

## Глава 11

# Лечение запахами

*В этой главе...*

- ▶ Лечение простых болезней
- ▶ Разберемся в целебных свойствах эфирных масел
- ▶ Когда нужно прибегать к лечению ароматерапией
- ▶ Использование антисептических эфирных масел при возникновении инфекций
- ▶ Снятие боли и отеков
- ▶ Борьба с несварением желудка
- ▶ Эфирные масла для укрепления иммунитета
- ▶ Безопасное использование ароматерапии

*Рецепты  
в этой главе*

- ▶ Чай "Счастливый животик"
- ▶ Восточный чай



**В**ас слегка тошнит? Голова раскалывается? В этой главе речь пойдет о лечебной ароматерапии. Здесь вы найдете информацию о том, как бороться с всевозможными незначительными проблемами со здоровьем.

## *Простое лечение простых болезней*



Ароматерапия достаточно многосторонняя и может пригодиться в лечении различных недугов. Это те несложные заболевания, которые вы привыкли лечить самостоятельно, не обращаясь к врачам. Но вместо того чтобы пить купленные без рецепта лекарства для снижения температуры, избавления от головной боли, несварения желудка или после укуса пчелы, обратитесь лучше к ароматерапии в качестве природной альтернативы. Ведь в этом и заключается ее призвание — это лечебная терапия. (Часть *арома* в этом слове говорит об ароматических растениях, которые применяются в ходе такого лечения.)

У ароматерапии действительно много преимуществ по сравнению с обычными лекарствами, которыми пользуются для лечения несложных недугов. Порой она значительно лучше, чем лекарственные травы, справляется с таким заданием. Само собой разумеется, что ароматерапия не является ответом на все вопросы о здоровье, т.е. для того чтобы побороть болезни сердца, почек, диабет и многие другие серьезные заболевания, вам придется прибегнуть к иным средствам, нежели лечение запахами. В подобных случаях ароматерапией все равно можно пользоваться, но только как сопутствующим методом для облегчения некоторых симптомов, чтобы можно было чувствовать себя комфортнее.

Эфирные масла — это ароматические молекулы в пахучих травах, благодаря которым эти растения приобретают запах и множество целебных свойств. Прочтите ниже о плюсах

ароматерапии для лечения, и вы согласитесь со мной, что эфирные масла идеально подходят для борьбы с болезнями.

- ✓ **Дешевизна.** Небольшого количества эфирного масла хватит надолго, к тому же ароматерапевтические продукты продаются по разумной цене. А по сравнению с лекарствами, продаваемыми без рецепта, они очень дешевы.
- ✓ **Компактность.** Ароматерапевтическую аптечку несложно взять с собой в путешествие. Несколько небольших и легких предметов — это все, что вам необходимо, особенно если учесть, что многие эфирные масла выполняют несколько функций, т.е. лечат не одно заболевание.
- ✓ **Польза для организма.** Сложные химические процессы, происходящие в эфирных маслах, означают, что эти средства помогают организму исцелиться. Подобно лечению целебными травами, тесно связанному с ароматерапией, в данном случае акцент делается на то, чтобы помочь организму работать правильно и устранить причину болезни, а не просто избавиться от симптомов. На таком глубоком исцелении специализируется холистическая медицина. Так обеспечивается гарантия того, что через несколько недель или лет вы снова не сляжете с похожим заболеванием. Эфирные масла убирают инфекцию (а не клетки, в которых она притаилась) и не позволяют ранам, например ожогам, выделять токсины в здоровую окружающую ткань. Масла не убивают полезные бактерии, а избавляются только от вредных микробов, а также не вызывают сопротивляемости вредными бактериям, как это делают многие лекарственные препараты. Проще говоря, ароматерапия поддерживает ваше здоровье. Такого не скажешь о многих лекарствах, которые не только лечат, но и наносят вред организму. Конечно, иногда приходится прибегать к “тяжелой артиллерии”, но лекарства могут и навредить, разрушая здоровые клетки в процессе борьбы с врагами.
- ✓ **Целенаправленное воздействие.** Эфирные масла проникают в кожу и проходят прямо к нижним слоям. Очень часто это намного лучше, чем глотать таблетки. Любое лекарство, которое вы проглотили, должно пройти весь пищеварительный тракт, прежде чем попадет в кровеносную систему. На этом этапе оно разносится по всему организму. Эфирные масла не идут такими окольными путями, а направляются прямо к источнику проблемы. Вы просто втираете разбавленное масло в кожу над больным или инфицированным органом, и оно впитывается именно там, где нужно больше всего.
- ✓ **Быстрота действия.** Поскольку эфирным маслам не нужно время, чтобы проходить по всему пищеварительному тракту, они обладают еще одним преимуществом — доходят до места назначения в организме быстро и приступают к действию практически немедленно. Значит, облегчение придет очень скоро. Поскольку эфирные масла сразу принимаются за лечение больных клеток, вы выздоравливаете быстрее.
- ✓ **Возможность использования вместе с лекарствами.** В большинстве случаев эфирные масла можно применять вместе с медикаментозными препаратами. Они не снижают эффективность обычных лекарств и не сделают их слишком действенными, как иногда бывает, если принимать несколько препаратов.

Одна из причин этого заключается в том, что масло впитывается прямо в ткань, а значит, только незначительная часть его попадает в кровь. Кроме того, при лечении ароматерапией несварения, кожных заболеваний и инфекций, эффективность обычных лекарств оказывается ниже. Хотя если вы сомневаетесь, то проконсультируйтесь с травником или ароматерапевтом. (Подробнее об этом см. во врезке главы 3.)

- ✓ **Быстрое выведение из организма.** Эфирные масла выводятся из организма за несколько часов, поэтому не остается никаких шлаков. На первый взгляд может показаться, что если лекарство задерживается в организме, то это плюс, но так оно может накапливаться, в результате чего возможна передозировка.
- ✓ **Мало побочных эффектов.** Если вы предпочитаете купленные или изготовленные самостоятельно лекарства, содержащие эфирные масла, что характерно для большинства ароматерапевтических продуктов, то у вас заметно уменьшаются шансы получить нежелательные побочные эффекты, как это бывает с фармацевтическими препаратами.

## Лечение хронических заболеваний

Существует слишком много продолжительных (хронических) заболеваний, т.е. тех, от которых люди страдают многие годы. Такие болезни, как экзема, предменструальный синдром, астма, артрит и головные боли, заставляют врачей беспомощно чесать в затылках в попытке найти подходящее лекарство. И очень часто бывает так, что, как только вам показалось, что выход найден, проблема возобновляется с новой силой.

У многих хронических заболеваний есть по крайней мере один плюс. Когда официальная медицина не оставляет вам надежды, можете смело прибегать к услугам нетрадиционных средств, например ароматерапии. Многим людям ароматерапия действительно помогла после многих лет безуспешного следования всем рекомендациям традиционной медицины. Но вам нужно запастись терпением, особенно если определенная болезнь преследует вас уже несколько лет. Если после месяца применения ароматерапевтических средств вы не видите никаких изменений, возможно, вы просто взяли не тот препарат. В таком случае поменяйте лекарство. Можно обратиться за помощью к профессиональному ароматерапевту или травнику (большинство травников хорошо разбираются в ароматерапии).



