

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Ванда Селлар

ГРАНД-ФАИР

THE DIRECTORY OF ESSENTIAL OILS

WANDA SELLAR

Illustrated by Sarah Young

SAFFRON WALDEN
THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED

ВАНДА СЕЛЛАР

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



Москва
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 

УДК 615.89
ББК 42.14 (4Вел)
С16

Селлар В.

С16 Энциклопедия эфирных масел / Ванда Селлар. —
Пер. с англ. К. Ткаченко. — М.: ФАИР-ПРЕСС,
2005. — 400 с.: ил.

ISBN 5-8183-0965-7 (рус.)

ISBN 0-85207-346-1 (англ.)

Данный справочник по эфирным маслам включает и хорошо известные, широко используемые природные вещества, и наименования менее известные. В каждой статье дается развернутое описание масла, его история, химический состав, свойства, характер воздействия на разум и тело, необходимые меры предосторожности. Все это, а также схема сочетаемости и классификация масел по типу воздействия и признаку соответствия разным типам кожи делают книгу интересной и для профессионалов ароматерапии, и для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 42.14 (4Вел)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Wanda Sellar 1992 & 2001
Illustrations © Sarah Young 2001
First published in Great Britain in
1992 by The C. W. Daniel Company
Limited

© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
ФАИР-ПРЕСС, 2004

ISBN 5-8183-0965-7 (рус.)
ISBN 0-85207-346-1 (англ.)

Посвящается Памеле



1911

ВВЕДЕНИЕ

Ароматерапия как способ лечебного воздействия на организм в представлении не нуждается. Методикам применения эфирных масел посвящено немало книг. В предлагаемом вниманию читателя справочнике дается характеристика эфирных масел, описывается их воздействие на тело и сознание человека, на психологическое состояние и настроение.

Все статьи, посвященные отдельным маслам и растениям, применяемым в ароматерапии, построены по единой схеме, а потому читатель без труда найдет интересующую его информацию. Такая систематизация, как представляется, будет очень удобна и для ароматерапевта, выбирающего необходимый для лечения препарат. Однако следует иметь в виду, что, поскольку каждый человек обладает присущими только ему индивидуальными особенностями, терапевтическое действие того или иного масла не может быть для всех одинаковым. Поэтому лечебный эффект во многом зависит от интуиции целителя, опыт и талант которого помогут подобрать для пациента именно то, что ему необходимо.

Нелишне заметить, что упоминаемые в статьях серьезные заболевания, конечно же, следует ле-

чить в тесном сотрудничестве с квалифицированным врачом.

Как известно, принятая практика ароматерапии предусматривает добавление к чайной ложке нейтрального несущего масла одной—трех капель эфирного масла, тем не менее в ряде случаев пропорция может быть иной. Соответствующее указание на этот счет содержится в разделах «Меры предосторожности», однако всегда надо помнить, что ароматерапия — метод чрезвычайно тонкий и гибкий и успех лечения нередко определяется едва уловимыми нюансами. Некоторые ароматические масла упоминаются в справочнике скорее для сведения, поскольку являются весьма сильнодействующими средствами и потому не могут быть включены в стандартную фармакопею ароматерапии. Такую оговорку вы обязательно встретите в соответствующих статьях.

Указанные фазы запаха не являются бесспорными, их следует воспринимать для справки, допуская возможность иной классификации. То же касается разделов «Сочетаемость», где дается подсказка, как формировать ароматические комбинации. Но, конечно же, при индивидуальном лечении личные предпочтения имеют главенствующее значение. В конце книги приводится общая схема сочетаемости эфирных масел. Считается, что ароматы одной группы хорошо взаимодействуют друг с другом, а также с маслами соседних групп. Что касается упомянутых химических компонентов масел, то они представляют собой лишь часть сложного химического состава препаратов.

Желание познать мир эфирных масел возникло у меня после знакомства с богатой историей их применения, хотя, несомненно, «героями» многих легенд являются не столько сами эфирные масла, сколько растения, из которых их добывают. Если, скажем, масло имбиря и черного перца стремительно завоевывало популярность, то, например, ромашковое и фиалковое человечество признало не сразу.

Приведенная в конце книги систематизация масел по типу воздействия (там же даются пояснения на этот счет) как бы обобщает сведения, содержащиеся в разделах «Действие», облегчая поиск нужных вам средств.

Лондон, 2001 г.



АМИРИС

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Древесина
Латинское название	<i>Amyris balsamifera</i>
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сухой, горелого дерева.

Общие сведения

Амирис можно встретить на склонах гор острова Гаити, где он растет часто небольшими группами. Вечнозеленое дерево, цветет красивыми белыми цветами. Ценное смолистое вещество выделяется из коры. В обиходе амирис нередко именуют вест-индским сандалом, хотя он и не принадлежит к семейству *Santalaceae* (сандаловых). От деревьев, произрастающих в разных районах, получают и несколько отличающееся по свойствам масло. Кроме того, качество его в значительной степени зависит от возраста растения и содержания влаги в древесине. Известно, что из слишком тонко измельченной древесины получается и меньше масла.



История и мифы

Древесина амириса пропитана маслом и может гореть, подобно свече. Именно поэтому возникло и другое популярное название растения — «свечное дерево». Не удивительно, что древесина амириса широко использовалась в качестве топлива. В давние времена ночное побережье Гаити обычно освещали огни горящих факелов из веток амириса, при свете которых местные жители ловили крабов. Известно, что крестьяне, перевозя ночью свою продукцию из горных районов в города, также освещали себе путь горящими сучьями амириса. Из прочной и долговечной древесины делали столбы для оград.

До Второй мировой войны большое количество распиленной на колоды древесины амириса вывози-

лось из Венесуэлы, с Ямайки и Гаити в другие страны, преимущественно в Германию, для дистилляции эфирного масла. Считается, что по своим свойствам масло амириса похоже на масло индийского сандала, поэтому его нередко выдавали за сандаловое. Масло применяется как фиксатор при производстве духов, а также включается в состав мыла и косметических средств.

Химические компоненты

Кадинен, кадинол, кариофиллен (сесквитерпены).

Действие

Антисептическое, гипотензивное, отхаркивающее, противовоспалительное, спазмолитическое, успокоительное; стимулирует половую активность (афродизиак).

Меры предосторожности

Навязчивый запах масла не всем нравится. Противопоказаний не выявлено.

Воздействие на сознание

Может применяться для снятия нервного напряжения.

Воздействие на тело

Несмотря на богатую историю, о масле амириса известно немного. О его целительных свойствах пока можно говорить лишь предположительно, основываясь на сходстве с сандалом и наличии в его составе сесквитерпенов. Эти факторы позволяют делать вывод об успокаивающем, седативном действии амириса, на

что указывает и третья фаза запаха: масло его используется в производстве духов как фиксирующий ингредиент. О спазмолитическом эффекте свидетельствуют успокаивающие свойства масла: как и сандаловое, оно способно снимать кашель и боли в груди. Следуя той же логике, можно предполагать, что масло амириса обладает гипотензивным действием и способствует снижению артериального давления.

Поскольку большинство масел обладают антисептическим действием, не вызывает сомнений, что это качество присуще и маслу амириса и оно также способно оберегать человека от инфекции. С другой стороны, сила и эффективность обеззараживающих свойств амириса пока не ясна.

По всей вероятности, как и сандаловое, масло амириса способствует лечению урологических заболеваний. Достоинства же этого масла как афродизиака каждый может оценить самостоятельно.

Воздействие на кожу

Известно, что сесквитерпенам присущи противовоспалительные свойства, а потому масло амириса действительно может оказывать смягчающее действие при воспалительных процессах. Однако нельзя исключать, что сухой аромат, или «запах горелого дерева», свидетельствует о способности масла «подсушивать» жирную кожу.

Сочетаемость

Бензоин, жасмин, иланг-иланг, лаванда, ладан, мелисса, пеларгония, роза, розовое дерево, ферула, шалфей мускатный, элеми.

АНИС

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	<i>Pimpinella anisum</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Пикантный, похож на запах лакричника, очень теплый.

Общие сведения

Анис пришел со Среднего Востока и сегодня произрастает в теплых регионах Европы, а также в Северной Африке и США. В культурной форме достигает в высоту около 60 сантиметров, имеет нежные перистые листья и мелкие белые цветы. Перед дистилляцией для увеличения выхода масла серо-коричневые семена давят. При низкой температуре масло застывает, а потому перед использованием его необходимо согреть в руках.

История и мифы

Растение высоко ценилось в эпоху античных цивилизаций, в частности на Среднем Востоке. Прак-



тичные египтяне использовали анисовое семя при производстве хлеба, вероятно зная о его ветрогонных свойствах. Римляне считали его афродизиак. Почувствовав однажды пряный аромат семян, они стали добавлять его в выпечку. Греки знали об успокаивающем влиянии анисового семени на пищеварительный тракт. В более поздние времена масло начали включать в состав ликеров и стимулирующих средств, в частности, абсентов и перно. В Индии анисовое семя жуют, чтобы придать свежесть дыханию. Сегодня масло широко применяется при производстве зубной пасты, а также средств для полоскания полости рта.

Химические компоненты

Анисовый альдегид; лимонен (терпен); анетол, метилхавикол (фенолы).

Действие

Эффективно при заболеваниях дыхательных путей, отхаркивающее; повышает функциональную активность желудка, ветрогонное, стимулирует пищеварение; помогает при родах, усиливает лактацию, стимулирует половую активность (афродизиак); инсектицидное; кардиотоническое; мочегонное; подавляет патогенную микрофлору; общеукрепляющее; противорвотное; слабительное; спазмолитическое.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло, нечасто применяется в качестве массажного из-за возможного раздражения кожи. Мощное стимулирующее средство, однако при чрезмерном применении эффект может быть обратным. Крайняя реакция — нарушение кровообращения, в том числе мозгового. Следует воздерживаться от использования во время беременности.

Воздействие на сознание

Придает силы при умственном переутомлении.

Воздействие на тело

Хорошо известно влияние масла на систему пищеварения. Может помочь при диспепсии, коликах и метеоризме. Снимает рвоту и тошноту, особенно нервного характера. Стимулирует перистальтику.

Часто применяется для лечения олигурии (уменьшенного выделения мочи).

Действует как стимулирующее средство при усталости сердца, хотя одновременно может вызывать сердцебиение. Тонизирует системы дыхания и кровообращения. Используется для лечения легочных и сердечных заболеваний, может оказывать благотворное воздействие при астме и затрудненном дыхании. Благодаря согревающим свойствам улучшает общее состояние при простуде.

Эффективно при лечении половых расстройств, в частности импотенции и фригидности. Во всяком случае, древние римляне в силе анисового семени не сомневались. Стимулирует работу половых желез, более того, присутствие в составе масла эстрогена позволяет ему регулировать репродуктивную функцию. Приглушает боли при менструациях, помогает при родах, увеличивает лактацию у кормящих матерей.

Действие масла оценят люди, страдающие от мигреней, головокружения и мучительного похмелья!

Воздействие на кожу

Считается, что масло является эффективным средством защиты от вшей и чесотки. В целом имеет репутацию средства лечения заразных кожных заболеваний.

Сочетаемость

Амирис, кардамон, кедр, кориандр, лавр благородный, мандарин, петигренивое масло, розовое дерево, тмин, укроп, фенхель, ферула.

АПЕЛЬСИН

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кожура плодов
Латинское название	Citrus vulgaris/ aurantium/sinensis
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Отжим

Аромат

Пикантный и освежающий, цитрусовый.

Общие сведения

Апельсиновое дерево предлагает нам на выбор три разных вида эфирного масла. Питающее энергией масло из кожицы плодов, масло нероли из лепестков украшающих ветви дерева прекрасных белых цветов, а также получаемое из листьев интригующее петигренивое масло. Родина апельсинового дерева — Китай и Индия. В Европе же оно появилось примерно в XVII веке. В наши дни культура широко распространена в странах Средиземноморья, Израиле и на Американском континенте. Эфирное масло получают как из сладкого апельсина (*dulcis*), так и из горького (*amara*).



История и мифы

Долгое время апельсин был символом невинности и плодородия, казалось бы, диаметрально противоположных достоинств. Впрочем, Троянская война тоже начиналась вполне невинно. Парис разрешил спор богинь и назвал самой красивой Афродиту, вручив ей «золотое яблоко» раздора (возможно, апельсин). В свою очередь Афродита помогла ему завладеть Еленой, забыв упомянуть, что дама уже была замужем. Дальнейшая история к апельсину отношения не имеет.

Не исключено, что апельсин наряду с прочими сокровищами Востока попал в Европу благодаря крестоносцам. Плоды точно были известны в Англии уже в XVI веке. Далее с первыми миссионерами на кораблях апельсины достигли Америки, и со

временем в Калифорнии раскинулись огромные апельсиновые рощи. Кожура использовалась при приготовлении вест-индского ликера кюрасо, из нее делали великолепный мармелад. Сегодня масло широко используется в парфюмерии и пищевой промышленности.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); метилантранилат (сложный эфир); нерол (спирт); лимонен (терпен).

Действие

Антисептическое, жаропонижающее, ветрогонное, нормализует работу желудка, стимулирует пищеварение, спазмолитическое, антидепрессант, тонизирующее, успокоительное.

Меры предосторожности

При длительном применении и значительной дозировке возможно раздражение чувствительной кожи, а также повышение ее светочувствительности.

Воздействие на сознание

Аккумулируя солнечный свет, рассеивает мрачные мысли, выводит из депрессивного состояния. Снимает напряжение и стресс, способствует формированию позитивного взгляда на мир. Поднимает настроение тем, кто скучает или испытывает упадок сил.

Воздействие на тело

По всей видимости, оказывает сильное успокоительное действие на желудок, особенно в нервной об-

становке. Может производить и чисто физический эффект, например при диарее и запорах. Стимулирует выделение желчи и тем самым может способствовать перевариванию жирной пищи. Повышает аппетит, что следует иметь в виду тем, кто сидит на диете.

Способствует усвоению витамина С, который в свою очередь защищает организм от инфекций. Помогает при простуде, бронхите, снижает температуру.

Содействует образованию коллагена, необходимого для роста и восстановления тканей, что в сочетании с успокаивающим эффектом может положительно сказываться на состоянии людей, страдающих от мышечных болей и рахита.

Обладая успокаивающим свойством, помогает при бессоннице, вызванной беспокойством. Считается, что масло способно снижать уровень холестерина в крови.

Воздействие на кожу

Как потогонное средство ускоряет процесс выведения токсинов из отечной кожи, при этом благоприятно влияет на сухую кожу, разглаживает морщины, способствует лечению дерматита. Хороший тоник для кожи.

Сочетаемость

Гвоздичное дерево, дудник лекарственный, жасмин, кипарис, кориандр, коричник цейлонский, лаванда, ладан, можжевельник, мускатный орех, нероли, пеларгония, петигренивое масло, роза, розовое дерево.

БАДЬЯН НАСТОЯЩИЙ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Плоды
Латинское название	<i>Illicium verum</i>
Семейство	Магнолиевые
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Резкий, проникающий, похож на аромат анисового семени.

Общие сведения

Древнее экзотическое вечнозеленое растение высотой до девяти метров. Родина — Восточная Азия. Плохо приживается в других местах, предпочитая родные почвы и климат. Желтые цветы и звездчатые плоды-многолистовки смотрятся нарядными украшениями на белой коре дерева. Дистилляции подвергаются плоды. Масло имеет запах, сходный с запахом анисового масла, однако аромат его более сильный. Бадьян произошел от китайского аниса и иногда именуется «зеленым анисом». Существует также японская разновидность растения, называемая иллициум священный (*Illicium religiosum*), плоды которого ядовиты.



История и мифы

В Индокитае с давних времен крестьяне занимались производством эфирного масла из бадьяна. Считалось, правда, что оно не столь высокого качества, как анисовое (из анисового семени), тем не менее китайцы охотно включали его в состав своих лекарственных снадобий. Приготовленный с добавлением масла напиток служил хорошим аперитивом, а молотое семя иногда добавляли в чай и кофе, чтобы придать свежесть дыханию. Бадьяном приправлялись мясные блюда, в частности из свинины и уткины, а также десерты. Английские мореплаватели привезли масло в Европу в XVI веке, и уже вскоре оно приобрело большую популярность. Во Франции, Германии и Италии масло стали добавлять в ликеры.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); карен, цимен, дипентен, лимонен, пинен, фелландрен (терпены); анетол, сафрол (фенолы).

Действие

Мочегонное, общестимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, нормализует работу желудка.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло, способное вызвать перевозбуждение нервной системы. Аллергикам от его применения лучше воздержаться. В ароматерапии используется не очень широко.

Воздействие на сознание

Общее возбуждающее.

Воздействие на тело

Регулирует процесс пищеварения. Успокаивает желудок, выводит газы, снимает тошноту. Стимулирует перистальтику, эффективно при запорах. Оказывая благотворное влияние на кишечник, облегчает болезненные состояния при грыжах.

Мочегонные свойства масла используют при лечении заболеваний мочевого пузыря, в частности цистита и олигурии.

Согревающий эффект при простуде указывает на благотворное влияние масла на дыхательную систему. Считается прекрасным средством лечения ангины и легочных инфекций. Неоценима польза масла при люмбаго и ревматических со-

стояниях, ставших следствием простуды в холодную и сырую погоду.

Замечено также, что свойство масла стимулировать выработку эстрогена способствует снятию предменструального напряжения, болей при месячных, нормализации менструального цикла.

Воздействие на кожу

На кожу не наносить.

Сочетаемость

Имбирь, кардамон, кипарис, кориандр, мандарин, петигрениевое масло, розовое дерево, тмин, укроп, фенхель.

БАЗИЛИК

Тип растения/Используемая часть	Трава/Верхушки цветущих побегов и листья
Латинское название	<i>Ocimum basilicum</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Очень характерный, сладкий, слегка терпкий.

Общие сведения

Родина многих видов базилика — Азия и острова Тихого океана. Над широкими, заостренными на концах зелеными листьями овальной формы на сорокасантиметровой цветоножке распускаются нежные сиреневые цветы. Летом над растением постоянно кружат пчелы. Основные поставщики масла базилика — страны Северной Африки, а также Франция, Кипр и Сейшельские острова, причем считается, что лучшее масло дают европейские растения.

История и мифы

Название растения произошло от греческого «basilicos», что значит «королевский». Созвучие на-

звания растения с латинским «basilicus» (так называли ящериц-василисков) сослужило базилику плохую службу. Недобрые колдуны считали, что, растирая базилик между двумя камнями, они способны плодить скорпионов. В индийском же фольклоре базилик прославлялся как священное растение богов Кришны и Вишну и наделялся защитными качествами. Представители некоторых индийских общин, желая проникнуться божественным вдохновением, до начала религиозных церемоний жуют листья базилика. Растение широко используется в аюрведической медицине.

Китайцы на протяжении веков почитают базилик как лекарственное растение; у них оно имеет репутацию эффективного средства против эпилепсии. Популярность базилика резко возросла в годы Второй мировой войны, когда ощущался дефицит специй. Масло базилика применяется в парфюмерии.



Химические компоненты

Борнеон, камфора, цинеол (кетоны); линалоол (спирт); оцимен, пинен, сильвестрен (терпены); метилхавикол, эвгенол (фенолы).

Действие

Антисептическое, бактерицидное, жаропонижающее, потогонное, обезболивающее, отхаркивающее, спазмолитическое; ветрогонное, нормализует работу желудка, улучшает пищеварение; стимулирует работу мозга, помогает при нервных расстройствах, обладает свойствами антидепрессанта; усиливает лактацию, восстанавливает менструальный цикл, повышает половую активность (афродизиак); используется как противоглистное средство; оказывает омолаживающее, тонизирующее действие; нейтрализует яды.

Меры предосторожности

Несмотря на общее стимулирующее действие при чрезмерном применении производит обратный, угнетающий эффект. Стимулирует менструацию, поэтому может использоваться как средство предупреждения беременности. Способно вызывать раздражение у людей с чувствительной кожей.

Воздействие на сознание

Тонизирует нервную систему, помогает преодолеть депрессию. Успокаивает при приступах истерии и нервных расстройствах. Обостряет восприятие и способствует концентрации внимания.

Воздействие на тело

Вероятно, благодаря своим качествам стимулятора мозговой деятельности масло базилика является прекрасным средством от головной боли и мигрени. Считается, что оно помогает выйти из обморока, восстановиться после временного паралича, избавиться от полипов на слизистой носа, купировать боли в ухе. Поскольку базилик оказывает влияние на процессы в коре надпочечников, в частности на выработку адреналина, контролирующего развитие аллергических реакций в состоянии стресса, масло способно снимать острые проявления аллергии.

Базилик, как подтверждает практика, благотворно воздействует на дыхательные пути и часто применяется при гайморите, астме, бронхите, эмфиземе, эпидемическом гриппе и коклюше. Масло этого растения восстанавливает обоняние после перенесенного насморка.

Является эффективным средством лечения при различных расстройствах пищеварения, в том числе рвоте, желудочных спазмах, тошноте, диспепсии (изжоге, отрыжке, тяжестью под ложечкой), а также икоте. Обладая свойствами антисептика, базилик способен дезинфицировать кишечник и почки.

Имитирует гормон эстроген, поэтому нередко помогает решать женские проблемы, связанные со скудостью менструации и затверделостью молочных желез, при родах способствует быстрому выходу последа. Базилик может содействовать зачатию.

Хорошо помогает при укусах ос и других насекомых. Известно качество масла облегчать тяжелое лихорадочное состояние, например при малярии,

вызванное инфекцией, попадающей в кровь с укусом комаров.

Базилик может существенно снижать содержание мочевой кислоты в крови, облегчать боли при подагре, а также в мышцах. Стимулирует кровоток, снимает мышечные спазмы.

Воздействие на кожу

Освежает и тонизирует вялую и отечную кожу, уменьшает воспаление сальных желез.

Сочетаемость

Бергамот, иссоп, лаванда, липпия лимонная, майоран, мелисса, нероли, пеларгония, перец черный, сандаловое дерево, шалфей мускатный.

БАРХАТЦЫ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Цветы и листья
Латинское название	<i>Tagetes patula/glandulifera</i>
Семейство	Сложноцветные
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Юпитер или Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, фруктовый, с едва ощутимыми цитрусовыми тонами.

Общие сведения

Бархатцы прямостоячие (*Tagetes erecta*) первоначально культивировались в Северной Африке, хотя родиной растения, по всей видимости, является Центральная Америка. Сегодня бархатцы выращиваются преимущественно во Франции и потому нередко именуется французской календулой. Глубоко изрезанные, перисто-рассеченные листья окружают небольшие, напоминающие по форме гвоздику ярко-оранжевые цветы. К дистилляции масла приступают по окончании периода полного цветения.

История и мифы

В Африке растение имело название хакибуш. Его пучки часто можно было видеть на хижинах местных жителей, которые знали способность бархатцев отгонять тучи назойливых мух. Растение обычно рассаживали среди помидорных, картофельных и розовых кустов, чтобы не давать нематодам лакомиться ценными плодами и цветами. Бархатцы считались эффективным ларвицидным (убивающим личинки) средством, их масло включалось в состав мазей, которыми обрабатывали зараженные личинками раны. Корни и семена растения оказывают слабительное действие. Кроме того, как предполагается, они способствуют очищению организма от ядов.

По окончании бурской войны австралийские солдаты привезли растение на родину, где впоследствии оно получило широкое распространение. Масло бархатцев входит в состав многих французских духов.

Химические компоненты

Тагетон (кетон); лимонен, оцимен (терпены).

Действие

Антимикробное, антисептическое, противовоспалительное; противогрибковое, гипотензивное, спазмолитическое; успокоительное; инсектицидное, цитофилактическое, смягчает кожу.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло, поэтому дозировка его должна быть минимальной.



Воздействие на сознание

Как считается, проясняет сознание, снимает напряжение, помогает контролировать эмоции.

Воздействие на тело

Хорошо известно как противомикробное средство. Кроме того, способно удерживать на значительном расстоянии мух и москитов — переносчи-

ков болезней. По всей видимости, обладает свойством препятствовать развитию инфекции после укуса насекомых.

Считается эффективным средством лечения ушных болезней; возможно, улучшит слух, в целом обостряет чувствительность.

Масло используется при лечении воспалений дыхательных путей, в частности бронхитов, облегчает движение слизи, нейтрализует застойные явления. Нередко помогает от кашля.

Может купировать боли разной природы и характера, помогает при растяжении мышц и сухожилий.

Благодаря седативным свойствам способствует снижению артериального давления.

Воздействие на кожу

Как полагают, хорошо справляется с кожными инфекциями, в частности вытягивает гной. Вероятно, обладая противовоспалительным свойством, заживляет порезы, другие ранки на коже, размягчает затвердения и мозоли. Может бороться с грибковыми инфекциями.

Сочетаемость

Апельсин, иланг-иланг, кориандр, лаванда, ладан, лимон, липовый цвет, чайное дерево, пеларгония, ромашка, сандаловое дерево, танджерин.

БЕНЗОИН (СТИРАКС БЕНЗОЙНЫЙ)

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Камедь
Латинское название	Styrax benzoin
Семейство	Стираксовые
Фаза запаха	Третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Экстракция растворителями

Аромат

Сладкий, напоминает аромат ванили.

Общие сведения

Родина стиракса бензойного — Ява, Суматра и Таиланд. В коре дерева делаются треугольные надрезы, из которых вытекает душистая камедь (естественным путем смола не выделяется). Серо-коричневые сгустки прессуются в твердую массу. Камедь плавится при нагревании над водой и затем используется по назначению. В коммерческой сети бензоин можно встретить в виде раствора в этилгликоле.

История и мифы

Душистая смола уже много столетий применяется при производстве косметических препаратов.



Представители же древних цивилизаций считали бензоин мощным целительным средством, способным изгонять дьявола, а потому часто использовали камедь в курильницах. С недавних пор бензоин приобрел популярность как один из компонентов «монастырского бальзама». В древних травниках его часто именовали то бензойной камедью, то бальзамом, то смолой-бенджамином. Древняя формула туалетной воды «Молоко девственницы» включала бензоин, лаванду и этанол. Считалось, что эта вода делает кожу чистой и блестящей. Сегодня бензоин часто используется как фиксирующий компонент духов.

Химические компоненты

Бензойный альдегид, ванилин (альдегиды); бензойная и коричная кислоты; бензилбензоат (сложный эфир).

Действие

Антисептическое, заживляющее; ветрогонное; мочегонное; отхаркивающее; стимулирует работу мозга; тонизирует деятельность сердца; стягивающее; дезодорирующее; успокоительное.

Меры предосторожности

Не применять, когда требуется концентрация внимания, поскольку действует как снотворное.

Воздействие на сознание

Оказывая успокоительное действие на нервную систему, бензоин снимает напряжение и стресс, возвращает душевное равновесие тем, кто чувствует себя подавленным и одиноким. Бензоин рассеивает печали, помогает обрести уверенность, справиться с утомлением, преодолеть тяжелое психическое и эмоциональное состояние.

Воздействие на тело

Вероятно, оказывает на организм омолаживающее действие. Разогревает сердце, улучшает циркуляцию крови, успокаивает боли, в том числе артритные.

Бензоин нормализует дыхание, тонизирует легкие, является эффективным средством лечения бронхитов, астмы, кашля, насморка, ларингитов и анги-

ны. Эффективно воздействует на отечные слизистые, освобождая их от накопившейся жидкости.

Помогает при расстройствах мочеполовой системы, например при цистите, способствуя мочеиспусканию. Используется в гинекологии, в частности против белей. В комплексе с другими средствами применяется для задержки эякуляции.

Оказывает успокаивающее действие на желудок, способствует пищеварению, помогает справиться с метеоризмом, нормализует деятельность поджелудочной железы. Известно о способности бензоина контролировать содержание сахара в крови, поэтому он может быть полезным для больных диабетом.

Заметно уменьшает воспалительные процессы в полости рта.

Воздействие на кожу

Надежное средство ухода за потрескавшейся, сухой кожей, делает ее эластичной. Смягчает обветренную кожу рук, загрубелость пяток, эффективен при обморожениях и высыпаниях на коже. Способствует заживлению ран и язв, применяется при дерматитах, для снятия покраснений, раздражения и зуда.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, кипарис, кориандр, лаванда, ладан, лимон, мирра, можжевельник, петигренивое масло, роза, сандаловое дерево.

БЕРГАМОТ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/ Кожура плодов
Латинское название	Citrus bergamia
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Отжим и дистилляция

Аромат

Легкий, изысканный, освежающий. Напоминает аромат апельсина или лимона с легкими цветочными тонами.

Общие сведения

Бергамот настоящий — дерево высотой до четырех с половиной метров, с вытянутыми зелеными листьями и белыми цветами. Плод ямчатый, напоминает небольшой апельсин, но грушевидной формы. Масло обычно поступает из Италии и Марокко. Бергамотовое дерево — наиболее прихотливое из всех цитрусовых, очень требовательное к климату и почве.

История и мифы

Масло обязано своим названием маленькому городку в Италии, где впервые начали выращивать



бергамотовое дерево. Впрочем, согласно легенде, дерево было обнаружено Христофором Колумбом на Канарских островах, откуда попало в Испанию и Италию. Исторические же источники свидетельствуют о том, что масло использовалось во Флоренции с 1725 года, где было популярным средством народной медицины. Экспортировать его стали относительно недавно.

Дешевый вид бергамотового масла получают путем дистилляции из незрелой падалицы, и иногда его подмешивают к более качественному и дорогому маслу. Дистилляции также подвергают и листья для получения одной из форм петигреневого масла. Бергамоту обязан своим оригинальным ароматом чай «Эрл Грей». Благодаря тонизирующим, повышающим настроение свойствам масло активно при-

меняется в ароматерапии и, возможно, является наилучшим из всех других эфирных масел при лечении депрессивных состояний. Бергамот широко применяют в качестве компонентов различных духов, особенно часто его масло добавляется в одеколоны.

Химические компоненты

Бергаптен (лактон); линалилацетат (сложный эфир); линалоол, нерол, терпинеол (спирты); дипентен, лимонен (терпены).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, жаропонижающее, заживляющее, способствует рубцеванию; дезодорирующее, инсектицидное; ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, стимулирует пищеварение; отхаркивающее; противоглистное; тонизирует работу сердца; спазмолитическое; антидепрессант, успокаивающее, тонизирующее.

Меры предосторожности

Масло повышает фоточувствительность кожи, а потому после его применения не следует долго находиться под прямыми лучами солнца. Химический компонент бергаптен способствует загару, но не защищает от ожогов. Раздражает чувствительную кожу.

Воздействие на сознание

Седативный и тонизирующий эффект масла с успехом используется для снятия тревоги, депрессии и нервного напряжения. Масло охлаждает пыл и проясняет разум, смягчает раздражение и избавляет

от чувства угнетенности и безысходности. Это, по всей видимости, происходит за счет снижения активности симпатической нервной системы.

Воздействие на тело

Незаменимое антисептическое средство при воспалениях мочевыводящих путей, эффективно противостоит инфекциям, особенно результативно при цистите.

Благоприятно влияет на пищеварительный процесс, снимает боли в животе после приема пищи, помогает избавиться от неприятных ощущений при диспепсии, скоплении газов, коликах, несварении, возбуждает аппетит. Бергамот — великолепный антисептик для кишечника. Он изгоняет кишечных паразитов, а также, как считается, растворяет желчные камни.

Бергамот не менее полезен при респираторных инфекциях, сопровождающихся затрудненным дыханием, в частности при тонзиллите, бронхите и даже туберкулезе. Нередко оказывает эффективное воздействие при герпесе, ветряной оспе и опоясывающем лишае.

Бергамот может тонизировать матку, в прошлом активно применялся для лечения заболеваний, передающихся половым путем.

Великолепное средство для отпугивания насекомых (репеллент); заставляет домашних животных держаться подальше от комнатных растений.

Воздействие на кожу

Оказывает антисептическое и целительное действие на кожу, особенно при стрессах. Так, бергамот

хорошо помогает при экземе, псориазе, угрях, прыщах, чесотке, варикозных язвах, ранах, герпесе, себорее (в том числе кожи головы). В сочетании с эвкалиптом исцеляет кожные язвы.

Сочетаемость

Жасмин, иланг-иланг, кипарис, кориандр, лаванда, лимон, майоран, можжевельник, нероли, пальмарозовое масло, пачули, пеларгония, ромашка, эвкалипт.

БЕРЕЗА

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кора, побеги
Латинское название	Betula alleghaniensis (желтая) Betula pendula (бородавчатая) Betula lenta (вишневая) Betula alba (белая)
Семейство	Березовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Венера
Метод экстракции	Мацерация* и дистилляция

Аромат

Запах антисептика, хотя достаточно свежий.

Общие сведения

Очень крупное лесное дерево с зубчатыми овальными листьями и характерными сережками. Известно более 100 разновидностей. Дерево достигает 25 метров в высоту и часто имеет повислые («плакучие») молодые побеги. Желтая береза — родом из

* Метод мацерации основан на растворении эфирных масел в растительных жирных маслах. — *Прим. ред.*

Северной Америки (территория США); бородавчатая и вишневая — из России, Голландии и Германии. Самая маленькая, вишневая береза известна как «сладкая береза». Перед дистилляцией ее кора вымачивается в теплой воде для высвобождения эфирного масла.

История и мифы

Согласно поверью, береза изгоняет нечистую силу. Что касается практического применения, то, например, сок из листьев этого дерева используется для полоскания полости рта при появлении язвочек на слизистой. В течение столетий из березового сока делали целебный хмельной напиток, а листья заваривали для получения мочегонного настоя. Березовое масло входит в состав лосьонов и мазей для кожи, что, вероятно, объясняется его вяжущими свойствами. С недавних пор оно является компонентом духов.

Россия долгое время экспортировала березовый деготь, который использовался в производстве мыла и при обработке кожи. Деготь, как известно, хорошо помогает при ревматизме суставов, подагре и кожных инфекциях. Масло вида *Betula alta* входило в состав популярного в Германии тоника для волос, известного под наименованием «Birkenwasser». Из основного химического компонента — метилсалицилата — получают аспирин, что свидетельствует об обезболивающих свойствах масла. Во Франции масло добавляют в мужскую парфюмерию, придавая ей аромат кожи, особенно популярный у мужчин. Прочная древесина используется для производства мебели и в строительстве. Березу часто можно встретить в городах, где она высаживается как декоративное растение.

Химические компоненты

Салициловая кислота; бетулен, бетуленол (сесквитерпены); метилсалицилат (сложный эфир).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, инсектицидное, кровоочистительное, мочегонное, вяжущее, тонизирующее.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло, способное вызывать раздражение чувствительной кожи. Поэтому необходимо применять с осторожностью.

Воздействие на сознание

Производит бодрящий и возбуждающий эффект.

Воздействие на тело

Имеет репутацию очистительного средства широкого спектра действия: очищает кровь, стимулирует работу потовых желез, то есть помогает организму избавляться от токсинов. Кроме того, очищает от инфекции лимфатическую систему.

Масло березы способствует мочеиспусканию, выводя с мочой органические шлаки и облегчая тем самым боли при цистите. Применяется при протеинурии (снижает содержание белка в моче), растворяет камни в желчном пузыре и почках. Оказывает тонизирующее действие на почки, снимает почечные отеки.

Благодаря мочегонным свойствам облегчает состояние людей, страдающих от ожирения, целлюлита, водянки.



Препятствует скоплению мочевой кислоты в суставах, помогает при ревматизме, артрите и мышечных болях. Березовое масло зарекомендовало себя как эффективное обезболивающее средство.

Воздействие на кожу

Практикой доказано лечебное действие масла при хронических кожных заболеваниях, таких, как экзема, псориаз, прыщи и язвы. Однако иногда следует использовать в этих целях другое эфирное масло, поскольку березовое может вызывать раздражение чувствительной кожи.

Сочетаемость

Апельсин, бархатцы, имбирь, кардамон, каяпотовое дерево, лаванда, ладан, лимон, ромашка, тимьян.

БЕССМЕРТНИК

Тип растения/Используемая часть	Полукустарник/ Цветы
Латинское название	Helichrysum angustifolium
Семейство	Сложноцветные
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция и экстракция растворителями

Аромат

Сильный, древесный, немного пряный.

Общие сведения

Дикорастущее растение, также известное как цмин и иммортель. Цветки темно-желтые, листья серебристо-зеленые с ароматом перца, стебли высотой до 60 сантиметров. Существует несколько видов бессмертника. Эфирное масло поступает преимущественно из Италии, Франции и Югославии. Масло высокого качества получают при дистилляции цветочных корзинок с остатками стебля в течение 24 часов после сбора; большее количество масла получают из молодых растений.



История и мифы

В Далмации производство эфирного масла из бессмертника началось в 1908 году. Его разновидность, *Helichrysum stoechas*, имеет сходный с *Helichrysum angustifolium* химический состав и дистилляция обоих видов нередко производится совместно. При использовании растворителей получают абсолют. Этот способ дистилляции применяется в городе Грас на юге Франции, центре цветоводства и парфюмерного производства. Очень популярны сухие растения, используемые как декоративное украшение.

Химические компоненты

Нерилацетат (сложный эфир); гераниол, линалоол, нерол (спирты); пинен (терпен).

Действие

Бактерицидное, противовирусное, противовоспалительное, желчегонное, смягчает кожу, нормализует работу печени и желчного пузыря; мочегонное; отхаркивающее; противогрибковое; стимулирует функцию селезенки; спазмолитическое; стягивающее; успокоительное; цитофлактическое.

Меры предосторожности

Не определены.

Воздействие на сознание

Способно смягчать проявления шока, снимать страхи, а также облегчать депрессивные состояния.

Воздействие на тело

Считается омолаживающим средством, стимулирующим рост клеток, способствует восстановлению тканей, питает энергией органы, в целом очищает меридианы — пронизывающие тело энергетические каналы.

