



ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?



Эфирные масла — это производное из растений, их коры, листьев, стеблей, бутонов, которое содержит *эфир*, то есть нечто тонкое и легкое, суть и аромат растения. Об этом говорит и сам термин «эфирные». В общем-то, это совсем даже и не масла, а жизненно важная жидкая сущность, содержащаяся внутри растений. Их называют маслами потому, что эти жидкости, как и масла, не смешиваются с водой. Если использовать химические термины, то это ароматические нестабильные летучие вещества. Нестабильные не в том смысле, что они могут в любой момент «взорваться», как психически нездоровые люди. Смысл в том, что они источают аромат, который держится где-то от двух до двадцати четырех часов, после чего улетучивается.

Мы поговорим о целях использования эфирных масел, о том, как их получают, как применяют и как они работают в нашем теле; я приведу вам массу примеров того, почему они для нас настолько ценны. Эфирные масла — нечто большее, нежели просто производное растений. Они обладают особыми свойствами для исцеления тела, разума и души. Наука не стоит на месте и продолжает изучать, какую еще пользу эти вещества могут принести нашей физической оболочке и эмоциональным центрам. Далее следует перечисление качеств и полезных свойств эфирных масел.





ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла могут подарить людям массу всего полезного, их природные свойства можно использовать в различных целях.

Анальгетик

Многие эфирные масла являются природными *анальгетиками*, то есть веществами, которые воздействуют на нервную систему организма и могут ослаблять боль. В качестве примера можно привести масла перечной мяты, лаванды, шалфея, ромашки римской, сандала, гвоздики, эвкалипта и розмарина.

Противовоспалительное средство

Многие эфирные масла обладают *противовоспалительным* эффектом, то есть могут способствовать уменьшению отечности, покраснения и болевых ощущений на теле в местах травм, растяжений или раздражений. К этой категории, например, можно отнести масла тимьяна, гвоздики, бергамота, розы, эвкалипта и лаванды.

Антисептик

Иные эфирные масла обладают *антисептическими* свойствами и могут помочь справиться с инфекцией и микробной инвазией. Это, например, масла чайного дерева, лаванды, тимьяна, эвкалипта, лимона и сандала.

Противогрибковое средство

Некоторые эфирные масла обладают *противогрибковыми* свойствами и помогают в профилактике развития грибковой инфекции, например в случае дерматомикоза, эпидермофитии стопы, грибка ногтей на ногах, отрубевидного лишая и





окаймленной экземы. Масло тимьяна, гвоздики, перечной мяты, чайного дерева и эвкалипта — вот лишь несколько вариантов мощных противогрибковых и антибактериальных веществ. Только никогда не наносите эти сильнодействующие эфирные масла на кожу непосредственно. Всегда разбавляйте их и используйте с осторожностью.



Противовирусное средство

Есть и эфирные масла с *противовирусным* эффектом. Некоторые из них могут в равной степени использоваться и как антибактериальные средства, при этом совершенно точно они препятствуют размножению и дупликации клеток, пораженных вирусом. В этой категории можно назвать масла чайного дерева, лимона, перечной мяты, эвкалипта и лаванды.



Антибактериальное средство

Антибактериальные эфирные масла борются с микробами и бактериями, которые из одной-единственной клетки могут быстро разрастись в целую колонию и захватить ваше тело. В качестве примера приведу масла тимьяна, розовой герани и пачули.



Седативное средство

Существуют также и *седативные* эфирные масла, которые могут помочь вам успокоиться и даже улучшить качество сна. Это, например, масла лаванды, ладана, иланг-иланга и римской ромашки.



Энергетик

Некоторые эфирные масла широко известны как *энергетики*, которые люди часто берут с собой. Назову масла апельсина, перечной мяты, эвкалипта, розмарина, тимьяна и сосны.





Ранозаживляющее средство

Отдельные эфирные масла обладают *ранозаживляющим* действием и могут помочь в лечении ран, язв, а также в профилактике дегенерации ткани. В качестве примера можно привести масла бергамота, пачули и чайного дерева. Масло ладана хорошо воздействует на шрамы. Но обязательно разводите любое из этих эфирных масел перед нанесением.