В поисках альтернативного лечения хронического заболевания можете начать с ароматерапии, но не останавливайтесь на этом. Какой бы полезной она ни была, но все равно она способна не на все. Совместите ароматерапию с лечением травами. Будучи и травником, и ароматерапевтом, я применяю те средства, которые подходят лучше всего. Очень часто это подразумевает использование динамической комбинации ароматерапии и лечения травами. Вместе они намного эффективнее, чем по отдельности, особенно для лечения хронических заболеваний. Чтобы начать комплексное лечение недуга, задействовав при этом травы, выбрав правильную диету и стиль жизни, обратитесь к справочнику симптомов, где найдете статью о своей проблеме. (Если вам нужно больше информации, прочтите книги *Alternative Medicine For Dummies* by James Dillard, M.D., D.C., C.Ac., and Terra Ziporyn и *Herbal Remedies For Dummies* by Christopher Hobbs, а также *Herbs for Health and Healing*, которую написала я, Кэти Кевилль.)

## Семь способов использования ароматерапии в медицине

Сейчас, когда ароматерапия настолько популярна, вы без труда найдете подходящие средства. Одни из них содержат чистые эфирные масла, в других применяются пахучие травы. (Они все равно считаются ароматерапевтическими продуктами, потому что во время приготовления из трав выделяются эфирные масла.) Главное — точно знать, что именно вы хотите вылечить. Ниже описаны семь самых распространенных способов применения эфирных масел в медицине.

- ✓ **В качестве масла**, т.е. растительного масла, например оливкового, или из зернышек винограда, или похожего на воск масло жожоба, в которое добавляется целебное эфирное масло для втирания в кожу. Это может быть представлено в виде лосьонов, мазей и кремов. *Для массажного масла или масла для тела используйте 6–8 капель эфирного масла на 30 мл.*
- ✓ **Масло для ванны**. В нем содержатся целебные эфирные масла. С тем же успехом можно добавить в воду для купания, в ванночку для ног или рук несколько капель эфирного масла. *Для купания используйте 3–6 капель эфирного масла на ванну, в зависимости от эффективности масла и размера ванны. Можно также приготовить ванночку для рук или ног, добавив в таз с холодной или горячей водой 5 капель эфирного масла.*
- ✓ **Настойка** на спиртовой, водяной или уксусной основе, которая втирается в кожу. Иногда такая настойка применяется в качестве жидкой мази для мышц и суставов или антисептического средства для лечения ран. Эфирные масла, разведенные в уксусе, превращаются в полезный ополаскиватель для волос. *В жидкой мази содержится высокая концентрация эфирных масел, около 24 капель (или 1/4 чайной ложки) на 30 мл настойки или изопропанолового спирта. Ее нужно использовать только на болезненных мышцах и суставах, а не для общего массажа тела.*
- ✓ **Препарат на основе алоэ**. Он содержит лечебные эфирные масла для втирания или опрыскивания на проблемные участки кожи, особенно ожоги. *Как правило, на 30 мл используется 10–15 капель эфирного масла. Это средство наносят на пораженный участок.*
- ✓ **Средство для ингаляции**. Нужно вдыхать пар от кипящей воды, содержащей эфирные масла, или использовать в носовом ингаляторе, чтобы эфирные масла проникли в легкие и бронхи. *Для приготовления средства добавьте 3–5 капель эфирных масел примерно на литр кипящей воды.*
- ✓ **Эфирные масла, разбавленные в воде**, для промывания ран, полоскания рта, ополаскивания волос, в качестве освежителей воздуха, спреев для тела и спринцевания. *Концентрация раствора эфирных масел в воде зависит от сферы применения, но, как правило, это 5 капель масла для полоскания рта, 10 капель на 30 мл — для спрея и 10–15 капель на 30 мл — для освежителя воздуха.*
- ✓ **Компресс** для нанесения эфирных масел на пораженный участок или при головных болях. (Компресс — это сложенная в несколько раз ткань, смоченная смесью воды и эфирных масел.) *Для приготовления компресса потребуется около 5 капель эфирного масла на 1–2 чашки воды.*



Какое бы средство вы ни выбрали, для поддержания постоянного уровня эфирных масел в организме нужно повторять процедуру каждые несколько часов. Это особенно касается обострения болезни, которое вы хотите быстрее побороть. При хронических разладах обычно рекомендуется проводить процедуру дважды в день, но в целом все зависит от конкретной болезни.

## Использование эфирных масел

Наверное, вас интересует принцип действия эфирных масел. Все объясняется их химическим составом. Эфирное масло состоит из ряда веществ, каждое из которых обладает своими целебными свойствами. Соберите эти вещества в разных комбинациях, и у вас окажется все необходимое для исцеления. (Подробнее о химическом составе эфирных масел см. в главе 1.)



Хотя все эфирные масла немного отличаются друг от друга, каждое из них представляет собой всего лишь вариацию на основную тему. Это очень похоже на поход в кафе, где вашему вниманию предлагается широкий выбор различных оладий. Все они отличаются дополнительными ингредиентами, но, по сути, остаются все теми же оладьями. Точно так же и эфирное масло содержит много ингредиентов, но у него будет много общих черт со всеми другими эфирными маслами. По своей основной структуре они выделяются в категорию эфирных масел. Такое сходство придает им также много общих целебных свойств.

Ученые давно занимаются изучением ароматерапии и уже много лет исследуют свойства эфирных масел. Ими было доказано, что масла являются эффективными лекарственными средствами. Меня это не удивляет, но те самые растения, которые уже несколько столетий используют травники для избавления от инфекций и боли, содержат активные эфирные масла.

## Четыре сферы лечения

Рассматривая вопрос о том, как эфирные масла действуют в качестве лекарств, на передний план выходят четыре основные характеристики. Хотя не все масла обладают всеми четырьмя характеристиками, но эти свойства присущи большинству из них. Эфирные масла выполняют не только эти функции. (Например, многие масла ускоряют кровообращение, избавляют от мокрот в легких и бронхах, а также имеют гормональное воздействие.) Но все же в следующих четырех сферах они выступают настоящими рабочими лошадками. И это большой плюс, особенно если вспомнить, какое количество болезней охватывают эти четыре сферы. Читая данную главу, вы заметите, что некоторые эфирные масла, будучи многоплановыми препаратами, затрагивают более одного из упомянутых аспектов. Эфирные масла обладают следующими свойствами.

- ✓ **Убивают микроорганизмы.** Сюда относятся бактерии, вирусы, грибки и паразиты.
- ✓ **Ослабляют боль.** Это становится возможным в результате снижения воспаления, расслабления болезненных мышц непосредственно или через нагревание, а также приглушения болевых ощущений.
- ✓ **Нормализуют пищеварение.** Они способствуют пищеварению, улучшая аппетит и процесс переваривания пищи, избавляют от тошноты, уменьшают образование газов, увеличивают выработку пищеварительных энзимов и расслабляют мышцы кишечника. Некоторые масла также стимулируют

выделение желудочного сока. Кроме того, обладающие насыщенным ароматом эфирные масла помогают побороть нервное несварение желудка.

- ✓ **Восстанавливают клетки и укрепляют иммунитет.** Масла поддерживают иммунную систему, которая начинает лучше бороться с болезнями. Они избавляют от болезней, инфекции и очищают клетки от шлаков через лимфатическую систему и путем выработки белых кровяных телец. Многие эфирные масла помогают клеткам кожи восстанавливаться и поддерживают ее здоровый вид несколькими способами, в том числе регулируя выработку кожного жира. (Подробнее об уходе за кожей с помощью ароматерапии см. в главе 7.)