Предохраняет от грибковой инфекции типа кандиды, которая часто поражает организм при пониженном тонусе. Укрепляя иммунную систему, защищает от инфекций и аллергических реакций. Признано также, что масло регулирует артериальное давление.

Поддерживает дыхательную систему при простуде, гриппе, бронхите, кашле и астме, выводит мокроту из легких. Обладает успокаивающим действием, способствует спокойному сну.

Нормализует пищеварительные процессы, противодействует застойным явлениям в печени и се-

лезенке, регулирует секрецию желчного пузыря и поджелудочной железы.

Говорят о способности масла бессмертника снимать ревматические боли, облегчать боли иной природы, в том числе при мигрени.

Масло имеет репутацию эффективного средства против цистита и герпеса.

Воздействие на кожу

Подобно маслу лаванды, регенерирует клетки, хотя в отличие от него не оказывает столь же сильного психологического эффекта. Способствует рассасыванию рубцов, помогает избавиться от угрей, раздражения, опухоли и воспаления, в сочетании с бергамотом, лавандой и тысячелистником используется для лечения псориаза. Противомикробные качества масла проявляются при лечении эпидермофитии стопы и стригущего лишая.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, лаванда, ладан, мандарин, пеларгония, петигрениевое масло, роза, розовое дерево, ромашка, тысячелистник.

ВЕТИВЕРИЯ ЦИЦАЕНИВИДНАЯ (СОРГО КОЛЮЧКОВАТОЕ)

Тип растения/Используемая часть	Трава/Корни
Латинское название	Andropogon muricatus
Семейство	Злаковые
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Дымный, землистый, глубокий.

Общие сведения

Дикорастущая ветиверия встречается преимущественно в Индии, на островах Ява, Таити и Гаити. В небольших количествах выращивается на Американском континенте, где продается главным образом в форме ароматических пакетиков. Так как масло с трудом отделяется от воды, выход его сравнительно невелик. Чем старше корень, тем лучше масло. Качество масла со временем также улучшается.

История и мифы

Благодаря успокаивающему действию масло ветиверии известно как «эликсир безмятежности».



В Калькутте из зелени ветиверии, именуемой индийцами «кус-кус», делали шторы, навесы и маркизы. Когда в жаркий день их сбрызгивали водой, вокруг распространялся восхитительный аромат. Муку, полученную из корня, рассыпали по пакетикам, и она предохраняла индийский муслин от моли и других насекомых. На Яве в течение многих веков полученные из корня волокна вплетали в циновки и соломенные стены хижин, а гайтяне плели из стеблей растения крыши для домов.

В знаменитые европейские духи «Mousseline des Indes» добавлялось масло ветиверии (наряду с маслами сандала, бензоина, тимьяна и розы). И сегодня оно часто используется в качестве фиксатора для духов. До Первой мировой войны значительные объемы сухого корня ветиверии вывозились в Европу с Явы для последующей перегонки, а позже производ-

ство масла было развернуто на самом острове, где масло именовали «акар ванги».

Химические компоненты

Фурфурол (альдегид); бензойная кислота; ветивон (кетон); ветивен (сесквитерпен); ветиверол (спирт).

Действие

Антисептическое, помогает при нервных расстройствах; стимулирует половую активность (афродизиак); тонизирует, успокаивает.

Меры предосторожности

Противопоказаний не выявлено.

Воздействие на сознание

Оказывает успокаивающее действие, считается эффективным средством, снимает стресс и нервное напряжение. Хорошо применять перед экзаменом или посещением дантиста. Действие масла оценят и те, кто испытывает растерянность и хотел бы ощутить твердую почву под ногами. Масло может быть полезно и при более серьезных психологических проблемах, особенно когда человек чувствует себя уязвимым и незащищенным.

Воздействие на тело

Успокаивая нервную систему, позволяет обрести уверенность в себе и отказаться от транквилизаторов. Говорят, что масло очищает ауру — энергетическую оболочку тела, усиливает ее защитные свойства, оберегая тем самым от болезней.

Обладая седативным действием, масло помогает при физическом и умственном переутомлении. Стимулируя красные кровяные тельца, доставляющие кислород во все органы, питает тело энергией.

Усиливая кровоток, уменьшает мышечные боли. Считается, что помогает тем, кто страдает от ревматизма и артрита.

Масло пользуется репутацией стимулятора для репродуктивной системы, поскольку снимает нервное напряжение, которое, как известно, препятствует проявлению чувственности.

В целом помогает организму восстановиться, вернуть здоровье. Это достигается не в последнюю очередь за счет хорошего сна (масло применяется от бессонницы).

Воздействие на кожу

Эффективно от прыщей.

Сочетаемость

Бензоин, грейпфрут, жасмин, иланг-иланг, лаванда, ладан, пачули, пеларгония, роза, розовое дерево, сандаловое дерево, ферула, фиалка.

ГВАЯКОВОЕ ДЕРЕВО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/ Сердцевинная древесина
Латинское название	<i>Guaiaacum officinale</i> <i>G. sanctum</i> <i>Bulnesia sarmienta</i>
Семейство	Парнолистниковые
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Глубокий, сильный, землистый, с оттенками дыма и ванили.

Общие сведения

Небольшое дерево высотой около трех с половиной метров, со светло-зелеными листьями, белой корой, зеленовато-коричневой древесиной и голубыми цветами.

Древесина *Bulnesia sarmienta*, родина которой Южная Америка, наиболее богата смолой (а следовательно, эфирным маслом), хотя она добывается также из древесины *G. sanctum*, поставляемой из Южной Флориды и с Багамских островов. Древесина обыч-

но поставляется в виде стружки и опилок. Смола выделяется естественным путем, однако иногда ее получают путем сжигания колод и сбора расплавленной смолы. При комнатной температуре масло застывает и перед применением его необходимо нагревать.

История и мифы

Другие названия гваякового дерева — «дерево Св. Павла» и «священное дерево» — указывают на возможность его использования в магических и религиозных ритуалах. В то же время парагвайцы, зная о потогонных свойствах масла этого дерева, считали его эффективным средством лечения таких серьезных заболеваний, как рак и сифилис.

Древесина гваякового дерева используется для изготовления чаш и других резных поделок. Первая партия древесины была поставлена в Европу для дистилляции эфирного масла примерно в 1891 году. В Парагвае к его дистилляции приступили лишь накануне Второй мировой войны. В качестве фиксатора масло используют в парфюмерном производстве, оно, например, входило в состав духов «Rose Otto». Масло включается в формулу туалетного мыла, когда его ароматическая композиция выдерживается в розовых тонах.

Химические компоненты

Булнесол, гвайол (спирты).

Действие

Бальзамическое, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, противоревматическое, слаби-



тельное, стимулирует половую активность (афродизиак), вяжущее.

Меры предосторожности

Масло может притуплять внимание, вызывать вялость; несколько навязчивый аромат нравится не всем.

Воздействие на сознание

- Расслабляющее, обволакивающее, что способствует медитации. Масло может отчасти снимать нервное напряжение.

Воздействие на тело

Очевидные потогонные качества способствуют очищению крови. Пользуется устойчивой репутацией средства против подагры и артрита, особенно эф-

фективно снимающего воспаления. Стимулирует потоотделение при лихорадочных состояниях простудного характера, разжижает мокроту, может оказывать помощь при тонзиллите.

Контролирует баланс жидкости в организме, помогает в решении проблем сексуального характера, в частности связанных с недостаточной вагинальной секрецией в период менопаузы, вызывающей болезненные ощущения при половом акте. Мистическое действие масла, вероятно, свидетельствует о его свойствах афродизиака. Помогает при болезненных менструациях.

Диуретическое и слабительное действие нормализует функцию мочеполовой системы.

Воздействие на кожу

Стягивает ткани и, следовательно, может благоприятно влиять на состояние кожи в зрелом возрасте (омолаживающий эффект).

Сочетаемость

Бензоин, бергамот, грейпфрут, жасмин, иланг-иланг, лаванда, ладан, лимон, пальмарозовое масло, пачули, пеларгония, роза, сельдерей, цитронелла, элеми.

ГВОЗДИЧНОЕ ДЕРЕВО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Бутоны
Латинское название	<i>Eugenia</i> <i>cauyorphyllata</i>
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Третья
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сильный, резкий, пряный.

Общие сведения

Вечнозеленое дерево пирамидальной формы высотой до девяти метров. Комфортно чувствует себя на открытых местах, а не в тени других деревьев. Коричневые цветочные бутоны в форме гвоздика, мелкие серые листья. Родина гвоздичного дерева — Молуккские острова и Индонезия, хотя выращивают его также в Танзании, на Мадагаскаре и Яве. Значительное количество масла поставляется из Шри-Ланки.

История и мифы

Целебные свойства гвоздики высоко ценились греками, римлянами и китайцами. Последние жева-



ли засушенные бутоны, когда нужно было избавиться от зубной боли и придать свежесть дыханию. Издавна известны антисептические качества гвоздики, а также ее способность защищать от инфекционных заболеваний, в частности от чумы. Этот эффект оказался очевидным, когда голландцы начали вырубать гвоздичные деревья на Молуккских островах. Лишившись защиты, местные жители стали жертвами многочисленных эпидемий.

Корабли португальцев и французов доставляли пряность в Европу. Популярным ароматическим средством против насекомых и по сей день остается утыканный бутонами гвоздики апельсин. Аромат гвоздики очень часто присутствует в сухих духах и зубной пасте. Ее способность улучшать пищеварение знали в Индии, там же она включалась даже в

состав любовных снадобий. Духи с пряным запахом часто содержат гвоздичное масло. Гвоздика используется для приготовления глинтвейнов и ликеров. Широкое фармацевтическое применение обусловлено присущими ей антисептическими и бактерицидными свойствами.

Химические компоненты

Фурфурол (альдегид); кариофиллен (сесквитерпен); метилсалицилат (сложный эфир); пинен (терпен); эвгенол (фенол).

Действие

Антиневралгическое; антисептическое, болеутоляющее; ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, улучшает аппетит; дезинфицирующее, инсектицидное, каустическое; стимулирует функцию матки, помогает при родах, повышает половую активность (афродизиак); противоглистное; противорвотное, тонизирует функцию селезенки, способствует заживлению ран; спазмолитическое, анестезирующее.

Меры предосторожности

Сильнодействующее средство, пользоваться которым следует с осторожностью. Не лучший выбор для ароматического массажа, поскольку высока вероятность раздражения кожи.

Воздействие на сознание

Производит позитивный, стимулирующий эффект, улучшает память, выводит из депрессии. Спо-

собно поднимать настроение, возвращает силы, помогает преодолеть вялость и апатию.

Воздействие на тело

Благотворно влияет на пищеварительную систему, обладает ветрогонным свойством, препятствует скоплению газов при чрезмерной мышечной напряженности. Останавливает рвоту, диарею, снимает желудочные спазмы, диспепсию, изгоняет паразитов. Регулируя процессы брожения в желудке, избавляет от тошноты, делает более свежим дыхание. Масло оказывает тонизирующее воздействие на почки, желудок, селезенку и кишечник.

Обладая болеутоляющим свойством, помогает легче переносить зубную боль, боли при ревматизме, артрите, стоматитах, а также головные боли, связанные с изменением артериального давления. Действует масло локально, а не на весь организм.

Улучшает состояние при расстройствах дыхания, с успехом применяется при лечении туберкулеза, астмы и бронхита. Прекрасно дезинфицирует воздух, когда в доме есть заразный больной. Масло обладает эффективным бактерицидным действием и при частом распылении в зимний период повышает сопротивляемость организма.

Является афродизиаком, что позволяет использовать масло при лечении нарушений в сексуальной сфере, в частности при импотенции и фригидности. Помогает легче переносить роды.

В сочетании с маслом апельсина и лимона применяется как защитное средство от насекомых.

Воздействие на кожу

Заживляет инфицированные раны, кожные язвы, а также улучшает состояние больных волчанкой.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, бензоин, грейпфрут, коричник цейлонский, лимон, мускатный орех, мята перечная, перец черный, розмарин, цитронелла.

ГРЕЙПФРУТ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кожура плодов
Латинское название	Citrus paradisi
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Отжим

Аромат

Сладкий, резкий, освежающий.

Общие сведения

Дерево с глянцевыми листьями, белыми цветами и желтыми плодами, расположенными гроздевидно. Масличные железы находятся глубоко в кожуре грейпфрута, и по сравнению с апельсином или лимоном выход масла из нее невелик. Часть грейпфрутового масла получают методом дистилляции, однако его качество гораздо ниже, чем у масла, получаемого путем отжима. В больших количествах вырабатывается в Израиле, Бразилии и США.

История и мифы

Дерево часто встречается в районах Средиземноморья, где оно выращивается как декоративное, однако, по всей видимости, его родиной является

Азия, и, по сути говоря, грейпфрут представляет собой гибрид нескольких растений рода цитрусовых, включая апельсин. По другим данным, грейпфрут впервые был выведен в Вест-Индии в XVIII веке. Тогда плоды его были известны как «фрукт Шеддока» и были названы так по имени капитана, распространившего их по Новому Свету. Впервые коммерческое производство масла было развернуто во Флориде примерно в 1930 году. США и по сей день остаются крупнейшими его поставщиками. Сегодня масло является популярной ароматической добавкой к продуктам питания, используется в производстве косметики и парфюмерной продукции.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); гераниол, линалоол (спирты); лимонен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое, способствует заживлению фурункулов и уменьшению опухолей; мочегонное; общеукрепляющее; улучшает аппетит, тонизирует, обладает свойствами антидепрессанта.

Меры предосторожности

После нанесения на кожу возможно ее раздражение под воздействием солнечных лучей.

Воздействие на сознание

Придает бодрость, поднимает настроение, помогает преодолеть стресс. Имеет репутацию средства, облегчающего маниакально-депрессивные состоя-



ния, таким образом, может оказывать успокаивающее действие на центральную нервную систему. Считается, что обладает возбуждающим и одновременно легким снотворным действием.

Воздействие на тело

Стимулирует лимфатическую систему, питает клетки тканей, контролирует баланс жидкости в организме. Оказывает влияние на процессы накопления жира и воды в организме. Будучи диурети-

ком, помогает избавляться от целлюлитов. Масло может включаться в диету, направленную на снижение веса, активизирует секрецию желчи, способствует расщеплению пищевых жиров.

Повышает аппетит, оказывает общее нормализующее и тонизирующее действие на пищеварение. Считается, что масло грейпфрута способствует очищению почек и сосудов, а следовательно, может выводить из организма наркотические вещества, а также растворять желчные конкременты. Предположительно тонизирует и печень.

Способно оказывать болеутоляющее действие и облегчать боли при мигренях, снимать остроту предменструального синдрома, а также уменьшать дискомфорт во время беременности. Помогает избавиться от головных болей, чувства усталости, обусловленных сменой часовых поясов в результате длительных авиаперелетов.

Может способствовать восстановлению физического баланса после перенесенных ушных инфекций.

Воздействие на кожу

Улучшает состояние жирной и отечной кожи. Помогает против прыщей.

Сочетаемость

Базилик, бергамот, жасмин, иланг-иланг, кедр, лаванда, ладан, пальмарозовое масло, пеларгония, роза, розовое дерево, ромашка, цитронелла.

ДУДНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена, корни
Латинское название	Angelica archangelica
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, травяной, слегка мускусный.

Общие сведения

Влаголюбивое растение, часто встречается по берегам рек и ручьев. Имеет высокий полый стебель, широкие перистые листья и мелкие светло-зеленые цветки. Многочисленные виды дудника распространены в Северной Европе, а также в Исландии, Гренландии, Центральной России. Масло чаще всего поставляется из Англии и Бельгии.

История и мифы

В XVI веке дудник попал из Северной Африки в Европу, сначала в наиболее теплые ее районы. Весной в момент первого цветения, которое приходится

на 8 мая — день Святого Михаила Архангела, дудник использовался в мистических ритуалах. Растение часто выращивалось в монастырях и именовалось «ангельской травой».



Масло дудника входит в состав известных французских ликеров «Шартрез» и «Бенедиктин». Дудник был популярным садовым растением, пользовался устойчивой репутацией эффективного средства защиты от чумы. В 1665 году, в год великой лондонской чумы, «ангеликовая вода» входила в список королевских рекомендаций, способ ее употребления описывался в специальной брошюре, выпущенной Королевским медицинским колледжем. Известный врачеватель Парацельс высоко ценил дудник, считая его панацеей от всех болезней. Масло дудника часто используется для ароматизации джина и духов, традиционно добавляется в кондитерские изделия.

Химические компоненты

Бергаптен (лактон); борнеол, линалоол (спирты); лимонен, пинен, фелландрен (терпены).

Действие

Ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, способствует работе печени и желчного пузыря; мочегонное, общестимулирующее, отхаркивающее; повышает половую активность (афродизиак), стимулирует и нормализует менструации; потогонное, спазмолитическое; тонизирующее.

Меры предосторожности

Чрезмерное применение способно вызвать перевозбуждение нервной системы и бессонницу, а также фотоинтоксикацию, то есть повышенную чувствительность кожи к воздействию солнечных лучей. Не следует использовать во время беременности и, как считают некоторые специалисты, при диабете.

Воздействие на сознание

Стимулирует нервную систему, быстро снимает утомление и стресс. Способствует обретению душевного равновесия, возможно, придает бодрость, помогает при разрешении проблемных ситуаций.

Воздействие на тело

Тонизирующие свойства масла обуславливают мощный целительный эффект, особенно на начальном этапе лечения, за счет мобилизации физических возможностей организма. Активизирует деятельность лимфатической системы, ускоряет процесс

очищения организма через потоотделение, выводит жидкости и освобождает тело от шлаков, в частности после долгой болезни.

Масло способствует нормализации пищеварения, помогает при метеоризме, диспепсии (неприятные ощущения в желудке, тошнота), язве желудка и желудочных коликах. Повышает аппетит, может помочь избавиться от нервной анорексии. Считается, что масло дудника оказывает тонизирующее действие на печень и селезенку, является антисептиком мочеполовой системы, а значит, может применяться при цистите.

Применяется как отхаркивающее средство при простудах, хроническом бронхите и плеврите. Известно, что масло облегчает состояние при нервных приступах удушья, одышке, кашле у курильщиков, а также способствует восстановлению обоняния. Кроме того, практика показывает, что оно является общим тонизирующим средством для легких.

Считается, что дудник стимулирует выработку эстрогена и благодаря этому нормализует менструальный цикл, помогает переносить болезненные менструации, способствует выходу последа при родах. Эффективен при лечении мужского и женского бесплодия.

Масло контролирует уровень мочевой кислоты, а потому может быть полезно при ревматических заболеваниях, артритах, а также при подагре и ишиасе.

Будучи эффективным обезболивающим средством, снимает головную боль, мигрени и зубную боль.

Масло дудника служит противоядием от змеиных укусов.

Воздействие на кожу

Хороший тоник для кожи, обладает противовоспалительным действием, может использоваться при лечении разного рода дерматитов. Считается, что масло препятствует развитию грибковых заболеваний.

Сочетаемость

Базилик, грейпфрут, лаванда, лимон, мандарин, пеларгония, ромашка.

ДУШИЦА

Тип растения/Используемая часть	Трава/Верхушки цветущих побегов и листья
Латинское название	<i>Origanum vulgare</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Травяной с оттенком древесного, немного терпкий.

Общие сведения

Впервые была замечена в странах Средиземноморья, сегодня она встречается на всей территории Европы, а также в Америке и в Азии. Стебли четырехгранные, мягкоопушенные, высотой около метра, листья овальные, цветки бледно-пурпурные или беловатые. Считается, что масло имеет сходные свойства с маслом майорана (*Origanum majorana*), но более токсично, поскольку содержит тимол.



История и мифы

У египтян масло душицы было любимым средством для ванн. Греки же нашли растению другое применение: они сажали душицу на кладбищах, веря в то, что она помогает душам усопших обрести покой. Впрочем, параллельно растение применялось в медицине, в частности оно считалось эффективным средством против туберкулеза. Душицу использовали и в кулинарии.

Как говорят, Аристотель утверждал, что черепахи едят душицу после того, как проглотят змею. В Персии астрологи настаивали на душице бальзамы, которые, по их мнению, могли препятствовать влиянию враждебных планет. Очень немногие ле-

карственные травы избежали участи оказаться в составе любовных снадобий — душица не исключение. В XIII веке душицу выращивали в монастырях, поскольку монахи твердо верили в ее способность лечить легкие.

Химические компоненты

Цимен, пинен (терпены); карвакрол, тимол (фенолы).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, заживляющее; ветрогонное, повышает функциональную активность желудка; отхаркивающее, успокаивает кашель; стимулирует и нормализует менструации, подавляет микрофлору; общестимулирующее и тонизирующее; способствует работе печени и желчного пузыря, тонизирует функцию селезенки; потогонное; противоревматическое; слабительное; спазмолитическое; улучшает аппетит.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло, способное вызывать раздражение слизистых. Не следует применять во время беременности.

Воздействие на сознание

Может проявлять себя как тонизирующее и стимулирующее средство, хотя Валне (Valnet) утверждает о его эффективном применении против фантомных болей и при лечении психических заболеваний, не говоря уже о психопатических состояниях!

Воздействие на тело

Пожалуй, масло душицы особенно полезно для пищеварительной системы — оно успокаивает желудок, печень и селезенку. Кроме того, нормализует работу желудочно-кишечного тракта при нервных расстройствах, снимает спазмы в кишечнике, действует как тонизирующее и очищающее средство. Применяется при повышенной кислотности, метеоризме, отсутствии аппетита. Считается, что масло душицы хорошо помогает при аэрофагии (заглатывании воздуха).

Оказывает благоприятное воздействие на дыхательную систему, в частности при простудах, бронхите, катаре. Может снимать симптомы астмы и коклюша.

Будучи стимулятором, активизирует работу органов осязания. Калпепер (Culpeper) считает, что масло душицы помогает при глухоте, облегчает боль и уменьшает шум в ушах, делает менее острой также зубную боль. Возможен положительный эффект при мигренях и лицевом тике.

Согревающие и болеутоляющие свойства масла принесут пользу женщинам, страдающим от маточных спазмов, а также тем, кто часто испытывает ревматические и мышечные боли. Масло возвращает радость жизни.

Благодаря потогонным свойствам и способности стимулировать мочевыделение масло выводит лишнюю воду из перенасыщенных жидкостью тканей.

Воздействие на кожу

Прекрасно заживляет инфицированные порезы и раны. Имеет определенный эффект при педикулезе (поражении кожными паразитами).

Сочетаемость

Базилик, дудник лекарственный, лимонная трава, мирт, пеларгония, розмарин, сосна, тимьян, фенхель.

ЖАСМИН

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Цветы
Латинское название	Jasminum grandiflorum
Семейство	Жасминовые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Анфлераж* и экстракция растворителями

Аромат

Сладкий, цветочный, экзотический, немного пьянящий.

Общие сведения

Нежные белые цветы лианоподобного жасмина крупноцветкового собирают ночью, когда их аромат наиболее сильный. Жасмин может иметь до шести метров в высоту; его родина — Иран и Северная Индия. Сегодня жасмин выращивается в Алжире, Марокко, Египте, Италии, а также во Франции, где,

* Анфлераж — экстрагирование жиром эфирных масел из эфирно-масличного сырья; наиболее древний способ получения эфирного масла. — *Прим. ред.*

как считается, производится лучшее жасминовое масло. Процесс его извлечения весьма деликатен и требует немалого мастерства. Масло вырабатывается из огромной массы цветов, что делает продукт очень дорогим, а потому весьма привлекательным в плане фальсификации.

История и мифы

Жасминовое масло называют королем цветочных масел и издавна включают его в состав любовных снадобий — настолько высока его репутация как афродизиака. К целительным свойствам масла относят и способность излечивать гонорею и заболевания простаты. В Индии масло широко используется при производстве ароматических мазей, а также в качестве атрибута религиозных церемоний. Гостям часто преподносятся браслеты и гирлянды из цветов жасмина.

В Турции из растительных волокон жасмина делали канаты. В Китае жасминовый чай издавна признан излюбленным напитком. В Индонезии цветы жасмина являются популярным компонентом национальных блюд. Появлением жасмина в Европе мы обязаны воинственным маврам. Сегодня жасминовое масло широко используется в парфюмерии.

Химические компоненты

Жасмон (кетон); линалилацетат, метилантранилат (сложные эфиры); бензил, гераниол, нерол, терпинеол, фарнесол (спирты); эвгенол (фенол).



Действие

Антисептическое, спазмолитическое, успокоительное, антидепрессант; способствует разрешению от бремени, усиливает лактацию, стимулирует функцию матки, повышает половую активность (афродизиак); смягчает кожу.

Меры предосторожности

При беременности применять можно только перед самыми родами в качестве родовспомогательного средства. Неумеренное использование способно нарушить баланс жидкости в организме. Необходимо иметь в виду, что «наркотическое» действие масла рассеивает внимание. Сильный запах, как обычно, предполагает его малую дозировку при применении.

Воздействие на сознание

Прекрасно помогает справляться с депрессией. Успокаивая нервы и повышая активность, масло дает человеку веру в свои силы. Бодрит и наполняет энергией, а потому является еще и хорошим допингом.

Воздействие на тело

Масло особенно популярно для рожениц. Облегчает роды, стимулируя сокращения матки и одновременно ослабляя боль. Великолепный регулятор гормонов, эффективное средство от послеродовой депрессии. По всей видимости, способствует установлению психологического контакта между матерью и младенцем, усиливает лактацию.

Кроме того, ослабляет маточные спазмы, уменьшает боль при менструациях, помогает противостоять вагинальным инфекциям.

Благотворное влияние жасмина на мужскую репродуктивную функцию обусловлено, как предполагают, его способностью увеличивать количество сперматозоидов. Будучи сильным успокаивающим средством, помогает решать проблемы сексуального характера, связанные, в частности, с импотенцией, преждевременной эякуляцией и фригидностью.

Жасминовое масло является стимулятором и для дыхательных органов. Оно помогает нормализовать дыхание, делает его более глубоким, уменьшает бронхоспазмы, успокаивает вызывающий раздражение слизистых кашель, позволяет избавиться от хрипоты.

Считается также, что масло снимает болезненное напряжение в конечностях.

Воздействие на кожу

Это дорогой, но очень эффективный бальзам и тоник для сухой и чувствительной кожи. Впрочем, масло благотворно влияет на кожу любого типа. В смеси с маслами мандарина и лаванды повышает эластичность кожи и часто используется для ее восстановления в местах растяжек и рубцевания.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, бессмертник, гваяковое дерево, ладан, мандарин, мелисса лекарственная, нероли, пальмарозовое масло, пеларгония, роза, розовое дерево, сандаловое дерево.

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Цветы
Латинское название	<i>Cananga odorata</i>
Семейство	Анноновые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Цветочный, сладкий, крепкий, экзотический.

Общие сведения

Это небольшое тропическое дерево, цветет розовыми, лиловыми и желтыми цветами. Считается, что масло высокого качества получается именно из желтых цветов. Масло первой перегонки является самым лучшим, и хотя продукт последующего выхода обладает теми же свойствами, аромат его не столь изысканный. Это масло называют «кананга». Дерево частично окультурено, имеет хрупкую древесину и распространено на островах южных тропических морей, в частности на Сейшелах, Маврикии, Таити, а также на Филиппинах, откуда поступает лучшее масло.



История и мифы

Название этого «цветка цветков» произошло от малайского «alang-ilang», что означает «висячие цветки». Дерево называют также короной Востока или душистым деревом. Женщины южных тропических стран умащивают свои волосы эфирным маслом иланг-иланга в смеси с кокосовым. Некогда масло иланг-иланга входило в состав европейских средств для волос, известных как макассаровое масло (отсюда английское название салфеток на подголовниках кресел — «антимакассары»).

В Индонезии существует обычай устилать ложе новобрачных лепестками иланг-иланга, чтобы усилить половое влечение. До 1900 года индонезийцы владели монополией на поставку «жасмина бедня-

ков», то есть лепестков иланг-иланга. Сегодня масло широко применяется в производстве высококлассных духов.

Химические компоненты

Бензойная кислота; кадинен (сесквитерпен); бензилацетат (сложный эфир); гераниол, линалоол, фарнесол (спирты); пинен (терпен); сафрол, эвгенол (фенолы).

Действие

Антисептическое, гипотензивное; стимулирует половую активность (афродизиак); антидепрессант, успокоительное.

Меры предосторожности

Чрезмерное применение иногда вызывает головную боль и тошноту. Возможно раздражение чувствительной кожи, поэтому масло не следует применять при воспаленной коже и дерматите.

Воздействие на сознание

Регулирует уровень адреналина, расслабляюще действует на нервную систему, а потому прекрасно разряжает эмоциональное напряжение, вселяя чувство радости и веселья. Соответственно усмиряет гнев, снимает беспокойство, страх, помогает выйти из состояния шока и паники.

Воздействие на тело

Известна способность иланг-иланга регулировать уровень гормонов, что делает его неоценимым сред-

ством решения проблем, связанных с репродуктивной функцией. Оказывает тонизирующее действие на матку. Облегчает состояние женщин после перенесенного кесарева сечения, помогает им обрести покой и ощущение единения с ребенком. Считается, что масло помогает сохранить упругость груди.

Замечено, что качества антидепрессанта и афродизиака помогают восстанавливать функции сексуального характера, в частности повышать потенцию у мужчин и женщин.

Масло применяется при учащенном дыхании (гиперпноэ) и учащенном сердцебиении (тахикардия). Седативные качества способствуют снижению кровяного давления. В целом действует успокаивающе на нервную систему, хотя при продолжительном использовании возможен обратный эффект.

Антисептическая природа масла проявляется в противодействии кишечным инфекциям.

Воздействие на кожу

Универсальное масло, контролирует баланс подкожного жира, а потому благотворно воздействует как на жирную, так и на сухую кожу. Тонизирует и стимулирует кожу головы, способствует росту волос.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, грейпфрут, жасмин, лаванда, лимон, липпия лимонная, мелисса лекарственная, нероли, пачули, роза, розовое дерево, сандаловое дерево, цитронелла.

ИМБИРЬ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Корневище
Латинское название	Zingiber officinale
Семейство	Имбирные
Фаза запаха	Первая
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Пряный, резкий, теплый и приятный. Очень живой, с оттенком лимона и перца.

Общие сведения

Выращивается на продажу в большинстве тропических стран Африки и Карибского бассейна, хотя, как считается, родина растения — Индия, Китай и Ява. Признано, что наилучшим ароматом обладает ямайский имбирь. Имбирь — растение многолетнее, имеет вертикальное колосовидное соцветие с белыми цветками, поднимающееся от ползучего узловатого корня.

История и мифы

Как пряность высоко ценится с давних времен, был включен еще в древние греческие и арабские фармакопеи. Высушенный корень использовался в



качестве приправы, ароматического стимулятора и лекарства от малярии. Китайцы применяли его как средство разжижения мокроты и укрепления сердца.

Когда имбирь появился в Европе, точно не выяснено. Вероятно, это случилось где-то между X и XV веками. Греки ценили имбирь за способность стимулировать работу желудка, а в Древней Индии из него также делали желудочный чай. Может служить противоядием.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); цинеол (кетон); зингиберен (сесквитерпен); борнеол (спирт); камфен, лимонен, фелландрен (терпены).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, ветрогонное, повышает функциональную активность желудка; общеукрепляющее, стимулирует половую активность (афродизи-

ак); потогонное; противорвотное; противоцинготное, тонизирующее, улучшает аппетит.

Меры предосторожности

Возможно раздражение чувствительной кожи.

Воздействие на сознание

Помогает преодолевать состояние уныния и апатии. Обостряет восприятие, укрепляет память. Бодрит, поэтому рекомендуется применять при усталости. Стимулирует и отрезвляет.

Воздействие на тело

Масло имбиря особенно полезно при катаре, гриппе и простудном насморке. Облегчает состояние больных ангиной и тонзиллитом. Как согревающее средство, способствует выделению мокроты, облегчает лихорадочные состояния, активизируя работу потовых желез и снижая тем самым температуру тела. Нормализует нарушения менструального цикла, обусловленные простудами.

Тонизирует и успокаивает пищеварительную систему, способствует выделению желудочного сока. Применение имбирного масла благоприятно сказывается при отсутствии аппетита, болях, связанных с нарушениями пищеварения, метеоризме, диарее и цинге. Столь же эффективно при тошноте, похмелье и укачивании.

Обладая свойством анальгетика, уменьшает боль при артрите и ревматизме, помогает при судорогах, растяжениях, мышечных спазмах, особенно в области поясницы.

Масло стимулирует кровообращение и может облегчать состояние при стенокардии. Считается, что оно уменьшает опухоли конечностей (в частности, при обморожении), снижает уровень холестерина в крови, оказывает помощь при варикозном расширении вен.

Имбирное масло издавна славится как афродизиак и действенное средство борьбы с импотенцией. Говорят, что в смеси с маслами корицы, кориандра и розмарина оно творит чудеса. Одним из возможных следствий применения этого снадобья является более быстрое выведение послеродовых сгустков.

Считается надежным средством улучшения зрения, хотя, конечно же, никакое эфирное масло нельзя закапывать в глаза. Утверждают также, что масло улучшает слух и в целом обостряет восприятие мира.

Воздействие на кожу

Способствует лечению ушибов, язв и карбункулов.

Сочетаемость

Апельсин, гвоздичное дерево, кардамон, каяпотовое дерево, кориандр, коричник, лавр благородный, ладан, лайм, лимон, липпия лимонная, мирт, мята колосовая, пеларгония, розмарин, тмин, эвкалипт, элеми.

ИССОП

Тип растения/Используемая часть	Трава/Листья и верхушки цветущих побегов
Латинское название	<i>Hyssopus officinalis</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Теплый, сладкий, проникающий.

Общие сведения

Розовые и голубые цветы иссопа лекарственного — настоящая жемчужина средиземноморской флоры. Кстати, они очень привлекают пчел. Высота растения около 60 сантиметров, стебли опушенные, деревянистые, листья узкие, зеленые. Масло часто имеет немецкое, французское или итальянское происхождение.

История и мифы

Слова из Библии «Окропи меня иссопом, и буду чист» (Псалтырь, 50:9), по-видимому, объясняются общими дезинфицирующими свойствами растения, в частности способностью противостоять чуме, лепре и грудным заболеваниям. Дезодорирующее и де-



зинфицирующее действие иссопа когда-то использовали для очищения храмов, и растение долго считалось священным. Пропитанная уксусом губка, которую прикладывали к губам распятого на кресте Иисуса, предварительно была надета на ветку иссопа (Евангелие от Иоанна, 19:29).

В Европу иссоп был завезен в X веке монахами-бенедиктинцами, которые включали его в состав своих ликеров. В Средние века растение было одним из самых популярных средств против вшей. Листья часто прибинтовывали к ранам, что способствовало их скорому заживлению. Присыпка из иссопа оказывала эффективное действие при лечении гнойников и опухолей, даже раковых.

Химические компоненты

Камфора, пинокамфон, туйон (кетоны); кадинен (сесквитерпен); борнеол, линалоол (спирты); камфен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое, помогает при респираторных инфекциях, противокашлевое, отхаркивающее, жаропонижающее; заживляющее, лечит фурункулы и уменьшает опухоли, способствует рубцеванию; гипертензивное, кардиотоническое, спазмолитическое; стимулирует работу мозга; помогает при нервных расстройствах; ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, стимулирует пищеварение; нормализует менструации; мочегонное; общестимулирующее; потогонное; противоглистное; противоревматическое; профилактическое; рвотное; смягчает кожу, стягивающее; тонизирующее, успокоительное.

Меры предосторожности

Поскольку масло иссопа обладает очень сильным действием, дозировка его должна быть минимальной. Кстати, многие ароматерапевты вообще не используют его. Противопоказано масло иссопа больным эпилепсией и гипертоникам. Не следует использовать его во время беременности.

Воздействие на сознание

Способствует ясности ума. Считается, что масло помогает легче пережить горе, выводит из состояния подавленности.

Воздействие на тело

Система кровообращения реагирует на масло иссопа повышением артериального давления. Тонизирует ослабленный организм; благодаря стимулирующим качествам помогает восстановиться после болезни.

Очень эффективно при лечении респираторных заболеваний и вирусных инфекций, таких, как простуда, кашель, ангина, грипп, бронхит и астма. Очищает легкие, снимает ощущение стесненности в груди. Разжижает мокроту, облегчает бронхиальные спазмы. Является тонизирующим средством для пищеварительной системы, обладает мягким слабительным, а также ветрогонным действием, уменьшает желудочные спазмы и, как считается, помогает избавиться от кишечных паразитов. Масло иссопа повышает аппетит, способствует расщеплению пищевых жиров.

Нормализует менструальный цикл, эффективно против аменореи и белей.

Способно облегчать болезненные состояния при ревматизме, артрите и подагре.

Воздействие на кожу

Оказывает целительное действие на кожу, в частности способствуя рубцеванию ран и рассасыванию гематом. Помогает при дерматите и экземе.

Сочетаемость

Апельсин, дудник, лаванда, мандарин, мелисса, розмарин, сельдерей, фенхель.

КАРДАМОН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	Elettaria cardamomum
Семейство	Имбирные
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, пряный, походит на аромат горьких цитрусовых.

Общие сведения

Дикорастущее и окультуренное растение. Распространено в Индии, на Цейлоне и в Индокитае, хотя масло его поставляется преимущественно из Южной Америки и Франции. Растение имеет вид густого многостебельного куста высотой до семи с половиной метров с очень длинными листьями и бледно-желтыми цветами с лиловым шпорцем одного лепестка. В продолговатых плодах серого цвета содержится множество семян, которые собирают непосредственно перед созреванием.