Успокоительное средство

Есть и такие эфирные масла, которые, благодаря своим *успокаивающим* свойствам, способствуют релаксации. Используйте их для облегчения головной боли и заложенности носа, при стрессе, тревоге, для снятия напряжения, а также при сыпи и дерматите, вызванных стрессом или тревогой. Среди примеров: масла шалфея, перечной мяты, розмарина, бергамота, римской ромашки, сандала и лаванды.

Большинство эфирных масел универсальны. Масло лаванды, например, используется как в качестве успокоительного средства, так и для снятия боли, воспаления, как антисептик и для помощи при бессоннице. В одном небольшом флаконе вы найдете множество чудесных лекарств для разума, тела и души. В части II мы более подробно изучим свойства двадцати эфирных масел, которые идеально подходят для начинающего ароматерапевта.



КАК МЫ ИХ ПОЛУЧАЕМ

Мы получаем эфирные масла из растений путем дистилляции, холодного прессования, экстракции или обработки под давлением CO_2 . Некоторые процессы осуществляются при высокой температуре, некоторые — при низкой. В одних используются химикаты и растворители, в других — нет.





Дистилляция

Масла лаванды, перечной мяты, чайного дерева и эвкалипта получают путем *дистилляции*, потому что они могут выдерживать высокую температуру и пар, возникающий при кипении воды в перегонном кубе. (Представьте себе нечто наподобие самогонного аппарата.) Изначально слово «перегонка» относилось к процессу очистки спирта. В ходе дистилляции при высокой температуре и с паром из вещества выпаривается все, что его загрязняет. То, что остается, является в высшей степени концентрированной версией первоначальной жидкости или субстанции. Со временем слово «перегонка» стало использоваться для описания процесса, в ходе которого раскрывается сущность чего-либо. После дистилляции вы получаете продукт, представляющий собой более действенную и концентрированную версию оригинального вещества.

Холодное прессование

Холодное прессование осуществляется без использования высоких температур. Твердую стружку и стебли крошат и выжимают из них масло. Именно так получают оливковое масло холодного отжима, и тот же самый процесс используют для получения цитрусовых масел: путем холодного прессования отжимают кожуру и цедру для экстракции непосредственно масла.

Экстракция

Экстракция включает в себя несколько этапов. На первом этапе используют растворители (например, петролейный эфир, метанол, этанол или гексан) для *экстракции* из растения ароматного липофильного материала. Это вещество называется *конкрет*. Конкрет представляет собой концентрированный экстракт, который содержит воски и/или жиры, а также ароматный материал из растений. Затем конкрет обрабатывают спиртом, который извлекает ароматический компонент. Полу-



чившийся продукт называется *абсолют*. Абсолюты в основном используются в парфюмерной промышленности.



Обработка сжиженным под давлением углекислым газом

Для экстракции масел из некоторых растений используется также углекислый газ под давлением. Этот низкотемпературный процесс подходит только для тех растений, которые могут выдержать холод и давление, например листья и кора деревьев.



Остающиеся после дистилляционных процессов воды называют гидрозолями, это менее концентрированные жидкости, они обладают ароматом, схожим с запахом самого растения. Гидрозоли используются для маленьких детей, пожилых людей, для ароматизации и в косметологии.



Анфлераж

Есть еще один процесс, анфлераж, при котором лепестки богатых маслами растений помещают на стеклянные рамы, покрытые животным жиром. Лепестки медленно отдают масло, после чего отработанное сырье заменяют новыми цветками — и так до достижения необходимого уровня концентрации аромата. Процесс этот мало где используется, кроме парфюмерной промышленности, так как анфлераж требует массу времени и усилий для получения желаемых результатов.



В КАКИХ ФОРМАХ МЫ ИХ ИСПОЛЬЗУЕМ

Эфирные масла для улучшения состояния организма можно использовать различными способами. Человеческий организм получает эфирные масла путем ингаляции (через диффу-





зор, ингаляторы), в процессе массажа (через кожу) или путем местного нанесения.