Подробнее об эфирных маслах, рекомендованных для лечения конкретных недугов, см. в справочнике симптомов.

## Немного о некоторых эфирных маслах



Данная глава делится на четыре основных подраздела, в каждом из которых описываются болезни, излечимые с помощью эфирных масел. В каждом подразделе приводится список подходящих масел для лечения определенного недуга. И когда в следующий раз вы отправитесь покупать ароматерапевтические средства, вам уже будет известно, названия каких масел нужно искать на упаковке. Эта информация поможет вам также составить собственные препараты. Решая, какие масла включать в данные перечни, я изучила результаты многих научных исследований и сравнила сделанные выводы. Кроме того, я учла все, с чем сталкивалась за тридцать лет занятия ароматерапией, и сопоставила это с наблюдениями других ароматерапевтов. В списки не включались эфирные масла, которые я считала слишком токсичными, и те, которые слишком сложно найти.

### **Ученые говорят: “Действует!”**

Престижная Американская ассоциация научных открытий изучила результаты исследований крупных университетов США и пришла к выводу, что ароматерапия действительно очень полезна для здоровья. Ученые считают,

что все проведенные исследования оказались настолько многообещающими, что необходимо дополнительное изучение с целью определить, как можно задействовать ароматерапию в медицине.

## Доктор, у меня такая жалоба...



Составление ароматерапевтической формулы кажется мне очень сложной, но при этом невероятно увлекательной и интересной задачей. Ведь нужно выбрать самые лучшие эфирные масла, которые подходят и для лечения конкретной болезни и для определенного человека. Иногда достаточно одного масла, в другом случае лучше всего применить смесь нескольких. Затем нужно решить, как лучше всего использовать выбранное средство. Но самое интересное начинается в конце, когда я вижу положительный результат использования ароматерапии. Если у вас богатое воображение и вы хотите испытать свои силы в приготовлении препаратов, но нуждаетесь в каком-то толчке, узнайте больше о выбранном эфирном масле и его свойствах, прочитав соответствующую статью в справочнике ароматов. Кроме того, некоторые простые рецепты приводятся и в справочнике симптомов.



Приготовление индивидуального ароматерапевтического средства должно проходить по воображаемому сценарию. Скажем, вам нужно средство для борьбы с микробами, чтобы вылечить легочную инфекцию. Все начиналось как обычный грипп, но теперь превратилось в бактериальную инфекцию. Вы хотели бы использовать что-то подходящее для своих легких, что заодно избавило бы вас от боли. Поскольку астма усиливается, вам нужно избегать эфирных масел, активизирующих ее, но при этом вы бы не прочь использовать средство для лечения самой астмы. Кроме всего прочего, вам нужно начать с устранения стресса, на фоне которого и развилась эта астма.

*(Ответ. Под все эти требования подходит одно эфирное масло — лаванда. Хороший способ использовать его — несколько раз в день проводить ингаляции. Чтобы выбрать ароматерапевтический препарат для лечения других болезней, обратитесь к справочнику симптомов.)*

## Природные антибиотики

Микробы окружают нас везде. Мы сосуществуем с самыми разными микроскопическими организмами, одни из которых полезны для нашего здоровья, а другие — не очень. Не хочу показаться сумасшедшей, но микробы затаились повсюду и только и ждут, чтобы кто-то кашлянул вам в лицо или чтобы вы порезали палец, а может, проглотили не слишком свежий кусок пищи. Наверняка вы уже не раз подвергались атаке этих невидимых организмов и знаете, что такое простуда, инфицированная рана или пищевое отравление.

Для того чтобы проверить способность эфирного масла побороть инфекцию, исследователи смешивают в лаборатории вызывающих эту инфекцию микробов с маслом, а затем с помощью микроскопа наблюдают за тем, сможет ли масло убить бактерии или хотя бы задержать их рост. Почти все эфирные масла в той или иной степени борются с инфекцией. Они атакуют бактерии, грибки и вирусы с поразительной эффективностью, потому что легко проникают в ткани и клетки, где притаилась инфекция. И чаще всего они никак не воздействуют на полезные микроорганизмы. В то же время эфирные масла делают среду (т.е. ваш организм) более здоровым, а значит, менее привлекательным местом для проживания микробов.

Сейчас мы подробнее поговорим о таких видах инфекции:

- ✓ бактериальная;
- ✓ вирусная;
- ✓ грибковая.

## Борьба с бактериальной инфекцией

Бактерии размножаются колониями. И все бы ничего, если бы они довольствовались проживанием на небольшом участке, так ведь нет, дайте бактериям палец, и они откусят всю руку. Если бактериальная инфекция, появившаяся в одном месте, займет прочную позицию, она сразу же положит глаз на другие территории. Многие бактериальные инфекции не слишком заразны, но, приложив некоторые усилия, они могут перебраться на другого человека и инфицировать его.



Вот почему эфирные масла так важны для лечения инфекции. Они разрушают вредные бактерии, но не останавливаются на этом. Некоторые масла также прерывают цикл роста бактерий и доводят их до голодной смерти, не позволяя получать кислород и другие источники энергии. Огромное преимущество эфирных масел состоит в том, что благодаря их сложной химической структуре бактерии не могут выработать сопротивляемость маслам так, как это бывает с антибиотиками.

Наверное, вы, сами того не осознавая, уже используете эфирные масла для борьбы с бактериями. Если в вашей жидкости для мытья посуды есть лимонное масло, то это сделано не только для придания приятного запаха — масло лимона эффективно борется с микробами. Возможно, запах напомнит вам, как в детстве, когда у вас был кашель, мама втирала вам в грудь ароматный бальзам, а может, вы и сами так лечите своих детей. Антибактериальные соединения в пахучих бальзамах получены из эвкалипта, тимьяна и мяты. Одно из популярных средств для полоскания рта, получившее приз Американской стоматологической ассоциации как самый эффективный препарат для борьбы с зубным камнем, представляет собой смесь тимьяна, эвкалипта и мяты для устранения микробов, которые отвечают за неприятный запах изо рта, разрушение зубной эмали и болезни десен. Ароматный крем, изготовленный из эфирных масел, существует уже много лет и используется для борьбы с бактериями, вызывающими появление угрей.

### Хорошие антибактериальные масла



Ниже перечислены самые действенные антибактериальные эфирные масла, которые эффективны при большинстве кишечных, кожных и легочных инфекций, в том числе в борьбе со стафилококком, стрептококком и пневмонией. Результаты тестов этих масел поистине впечатляют. Было доказано, что масло тимьяна действует не хуже, чем стандартные лекарственные антибиотики!

- ✓ Гвоздичные почки.
- ✓ Душица.
- ✓ Корица.
- ✓ Лавр благородный.
- ✓ Тимьян.
- ✓ Чабер.
- ✓ Чеснок.



Представленные эфирные масла являются действенными антисептиками, но проблема в том, что они очень раздражают кожу. Их можно использовать, но только осторожно и только в сильно разбавленном виде. Лучше не рискуйте обжечься маслом тимьяна и применяйте мазь, содержащую его. Поскольку безопасно использовать масла непросто, один из способов решения проблемы — применять сами растения. (Эфирное масло содержится во всем растении, из которого его получают.)

### Разновидности антисептиков

Далее идет перечень антибактериальных масел, которые не так сильны, как масла из предыдущего списка, но все равно довольно действенны. Благодаря этому свойству они намного шире используются в препаратах для наружного применения, так как не вызывают ожогов кожи. Эти масла производят скорее обратный эффект, т.е. снимают отек и раздражение. Это особенно касается лаванды, бессмертника, майорана и герани (см. также раздел “Снятие отека”). Эфирные масла, помеченные звездочкой, являются самыми эффективными по результатам исследований.