История и мифы

В Индии кардамон издавна служил в качестве пищевой приправы, а также как лекарственное средство, которому приписывались свойства благотворно влиять на пищеварительную систему, приносить облегчение при геморрое, лечить желтуху и нарушения мочевой системы. Египтяне предпочитали включать его в состав духов и курений, а также жевали семена для придания белизны зубам. В наши дни зерна кардамона нередко мелют вместе с зернами кофе.

Римляне успокаивали кардамоном желудок после обильных трапез. Арабы также считали его действенным средством при лечении нарушений пищеварения. И те и другие почитали кардамон за его качества афродизиака. В восточноевропейской кухне кардамон часто использовался для нейтрализации запаха чеснока. Кардамон стал еще более популярен с включением его в состав некоторых одеколонов. Считается, что масло впервые было получено путем дистилляции примерно в 1544 году, после открытия эфиромасличных свойств растения португальцами.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); терпинеол (спирт); лимонен, сабинен, терпинен (терпены).

Действие

Антисептическое; улучшает аппетит, ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, нормализует пищеварение; стимулирует работу мозга; мочегонное; общеукрепляющее, повышает половую активность (афродизиак); стимулирует слюноотделение; известен как спазмолитик; обладает тонизирующим свойством.

Меры предосторожности

Людам с чувствительной кожей следует соблюдать осторожность, поскольку при применении кардамона не исключена аллергическая реакция.

Воздействие на сознание

Возвращает силы, снимает усталость. Поднимает настроение, бодрит, пробуждает надежды и, возможно, придает уверенность в себе.

Воздействие на тело

Масло кардамона нормализует пищеварение, особенно в тех случаях, когда расстройства возникают на нервной почве. Может действовать как слабительное, справляться с коликами, метеоризмом, диспепсией (дискомфорт в верхнем отделе пищеварительного тракта) и изжогой. Ослабляет тошноту и, влияя на процессы брожения в желудке, помогает избавиться от неприятного запаха изо рта. Усиливает слюноотделение и улучшает аппетит.

Оказывает благотворное влияние на работу желчного пузыря, поскольку, как известно, способствует сжиганию жира в организме. Масло кардамона используется при лечении нарушений мочеиспускания.

Репутацией афродизиака масло, по всей вероятности, обязано своему тонизирующему влиянию на весь организм. В течение длительного времени оно используется как средство против импотенции. Масло уменьшает раздражительность в период предменструального напряжения, а также головную боль.

Кардамоновое масло благоприятно воздействует на дыхательную систему, успокаивает кашель, согревает при ознобе.

Воздействие на кожу

Практика показывает, что тонизирующие качества масла проявляются и в этой сфере. Тем не менее людям с чувствительной кожей лучше применять его с осторожностью.

Сочетаемость

Кориандр, ладан, лимон, липпия лимонная, мирт, можжевельник, пеларгония, розовое дерево, сосна, ферула.

КАЯПУТОВОЕ ДЕРЕВО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья и побеги
Латинское название	Melaleuca leucadendron
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, цветочный, проникающий.

Общие сведения

Жизнестойкое каяпутовое дерево родом с прибрежных равнин Малайзии. Встречается также на Филиппинах, Молуккских островах и в Австралии. В высоту достигает 14 метров, имеет белесую кору и изогнутый ствол. Обычно вытесняет растущие рядом деревья, требует минимального к себе внимания, после опиливания самостоятельно обеспечивает подрост. По-малайски «кая-пут» означает белое дерево, а эфирное масло часто называют маслом белого чайного дерева.

История и мифы

На Востоке каяпутовое масло применяется и в качестве вкусовой приправы, и как компонент космети-

ческих и парфюмерных средств. В Малайзии, Индии и Китае его ценят за антисептические свойства, поэтому оно является популярным домашним лечебным средством, своего рода панацеей от неприятностей с желудком, кожных заболеваний, применяется при ревматизме и холере. Часто распыляется в домах для защиты от насекомых, в частности от клопов. В Древней Индии масло было известно под названием «кайапути».

Химические компоненты

Бензальдегид (альдегид); цинеол (кетон); терпинеол (спирт); дипентен, лимонен, пинен (терпены).

Действие

Антинеуралгическое; антисептическое, бальзамическое, болеутоляющее, помогает при грудных инфекциях, жаропонижающее, отхаркивающее, потогонное; инсектицидное; общестимулирующее, противоглистное; противозастойное; противоревматическое; способствует рубцеванию; спазмолитическое.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло, которое следует применять с осторожностью. В отдельных случаях оно может вызывать раздражение кожи и слизистых.

Воздействие на сознание

В целом эффект масла стимулирующий: проясняет мысли, обостряет восприятие, восстанавливает баланс физических и интеллектуальных возможностей.



Воздействие на тело

Прекрасный антисептик для дыхательных путей. Потогонные свойства облегчают состояние при сопровождающихся высокой температурой простудных заболеваниях. Одной капли масла на ванну бывает достаточно, чтобы человек пропотел, а тело освободилось от токсинов. Хороший препарат для ингаляций. Особенно эффективен на начальном этапе простуды, фарингита, ларингита, бронхита. Благоприятно сказывается на состоянии людей, страдающих легочными заболеваниями, в частности астмой.

Снимает колики и воспаление в желудке и кишечнике. Эффект особенно проявляется при энтерите, дизентерии, гастрите, невротической рвоте и заражении кишечными паразитами.

Действует как антисептик при заболеваниях мочевыводящих путей, в том числе при цистите и уретрите.

Болеутоляющие свойства масла используются при лечении невралгии, головной и зубной боли (вероятно, в этом отношении масло не уступает гвоздичному!), болей в ушах, подагры, хронического ревматизма, ригидности мышц, острой и ноющей боли иного происхождения.

Считается, что масло близко по своим свойствам гормону эстрогену и способно облегчать состояние женщины в период менопаузы, а также уменьшать менструальные боли.

Эффективно против укусов насекомых и чесотки. Если натереть маслом домашнего любимца, блохи и вши надолго оставят его в покое.

Воздействие на кожу

Известно, что масло хорошо помогает при хронических кожных заболеваниях, в частности при псориазе и угревой сыпи.

Сочетаемость

Бергамот, береза, бессмертник, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, кардамон, лаванда, мирт, мускатный орех, ниаули, пеларгония, роза, розовое дерево, тимьян.

КЕДР

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Древесина
Латинское название	<i>Juniperus virginiana</i> (можжевельник виргинский) <i>Cedrus atlantica</i> (кедр атласский)
Семейство	Кипарисовые/ Сосновые
Фаза запаха	Третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Древесный, напоминает сандаловое дерево, но более сухой.

Общие сведения

Можжевельник виргинский — высокое дерево, эндемик Северной Америки. Другой вид — кедр атласский — родом из Марокко. Эфирное масло обоих видов имеет схожее терапевтическое действие.

История и мифы

«Кедр» — слово семитского происхождения, означает «духовная мощь», поэтому дерево является сим-

волом непоколебимой веры. Одно из самых древних ароматических средств, использовавшихся в качестве храмового фимиама, что, вероятно, добавило маслу мистическое значение. Им широко пользовались древние египтяне, в частности для мумификации умерших. Из древесины делали саркофаги, а также высокие мачты для египетских судов. Некогда дерево служило строительным материалом для возведения больших зданий и храмов, тогда как сегодня древесина идет главным образом на небольшие изделия, такие, как шкатулки, карандаши и т. п., поскольку крупные колоды дерева имеют свойство деформироваться. Широко использовавшиеся в древности виды кедра, в частности кедр ливанский, сегодня не имеют промышленного значения, поскольку больших кедровников практически не осталось.

Когда сандаловое дерево было еще недоступно, масло кедра использовалось как восточное средство против гонореи. В Северной Америке им лечились от бронхита, туберкулеза и кожных болезней. В состав древнего противоядия «митвидат» входило и кедровое масло. Сегодня масло — популярный фиксирующий компонент духов.

Химические компоненты

Кадинен, цедрен, цедренол (сесквитерпены); цедрол (спирт).

Действие

Антисептическое, инсектицидное; мочегонное; отхаркивающее; противогрибковое; стягивающее; тонизирующее, успокоительное; смягчает кожу.



Меры предосторожности

В большой концентрации может вызывать раздражение кожи. Во время беременности пользоваться не следует.

Воздействие на сознание

Благодаря успокаивающим свойствам благотворно воздействует на человека в состоянии нервного напряжения и тревоги. Используется при медитации. Многие говорят о способности масла направлять заблудшие души на путь истинный, но обоснованность подобного утверждения нуждается в проверке.

Воздействие на тело

Масло предпочтительнее применять при хронических заболеваниях, чем при острых состояниях. Комбинированное тонизирующее воздействие на железы внутренней секреции и нервную систему регулирует гомеостаз и соответственно поддерживает баланс в организме.

Обладает отхаркивающими свойствами, поэтому способно облегчать течение бронхита, кашля и простуды: Избыток мокроты нейтрализуется сушащим действием масла.

Ощутимый эффект масло кедра оказывает на мочеполовую систему, что помогает лечить цистит, прежде всего снимать болезненность и жжение. Стимулирует работу почек.

Также может уменьшать боль при хроническом ревматизме и артрите.

Воздействие на кожу

Антисептические и стягивающие свойства масла особенно благотворно сказываются на состоянии жирной кожи, способствуют избавлению от угрей и прыщей. Масло помогает очистить кожу от корок, нагноений, а также справиться с такими хроническими заболеваниями, как дерматит и псориаз. Хорошее тонизирующее средство для волос, может эффективно применяться при лечении себореи кожи головы, а также от перхоти и облысения. Свойство смягчать кожу еще более отчетливо проявляется при смешивании его с маслами кипариса и ладанного дерева.

Сочетаемость

Бензоин, бергамот, жасмин, кипарис, коричник цейлонский, лаванда, ладан, лимон, липовый цвет, можжевельник, нероли, роза, розмарин.

КИПАРИС

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья, шишки
Латинское название	<i>Cupressus sempervirens</i>
Семейство	Кипарисовые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Сатурн
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Древесный, слегка пряный, но чистый и освежающий.

Общие сведения

Кипарис вечнозеленый — высокое дерево пирамидальной формы, распространено в Средиземноморье. Характерный узнаваемый элемент садов и кладбищ на островах Греции. Имеет твердую и прочную древесину оранжевого цвета и серо-коричневые шишки. Обрубленное дерево больше не отрастает, хотя листья и ветви могут жить еще долго. Масло часто поступает из Франции и Германии.



История и мифы

По имени дерева был назван остров Кипр, на котором кипарис почитался священным. Согласно преданию Аполлон превратил в кипарисовое дерево греческого юношу по имени Купариссос. Как повествует легенда, из кипариса был сделан и крест, на котором распяли Иисуса Христа, и потому это дерево ассоциируется со смертью. Греки и римляне сажали кипарис на кладбищах, а Плутон, бог подземного царства, жил во дворце, рядом с которым росло кипарисовое дерево.

Однако в древнем мире люди находили древесине и вполне утилитарное применение. Так, финикийцы и критяне строили из нее дома и корабли. Египтяне вырезали из кипариса саркофаги, использовали в медицинских целях. Греки считали, что дерево прекрасно подходит для изготовления статуй богов, что, вероятно, объяснялось долговечностью древесины, ее устойчивостью к гниению. Латинское «*sempervirens*» озна-

чает «живущий вечно». Некогда кипарис включался в состав детского лекарства от коклюша.

В наши дни кипарис активно используется в парфюмерии, главным образом в качестве составляющей ароматических композиций для мужчин.

Химические компоненты

Фурфурол (альдегид); терпенилацетат (сложный эфир); сабинол (спирт); камфен, пинен, сильвестрен, цимен (терпены).

Действие

Антисептическое, дезодорирующее; инсектицидное; кровоостанавливающее; мочегонное; способствует работе печени и желчного пузыря; уменьшает потоотделение; противоревматическое; способствует рубцеванию; сосудосуживающее; спазмолитическое; стягивающее; тонизирующее; успокоительное, восстанавливающее.

Меры предосторожности

Регулирует менструальный цикл, поэтому его лучше не применять во время беременности. Известно благотворное воздействие на варикозные вены, однако пользоваться маслом следует с осторожностью — полноценный массаж может оказаться слишком сильным средством.

Воздействие на сознание

Нагляднее всего успокоительное действие кипарисового масла проявляется на словоохотливых,

легко возбудимых людях. Как считают, оно способно усмирить гневливых, во всяком случае, масло проясняет сознание, помогает отвлечься от навязчивых мыслей.

Воздействие на тело

Прежде всего контролирует баланс в организме, особенно жидкостный. Применение показано при кровоизлияниях, отеках, обильных менструациях, повышенной потливости, в частности, ног, а также при недержании мочи. Может оказаться полезным при целлюлите.

Благодаря сосудосуживающему действию масло кипариса помогает страдающим от варикоза и геморроя. Оказывает тонизирующее действие на систему кровообращения, снижает температуру при болезнях. Является тоником для печени, помогает поддерживать оптимальный состав крови.

Применение масла благотворно влияет на репродуктивную деятельность, особенно полезно при нарушениях, связанных с менструацией: ослабляет предменструальное напряжение и устраняет побочные эффекты менопаузы, например облегчает состояние в период «приливов», восстанавливает гормональный дисбаланс, снимает раздражительность. Эффективно при дисфункции яичников, при болезненных и обильных менструациях.

Будучи спазмолитиком, ослабляет кашель у больных гриппом, бронхитом, коклюшем и астмой. Как считается, облегчает состояние при мышечных спазмах и ревматизме.

Воздействие на кожу

Способствует поддержанию жидкостного баланса в организме. Препятствует чрезмерному выведению влаги, вследствие чего улучшает состояние зрелой и увядающей кожи. Используется при потливости, уменьшает жирность кожи. Рубцующие качества масла способствуют скорому заживлению ран.

Сочетаемость

Апельсин, бензоин, бергамот, лаванда, лимон, липовый цвет, можжевельник, розмарин, сандаловое дерево, сосна, шалфей мускатный.

КМИН ТМИНОВЫЙ (КУМИН, РИМСКИЙ ТМИН)

Тип растения/Используемая часть	Трава/Плоды (семена)
Латинское название	Cuminum cuminum
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая
Планета	Сатурн
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Пряный, проникающий, очень резкий.

Общие сведения

Первоначальный ареал распространения — район Средиземноморья, Египет и Азия. Растение около 30 сантиметров в высоту, с темно-зелеными узкими нитевидными листьями и мелкими белыми или розовыми цветками, на месте которых появляются плоды (семена).

История и мифы

Кмин высоко ценился еще в библейские времена, главным образом как желудочное средство и приправа к мясным блюдам. Египтяне использовали его от головной боли наряду с можжевельником и лада-

ном, а фарисеи платили кмином десятину (церковный налог). Почитался как символ верности индийцами, которые к тому же использовали его в качестве лекарства от желтухи и геморроя. Кмин активно применялся в хлебопечении.

Греки и римляне вместе с другими подношениями клали кмин в могилы усопших. В Средние века в Британии он служил своего рода валютой — подданные феодала откупались кмином от службы. С появлением тмина популярность кмина пошла на убыль. В Индии кмин остается основным компонентом карри, а в Мексике широко используется как приправа к национальным блюдам. Изредка включается в ароматические композиции парфюмерной продукции.

Химические компоненты

Куминовый альдегид; дипентен, лимонен, пинен, фелландрен, цимен (терпены).

Действие

Антисептическое; кровоочистительное; общестимулирующее; ветрогонное; нормализует пищеварение; стимулирует и нормализует менструации, подавляет микрофлору; повышает половую активность (афродизиак); спазмолитическое; тонизирующее.

Меры предосторожности

Запах кмина чрезвычайно сильный, очень стойкий, а потому дозировка масла должна быть минимальной. Может вызывать раздражение кожи. Не применять во время беременности.



Воздействие на сознание

Сильное тонизирующее средство для нервной системы. Позволяет преодолевать усталость и апатию.

Воздействие на тело

Масло кмина обладает сильносогревающим эффектом, изгоняет токсины из организма. Часто помогает при мышечных болях и остеоартрозе.

Оказывает стимулирующее действие на пищеварительный тракт, избавляет от неприятных ощущений при вздутии живота, метеоризме, диспепсии, а также от головной боли, вызванной желудочными расстройствами, помогает при коликах и диарее.

Вероятно, благотворно влияет на репродуктивные функции, поскольку, как утверждается, повышает плодовитость мужчин и усиливает половое влечение. Масло полезно и женщинам, так как нормализует менструальный цикл и стимулирует лактацию.

Является тоником для сердца и нервной системы, регулирует обмен веществ.

Воздействие на кожу

При уходе за кожей следует воздерживаться от использования любых средств, в которых содержится кмин тминный.

Сочетаемость

Дудник лекарственный, кориандр, ромашка, тмин.

КОРИАНДР

Тип растения/Используемая часть	Трава/Плоды (семена)
Латинское название	<i>Coriandrum sativum</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Слегка пикантный, сладкий, пряный.

Общие сведения

Растение пришло к нам из Марокко и сегодня возделывается по всему миру, главным образом на Кавказе, в России, Армении и в странах Средиземноморья. Растертые листья имеют неприятный запах давленных клопов. Название происходит от греческого «koris», что означает «клоп». Аромат серо-коричневых семян гораздо приятнее. Кориандр вырастает до 60 сантиметров в высоту, имеет перисто-рассеченные листья и розовые или белые цветки.

История и мифы

Кориандр родом со Среднего Востока и, возможно, рос еще в висячих садах Семирамиды (од-

ном из семи чудес света). С древних времен использовался как лекарственное средство, а также в кулинарии и для изготовления духов. Египтяне считали кориандр пряностью счастья, вероятно, потому, что приписывали ему качества афродизиака. Греки и римляне приправляли им вина, а также использовали в медицине.

В Индии кориандр широко применялся в кулинарии, отчасти из-за того, что обладал свойством предохранять от порчи мясные продукты. Признавались и его лечебные качества, в частности как слабительного и снотворного средства. Использовался кориандр и для родовспоможения. Римляне познакомили с ним британцев и французов, и в XVII веке кориандр стал компонентом туалетной воды, которую производили в Париже члены ордена кармелитов. Кроме того, он был включен в рецептуру таких знаменитых ликеров, как шартрез и бенедиктин.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); борнеол, гераниол, линалоол, терпинеол (спирты); дипентен, пинен, терпинен, терпинолен, фелландрен, цимен (терпены).

Действие

Болеутоляющее; кровоочистительное; общестимулирующее; спазмолитическое; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; дезодорирующее.



Меры предосторожности

Считается, что использование масла кориандра в больших дозах может притуплять чувства и снижать интеллект.

Воздействие на сознание

Обладает стимулирующим действием, особенно при апатии, усталости, напряжении и нервном истощении. Повышает настроение, просветляет разум, способно укреплять память, уменьшать головокружение.

Воздействие на тело

Благодаря ветрогонным свойствам нормализует пищеварительные процессы, снимает желудочные спазмы. Согревает желудок, повышает аппетит, может помочь при пищевых расстройствах. В определенной степени способствует свежести дыхания.

Масло кориандра оказывает также общее согревающее действие и потому полезно при ревматизме и артрите. Кроме того, оно ослабляет мышечные спазмы. Эффективно при простудных заболеваниях и гриппе, а также при лечении инфекций в легких, например в случае проникновения в них вируса кори.

Кориандр имеет репутацию очистительного средства общего действия, способного выводить из организма токсины и жидкость. Стимулирующий эффект объясняется тонизирующим влиянием на селезенку, которая, согласно представлениям индусов, напрямую связана с праной — источником жизненной энергии. Масло кориандра восстанавливает силы при истощении, хронической усталости, также помогает от головной боли.

Считается, что масло кориандра активизирует железы внутренней секреции, стимулирует выработку эстрогенов, а потому улучшает работу репродуктивной системы: помогает нормализовать менструальный цикл и решить проблему бесплодия.

Воздействие на кожу

Может вызывать раздражение чувствительной кожи, поэтому не рекомендовано для ухода за ней. Тем не менее широко представлено в составе многих видов туалетной воды.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, жасмин, имбирь, кипарис, коричник цейлонский, лимон, мелисса лекарственная, нероли, пеларгония, перец черный, ферула, цитронелла.

КОРИЧНИК ЦЕЙЛОНСКИЙ (КОРИЧНОЕ ДЕРЕВО)

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Бутоны, кора, листья
Латинское название	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
Семейство	Лавровые
Фаза запаха	Третья
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Резкий, пряный, сладкий и мускусный.

Общие сведения

Экзотическое дерево с рыжеватым цветом ствола, цветущее в течение всего года. Родина коричника — Индонезия, однако в XVIII веке он выращивался голландцами и на Цейлоне. Кора скатывается в трубочки в несколько слоев. Хотя в естественных условиях дерево достигает девяти метров в высоту, в окультуренном виде оно не превышает двух метров. Произрастает также в Восточной Индии, на Яве и Мадагаскаре.



История и мифы

Корица — издавна почитаемая специя, некогда использовавшаяся как фимиам для храмовых курильниц. Мифическая птица феникс собирала ветки коричника, а также мирры и нарда для волшебного костра, в огне которого возрождалась. Египтяне полагали, что коричное масло исцеляет раны на ступнях ног, является прекрасным средством выведения избыточной желчи. Примерно четыре тысячи лет назад оно было главным предметом торговли между Индией, Китаем и Египтом.

Китайцы применяли масло при метеоризме, а также для нормализации температуры печени. Греки ценили его за желудочное и антисептическое действие, а римляне включали в состав своих знаменитых духов «Sasinum». В Европе масло используется примерно с IX века в качестве ингредиента глинтвейнов и любовных напитков. Его давали как

успокоительное средство роженицам. Когда Британия в конце XVIII века колонизировала Цейлон, Ост-Индская компания получила монополию на производство корицы и торговлю ею.

Химические компоненты

Бензальдегид, коричный альдегид, фурфуролальдегид; линалоол (спирт); дипентен, пинен, фелландрен, цимен (терпены); эвгенол, сафрол (фенолы).

Действие

Анестезирующее, антисептическое, болеутоляющее; ветрогонное, повышает функциональную активность желудка; инсектицидное; кардиотоническое; подавляет микрофлору, способствует работе печени и желчного пузыря; нормализует менструации, стимулирует половую активность (афродизиак); прижигающее; противоглистное; противогнилостное; стимулирует слюноотделение; спазмолитическое; стягивающее, тонизирующее.

Меры предосторожности

Эфирное масло из листьев коричника часто предпочитают маслу из его коры и бутонов, так как последние нередко вызывают острую кожную реакцию. В масле из коры и бутонов содержится значительная доля коричного альдегида, и его применение часто приводит к раздражению кожи. Эфирное масло из листьев также является очень мощным ароматерапевтическим средством, и пользоваться им нужно с осторожностью. Следует воздерживаться от его применения во время беременности во избежание

возможного выкидыша. Высокая дозировка может вызывать конвульсии.

Воздействие на сознание

Прекрасное тонизирующее средство при умственном переутомлении, упадке сил и депрессии.

Воздействие на тело

Очень сильный антисептик, оказывает стимулирующий эффект на дыхательные пути. Благодаря согревающим свойствам масло коричника улучшает состояние при простуде, несколько повышая температуру тела, а также показано при гриппе. В целом восстанавливает тепловой баланс тела при переохлаждении. Облегчает затрудненное дыхание, возвращает сознание при обмороке. Масло прекрасно зарекомендовало себя как укрепляющее средство при вирусных инфекциях и инфекционных заболеваниях.

Вероятно, в целом активизирует циркуляцию воды в организме, стимулируя слезотечение, слюноотделение и разжижая мокроту.

Облегчает состояние при кишечных инфекциях. Оказывает успокаивающее действие при спазмах пищеварительного тракта, атонии, диспепсии, колите, метеоризме, гастралгии (боли в области желудка), диарее, тошноте и рвоте. Стимулирует выделение желудочного сока. В прошлом масло применялось против таких серьезных заболеваний, как холера и тиф.

Является сильным стимулятором для желез внутренней секреции, уменьшает менструальные боли,

помогает при скудных менструациях и белях. Благодаря качествам афродизиака может восстанавливать потенцию.

Оказывает общее тонизирующее действие на организм, прежде всего на систему кровообращения. Способствует снятию мышечных спазмов, облегчает боль в суставах при ревматизме.

Масло способствует выходу жала после укуса насекомых.

Воздействие на кожу

Обладает умеренным стягивающим действием, тонизирует клетки ткани. Помогает выведению бородавок.

Сочетаемость

Апельсин, бензоин, гвоздичное дерево, грейпфрут, имбирь, кардамон, кориандр, лаванда, ладан, розмарин, сосна, тимьян, ферула.

КУБЕБА

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Плоды
Латинское название	<i>Litsea cubeba</i>
Семейство	Лавровые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, цитрусово-фруктовый с цветочными тонами.

Общие сведения

Небольшое азиатское дерево с пряными плодами, душистыми листьями и цветами. Выращивается в Китае и Малайзии и известно там как «китайский перец», «мей чанг» или «горное пряное дерево».

История и мифы

Это замечательное восточное растение лишь недавно стало известно западному миру. В 1950-е годы впервые из его напоминающих перец плодов путем дистилляции было получено эфирное масло, которое тут же стало конкурировать с маслом из лимонной травы (аромат последнего имеет более выраженные «жирные» тона). Содержание цитрала в обоих мас-

лах практически одинаково, при этом масло из лимонной травы дольше сохраняет свои свойства.

В Китае масло кубебы издавна применяется и как вкусовая добавка к национальным блюдам, и как лекарственное средство против раковых опухолей — ему приписывают канцеростатические свойства. В наши дни масло широко используется в производстве мыла, духов и дезодорантов.

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллал (альдегиды); цинеол (кетон); кадинен (сесквитерпен); линалилацетат (сложный эфир); гераниол, линалоол (спирты); лимонен, сабинен (терпены).

Действие

Антисептическое, бактерицидное; ветрогонное; инсектицидное; стимулирует и нормализует менструации; общестимулирующее; стягивающее; антидепрессант, тонизирующее.

Меры предосторожности

Аромат кубебы весьма сильный, а потому следует тщательно подбирать дозировку масла.

Воздействие на сознание

Сильное стимулирующее и возбуждающее действие создает у человека «радужное» настроение.

Воздействие на тело

Будучи тонизирующим средством для сердца и дыхательной системы, может оказывать восстанавли-



ливающий и стимулирующий эффект на весь организм. По-видимому, особенно полезно для людей, ощущающих упадок сил.

Считается, что масло обладает бронхолитическим действием и потому может улучшать состояние больных бронхитом и астмой. Имеются свидетельства его благотворного влияния на больных ишемией.

Возможно, является стимулятором для пищеварительной системы, способно избавить от метеоризма и тошноты, повысить аппетит. Имеет репутацию эффективного средства от молочницы во рту, способствует лактации.

Воздействие на кожу

Тонизирующие и стягивающие свойства масла кубебы оказывают гармонизирующее действие на жирную кожу и волосы.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, жасмин, иланг-иланг, гваяковое дерево, лаванда, липпия лимонная, нероли, пеларгония, петигрениевое масло, роза, розмарин, розовое дерево.

ЛАВАНДА

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Цветы
Латинское название	<i>Lavandula officinalis</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Цветочный, легкий и чистый с древесным оттенком.

Общие сведения

Существует не так много разновидностей этого красивого растения, дикорастущего по берегам Средиземного моря. *Lavandula officinalis* считается самой душистой. Мелкие сиреневые цветы располагаются на длинной цветоножке и покрыты звездчатыми волосками; листья узкие, серо-зеленого цвета. Лаванда широко культивируется в Англии, Франции и Югославии.

История и мифы

Лавандовое масло — одно из самых популярных в ароматерапии. Как целебное средство оно используется с незапамятных времен. В течение мно-

гих веков мешочки с лавандой помещают в шкафы с бельем для защиты тканей от моли и других насекомых — инсектицидные свойства лаванды особенно сильны. Масло высоко ценилось римлянами за антисептическое действие, и они часто использовали его для очистки и обеззараживания ран. Латинское слово «lavare» означает «мыть». Некогда считалось, что масло помогает при легких формах эпилепсии.

Лавандовая вода была очень популярна в эпоху Елизаветы и Стюартов (XVI—XVII вв.), ее очень любила королева Мария Генриетта, жена Карла I. В Англии лаванда долгое время выращивалась в окрестностях Митчема в графстве Суррей, хотя сегодня ее обширные посевы можно видеть в Норфолке. Замечательные свойства масла как заживляющего средства были открыты совершенно случайно французским химиком Гатфоссе в начале XIX века. Лаванда используется в некоторых блюдах марокканской и французской кухни для придания им необычного аромата.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); кариофиллен (сесквитерпен); азранилацетат, лавандулилацетат, линалилацетат (сложные эфиры); борнеол, гераниол, лавандулол, линалоол (спирты); лимонен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее; восстанавливающее; гипотензивное; дезодорирующее; дезинтоксикант; ветрогонное; желчегон-



ное; заживляющее; стимулирует и нормализует менструации; мочегонное; помогает при нервных расстройствах; потогонное; противовирусное, противовоспалительное, противогрибковое, противозастойное, противоревматическое; помогает при судорогах; регулирует функцию селезенки; способствует рубцеванию; тонизирует работу сердца; спазмолитическое; антидепрессант, успокоительное; цитофилактическое.

Меры предосторожности

Люди с пониженным артериальным давлением, применяющие масло лаванды, могут испытывать вялость и сонливость. Учитывая воздействие масла на менструальный цикл, лучше не пользоваться им в первые месяцы беременности.

Воздействие на сознание

Рудольф Штайнер считал, что лавандовое масло стабилизирует физическое, эфирное и астральное

тела человека, вследствие чего оказывает благотворное действие при психологических расстройствах. По всей видимости, масло очищает и умиротворяет дух, усмиряет гнев, снимает усталость и помогает относиться к происходящему более спокойно. Способность масла уравнивать центральную нервную систему используют при лечении маниакально-депрессивных состояний.

Воздействие на тело

Успокаивает сердце, способствует снижению артериального давления, уменьшает сердцебиение. Масло лаванды издавна считается эффективным лекарством от бессонницы.

Являясь болеутоляющим средством, снимает мышечные спазмы, помогает при растяжении связок, мышечном переутомлении и острой ревматической боли. Это действие усиливается при смешивании лавандового масла с маслом майорана.

Благотворно влияет на дыхательную систему, облегчает состояние при бронхите, астме, катаре, простуде, ларингите и горловых инфекциях. Помогает бороться с туберкулезом, обладая антивирусными свойствами, подавляет инфекцию.

Помогает при скудных и болезненных месячных, белях, а также при родах, ослабляет боль и ускоряет выход плода. Массаж поясницы с применением масла способствует скорейшему освобождению от последа.

Считается, что лавандовое масло очищает селезенку (предположительное место концентрации гнева) и печень. Повышает желудочно-кишечную секрецию, приносит облегчение при тошноте, рвоте,

коликах и метеоризме. Стимулирует выделение желчи и тем самым способствует перевариванию жиров.

Признанное инсектицидное средство против моли и других насекомых. Известно, что масло лаванды помогает при укусах собак и дезинфицирует воздух.

Воздействие на кожу

Стимулирует рост новых клеток, оказывает балансирующее действие на кожный жир, а потому подходит для большинства типов и состояний кожи. Эффективно при лечении термических, в том числе солнечных, ожогов, способствует лечению угрей, прыщей, экземы и псориаза. Считается, что оно активно ведет себя при абсцессах, волдырях, карбункулах, препятствует развитию кожного грибка, уменьшает опухоли, способствует рубцеванию, препятствует развитию гангрены. Будучи эффективным тонизирующим средством для волос, может применяться при облысении.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, жасмин, лавр благородный, лимон, мандарин, мускатный орех, пачули, пеларгония, розмарин, ромашка, сосна, тимьян, цитронелла, шалфей мускатный.

ЛАВАНДА КОЛОСКОВАЯ

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/ Верхушки цветущих побегов
Латинское название	<i>Lavandula spica/ latifolia</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Схожий с ароматом лаванды, но более чистый и свежий.

Общие сведения

Более крепкое и высокое растение, чем *Lavandula officinalis*. Цветет серо-голубыми цветами, предпочитает территории вблизи морского побережья. Эфирное масло часто имеет испанское, французское или итальянское происхождение.

История и мифы

Из-за более «агрессивных» свойств растение иногда называют «мужской лавандой». По причине



высокого содержания камфоры и резкости запаха масло используется для ароматизации более дешевой продукции, а также в производстве лаков. Прежде дикая лаванда колосковая покрывала значительные территории Испании, и многие крестьяне занимались ее сбором для последующей отправки на дистилляцию. До гражданской войны труд в этой стране был дешевым, а население занималось в основном сельским хозяйством.

После 1936 года объемы поступления масла из Испании снизились, и эстафету подхватила Франция. Поскольку потребители не желали платить за масло больше, чем прежде, его повсеместно разбавляли маслом шалфея лекарственного. Масло лаван-

ЛАВАНДИН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Верхушки цветущих побегов
Латинское название	<i>Lavandula flagrans</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Чистый, сладкий, проникающий, схож с ароматом лаванды. Недобросовестные поставщики подменяют лавандовое масло лавандиновым и наживаются на этом.

Общие сведения

Настоящая лаванда и лаванда колосковая производят этот европейский гибрид при прямом участии пчел. Растение распространено во Франции и покрывает территории между колонизированными лавандой колосковой низменными местами и облюбованными собственно лавандой возвышенностями. Серо-голубые цветы лавандина больше и жестче, чем у указанных двух видов, и обладают, как считается, меньшим целительным действием.

ние нервных волокон. Регулирует внутреннюю температуру мышц, как при ее повышении, так и при понижении, что обычно наблюдается в результате травм. Ослабляет боль от укусов насекомых.

Воздействие на кожу

Масло лаванды колосковой способствует формированию рубцовой ткани; благодаря противогрибковым свойствам улучшает состояние при стригущем лишае и эпидермофитии стопы.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, бессмертник, гваяковое дерево, жасмин, лимон, пеларгония, ромашка.

ды колосковой используется в ветеринарии для промывания ран у животных.

Химические компоненты

Камфора, инеол (кетон); борнеол, линалоол (спирты); камфен (терпены).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, инсектицидное, противовирусное, противозастойное; антидепрессант.

Меры предосторожности

Масло лаванды колосковой имеет свойство стимулировать менструацию, а потому его лучше не применять во время беременности. Чрезмерные дозы могут вызвать перевозбуждение центральной нервной системы и усилить сердцебиение.

Воздействие на сознание

Является транквилизатором, способствует ясности ума, успокаивает чрезмерно обостренное восприятие.

Воздействие на тело

Масло лаванды колосковой особенно эффективно при заболеваниях дыхательных путей, например бронхите или ларингите. Облегчает дыхание, ослабляет связанные с катаром головные боли. Может повышать иммунитет и сопротивляемость организма вирусным инфекциям.

Будучи болеутоляющим средством, облегчает мышечные и ревматические боли, снижая напряже-



История и мифы

Поскольку лавандин жестче и дает меньше сока, чем два его сородича, масла из него получается больше. Между тем первоначально масло лавандина в чистом виде не поставлялось и использовалось главным образом для создания смеси с более тонким лавандовым маслом. После Второй мировой войны выработка и экспорт лавандино-

вого масла существенно увеличились, и сегодня оно широко используется в производстве мыла и парфюмерной продукции.

Химические компоненты

Камфора, цинеол (кетоны); кариофиллен (сесквитерпен); линалилацетат (сложный эфир); лавандуллол, линалоол, терпинеол (спирты); дипентен, камфен, лимонен, оцимен, терпинен (терпены).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, заживляющее; помогает при нервных расстройствах; отхаркивающее; способствует рубцеванию; антидепрессант.

Меры предосторожности

Способы применения в целом сходны с применением лавандового масла, хотя лавандиновое практически не обладает теми же расслабляющими свойствами. Эффективно как седативный препарат.

Воздействие на сознание

Помогает преодолевать умственное переутомление.

Воздействие на тело

Особенно хорошо помогает от болей, уменьшает скованность мышц. Снижает дискомфорт при ревматизме, улучшает подвижность суставов.

Благотворно воздействует на дыхательную систему, особенно при кашле, простуде и гриппе. Облегчает дыхание при скоплении слизи в легких и околоносовых пазухах.

Воздействие на кожу

Рубцующие свойства масла лавандина способствуют заживлению ран и, как предполагают, оказывают позитивный эффект при дерматитах и чесотке.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, бессмертник, жасмин, лимон, пеларгония, ромашка, цитронелла, шалфей мускатный.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья
Латинское название	<i>Laurus nobilis</i>
Семейство	Лавровые
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий и пряный, слегка напоминает аромат корицы.

Общие сведения

Это крепкое вечнозеленое дерево достигает в высоту более девяти метров. Его родина — юг Европы. Одна из разновидностей — пимента кистевидная, плодами которой (душистый перец, или пимента) ароматизируют знаменитый ямайский ром. Лавр благородный имеет кожистые и блестящие длинные ланцетовидные листья, маленькие кремово-желтые цветы и плоды в виде черных ягод. Масло поступает в основном из Марокко и Испании.

История и мифы

Лавр широко использовался в Древнем Египте, был популярен у римлян, которые считали его оли-



цветворением мудрости, доблести, спокойствия. Лавровое дерево ассоциировалось с Аполлоном, который, кстати, был богом целительства. В латинской транскрипции название растения (laudis) также означает «превозносить». Отсюда и пошел обычай увенчивать победителей Олимпийских игр лавровым венком. От названия растения, ставшего символом славы, доблести и победы, произошло слово «лауреат».