Диффузоры



При диффузии эфирное масло (или ароматическая смесь) распыляется в воздух, ее аромат распространяется по всей комнате/дому, даря нам удовольствие, эмоциональное облегчение и неся даже терапевтический эффект. Вы можете дезинфицировать и очистить воздух в помещении, выбирая различные масла в зависимости от их свойств. Возможно, вы не захотите пользоваться диффузорами, которые нагревают эфирные масла, так как из-за этого они теряют свою эффективность. Поскольку увлажнитель воздуха и диффузор — это немного разные вещи, следует определиться, что именно вам нужно: есть приборы, в которых используется вода, а есть системы распыления на основе охлаждения. Мы обсудим это более подробно в главе 26.

Ингаляторы



Это личные, портативные мини-диффузоры эфирных масел, которые вы можете сделать самостоятельно и использовать в затхлых помещениях, в случае проблем с дыханием, для снятия симптомов простуды, при аллергии, отказе от курения, для контроля веса, при морской болезни, для поднятия настроения или просто в качестве источника энергии, для стимуляции физической активности (подробнее в главе 26).

Ванны



Смешайте выбранные эфирные масла с базовым маслом и подходящим диспергирующим средством прямо в ванне — это поможет вам успокоиться, расслабиться, взбодриться или получить иной терапевтический эффект. Отдавайте предпочтение тому эфирному маслу, свойства которого соответствуют вашим



ожиданиям от результата принятия ванны. Каждый раз, когда решите принять ванну с эфирными маслами, нужно обязательно использовать диспергент, например солюбол или полисорбат. В противном случае масла могут слипнуться, скататься в шарик и даже навредить вам или причинить серьезный дискомфорт, воздействував в полную силу на вашу нежную кожу. Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, см. главы 3 и 4.



Нанесение

Вы можете наносить эфирные масла (обязательно разведенные базовым маслом или диспергирующим средством) на стопы, кисти рук, плечи, виски, за ушами, на запястья, живот, грудную клетку, поясницу или заднюю часть шеи. Если вы нанесли эфирное масло на тело и вам стало горячо, это значит, что масло нужно разбавить еще больше. Мы подробнее поговорим о безопасности и мерах предосторожности при использовании эфирных масел в главе 3.



Компрессы

Компресс — это мягкий материал, который вы накладываете на тело для остановки кровотечения или уменьшения воспаления. Например, вы можете развести эфирные масла с базовым маслом в теплой или холодной воде, опустить туда полотенце и отжать лишнюю жидкость. Теперь такой компресс можно наложить на тот участок тела, который нуждается в облегчении боли или охлаждении.



Массаж

Массаж — замечательный способ применения эфирных масел. Они впитываются через кожу в ткани и помогают снять боль, напряжение, облегчают ваше состояние при других проблемах. В главе 3 я покажу вам, как безопасно пользоваться эфирными маслами при помощи таблицы разведения. О при-





менении базовых масел в паре с эфирными мы поговорим отдельно в главе 4.

Паровая ингаляция



Этот способ используется при лечении синуситов, для облегчения кашля, снятия заложенности носа, устранения боли в горле и очищения кожи лица. Вскипятите воду и перелейте ее в жаропрочную миску. В горячую воду эфирные масла нужно добавлять вместе с соответствующим диспергирующим средством. Затем накройте голову полотенцем, закройте глаза и, наклонившись над миской, вдыхайте пар в течение 5–10 минут, стараясь не ошпариться и не повредить нежную кожу.



Кремы для лица и тела



Вы можете приготовить свои собственные косметические средства и кремы для тела, используя в качестве ингредиентов масло какао, масло ши, пчелиный воск и эфирные масла. Такие кремы могут оказаться весьма эффективными при различных высыпаниях на лице, шрамах, для увлажнения сухой кожи, сокращения морщин, да и вообще для комплексного ухода за кожей лица и тела. Рецепты можно найти в главе 27.