- ✓ Бессмертник\*.
- ✓ Ветивер.
- ✓ Герань.



- ✓ Кардамон.
- ✓ Лаванда\*.
- ✓ Ладан.
- ✓ Лемонграсс.
- ✓ Лимон\*.
- ✓ Майоран\*.
- ✓ Мирра\*.
- ✓ Мирт\*.
- ✓ Перец душистый (пимента).
- ✓ Роза\*.
- ✓ Сандал.
- ✓ Сосна\*.
- ✓ Стираксовое дерево.
- ✓ Чайное дерево\* (в том числе тип ниаули).
- ✓ Шалфей\*.
- ✓ Эвкалипт\*.

## Ароматерапия для лечения бактериальной инфекции



К инфекциям, которые лечатся эфирными маслами, можно отнести инфекции кожи, мочевого пузыря, кишечника, ушей, десен, бронхов и горла. Прочтите о своей проблеме детальнее в справочнике симптомов, где вы узнаете также, как ее лечить, и найдете несколько простых рецептов. Если у вас кожная инфекция, выберите мазь или настойку, содержащую антисептические эфирные масла или травы. (В процессе приготовления мази или настойки эфирные масла извлекаются из растения.) Достоинство антибактериального спрея в том, что он исцеляет проблемный участок, не прикасаясь к нему, к тому же его можно распылить в помещении, чтобы продезинфицировать и его. Разбрызгивание в воздухе эфирного масла лимона усиливает его антисептические свойства, потому что компоненты масла (*терпены*) соединяются с кислородом. Если инфекция находится в нижних слоях ткани, втирайте в этот участок массажное масло или масло для тела с содержанием эфирных масел, и они впитаются в кожу.

## Борьба с вирусами

Вирусы — хитрые и неуловимые микроорганизмы, причем не всегда вежливые. Они поселяются в организме человека без приглашения и начинают размножаться. К тому же вирусы обожают путешествовать и с радостью переселяются в другого человека, с кем вы вступили в тесный контакт. Многие вирусы совершенно не боятся путешествий в пространстве, поэтому парят в воздухе в поисках нового места жительства. К вирусным инфекциям относятся простуда, грипп, герпес, опоясывающий лишай, свинка, ветрянка и даже бородавки.

Вирусы поселяются в клетках и даже в определенной степени манипулируют ДНК и РНК, в которых содержатся инструкции по работе этих клеток. Вот почему так трудно избавиться от вирусов и при том не навредить собственным клеткам организма. Медицина не может ликвидировать большинство вирусных инфекций, даже самую обычную простуду. Если вы

когда-либо обращались к врачу с сильной простудой, он, возможно, выписывал вам антибиотики, но это только в том случае, если в результате ослабления вашей иммунной системы из-за вирусов у вас развилась бактериальная инфекция. Для борьбы с самим вирусом нет ничего. Только недавно были разработаны лекарства для лечения вирусных заболеваний, таких как герпес и ВИЧ, который вызывает СПИД, но их эффективность оставляет желать лучшего.

### Глубинная реакция

Возможно, людям так нравится острая пища, потому что пряности убивают микробы, из-за которых эта еда портится, думает доктор Пол Шерман (Paul Sherman), биолог-эволюционист из Университета Кронелл в Нью-Йорке. Он изучил 4 164 традиционных рецепта из тридцати шести стран и установил, что чем жарче климат, т.е. чем быстрее портится пища, тем острее блюда. В холодном климате, с другой стороны, чаще используются менее антисептические приправы, такие как щавель и тмин. Когда он протестировал сорок три приправы, то оказалось, что лук, чеснок, душица и перец гвоздичный (из-за высокого содержания эфирных масел) убивают все тридцать разновидностей бактерий. Тмин, корица, гвоздика и красный стручковый перец победили три четверти бактерий.

В ходе другого исследования выяснилось, что эфирные масла лавра, корицы, тимьяна и гвоздики лучше всех из двадцати одного протестированного эфирного масла борются с причинами обычного пищевого отравления — бактериями эшерихией, сальмонеллой, стафилококком и листерией. Масло мускат-

ного ореха оказалось особенно эффективным в борьбе с листерией. Масла лавра и тимьяна убивают самые распространенные бактерии, вызывающие диарею, т.е. кампилобактеры, которые к тому же являются и самыми стойкими.

В Университете штата Канзас было выявлено, что после добавления чеснока в колбасу или гвоздики в просроченные гамбургеры, там почти полностью исчезает эшерихия, что также объясняется содержащимися в этих растениях эфирными маслами. Эффективны в борьбе с эшерихией также корица, душица и шалфей. Майоран борется с сальмонеллой, вызывающей пищевое отравление.

Вы заметите, что многие антибактериальные эфирные масла выделены из растений, используемых в кулинарии в качестве приправ. Употреблять эти растения в пищу особенно полезно, если учесть, что так они могут напрямую воздействовать на инфекции в пищеварительном тракте, с которыми столь эффективно справляются. Так что не думайте, где раздобыть эфирное масло душицы, а просто посыпьте этой приправой пиццу и получите нужную дозу лекарства.

## Хорошие противовирусные масла



В ароматерапии известно много масел, которые борются с вирусными инфекциями. Многие противовирусные масла работают по двум направлениям и заодно убивают и бактерии. Это хорошая новость, если у вас наблюдаются оба вида инфекции или если вы не уверены, в чем именно причина вашего недомогания. Такая универсальность также помогает не допустить развития бактериальной инфекции на фоне вирусного гриппа или простуды. Эфирные масла растений, помеченные звездочкой, в ходе исследований показали самые лучшие результаты в борьбе с вирусами.

- ✓ Базилик священный.
- ✓ Бергамот\*.
- ✓ Гвоздичные почки (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Герань\*.
- ✓ Душица\* (используйте это действенное эфирное масло осторожно).

- ✓ Иссоп ползучий\*.
- ✓ Кардамон.
- ✓ Коричная кора (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Лаванда\*.
- ✓ Лавр\*.
- ✓ Лемонграсс.
- ✓ Лимон\*.
- ✓ Майоран.
- ✓ Мелисса (лимонный бальзам)\*.
- ✓ Мирра.
- ✓ Можжевельник\*.
- ✓ Роза.
- ✓ Розмарин\*.
- ✓ Тимьян\* (самый безопасный сорт — линалоловый).
- ✓ Чайное дерево\*.
- ✓ Черный перец (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Чеснок\*.
- ✓ Шалфей\*.
- ✓ Эвкалипт\*.

### Приступаем: ароматерапия для лечения вирусных инфекций



Для лечения герпеса или других кожных инфекций, которые вызываются вирусом, используйте мазь, бальзам для губ или масло, содержащие соответствующие эфирные масла. Существует несколько препаратов для лечения герпеса. Добавьте несколько капель противовирусного эфирного масла в кипящую воду и вдыхайте ароматный пар в бронхи и легкие, чтобы побороть простуду или грипп. (Не используйте для этого жгучие эфирные масла, такие как душица, черный перец, корица или чеснок — они вызывают ожог!) Можно также втирать в кожу массажное масло или масло для тела, содержащие эфирные масла. Подробнее о борьбе с вирусами см. соответствующие статьи в справочнике симптомов.