Согласно поверью, если положить под подушку лист лавра, человеку будут сниться приятные и вещие сны. Что касается практической стороны вопроса, то листья лавра издавна используют при приготовлении супов и соусов. Стимулируя выделение слюны, лав-

ровый лист способствует пищеварению. А в Греции и по сей день полы храмов устилают листьями лавра, вероятно, по причине их антисептических свойств. Из прочной и долговечной древесины делают трости.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); гераниол, линалоол, терпинеол (спирты); пинен, фелландрен (терпены); эвгенол (фенол).

Действие

Антиневралгическое; антисептическое; жаропонижающее; улучшает аппетит, повышает функциональную активность желудка, желчегонное, способствует работе печени и желчного пузыря; инсектицидное; помогает при родах, стимулирует и нормализует менструации; мочегонное; обезболивающее; общестимулирующее; потогонное; спазмолитическое; стягивающее; тонизирующее.

Меры предосторожности

Римляне любили принимать ванны, добавляя в воду листья лавра. Между тем лавровое масло может раздражать кожу и слизистые оболочки, поэтому пользоваться им как наружным средством следует с осторожностью, а иногда и вовсе от него отказаться. Беременным женщинам применять противопоказано.

Воздействие на сознание

Обладает легким снотворным и расслабляющим эффектом.

Воздействие на тело

Лавровое масло положительно влияет на пищеварительную систему, способно повышать аппетит. Помогает при метеоризме, успокаивает боль в животе, тонизирует печень и почки, стимулирует мочеиспускание.

Как наружное средство может применяться для снятия ревматических болей, а также затяжных тупых болей иного характера, в том числе вызванных растяжением связок. Эффект усиливается в сочетании с розовым и можжевеловым маслами. Применение особенно показано, если боли сопровождаются ознобом.

Одновременно масло лавра может действовать как жаропонижающее средство, поскольку оно усиливает потоотделение. Считается эффективным средством лечения инфекционных заболеваний, способно облегчать течение бронхита.

Оказывает тонизирующее действие на репродуктивную систему, нормализует скудные менструации, ускоряет и облегчает роды.

Масло оказывает успокаивающее действие при ушных инфекциях, снимает головокружение, помогает избавиться от ощущения дисбаланса.

Воздействие на кожу

Имеет репутацию хорошего тонизирующего средства для волос и кожи головы, способствует росту волос и препятствует образованию перхоти. Способствует рассасыванию рубцов, гематом, уменьшает воспаление. Однако из-за высокой вероятности раздражения кожи широкого применения в ароматерапии не получило.

Сочетаемость

Апельсин, иланг-иланг, имбирь, кедр, кориандр, лаванда, лимон, майоран, можжевельник, роза, розмарин, тимьян, эвкалипт.

ЛАВР КАМФОРНЫЙ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Древесина
Латинское название	Cinnamomum camphora
Семейство	Лавровые
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Свежий, чистый, очень резкий.

Общие сведения

Лавр (коричник) камфорный произрастает главным образом на Борнео, в Китае, Шри-Ланке, на Мадагаскаре и Суматре. Вечнозеленое дерево с очень твердой древесиной, достигает 30 метров в высоту. Цветы белые, ягоды красные, листья мелкие, зубчатые. Дерево-долгожитель, живет до тысячи лет. Считается зрелым и пригодным для использования по достижении примерно пятидесяти лет. Камфора содержится во всех частях растения, причем на образование бесцветной кристаллической массы уходит много лет. В ароматерапии предпочтение отдается маслу камфорного дерева рода *Dryobalanops camphora* с Борнео (родина — Сумат-

ра) семейства диптерокарповых, поскольку оно обладает менее резким запахом.

История и мифы

В некоторых культурах Востока лавр камфорный считался священным растением и его использовали в разного рода религиозных и иных ритуалах. В частности, венками из его листьев отмечали героев сражений. Столь же широкое распространение он получил в качестве бальзамирующего средства. Сильный аромат камфоры нравился китайцам, которые ввозили древесину из Вьетнама и строили из нее корабли и храмы. В Персии камфорное масло было признано эффективным лечебным средством от чумы. Царь персов Ксеркс II настолько любил это масло, что считал его одним из сокровищ своего дворца в Вавилоне. Как ценное ароматическое вещество и инсектицид масло лавра камфорного издавна использовалось людьми по всему миру. Во время раскопок в Италии археологи обнаружили в сосуде с Борнео прекрасно сохранившееся органическое вещество с характерным запахом лавра.

Химические компоненты

Лавр камфорный: борнеол (спирт); камфора (кетон); сафрол (фенол); камфен (терпен). Лавр с Борнео: борнеол (спирт); камфен, дипентен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее, жаропонижающее, заживляющее; гипертензивное; кардио-



тоническое; мочегонное; общестимулирующее; потогонное; противоглистное; ветрогонное; слабительное; спазмолитическое; антидепрессант; инсектицидное.

Меры предосторожности

Масло лавра камфорного обладает мощным стимулирующим эффектом. Передозировка может вызывать конвульсии и рвоту. Следует избегать применения во время беременности, а также при эпилепсии и астме. Считается, что белое камфорное масло менее токсично, чем желтая и коричневая его разновидности, в составе которых присутствует значительная доля сафрола. В японской камфоре содержатся кетоны.

Воздействие на сознание

Несмотря на возбуждающее действие масло помогает обрести душевное равновесие. Ослабляет

депрессию, но при этом усиливает апатию, что, кстати, может оказаться полезным в период выздоровления. Благоприятно влияет при психосоматических и нервных заболеваниях.

Воздействие на тело

Стимулирует работу сердца, а также дыхание и кровообращение. Повышает артериальное давление при гипотонии. Уменьшает застой в легких, облегчает дыхание и часто используется для ингаляций.

Полезно в состояниях, сопровождающихся ознобом, вызванным любым фактором — от укуса клопа до пневмонии. При этом успокаивающие свойства масла могут противодействовать воспалительным процессам. Нормализует общее состояние, в зависимости от ситуации либо согревает, либо вызывает ощущение прохлады.

Благоприятно влияет на пищеварительную систему, успокаивает ее; помогает как при запорах, так и при диарее. Полезно тем, кто страдает от гастроэнтерита. Масло воздействует и на мочевыводящие пути (стимулирует мочеиспускание), снимает раздражение половых органов.

Расслабляет скованные мышцы, а потому масло лавра камфорного ценят спортсмены. Оказывает смягчающее действие при ревматических и иных болях.

В прошлом маслу лавра камфорного приписывалась способность бороться с такими серьезными заболеваниями, как холера, пневмония и туберкулез. Эффективно противостоит инфекциям в целом.

Воздействие на кожу

На кожу действует освежающе и соответственно тормозит развитие воспалительных процессов. Особенно полезно для жирной кожи, помогает справиться с воспалением сальных желез, с ожогами и язвами. Эффективны холодные масляные компрессы на месте ушибов и растяжений.

Сочетаемость

Базилик, каяпутовое дерево, лаванда, мелисса лекарственная, ромашка.

ЛАДАН

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кора
Латинское название	<i>Boswellia carteri/</i> <i>thurifera</i>
Семейство	Бурзеровые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Навязчивый, древесный, пряный с оттенком лимона.

Общие сведения

Дерево растет в странах Среднего Востока, в частности в Иране и Ливане, а также в Китае и Эфиопии. Из сделанных на коре дерева надрезов начинает сочиться смола желтого цвета, из которой путем дистилляции получают ладанное масло.

История и мифы

Масло преподносилось богам в виде ароматических курений в храмах Древнего Египта, использовалось как атрибут медитации (сегодня практикуется в некоторых религиях). Иногда ладаном окуривали больных в целях изгнания злых духов.



Древние иудеи и египтяне платили финикийцам за ладан огромные деньги. Цена ладана почти равнялась цене золота, поэтому его даже преподнесли в качестве дара младенцу Иисусу.

Египтяне часто смешивали ладан с маслом коричника и втирали эту смесь, чтобы облегчить боли в конечностях, а также включали ладан в состав омолаживающих масок, а китайцы считали его эффективным средством от золотухи и лепры. Сейчас ладан используется при производстве духов как фиксирующее вещество.

Химические компоненты

Кадинен (сесквитерпен); олибанол (спирт); дипентен, камфен, пинен, фелландрен (терпены).

Действие

Антисептическое, заживляющее; мочегонное; ветрогонное; стимулирует пищеварение; стимулирует функцию матки; способствует рубцеванию, стягивающее; тонизирующее; успокоительное; цитофилактическое.

Меры предосторожности

Побочные эффекты применения масла ладана не выявлены.

Воздействие на сознание

Делает ровным дыхание, создает возвышенное настроение, придает ощущение покоя, упорядочивает мысли. Умиротворяющее и просветляющее действие ладана благотворно сказывается на людях, пребывающих в состоянии тревоги, терзаемых навязчивыми воспоминаниями.

Воздействие на тело

Хороший эффект производит на слизистые оболочки, прочищает легкие. Благоприятно влияет на дыхание: уменьшает одышку, облегчает состояние больных астмой. Помогает при катаральных воспалениях, в целом регулирует работу желез внутренней секреции. Способствует лечению насморка, успокаивает кашель, смягчает проявления бронхита и ларингита.

По всей видимости, оказывает положительное воздействие на мочеполовую систему — уменьшает боли при цистите, нефрите, помогает избавиться от неприятных ощущений при попадании инфекции в половые органы.

Будучи вяжущим средством, может останавливать маточные кровотечения, в том числе уменьшать обильные менструации, в целом тонизирует матку. Благодаря успокаивающему действию эффективно проявляет себя как средство родовспоможения, помогает к тому же избавиться от послеродовой депрессии. Может противодействовать развитию мастита.

Ладанное масло успокаивает желудок, способствует пищеварению, уменьшает диспепсию и снимает отрыжку.

Воздействие на кожу

Омолаживает увядающую кожу, разглаживает морщины. Великолепное тонизирующее средство для кожи! Благодаря вяжущим свойствам полезно для жирной кожи. Ладанное масло доказало свою эффективность при лечении ран, болячек, язв, карбункулов и кожных воспалений.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, грейпфрут, лаванда, мелисса лекарственная, пачули, пеларгония, перец черный, сандаловое дерево, сосна, ферула.

ЛАЙМ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кожура плодов
Латинское название	<i>Citrus medica/aurantifolia</i>
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Отжим и дистилляция

Аромат

Горько-сладкий, довольно резкий.

Общие сведения

Лайм родом из Азии, выращивается во многих странах с теплым климатом, в частности в Италии, государствах Вест-Индии и на Американском континенте. Плод похож на лимон, но скорее зеленый, чем желтый, имеет сферическую форму, как апельсин. Разновидностей лайма существует множество. В среднем плод имеет в диаметре около пяти сантиметров. Отжатое масло легче и имеет более сладкий аромат, чем полученное путем дистилляции.



История и мифы

В Европу лайм, по всей вероятности, попал благодаря маврам, после чего в XVI веке испанскими и португальскими мореплавателями был доставлен в Америку. На кораблях того времени нередко имелся значительный запас лаймов, с помощью которого моряки спасались от цинги. С давних пор лайм имеет вполне заслуженную репутацию хорошего источника витамина С.

Промышленное производство сока и масла впервые было развернуто в Вест-Индии в XIX веке, масло включалось в состав имбирного лимонада и колы. Сегодня оно широко используется в парфюмерии. Существует сладкая разновидность масла лайма, напоминающая по запаху бергамотовое масло.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); бергаптен (лактон); линалил-ацетат (сложный эфир); линалоол, терпинеол (спирты); лимонен, пинен, сабинен, терпинолин (терпены).

Действие

Антисептическое, бактерицидное; восстанавливающее; гемостатическое; дезинфицирующее, жаропонижающее; инсектицидное, противовирусное; противогрибковое; стягивающее; тонизирующее, улучшает аппетит.

Меры предосторожности

Возможно повышение фоточувствительности под действием прямых солнечных лучей, а также раздражение чувствительной кожи.

Воздействие на сознание

Бодрит и стимулирует, особенно в состоянии апатии, тревоги и депрессии. Проясняет разум при переутомлении.

Воздействие на тело

Масло лайма улучшает самочувствие при высокой температуре, сопровождающей простудные заболевания, ангину и грипп. Уменьшает кашель, застой в легких, приносит облегчение при катаре и синусите. Оказывает тонизирующее действие на иммунную систему, защищает от инфекций. Возвращает силы после перенесенного заболевания.

Как и большинство масел цитрусовых, служит стимулятором для пищеварительной системы: уси-

ливает желудочную секрецию и повышает аппетит, полезно тем, кто страдает от анорексии.

Считается, что масло помогает справляться с интоксикацией при алкоголизме, поскольку обладает дезинфицирующими и восстанавливающими свойствами.

Уменьшает ревматические боли.

Воздействие на кожу

Обладая стягивающим, тонизирующим и освежающим действием, по всей видимости, способно очищать жирную кожу. Кроме того, уменьшает кровотечение при порезах и ранах.

Сочетаемость

Бергамот, дудник лекарственный, иланг-иланг, лаванда, липовый цвет, мускатный орех, нероли, пальмарозовое масло, пеларгония, роза, фиалка.

ЛИМОН

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кожура плодов
Латинское название	Citrus limonum
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Отжим и дистилляция

Аромат

Цитрусовый, резкий и свежий.

Общие сведения

Небольшое, усеянное шипами вечнозеленое дерево. Его родина — Индия, но растет и в Южной Европе, а также во Флориде и Калифорнии (США). Ветви искривленные, листья глянцевые овальной формы, цветы очень душистые, белого или розового цвета. Существует несколько разновидностей лимона, различающихся по толщине кожуры и содержанию сока. Особенно богаты эфирным маслом незрелые, зеленые плоды. При ручном отжиме получают масло более высокого качества, чем при использовании метода дистилляции.



История и мифы

Издавна масло лимона ценилось как антисептическое средство, помогающее от укусов насекомых — переносчиков болезней. Некогда считалось, что оно спасает от заражения малярией, обладает гипотензивным действием. Египтяне использовали масло как противоядие при отравлении мясом и рыбой, а также как лекарство от тифа.

Религиозные войны раннего Средневековья стали для крестоносцев источником богатой добычи, и наряду с прочими сокровищами в Европу попала и эта скромная культура. Сначала основным производителем лимонов на Западе стала Италия, позже их начали выращивать в Калифорнии (США). Свежие фрукты давно используются как источник витамина С, одно время даже считалось, что лимоны тонизируют эндокринные железы. Масло лимо-

на — популярный ароматический компонент пищевых продуктов и парфюмерии.

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллал (альдегиды); кадинен (сесквитерпен); линалоол (спирт); бисаболен, дипентен, камфен, лимонен, пинен, фелландрен (терпены).

Действие

Антацидное; антинеуралгическое; антисептическое; антисклеротическое; бактерицидное; гемостатическое; понижает содержание глюкозы в крови, кровоочистительное; гипотензивное; жаропонижающее; ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, способствует работе печени и желчного пузыря; заживляющее; инсектицидное; мочегонное; прижигающее; противозудное; противоревматическое; противоцинготное; способствует рубцеванию, смягчает кожу; слабительное; стягивающее; тонизирующее.

Меры предосторожности

Возможно раздражение чувствительной кожи.

Воздействие на сознание

Просветляет разум, успокаивает при возбуждении или тревоге, помогает обрести ясность мысли.

Воздействие на тело

Эффективное тонизирующее средство для системы кровообращения: разжижает кровь, усиливает кровоток и снижает тем самым давление в варикоз-

ных венах. Стимулирует работу сердца и часто применяется для снижения кровяного давления. Восстанавливает жизнеспособность красных кровяных телец, противодействует анемии. Одновременно стимулирует белые кровяные тельца и, как следствие, укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с инфекциями.

Считается, что масло помогает при носовом кровотечении и в целом препятствует внешнему кровотечению.

Будучи антисептиком, улучшает состояние при ангине, кашле, простуде и гриппе. Когда болезнь сопровождается лихорадочным состоянием, масло сбивает высокую температуру. Благоприятно его действие при герпесе.

Снижая уровень кислотности в желудке, делая желудочную среду более щелочной, масло лимона улучшает деятельность пищеварительной системы. По-видимому, усиливает секрецию поджелудочной железы, поэтому применяется для лечения диабета. Противодействует застойным явлениям в почках и печени, в целом очищает организм. Вероятен позитивный эффект при запорах и целлюлите.

Как показывает практика, масло облегчает головную боль, в том числе мигрени, а также боли невралгической природы, ревматические и артритные.

Помогает при болезненных укусах насекомых.

Воздействие на кожу

Отшелушивая омертвевшие клетки, придает более здоровый вид бледной и тусклой коже. Восстанавливает поврежденные капилляры, эффективно очищает

жирную кожу и волосы. Популярное средство удаления мозолей, наростов и бородавок. Размягчает рубцовую ткань, предотвращает ломкость ногтей.

Сочетаемость

Бензоин, иланг-иланг, имбирь, кардамон, лаванда, ладан, липовый цвет, можжевельник, нероли, роза, ромашка, сандаловое дерево, фенхель, эвкалипт.

ЛИМОННАЯ ТРАВА

Тип растения/Используемая часть	Трава/Стебли
Латинское название	Cymbopogon citratus/flexuosus
Семейство	Злаковые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сильный, сладкий, лимонный.

Общие сведения

Резковатое и тем не менее приятное эфирное масло вырабатывается из свежей зелени двух видов этой специально выращиваемой травы. Собирать дикорастущую разновидность слишком дорого. Родина лимонной травы — Индия. Сегодня она также культивируется в Бразилии, на островах Вест-Индии, в Шри-Ланке и Китае. Срезаются только верхушки стеблей, общая высота которых достигает около метра.

История и мифы

В течение многих веков масло лимонной травы было очень популярно в Индии, его местное название — «chootana rooli», что указывает на красный

цвет стеблей травы. Известно также как «индийская вербена» и «масло индийской мелиссы». Масло лимонной травы считали жаропонижающим средством, знали о его способности справляться с инфекционными заболеваниями, препятствовать развитию опухолей.

До Второй мировой войны основным поставщиком масла была Индия, а позже пальма первенства перешла к странам Карибского бассейна, которые сегодня производят масло очень высокого качества. Индийская разновидность растения — *C. flexuosus*, а вест-индская — *C. citratus*. Масло хорошего качества также поступает из США. На воздухе и под воздействием света содержание цитрала в масле снижается. Используется при производстве косметики и парфюмерии, а также моющих средств и мыла.

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллал (альдегиды); гераниол, нерол, фарнесол (спирты); лимонен, мирцен (терпены).

Действие

Антисептическое, бактерицидное; дезодорирующее; инсектицидное; усиливает лактацию; мочегонное; общестимулирующее; ветрогонное; стимулирует пищеварение; противогрибковое; профилактическое; тонизирующее; антидепрессант.

Меры предосторожности

Достаточно «агрессивное» масло, может раздражать чувствительную кожу. Дозировка должна быть минимальной.



Воздействие на сознание

Стимулирует, придает силы и энергию, полезно при утомлении. Поднимает настроение, возвращает активность.

Воздействие на тело

Оказывает бодрящее действие. Дает энергетический импульс парасимпатической нервной системе, тем самым стимулирует работу желез внутренней секреции и гладкой мускулатуры пищеварительного тракта. Повышает аппетит, помогает при колитах, несварении и гастроэнтерите.

Обладая сильным антисептическим действием, масло лимонной травы препятствует развитию инфекционных заболеваний, особенно полезно при ангине, ларингите и герпесе.

Снимает мышечную боль, к тому же делает мышцы более эластичными, выводя из тканей молочную кислоту и стимулируя кровообращение. Является тоником для дряблой обвисшей кожи. Снимает также усталость ног, в особенности после долгого стояния.

Позволяет преодолевать неудобства, возникающие в результате смены часовых поясов, ослабляет головную боль, уменьшает общую усталость.

Масло лимонной травы является эффективным репеллентом, помогает избавить животных от паразитов. К тому же его дезодорирующие свойства нейтрализуют запах домашних любимцев.

Увеличивает лактацию у кормящих матерей.

Воздействие на кожу

Придает коже хороший тонус, способствует раскрытию пор. Снимает воспаление сальных желез, обеспечивает жировой баланс кожи. Как считается, улучшает состояние при эпидермофитии стопы и других грибковых заболеваниях.

Сочетаемость

Базилик, жасмин, кориандр, лаванда, можжевельник, нероли, ниаули, пальмарозовое масло, пеларгония, розмарин, тысячелистник, чайное дерево.

ЛИПА

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Цветы
Латинское название	<i>Tilia europaеа</i>
Семейство	Липовые
Фаза запаха	Третья
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Анфлераж

Аромат

Сладкий, глубокий, слегка пряный, достаточно устойчивый.

Общие сведения

Вид *T. europaеа* (как полагают, результат скрещивания между *T. platyphyllos* и *T. cordata*) растет вдоль дорог по всей Европе и достигает 30 метров в высоту. Ствол серого цвета расходится широкими ветвями с зубчатыми листьями, темно-зелеными сверху и светло-зелеными снизу. В пору цветения обильный нектар висячих белых цветков привлекает к дереву множество пчел.

История и мифы

Слава колдовского дерева издревле уживалась с репутацией мощного средства исцеления от эпилепсии и паралича. Древних германцев не испугали зло-

вещие ассоциации, и они сделали дерево символом своей нации. Практичные римляне варили вместе с солониной липовый луб, который делал мясо не таким соленым. Липовый цвет смешивали с хмелем и пили как снотворное. Во Франции и сегодня популярен напиток «Tilleuil» (липовый отвар), который, как считают, помогает от бессонницы и улучшает пищеварение.

Одно время липовый древесный уголь разводили в воде и пили для выведения из желудка токсинов. По мнению многих, масло из липового цвета уменьшает потоотделение, исцеляет гноящиеся раны, препятствует разрастанию раковых опухолей. Известный скульптор Гринлинг Гиббонс часто выбирал липу в качестве материала для своих творений. К сожалению, натуральное цветочное масло встречается редко, поскольку его с успехом получают иными средствами.

Химические компоненты

Фарнесол (спирт).

Действие

Гипотензивное; мочегонное; помогает при нервных расстройствах, стимулирует работу мозга; потогонное; противокашлевое; противозастойное; спазмолитическое; стягивающее, тонизирующее, успокоительное; смягчает кожу.

Меры предосторожности

Некоторым аромат липового масла может показаться чрезмерно сильным. Нельзя исключать и аллергической реакции на него чувствительной кожи.



Воздействие на сознание

Масло обладает сильным релаксирующим действием, способствует глубокому и крепкому сну.

Воздействие на тело

Великолепное тонизирующее средство для нервной системы, помогает при головных болях, мигрени, невралгии и головокружении. Считается также, что применение масла снижает высокое артериальное давление, ставшее следствием нервного напряжения. Способно очищать и разжижать кровь, поэтому может использоваться при лечении хронических заболеваний крови. Снижает уровень холестерина, противодействует такой серьезной болезни, как анемия.

Масло липы помогает при хронических воспалениях катарального характера, усиливая потоотделение,

способствует скорейшему выздоровлению при простуде, сопровождающейся высокой температурой. Эффективно против респираторных инфекций, прежде всего против гриппа, плеврита и бронхита. Помогает избавиться от ощущения заложенности в груди, очищает дыхательные пути, облегчает дыхание и болезненное состояние при кашле с мокротой.

Благодаря диуретическому действию выводит из организма слизь, тем самым позволяет решать проблемы, связанные с нарушением работы почек. Оказывает тонизирующее и детоксицирующее воздействие на печень, помогает при гепатите. Эффективно при расстройстве желудка, несварении и диарее. Масло липы может рассматриваться как средство против стоматитов.

Выводит излишек мочевины, применяется при лечении ревматизма, подагры и ишиаса.

Воздействие на кожу

Считается, что масло липы успокаивает, смягчает и тонизирует кожу, разглаживает морщины. Позволяет лечить нечистую кожу, избавиться от веснушек. Эффективно при ожогах.

Является тоником для волос, способствует их росту.

Сочетаемость

Бензоин, грейпфрут, жасмин, иланг-иланг, имбирь, лаванда, липпия лимонная, нероли, пальмарозовое масло, роза, фиалка, цитронелла.

ЛИППИЯ ЛИМОННАЯ

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Стебли и листья
Латинское название	<i>Lippia citriodora</i>
Семейство	Вербеновые
Фаза запаха	Первая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Подобен аромату сладкого лимона.

Общие сведения

Небольшой кустарник с густой листвой, нежный и довольно чувствительный к морозам. Имеет светло-зеленые, слегка морщинистые листья и бледно-розовые цветы. Липпия была завезена в Европу из Южной Америки в XVIII веке. Сегодня большая часть эфирного масла поступает из Алжира и Испании. Иногда путают с вербеной лекарственной (*Verbena officinalis*) и экзотической кубебой (*Litsea cubeba*).

История и мифы

Определением «лимонная» липпия обязана своему цитрусовому аромату. Другое название —

вербена лимонная. Как украшение стала высаживаться в английских садах в XVIII веке. Из липпии делают популярный в континентальной Европе прохладительный напиток, масло включают в состав ликеров.

Ворожеям были хорошо известны свойства липпии как афродизиака, и они добавляли растение в любовные снадобья. Масло часто включали в состав ароматических бактерицидных смесей наряду с маслом коричника, гвоздики, можжевельника, лимона, лаванды, тимьяна и сандалового дерева. Зеленень некогда прикладывали к воспаленным глазам, применяли как средство от язв в полости рта. В наши дни масло используется при производстве мыла и духов, хотя низкая концентрация в растении делает его получение достаточно дорогостоящим.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); борнеол, гераниол, линалоол, нерол (спирты); дипентен, лимонен, мирцен (терпены).

Действие

Антисептическое; жаропонижающее; повышает функциональную активность желудка, способствует работе печени и желчного пузыря, стимулирует пищеварение; инсектицидное; стимулирует половую активность (афродизиак); спазмолитическое; тонизирующее, успокоительное; смягчает кожу.

Меры предосторожности

Результаты недавних фармакологических испытаний указывают на фототоксичность масла лип-



пии лимонной, способность раздражать кожу. В связи с этим его вряд ли целесообразно использовать при массажах.

Воздействие на сознание

Славится как эффективный антидепрессант, что обусловлено тонизирующим и успокоительным действием на парасимпатическую нервную систему. Расслабляет, проясняет сознание, поднимает настроение, помогает справляться со стрессовыми ситуациями.

Воздействие на тело

Влияет на работу пищеварительной системы, в частности предотвращает желудочные спазмы, тошноту, несварение и метеоризм. Повышает аппетит, стимулирует секрецию желчи и, как следствие, способствует перевариванию жиров. Охлаждает печень, препятствуя развитию воспалительных процессов и инфекции, например при циррозе. Применяется при лечении алкоголизма.

Благотворно действует на дыхательную систему, а потому может применяться при бронхите и заложенности носовых и лобных пазух. Как полагают, масло снимает конвульсии, смягчает астматический кашель.

Успокаивает сердцебиение (тахикардию), может помогать при бессоннице, вызванной нервным перенапряжением.

Репутация афродизиака, вероятно, обусловлена способностью снимать напряжение.

Воздействие на кожу

Смягчает кожу, снижает отечность. Может использоваться в качестве тоника для волос.

Сочетаемость

Базилик, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, лаванда, лайм, нероли, пальмарозовое масло, пеларгония, роза, розмарин, ромашка.

МАЙОРАН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Соцветия, зелень
Латинское название	<i>Origanum majorana</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Теплый, резкий, немного пряный.

Общие сведения

Существует несколько разновидностей майорана. Самый распространенный в Европе вид — маленькое травянистое растение около 25 сантиметров в высоту с мелкими овальными листьями и белыми или розовыми цветами. Родина душистого майорана — Ливия, Египет и Средиземноморье. Сейчас большая часть масла экспортирует Франция. Дикий майоран, или чабрец (*Thymus mastichina*) из Испании, дает масло более низкого качества.

История и мифы

Некогда очень популярное у древних греков лекарственное растение. Греки применяли его против спазмов и отеков, считали эффективным про-

тивоядием и желудочным средством. Греческое слово «ogosganos» означает «веселящий эликсир гор». Растение преподносили новобрачным как символ счастья и в то же время сажали на кладбищах, чтобы помочь покинувшему тело душам обрести покой.

У римлян майоран ассоциировался с возможностью продления жизни. В эпоху правления Стюартов с помощью букетиков майорана дезодорировали воздух, нейтрализовали неприятные запахи. Масло являлось компонентом душистой воды, позже его стали добавлять в нюхательный табак и пиццу.

Химические компоненты

Камфора (кетон); кариофиллен (сесквитерпен); борнеол, терпинеол (спирты); пинен, сабинен, терпинен (терпены).

Действие

Антисептическое; болеутоляющее; восстанавливающее; гипотензивное; заживляющее; нормализует менструации, снижает половую активность (анафродизиак); стимулирует работу мозга, помогает при нервных расстройствах; отхаркивающее; ветрогонное; регулирует пищеварение; тонизирует работу сердца; слабительное; спазмолитическое; тонизирующее, успокоительное.

Меры предосторожности

Длительное использование может вызывать сонливость. Не следует применять масло во время беременности.



Воздействие на сознание

Успокаивает нервную систему, уменьшает тревогу, стресс и, как считают, помогает справиться с последствиями более тяжелых психологических травм. Проясняет разум, способствует решению сложных проблем. Ослабляя накал эмоций, помогает обрести душевное равновесие в моменты глубокой печали и одиночества. Прекрасное средство для гиперактивных людей.

Воздействие на тело

Применение масла майорана в широком смысле улучшает здоровье. Особенно эффективно оно при мышечных болях (в частности, в области поясницы), вызванных проблемами пищеварения или менструальными нарушениями.

Как полагают, благотворно действует при ревматических болях и опухании связок, особенно осложненных ознобом и ограничением подвижности. Подобный эффект обусловлен свойством масла стимулировать кровообращение. Расширяет артерии и капилляры, способствует улучшению кровоснабжения тканей, в результате чего человек чувствует приятное ощущение тепла. Показано для растираний после занятий спортом.

Хорошее тонизирующее средство для сердца, снижает повышенное артериальное давление. Оказывает общее расслабляющее действие, поэтому полезно тем, кто страдает от головных болей, мигрени и бессонницы.

Масло майорана положительно влияет на работу пищеварительного тракта, снимает желудочные спазмы, помогает при несварении, запорах и метеоризме. Может выводить из организма токсины. По мнению многих, снимает симптомы морской болезни.

Считается, что масло майорана помогает при легочных инфекциях, а также при простуде, бронхите, синусите и астме. Выводит слизь из носовых пазух при насморке, противодействует застойным явлениям.

Нормализует менструальный цикл, приносит облегчение во время болезненных месячных. В то же время имеет репутацию средства, снижающего половую активность.

Воздействие на кожу

Стимулирует кровоток, а потому хорошо рассасывает синяки.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, иланг-иланг, кедр, кипарис, лаванда, мандарин, мускатный орех, розмарин, розовое дерево, ромашка.

МАНДАРИН

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кожура плодов
Латинское название	<i>Citrus madurensis</i>
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Отжим

Аромат

Нежный, сладкий, пикантный, с цветочными тонами.

Общие сведения

Плодоносное цитрусовое дерево, предпочитающее территории с жарким и влажным климатом. Впрочем, мандарины растут и в странах с более умеренным климатом, на долю которых приходится основное производство эфирного масла — наибольший выход масла дают недозрелые плоды. Главные поставщики — Бразилия, Испания, Италия и США (Калифорния). Масло из плодов танжерина (разновидности мандарина) имеет не сильный, но, как полагают многие, более изысканный аромат.



История и мифы

Известно, что мандаринами называли и прежних правителей Китая. Это объясняется некогда существовавшим обычаем преподносить важным персонам плоды мандарина в знак верности и почитания. В последние двести лет популярность мандаринов в Европе постоянно росла, а их производство увеличивалось, концентрируясь преимущественно в районе Средиземноморья.

В свою очередь в Америке увеличивался выпуск эфирного масла, которое временно было сокращено в период Второй мировой войны, когда импорт плодов из Италии был серьезно затруднен. Впоследствии в США стали ввозить мандарины из Брази-

лии, хотя считается, что итальянские мандарины дают более легкое и лучшее по качеству эфирное масло. Мандариновое масло широко применяется в кулинарии и парфюмерии.

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллал (альдегиды); метилантранилат (сложный эфир); гераниол (спирт); лимонен (терпен).

Действие

Желчегонное; стимулирует пищеварение; спазмолитическое; тонизирующее, успокоительное; цитофилактическое; смягчает кожу.

Меры предосторожности

Возможно фототоксичное действие, а потому лучше не применять в солнечные дни.

Воздействие на сознание

Освежающий аромат повышает настроение и часто помогает справиться с беспокойством и депрессией.

Воздействие на тело

Способствует пищеварению, повышает аппетит, в особенности после перенесенной болезни и при потере аппетита в состоянии депрессии. Как полагают, стимулирует работу печени, регулирует метаболические процессы, а также секрецию желчи и расщепление жиров. Одновременно успокаивает кишечник и помогает избавиться от скапливающихся газов.

Имеет репутацию масла мягкого действия, поэтому рекомендуется детям (в сниженной дозировке) и беременным женщинам, а также людям, настороженно относящимся или чрезмерно восприимчивым к эфирным маслам. Практика показывает, что масло мандарина обладает оздоравливающим действием, восстанавливает силы. Применение благоприятно сказывается на утреннем состоянии беременных женщин.

Бодрящее действие масла (в смеси с другими маслами) иногда используется для снятия предменструального напряжения. В сочетании с другими цитрусовыми эффект масла усиливается.

Воздействие на кожу

Часто используется вместе с маслом нероли и лаванды для рассасывания рубцов и послеродовых швов.

Сочетаемость

Базилик, бергамот, грейпфрут, кориандр, лаванда, лайм, лимон, майоран, нероли, пальмарозовое масло, перец черный, петигрениевое масло, роза, ромашка.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Листья и цветы
Латинское название	<i>Melissa officinalis</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, напоминает аромат лимона с цветочными тонами.

Общие сведения

Средиземноморское растение. Основной поставщик масла — Франция. Мелисса любит богатые железом почвы, чем, вероятно, можно объяснить ее противоанемические свойства. Растение высотой до 30 сантиметров, с маленькими опушенными морщинистыми зубчатыми листьями. Желтые цветы привлекают пчел — по-гречески «мелисса» означает «медоносная пчела».

История и мифы

Древние считали, что пчелы несут мед младенцу Юпитеру, которого мать Рея спрятала от своего



мужа Кроноса. Известно, что мелиссовый мед действительно очень вкусен, он и впрямь божественный нектар. Знаменитый швейцарский врач Парацельс называл мелиссу эликсиром жизни, очевидно имея в виду ее способность успокаивающе действовать на сердце. Мелисса всегда ценилась за омолаживающие свойства, пользовалась репутацией панацеи. Растение издавна считается лекарственным, а на Ближнем Востоке было и остается популярным сердечным средством.

Масло также известно как «лимонный бальзам» и «Bal-Smin», что в переводе с иврита означает «король масел». В Британию оно было завезено еще римлянами и сразу получило широкое признание и распространение. В XIV веке масло мелиссы вошло в рецептуру тонизирующего напитка, который делали французские монахи ордена кармелитов. В елизаветинскую эпоху (XVI век) листья стали использовать в виноделии, а затем включать в состав

лаков для мебели. Настоящее масло мелиссы дорого, а потому его часто подделывают. Во Франции масло иногда продают с маркировкой «Citronelle» (лимонная мята).

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллал (альдегиды); цитронелловая кислота; кариофиллен (сесквитерпен); геранилацетат (сложный эфир); гераниол, линалоол, цитронеллол (спирты).

Действие

Антиаллергическое; гипотензивное; жаропонижающее; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка, стимулирует пищеварение; активизирует функцию матки; помогает при нервных расстройствах; потогонное; тонизирует работу сердца; спазмолитическое; антидепрессант, тонизирующее, успокоительное.

Меры предосторожности

Поскольку масло воздействует на менструальный цикл, его не следует применять во время беременности. Возможно и раздражение чувствительной кожи.

Воздействие на сознание

В моменты крайнего эмоционального напряжения оказывает успокаивающее действие и одновременно поднимает настроение. Считается, что обладает способностью «снимать блокировки», а потому используется для выведения из состояния шока, па-

ники и истерии. Помогает держать себя в руках, сохранять оптимистический взгляд на жизнь.

Воздействие на тело

Будучи успокоительным средством, является своего рода бальзамом для системы кровообращения: уменьшает частоту сердечных сокращений и восстанавливает нормальное функционирование кардиосистемы после напряженной работы. Служит тоником для сердца, снимает спазмы и усталость.

По-видимому, имеет направленное действие на женскую репродуктивную систему, регулирует менструации, успокаивает и расслабляет при болезненных менструациях. Тонизирует функции матки, что позволяет решать проблемы с зачатием.

Масло мелиссы успокаивает желудок, нормализует процесс пищеварения, ослабляет тошноту, помогает справиться с метеоризмом, рвотой, диспепсией и дизентерией.

Понижая температуру тела, масло, как утверждается, оказывает помощь при простудах, снимая мигрени и головную боль.

Эффективный репеллент, облегчает боль от укусов насекомых.

Масло известно как антиаллергическое средство, показано больным астмой, поскольку, как считается, успокаивает учащенное дыхание.

Воздействие на кожу

Останавливает кровотечение из ран, противодействует грибковым инфекциям, а также экземе. Очищает жирные волосы, препятствует облысению.

Сочетаемость

Базилик, гваяковое дерево, жасмин, иланг-иланг, имбирь, лаванда, лавр благородный, ладан, майоран, можжевельник, нероли, пеларгония, роза, розмарин, ромашка, фиалка.