КАК ЭФИРНЫЕ МАСЛА РАБОТАЮТ В НАШЕМ ТЕЛЕ

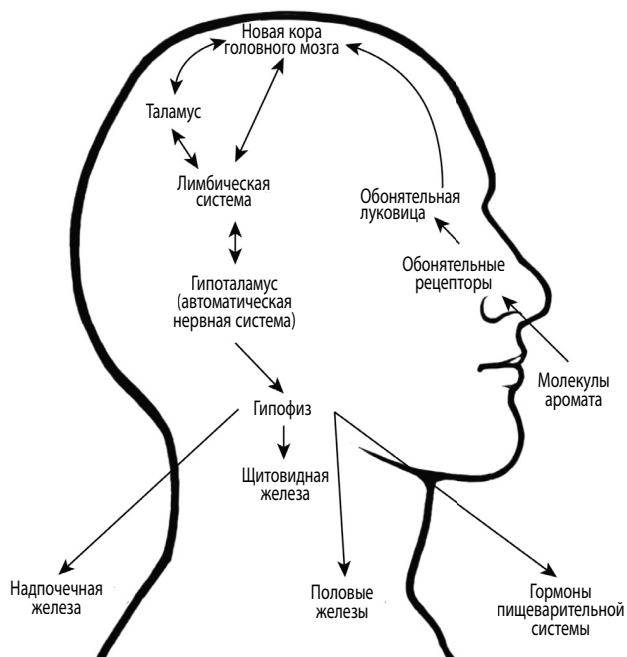


Очень важно понимать, что, вдыхая аромат эфирного масла, вы в действительности вдыхаете молекулы. Тело принимает эфирные масла на уровне атомов. Когда вы наносите эфирное масло на тело, это тоже молекулы, которые перемещаются от клеток кожи к мышцам, а затем по кровотоку попадают в



печень и почки. Когда вы вдыхаете аромат эфирного масла, запах попадает в кровяное русло в форме молекул, из легких он переносится в печень, где распадается в процессе обмена веществ и фильтруется. Девяносто пять процентов того, что вы вдыхаете, поглощается легкими, а пять процентов — головным мозгом. Отсюда молекулы аромата начинают движение к почкам, откуда они уже выводятся из организма.

К счастью, проходя по нашему телу и покидая его, эфирные масла не теряют своей эффективности. Им и не нужно задерживаться в нас надолго. Они делают то, что должны, выполняют свою работу и без остатка выходят. При местном нанесении эфирные масла перемещаются от клеток кожи в мышцы, оттуда



Ингаляция эфирными маслами



в кровотока, а затем попадают в печень и почки, откуда молекулы масла выводятся естественным образом, не задерживаясь в организме дольше пары дней.



Когда вы вдыхаете молекулы эфирного масла, ваша система обонятельных нервов сразу идентифицирует аромат как приятный или неприятный. Такая идентификация пробуждает воспоминания и чувства.



Как только молекулы эфирного масла впитываются в реснички мерцательного эпителия слизистой оболочки носа (в короткие волоски внутри ноздрей), происходят две вещи: мгновенное (химическое) воздействие на клетки головного мозга и следующее за этим воздействие на эмоции.



Эфирное масло воспринимается лимбической системой, которая является центром обработки запахов, чувств, эмоций, а также памяти. Это сложная система нервов и нейронных сетей в головном мозге, которая непосредственно связана с инстинктами и настроением. Лимбическая система управляет основными эмоциями (страхом, удовольствием, гневом) и инстинктивными позывами (чувством голода, желанием секса, стремлением к доминированию, заботой о потомстве).



Как только лимбическая система воспринимает то, что поступило через обоняние, и эфирные масла поглощаются головным мозгом, возникает психологический эффект, поскольку эта часть мозга связана с чувствами и памятью. К примеру, эфирное масло лимона может придать сил и поднять настроение, потому что центр в мозге распознает этот запах как дерзкий, здоровый (то есть как запах чего-то растущего на свежем воздухе), приятный (в большинстве случаев) и бодрящий. Если вы вспомните аромат лимона, вы вряд ли увидите мрачные краски и испытаете депрессивные эмоции, правда же?



Запахи тесно связаны с воспоминаниями. Когда мы вспоминаем прошлое, мы видим подробности и фокусируемся на них.





А когда мы что-то нюхаем, срабатывает наша эмоциональная память. Наши воспоминания основаны на чувствах и эмоциях.

Вы когда-нибудь заходили в открытое помещение и вдыхали запах свежее испеченного хлеба? Начинали ли вы после этого чувствовать себя легко и непринужденно — как дома? Как утверждают риелторы, много недвижимости было продано именно так, из-за того, что покупатель внезапно вспоминал какие-то счастливые моменты и ассоциировал эти чувства с осматриваемым помещением. Эмоции влияют на решение купить дом.