### Лечение грибковых инфекций



Как только в организм проникает грибковая инфекция, она начинает огромными темпами распространяться, и это только начало всех неприятностей. Такие инфекции легко передаются от человека к человеку. К тому же у грибка есть раздражающая привычка — он безумно чешется. Особенно это касается одной из самых распространенных грибковых инфекций кожи — стригущего лишая. Сюда также относятся грибковое заболевание ног и паховая эпидермофития, болезнь, которая проявляется на мужском половом органе.

Еще один распространенный грибок — *кандида* (на самом деле это дрожжеподобный грибок, которому нравятся теплые, влажные места). Он имеется в пищеварительном тракте большинства из нас и играет там второстепенную роль в процессе переваривания пищи.

Но когда кандида выходит из-под контроля и с бешеной скоростью начинает размножаться, тогда и возникают проблемы — несварение, усталость, а иногда и затуманенное сознание. Кандида живет и в ротовой полости (где вызывает *кандидозный стоматит*, т.е. появление очагов воспаления), во влагалище (здесь она становится причиной *молочницы*) и на ногтях рук и ног, вызывая появление пятен и трещин.

## Хорошие противогрибковые масла



Прочитав описание заболеваний, причиной которых являются грибки (см. предыдущий раздел), вы будете рады узнать, что существует много эфирных масел, борющихся с такими инфекциями. Эфирные масла, отмеченные звездочкой, считаются самыми действенными по результатам исследований.

- ✓ Базилик (особенно эффективен базилик священный)\*.
- ✓ Бергамот\*.
- ✓ Герань\*.
- ✓ Душица\* (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Кориандр.
- ✓ Корица\* (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Лаванда.
- ✓ Лемонграсс\*.
- ✓ Лимон.
- ✓ Майоран.
- ✓ Мелисса.
- ✓ Мирра.
- ✓ Мята перечная\*.
- ✓ Почки гвоздики\* (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Сандаловое дерево.
- ✓ Тимьян\* (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Тмин.
- ✓ Чайное дерево\*.
- ✓ Черный перец (используйте это действенное эфирное масло осторожно).
- ✓ Чеснок\*.
- ✓ Эвкалипт лимонный\*.

## Ароматерапия для лечения грибковых инфекций



Продукт, содержащий уксус или порошок с эфирными маслами, является эффективным средством для лечения кожных и ногтевых инфекций, причиной которых стал грибок. И порошок, и уксус очень сушат кожу, поэтому не позволяют грибку размножаться дальше. Можно парить ногти в ванночке, содержащей несколько капель эфирного масла. Прополощите рот эфирным маслом, разбавленным в растительном масле, если у вас стоматит. Для лечения молочницы добавьте эфирные масла в воду для спринцевания. Если хотите приготовить средства по собственным рецептам, прочтите о своей болезни в справочнике симптомов. (Не переу-

сердствуйте со жгучими эфирными маслами, такими как черный перец, корица, почки гвоздики и мята перечная, потому что они могут вызвать ожог, особенно если из-за грибковой инфекции она стала тонкой и чувствительной. Ни в коем случае не применяйте эти масла для лечения вагинальных инфекций.)

## Шесть способов избавиться от боли

Именно дискомфорт, который доставляет боль, а не что-либо другое заставляет вас бросаться на поиски лекарства от какой-либо болезни. По крайней мере, в этом смысле боль полезна, потому что сообщает о физических проблемах в теле, о которых вы в противном случае не узнали бы. Даже если вам известно, что что-то не так, все равно признайте, что если при этом у вас ничего не болит, вы, скорее всего, отложите поиск выхода на потом.

Хорошо, может быть, вы не готовы смириться с болью, но вам нужно быть готовым избавиться от нее. Если боль слабая, то эфирные масла обычно хорошо помогают, подчас не хуже, чем лекарства, отпускаемые без рецепта. Кроме того, пользоваться маслами намного безопаснее, и если вы соблюдаете все правила безопасности, то эфирные масла ничем не навредят вашей печени. Но не рассчитывайте, что эти ароматные средства помогут при серьезной боли так же, как прописанное врачом лекарство. Серьезная боль — тот самый случай, когда вы должны быть благодарны достижениям *аллопатической* (традиционной) медицины. Само собой разумеется, вы бы не хотели отправиться на операцию, получив в качестве наркоза платок с лавандой и камфарой на нос, как это было в старые времена.

Очень часто ароматерапия может облегчить боль. Эфирные масла делают это шестью способами. Ниже перечислены эти шесть категорий и указаны соответствующие эфирные масла. Наличие большого выбора особенно полезно, если вы хотите подобрать эфирные масла для долгосрочного избавления от боли, потому что, меняя смеси масел каждую неделю, вы получите намного лучшие результаты. Каким-то образом сенсоры боли в организме привыкают к эфирным маслам и в конечном счете уже не так хорошо реагируют на них, как вначале. Вы увидите, что некоторые многофункциональные эфирные масла присутствуют в нескольких списках. Звездочкой обозначены те масла, которые показали самый действенный эффект.

### Притупление боли



Один из способов притупить боль — вызвать онемение нервных окончаний. Так действуют эфирные масла следующих растений.

- ✓ бессмертник;
- ✓ лаванда;
- ✓ ладан;
- ✓ лимонграсс;
- ✓ почки гвоздики\* (используйте это действенное масло осторожно);
- ✓ ромашка (особенно аптечная).

### Снятие отека



Если у вас нет инфицированного пореза или гематомы, то воспаление, возможно, вас не беспокоит, но снятие отека — одна из самых важных особенностей эфирных масел. Это все потому, что отек причиняет самую серьезную боль. Если у вас болит голова, появились боли при менструации, синдром хронического рас-

тяжения мышц запястья, синяки, заболело горло, если вас укусило насекомое или возникла любая инфекция, все это сопровождается воспалением, которое задевает нервы, и это давление причиняет боль. Следующие масла помогут снять боль из-за воспаления:

- ✓ бессмертник\*;
- ✓ герань\*;
- ✓ лаванда\*;
- ✓ майоран\*;
- ✓ мирра;
- ✓ можжевельник;
- ✓ роза\*;
- ✓ ромашка аптечная\*;
- ✓ чайное дерево.

## Согревание и проникновение в болезненный участок



Эфирные масла, вызывающие тепло, снимают боль, потому что притягивают в болезненную зону кровь, которая согревает ее и позволяет расслабиться мышцам, соединительной ткани и нервам. Тепло также приносит глубокое облегчение. Обязательно применяйте эти согревающие масла в малых дозах, хорошо разбавив их, иначе они могут вызвать ожог. Ни в коем случае не наносите их на “тепловые” раны, такие как ожоги, или припухлости. Они только усилят воспаление. (Вместо этого возьмите эфирные масла, рекомендованные в разделе, посвященном снятию отеков, выше в этой главе.) Следующие эфирные масла подходят для согревания и проникновения в болезненную зону:

- ✓ имбирь;
- ✓ корица;
- ✓ лавр благородный;
- ✓ можжевельник;
- ✓ мята перечная;
- ✓ перец душистый (пимента);
- ✓ почки гвоздики;
- ✓ тимьян;
- ✓ черный перец.

А эти масла проникают в болезненный участок, но не согревают:

- ✓ майоран;
- ✓ розмарин;
- ✓ шалфей.