МИРРА

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Побеги, ветви
Латинское название	<i>Commiphora myrrha</i>
Семейство	Бурзеровые
Фаза запаха	Третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Дымный, смолистый, немного мускусный.

Общие сведения

Существует много разновидностей широко известного источника смолы и масла, кустарника рода *Commiphora*, достигающего трех метров в высоту. Родина растения — Северная Африка, Азия, Сомали. Масло поступает преимущественно с Ближнего и Среднего Востока. Из надрезов на коре начинает сочиться беловато-желтая смола, застывающая наплывами и приобретающая красно-коричневый цвет. Из смолы путем дистилляции получают эфирное масло. Кусочки смолы собирали также с бороды коз, с удовольствием объедавших листву кустарника.

История и мифы

В древности масло имело большую популярность и применялось очень широко. Египтяне использовали тлеющую мирру в качестве ароматического благовоения во время полуденного ритуала поклонения Солнцу. Они смешивали мирру с медом и кориандром и готовили мазь для лечения герпеса. Разнообразным было и медицинское применение смолы и масла. Мирра ценилась и как высококачественное мумифицирующее средство, и как косметическое средство, в частности она входила в состав масок для лица.

В Книге Эсфири рассказывается об очищении мирровым маслом девиц перед их появлением перед царем Артаксерксом. Там же упоминается о том, что потомки Исмаила везли в Египет смолу, бальзам и мирру. Идя в бой, греческие солдаты брали с собой пузырек с мирровым маслом, об антисептических и противовоспалительных свойствах которого были прекрасно осведомлены. В дар младенцу Иисусу волхвы преподнесли мирру (смирну) (Евангелие от Матфея, 2:11). Распятому на кресте Спасителю уже давали мирру, только смешанную с вином (Евангелие от Марка, 15:23).

Химические компоненты

Коричный и куминовый альдегиды; мирровая кислота; кадинен (сесквитерпен); дипентен, лимонен, пинен, хеераболен (терпены); эвгенол (фенол).

Действие

Антимикробное, антисептическое, дезинфицирующее; бальзамическое; дезодорирующее; ветрогон-



ное; повышает функциональную активность желудка; заживляющее; стимулирует функцию матки и нормализует менструации; мочегонное; общестимулирующее; отхаркивающее; потогонное; противовоспалительное; противогрибковое; стягивающее; тонизирующее.

Меры предосторожности

Стимулирует менструацию, поэтому не следует применять во время беременности.

Воздействие на сознание

Мирровое масло оказывает бодрящее действие при упадке сил, апатии. Утверждается также, что оно помогает погасить чрезмерное возбуждение.

Воздействие на тело

Отличается сушающим действием, поэтому выводит избыточную мокроту из легких. Как считают, хорошо помогает при легочных заболеваниях, бронхите, фарингите, насморке, катаре, ангине и кашле. Способствует снятию воспаления гланд, противодействует вирусной инфекции, обычно сопутствующей ангине.

Мирровое масло — прекрасное средство при любых заболеваниях полости рта и десен, признано едва ли не лучшим лекарством от язв, пиореи, гингивита и пастозности десен. Удаляет неприятный запах изо рта при нарушении процессов брожения в желудке. Тонизирует желудок, повышает аппетит, лечит диарею, метеоризм, понижает кислотность. Помогает при геморрое.

По мнению многих, мирровое масло позволяет решать проблемы гинекологического характера, в том числе связанные со скудными менструациями, белями, молочницей и спайками.

Стимулирует рост белых кровяных телец и тем самым укрепляет иммунную систему. Прямое противомикробное действие способствует скорейшему выздоровлению.

Воздействие на кожу

Мощное защитное средство, препятствующее дегенерации тканей, в частности при гангрене. Охлаждающее действие облегчает состояние страдающих от нарывов, язв, разного рода кожных проявлений, в особенности от пролежней, способствует заживлению мокнущих ран, обветренной кожи. Подсушива-

ет влажную кожу. Эффективное средство от мокнущей экземы и эпидермофитии стопы.

Сочетаемость

Бензоин, гвоздичное дерево, лаванда, ладан, паучули, сандаловое дерево, ферула.

МИРТ

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Листья
Латинское название	<i>Myrtus communis</i>
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Свежий, сладковатый, проникающий.

Общие сведения

Когда-то мирт в диком виде произрастал в Северной Африке и Иране. Сегодня культивируется по всему Средиземноморью, где наряду с розмарином является привычным элементом пейзажа. Растение вечнозеленое, имеет глянцевые голубовато-зеленые листья, белые цветы и черные ягоды. Некоторое время лучшим считалось эфирное масло с Корсики. Сегодня большая его часть вырабатывается в Марокко, Австрии и Тунисе.

История и мифы

Египтяне с помощью мирта лечили лицевой тик, а римляне считали его надежным средством от заболеваний дыхательной и мочеполовой систем. Более



романтически настроенные греки сделали мирт символом любви и бессмертия. Слава мирта как афродизиака действительно была громкой, и он часто включался в состав любовных снадобий. Как рассказывается в легенде, жена Тесея Федра в тени миртового дерева влюбилась в своего пасынка Ипполита. Масло использовалось при изготовлении духов и терпких вин, в частности римского «миртиданума». Победителей Олимпиад часто увенчивали миртовыми венками.

Упоминается мирт и в Библии, когда речь идет о мире (Книга Неемии, 8:15 и Книга пророка Захарии, 1:8, 11). Ветви часто включались в свадебные букеты, украшали прически, а высушенные и перетертые

листья использовались в качестве детской присыпки. Позже, в XVI веке, считали, что мирт помогает от рака кожи. Масло входило в состав «ангельской воды» — тоника для кожи.

Химические компоненты

Миртенал (альдегид); цинеол (кетон); гераниол, линалоол, миртенол, нерол (спирты); дипентен, камфен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое, бактерицидное, ветрогонное, подавляет микрофлору, отхаркивающее, стягивающее.

Меры предосторожности

При продолжительном использовании возможно раздражение слизистых.

Воздействие на сознание

Может усмирять гнев.

Воздействие на тело

Как предполагается, обладает активным очищающим действием и полезно, в частности, при легочных заболеваниях, особенно тех, которые сопровождаются усиленным ночным потоотделением. За счет своих седативных качеств масло способствует хорошему сну и, вероятно, больше подходит для вечернего применения, чем, например, подобное ему по свойствам, но обладающее стимулирующим действием масло эвкалипта. Оба эти масла хорошо выводят излишнюю влагу, помогают при катаральном

бронхите и синусите. В целом эффективно противодействует развитию инфекции.

Миртовое масло нормализует работу мочеполовой системы, приносит облегчение при геморрое, диарее и дизентерии. Более того, его антисептические качества помогают справиться с циститом и уретритом.

Излечивает бели, застой в органах тазовой области, по всей видимости, тонизирующе действует на матку.

Имеет репутацию надежного защитника от паразитов.

Воздействие на кожу

Обладая антисептическими и стягивающими свойствами, приводит в порядок отечную кожу. Является полезным дополнительным средством при лечении угревой сыпи, очищает кожу, рассасывает гематомы. Уменьшает характерное для псориаза шелушение кожи.

Сочетаемость

Бергамот, кардамон, кориандр, лаванда, лимон, лимонная трава, мята перечная, розовое дерево, розмарин, тимьян, укроп огородный, чайное дерево.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Ягоды
Латинское название	Juniperus communis
Семейство	Кипарисовые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Отчетливый, освежающий, слегка древесный.

Общие сведения

Вечнозеленый кустарник, дикорастущий в Скандинавии, он достигает девяти метров в высоту. В окультуренном виде обычно не превышает двух метров. Хорошо чувствует себя в арктических условиях и при этом встречается в самых разных климатических зонах. Ствол красноватого оттенка, зелень хвоеподобная, цветки мелкие желтые, ягоды черносиние. Масло поставляется из Венгрии, Франции, Италии, Югославии и Канады.

История и мифы

Можжевельник являлся одним из основных средств лечения таких заразных болезней, как холе-



ра и брюшной тиф. На Тибете с его помощью защищались от чумы, а врачи Греции, Рима и Аравии высоко ценили его антисептические свойства. В Монголии можжевельник давали женщинам на сносях. В XV и XVI веках знахари использовали его не только как средство от чумы, но и как противоядие от укусов змей и насекомых.

Долгое время во Франции ветки можжевельника и розмарина жгли для обеззараживания воздуха в больничных палатах, а в Югославии это растение считали панацеей от всех болезней. Некогда можжевельник пользовался репутацией профилактического средства от диабета. О его способности восстанавливать силы говорится в Библии. В частности, в Третьей книге Царств 19:4 и 5 рассказывается о том, как утомленный Илия лег отдохнуть под можжевельновым кустом. Всем извест-

но, что ягоды кустарника используются при производстве джина.

Химические компоненты

Кадинен, цедрен (сесквитерпены); борнеол, терпинеол (спирты); камфен, мерцен, пинен, сабинен (терпены).

Действие

Антисептическое; дезинфицирующее; дезинтоксикант; заживляющее; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; способствует разрешению от бремени; нормализует менструации; стимулирует половую активность (афродизиак); кровоочистительное; мочегонное; помогает при нервных расстройствах; потогонное; противоревматическое; способствует рубцеванию; спазмолитическое; стягивающее; инсектицидное; общестимулирующее; местнораздражающее; тонизирующее.

Меры предосторожности

Продолжительное применение можжевелового масла может чрезмерно активизировать работу почек. Ни в коем случае не следует применять при серьезных заболеваниях почек или при наличии других воспалительных процессов. Стимулирует менструацию, а потому не следует пользоваться во время беременности.

Воздействие на сознание

Проясняет ум, укрепляет нервы. Очищает ауру, помогает сохранять силу духа в сложных ситуациях.

По всей видимости, полезно для сотрудников служб экстренной помощи.

Воздействие на тело

Очень эффективное диуретическое средство, антисептик для мочеполового тракта. Ценные качества можжевелового масла проявляются, в частности, при цистите, задержке мочеиспускания и наличии камней в почках. Способствует выходу мочи при увеличенной предстательной железе. Возможно также снятие проявлений целлюлита, водянки и отечности.

Масло можжевельника известно своими детоксицирующими свойствами, способностью выводить токсины, в особенности при злоупотреблении жирной пищей и спиртным. Масло удаляет слизь из кишечника, оказывает эффект при геморрое. В целом благоприятно воздействует на пищеварительную систему: нормализует аппетит, помогает страдающим от ожирения. Является тоником для печени, улучшает состояние больных циррозом.

Также оказывает общее стимулирующее действие на организм, помогает преодолеть вялость и сонливость, возникающие в результате перегруженности шлаками. Ванночки для ног с добавлением масла можжевельника нередко снимают отечность. Очищает кровь и выводит яды, поэтому незаменимо для человека, живущего в местах, изобилующих насекомыми — переносчиками болезней.

Масло способствует расщеплению мочевой кислоты и, как считают, полезно больным артритом, ревматизмом, подагрой и ишиасом. Укрепляет ко-

нечности, помогает при затрудненности, скованности движений, одновременно облегчает сопутствующие боли. Благоприятно воздействует на менструальный цикл, нормализует месячные, облегчает боль при спазмах. Утверждается, что оно благоприятно влияет на течение родов.

Воздействие на кожу

Масло можжевельника служит тоником для жирной кожи, а также для пораженной себореей кожи головы. Избавляет от угревой сыпи, очищает поры, помогает при дерматите, мокнущей экземе, псориазе.

Сочетаемость

Апельсин, бензоин, бергамот, грейпфрут, кипарис, ладан, лайм, лимонная трава, мелисса лекарственная, пеларгония, розмарин, сандаловое дерево.

МОРКОВЬ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	<i>Daucus carota</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладковатый и сухой.

Общие сведения

Эфирное масло дает главным образом дикорастущая морковь, хотя его содержат и культурные виды. Стебли и листья тех и других очень похожи, но у дикорастущей моркови ботва грубее, а корень несъедобный. Цветы белые с красной сердцевинкой. Эфирное масло содержится во всех частях растения. Поступает обычно из континентальной Европы, хотя вырабатывается также в Египте и Индии.

История и мифы

В древности морковь высоко ценилась как лекарственное растение. Хорошо была известна ее способность выводить газы из кишечника, стимулиро-

вать работу печени и желчного пузыря, поэтому культура с XVI века широко возделывалась в Европе. Вообще морковь пользуется заслуженной репутацией эффективного средства борьбы с кожными заболеваниями.

В наши дни препараты из моркови применяются при лечении раковых больных, особенно при поражении горла и желудка. Возможен позитивный эффект и при лечении рака кожи, поскольку в моркови содержится много каротина (превращается в витамин А), ответственного за здоровое состояние кожи, волос, зубов и десен. Потребление моркови, как считали издавна, улучшает зрение и ускоряет процесс выздоровления. Масло моркови — популярная составная часть пищевых добавок, ликеров и парфюмерной продукции.

Химические компоненты

Уксусная кислота; каротол (спирт); бисаболен, лимонен, пинен (терпены); азарон (фенол).

Действие

Ветрогонное; кровоочистительное; стимулирует и нормализует менструации; мочегонное; общестимулирующее; способствует работе печени и желчного пузыря; противоглистное; тонизирующее; цитофиллактическое.

Меры предосторожности

Лучше воздерживаться от применения во время беременности.



Воздействие на сознание

Проясняет ум, снижает стресс, помогает бороться с ощущением опустошенности.

Воздействие на тело

Прекрасно очищает организм, главным образом благодаря способности выводить токсины из печени. Помогает лечить желтуху и другие нарушения в работе печени. Масло моркови зарекомендовало себя как эффективное средство выведения камней из почек и улучшения состояния больных гепатитом.

Обладает свойством дезинфицировать кишечник. Помогает избавиться от метеоризма, останавливает диарею. Уменьшает боли при язве желудка, способствует выведению жидкости из организма, облегчает болезненные состояния при цистите. Как

показывает практика, масло моркови можно применять и при подагре.

Увеличивая количество красных кровяных телец, масло в целом стимулирует работу органов, повышает энергоотдачу. Его можно применять при анемии, поскольку оно помогает восстанавливать физические и душевные силы.

По мнению многих, масло моркови повышает сопротивляемость респираторным заболеваниям, в частности гриппу и бронхиту, что объясняется его способностью благотворно влиять на слизистую оболочку носа, горла и легких. Кроме того, масло ослабляет кашель, уменьшает опухание конечностей, в том числе при обморожении.

Стимулирует выработку гормонов, укрепляя тем самым репродуктивную систему. Регулирует менструальный цикл, может содействовать зачатию.

Воздействие на кожу

Способствует образованию красных кровяных телец, поэтому улучшает цвет лица, тонизирует, омолаживает кожу, делая ее более эластичной. Помогает избавиться от возрастных пигментных пятен. Имеет репутацию панацеи от преждевременного старения, предотвращает появление морщин, по всей видимости, за счет участия в формировании клеток эпидермиса. Способствует рубцеванию кожи. Имеются свидетельства в пользу того, что масло заживляет мокнущие язвы, позволяет избавиться от проблем, вызванных витилиго (отсутствие пигментации), зудом, нарывами, карбункулами, экземами, псориазом. Оказывает общее цели-

тельное действие при воспаленных ранах, сухой и жесткой коже, келоидных рубцах и мозолях.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, лаванда, лайм, лимон, лип-
пия лимонная, мелисса лекарственная, можжевель-
ник, нероли, петигренивое масло, розмарин.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Плоды
Латинское название	<i>Myristica fragrans</i>
Семейство	Мускатниковые
Фаза запаха	Первая
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Острый, пряный, немного мускусный и согревающий.

Общие сведения

Благоухание, исходящее от мускатника душистого, наполняет специфическим ароматом тропические леса. Орех кроется в плодах этого вечнозеленого дерева высотой до 14 метров. Как полагают, одно мужское растение опыляет до двадцати женских. Хотя родиной мускатника являются Молуккские острова, растет он и на Яве, в Вест-Индии и Шри-Ланке. Плод похож на маленький персик, хотя может иметь разные размеры, форму и качество. Масло мускатного ореха получают из косточки, а из высушенной оболочки плода получают редкое эфирное масло — мацис.



История и мифы

История применения масла мускатного ореха, вероятно, не столь богатая, как у мациса, который высоко ценился представителями древних цивилизаций. В Индии маслом мускатного ореха лечили желудочно-кишечные расстройства, а египтяне использовали его при бальзамировании. На Апеннинском полуострове масло мускатного ореха, наряду с лавровым, гвоздичным, можжевельным, мирровым, миртовым и розовым, включали в состав курений, которые оберегали жителей от чумы. В Средние века мускатный орех почитался как средство от геморроя, перетирался и смеси-

вался с салом, образуя мазь. Считалось также, что орех укрепляет желудок.

Португальцы имели монополию на поставку специй до 1605 года, когда им на смену пришли голландцы, не подпускавшие к Молуккским островам ни одного чужого корабля. Выращивание мускатника в других регионах мира началось только после 1768 года. Мускатный орех использовался как приправа, компонент ликеров, зубных эликсиров, духов и многочисленных лосьонов для волос.

Химические компоненты

Борнеол, гераниол, линалоол, терпинеол (спирты); дипентен, камфен, пинен (терпены); миристицин, сафрол, эвгенол (фенолы).

Действие

Антисептическое, болеутоляющее; ветрогонное, усиливает функциональную активность желудка; облегчает зубную боль; кардиотоническое; способствует разрешению от бремени, стимулирует и нормализует менструации, повышает половую активность (афродизиак); противорвотное; слабительное; спазмолитическое; общестимулирующее; тонизирующее.

Меры предосторожности

Масло мускатного ореха является сильнодействующим средством, поэтому им следует пользоваться с осторожностью. Продолжительное применение масла может вызывать чрезмерную стимуляцию двигательных нервов и, как следствие, психи-

ческие нарушения, вплоть до расстройства сознания и конвульсий либо потери чувствительности. Оно может чрезмерно стимулировать сердце, вызвать раздражения на коже. Во время беременности его лучше не применять.

Воздействие на сознание

Наполняет энергией, воодушевляет, может использоваться как средство против обмороков.

Воздействие на тело

Как признано, масло особенно эффективно действует на пищеварительную систему. Оно способствует расщеплению жира, перевариванию крахмалистой пищи, повышает аппетит. Может оказывать позитивное влияние при метеоризме, тошноте, хронической рвоте, диарее, препятствует запорам, устраняет неприятный запах изо рта. Проявляет свойства кишечного антисептика и способствует лечению желчнокаменной болезни.

Тонизирующее средство для репродуктивной системы, имитирует гормон эстроген и, как следствие, нормализует менструации, уменьшает боли. Имеет устойчивую репутацию эффективного афродизиака. Кроме того, усиливая сокращения матки, помогает при родах.

Оказывает согревающее действие, снимает мышечные и ревматические боли, прежде всего хронического характера. Считается, что помогает ослабить пронизывающую боль при невралгии.

Имеет выраженное стимулирующее действие, активизирует работу сердца и кровообращение.

Воздействие на кожу

Хорошее тонизирующее средство для волос.

Сочетаемость

Апельсин, гвоздичное дерево, кипарис, кориандр, корица, ладан, лайм, лимон, Melissa лекарственная, пачули, перец черный, розмарин, ферула, чайное дерево.

МЯТА КОЛОСОВАЯ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Листья и верхушки цветущих побегов
Латинское название	<i>Mentha spicata</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сходный с ароматом мяты перечной, но чуть более сладкий.

Общие сведения

Растение обязано своим названием колосовидной форме соцветий. Высота растения — около 90 сантиметров, цветы — сиреневые. Существует много видов мяты, практически все они имеют одни и те же свойства. Впрочем, в отличие от мяты перечной, в мяте колосовой не содержится ментола. Изначально растение было распространено в Средиземноморье и на севере Африки, а сегодня культивируется преимущественно в Америке, Азии, а также в Великобритании.

История и мифы

Древние греки использовали мяту колосовую в качестве тоника и духов, охотно принимали мятные ванны. Мята имела репутацию средства лечения заболеваний, передающихся половым путем, в частности гонорей. Это было тем более важно, поскольку трава одновременно пользовалась славой хорошего афродизиака. Римляне принесли мяту колосовую в Британию, где она применялась главным образом как средство, предохраняющее молоко от закисания. В Средние века мяту употребляли для гигиены полости рта, ее ценили за способность укреплять десны и отбеливать зубы.

Химические компоненты

Карвон, цинеол (кетоны); кариофиллен (сесквитерпен); лимонен, мирцен, фелландрен (терпены).

Действие

Помогает при родах; имеет ветрогонный, восстанавливающий, инсектицидный эффект; стимулирует и нормализует менструации; поднимает тонус; используется как противозудное и спазмолитическое средство.

Меры предосторожности

Масло мяты достаточно едкое, поэтому применять его для массажа всего тела не всегда желательно, может быть, только в минимальной дозировке. В любом случае локальный массаж более предпочтителен. Вызывает раздражение глаз и, возможно, чувствительной кожи. Не следует пользоваться в пе-



риод беременности. Может нейтрализовать действие гомеопатических препаратов.

Воздействие на сознание

Стимулирует работу мозга при умственном переутомлении.

Воздействие на тело

Масло мяты колосовой применяется при расстройствах пищеварения, в частности при рвоте, метеоризме, запорах и диарее. По-видимому, расслабляет мышцы желудка и тем самым помогает изба-

виться от икоты, тошноты, неприятных симптомов укачивания. Оказывает в целом тонизирующее действие на органы пищеварения, повышает аппетит.

Считается, что способствует выведению мочи, растворяет камни в почках.

Препятствует чрезмерной секреции грудного молока, а также образованию затвердений груди, оказывает позитивное влияние на репродуктивную систему. В этой связи не исключено, что мята уменьшает слишком обильные менструации и снимает бели. Облегчает роды.

Имеет репутацию хорошего средства от головных болей, устраняет неприятный запах изо рта, снимает воспаление десен.

Воздействие на кожу

Зелень мяты колосовой применяется как противозудное средство. По-видимому, и масло обладает тем же действием. Предположительно, масло способствует лечению язв и струпьев.

Сочетаемость

Базилик, грейпфрут, липовый цвет, розмарин.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Листья и верхушки цветущих побегов
Латинское название	<i>Mentha piperita</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Острый, резкий, мятный.

Общие сведения

Многочисленные виды этого травянистого растения распространены в Европе, но встречаются также в Японии и США (крупнейший производитель масла). Лучшее же масло из мяты перечной, как признано, вырабатывается в Англии, где растение прекрасно чувствует себя в условиях повышенной влажности (коммерческое выращивание мяты в этой стране началось в 1750 году). Стебель имеет в высоту до 90 сантиметров, зубчатые листья покрыты редкими волосками, сиреневые цветки собраны в колосовидные соцветия. Мята перечная —

гибрид мяты водной (*M. aquatica*) и мяты колосовой (*M. spicata*).

История и мифы

Подобно многим другим травам, мята перечная была хорошо известна египтянам, грекам и римлянам. Последние во время пиров украшали головы венками из мяты, безусловно зная о ее дезинтоксигирующих качествах. При этом нередко добавляли мяту в свои вина.

У иудеев мята пользовалась репутацией афродизиака, а также включалась в состав духов. Им, вероятно, была известна легенда о нимфе Менте, благосклонности которой настойчиво добивался Плутон. Его ревнивая супруга Персефона преследовала бедную девушку и в конце концов безжалостно втоптала в землю. Убитый горем Плутон превратил Менту в растение.

Химические компоненты

Жасмон, карвон, ментон (кетоны); ментилацетат (сложный эфир); ментол (спирт); лимонен, фелландрен (терпены), карвакрол (фенол).

Действие

Анестезирующее; антисептическое; болеутоляющее; отхаркивающее; потогонное; противовоспалительное; жаропонижающее; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка, желчегонное, способствует работе печени и желчного пузыря; облегчает зубную боль; стимулирует и нормализует менструации; сокращает лактацию; активизирует



работу мозга; помогает при нервных расстройствах; общестимулирующее; противоглистное; противозастойное; тонизирует работу сердца; сосудосуживающее; спазмолитическое; стягивающее.

Мяту перечную не жалуют насекомые и паразиты.

Меры предосторожности

Масло мяты перечной обладает сильным, захватывающим дух ароматом, поэтому к дозировке следует подходить осторожно. Вероятно, в большей степени подходит для вдыхания, а не для массажа, хотя локальное применение допускается. Необходи-

мо иметь в виду свойство масла раздражать кожу и слизистые, особенно требуется следить за тем, чтобы оно не попадало в глаза. Лучше воздержаться от применения масла в период беременности, а также кормления, поскольку оно может снизить лактацию. Известна способность масла нейтрализовывать действие гомеопатических препаратов.

Воздействие на сознание

Может успокаивать гнев, истерию и нервную дрожь. Великолепное средство при умственном перенапряжении и депрессии.

Воздействие на тело

Отличается двойственным эффектом — освежает, когда жарко, и согревает, когда холодно. Это делает масло мяты перечной хорошим средством от простуды, ограничивающим выделение слизи, сбивающим температуру и стимулирующим потоотделение. Хорошо помогает при легочных заболеваниях, а также при сухом кашле и заложенности носовых и лобных пазух. Применяется при астме, бронхите, холере, пневмонии и туберкулезе.

Чрезвычайно благотворно влияет на пищеварительную систему, особенно при острых приступах. Оказывает расслабляющее и легкое анестезирующее действие на мышцы желудка. Помогает при пищевых отравлениях, применяется при рвоте, диарее, запорах, метеоризме, коликах, желчнокаменной болезни, а также при тошноте и укачивании, устраняет неприятный запах изо рта. Может улучшать состояние при заболеваниях почек и печени.

Тонизирует сердце и мозг. Эффективно при общем онемении конечностей, шоке, головокружении, анемии, обмороках. Охлаждающее и обезболивающее действие проявляется при головной и зубной боли, при мигренях. Снимает болевые ощущения в ступнях ног, приносит некоторое облегчение страдающим от ревматизма, невралгии и мышечных болей.

Целительные свойства масла проявляются при скудных и болезненных менструациях, при воспалении молочных желез.

Воздействие на кожу

Нейтрализует токсичные застойные явления, а потому применение может благотворно сказываться при дерматите, стригущем лишае, чесотке и кожном зуде. Сужая капилляры, оказывает освежающее действие, в связи с чем уменьшает воспаление, снимает боли при солнечных ожогах. Смягчает кожу, помогает избавиться от угрей, улучшает состояние жирной кожи и жирных волос.

Сочетаемость

Бензоин, кедр, кипарис, лаванда, майоран, мандарин, ниаули, розмарин, сосна.

НЕРОЛИ

Тип растения/Используемая часть	Апельсиновое дерево/Лепестки цветов
Латинское название	<i>Citrus aurantium/vulgaris</i>
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Анфлераж и дистилляция

Аромат

Замечательный цветочный запах, немного навязчивый.

Общие сведения

Хотя родиной апельсинового дерева является Китай, эфирное масло нероли вырабатывают главным образом во Франции, Марокко, Португалии и Италии. Из белых лепестков горького севильского померанца (*C. vulgaris*) получают считающееся лучшим масло нероли-бигарейд. Масло из сладкого апельсина (*C. aurantium*) известно как португальский нероли. Какая-то часть нероли вырабатывается из цветов лимона и мандарина.



История и мифы

Считается, что название масла произошло от имени итальянской принцессы Анны-Марии, графини Нероли, которая пользовалась маслом как духами, душила им свои перчатки, купалась в ароматизированной маслом ванне. Цветы апельсина издавна включаются в свадебные букеты как символ невинности и вечной любви.

Лепестки широко использовались в Китае при производстве косметики, а позже, в викторианскую эпоху, масло включалось в состав одеколонов от «меланхолии», которой часто страдали затянутые в корсеты дамы. Апельсиновая цветочная вода является популярным компонентом многих восточноевропейских блюд. Масло очень дорогое, так как для получения даже небольшого объема требуется огромное количество лепестков. Цветочная вода применяется в качестве косметического средства для кожи, является ингредиентом одеколонов.

Химические компоненты

Индол (азотное соединение); фенилуксусная кислота; жасмон (кетон); линалилацетат, метилантранилат, нерилацетат (сложные эфиры); гераниол, линалоол, неролидол, терпинеол (спирты); камфен, лимонен (терпены).

Действие

Антисептическое; бактерицидное; дезодорирующее; смягчает кожу; ветрогонное; стимулирует пищеварение; повышает половую активность (афродизиак); тонизирует работу сердца; спазмолитическое; антидепрессант; тонизирующее; успокоительное; цитофилактическое.

Меры предосторожности

Масло нероли — прекрасное релаксирующее средство, поэтому, вероятно, его не стоит применять, когда требуются ясная голова и сосредоточенность.

Воздействие на сознание

Скорее, снотворное и отчасти возбуждающее. Считается, что масло помогает избавиться от чувства беспокойства, стресса и депрессии. Успокаивает в состоянии эмоционального напряжения, истерии и шока. Вселяет чувство умиротворения.

Воздействие на тело

Будучи транквилизатором, влияет на симпатическую нервную систему, помогает от бессонницы, особенно если нарушение сна вызвано депрессией. Эф-

фективно при невралгии, головной боли и головокружении. Как считается, позволяет избавиться от зевоты.

Успокаивающие свойства масла нероли способствуют решению проблем в сексуальной сфере, поэтому его можно отнести к разряду афродизиаков. Снимает эмоциональную подавленность, связанную с предменструальным напряжением, и некоторые симптомы менопаузы, в частности раздражительность и плаксивость.

Являясь спазмолитическим средством, успокаивающе действует на кишечник и помогает при колике и диарее.

Уменьшает сердцебиение, очищает кровь, стимулирует кровообращение, что позволяет считать масло нероли великолепным тонизирующим средством.

Воздействие на кожу

Обладает выраженными цитофилактическими свойствами, способствует регенерации клеток кожи и повышает ее эластичность. Особенно полезно для сухой, чувствительной и зрелой кожи. Впрочем, благоприятно действует на любую кожу, в том числе при нитевидных венах, рубцах и послеродовых растяжках. Масло обеспечивает определенную защиту от рентгеновских лучей.

Сочетаемость

Апельсин, бензоин, бергамот, жасмин, иланг-иланг, кориандр, лаванда, лайм, лимон, пальмарозовое масло, пеларгония, петигрениевое масло, роза, розмарин, сандаловое дерево.

НИАУЛИ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья и побеги
Латинское название	<i>Melaleuca viridiflora</i>
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладковатый, чистый, проникающий.

Общие сведения

Ниаули — крупное дерево, широко распространенное на Австралийском континенте. Его густая крона и желтые цветы — привычный элемент ландшафта Новой Каледонии, а также островов в Коралловом море, где вырабатывается значительная часть масла. Здоровый воздух этих мест и отсутствие малярии ставят в заслугу дереву ниаули. Возможно, дело в том, что устилающая землю опавшая листва действует как дезинфицирующее средство.

История и мифы

Длительное использование ниаули, вероятно, обусловлено его губительным действием на бактерии. Масло включалось в состав многих лечебных



снадобий, а на Ближнем Востоке из него готовили напитки. Иногда масло обозначают французским термином «гоменол», хотя свое ботаническое название растение получило еще в 1788 году во время путешествия капитана Кука в Австралию.

Французы оценили антисептические качества ниаули и стали применять его в гинекологической практике. Масло иногда используют как аналог масла каяпупового дерева и эвкалипта при лечении кашля, ревматизма и невралгии. Популярный ингредиент многих фармацевтических препаратов, в том числе зубных паст и полосканий для полости рта.

Химические компоненты

Валериановая кислота; цинеол (кетон); терпинеол (спирт); лимонен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое; бактерицидное; болеутоляющее; жаропонижающее; заживляющее; инсектицидное; общестимулирующее; противоглистное; противозастойное; противоревматическое; бальзамическое; способствует рубцеванию.

Меры предосторожности

Побочное действие не изучено.

Воздействие на сознание

Благодаря общему стимулирующему и бодрящему действию проясняет мысли и способствует концентрации внимания.

Воздействие на тело

Улучшает локальное кровообращение, стимулируя ткани, повышает активность белых кровяных телец и антител, помогает бороться с инфекцией. Особенно эффективно на начальном этапе заболеваний. Масло ниаули укрепляет организм, поэтому полезно при ослабленном состоянии. Не являясь лекарством, укрепляет иммунную систему больных СПИДом. Однако применение его необходимо согласовывать с квалифицированными медиками.

Обладает позитивным воздействием на дыхательную систему, улучшает состояние при легочных инфекциях, бронхите, туберкулезе, гриппе, пневмонии, коклюше, астме, синусите, катаре и ларингите.

Оказывает тонизирующее влияние на кишечник и эффективно при лечении энтерита, дизентерии, кишечных паразитов, а также инфекций мочеполовых путей.

Благодаря болеутоляющим свойствам облегчает состояние страдающих от ревматизма и невралгии.

Воздействие на кожу

Смягчает ткани, способствует оздоровлению и восстановлению кожи при угревой сыпи, а также при язвах, волдырях, ожогах и порезах. Используется для промывания инфицированных ран.

Сочетаемость

Апельсин, кориандр, лаванда, лайм, лимон, мирт, можжевельник, мята перечная, розмарин, сосна, фенхель, ферула.

ПАЛЬМАРОЗОВОЕ МАСЛО

Тип растения/Используемая часть	Трава/Зелень
Латинское название	Symborogon martini
Семейство	Злаковые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, цветочный, несколько сухой, с оттенком аромата розы.

Общие сведения

Масло получают из стелющейся дикорастущей травы, которую скашивают до момента цветения. Оптимальный выход масла обеспечивает полностью просушенная трава, переработанная примерно спустя неделю после сбора. Первоначально масло поставлялось из Индии, где его производством занимались многие поколения высококвалифицированных мастеров. Сегодня масло также поступает с Коморских островов и Мадагаскара. Существуют две разновидности травы — «мотия» и «софия», произрастающие в разной среде и на разных высотах. Из



«мотии» получают масло более высокого качества и с более приятным ароматом.

История и мифы

Масло известно также как «индийское гераниевое масло» или «роша». Его часто добавляют к более дорогому розовому маслу. Масло «софии» иногда еще маркируется как «имбирная трава», оно отличается меньшим содержанием гераниола. Нередко его смешивают с более благородным маслом «мотии», хотя местные скупщики без труда определяют каче-

ство масла, ударяя флаконом о ладонь руки. Если возникающие при этом пузырьки воздуха быстро исчезают, масло признается хорошим. Экспортеры в Бомбее оценивают пальмарозовое масло с помощью простого теста на растворимость.

Масло из травы с Сейшельских островов имеет более мягкий аромат, а запах масла с Явы отличается фруктовым оттенком. Большая часть продукта поставляется в Европу, Америку и Японию. Входит в состав мыла, косметических и парфюмерных средств. Пальморозовым маслом ароматизируют табак.

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллал (альдегиды); геранилацетат (сложный эфир); гераниол, фарнесол, цитронеллол (спирты); дипентен, лимонен (терпены).

Действие

Антисептическое, бактерицидное, жаропонижающее, противовирусное; цитофилактическое.

Меры предосторожности

Не установлены.

Воздействие на сознание

Пальморозовое масло обладает успокаивающим действием и одновременно повышает настроение. Способно прояснять сознание.

Воздействие на тело

Применяется при перегреве организма, лихорадочном состоянии, поскольку сбивает температуру.

Как следствие, проявляет противовирусное действие (создает прохладную среду, в которой бактерии частично утрачивают свою активность).

Тонизирующее средство для пищеварительной системы, контролирует кишечную микрофлору. В этой связи эффективно при лечении дизентерии, укрепляет мышцы желудка. Повышает аппетит и полезно для людей, страдающих от нервной анорексии, поскольку оказывает в целом позитивное влияние на эмоции.

Как пишет Гюнтер в своей книге «Эфирные масла» (Guenther, «Essential Oils»), масло имбирной травы повышает подвижность суставов, по всей вероятности, близкое ему по составу пальмарозовое масло обладает тем же свойством.

Воздействие на кожу

Восстанавливает жидкостный баланс, стимулирует естественную секрецию кожного жира, что полезно для сухой кожи. Способствует регенерации клеток, а следовательно, восстановлению кожных тканей. По некоторым данным, разглаживает морщины, однако это свойство нуждается в подтверждении! Считается, что масло в целом противостоит кожным инфекциям.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, жасмин, иланг-иланг, лаванда, лайм, мелисса лекарственная, пеларгония, петигренивое масло, роза, розовое дерево, сандаловое дерево, фиалка, цитронелла.

ПАЧУЛИ

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Листья
Латинское название	Pogostemon patchouli
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Третья
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сильный, земляной, экзотический, одновременно сладковатый и пряный.

Общие сведения

Кустарник около 90 сантиметров в высоту, с опушенными листьями длиной 10 и шириной 13 сантиметров, с бело-сиреневыми цветами. Для хорошего роста кустарнику необходима плодородная почва, которую он же истощает. Масло пачулей получают из молодых листьев, которые предварительно сушат и подвергают брожению. Подобно хорошему вину, масло со временем улучшает свои качества, обретая всю полноту аромата. Производится масло в Индии, Малайзии, Бирме и Парагвае.



История и мифы

Название заимствовано из языка хинди, а само растение имеет богатую историю медицинского применения в Малайзии, Индии, Китае и Японии. Всегда считалось хорошим противоядием от укусов змей и насекомых. В течение долгого времени основная доля масла поступала из Британской Малайи, но в ходе Второй мировой войны резко возросла его выработка на Сейшельских островах. Правда, считается, что сейшельское масло несколько уступает по качеству малайскому.

В викторианскую эпоху сухие листья пачулей помещали в складки знаменитых кашемировых шалей, что предохраняло ценный товар от моли. В Индии пакетики с пачулями — популярное средство ароматизации белья и борьбы с клопами. Масло стало основным фиксирующим веществом в духах восточного типа. Наряду с маслом сандалового дерева и жасмина было очень модно в 1960-е годы, в эпоху «власти цветов».