В лимбическом центре мозг активирует сигналы и посылает импульсы и инструкции в гипоталамус и гипофиз, который, если вы помните уроки биологии, в основном и управляет всеми функциями, гормонами и процессами в организме, а также памятью. Это командный центр всех функций нашего организма.

Будучи частью лимбической системы, обонятельная луковица имеет легкий доступ к миндалевидному телу головного мозга. Здесь расположен центр, отвечающий за так называемую реакцию «бей или беги», и здесь же хранятся эмоциональные воспоминания.

Все эфирные масла или растительные экстракты состоят из разных химических молекул. Каждая химическая частичка служит определенной цели и выполняет свою уникальную задачу. Как только молекулы конкретного эфирного масла ухватываются за те рецепторы организма, которым должны помочь, они тут же начинают делать то, для чего, собственно, и предназначены, — выполнять свою работу. Эфирные масла обладают всевозможными свойствами: они могут использоваться как антибиотики или антибактериальные, противовоспалительные, ранозаживляющие (для лечения ран) средства, для релаксации, в качестве успокоительного или желудочного лекарства (способствующего пищеварению).





Вставьте ключ в замок, поверните, и он откроется. От вас ничего не требуется: эфирные масла автоматически притянутся к тому, что надо наладить, и просто сделают свою работу. Словоно они заранее запрограммированы на выполнение той или иной задачи. Эфирное масло делает то же самое с растением, из которого его получили: защищает изнутри. Точно так же и с людьми. Нам всего лишь нужно выбрать то эфирное масло, которое предназначено для помощи в устранении терзающей нас проблемы. Затем разведите масло и нанесите его, вдохните или используйте так, как того требует ваше текущее состояние.

Мы просто позволяем эфирным маслам делать свою работу, благодаря чему совершенствуем свое тело, разум и душу. Вот почему эти масла поистине являются даром природы.





ЭФИРНОЕ МАСЛО БЕРГАМОТА (CITRUS BERGAMIA)

Бергамот — небольшое растение с цитрусовыми плодами. Для создания эфирного масла используется кожура плода. Считается, что это растение завезли из Китая арабские торговцы. Искусшенные англичане использовали бергамот для придания незабываемого аромата знаменитому чайному купажу «Эрл Грей». Эфирное масло бергамота было весьма ценным товаром в XV и XVI веках.

Слово «бергамот» происходит от названия итальянского города *Бергамо*, где изначально стали получать и продавать эфирное масло. Итальянцы используют бергамот в народной медицине на протяжении многих лет, в частности — для облегчения жара и лихорадки. Сам фрукт появился в юго-восточной Азии и был импортирован на юг Италии, на полуостров Калабрия. В настоящее время бергамот активно культивируют и выращивают в Аргентине, Тунисе, Кот-д'Ивуаре, Алжире и Марокко.

Вероятнее всего, бергамот является гибридом лимона и померанца. Масло получают путем холодного отжима из кожуры почти спелого плода бергамотного дерева. Плоды этого небольшого растения круглые, очень горькие и несъедобные, хоть и напоминают миниатюрные апельсины. Эфирное масло бергамота обладает своего рода цитрусовым ароматом с легким пряным оттенком.





Эфирное масло бергамота — одно из моих любимых. Я использую его для улучшения сна и повышения настроения, когда мне хочется чего-то ободряющего. Прекрасно оно себя проявляет и для создания праздничной атмосферы.



ИСТОЧНИК



Эфирное масло бергамота получают путем холодного отжима из внутренней части кожуры плодов бергамотного дерева. По аромату оно немного напоминает апельсин, сладковатый запах с легкой цветочной ноткой.



ПОЛЬЗА



Эфирное масло бергамота является анальгетиком, антибиотиком, антидепрессантом, дезодорантом, обладает стимулирующим, мочегонным и седативным действием. Известно, что оно хорошо проявляет себя при инфекциях мочевыводящих путей, улучшает работу печени, помогает привести в равновесие селезенку и желудок, способствует уменьшению жирности кожи, сокращает количество прыщей, благотворно действует при лечении псориаза, экземы и простуды на губах, облегчает состояние при депрессии, избавляет от тревоги и чувства страха.