## Остановите боль в мозге



Боль может возникнуть в любой части тела, но именно в мозге регистрируется, где это происходит. Эфирные масла могут обратиться прямо к руководству и заставить мозг притвориться, будто боли вообще нет. Масло лемонграсса и имбиря

действуют так же, как успокоительные опиумные препараты, которые получают из опия для воздействия на мозг без затрагивания центральной нервной системы. Масло лемонграсса подавляет кору головного мозга, и болевые ощущения не регистрируются. Масло ладана также снижает ощущение боли в мозге, и, возможно, другие эфирные масла действуют по тому же принципу. Наверное, существуют и другие масла, останавливающие регистрацию боли в мозге, но они пока не были изучены. На данный момент мне известно о таких:

- ✓ ладан;
- ✓ имбирь;
- ✓ лемонграсс.

## Блокировка болезнетворных веществ



Некоторые эфирные масла замедляют действие болезнетворных веществ. Ниже описаны масла, которые действуют разными путями. Масло красного стручкового перца ослабляет нервную боль, уменьшая количество “вещества Б” в организме. Это “вещество Б” означает боль, потому что переносит болевые ощущения от нервных окончаний в коже в центральную нервную систему. Активное вещество масла красного перца (капсаицин) ослабляет такую боль на три четверти. Да-да, это жгучее вещество, но ощущение жжения быстро проходит, а вместе с ним исчезает и боль от герпеса, лишая, диабетической невропатии, псориаза и боль после операций. Следует также сказать о березе, масло из которой содержит обезболивающее средство, похожее на аспирин. Поэтому его можно использовать при головных, менструальных, артритных болях и т.п. Это вещество замедляет действие похожего на гормон простагландина, который вызывает мышечные судороги и некоторые виды головной боли. Имбирь также ослабляет сокращения мышц и снимает боль при артрите. И береза, и имбирь эффективно снимают менструальные, суставные боли, а также некоторые виды головной боли. Эфирные масла, притупляющие действие болезнетворных веществ:

- ✓ береза (используйте это действенное масло осторожно);
- ✓ красный стручковый перец (используйте это действенное масло осторожно);
- ✓ имбирь.

## Расслабьтесь и приглушите боль



Перечисленные ниже эфирные масла на самом деле не снимают боль, а расслабляют напряженные мышцы, что приводит к тому, что боль слабеет. Кроме того, одним своим запахом они действуют успокаивающе. Это удобная комбинация, потому что при использовании масел вы автоматически вдыхаете их запах. (Кроме того, в главе 9 перечислены эфирные масла, снимающие стресс.) Эфирные масла следующих растений оказывают расслабляющий эффект:

- ✓ бессмертник;
- ✓ вербена лимонная;
- ✓ лаванда\*;
- ✓ лимон;
- ✓ майоран\*;



- ✓ мелисса (лимонный бальзам)\*;
- ✓ мирт;
- ✓ петигрен;
- ✓ ромашка\* (особенно благородная);
- ✓ шалфей мускатный;
- ✓ эвкалипт лимонный.

## Ароматерапия против боли



Один из самых приятных способов снятия боли — массаж с использованием ароматерапевтического масла или мази, которые содержат болеутоляющие эфирные масла. Массаж особенно полезен в случае с тупой болью, которую вызывает хроническое заболевание. (Массаж сам по себе не только расслабляет, но и снижает боль.) Считается, что массаж замедляет выработку “вещества Б” (см. предыдущий раздел), стимулируя вещества (которые называются *энкефалины*), действующие как природные опиаты.

Еще один метод, не такой приятный, как массаж, но также эффективный, — втирать в кожу массажное масло или жидкую мазь, содержащую болеутоляющие эфирные масла. Существует и другой способ — положить компресс на больное место. Конкретные рекомендации по отдельным недугам можно найти в справочнике симптомов: артрит и ревматизм, растяжения мышц и суставов, синяки, ожоги, гангренозные язвы, головная боль, герпес, синдром хронического растяжения мышц запястья, тонзиллит и ларингит, прорезывание зубов, нервная боль, воспаления груди, глаз, мочевого пузыря, инфекции в ушах или желудке, кишечные, мышечные или менструальные боли, сыпь, укусы насекомых, отечность, инфекции десен, легких и бронхов.

## *Должно быть, я что-то съел: несварение желудка*

Ароматерапия начинает работать на первых этапах процесса пищеварения, когда мозг посылает в мозг сигнал о приближении пищи. Если вы только понюхаете макароны, свежий хлеб или что-угодно вкусное, желудок начнет урчать от предвкушения. Запах сам по себе вызывает цепную реакцию во всем пищеварительном тракте. (Представьте только, какой невкусной кажется еда, когда у вас заложен нос и вы не чувствуете запахов!) Почти сразу же во рту, желудке и тонком кишечнике выделяются соки для переваривания пищи.

## Масла, полезные для пищеварения



Пахучие травы, помогающие пищеварению, часто называют стимуляторами, но на самом деле большинство из них действует расслабляюще. Их задача — расслабить мышцы кишечника, чтобы не появились газы и спазмы. Мята перечная, постоянный лидер среди масел, помогающих пищеварению, расслабляет мышцы кишечника за полчаса и предотвращает появление тошноты. (Главное — не переусердствуйте. Передозировка перечной мяты может *вызвать* тошноту.)

Аромат любого из приведенных ниже эфирных масел стимулирует аппетит и пищеварение. Большинство из них также помогают побороть тошноту, зачастую блокируя сигнал мозга, который побуждает вас вырвать. Кардамон, лаванда, розмарин и можжевельник способны на это. Чтобы победить изжогу, возьмите масло мелиссы (лимонного бальзама), лимона или фенхеля. Корица усиливает действие энзимов, которые переваривают пищу, а розмарин помогает ее впитывать. Эти эфирные масла не только помогают при несварении желудка, но и устраняют источник проблемы, разрушая бактериальные, вирусные или грибковые инфекции, которые имеются в пищеварительном тракте. (Сравните списки эфирных масел в соответствующих разделах этой главы, и вы увидите много совпадений.)

- ✓ Анис.
- ✓ Базилик.
- ✓ Душица.
- ✓ Имбирь.
- ✓ Кардамон.
- ✓ Кориандр.
- ✓ Корица (используйте это действенное масло осторожно).
- ✓ Лемонграсс.
- ✓ Лимон.
- ✓ Мелисса (лимонный бальзам).
- ✓ Мята перечная.
- ✓ Почки гвоздики (используйте это действенное масло осторожно).
- ✓ Розмарин.
- ✓ Ромашка.
- ✓ Сандаловое дерево.
- ✓ Тимьян.
- ✓ Укроп.
- ✓ Фенхель.
- ✓ Ягоды можжевельника.

## Ароматерапия при несварении желудка



Чтобы справиться с расстройствами пищеварения, например отсутствием аппетита, головной болью из-за плохого пищеварения или с обычным расстройством желудка, используйте массажные масла или масла для тела, содержащие эфирные масла, которые я упоминаю в этом разделе. Массирующим движением нанесите масла на проблемные зоны живота. (Массаж часто помогает при таких расстройствах не хуже эфирного масла.)

Улучшить пищеварение можно очень просто, всего лишь добавив в еду определенные травы или пряности. Кулинарные рецепты и чай — это хороший способ доставить лекарство туда, где оно необходимо, в эффективных и при этом безопасных дозах. Это легко, потому что большинство эфирных масел в этом списке получены из кулинарных трав. Большинство этих трав можно заваривать в виде чая, особенно мяту перечную, кардамон, тимьян, мелиссу (лимонный бальзам) и ромашку. (Эфирные масла из этих трав выделяются в горячую воду.)