Химические компоненты

Бензойный и коричный альдегиды; кадинен (сесквитерпен); пачулол (спирт); эвгенол (фенол).

Действие

Антисептическое, жаропонижающее, противовоспалительное, дезодорирующее; инсектицидное; мочегонное; стимулирует половую активность (афродизиак); противогрибковое; способствует рубцеванию; стягивающее; антидепрессант, тонизирующее, успокоительное; цитофиллактическое.

Меры предосторожности

Обладает успокаивающими свойствами при небольшой дозировке и стимулирующими — при значительной. Может снижать аппетит. Некоторые считают аромат пачулей навязчивым.

Воздействие на сознание

Отрезвляет и контролирует нервный баланс. Снимает вялость, проясняет ум и тем самым способствует решению сложных вопросов, помогает объективно смотреть на вещи.

Воздействие на тело

Вероятно, самое примечательное свойство масла пачулей состоит в стягивающем и рубцующем эффекте. Это качество проявляется, в частности, при воздействии на кожу, несколько обвисшую в результате диеты. А поскольку масло к тому же уменьшает аппетит, оно очень удачно впишется в комплекс мероприятий по снижению веса. Применяется при диарее.

Очевидно, обладает выраженными диуретическими свойствами, выводит излишнюю жидкость из тканей, применяется при лечении целлюлитной кожи. Считается также, что масло препятствует обильному потоотделению, одновременно являясь дезодорантом, поэтому его можно использовать в жаркую погоду и в эмоциональной обстановке.

Нередко пачули ассоциируются с повышенным уровнем либидо. Возможно, все дело в способности масла укреплять нервную систему. Оно не обладает выраженным седативным или отчетливым тонизирующим действием, поэтому не нарушает ни психологического, ни физиологического равновесия.

Пачули достаточно эффективно избавляют от неприятных последствий укусов насекомых и змей.

Воздействие на кожу

Имеет репутацию регенератора тканей, способствующего росту кожных клеток и формированию рубцовой ткани. Улучшает состояние воспаленных участков, оказывает целительное действие на загрубевшую, потрескавшуюся кожу, на язвы и раны. Помогает избавиться от угревой сыпи, экземы, грибковых инфекций, положительно влияет на проблемную кожу головы.

Сочетаемость

Бергамот, имбирь, лаванда, ладан, лимонная трава, мирра, нероли, пеларгония, перец черный, роза, розовое дерево, сандаловое дерево, сосна, ферула, шалфей мускатный, элеми.

ПЕЛАРГОНИЯ (ГЕРАНЬ)

Тип растения/Используемая часть	Цветковое растение/Цветы, листья
Латинское название	<i>Pelargonium odorantissimum/ graveolens</i>
Семейство	Гераниевые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий и тяжелый, напоминает аромат розы с оттенком мяты.

Общие сведения

Красивое растение около 60 сантиметров в высоту, с зубчатыми остроконечными листьями и небольшими розовыми цветами, которое часто можно увидеть в составе живой изгороди. Масло поступает преимущественно из Франции, Испании, Марокко, Египта, Италии и с Реюньона. Обозначение масла как гераниевого неверно, поскольку получают его из растений рода пеларгониевых. Масло из *P. odorantissimum* может иметь легкий яблочный аромат, а масло из *P. graveolens* пахнет розой.



История и мифы

В древности пеларгония считалась лекарственным растением, и его часто использовали как средство от ран, опухолей, холеры и переломов. Вера в целительные свойства растения заставляла людей в течение многих веков высаживать его вокруг своих домов, в том числе для защиты от нечистой силы.

Французы приступили к коммерческому производству масла в начале XIX века, и сегодня значительная его доля поставляется с Реюньона (бывший Бурбон) — тропического острова, расположенного в юго-западной части Индийского океана. Известно, что сначала для получения масла использовались менее крупные растения вида *P. caritatum* с высоким содержанием масла, которые и ныне можно встретить в дикой природе. Тогда же с французским маслом начало конкурировать масло из Марокко. Масло пеларгонии часто используется при произ-

водстве мыла и духов, на его основе делают аналоги других ароматов.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); метон (кетон); гераниевая кислота; гераниол, линалоол, миртенол, терпинеол, цитронеллол (спирты); сабинен (терпен); эвгенол (фенол).

Действие

Антикоагулянтное; антисептическое; болеутоляющее; гемостатическое; понижает содержание глюкозы в крови; дезодорирующее; заживляющее; инсектицидное; мочегонное; способствует рубцеванию; сосудосуживающее; стягивающее; антидепрессант; тонизирующее; цитофилактическое.

Меры предосторожности

Может вызывать раздражение чувствительной кожи. Регулирует гормональную систему, поэтому его не следует использовать во время беременности.

Воздействие на сознание

Тонизирующее средство для нервной системы. Уменьшает беспокойство и депрессию, улучшает настроение. Способствует концентрации внимания, воздействуя на кору надпочечников, снижает уровень стресса.

Воздействие на тело

Регулирует гормональные процессы, помогает справляться с предменструальным напряжением,

обильными менструациями, а также с проблемами, связанными с менопаузой, в частности с депрессией, отсутствием влагалищного секрета. Считается, что масло помогает при воспалении молочных желез.

Масло пеларгонии обладает диуретическими свойствами и применяется для стимуляции мочеиспускания. Тонизирует печень и почки, избавляет организм от токсинов, полезно тем, кто страдает от пагубных привычек. Используется при желтухе, камнях в почках и желчном пузыре, диабете и мочеполовых инфекциях. Выводит излишнюю жидкость, снимает опухоли лодыжек. Стимулирует деятельность лимфатической системы, повышая тем самым сопротивляемость организма инфекциям, помогает избавляться от шлаков. Масло тонизирует кровообращение.

Эффективно при лечении инфекционных заболеваний горла и полости рта. Снимает боли при невралгиях.

Масло пеларгонии очищает слизистые, особенно пищеварительного тракта, показано при гастрите и колите.

Является ароматическим репеллентом.

Воздействие на кожу

Благотворно сказывается на всех типах кожи, поскольку контролирует кожный жир, секрецию сальных желез, вследствие чего кожа приобретает эластичность. Помогает при экземе, ожогах, опоясывающем лишае, герпесе, стригущем лишае, болезненном опухании конечностей. Полезно для увядшей, отечной и жирной кожи, служит хорошим

очищающим средством. Активизируя кровоток, придает здоровый цвет бледной коже.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, бергамот, грейпфрут, дудник лекарственный, жасмин, кедр, лаванда, лавр благородный, лайм, морковь, нероли, петигрениевое масло, роза, розмарин, сандаловое дерево, цитронелла, шалфей мускатный.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Плоды
Латинское название	<i>Piper nigrum</i>
Семейство	Перцевые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Очень резкий, пряный.

Общие сведения

Ползущий лианоподобный кустарник, имеет темно-зеленые листья, белые цветы и плоды красного цвета. Будучи по природе своей лесным растением, черный перец предпочитает тень. В природе может вырасти до шести метров в длину и часто нуждается в дополнительной опоре, тогда как в культурной форме длина стебля не превышает трех с половиной метров. По сравнению с белым перцем черный более ароматен и содержит больше эфирного масла. Растение выращивается на Востоке, и масло поступает преимущественно из Сингапура, Индии и Малайзии.

История и мифы

Черный перец — древняя и высоко почитаемая пряность. История использования его в Индии на-

считывает более четырех тысяч лет. Там черный перец считался средством лечения главным образом расстройств мочевыводящих путей и печени, а также холеры и дизентерии.

У римлян эта специя была настолько популярна, что налоги платили не монетами, а перцем. Греки широко применяли его как жаропонижающее средство. Турки налагали высокие пошлины на караваны, перевозившие перец через их территорию. В Средние века велась оживленная торговля перцем между Индией и Европой, что нередко выливалось в морские сражения между португальскими, французскими и голландскими эскадрами. Португалия вплоть до XIX века имела монополию на импорт черного перца в Европу. Черным перцем лечили гонорею и уретрит.

Химические компоненты

Кариофиллен (сесквитерпен); бисаболен, камфен, лимонен, мирцен, пинен, сабинен, селинен, туйен, фарнезен, фелландрен (терпены); миристицин, сафрол, эвгенол (фенолы).

Действие

Антисептическое; болеутоляющее; дезинтоксикант; жаропонижающее; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка, нормализует пищеварение; кардиотоническое; мочегонное; общестимулирующее; повышает половую активность (афродизиак); противорвотное; слабительное; спазмолитическое; тонизирующее.



Меры предосторожности

Значительные дозы и слишком частое употребление могут вызвать чрезмерную активность почек. Не исключено и раздражение кожи.

Воздействие на сознание

Обладает эффективным стимулирующим действием, укрепляет нервы. Придает силы в тяжелых жизненных ситуациях, смягчает очерствевшее сердце.

Воздействие на тело

Масло черного перца тонизирует мышцы. Способствует расширению мелких кровеносных сосудов и тем самым облегчает мышечные боли, снимает ус-

талость с болезненных конечностей, ослабляет мышечное напряжение. Показано применение перед значительными физическими нагрузками, в частности спортивными. Масло перца используют при лечении ревматоидного артрита, временного паралича конечностей.

Укрепляет желудок, усиливает слюноотделение, повышает аппетит. Эффективное ветрогонное средство, успокаивает рвоту, усиливает перистальтику. Тонизируя мускулатуру ободочной кишки, помогает справляться с проблемами в кишечнике. Масло имеет репутацию противоядия при отравлениях рыбой и грибами. Стимулирует выделение мочи и работу почек.

Известно, что масло перца помогает избавиться от лишнего жира, поскольку способствует перевариванию белковой пищи, в частности жирного мяса. Выводит из организма токсины.

Стимулирует кровообращение и может помочь при малокровии, так как, согласно бытующему мнению, способствует кроветворению.

Масло эффективно при лечении респираторных заболеваний, в частности простудного характера, хотя и не сбивает высокую температуру.

Воздействие на кожу

Применяется при лечении кровоподтеков.

Сочетаемость

Базилик, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, кипарис, ладан, лимон, пальмарозовое масло, пеларгония, розмарин, сандаловое дерево.

ПЕТИГРЕНЕВОЕ МАСЛО

Тип растения/Используемая часть	Апельсиновое дерево/Листья и молодые побеги
Латинское название	<i>Citrus vulgaris/aurantium</i>
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Скорее навязчивый, то с древесным, то с цветочным оттенком.

Общие сведения

Одно из трех масел, получаемых из апельсинового дерева (два других — нероли из цветов и собственно апельсиновое из плодов). Апельсиновое дерево родом из Центральной Азии, но сегодня распространено главным образом в районе Средиземноморья. Петигренивое масло поступает преимущественно из Италии, Испании и Парагвая. Однако считается, что масло лучшего качества вырабатывается во Франции. Высокая цена нередко подталкивает недобросовестных поставщиков к фальсификации масла, и они смешивают

масло горькой и сладкой разновидностей апельсинового дерева.

История и мифы

Название происходит от французского «petit grain», что значит «зернышко», поскольку изначально масло вырабатывалось не из листьев, а из незрелых плодов. Источниками петигреневого масла также могут быть лимонные и мандариновые деревья. Прежде с помощью листьев пытались лечить эпилепсию. Сегодня получаемое путем дистилляции масло широко используется в парфюмерии, является популярным компонентом одеколонов.

Химические компоненты

Цитралальдегид; геранилацетат, линалилацетат (сложные эфиры); гераниол, линалоол, нерол, терпинеол (спирты); камфен, лимонен (терпены).

Действие

Дезодорирующее, спазмолитическое, антидепрессант, успокоительное.

Меры предосторожности

Не определены.

Воздействие на сознание

Снимает раздражение и панический страх, вселяет веру в свои силы в моменты упадка духа, проясняет разум. Успокаивает, как и масло нероли, хотя



последнее более эффективно при лечении серьезных депрессивных состояний.

Воздействие на тело

Являясь седативным средством для нервной системы, петигрениевое масло помогает избавиться от тревоги и беспокойства, сопровождающихся сердцебиением или бессонницей. В целом снимает напряжение, нормализует дыхание, ослабляет мышечные спазмы.

Обладая мягким иммуностимулирующим действием, повышает сопротивляемость организма, способствует восстановлению после перенесенных заболеваний. Благодаря дезодорирующим качествам освежает и бодрит.

Считается, что, расслабляя мышцы желудка, масло делает пищеварение безболезненным.

Воздействие на кожу

Оказывает тонизирующее действие на кожу, помогает избавляться от прыщей и угрей.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, иланг-иланг, кардамон, кедр, лаванда, мелисса лекарственная, нероли, пальмарозовое масло, пеларгония, розмарин, розовое дерево, сандаловое дерево.

ПЕТРУШКА

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	Petroselinum sativum
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Травяной, немного пряный.

Общие сведения

Название произошло от греческого «petros», что значит «камень», и указывает на столь любимые растением каменистые почвы. Родина петрушки — Средиземноморье, однако сегодня культура распространена практически повсеместно. Существует множество разновидностей петрушки как с плоскими, так и с кудрявыми листьями, желтыми цветами и стеблем высотой до 60 сантиметров. Большая часть масла производится во Франции.

История и мифы

Практичные египтяне считали пертрушку эффективным средством лечения заболеваний мочеполо-

вой системы, тогда как греки сделали ее символом славы и радости. Победителей панэллинских игр часто украшали венками из петрушки. Петрушка также включалась в погребальные букеты.

Римляне сомневались в достоинствах растения и были твердо уверены, что оно вызывает бесплодие. Поэтому будущих матерей предостерегали от употребления петрушки, уверяя в том, что в противном случае новорожденному грозит эпилепсия. В легендах упоминается о колдовской силе петрушки. Полагали, например, что ее пересадка несет несчастье. Тем не менее с XVI века петрушка приобрела широкую популярность в Европе. Люди, очевидно, догадывались, что петрушка очень полезна. Действительно, растение богато витаминами и минералами, в частности железом и витамином С.

Химические компоненты

Пинен (терпен); апиол, миристицин (фенолы).

Действие

Антисептическое; жаропонижающее; кровоочистительное; отхаркивающее; способствует разрешению от бремени; стимулирует и нормализует менструации; повышает половую активность (афродизиак); мочегонное; ветрогонное; стимулирует пищеварение; слабительное; спазмолитическое; тонизирующее; успокоительное.



Меры предосторожности

При применении масла петрушки необходимо иметь в виду следующее. В частности, значительная дозировка может вызвать головокружение. Масло способно провоцировать сокращения матки, поэтому оно противопоказано во время беременности и при болезненных месячных. Считают, что масло петрушки стимулирует и тонизирует работу почек, тем не менее его нельзя применять при болезнях почек. Не рекомендуется употреблять его и при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Вопрос целесообразности использования масла при массаже остается спорным.

Воздействие на сознание

Общее очищающее и освежающее действие масла благоприятно сказывается при умственных нагрузках и большом нервном напряжении.

Воздействие на тело

Очень сильное диуретическое средство, применяемое при задержке жидкости во время менструации, а также при отеках и целлюлите. Стимулирует работу почек и может эффективно противодействовать циститу и мочекаменной болезни.

Имитирует гормон эстроген, поэтому помогает при решении проблем, связанных со скудными менструациями, а также менопаузой. Эффективное средство родовспоможения, поскольку стимулирует родовые схватки, а впоследствии способствует восстановлению организма. Увеличивает количество молока у кормящих матерей и препятствует образованию затвердеваний в груди.

Известна способность масла очищать кровь, тонизировать кровообращение и, таким образом, облегчать состояние страдающих ревматизмом и артритом. Может ослаблять спазмы мышц и помогать при растяжении связок.

Оказывая успокоительное действие на пищеварительный тракт, одновременно повышает аппетит. Применяется при метеоризме, тошноте и спазмах, помогает при неприятных ощущениях в желудке. Может приносить облегчение страдающим от геморроя, является тоником для печени.

Как полагают, способствует выходу жала после укуса насекомых.

Воздействие на кожу

Стимулируя кровоток, очищает раны, способствует рассасыванию гематом. Считается хорошим тоником для кожи головы и волос. Раньше верили в

то, что одного упоминания петрушки достаточно, чтобы обратить в бегство вшей.

Сочетаемость

Апельсин, лаванда, лайм, майоран, мандарин, розмарин.

ПИМЕНТА (ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ)

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья и плоды
Латинское название	<i>Pimenta officinalis</i>
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Теплый, пряный, острый.

Общие сведения

Пимента широко распространена у себя на родине, в Вест-Индии, хотя встречается и в Южной Америке, на Реюньоне и в Индии. Вечнозеленое растение до девяти метров высотой, с мелкими белыми цветами и плодами, меняющими цвет с зеленого на красно-коричневый. Растение подвергают дистилляции в воде, где масло разделяется на две фракции: легкую, плавающую на поверхности воды, и тяжелую, опускающуюся на дно. Затем обе фракции смешиваются для получения собственно пиментового масла.

История и мифы

Растение также известно как душистый (ямайский) перец, по-видимому, из-за того, что в его аромате одновременно угадывается запах и перца, и гвоздики, и корицы. Специя является одним из основных предметов экспорта Ямайки. Масло из листьев (производится с 1916 года) начали вырабатывать позже, чем масло из плодов.

Ацтеки добавляли масло пименты в напиток, который называли «шоколада». Сегодня масло пименты включают в состав популярного вест-индского напитка «Pimento Dram», оно является ароматическим компонентом рома «Bay Rum». В Европу перец душистый привезли португальские купцы, и сегодня он широко (особенно в Северной Европе) применяется в качестве приправы.

Химические компоненты

Цинеол (кетон), кариофиллен (сесквитерпен), фелландрен (терпен), эвгенол (фенол).

Действие

Болеутоляющее; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; облегчает зубную боль; местнораздражающее; стимулирует половую активность (афродизиак); антидепрессант; тонизирующее.

Меры предосторожности

Следует очень тщательно подбирать дозировку: возможно раздражение кожи и слизистых. Учитывая сильное действие масла, вопрос о его использо-



вании при массаже остается открытым, хотя локальное применение не противопоказано.

Воздействие на сознание

Успокаивает, поднимает настроение в минуты одиночества и уныния. Активизирует работу мозга при напряженной умственной деятельности, снимает переутомление.

Воздействие на тело

Масло пименты обладает ярко выраженным согревающим действием, стимулирует кровообраще-

ние, улучшает состояние даже в очень холодной среде. Часто помогает при кашле, грудных инфекциях, а также при гриппе, насморке и бронхите.

Действует успокаивающе на желудочно-кишечный тракт, препятствует усилению сжимающей боли, перерастающей в желудочные боли, метеоризм, боли в кишечнике и рвоту. Применяется и при диарее.

Создает обезболивающий эффект при судорогах и мышечной боли, ревматизме и артрите. Успокаивает головную и зубную боль.

Хорошее тонизирующее средство широкого спектра действия.

Воздействие на кожу

На кожу лучше не наносить.

Сочетаемость

Апельсин, имбирь, лаванда, ладан, лимон, лимонная трава, мускатный орех, сосна, ферула.

ПИХТА

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Хвоя
Латинское название	Abies balsamea (пихта бальзамическая) Abies sibirica (пихта сибирская)
Семейство	Сосновые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Чистый, бальзамический, освежающий.

Общие сведения

Многочисленные виды пихты распространены в основном в северных районах с холодным климатом. Шишки на кожистых разлапистых ветвях висят гроздьями (мужские) и сидят свечками (женские). Некоторые виды пихты встречаются далеко на юге, даже в Мексике и Алжире. Смолистое масло получают главным образом из пихты бальзамической, и поступает оно преимущественно из США и Канады. Пихта сибирская растет в России, больше всего масла дает ее старая хвоя. Древесина еще



одного вида — пихты великой (*Abies grandis*) при расщеплении источает сильный аромат апельсина.

История и мифы

В начале XX века пихтовое масло производили в российских деревнях. Библейский «бальзам из Галаада» — та же пихта бальзамическая, из долговечной древесины которой строили дома и корабли. Амери-

канские индейцы использовали смолу в медицинских и ритуальных целях. В Европе она появилась в XVII веке. Сегодня пихтовое масло широко используется при производстве мыла, пены для бритья и для ванны, освежителей воздуха, дезодорантов, дезинфицирующих средств и лекарственных форм для ингаляций.

Химические компоненты

Борнилацетат, терпинилацетат (сложные эфиры); бисаболен, дипентен, камфен, пинен, фелландрен (терпены).

Действие

Антисептическое; грудное; отхаркивающее; противощитовидное; успокоительное.

Меры предосторожности

На часто используют в ароматерапии из-за неизученности побочных эффектов и противопоказаний.

Воздействие на сознание

Оказывает отрезвляющее действие.

Воздействие на тело

Очевиден позитивный эффект при лечении органов дыхания. Будучи грудным средством, улучшает проходимость бронхов, освобождает их от жидкости, гноя и мокроты. Пихтовое масло очень хорошо помогает при одышке, полезно для больных астмой, тем более что параллельно тонизирует не-

рвную систему. Снимает чувство усталости, боли в конечностях, которые возникают в связи с простудой и гриппом.

За счет согревающего эффекта масло успокаивает мышечные, ревматические и артритные боли.

Действует как антисептик для мочевыводящих путей, может противостоять инфекции.

Как полагают, стимулирует работу эндокринных желез. Гармонизируя химические реакции в организме, способно благотворно влиять на интенсивность обменных процессов.

Воздействие на кожу

Хотя масло часто включается в состав парфюмерных средств, похоже, заметного воздействия на кожу оно не оказывает. Можно говорить лишь о его тонизирующем эффекте.

Сочетаемость

Базилик, кедр, лаванда, ладан, мирт, ниаули, розовое дерево, тмин.

РОЗА

Тип растения/Используемая часть	Цветок/Лепестки
Латинское название	Rosa centifolia (роза столистная) Rosa damascena (роза дамасская) Rosa gallica (роза французская)
Семейство	Розовые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Венера
Метод экстракции	Анфлераж

Аромат

Глубокий, сладкий, цветочный.

Общие сведения

Масло из нежных лепестков розы производят в Марокко, Турции и Франции. Роза *damascena*, или дамасская роза, культивируется преимущественно в горных районах Болгарии. Собирают цветы сразу с появлением утренней росы и тотчас подвергают дистилляции, чтобы обеспечить максимальный выход масла. Оптимального выхода масла добиваются при его экстракции методом анфлеража — такое масло именуется «абсолютом».

История и мифы

Роза, вероятно, была первым растением, из которого стали получать масло путем дистилляции. Впервые этим стал заниматься Авиценна (Ибн Сина), арабский врач, живший в X веке. Растение было очень популярно на Востоке. Персидские воины украшали красными розами свои щиты. В XVII веке турецкие завоеватели принесли розу в Болгарию.

Издавна считается символом любви и чистоты — лепестки розы разбрасывали на свадьбах в качестве пожелания и залога счастливого брака. Роза служила атрибутом медитативной практики и религиозных церемоний. Согласно преданию, святому Доминику (1170—1221) явилась Дева Мария и вручила ему первые четки, каждая бусина которых была пропитана ароматом розы. Надушенными розовым маслом четками пользуются также буддисты и мусульмане.

В Средние века масло французской розы добавляли в состав целебных бальзамов, которыми лечили легочные заболевания и астму. Когда в елизаветинскую эпоху в моду вошли ароматизированные блюда, аромат розы был безусловным фаворитом. В годы Второй мировой войны витамин С был дефицитом, и его заменяли плоды шиповника. В XX веке последовательно наращивалось производство масла из французской розы. Сегодня оно служит ингредиентом мыла и многих парфюмерных продуктов.

Химические компоненты

Гераниевая кислота; гераниол, нерол, фарнезол, цитронеллол (спирты); мирцен (терпен); эвгенол (фенол).



Действие

Антисептическое; бактерицидное; гемостатическое; кровоочистительное; повышает функциональную активность желудка; желчегонное; способствует работе печени и желчного пузыря; стимулирует и нормализует менструации; повышает половую активность (афродизиак); мочегонное; противовоспалительное; тонизирует функцию селезенки; слабительное; спазмолитическое; антидепрессант; тонизирующее; успокоительное.

Меры предосторожности

Поскольку масло стимулирует менструацию, его не следует применять во время беременности.

Воздействие на сознание

Успокаивает, особенно в состоянии депрессии, гнева, горя, при приступах ревности. Рассеивает тревогу, снимает нервное напряжение и стресс. Масло, безусловно, в большей степени воздействует на женщин, вселяет в них уверенность в себя, веру в собственные силы и очарование.

Воздействие на тело

Является тоником для матки, уменьшает предменструальное напряжение, стимулирует вагинальную секрецию, нормализует менструальный цикл. Помогает бороться с бесплодием (в частности мужским). Способствует решению проблем сексуального характера. Снимая препятствующие проявлению чувственности напряжение и стресс, стимулируя выделение «гормона счастья» допамина, помогает женщинам избавиться от фригидности, мужчинам — сохранять потенцию.

Розовое масло оказывает тонизирующее действие на сердце, стимулирует кровообращение, устраняет застойные явления в сердце, повышает тонус капилляров.

Нормализует работу желудка в периоды эмоционального спада, за счет антисептических и очищающих свойств способствует очищению пищеварительного тракта. В некоторой степени уменьшает тошноту, рвоту, запоры.

Древние римляне ценили антипохмельное действие розы, вероятно, обусловленное способностью нейтрализовывать и выводить из организма токсины. В этой связи возможно улучшение состояния при наличии симптомов желтухи.

Розовое масло уменьшает боли при ангине, ослабляет кашель.

Воздействие на кожу

Полезно для всех типов кожи, хотя особенный эффект проявляется на зрелой, сухой, жесткой и чувствительной коже. Тонизирующие и смягчающие свойства помогают при воспалении, а способность сужать капилляры позволяет использовать масло при лечении повреждений нитевидных вен.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, жасмин, лаванда, нероли, пальмарозовое масло, пачули, пеларгония, ромашка, сандаловое дерево, ферула, шалфей мускатный.

РОЗМАРИН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Верхушки цветущих побегов и листья
Латинское название	Rosmarinus officinalis
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сильный, чистый, проникающий. Освежающий травяной запах.

Общие сведения

Название произошло от латинского «rosmarinus», означающего «морская роса», что указывает на любовь растения к воде. Деревянистые стебли вырастают до 90 сантиметров в высоту, имеют темно-зеленые хвоеподобные листья и голубовато-сиреневые цветы. Родом из Азии. Сегодня розмарин — привычный представитель средиземноморской флоры. Значительная часть масла поступает из Франции, Туниса и Югославии.



История и мифы

Следы розмарина были обнаружены в египетских гробницах. Похоже, греки и римляне вторили древним египтянам, поскольку считали розмарин символом возрождения. Они почитали растение как священное, обладающее способностью дарить утешение живым и успокоение мертвым. Их боги украшали себя побегами розмарина. Растение использовалось в качестве основы ароматических курений, изгоняющих злых духов. Мавры в свою очередь верили, что розмарин может уберечь людей от чумы, а потому сажали его кусты в своих садах.

Омоложивающие качества розмарина проявились в случае с донной Изабеллой, королевой Венгрии, которая в свои преклонные годы пользовалась маслом розмарина как тоником для лица. В итоге к ней на самом деле вернулась давно утраченная мо-

лодость! Если учесть, что розмарин издавна использовался для сохранения мяса, в случае с донной Изабеллой, пожалуй, нет ничего сверхъестественного. Другими ингредиентами чудодейственных омолаживающих средств предположительно были масла лимона, розы, мяты перечной. Антисептические свойства розмарина признавались французскими медиками, во время эпидемий они ставили курильницы с маслом в больницах.

Химические компоненты

Куминовый альдегид; камфора, цинеол (кетоны); кариофиллен (сесквитерпен); борнилацетат (сложный эфир); борнеол (спирт); камфен, пинен, (терпены).

Действие

Антисептическое; болеутоляющее; способствует заживлению фурункулов и уменьшению опухоли; заживляющее; способствует рубцеванию; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; желчегонное; способствует работе печени и желчного пузыря; стимулирует пищеварение; гипертензивное; нормализует менструации; стимулирует работу мозга; помогает при нервных расстройствах; общестимулирующее; мочегонное; потогонное; противоревматическое; тонизирует работу сердца; спазмолитическое; стягивающее; антидепрессант; тонизирующее.

Меры предосторожности

Масло розмарина обладает сильным стимулирующим действием, а потому применение может быть

противопоказано тем, кто страдает эпилепсией и высоким давлением. Усиливает менструации и поэтому использовать его во время беременности не следует. Может нейтрализовать действие гомеопатических препаратов.

Воздействие на сознание

Активизирует работу мозговых клеток, проясняет разум, укрепляет память. Применяется при высоких умственных нагрузках, помогает преодолеть апатию. Питает мозг энергией, полезно при умственном переутомлении, упадке интеллектуальных сил.

Воздействие на тело

Масло розмарина стимулирует работу мозга — ключевого элемента центральной нервной системы. Вероятно, делает более острыми ощущения и в отдельных случаях способствует восстановлению функции речи, слуха и зрения. Облегчает головную боль и мигрени, особенно вызванные желудочными проблемами. Применяется при головокружении. Способствует восстановлению тонуса временно парализованных конечностей.

Обезболивающее средство, лишенное выраженного седативного действия. Помогает при подагре, ревматических болях, усталости перетруженных мышц.

Прекрасно тонизирует сердце; стимулирует сердечную мышцу, приводит в норму пониженное кровяное давление. Оказывает позитивное действие при анемии. Тоник для легких, применяется при простуде, астме, хроническом бронхите и гриппе.

Способствует устранению застойных явлений в печени и улучшению состояния при гепатите, циррозе, а также желчнокаменной болезни, желтухе и нарушении проходимости желчных протоков. Активизируя пищеварительные процессы, приносит облегчение страдающим от колита, диспепсии, метеоризма и желудочных болей.

Может ослаблять менструальные спазмы, нормализовать скудные менструации. Как диуретик, помогает при задержке жидкости во время менструаций. Эффективно при целлюлите и ожирении.

Воздействие на кожу

Обладая сильным стягивающим (тонизирующим и связывающим) действием, масло розмарина положительно влияет на дряблую кожу, снимает отечность, одутловатость. Стимулирует кожу головы, предотвращают появление перхоти, способствует росту волос.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, грейпфрут, имбирь, кедр, ладан, лайм, лимонная трава, мандарин, мелисса, мирт, мята перечная, пеларгония, танжерин.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Древесина
Латинское название	<i>Aniba rosaeodora</i>
Семейство	Лавровые
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, лесной, цветочный, немного пряный.

Общие сведения

Масло получают из сердцевинной части вечнозеленого дерева, произрастающего в тропических дождевых лесах Бразилии. Розовое дерево достигает 40 метров в высоту, имеет цветы желтого цвета. До 1927 года масло поставлялось преимущественно из Французской Гвианы, где по имени столицы называлось кайеновым. Таким образом, масло получают из двух близких видов деревьев. Древесина тяжелая, похожа на древесину красного дерева, хотя у бразильского вида она серо-желтого цвета. Перед дистилляцией ее превращают в стружку. По своему аромату кайеновое масло напоминает ландыш.

История и мифы

«Розовое дерево» — это используемое некоторыми поставщиками абстрактное обозначение масла. Например, в Бразилии оно именуется «джакарандовым». Давно применяемое в парфюмерии масло розового дерева еще одного вида — *Convulvulus scorpioides* — лишь недавно стало использоваться в ароматерапии. Во Франции из пахнущей розой древесины делали шкафы, ручки для щеток, рукоятки ножей и т. д.

Прежде стволы деревьев на кораблях переправляли в Европу из Французской Гвианы для последующей дистилляции, однако с ростом стоимости транспортировки активно стало развиваться местное производство масла. Высокий спрос заставил искать альтернативный источник. Им стала Бразилия, где розовое дерево в изобилии произрастает в дикой природе. Производство масла здесь приняло такие масштабы, что для защиты дерева от истребления правительство страны приняло специальный закон, обязывающий производителей взамен каждого срубленного дерева сажать новое.

Химические компоненты

Гераниол, линалоол, нерол, терпинеол (спирты); цинеол (кетон); дипентен (терпен).

Действие

Антисептическое; бактерицидное; болеутоляющее; дезодорирующее; инсектицидное; стимулирует работу мозга; общестимулирующее; повышает половую активность (афродизиак); антидепрессант; тонизирующее.



Меры предосторожности

Безопасно для применения.

Воздействие на сознание

Стабилизирует центральную нервную систему, поэтому оказывает общее балансирующее действие. По-видимому, улучшает самочувствие людей, пребывающих в подавленном состоянии, испытывающих упадок сил, перегруженных проблемами. Масло помогает снять усталость, бодрит и поднимает настроение.

Воздействие на тело

Особенно эффективно при лечении хронических заболеваний, прежде всего вызванных нарушениями в иммунной системе. Может проявлять себя как действенное средство борьбы с болезнетворными микроорганизмами и вирусами, ценный антисептик для горла. Паллиативное средство против кашля.

Масло пользуется громкой славой как афродизиак, способный творить чудеса, восстанавливая либидо и помогая решить такие проблемы, как импотенция и фригидность. Считается, что масло хорошо помогает при сексуальном истощении, а согревающее душу и тело действие пробуждает латентную чувственность.

Стимулируя деятельность мозга, может избавлять от головных болей, особенно сопровождающихся рвотой, а также ослаблять неприятные последствия смены часовых поясов.

Дезодорирующие качества помогают организму справляться с сильной жарой и высокой влажностью. Масло считается хорошим репеллентом.

Воздействие на кожу

Предположительно стимулирует рост клеток, способствует регенерации тканей, поэтому применяется при порезах и других повреждениях кожи. По мнению многих, применение масла розового дерева благоприятно сказывается на состоянии сухой, чувствительной и воспаленной кожи. Омолаживает стареющую и морщинистую кожу. Балансирующий и согревающий эффект проявляется в условиях постоянной влажности.

Сочетаемость

Кедр, кориандр, ладан, пальмарозовое масло, паучи, пеларгония, петигренивое масло, роза, розмарин, сандаловое дерево.

РОМАШКА (ПУПАВКА)

Тип растения/Используемая часть	Трава/Высушенные цветки
Латинское название	<i>Anthemis nobilis</i> (пупавка благородная/ ромашка римская) <i>Matricaria chamomilla</i> (ромашка аптечная/ немецкая)
Семейство	Сложноцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Фруктовый, напоминает аромат яблок.

Общие сведения

На Британских островах разновидности ромашки встречаются в дикой природе. Выращиваются в Германии, Франции и Марокко. Пупавка благородная и ромашка аптечная во многом схожи: высота растений около 30 сантиметров, цветы белые с желтой сердцевиной, листья перисторассеченные. Ромашка чуть меньше по размерам. В эфирном масле обоих видов содержится азулен (вещество с сильным противовос-

палительным действием), который практически отсутствует в самих растениях, но образуется в масле. В ромашке аптечной (немецкой) масла содержится несколько больше, оно имеет синий цвет (иногда масло именуют «венгерской ромашкой»).

История и мифы

По мнению Калпепера, египтяне ассоциировали растение с Солнцем, поскольку оно обладало жаропонижающим (противолихорадочным) действием. Согласно другим источникам, растение это «лунное», так как производит освежающее, охлаждающее действие. Известно, что египетские жрецы применяли ромашку при нервных расстройствах. Благодаря способности вылечивать растущие поблизости кустарники она вошла в историю как растение-лекарь.

В течение многих веков ромашка включалась в состав шампуней, поскольку обладала свойством подкрашивать и укреплять светлые волосы. В наши дни широко используется в производстве косметической и парфюмерной продукции. Всегда был популярен способствующий пищеварению и крепкому сну чай из ромашки. Издавна считалось, что ромашка помогает при желтухе, других расстройствах печени. Возможно, поэтому ромашку иногда включали в рецептуру ликеров.

Химические компоненты

Пупавка благородная: азулин (сесквитерпен); ангелиновая, метакриловая, тиглиновая кислоты. Ромашка аптечная: азулин (сесквитерпен), куминовый альдегид.



Действие

Антиаллергическое; антисептическое; болеутоляющее; жаропонижающее; потогонное; противовоспалительное; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; стимулирует пищеварение; желчегонное; способствует работе печени и желчного пузыря; заживляющее; смягчает кожу; стимулирует и нормализует менструации; мочегонное; помогает при нервных расстройствах; противоглистное; противозудное; противорвотное; противоревматическое; противосудорожное; тонизирует функцию селезенки; способствует рубцеванию; спазмолитическое; антидепрессант; тонизирующее; успокоительное.

Меры предосторожности

Стимулирует менструацию, поэтому в первые месяцы беременности от применения следует воздерживаться.

Воздействие на сознание

Масло ромашки обладает сильным седативным действием: снимает тревогу, беспокойство, напряжение, ослабляет гнев и страх. Способствует релаксации, умиротворяет. Дает отдых уму, часто помогает при бессоннице.

Воздействие на тело

Ослабляет ноющую мышечную боль, особенно вызванную нервным напряжением. Эффективно против болей в пояснице. Также помогает при головной боли, невралгии, зубной и ушной боли.

Позволяет успешно справляться с нарушениями менструального цикла, в том числе ослаблять боли. Снимает раздражительность, которая обычно проявляется в дни, предшествующие менструации, и в период менопаузы.

Масло ромашки успокаивающе действует на желудок, нередко помогает при гастрите, диарее, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, рвоте, метеоризме, воспалении кишечника. Как считается, помогает при заболеваниях печени, желтухе, а также при нарушениях функции мочеполовых путей.