В Италии провели исследование, результаты которого показали, что эфирное масло бергамота можно применять не только в различных медицинских целях, но и в кулинарии. (Однако я не рекомендую готовить на нем пищу.) Кроме того,





оно обладает превосходными антисептическими качествами, что очень важно при проблемах с кожей, в частности, при акне, повышенной жирности, экземе и псориазе. Помимо прочего, эфирное масло бергамота можно наносить на простуду на губах, язвочки при ветрянке и ссадины.

Эфирное масло бергамота также полезно при проблемах с дыханием, инфекциях полости рта и мочевыводящих путей. Что касается эмоциональных расстройств, высокую эффективность оно показало в лечении сезонного аффективного расстройства (САР); если вам не по себе, не хватает уверенности, или же вы слишком замкнуты или стеснительны, попробуйте распылить масло бергамота или подышать им — это поможет вам облегчить ситуацию. Масло бергамота также можно использовать для снятия стресса, напряжения, избавления от страха, при лечении депрессии, истерики, инфекций (любого типа, включая кожные), анорексии, псориаза, экземы и вообще в период выздоровления.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Эфирное масло бергамота чрезвычайно фототоксично, и хранить его следует только в темных флаконах в прохладных местах вдали от света. Его нужно беречь от прямых солнечных лучей, потому как в противном случае оно становится токсичным. Не выходите на солнце как минимум восемь, а лучше двенадцать часов после разведения, нанесения или втирания масла в кожу.

Не используйте эфирное масло бергамота при наличии серьезных проблем с печенью. Если вы принимаете какие-то лекарства от заболеваний печени, обязательно проконсульти-





руйтесь со своим врачом. Не следует применять масло в период беременности и грудного вскармливания. Эфирное масло бергамота может вызвать раздражение кожи. Прекращайте использовать его как минимум за две недели до предстоящей хирургической операции. Обязательно проводите аллергопробу на небольшом участке кожи и не забывайте как следует разбавлять это масло.



ОРИГИНАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНОГО МАСЛА БЕРГАМОТА (CITRUS BERGAMIA)



- ◆ Для уменьшения тревоги возьмите несколько капель эфирного масла бергамота и добавьте их в диффузор или проведите ингаляцию.
- ◆ Распыление эфирного масла бергамота поможет поднять плохое настроение, уменьшить тревогу, панику, снять нервное напряжение и стресс.
- ◆ Для улучшения сна воспользуйтесь спреем. Смешайте десять капель масла бергамота с 30 мл воды. Хорошенько встряхните, чтобы как следует перемешать содержимое. Распылите получившуюся жидкость на подушку, чтобы быстрее заснуть.
- ◆ Ингаляция или диффузия нескольких капель эфирного масла бергамота может освежить чувства, повысить умственную активность, сбалансировать нервную систему, побороть инфекции и поспособствовать быстрому выздоровлению после болезни.
- ◆ Использование эфирного масла бергамота в диффузоре поможет преодолеть тягу к курению и регулирует аппетит.





- ◆ Комбинация эфирных масел бергамота и лаванды поможет справиться с чувством утраты или горем: воспользуйтесь диффузором и подышите испаряющимися маслами.
- ◆ Добавьте в ванну десять капель масла, правильно разведенного с диспергентом (см. главу 4), — это поможет охладить организм при лихорадке и снизит температуру тела.
- ◆ Диффузия трех или четырех капель эфирного масла бергамота помогает регулировать аппетит.
- ◆ Для торжественного настроения и аромата распылите несколько капель эфирных масел бергамота, мирры, ладана или коры коричневого дерева на праздничные украшения.
- ◆ Если хотите принять максимально бодрящую ванну, смешайте эфирное масло бергамота с маслом шалфея мускатного, герани, мяты или ладана. Берите одно или два масла в количестве от десяти до пятнадцати капель, смешайте их и разбавьте диспергентом. (См. главу 4 о диспергирующих веществах.)



С ЧЕМ ХОРОШО СМЕШИВАТЬ ЭФИРНОЕ МАСЛО БЕРГАМОТА (CITRUS BERGAMIA)

С эфирными маслами шалфея мускатного, ладана, розовой герани, сандала, апельсина, розмарина и иланг-иланга. Особенно хорошо дополняют его другие цитрусовые масла.

