представлении с культурой Древнего Египта, поскольку упоминание о них обнаруживается в медицинских папирусах той эпохи, но и используются в различных целях в повседневной жизни и в наше время. Ароматические смолы на основе ладана, обнаруженные при вскрытии гробницы Тутанхамона, спустя 3250 лет после его погребения все еще не утратили свой запах!

## ПЕРВОЕ В МИРЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО — МАСЛО РОЗЫ!

Откровенно говоря, в условиях отсутствия научного инструментария для установления химического состава эфирные масла в древнейшие времена использовались прежде всего в парфюмерии. Тем не менее медицина повсюду постепенно начинает приобретать все более точные формы, вбирая в себя рациональные знания и научные приемы. Заслуга дистилляции первого в истории эфирного масла принадлежит средневековому персидскому ученому, философу и врачу Авиценне. И это совершенно закономерно — **именно арабы первыми стали использовать пряности и торговать ароматическими травами в Европе**: за пряностями они ездили в Азию, а ароматические травы выращивали у себя, поскольку этому благоприятствовали свойства местной почвы. Чеснок, лук, душистые травы и пряности, а также мед, финики, кресс-салат, сельдерей и артишоки (созданные арабами из чертополоха!) считались отличными лечебными средствами. Они не только имели важное гастрономическое значение, но и использовались в лечебных целях. Лечение травами у арабов не ограничивалось простыми отварами или обычными повязками: для усиления действия активных компонентов они изобрели лауданум — опийную настойку на спирту, обладающую болеутоляющими свойствами. Хотя эссенции растений применялись для сохранения мумий еще в Древнем Египте, впервые в истории получить чистое эфирное масло удалось только Авиценне. К тому же речь идет об одном из самых ценных эфирных масел — розовом! Этот маленький подвиг стал возможен благодаря тому, что Авиценна опирался на персидские учения (считается, что именно персы изобрели дистилляцию) и усовершенствовал перегонный куб. С этого времени ароматерапия вошла во все лечебные советы, которые Авиценна давал в своих медицинских трактатах.

## **АВИЦЕННА И РОЗА**

Персидский врач Авиценна, именуемый также «Князем философов», куда известнее другого персидского ученого энциклопедиста, врача, алхимика и философа Ар-Рази (в Европе он известен под латинизированным именем Разес). Тем не менее Ар-Рази пользуется огромным и заслуженным уважением, так как именно он был первым основателем больницы в Багдаде. Согласно легенде, Авиценна был еще и алхимиком и даже открыл секрет бессмертия. Но все-таки для нас он прежде всего врач и философ (980–1037).

**Авиценна для арабов — как для греков Гиппократ: высшая точка развития медицины того времени.** Будучи автором многочисленных трудов в различных областях науки, он написал 16 медицинских трактатов, представляющих собой логическое завершение самых передовых для своей эпохи идей и научных достижений в сфере медицины. На медицинские взгляды Авиценны повлияли работы Ар-Рази (представления о клинических исследованиях), Гиппократа (диетология), Аристотеля (логика), труды Диоскорида в области фитотерапии, и даже лечебный опыт индусов (тело и дыхание)! Его знаменитейший «Канон врачебной науки» — это энциклопедия, обобщающая теоретические и практические знания обо всех известных болезнях и являющаяся абсолютным «бестселлером» Средневековья. Авиценна описывает в ней сахарный диабет, менингит, выделяет различные формы паралича, упоминает о заболеваниях, передающихся через плаценту; наконец, дает точные сведения об анатомии глаза, створках сердечного клапана и их функциях. Еще князь философов говорит об очищающей воде как в качестве средства для сохранения здоровья (то есть о водолечении) и о том, что для психического здоровья необходимы хорошие человеческие отношения. Он способствует формированию представлений об инфекции и о распространении болезней через воду и почву, совершенствует методы диагностического исследования своего времени и даже проявляет интерес к удалению раковых опухолей. Следует заметить, что хирургия была одной из сильных сторон арабской медицины, для которой операции на внутренних органах, на глазах или даже трепанация черепа и другие сложные хирургические вмешательства еще уже тогда не представляли ничего нового и давали хорошие результаты.