Показано к применению при повторяющихся инфекциях, поскольку стимулирует выработку белых кровяных телец, которые борются с бактериями, повышают сопротивляемость организма. Может служить эффективным средством профилактики анемии.

Воздействие на кожу

Способствует заживлению ожогов, волдырей, инфицированных ран, язв и нарывов. Помогает при

дерматите, угревой сыпи, герпесе, псориазе, сверхчувствительной коже, а также при аллергических реакциях. Улучшает состояние поврежденных капилляров, повышает эластичность кожи. Полезно для сухой и зудящей кожи; уменьшает отечность, укрепляет ткани. Прекрасное очищающее средство.

Сочетаемость

Бензоин, бергамот, дудник лекарственный, жасмин, иланг-иланг, лаванда, лимон, майоран, нероли, пальмарозовое масло, пачули, пеларгония, роза.

САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/ Сердцевина ствола
Латинское название	<i>Santalum album</i>
Семейство	Санталовые
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Древесный, сладкий, экзотический, нежный, устойчивый.

Общие сведения

Масло получают из вечнозеленого дерева-паразита, пускающего корни в стволы и ветви других деревьев. Дерево рубят по достижении зрелого, шестидесятилетнего, возраста (во всяком случае, не моложе тридцати лет). Желтовато-коричневую древесину продают в виде тонких пластин. По преобладающему мнению, масло лучшего качества поступает из Мисора (Индия). Помимо сандала белого (*S. album*), существуют и другие разновидности, например, птерокарпус сандаловый (*Pterocarpus santalinus*), в основном используемый в производстве красителей, и австралийское сандало-

вое дерево (*Santalum spicatum*), масло которого считается менее качественным.

История и мифы

Древесина пользуется популярностью с античных времен. Грузенные сандаловым деревом караваны можно было встретить на торговых путях, соединявших Индию с Египтом, Грецией и Римом. Из сандалового дерева построены многие древние индийские храмы. Устойчивая против термитов древесина шла на изготовление мебели. Из дерева и по сей день делают курительные палочки, аромат которых оказывает умиротворяющее действие. Их особенно широко используют во время медитаций и религиозных церемоний в Индии и Китае. Ароматические палочки поджигали и в ходе погребальных церемоний, чтобы облегчить душе переход в иной мир.

Египтяне использовали сандаловое дерево при бальзамировании умерших. Его также считали эффективным средством лечения гонореи. Масло входило в состав многих духов, хотя известно, что его нередко фальсифицировали. Сегодня деревья находятся на грани исчезновения, их древесина идет преимущественно на производство эфирного масла.

Химические компоненты

Фурфурол (альдегид), сантален (сесквитерпен), санталол (спирт).

Действие

Антисептическое; противовоспалительное; ветрогонное; успокаивает кашель; отхаркивающее; моче-



гонное; стимулирует половую активность (афродизиак); спазмолитическое; стягивающее; тонизирующее; успокоительное; смягчает кожу.

Меры предосторожности

Устойчивый аромат часто остается на одежде даже после стирки. Качества афродизиака широко известны, однако, применяя масло с этой целью, вы идете на страх и риск. Лучше не использовать в состоянии депрессии, которая может еще более усилиться.

Воздействие на сознание

Масло сандала очень расслабляет, снимает напряжение и беспокойство. Оно имеет скорее седативное, чем возбуждающее действие. Позволяет справляться с навязчивыми состояниями. Может оказывать успокаивающий эффект на умирающих, поскольку помогает смириться с неизбежным.

Воздействие на тело

Благоприятно влияет на мочеполовую систему, облегчает боли при цистите, может использоваться для локального массажа в области почек, на которые оказывает очищающее и противовоспалительное действие.

Качества афродизиака позволяют решать такие проблемы в сексуальной сфере, как фригидность и импотенция, вероятно, за счет снятия вызывающего их беспокойства. Будучи спазмолитиком и тоником, масло сандала расслабляет организм, вселяет чувство благополучия. В былые времена масло использовалось для лечения венерических заболеваний, и небезосновательно, учитывая возможность поддерживать с его помощью чистоту половых органов. Стимулирует вагинальную секрецию.

Масло применяется при грудных инфекциях, ангине и сухом кашле, сопровождающем бронхит и другие легочные заболевания. Оказывает выраженное релаксирующее действие, способствует хорошему сну при катаральных состояниях. Активизирует иммунную систему, тем самым предохраняя организм от инфекций.

Может применяться для лечения изжоги; за счет вяжущего действия приносит облегчение при диарее.

Воздействие на кожу

Оказывает общее балансирующее действие, но особенно полезно при сухой экземе, а также для стареющей и обезвоженной кожи. В сочетании с кокосовым маслом образует замечательный крем для шеи со смягчающим действием. Уменьшает зуд и воспали-

ние, а антисептические свойства помогают избавиться от прыщей и фурункулов, залечить инфицированные раны.

Сочетаемость

Базилик, бензоин, жасмин, иланг-иланг, кипарис, лаванда, ладан, лимон, мирра, нероли, пальмарозовое масло, пеларгония, перец черный, роза.

САНТОЛИНА

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Семена
Латинское название	Santolina chamaecyparissias
Семейство	Сложноцветные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий или Луна
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Почти как у ароматного яблока.

Общие сведения

Хотя сантолина кипарисовидная известна также как лавандовый хлопчатник, она не имеет отношения к семейству губоцветных, являясь близкой родственницей маргариток. Вечнозеленое растение высотой около 60 сантиметров с белым стеблем, серебристо-серыми опущенными листьями, как у хлопчатника, и мелкими желтыми цветами. Распространено в Италии, на юге Франции, в других средиземноморских странах, также возделывается в Англии. Хорошо переносит сильную жару и недостаток воды, а наибольший выход масла отмечается непосредственно перед периодом цветения.

История и мифы

Распространение сантолины, в том числе в Британии, приписывается норманнам. Растение довольно часто встречалось на Британских островах уже в XVI веке, нередко высаживалось в качестве живой изгороди. Название, вероятно, происходит от латинского словосочетания, означающего «благословенный лен», что указывает на давнее почтительное отношение к сантолине.

Во Франции растение пользовалось популярностью как инсектицидное средство и именовалось «гардеробом» (буквально — «охранитель платья»). Зеленью прокладывалась одежда и белье в шкафах, что предохраняло ткани от насекомых. Размолотая сухая трава применяется как присыпка, входит в состав многих европейских препаратов преимущественно спазмолитического и глистогонного действия. Объемы производства эфирного масла невелики.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); борнеол (спирт); камфен, лимонен, мирцен, пинен, сабинен, терпинен, терпинолен, фелландрен, цимен (терпены).

Действие

Повышает функциональную активность желудка; способствует работе печени и желчного пузыря; стимулирует и нормализует менструации; общестимулирующее; прижигающее; противовоспалительное; противоглистное; спазмолитическое; тонизирующее.



Меры предосторожности

При продолжительном использовании масло сантолины может проявлять легкое токсичное действие, вызывать раздражение кожи. Желательно воздерживаться от применения в период беременности.

Воздействие на сознание

Возможно стимулирующее и освежающее действие.

Воздействие на тело

Наиболее отчетливо проявляются глистогонные свойства масла. Отличный репеллент, помогает при болезненных и ядовитых укусах.

Как считается, способствует очищению печени и почек, может применяться при лечении желтухи. Уменьшает спазмы желудка, оказывает общее тонизирующее действие на пищеварительный тракт.

Помогает при решении проблем гинекологического характера, в частности при белях. По преобладающему мнению, нормализует скудные менструации.

Возможно, несколько улучшает состояние больных астмой, а также при кашле.

Воздействие на кожу

Уменьшает зуд, особенно при воспалении, способствует заживлению струпьев. Производит очищающее действие при стригущем лишае, способствует выведению бородавок.

Сочетаемость

Апельсин, лаванда, мандарин, ромашка.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	<i>Apium graveolens</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Свежий, теплый, немного пряный.

Общие сведения

Сельдерей пахучий произрастает в Евразии, предпочитет влажные почвы вблизи морских побережий. Стебель гладкий, около 60 сантиметров высотой, с белесыми цветками и нежными светло-зелеными листьями. Крошечные коричневые семена дробятся непосредственно перед дистилляцией. Масло поступает в основном из Индии и Франции.

История и мифы

Латинское название образовано от кельтского «арон», что значит «вода», и латинского «graveolens» — «тяготение». В сознании египтян и древних римлян сельдерей ассоциировался с погребальным обрядом и служил символом смерти и печали.

Впрочем, практичные египтяне активно использовали сельдерей для снятия отека конечностей.

Прежде произраставший на солонцеватых почвах Южной Европы, сельдерей в XVII веке стал возделываться итальянцами как огородное растение. Исходный дикорастущий вид обрел целый ряд культурных разновидностей. Все части богатого минералами ароматного растения используются в кулинарии, в частности при приготовлении супов и салатов в рамках диет с уменьшенным содержанием соли. Калпепер считал, что сельдерей «ликвидирует непроходимость женских органов» и тем самым оказывает благотворное влияние на репродуктивную способность женщины. Семена служат кормом для птиц, а корни и листья растения используются как средство, тонизирующее нервную систему, а также как приправа к блюдам.

Химические компоненты

Седанониевый ангидрид (кислота); седанолид (лактон); лимонен, селинен (терпены).

Действие

Ветрогонное; гипотензивное; стимулирует и нормализует менструации; повышает половую активность (афродизиак); мочегонное; противовоспалительное; противоревматическое; тонизирующее; успокоительное.

Меры предосторожности

Масло сельдерея не следует применять во время беременности, особенно в первые месяцы. Обладает раздражающим свойством.



Воздействие на сознание

Одновременно оказывает успокоительное и тонизирующее действие на центральную нервную систему, благотворно сказывается на состоянии больных нервными расстройствами, возвращает им ощущение радости жизни.

Воздействие на тело

Мочегонные свойства масла сельдерея помогут решать проблемы с весом, вызванные задержкой жидкости, и целлюлитом. Масло способствует очистке печени, мочевого и желчного пузыря. Может быть эффективно для очищения крови и выведения токсинов из организма.

Широко используется для растворения скопленных мочевой кислоты в суставах и, как следствие,

улучшает состояние страдающих ревматизмом, артритом и подагрой.

Благодаря ветрогонным свойствам оказывает в целом позитивное воздействие на пищеварительный тракт. Особенно эффективно при вздутии живота.

Считается, что масло сельдерея помогает решать проблемы сексуального характера, поскольку снимает беспокойство, успокаивает нервы. Одновременно успокоительное и бодрящее действие способно вызывать эйфорию. Таким образом, репутация масла как афродизиака, возможно, подтверждается практикой. Маслу сельдерея приписывают и способность понижать кровяное давление, что может вселять веру в свои силы тем, кто испытывает проблемы с сердцем.

Будучи противовоспалительным средством, способствует снижению жара и положительно сказывается на течение бронхита.

Воздействие на кожу

Уменьшает отечность и красноту, вызванные перенасыщенностью жидкостью.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, гваяковое дерево, грейпфрут, дудник лекарственный, каяпутовое дерево, лимон, липпия лимонная, пальмарозовое масло, розмарин, ромашка.

СОСНА

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Хвоя и шишки
Латинское название	<i>Pinus sylvestris</i>
Семейство	Сосновые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Свежий, лесной.

Общие сведения

Большое хвойное дерево, распространенное преимущественно в Северной Европе, на севере и востоке России, а также в Скандинавии. Существует около восьмидесяти видов этого могучего дерева, но большая часть масла вырабатывается из сосны обыкновенной и сосны смолистой. Кора, как правило, красноватая, хвоя серо-зеленая, соцветия желто-оранжевые.

История и мифы

Дерево было хорошо известно в древних цивилизациях Египта, Греции и Аравии, которые признавали его замечательные целебные свойства. Растение использовали не только при отравлении религиоз-

ных культов, но и как средство от легочных инфекций, таких, как бронхит, туберкулез и пневмония.

Препараты из сосны применяли преимущественно в виде ингаляций. И по сей день считается, что человека тянет туда, где растут сосны, поскольку воздух там целителен для легких и больных, и здоровых людей.

Североамериканские индейцы полагали, что сосна спасает от цинги. Сосновое масло — широко распространенный компонент мыла и солей для ванны, высоко ценимый за его дезодорирующие и дезинфицирующие качества.

Химические компоненты

Кадинен (сесквитерпен), борнилацетат, терпинилацетат (сложные эфиры); борнеол (спирт); дипентен, камфен, пинен, силвестрен, фелландрен (терпены).

Действие

Антисептическое; восстанавливающее; дезинфицирующее; дезодорирующее; противовоспалительное; местнораздражающее; мочегонное; общестимулирующее; потогонное; противозастойное; рвотное; бальзамическое; тонизирующее.

Меры предосторожности

Токсичным маслом карликового представителя семейства сосновых — стланика кедрового (*Pinus rigida*) лучше не пользоваться. Масло хорошо известной европейцам сосны обыкновенной (*Pinus sylvestris*) в небольших дозах безопасно, но и оно может вызывать раздражение чувствительной кожи.



Воздействие на сознание

Благотворно действует при упадке сил, в состоянии растерянности и умственного перенапряжения. Воспринимается утомленным человеком как глоток свежего воздуха.

Воздействие на тело

Сосновое масло — мощное антисептическое средство, применяемое при бронхите, ларингите и гриппе. В зависимости от потребностей организма оказывает либо согревающее, либо освежающее действие. Хорошо влияет на дыхательную систему, позволяет свободнее дышать, прочищает пазухи. В какой-то степени помогает при чрезмерно обильном потоотделении.

Общее очищающее средство для почек. Позитивно сказывается на состоянии больных циститом, ге-

патитом, а также страдающих воспалением предстательной железы. Уменьшает воспалительные процессы в желчном пузыре, препятствует развитию желчнокаменной болезни. Считается, что масло стимулирует функцию надпочечников, в целом пробуждая жизненные силы организма.

Также активизирует кровообращение и за счет согревающего действия облегчает состояние больных ревматизмом, подагрой, ишиасом и артритом (в случае очень сильных болей масло применяется в форме компрессов). Ослабляет мышечные боли, возвращает подвижность конечностям.

Позитивно влияет на пищеварение, особенно при нарушениях работы кишечника.

С некоторым успехом применяется при белях и метрите (воспаление матки). Имеет репутацию эффективного средства решения мужских проблем сексуального плана, в частности импотенции.

Говорят, что блохи не переносят аромата соснового масла.

Воздействие на кожу

Благотворно сказывается на состоянии отечной кожи. Эффективно при экземе и псориазе. Способствует заживлению порезов, снятию раздражения.

Сочетаемость

Гвоздичное дерево, кедр, кипарис, коричник цейлонский, лаванда, мирт, ниаули, розмарин, тимьян, чайное дерево, эвкалипт.

ТАНЖЕРИН

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кожура плодов
Латинское название	<i>Citrus reticulata</i>
Семейство	Рутовые
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Холодный отжим

Аромат

Легкий, сладкий и пикантный.

Общие сведения

Танжерин относится к тому же ботаническому виду, что и мандарин, хотя находится на более низкой стадии садоводческого окультуривания. Сбор плодов танжерина производится несколько раньше — не в феврале, а примерно в ноябре, плоды имеют выраженный оранжевый цвет, а не характерный для мандаринов желтоватый. Аромат у тех и других сходный, хотя у танжерина он, пожалуй, слабее. Родина танжерина — Китай, а масло производится главным образом в США, а также на Сицилии (Италия). Кстати, у танжерина, в отличие от мандарина, отсутствуют семечки.



История и мифы

Танжерин попал в Америку из Китая через Европу. Там его иногда называют танжерином Денси — по имени полковника, который в 1871 году первым начал выращивать растение из саженцев в южных штатах США.

Химические компоненты

Цитрал (альдегид); кадинен (сесквитерпен); линалоол, цитронеллол (спирты); лимонен (терпен).

Действие

Антисептическое; повышает функциональную активность желудка; спазмолитическое; тонизирующее; успокоительное; цитофиллактическое.

Меры предосторожности

Может быть фототоксичным, поэтому после применения следует исключить попадание на кожу прямых солнечных лучей.

Воздействие на сознание

Считается, что масло танжерина обладает едва ли не снотворным действием. Во всяком случае, эффективно в состоянии стресса, нервного напряжения, поскольку успокаивает нервную систему.

Воздействие на тело

Целебные свойства близки к свойствам апельсинового масла, как, впрочем, и мандаринового. Определенно все три масла воздействуют на систему пищеварения и применяются при всех типах желудочных расстройств, включая метеоризм, диарею и запоры. Кроме того, танжериновое масло стимулирует движение желчи и, как следствие, способствует перевариванию жиров.

Оказывает тонизирующее действие на сосуды, в частности на периферическое кровообращение, а следовательно, благотворно влияет на состояние усталых и ноющих конечностей.

Популярное массажное средство для беременных, отличающееся высоким содержанием витамина С.

Воздействие на кожу

За счет активизации кровотока возвращает цвет бледной коже. Хороший тоник для кожи, способный убирать растяжки, особенно в сочетании с маслом лаванды и нероли.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, бергамот, грейпфрут, лаванда, ладан, лайм, лимон, нероли, пеларгония, роза, ромашка, шалфей мускатный.

ТЕРПЕНТИННОЕ МАСЛО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Живица
Латинское название	Pinus sylvestris (сосна обыкновенная) Pinus palustris (сосна болотная) Pinus maritima (сосна приморская) и т.д.
Семейство	Сосновые
Фаза запаха	Вторая
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция и экстракция растворителями

Аромат

Свежий, сосновый, но более смолистый.

Общие сведения

Живица (смола) многих видов хвойных деревьев служит сырьем для получения эфирного масла путем перегонки. Ввиду большого спроса терпентинное масло (скипидар) вырабатывается в значительных объемах, особенно во Франции и США.



История и мифы

Греческие врачи Гиппократ и Гален включали терпентинное масло в состав мазей, которые применялись для лечения инфицированных ран. Позже, в XIX веке, крупномасштабное производство масла началось в США, где в южных штатах произрастают обширнейшие хвойные леса. Масло использовалось как растворитель для красок и лаков, как ламповое масло, а также в производстве ламповой сажи. Смола широко применялась при ремонте деревянных судов.

Во время Гражданской войны в Америке северные штаты оказались отрезанными от южных, основных

поставщиков масла, и производство масла было организовано в Калифорнии, с эксплуатацией лесных ресурсов гор Сьерра-Невады. Какое-то время производство процветало, но после окончания войны его значение упало. В наши дни терпентинное масло используется в фармацевтическом производстве.

Химические компоненты

Дипентен, камфен, карен, мирцен, пинен, терпинолен, фелландрен (терпены).

Действие

Антисептическое; болеутоляющее; бальзамическое; гемостатическое; инсектицидное; местно-раздражающее; подавляет микрофлору; мочегонное; противоглистное; противозудное; противоревматическое; способствует рубцеванию; спазмолитическое.

Меры предосторожности

Некоторые специалисты считают, что из-за высокой вероятности сенсibilизации кожи использовать масло для массажа не следует. Категорически противопоказано тем, кто страдает эпилепсией.

Воздействие на сознание

Стимулирует мозговое кровообращение.

Воздействие на тело

Терпентинное масло особенно благотворно влияет на мышцы и скелет, что обусловлено его способностью вызывать местную гиперемию и обезболи-

вать. Может применяться при ревматизме, подагре, невралгии, ишиасе и общих мышечных болях.

Способствует отхождению мокроты, в частности при бронхите, останавливает легочное кровотечение, помогает при расстройствах дыхательной системы. Используется для лечения коклюша и ангины.

Ценное антисептическое средство для мочевыводящей системы, облегчает состояние при цистите, недостаточном мочевыделении и уретрите (воспалении мочеиспускательного канала). Как полагают, может растворять камни в желчном пузыре. Помогает при белях и послеродовых инфекциях половой системы.

Эффективно сказывается на пищеварении: помогает избавиться от хронических запоров, метеоризма и колита. Считается, что масло изгоняет паразитов из кишечника.

Может останавливать кровотечение, например из носа, и, по мнению Валне, помогает даже при гемофилии.

Воздействие на кожу

Способствует заживлению инфицированных ран.

Сочетаемость

Бензоин, душица, имбирь, кипарис, лаванда, лавр камфорный, розмарин, тимьян, эвкалипт.

ТИМЬЯН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Листья и цветы
Латинское название	<i>Thymus vulgaris</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сильный травяной, сладковатый.

Общие сведения

Многие виды тимьяна произошли от единого предка — дикого тимьяна (*Thymus serpyllum*), родина которого — Южная Европа. В наши дни тимьян выращивается в Великобритании, Франции и на Американском континенте. Стебель достигает 20 сантиметров в высоту, имеет мелкие ланцетовидные серо-зеленые листья и белые или лилово-розовые цветы. «Белое» тимьяновое масло представляет собой очищенную форму «красного».

История и мифы

Тимьян может похвастаться богатой историей в фармакопее древних цивилизаций. Также широко



травы использовалась и в парфюмерии. Само ее название происходит от греческого «thymos», что значит «душить» (духами). Тимьян применяли для курения, его жгли на алтарях греческих храмов, а если верить мифу, то родился он из горючих слез Елены Прекрасной. Египтяне считали тимьян эффективным бальзамирующим средством, что, вероятно, объяснялось его сильными консервирующими свойствами.

Европа узнала тимьян благодаря римлянам. В эпоху рыцарства каждому участнику поединка вручалась веточка этой травы, которая должна была придать воину мужества. Во времена позднего Средневековья антисептические свойства тимьяна использовали судьи: они входили в зал заседаний с зелеными побегами в руках — тимьян призван был защитить слуг Фемиды от инфекций. Трава применялась при лечении таких серьезных заболеваний, как паралич, рассеянный склероз, лепра и атрофия мышц.

Химические компоненты

Кариофиллен (сесквитерпен); борнеол, линалоол (спирты); терпинен, цимен (терпены); карвакрол, тимол (фенолы).

Действие

Антимикробное; антисептическое; бактерицидное; ветрогонное; гипертензивное; инсектицидное; кардиотоническое; успокаивает кашель; мочегонное; общестимулирующее; отхаркивающее; стимулирует и нормализует менструации; повышает половую активность (афродизиак); противоглистное; противогнилостное; противоревматическое; способствует рубцеванию; спазмолитическое; тонизирующее; улучшает аппетит; нейтрализует яды.

Меры предосторожности

Масло тимьяна обладает сильным действием. Это один из самых мощных антисептиков, однако при продолжительном применении может быть токсичен. Тимьяновые ингаляции поэтому, пожалуй, более предпочтительны, чем массаж или ванны, способные вызвать раздражение кожи, хотя не исключено, что раздражению могут быть подвержены и слизистые оболочки. Масло не следует применять при высоком артериальном давлении, а также в период беременности.

Воздействие на сознание

Укрепляет нервы, стимулирует функционирование мозговых клеток и, как следствие, способствует улучшению памяти, концентрации внимания. Под-

нимает настроение, снимает умственное переутомление, помогает справляться с депрессией. Считается также, что масло способно выводить из эмоционального ступора, излечивать душевные раны.

Воздействие на тело

Укрепляет легкие, лечит простуды, кашель, ангину, тонзиллит, ларингит, фарингит, бронхит, коклюш и астму. Оказывает согревающее действие, способствует выведению мокроты.

В целом стимулируя активность белых кровяных телец, помогает организму бороться с болезнью, препятствует распространению микробов. Укрепляет иммунную систему.

Активизирует кровообращение, способствует повышению низкого артериального давления. Обладая общестимулирующим и мочегонным действием, масло тимьяна выводит из организма мочевую кислоту, поэтому благоприятно сказывается на состоянии больных ревматизмом, артритом и ишиасом. Компрессы с маслом уменьшают болезненное опухание суставов при артрите. Может останавливать носовое кровотечение.

Стимулирует работу пищеварительного тракта, обеззараживает кишечник, применение особенно эффективно при желудочных инфекциях. Обладает глистогонным действием, успокаивает диспепсию. Помогает при вялом пищеварении, метеоризме, а также при головных болях, возникающих из-за проблем с желудком. Как антисептик мочевыводящих путей, улучшает состояние больных циститом.

Способствует нормализации менструального цикла, эффективно при скудности менструации и против белей. Как считается, масло тимьяна помогает при родах: ускоряет появление плода и выход последа. Оказывает дезинфицирующее действие, в частности при выкидыше.

Воздействие на кожу

Тонизирующее средство для кожи головы, помогает избавиться от перхоти и препятствует выпадению волос. Способствует заживлению ран и язв, а также волдырей и карбункулов. Помогает при дерматите.

Сочетаемость

Бергамот, кедр, лимон, мандарин, мелисса, можжевельник, ниаули, розмарин, ромашка, чайное дерево.

ТМИН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	<i>Carum carvi</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладкий, резкий, слегка перечный.

Общие сведения

Тмин обыкновенный возделывается в Северной Европе, Африке и России, хотя родиной растения является область Кария в Малой Азии (территория современной Турции). Плод сильно напоминает плоды кмина тминового и фенхеля, а высота растения составляет около 60 сантиметров. Листья походят на листья папоротника. Плоды мелкие, изогнутые, коричневого цвета. Цветы белые, розовые или пурпурные, собраны в соцветия.

История и мифы

Иногда именуется «луговым кмином». Тмин — очень древняя специя, ее история берет начало в каменном веке. Известно также, что египтяне при-



правляли им пищу; следы тмина обнаружены в древнеегипетских гробницах. Римляне пекли с тмином хлеб, очевидно зная о его ветрогонном действии, и ели его в конце трапезы.

Тмин высоко ценился и в Аравии. Ему приписывалась способность улучшать зрение, придавать свежесть дыханию, а кроме того, предохранять от потери любимых! В Индии тмин использовался при производстве мыла. Он был весьма популярной приправой в период Средневековья и особенно часто присутствовал в блюдах немецкой и австрийской кухни. Входит в состав ликера «Kümmel». Полагают, что в Англию тмин завез супруг королевы Виктории принц Альберт.

Химические компоненты

Ацетальдегид, куминовый альдегид, фурфуроловый альдегид (альдегиды); карвон (кетон); лимонен (терпен).

Действие

Антисептическое; дезинфицирующее; ветрогонное; стимулирует пищеварение; кардиотоническое; кровоочистительное; стимулирует лактацию; нормализует менструации; подавляет микрофлору; мочегонное; общестимулирующее; отхаркивающее; противоглистное; спазмолитическое; стягивающее; улучшает аппетит.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло тмина может вызывать раздражение чувствительной кожи. Спорным остается вопрос об использовании при массаже.

Воздействие на сознание

Пробуждает эмоции, тонизирует нервы, помогает справиться с задачами, требующими умственного напряжения, а также с умственной усталостью. Вероятно, позволяет восстановить утраченную энергию.

Воздействие на тело

Оказывает успокоительное действие при желудочных расстройствах, в частности при болях, желудочных спазмах и скоплении газов. Нормализует пищеварение, повышает аппетит. Успокаивает диарею, в целом облегчает состояние при проблемах с кишечником. Репутация тминного масла как средства, придающего свежесть дыханию, может быть вполне обоснованной, поскольку масло оказывает влияние на процессы брожения в желудке.

Как видно из практики, масло тмина благотворно воздействует на мочевыводящие пути, усили-

вая мочеиспускание и выводя токсины. Оказывает тонизирующее действие на печень, облегчая состояние больных гепатитом.

Обладает отхаркивающими свойствами, поэтому применяется при бронхитах и бронхиальной астме. Хорошо помогает при других проблемах с горлом и легкими, в частности при ларингите и аэрофагии (заглатывании избыточного количества воздуха).

Способствует увеличению количества молока у кормящих матерей, может являться тонизирующим средством для желез в целом. Приносит облегчение при менструальных болях.

Хорошо помогает от ушной боли, уменьшает головокружение. Кроме того, стимулирует кровообращение, делает организм активным, работоспособным.

Воздействие на кожу

Тминное масло — эффективный регенератор тканей, особенно благотворно воздействует на жирную кожу. Известна его способность рассасывать гематомы, препятствовать распространению фурункулов, очищать инфицированные раны. Успокаивает зуд, уменьшает воспаление сальных желез, разрешает проблемы с кожей головы, эффективно против чесоточного клеща. В свое время масло применяли для придания здорового вида бледной коже.

Сочетаемость

Апельсин, базилик, бензоин, имбирь, кардамон, кориандр, лаванда, лавр благородный, ладан, пеларгония, розовое дерево, ромашка, ферула, элеми.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Тип растения/Используемая часть	Полукустарник/ Соцветия
Латинское название	<i>Achillea millefolium</i>
Семейство	Сложноцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Венера
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладковатый и пряный.

Общие сведения

Привычное придорожное растение в Европе, Западной Азии и Америке. Достигает 90 сантиметров в высоту, имеет характерные, напоминающие ветви папоротника перисто-рассеченные (откуда и название) листья и розовые и белые цветочные корзинки на жестких ограненных стеблях.

История и мифы

В Шотландии почитается как колдовское растение, используется при гаданиях и в качестве приворотного средства. Тысячелистнику приписывалась способность отгонять злых духов, поэтому его дер-

жали в особых местах в церквях. Девушки, верившие в чудесную силу растения, клали стебли под подушку, чтобы увидеть во сне своего суженого. Ахиллес во время троянской войны лечил с помощью тысячелистника раны своих солдат. Англосаксы также обрабатывали им раны, нанесенные железным оружием. Очевидно, поэтому тысячелистник имеет и другое имя — «военная трава».

При исследовании истории медицинского применения растения создается впечатление, что речь идет о чудодейственном средстве от всех болезней. В разные времена им лечили все: от рака горла и диабета до простуды. Из него, в частности, делали нюхательный порошок, который должен был вызывать носовое кровотечение — еще один элемент некогда столь популярной техники кровопускания. Шведы добавляют масло в пиво для большего возбуждающего эффекта.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); азулен (сесквитерпен); борнеол (спирт); лимонен, пинен (терпены).

Действие

Антисептическое; противовоспалительное; жаропонижающее; желчегонное; мочегонное; общестимулирующее; отхаркивающее; спазмолитическое; стягивающее; тонизирующее.

Меры предосторожности

Длительное применение может вызывать головные боли, раздражать чувствительную кожу. Не сле-



дует пользоваться маслом тысячелистника во время беременности.

Воздействие на сознание

Помогает избавиться от уныния.

Воздействие на тело

Влияет на костный мозг, способствует обновлению крови, поэтому может считаться общеукрепляющим средством. Будучи тоником для сосудистой системы, приносит пользу при нарушениях кровообращения, обусловленных, в частности, варикозным расширением вен и геморроем.

Оказывает благотворное гормональное воздействие на репродуктивную систему женщины. Применяется при нарушениях менструального цикла, чрезмерно обильных менструациях, для улучшения

состояния в климактерический период, лечения воспаления яичников, при выпадении матки и фиброзе.

Симулирует желудочную и кишечную секрецию, способствует пищеварению. Балансирует нервную составляющую процесса пищеварения, улучшает выделение желудочного сока и впитывание веществ, помогает при коликах и метеоризме. Активизирует выделение желчи, вследствие чего улучшается переваривание жирной пищи, повышает аппетит. Вяжущие свойства используются при диарее.

Масло тысячелистника применяется при простуде, а также застойных явлениях в черепной области. Открывая потовые железы, через усиленное потоотделение способствует очищению и охлаждению организма.

Как полагают, масло обладает свойством регулировать мочевыделение, и его применение благотворно сказывается на состоянии страдающих от задержек мочи, а также от ночного недержания.

Снимает боли в спине, ревматические и головные боли.

Говорят также, что масло тысячелистника эффективно против москитов.

Воздействие на кожу

Считается, что масло медленно, но верно способствует заживлению воспаленных ран, порезов, обветренных рук и кожных язв. Стягивающие свойства улучшают состояние жирной кожи. Масло имеет репутацию хорошего тоника для кожи головы. Стимулирует рост волос, препятствует их выпадению (и даже облысению).

Сочетаемость

Дудник лекарственный, лимон, липпия лимонная, мелисса, можжевельник, розмарин, шалфей мускатный, эстрагон.

УКРОП

Тип растения/Используемая часть	Трава/Плоды
Латинское название	Anethum graveolens
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Травяной.

Общие сведения

Растение с темно-зелеными перисто-рассеченными листьями, предположительно родом из Индии. Цветки мелкие, желтые, плод при созревании распадается на два полуплодика (мерикарпия). Укроп огородный несколько походит на фенхель, однако не вырастает таким высоким, как последний. Сегодня встречается в странах Средиземноморья, Европы, а также в Причерноморье. Масло из Индии отличается по химическому составу от европейского.

История и мифы

По-видимому, впервые укроп стал известен в Египте около пяти тысяч лет назад. Там его смести-



вали с кориандром и переступнем для получения средства от головной боли. Был популярен у греков и римлян, которые именовали укроп анетоном, откуда и произошло его ботаническое название. Некоторые полагают, что под именем «анис» в Библии (Евангелие от Матфея, 23:23) упоминается именно укроп, поскольку он широко культивировался в Палестине. Врачи древности считали укроп хорошим средством от икоты.

Древние бритты и саксы ценили ветрогонные качества укропа, делали из него компрессы от бессонницы. Укроп широко применялся в Средние века как средство от колдовства, включался в состав любовных снадобий. В 812 году французский импера-

тор Шарлемань приказал выращивать его повсеместно. Укропом приправляются рыбные блюда, хлеб, супы, соусы, а также маринады для консервирования корнишенов.

Химические компоненты

Карвон (кетон); лимонен, терпинен, фелландрен (терпены); эвгенол, миристицин (фенолы).

Действие

Ветрогонное; стимулирует пищеварение; повышает функциональную активность желудка; способствует разрешению от бремени; нормализует менструации; потогонное; спазмолитическое; успокоительное, дезинфицирующее.

Меры предосторожности

Укроп некогда использовался для родовспоможения, поэтому его, скорее всего, не следует употреблять во время беременности.

Воздействие на сознание

Обладает успокаивающим свойством, снимает остроту психологических потрясений, шок, эмоциональное напряжение. Позволяет прийти в себя, спокойнее смотреть на вещи, отвлечься от проблем и забот.

Воздействие на тело

Укропная вода часто помогает при пищеварительных расстройствах у детей, в особенности при скоплении газов в желудке и кишечнике. Масло об-

ладает еще более сильным действием, однако детям оно противопоказано.

Нормализует пищеварение у взрослых, помогает при метеоризме и запорах. Влияет на секрецию пищеварительных желез, придает свежесть дыханию. Вероятно, благодаря своим спазмолитическим свойствам помогает избавиться от икоты.

Считается, что укропное масло усиливает лактацию. Возможно, небезосновательны представления о способности масла облегчать роды.

Успокаивает нервные состояния, сопровождающиеся пульсирующей головной болью, усиленным потоотделением.

Воздействие на кожу

Способствует заживлению ран.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, кипарис, кориандр, мандарин, мирт, пеларгония, петигренивое масло, розмарин.

ФЕНХЕЛЬ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Семена
Латинское название	<i>Foeniculum vulgare</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Цветочный, травяной, немного пряный.

Общие сведения

Желтые цветки фенхеля обыкновенного особенно привлекательны для пчел. Листья растения опушенные, перисто-рассеченные, плод удлинённый, а само растение достигает полутора метров в высоту. Фенхель растет по берегам Средиземного моря, откуда и поступает большая часть эфирного масла. Латинское «*Foeniculum*» переводится как «сено».

История и мифы

Фенхель был очень популярен в Древнем Китае, где его использовали в качестве средства от змеиных укусов. Египтяне и римляне признавали достоинства фенхеля как желудочного и антитоксического средства, одновременно сделав его символом лес-



ти. Считалось также, что фенхель благотворно действует при различных болезнях глаз, в особенности при катаракте.

Фенхель был популярен и в качестве средства для похудения, поскольку давал ощущение сытости. Как и из укропа, из него делали фенхелевую (укропную) воду, которую давали детям при коликах. Во времена Средневековья фенхелю приписывалась способность изгонять злых духов и блох. Растение часто сажали возле собачьих будок, а потому можно предположить, что в средневековых собаках воплотилась мечта древних о здоровом духе в здоровом теле.

Химические компоненты

Анисовый и куминовый альдегиды; фенхон (кетон); дипентен, камфен, лимонен, фелландрен (терпены); анетол, метилхавикол (фенолы).

Действие

Антисептическое; ветрогонное; дезинтоксикант; повышает функциональную активность желудка; способствует заживлению фурункулов и уменьшению опухолей; инсектицидное; стимулирует лактацию; нормализует менструации; мочегонное; общестимулирующее; отхаркивающее; потогонное; противовоспалительное; противоглистное; тонизирует функцию селезенки; слабительное; спазмолитическое; тонизирующее; улучшает аппетит.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло фенхеля оказывается токсичным при неумеренном применении. Может вызывать сенсibilизацию кожи. Желательно воздержаться от использования во время беременности. Следует исключить из арсенала ароматерапевтических средств людям, страдающим эпилепсией.

Воздействие на сознание

Считается, что масло придает силы и мужество в сложных ситуациях. Некоторые утверждают, что фенхель продлевает жизнь.

Воздействие на тело

Великолепно очищает организм, выводит злокачественные токсины, образующиеся в результате переедания и злоупотребления алкоголем. Прекрасное средство от похмелья, тонизирующее печень, почки и селезенку. Нейтрализует яды насекомых и змей! За счет мочегонного действия выводит из организма лишние калории и умень-

шает целлюлит. Кроме того, масло способно растворять камни в почках.

Тонизирует органы пищеварения, поэтому рекомендуется страдающим от желудочных заболеваний. Успокаивая нервную систему, нормализует пищеварительный процесс в состоянии стресса. Помогает при икоте, тошноте, рвоте и коликах. Очищающе действуя на кишечник, помогает избавиться от запоров и метеоризма.