Эфирные масла, снимающие стресс, например лаванда и мята (лимонный бальзам), могут улучшить пищеварение, если вы находитесь в стрессовом состоянии. Напряжение задерживает выделение пищеварительных соков, заставляет сокращаться мышцы и, вероятно, способствует появлению таких проблем, как колит, язва желудка и синдром раздраженной толстой кишки. Некоторые простые рецепты можно найти в справочнике синдромов.

### *Чай "Счастливого животика"*

Способы приготовления чая с любой из этих трав одинаковы. Если хотите пофантазировать, можете смешать несколько трав, чтобы всего получилось две чайные ложки. Вот одна из моих любимых травяных смесей. Чай получается очень вкусным, пить его можно и горячим, и холодным.

**Время приготовления:** 12 минут

**Выход:** 2 чашки

2 чашки кипятка

1 чайная ложка листьев мяты перечной (лимонного бальзама) или лемонграсса

1/2 чайной ложки цветов ромашки

1/2 чайной ложки листьев мяты перечной

1. Залейте измельченные травы кипятком в кастрюле или чайнике.
2. Накройте и дайте настояться около 10 минут.
3. Процедите и пейте как чай. Остатки можно хранить в холодильнике несколько дней.

**Варьируйте!** Замените любую из трав в рецепте любой травой (или комбинацией нескольких), указанной разделе "Ароматерапия при несварении желудка" выше в этой главе. К моим любимым ингредиентам травяных чаев относятся также корица, имбирь, мята (лимонный бальзам) и лемонграсс.



### *Восточный чай*

Если вы хотите улучшить настроение и готовы к экспериментам, попробуйте чай, который пьют в Индии. Зачастую в его состав входит черный чай, который любят за бодрящий эффект, обеспечиваемый входящим в его состав кофеином, но вот вариант без него (черный чай не просто переварить).

**Время приготовления:** 20 минут

**Выход:** 2 чашки

3 чашки воды

2 чайные ложки свежемолотого имбиря

2 палочки корицы, 5 см, мелко поломанные

1/4 чайной ложки целой гвоздики

1/8 чайной ложки целых зернышек перца

5 стручков кардамона

1/2 чашка молока (его можно заменить соевым, рисовым или миндальным молоком)  
1 щепотка порошка мускатного ореха  
мед по вкусу (по желанию)

1. В кастрюле среднего размера смешайте воду, имбирь, палочки корицы, гвоздику, зернышки перца и стручки кардамона.
2. Накройте крышкой и прокипятите 10 минут на медленном огне.
3. Добавьте молоко и еще 5 минут держите на медленном огне.
4. Процедите в чашки, сверху насыпьте порошок мускатного ореха и подсластите медом, если есть такое желание. Остатки чая можно еще несколько дней хранить в холодильнике.

**Варьируйте!** Если вам нужен бодрящий эффект кофеина, обратитесь к зеленому чаю, который полезнее для здоровья, чем черный. К описанной выше смеси добавьте 1/2 чайной ложки зеленого чая вместе с молоком на этапе 3. Затем продолжайте по рецепту. Если вы пытаетесь отвыкнуть от кофе, попробуйте пить вместо него эту смесь. (Тогда в самом начале рецепта добавьте еще 1/2 чашки кипятка.)

**Варьируйте больше!** Вместо того чтобы подслащивать чай медом или сахаром, я предпочитаю использовать сладкую траву, которая называется посконник крапиволистный. Вместе с молоком добавьте 1/2 чайной ложки этих листьев. (И в начале рецепта также влейте дополнительно 1/2 чашки кипятка.)



## Иммунная система и восстановление клеток

Если иммунная система дает сбой, могут начаться проблемы. Здоровая иммунная система — это ваша гарантия невосприимчивости к болезням, острым или хроническим, значительным или серьезным. Если иммунная система ослаблена, вас могут настичь такие заболевания, как обычная простуда, вирусные инфекции, аллергии, грибковые и бактериальные инфекции, рак и псориаз, — и это далеко не весь список. Поэтому обязанность защищать вас от этих неприятностей и лежит на иммунной системе.

На самом деле иммунная система представляет собой сложную группу нескольких систем поменьше, которые должны работать слаженно и организованно. Если общение между этими системами нарушается, то иммунная система начинает путаться и может воспринять нормальные вещества в организме как нарушителей, после чего начнет на них атаку. Именно так возникают аллергические реакции, такие как сенная лихорадка, астма и аллергия на пищу. В некоторых случаях иммунная система начинает бороться с собственным организмом. К примерам подобных аутоиммунных расстройств можно отнести волчанку, некоторые виды бесплодия, а также, возможно, ревматоидный артрит и диабет. Вполне возможно, что по этой же причине возникают хронический гепатит, атопический дерматит и дегенеративные проблемы без установленной причины.



Если вы часто болеете или почти всегда чувствуете усталость, обратите внимание на свою иммунную систему. Это признаки того, что ее пора укреплять. Более того, попытаться все время быть здоровым — это совсем не сложно. Отнеситесь к эфирным маслам как к превентивным лекарствам, которые не только помогают выздороветь, но прежде всего не дают заболеть.

Эфирные масла, полезные для иммунной системы, скорее всего, действуют так же, как иммунные травы, т.е. обучают организм лучше работать, а не просто выдавать временные распоряжения. Реакцию организма на улучшение работы иммунной системы определить сложнее, нежели такие симптомы, как боль или инфекцию, но эфирные масла играют важную роль в поддержании здорового иммунитета. Не совсем понятно, как именно они помогают иммунной системе, поскольку она очень сложна, и ученым еще предстоит многое узнать о ее функционировании и о том, как с ней связаны эфирные масла. Наверное, существуют и другие масла, помогающие иммунитету, но здесь я привожу три списка тех, которые, как уже было доказано, действительно укрепляют нашу природную сопротивляемость болезням.

## Стимуляторы общего иммунитета



Эта первая категория эфирных масел расплывчата, потому что до сих пор не совсем ясно, как они действуют. Но мы точно знаем, что эти масла усиливают работу иммунной системы.

- ✓ Душица (используйте это действенное масло осторожно).
- ✓ Корица (используйте это действенное масло осторожно).
- ✓ Лавр благородный.
- ✓ Ладан.
- ✓ Шалфей.
- ✓ Эвкалипт.

## Стимуляторы белых кровяных телец



Занимаясь восстановлением иммунной системы, многие эфирные масла в то же время борются и с инфекциями. Многие эфирные масла укрепляют иммунитет, усиливая выработку белых кровяных телец. Это клетки, которые патрулируют организм, очищая его от чужеродных захватчиков. Кроме того, некоторые эфирные масла обезвреживают токсичные вещества после укусов насекомых, поэтому мы реагируем на них не так остро. По крайней мере, некоторые из этих масел, несомненно, выполняют и другие, пока неизвестные функции, связанные с иммунитетом. Следующие масла помогают организму бороться с инфекцией и исцеляться:

- ✓ бергамот;
- ✓ ветивер;
- ✓ лаванда;
- ✓ лимон;
- ✓ мирра;
- ✓ ромашка;
- ✓ сандаловое дерево;
- ✓ сосна;
- ✓ тимьян (используйте это действенное масло осторожно);
- ✓ чайное дерево.