Именно в таком историческом контексте Авиценна выделяет первое эфирное масло в мире — помещающееся в маленьком флаконе эфирное масло розы.

## **У ИСТОКОВ СОВРЕМЕННОЙ АРОМАТЕРАПИИ**

В Западной Европе ароматерапия появилась гораздо позднее. У крестовых походов была и своя положительная сторона: развитие торговых и культурных связей обусловило межкультурный обмен. В результате ароматерапия, эффективность которой при лечении болезней по сравнению с другими формами врачеваний тех времен была существенно выше, быстро получает широкое распространение: **в эпоху Средневековья аптекари отдавали предпочтение именно ароматерапии.** В начале XVII века для лечения болезней используется более сотни эфирных масел, фармакологические свойства которых уже были хорошо известны аптекарям. Затем приходит очередь лекарственных средств, получаемых синтетическим пу-

тем, — считается, что с их помощью можно лечить все болезни, — а об ароматерапии и фитотерапии забывают на долгие годы. Но в XX веке, благодаря Рене-Морису Гаттефоссе, происходит триумфальное возвращение ароматерапии — именно он и ввел в науку в 1928 году сам термин «ароматерапия». Это произошло при весьма любопытных обстоятельствах. Однажды этот химик и парфюмер сильно обжег себе руку в своей лаборатории и машинально опустил ее в стоявший рядом сосуд с эфирным маслом лаванды. Боль сразу же прошла. Его природное любопытство подтолкнуло его к последующим экспериментам, впоследствии способствовавшим расцвету многих талантов: в области «суперфитотерапии» стали работать многие химики, врачи и фармацевты. Например, военный хирург, доктор Жан Вальне лечил раненых солдат с помощью эфирных масел, обладающих антисептическими свойствами. В середине 70-х годов прошлого века специалист в области ароматерапии доктор Пьер Франшомм совершил новый научный прорыв — открыл хемотипы (особенности химического состава, варьирующиеся у растений, одинаковых с точки зрения ботаники — см. далее), что представляет собой важный этап в формировании нового подхода к ароматерапии: для нее будут характерны более определенные цели и задачи, а также большая эффективность и меньшие риски.

Итак, на изучение целительных свойств эфирных масел и овладение сложной техникой лечения ушли многие тысячелетия. Только сейчас мы начинаем по-настоящему осознавать их огромный потенциал — особенно когда нам приходится по многочисленным параметрам сравнивать действенность эфирных масел с самыми современными терапевтическими средствами.

# АРОМАТЕРАПИЯ

## В 23 ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

### 1. ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО?

Эфирное масло — это пахучая смесь летучих веществ, выделенных из растений. Это характерный аромат соответствующего растения, являющийся настоящим природным концентратом. **Эфирное масло можно получить из разных частей растения: из листьев (эвкалипт), из коры (корица), из древесины (кедр), из цедры (лимон), а также из семян, из ягод, из фруктов, из лукович...** Вы уже непременно сталкивались с некоторыми эфирными маслами: например, очищая апельсин или мандарин от кожуры и ощущая при этом сильный запах и покалывание в глазах от эфирного масла!

### 2. КАК ОНО ВЫГЛЯДИТ?

Эфирные масла имеют жидкую форму и маслянистую консистенцию, но, в отличие от растительных масел, они нежирные — быстро испаряются и улетучиваются. Стоит только оставить флакон открытым, как вы очень быстро убедитесь в этом самостоятельно! Каждое эфирное масло уникально и неповторимо, обладает своим собственным запахом и особыми свойствами. Одни эфирные масла обладают большой вязкостью (например, эфирное масло мирры), для других эфирных масел характерен очень темный цвет. Как правило, эфирные масла желтого цвета, но есть и исключения: масло немецкой ромашки и масло пижмы — синее, эфирное масло чабера — красное, эфирное масло бергамота имеет очень красивый бледно-зеленый цвет, а масло девясила отличается изумрудно-зеленым оттенком... Неплохая цветовая гамма, не правда ли? Эфирные масла легче воды и поэтому с ней не смешиваются, что позволяет разделить их во флорентийской склянке (разделительный сосуд) совершенно естественным способом. Зато они хорошо растворяются в спирте, в любых жирах и в некоторых других растворителях.

### 3. ЗАЧЕМ РАСТЕНИЯМ НУЖНЫ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Растения выживают благодаря эфирным маслам. Перемещаться в пространстве растения не могут, именно поэтому для выживания им понадобилась очень надежная система, защищающая от патогенных микроорганизмов, солнца и т. д. **Фактически ароматерапия была изобретена растениями.** Эфирные масла служат им для привлечения насекомых-опылителей, для защиты от солнечных ожогов, хищников, болезней и, наконец, для лечения от ран, различных повреждений и т. п.

### 4. КАКОЕ ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

В каждом эфирном масле содержится не менее 200 компонентов: спирты, эфиры, терпены, ацетаты, кетоны, фенолы... **Свойства эфирных масел обусловлены их композиционным составом, а не только основным действующим веществом.** Наш организм положительно ре-

агирует на эфирные масла, потому что так называемые действующие вещества окружены еще и другими компонентами — побочное действие обычных лекарственных средств связано именно с их химической чистотой. Второстепенные компоненты играют на самом деле далеко не последнюю роль. Тем не менее, чтобы эта книга воспринималась легче, в ее второй части для каждого эфирного масла представлены только основные действующие вещества.

## 5. КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

Эфирные масла обладают ярко выраженными противовоспалительными, антисептическими и противовирусными свойствами. Они являются единственной альтернативой антибиотикам: результаты клинических испытаний подтвердили эффективность эфирных масел. Однако этим полезные свойства эфирных масел не ограничиваются: они также помогают справиться с болью, способствуют заживлению ран и язв, положительно влияют на свертываемость крови, улучшают пищеварение, восстанавливают иммунитет, регулируют гормональный баланс, расщепляют жировые клетки и укрепляют кровеносные сосуды. Каждое эфирное масло выполняет свою роль и в большинстве случаев имеет множество полезных свойств!

## 6. ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯЮТСЯ СИЛЬНЫМ ПРИРОДНЫМ АНТИБИОТИКОМ?

Да, это действительно так. Некоторые эфирные масла представляют собой сильные «антибиотики», хотя вернее было бы сказать, что они обладают антисептическим действием, поскольку, **в отличие от настоящих антибиотиков, эфирные масла не убивают все живое, то есть не разрушают полезную микрофлору нашего организма.** Во всяком случае применение эфирных масел в лечебной практике началось именно с открытия их антибиотических свойств. Именно поэтому в традиционные восточные блюда добавляют столько пряностей: содержащиеся в пряностях эфирные масла замедляют развитие микробов в пищевых продуктах. Антибиотическими свойствами эфирных масел объясняется и многотысячелетняя история их использования человеком — идет ли речь об ингаляциях или растираниях. Тем не менее только в 1887 году французский химик и бактериолог Шарль Эдуар Шамберлан смог дать научно обоснованную оценку антибиотическим свойствам эфирных масел душицы, гвоздики и корицы на примере *Bacillus anthracis* — спорообразующей бактерии, являющейся возбудителем сибирской язвы. Результат превзошел все ожидания. Впоследствии многочисленные исследования в области ароматерапии подтвердили уничтожение таких распространенных и таких наиболее опасных микробов, как дифтерийных, тифозных, колибацилл кишечной палочки и других стрептококков — все они погибают под действием эфирных масел. Данные экспериментов всегда выявляли широкий спектр действия эфирных масел: самое простое эфирное масло может эффективно бороться с самыми грозными микробами!

## 7. ЧТО ТАКОЕ АРОМАТЕРАПИЯ?

Ароматерапия — это искусство лечения с использованием эфирных масел. Это своего рода суперфитотерапия. Хотя эфирные масла в медицине применяются уже не одно тысячелетие, сам термин «ароматерапия» появился сравнительно недавно — только в 1930 году! **При ус-**