## Ускорение исцеления



Ниже приведен еще один перечень эфирных масел, которые вместе с иммунной системой помогают вылечивать отдельные клетки. Эти масла исцеляют повреждения кожи и стимулируют рост новых клеток, в результате чего заживление происходит быстрее. Их способность защищать ткани замедляет дальнейшее разрушение поврежденной или инфицированной кожи и ткани. Регенеративные свойства этих масел также улучшают общее состояние и внешний вид кожи, поэтому они широко используются в косметике. Подробнее об этих маслах см. главу 7.

- ✓ Бессмертник.
- ✓ Лаванда.
- ✓ Ладан.
- ✓ Роза.
- ✓ Розовая герань.
- ✓ Сандаловое дерево.
- ✓ Семена моркови.

## Устранение отходов метаболизма



Лимфатическая система — это “мусоропровод” всего организма. Кто-то ведь должен этим заниматься. И эта обязанность ложится на лимфатическую жидкость, которая протекает по тканям и очищает их от шлаков, которые образовались в ходе естественных процессов метаболизма. “Мусорные свалки” — это лимфатические узлы, расположенные по всему телу. Они отфильтровывают любые токсины, чтобы поддержать организм в чистоте. Основные лимфатические узлы находятся в горле, паху, грудях и подмышках. Если в близлежащих районах возникла инфекция, эти узлы накапливают шлаки, напухают и болят. Следующие эфирные масла помогают лимфе выводить отходы из организма:

- ✓ грейпфрут;
- ✓ лавр благородный;
- ✓ лимон;
- ✓ можжевельник.

## Ароматерапия для укрепления иммунитета



Если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием или часто болеете, значит, нужно обратить особое внимание на иммунную систему. Простые рецепты приводятся в соответствующих статьях справочника симптомов. К проблемам, которые связаны с иммунитетом, относятся аллергии, такие как астма, дерматит и псориаз, усталость, сыпь, укусы насекомых, сыпь от контакта с растениями, болезни легких, проблемы с мочеиспусканием, расстройства кишечника, а также все инфекции, упомянутые в этой главе в разделах о вирусах, бактериях и грибах, кроме того, все недуги, сопровождающиеся болью, и проблемы с иммунной системой в целом. Другими словами, почти все болезни, описанные в этом разделе, возникают из-за ослабленной иммунной системы.

Массаж с использованием соответствующих эфирных масел — хороший способ их применения, особенно если это лимфатический массаж, ускоряющий поток лимфы. Природный иммунитет слабеет при эмоциональном или физическом стрессе, из-за плохого питания (например, при увлечении сладостями), курения и злоупотребления алкоголем. Даже “хороший” стресс, например отпуск или свадьба, могут ослабить иммунную систему. Это означает, что при угрозе со стороны такого количества заболеваний вам нужно обратиться к эфирным маслам, помогающим побороть стресс, о которых рассказывалось в главе 9.

### Меры безопасности

Прежде чем будете использовать ароматерапию в лечении, я бы хотела поговорить о мерах предосторожности. Если речь идет о здоровье, предосторожности никогда не бывают лишними, поэтому придерживайтесь общепринятых правил безопасности. (Кроме того, перед применением ароматерапевтического препарата прочтите раздел о безопасном использовании эфирных масел в главе 3.)

- ✓ **Прибегайте к ароматерапии, только если вы наверняка знаете, в чем проблема, и достаточно уверены в себе, чтобы попытаться лечиться самостоятельно.** Считайте это первое правило золотым. Если у вас возникла проблема со здоровьем, с которой вы обычно обращаетесь к врачу — либо традиционному, либо представителю нетрадиционной медицины, — то обязательно идите к нему снова. Я знаю несколько печальных историй о том, как людям поставили неправильный диагноз и они считали, что борются со сравнительно легкой инфекцией, а на самом деле у них имелся стафилококк в крови или рак. (Никто не умер, но это не делает такие истории менее печальными.) Мое правило здесь таково: если вы сомневаетесь в своих действиях, а на кону стоит ваше здоровье, не рискуйте и не ограничивайтесь только ароматерапией. Прежде чем заниматься самолечением, обратитесь за консультацией к специалисту.
- ✓ **Не ждите, пока ситуация выйдет из-под контроля.** Если вы пытаетесь лечиться сами, всегда остается риск, что вы используете не то лекарство или лечите не ту болезнь. Если дело касается первой медицинской помощи — скажем, у вас ожог или растяжение, но не настолько серьезные, чтобы обращаться к врачу, — то можно

рассчитывать, что ароматерапевтическое средство ослабит боль и сразу же начнет процесс заживления. На следующий же день должны проявиться признаки улучшения. То же касается простуды и гриппа. На первый взгляд незначительная инфекция может распространиться, если ее неправильно лечить, поэтому если вам становится хуже, идите на прием к врачу, специалисту по акупунктуре, ароматерапевту, травнику, к кому угодно! Промедление зависит от серьезности проблемы, поэтому прислушайтесь к своему здравому смыслу.

- ✓ **Всегда разбавляйте эфирные масла!** Единственное исключение из этого правила — очень нежные эфирные масла. Например, иногда лучше всего натереть виски каплей лавандового масла для облегчения головной боли или капнуть маслом чайного дерева прямо на укус насекомого или герпес. Но, как правило, наносить чистое эфирное масло непосредственно на тело не рекомендуется. Такие масла слишком концентрированы! Одна маленькая капля легко сравнится с тем количеством эфирного масла, которое вы проглотите, выпив несколько чашек травяного чая. Никто не сможет выпить 24 чашки чая за один раз, хотя я и слышала о случаях, когда люди намазывались эквивалентным количеством эфирного масла.
- ✓ **Используйте эфирные масла осторожно.** Даже сравнительно безопасные травы, которые в виде растения не причиняют вреда, например тимьян, душица и береза, в виде чистого эфирного масла превращаются в действенное лекарственное средство, которое нужно использовать осторожно. В неразбавленном виде такие масла могут обжечь кожу и полость рта.



И дело даже не столько в ожоге, сколько в нагрузке на печень и почки. (Подробнее о безопасном использовании эфирных масел см. в главе 3. Там же вы найдете список потенциально токсичных масел.) Используйте растение, которое содержит эфирное масло, в виде травы для приготовления чая, например ромашку или мяту перечную, или как приправу в еде проще и безопаснее, чем разбавлять чистое эфирное масло перед употреблением. Можно посыпать блюдо тимьяном или душицей и при этом получить необходимую дозу эфирного масла.

- ✓ **Не ешьте их.** Глотать эфирные масла вредно, они слишком концентрированы! Большинство ароматерапевтов в Северной Америке, Соединенном королевстве, Австралии и Японии предпочитают использовать эфирные масла наруж-

но. Во Франции чаще принимают масла внутрь, но это обычно происходит после визита к профессиональному ароматерапевту, который тщательно пропишет точное количество разбавленного масла и продолжительность его приема. Иначе можно превысить дозировку. Масло также тщательно выбирается, чтобы гарантировать его чистоту, отсутствие примесей и чистую зону произростания. Самый безопасный и эффективный метод в ароматерапии — принимать маленькие дозы. Помните, что когда дело касается ароматерапии, то больше — это не всегда лучше.

- ✓ **Пытайтесь и снова пытайтесь.** Если первое попробованное лекарство не помогло, продолжайте экспериментировать. Может оказаться, что вы лучше реагируете на одно масло, нежели на другое, которое имеет такие же характеристики.