Обладая спазмолитическими и отхаркивающими свойствами, облегчает состояние больных простудой, бронхитом, а также коклюшем.

Считается, что масло фенхеля, имитируя эстроген, активизирует работу эндокринных желез. Этим можно объяснить его способность оказывать помощь в периоды предменструального напряжения, при скудных месячных, при решении проблем, связанных с менопаузой, а также повышать сексуальное влечение. Масло известно и как средство усиления лактации у кормящих матерей.

Воздействие на кожу

Судя по всему, очищает и тонизирует кожу; ценится как средство, предотвращающее появление морщин.

Сочетаемость

Базилик, лаванда, лимон, пеларгония, роза, розмарин, сандаловое дерево.

ФЕРУЛА

Тип растения/Используемая часть	Кустарник/Кора
Латинское название	<i>Ferula galbaniflua</i>
Семейство	Зонтичные
Фаза запаха	Первая
Планета	Солнце
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Мускусный, вызывает ассоциацию с влажным лесом и свежим маковым семенем.

Общие сведения

Ферула встречается на Ближнем и Среднем Востоке, в частности в Иране. Растение выделяет твердую и мягкую смолу (гальбанум). Масло получают из смолы светло-зеленого цвета, вытекающей либо естественным образом, либо из надрезов, которые делают у основания побегов. Иранское масло обладает более ярко выраженным запахом скипидара. У вида *Ferula ceratophylla* из Туркестана эфирное масло содержится в цветах.

История и мифы

Ферула — широко известный в древности фимиам преимущественно мистического свойства. Обла-



дает легким наркотическим действием, вследствие чего часто используется при медитации. Масло было популярным компонентом елея. В Библии (Исход, 30:34) упоминается о курительном составе из «стакти, ониха, халвана душистого (ферулы) и чистого ливана».

Зная о сильных консервирующих свойствах масла ферулы, египтяне добавляли его в свои бальзамирующие составы. В наши дни используется как фиксирующее вещество и ароматический компонент духов «восточного» типа. Доктор Арнольд Тейлор в книге «Aromatherapy for the Whole Person» говорит о том, что масло лучше применять пожилым, а не молодым.

Химические компоненты

Карвон (кетон); кадинен, кадинол (сесквитерпены); борнеол, гвайол, линалоол, терпинеол (спир-

ты); карен, лимонен, мирцен, пинен, терпинолен (терпены).

Действие

Болеутоляющее; способствует заживлению фурункулов и уменьшению опухолей; заживляющее; стимулирует и нормализует менструации; мочегонное; ветрогонное; общестимулирующее; отхаркивающее; спазмолитическое.

Меры предосторожности

Имея в виду влияние масла на менструальный цикл, лучше воздерживаться от его применения во время беременности. Назойливый запах может вызывать головную боль и раздражать слизистые и кожу.

Воздействие на сознание

Имеет репутацию средства, выводящего из транса, поэтому вполне может оказывать отрезвляющее действие. Судя по всему, упорядочивает мысли, ослабляет нервное напряжение.

Воздействие на тело

Масло ферулы эффективно при трудноизлечимых болезнях, может помочь переносить хронические заболевания.

Издавна применяется против устойчивых легочных инфекций, хорошо разжижает мокроту, ослабляет изнуряющий кашель. В целом оказывает благотворное воздействие на респираторную систему, особенно при бронхоспазме.

Масло положительно влияет на репродуктивную функцию; помогает решить проблемы, связанные с задержкой менструации, менструальными спазмами, задержкой воды. Снижает связанную с менопаузой раздражительность, помогает легче переносить «приливы».

Обезболивает и снимает спазмы при мышечных судорогах и ревматизме.

Воздействие на кожу

Эффективно при воспалениях, опухании, нарывах и ранах, особенно в случаях, когда другие средства помогают плохо. Смягчает увядающую кожу.

Сочетаемость

Бархатцы, жасмин, иланг-иланг, имбирь, ладан, липшия лимонная, пальмарозовое масло, пеларгония, роза, сосна, цитронелла, элеми.

ФИАЛКА

Тип растения/Используемая часть	Цветок/Листья
Латинское название	<i>Viola odorata</i>
Семейство	Фиалковые
Фаза запаха	Вторая-третья
Планета	Венера
Метод экстракции	Анфлераж

Аромат

Сухой, сладкий, с легким запахом сена.

Общие сведения

Фиалка имеет множество разновидностей и распространена по всему свету. Большая часть эфирного масла поступает из Франции и Египта. Растение предпочитает влажный, тенистый подлесок. Стебли высокие, листья темно-зеленые, сердцевидной формы, цветы фиолетово-голубые.

История и мифы

В Древней Греции фиалка воспринималась как символ плодородия и была официальной эмблемой Афин. Цветок высоко ценили римляне, высаживавшие его среди посевов чеснока и лука. Кельты пользовались фиалкой как косметическим средством, настаивали на цветах козье молоко и умы-



вались им, чтобы придать лицу свежесть. Англосаксы видели в фиалке надежного защитника от злых духов.

Любимые духи Марии Антуанетты пахли фиалкой, однако это не помешало Наполеону сделать цветок символом своей партии. В XIX веке с помощью горячих компрессов с настоем из листьев фиалки пытались ослабить боль, вызываемую злокачественными опухолями. В не столь давние времена популярностью пользовались цукаты «Фиалка», которые принимали при легочных заболеваниях. В парфюмерии использовалось фиалковое масло двух сортов — «парма» и «викториана». «Парма» высоко ценилась за изысканный аромат, однако на

рубеже XIX—XX веков пальма первенства перешла к более стойкой «викториане».

Химические компоненты

Салициловая кислота, пармон (кетон), бензил (спирт); эвгенол (фенол).

Действие

Антисептическое; помогает при респираторных инфекциях; успокаивает кашель; отхаркивающее; мочегонное; стимулирует половую активность (афродизиак); рвотное; слабительное; успокоительное.

Меры предосторожности

Возможна сенсibilизация кожи, поэтому применять нужно с осторожностью.

Воздействие на сознание

Успокаивает, помогает при бессоннице, раздражительности и беспокойстве. Масло фиалки имеет репутацию средства, способствующего восстановлению дружеских отношений.

Воздействие на тело

Влияет на работу почек, обладает диуретическими свойствами и применяется при цистите, особенно при острых болях в пояснице. Может способствовать устранению общих застойных явлений в организме, оказывает умеренное слабительное и рвотное действие. Активизирует работу печени, улучшает состояние при желтухе и похмельном синдроме.

Применение благоприятно сказывается на функционировании дыхательной системы. Это заметно проявляется при беспокоящем кашле, коклюше, при расстройствах дыхания, например при одышке.

Смягчает боль в горле при воспалительном процессе, хрипоте и плеврите. Разжижает мокроту, помогает при катаре.

Как считается, помогает при головной боли, головокружении и склонности к обморокам. Способно улучшить состояние больных эпилепсией.

Предположительно является действенным афродизиаком, восстанавливает либидо. Нередко помогает нейтрализовать такие симптомы менопаузы, как раздражительность и приливы.

Масло фиалки обладает болеутоляющим действием и может облегчить состояние при ревматизме, фиброзе и подагре.

Воздействие на кожу

Сильный антисептик, применяется для обработки ран, рассасывания гематом, уменьшения отечности кожи, опухолей и воспалений. Как считается, заживает трещины на сосках.

Сочетаемость

Апельсин, бензоин, грейпфрут, жасмин, лаванда, ладан, лимон, липпия лимонная, роза, сандаловое дерево, цитронелла.

ЦИТРОНЕЛЛА

Тип растения/Используемая часть	Трава/Скошенная трава
Латинское название	<i>Cymbopogon nardus</i>
Семейство	Злаковые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сладковатый, лимонный.

Общие сведения

Жесткая трава, растущая преимущественно в Шри-Ланке и на Яве, хотя встречается также в Бирме, на Мадагаскаре, в Гватемале и на территории ряда южноамериканских стран. Прежде именовалась *Andropogon nardus*. Высота около метра, листья тонкие, длинные. Цветет в дикой природе. Обычно дистилляции подвергается высушенная трава, поскольку для перегонки свежей требуется слишком много топлива, а запах получаемого при этом эфирного масла нравится не всем.

История и мифы

Первоначально цитронелла росла в Шри-Ланке, а мода на нее пришла только в XIX веке. Масло первой



поступившей в Европу партии было промаркировано как «Oleum sivee». Шри-Ланка оставалась основным его экспортером вплоть до 1890 года, когда производство масла началось на Яве, причем, как считалось, более высокого качества. В этом масле содержалось больше гераниола, оно имело более сильный запах. На Цейлоне же имели обыкновение разводить масло керосином, чтобы снизить цену на него.

Одно время цитронелла была популярной добавкой к свечному воску, поскольку помогала отгонять moskitov. Сегодня масло активно включается в состав духов, мыла, лосьонов для кожи, лаков, моющих средств и дезодорантов. Придает необычный аромат некоторым китайским приправам.

Химические компоненты

Цитрал, цитронеллаль (альдегиды); цитронелловая кислота; борнеол, гераниол, нерол, цитронеллол (спирты); камфен, дипентен, лимонен (терпены).

Действие

Антисептическое; дезодорирующее; инсектицидное; подавляет микрофлору; общестимулирующее; антидепрессант; тонизирующее.

Особенно полезное свойство — способность отпугивать насекомых. Наибольший эффект достигается при распылении посредством пульверизатора или диффузора в жаркий летний день. Вероятно, может использоваться для выведения блох у кошек и собак. Если капнуть каплю масла на ватку и положить ее в платяной шкаф, белье будет иметь свежий запах и в шкафу не заведутся ни моль, ни другие насекомые.

Меры предосторожности

Раздражает кожу.

Воздействие на сознание

Просветляет ум, поднимает настроение, помогает справляться с депрессией.

Воздействие на тело

Масло имеет репутацию средства, способного прояснять мысли, а потому в принципе может помогать при головной боли, мигренях и невралгии.

Также служит тоником для организма, успокаивает сердце и нервную систему. Подобное же дей-

ствие может оказывать на пищеварительную и репродуктивную системы, в связи с этим его можно применять на этапе выздоровления для повышения настроения, обретения бодрости, восстановления общего баланса. Антисептические свойства масла помогают бороться с инфекцией. Для этого достаточно, например, с помощью диффузора нагреть парами цитронеллы атмосферу в комнате больного.

Оказывает дезодорирующее и стимулирующее воздействие на потные и усталые ступни ног (при обработке их маслом мобилизуются ресурсы организма).

Известно, что масло цитронеллы помогает при болях ревматического характера.

Воздействие на кожу

В сочетании с бергамотом и нероли смягчает кожу.

Сочетаемость

Бергамот, иланг-иланг, каяпутовое дерево, лаванда, мята перечная, нероли, пеларгония, петигренивое масло, шалфей лекарственный, эвкалипт.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья
Латинское название	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Свежий, очистительный, достаточно едкий.

Общие сведения

Масло иногда именуется чайным деревом, но никак не связано с обычным чаем. *Melaleuca alternifolia* — небольшое, похожее на кипарис дерево, распространенное в Новом Южном Уэльсе (Австралия). Дерево вырастает до шести метров в высоту и предпочитает болотистую местность, хотя сегодня выращивается и как культурный вид. Отличается высокой жизнестойкостью, продолжает расти даже после рубки, которую можно проводить вновь уже спустя два года. Масло производится только в Австралии.

История и мифы

Австралийским аборигенам свойства мелалеуки были известны давно. Когда весь остальной мир



считал ее лишь сорным растением, они пользовались листьями для заживления ран. В Европе растительный материал появился предположительно в 1927 году и очень скоро завоевал признание как ценное антисептическое средство. Сами английские поселенцы, имевшие весьма ограниченный запас медикаментов, последовали примеру аборигенов и стали использовать растение в лечебных целях.

Масло чайного дерева — достаточно новое ароматерапевтическое средство, но популярность его быстро растет благодаря иммуностимулирующим свойствам. В Австралии, США и Франции ведется интенсивное изучение его противомикробных и противогрибковых свойств, особенно в плане лечения кожных заболеваний.

В ходе Второй мировой войны масло включалось в индивидуальные медицинские комплекты солдат, воевавших в тропических условиях, а также применялось на заводах по производству боеприпасов при лечении кожных повреждений. Масло активно ис-

пользуется в хирургической и зубоврачебной практике, входит в состав мыла, дезодорантов, дезинфицирующих средств и освежителей воздуха.

Химические компоненты

Терпиненол (спирт); цинеол (кетон); пинен, терпинен, цимен (терпены).

Действие

Антибиотическое; антисептическое; бактерицидное; бальзамическое; инсектицидное; общестимулирующее; отхаркивающее; потогонное; противовирусное; противогрибковое; противозудное; способствует рубцеванию; тонизирует работу сердца.

Меры предосторожности

Может вызывать раздражение чувствительных участков кожи.

Воздействие на сознание

Бодрит, возвращает к жизни, особенно после перенесенного шока.

Воздействие на тело

Основная функция масла — помощь иммунной системе в борьбе с инфекционными болезнями. Активизирует работу белых кровяных телец, формирующих защитный барьер на пути распространения болезнетворных микроорганизмов, способствует быстрому выздоровлению. Мощное антисептическое средство, вместе с потом выводящее токсины из организма. Применяется при гриппе,

герпесе, катаре, лечении воспаленных гланд и гингивита. Хотя и не является средством лечения СПИДа, способствует улучшению состояния больных, укрепляя иммунную систему. В подобных случаях употреблять желательно после консультаций с квалифицированными медиками. Массаж с использованием масла чайного дерева укрепит организм перед хирургической операцией. Столь же эффективно его применение и как средства восстановления от послехирургического шока. Мощное анти-вирусное и бактерицидное действие помогает справляться с повторяющимися инфекциями и слабостью после болезни, наделяет необходимой для выздоровления энергией.

Благодаря фунгицидным свойствам лечит вагинальную молочницу и в целом инфекции половых органов. Являясь антисептиком для мочевых путей, улучшает состояние больных циститом. Уменьшает зуд в генитальной и анальной области, а также зуд иной природы — от ветряной оспы до укусов насекомых.

Как полагают, масло чайного дерева обеспечивает некоторую защиту от рентгеновского излучения в период лечения рака груди. При нанесении на кожу до сеанса лучевой терапии уменьшает рубцевание, создавая на коже защитную пленку, препятствующую слишком глубокому проникновению лучей.

Помогает при отите (воспалении среднего уха), часто сопровождающемся болезненностью миндалин. Ослабляет воспалительный процесс в кишечнике, в частности при энтерите, изгоняет кишечных паразитов.

Воздействие на кожу

Отличается выраженным очищающим действием: вытягивает гной из инфицированных ран, нарывов и карбункулов. Очищает кожу, в том числе после ветрянки и опоясывающего лишая. Применяется при ожогах (в частности, солнечных), язвах, стригущем лишае, бородавках, дерматомикозе, герпесе и эпидермофитии стопы. Помогает уходу за сухой кожей головы, избавляет от перхоти.

Сочетаемость

Апельсин, гвоздичное дерево, имбирь, кипарис, коричник, лаванда, лимон, мандарин, розмарин, тимьян, эвкалипт.

ЧЕСНОК

Тип растения/Используемая часть	Трава/Стебель и коробочки
Латинское название	Allium sativum
Семейство	Лилейные
Фаза запаха	Третья
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Сильный, резкий.

Общие сведения

Чеснок родом из Азии, ныне широко распространен по всему миру. Растение достигает 90 сантиметров в высоту, имеет белые или розовые цветы и длинные плоские листья. Белая луковица состоит из мелких долек, зубков, в мембранных оболочках.

История и мифы

Чеснок имеет репутацию средства, продлевающего жизнь. Финикийские мореплаватели в долгих путешествиях брали на борт значительные запасы чеснока, который, как они считали, отводил от судна болезни. С помощью чеснока египтяне боролись с эпидемиями холеры и тифа, а греки полагали, что

он помогает от бесплодия. Греческие бойцы перед схваткой с противником съедали несколько зубков чеснока, который должен был придать им силу, мужество и уверенность в победе. Чеснок широко использовался в древнекитайской медицине.

В наши дни имеет репутацию защитника от вампиров, которые, как известно, чеснок не жалуют. Древние скандинавы также считали, что чеснок помогает держать в узде троллей (зловредных северных гоблинов). Население сельской Франции верило, что он способен уберечь людей и стада от хищников. В ходе обеих мировых войн чеснок широко использовался как антибиотик.

Химические компоненты

Аллилдисульфид, диаллилдисульфид (производные серы).

Действие

Антибиотическое; антисептическое; бактерицидное; способствует заживлению фурункулов и уменьшению опухолей; прижигающее; противовирусное; противогрибковое; антипаразитарное; способствует рубцеванию; антисклеротическое; гипотензивное; сосудорасширяющее; спазмолитическое; болеутоляющее; понижает содержание глюкозы в крови; желчегонное; инсектицидное; мочегонное; отхаркивающее; потогонное; противоглистное; противозастойное; профилактическое; тонизирующее.



Меры предосторожности

Чеснок «зажигателен» по своей природе, поэтому от применения масла лучше воздержаться в состоянии гнева или возбуждения. Не следует применять его и при наличии проблем с легкими и желудком — стремительная дезинтоксикация может стать шоком для организма. Если чеснок применяется кормящей матерью, у ребенка могут возникать колики. Большинство людей предпочитают принимать масло в капсулах, а не через ароматический массаж.

Воздействие на сознание

Обладает возбуждающими и стимулирующими свойствами, снимает усталость.

Воздействие на тело

Тонизирует и укрепляет. Препятствует старению, главным образом за счет регуляции работы щито-

видной железы, которая участвует в формировании клеток. Тонизирует лимфатическую систему и тем самым способствует выведению токсинов.

Масло чеснока стимулирует и одновременно оказывает уравнивающее действие на систему кровообращения. Расширяя капилляры, понижает кровяное давление, влияя на метаболизм жиров, снижает уровень холестерина. Разжижает кровь, может препятствовать развитию атеросклероза.

Характер воздействия масла на дыхательные пути делает его эффективным средством против гриппа, ларингита, болезней легких и катарального бронхита. Применяется при лечении туберкулеза, дифтерии, хронического бронхита и коклюша.

Благотворно влияет на пищеварительный тракт, стимулируя перистальтику, проявляет свойства слабительного. Регулирует процессы брожения и разложения в желудке, действует как глистогонное средство. Стимулирует работу желчного пузыря и за счет этого способствует перевариванию жиров. Вероятно, участвует в процессах регуляции уровня инсулина, поэтому может позитивно сказываться на состоянии диабетиков. Мочегонные свойства масла препятствуют образованию камней в почках.

Масло чеснока облегчает мышечную и ревматическую боль, помогает при растяжении связок и невритах.

Воздействие на кожу

Рекомендуется применение масла при различных проблемах с кожей: прыщи, воспаления саль-

ных желез, абсцессы, стригущий лишай и волчанка. Используется как средство дезинфекции язв и септических ран. Способно избавлять от мозолей и бородавок.

Сочетаемость

Безусловно доминирует в составе любых смесей!

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Листья и цветы
Латинское название	<i>Salvia officinalis</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Юпитер
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Чистый, травяной, резкий.

Общие сведения

Обычно шалфей имеет пурпурно-зеленые листья и голубые цветы, хотя разновидностей этого красивого растения существует множество. Шалфей лекарственный имеет около 60 сантиметров в высоту, в дикой природе встречается на территории бывшей Югославии (в исторической области Далмация). Считается, что родиной его является Средиземноморье, где и производится большая часть масла.

История и мифы

Китайцы боготворили шалфей, полагая, что он излечивает от бесплодия. Римляне и вовсе считали его средством от всех болезней, подтверждением



чему служит то, что латинское слово «salvare» переводится как «излечивать» или «спасать». Повсеместно ассоциируясь с мудростью и способностью дарить долголетие, растение в течение многих веков оставалось очень популярным целительным средством.

В Средние века шалфей лекарственный включался в состав многих тонизирующих напитков, а его зелень использовалась для дезинфекции десен и отбеливания зубов. До начала ввоза чая из Индии и Китая в Англии был широко распространен чай из шалфея. Эфирное масло применяется главным образом в мужской парфюмерии.

Химические компоненты

Борнеол, сальвиол (спирты); камфора, туйон, цинеол (кетоны); фелландрен (терпен).

Действие

Антисептическое; кровоочистительное; гипертензивное; стимулирует и нормализует менструации; сокращает лактацию; мочегонное; способствует работе печени и желчного пузыря; уменьшает потоотделение; противоревматическое; спазмолитическое; способствует рубцеванию; стягивающее; тонизирующее; улучшает аппетит.

Меры предосторожности

Сильнодействующее масло шалфея способно в неблагоприятной ситуации негативно воздействовать на центральную нервную систему: вызывать конвульсии, эпилептические припадки и паралич. Не следует применять его во время беременности и кормления, так как масло может уменьшать выделение молока. Возможны также чрезмерные маточные спазмы. Шалфей мускатный обладает сходными целебными свойствами, но при этом, как полагают, более безопасен.

Воздействие на сознание

В очень малых дозах может оказывать смягчающее действие на психику, успокаивая парасимпатическую нервную систему. Применяется в состоянии усталости, депрессии. Обостряет чувственное восприятие, стимулирует работу памяти.

Воздействие на тело

Имитируя гормон эстроген, масло шалфея положительно влияет на репродуктивную систему женщины, нормализует менструальный цикл. Пользуется-

ся репутацией эффективного средства от бесплодия, может способствовать зачатию. Помогает решать проблемы, связанные с менопаузой, в частности уменьшать чрезмерное потоотделение. Как считается, избавляет от молочницы.

Тонизирующее средство для пищеварительного тракта, улучшает аппетит. Способствует перевариванию тяжелой пищи, в том числе мяса. Приносит облегчение при запорах. Стимулирует мочеотделение, является тоником для печени и почек. Масло хорошо помогает при задержке жидкости и отеках.

Очищает от мокроты небо, глотку и желудок. По всей вероятности, излечивает язвы в полости рта и гингивит.

Стимулируя лимфоток, нормализует работу желез внутренней секреции. За счет очищающего воздействия на систему кровообращения поднимает низкое кровяное давление.

Применяется при простуде, катарах, бронхите и в целом при бактериальных инфекциях. Контролирует потоотделение; особенно эффективно в сочетании с лавром благородным.

Уменьшает боли в перетруженных или травмированных конечностях. Хорошо помогает при фиброците (один из типов мышечного воспаления) и кривошее (малоподвижность шеи). Уменьшает дрожь, в том числе параличное дрожание.

Воздействие на кожу

Масло шалфея останавливает кровь при порезах и других повреждениях кожи, стимулирует формирование рубцовой ткани. Применяется при расши-

рении пор. Может улучшать состояние кожи при язвах, дерматите, псориазе. Зелень шалфея придает блеск тусклым волосам, как и масло.

Сочетаемость

Апельсин, бергамот, имбирь, лаванда, лавр благородный, мелисса, мирт, ниаули, пеларгония, розмарин.

ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Тип растения/Используемая часть	Трава/Верхушки цветущих побегов и листья
Латинское название	<i>Salvia sclarea</i>
Семейство	Губоцветные
Фаза запаха	Первая-вторая
Планета	Луна или Меркурий
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Травяной, пряный, немного тяжелый.

Общие сведения

Определение «*sclarea*» произошло от греческого «*skeria*», что значит «жесткость» и относится к лепесткам бело-голубых цветов, имеющим замысловатое жесткое окончание-шпорец. Стебель красноватый, высотой около 60 сантиметров, листья большие, сердцевидные, морщинистые. Считается, что родина растения — Европа, хотя встречается оно и в Северной Америке. Масло получают из свежей зелени, и поступает оно обычно из Франции и Марокко.

История и мифы

Препарат из растения некогда использовали для промывки глаз. Изначальный ареал распростране-

ния — юг Европы. Шалфей мускатный часто рассаживали по виноградникам в Германии. После того как в 1562 году шалфей появился в Англии, им нередко заменяли хмель при приготовлении пива для получения дополнительного дурманящего эффекта. В Средние века шалфей мускатный именовали «Oculus Christi», что значит «христово око». В наши дни масло часто включается в ароматические композиции духов.

Химические компоненты

Цинеол (кетон); линалилацетат (сложный эфир); линалоол, сальвиол (спирты); кариофиллен (сесквитерпен).

Действие

Антисептическое; бальзамическое; дезодорирующее; противовоспалительное; способствует разрешению от бремени; стимулирует функцию матки; нормализует менструации; повышает половую активность (афродизиак); ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; стимулирует пищеварение; гипотензивное; помогает при нервных расстройствах; противосудорожное; уменьшает потоотделение; спазмолитическое; антидепрессант; тонизирующее; успокоительное.

Меры предосторожности

Масло шалфея мускатного оказывает сильное успокоительное действие, поэтому может рассредоточивать внимание. Не следует применять его перед тем, как сесть за руль. Нельзя сочетать с приемом



алкоголя, поскольку оно может вызвать тошноту. При значительных дозах возникает головня боль.

Воздействие на сознание

Согревающее и расслабляющее действие масла шалфея мускатного ослабляет нервное напряжение, что очень важно при лихорадочном и паническом состоянии. Возникающая в результате его применения эйфория вызывает ощущение благополучия, позволяет философски смотреть на жизнь. Прекрасно успокаивает нервы, поднимает настроение.

Воздействие на тело

Хорошее тонизирующее средство для матки, особенно эффективно при наличии внутриматочных расстройств. Обладая способностью нормализовать гормональные нарушения, масло шалфея мускатного регулирует менструации, снижает

предменструальное напряжение, ослабляет спазмы в области поясницы. Будучи антистрессом, помогает решать проблемы сексуального характера, повышает детородную функцию как мужчин, так и женщин. Облегчает роды, что дает будущим матерям чувство уверенности, снижает вероятность послеродовой депрессии.

Улучшает состояние при таких проблемах с пищеварением, как метеоризм и желудочные спазмы, считается хорошим тонизирующим средством для почек.

Снимая общее напряжение, масло помогает при головной боли и мигренях. Оказывает успокаивающее действие, позволяет справиться с чувством тревоги и нередко возникающими в таком состоянии мышечными спазмами и судорогами.

Препятствует повышенному потоотделению в целом и туберкулезной потливости в частности. Улучшает состояние больных астмой и ангиной. Укрепляет защитные силы организма, питает энергией в период реабилитации после болезни, способствует выздоровлению.

Может поднимать настроение, помогает избавиться от наркотической зависимости, вселяет надежду в периоды депрессии и беспокойства. Оказывает на организм общее тонизирующее и балансирующее действие.

Воздействие на кожу

По-видимому, обладает определенным потенциалом регенерации клеток. В особенности это касается кожи головы, может стимулировать рост волос.

Очищает жирные волосы, помогает избавиться от перхоти, ограничивая избыточное выделение кожного сала. Снимает воспаления и отечность.

Сочетаемость

Бергамот, грейпфрут, жасмин, кедр, кипарис, лаванда, ладан, лайм, можжевельник, пеларгония, сандаловое дерево, citronella.

ЭВКАЛИПТ

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Листья
Латинское название	<i>Eucalyptus globulus</i>
Семейство	Миртовые
Фаза запаха	Первая
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Отчетливый, резкий, проникающий.

Общие сведения

Австралийское смолистое дерево внушительных размеров. Эвкалипт шаровидный достигает 90 метров в высоту, имеет удлиненные ланцетовидные листья. Обладая способностью расти на территориях, где свирепствует малярия, хорошо дренирует почву, делает климат более здоровым. Масло путем перегонки получают из нескольких видов эвкалипта, доминирующих в растительном мире Австралийского континента, в частности из *E. polybractrea*, *E. dumosa*, *E. radiata*. Масло последнего имеет более отчетливое освежающее действие и более выраженный камфорный аромат. Масло *E. maculata* и *E. citriodora* имеет запах, близкий к цитрусовому.



История и мифы

Название «эвкалипт» образовано от греческих слов «eu», что значит «хорошо», и «kalupto» — «укрытие». Действительно, тычинки его цветков находятся в пазухах листьев и хорошо укрыты. Австралийские аборигены называют дерево «кино» и бинтуют его листьями глубокие раны. Эвкалипт был завезен в Европу в 1788 году как декоративное растение. Позднее выяснилось, что дерево, выделяя в почву ядовитое вещество, подавляет рост других растений, находящихся поблизости. Первое импортированное в Англию эвкалиптовое масло было получено от вида *Eucalyptus piperita* и именовалось «сиднейской перечной мятой», поскольку оказывало смягчающее действие при расстройствах пищеварения.

Химические компоненты

Цитронеллал (альдегид); цинеол (кетон); камфен, пинен, фелландрен, фенхен (терпены).

Действие

Антисептическое; бактерицидное; дезодорирующее; жаропонижающее; заживляющее; противовоспалительное; способствует рубцеванию; болеутоляющее; спазмолитическое; кровоочистительное; понижает содержание глюкозы в крови; инсектицидное; мочегонное; общестимулирующее; отхаркивающее; противовирусное; противоглистное; противозастойное; противоревматическое; бальзамическое, местно-раздражающее.

Меры предосторожности

Масло эвкалипта оказывает сильное действие, поэтому к его дозировке следует подходить осмотрительное. Противопоказано людям с повышенным артериальным давлением, а также страдающим эпилепсией. Может нейтрализовать действие гомеопатических препаратов.

Воздействие на сознание

Снижает накал эмоций. Проясняет ум, способствует концентрации внимания, укрепляет нервную систему.

Воздействие на тело

Активные противовирусные свойства масла проявляются при лечении заболеваний дыхательных путей, уменьшают воспаления, разжижают

мокроту. Масло эвкалипта особенно рекомендуется больным гриппом, ангиной, синуситом, астмой, туберкулезом, а также при кашле и катаре. Облегчает состояние при простуде и сенной лихорадке. Прекрасно помогает при инфекционных заболеваниях.

Эффективно при всех типах лихорадки, поскольку снижает температуру, оказывая на тело освежающее и дезодорирующее действие. Ослабляет боли при мигренях, и, по мнению многих, эффективно при скарлатине, дизентерии, брюшном тифе, дифтерии, малярии и ветряной оспе.

Позитивно сказывается на состоянии мочеполовой системы, в частности при цистите, помогает при диарее. Считается, что способствует растворению желчных конкрементов, применяется при лечении нефрита, гонореи и диабета.

В сочетании с можжевельным и лимонным маслами может в какой-то степени ослабить боли при ревматизме. Помогает при мышечных болях, невралгии и пиорее.

Имеет репутацию противоядия против укусов насекомых, других ядовитых существ.

Воздействие на кожу

Эффективно при разного рода высыпаниях на коже, в частности при герпесе, а также при ожогах, так как предотвращает развитие бактерий и образование гноя, способствует росту новых тканей. Масло эвкалипта используют для заживления порезов, ран, язв.

Сочетаемость

Бензоин, кориандр, лаванда, лимон, лимонная трава, мелисса лекарственная, можжевельник, сосна, тимьян.

ЭЛЕМИ (КАНАРИУМ)

Тип растения/Используемая часть	Дерево/Кора
Латинское название	<i>Canarium luzonicum</i>
Семейство	Бурзеровые
Фаза запаха	Третья
Планета	Нет
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Цитрусовый, немного пикантный.

Общие сведения

Канариум родом с Филиппин. Дерево выделяет смолу, из которой и получают достаточно редкое эфирное масло элеми. Бледно-желтая смола выделяется только в периоды, когда на дереве распускаются листья. При контакте с воздухом смола застывает, а с последними опавшими листьями ее течение прекращается. Местное названием масла — «пили», иногда его еще называют «манильским элеми». Существуют и другие разновидности элеми, в частности из бразильского *Protium heptaphyllum* и мексиканского *Amugis plumerii*.

История и мифы

В Европе масло стало популярным в XV веке и включалось в состав мазей. Оно и сегодня является компонентом некоторых лекарственных препаратов, в том числе медицинских пластырей. Кроме того, входит в состав фимиамов, мыла, лаков для ногтей. Камедь поставляется с Филиппин в двух видах: очищенная «Prima» и неочищенная (сырая) «Secunda». Изучение химического состава масла началось в конце XIX века.

Химические компоненты

Элемол (сесквитерпен); терпинеол (спирт); дипентен, лимонен, фелландрен (терпены); элемицин (фенол).

Действие

Бактерицидное; бальзамическое; болеутоляющее; заживляющее; отхаркивающее; противовирусное; противогрибковое; тонизирующее.

Меры предосторожности

Возможно раздражение чувствительной кожи.

Воздействие на сознание

Вероятно, обладает отрезвляющим и одновременно возбуждающим действием, дарит чувство умиротворения и может использоваться как успокоительное средство.



Воздействие на тело

Стимулируя иммунную систему, масло элеми оказывает на организм общеукрепляющее действие. Может быть рекомендовано к использованию на начальной стадии развития болезни в качестве средства мобилизации жизненных сил.

Улучшает состояние при катарах, регулирует внутреннюю температуру при простудных заболеваниях. Способно противодействовать застойным явлениям в легких, препятствовать чрезмерному образованию мокроты.

Снижает излишне активную работу желез внешней секреции, в частности потовых. Имеет репутацию тоника и средства очищения мочевыделительной системы.

Воздействие на кожу

Считается, что действие масла аналогично действию миррового масла: оно освежает и сушит кожу. По мнению многих, масло помогает при хронических кожных заболеваниях, в частности при кожных язвах, поражении грибком, а также при инфицированных ранах. Возможно, контролирует выделение кожного жира.

Сочетаемость

Апельсин, имбирь, кардамон, кубеба, лаванда, ладан, мелисса лекарственная, пеларгония, розовое дерево, ферула.

ЭСТРАГОН

Тип растения/Используемая часть	Трава/Цветущее растение
Латинское название	Artemisia dracunculus
Семейство	Сложноцветные
Фаза запаха	Первая
Планета	Марс
Метод экстракции	Дистилляция

Аромат

Травяной, анисовый, пикантный.

Общие сведения

Эстрагон растет вблизи рек и ручьев. Его жесткие стебли достигают 90 сантиметров в высоту, листья редкие, узкие, оливково-зеленые, цветы беловато-серые. Первоначально масло поступало с Ближнего и Среднего Востока, позже его поставляла Россия, а затем рынок был завоеван французским маслом, которое, как полагают, отличается более высоким качеством.

История и мифы

Эстрагон (или полынь эстрагоновая) был завезен в Испанию маврами, и к XVI веку его уже хорошо знали в Британии. Название произошло от арабско-

го «tharkhoum» и латинского «dracunculus», что значит «дракончик», что, вероятно, объясняется формой корня, свернувшегося подобно маленькому дракону. Как бы то ни было, эстрагон считался хорошим средством от укусов змей и диких собак.

Еще одним элементом своего ботанического имени растение обязано Артемиде, греческой богине охоты и плодородия. Эстрагон является очень популярной приправой, входит в состав эстрагонового уксуса, винного соуса и включается в бессолевую диету. Растение богато витаминами А и С и в прошлом служило средством от цинги. Считалось, что корень помогает от зубной боли. Имеются упоминания о том, что эстрагоном лечили рак. Сегодня масло эстрагона — популярный ингредиент французских духов.

Химические компоненты

Оцимен, фелландрен (терпены), метилхавикол (фенол).

Действие

Антисептическое; улучшает аппетит; ветрогонное; повышает функциональную активность желудка; заживляющее; стимулирует и нормализует менструации; мочегонное; общестимулирующее; активизирует пищеварение; противоревматическое; слабительное; спазмолитическое.

Меры предосторожности

При продолжительном использовании возможно проявление токсичности. Не следует применять во время беременности.



Воздействие на сознание

Восстанавливает силу духа, помогает преодолеть скуку и апатию.

Воздействие на тело

Применяется при хронических заболеваниях. Как полагают, очищает организм. В какой-то степени это обусловлено диуретическими свойствами масла, его способностью прочищать почки, нормализовать мочеиспускание. Выводит мочевую кислоту, служащую причиной возникновения артрита.

Может оказывать успокоительное и обезболивающее действие при ревматизме и невралгии.

Благотворно влияет на пищеварительный тракт. Повышает аппетит, в определенной степени снимает тошноту, отрыжку и икоту. Действует как слабительное, стимулирует секрецию желчи, способствует перевариванию жиров.

Нормализуя нерегулярный менструальный цикл, успокаивая менструальные боли, оказывает балансирующее воздействие на репродуктивную систему. Помогает решать проблемы бесплодия.

Воздействие на кожу

Способствует заживлению мокнущих ран.

Сочетаемость

Дудник лекарственный, лаванда, лайм, липпия лимонная, мандарин, можжевельник, морковь дикая, пихта, розовое дерево, ромашка, сосна, шалфей мускатный.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПО ТИПУ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Анафродизиак** (понижает половую активность): майоран.
- Анестезирующее** (снижает чувствительность, успокаивает боль): гвоздичное дерево, коричник цейлонский, мята перечная.
- Антацидное** (понижает кислотность): лимон.
- Антиаллергическое**: ромашка, мелисса.
- Антибиотическое** (борется с инфекциями): чайное дерево, чеснок.
- Антидепрессант**: апельсин, базилик, бергамот, грейпфрут, жасмин, иланг-иланг, кубеба, лаванда, лимонная трава, мелисса, нероли, пачули, пеларгония, петигрениевое масло, пимента, роза, розмарин, розовое дерево, цитронелла, шалфей мускатный.
- Антидот** (нейтрализует яды): базилик, тимьян.
- Антикоагулянтное** (препятствует свертыванию крови): пеларгония.
- Антимикробное**: бархатцы, мирра, тимьян.
- Антиневралгическое** (ослабляет боль в зоне иннервации нерва): гвоздичное дерево, каяпутовое дерево, лавр благородный, лимон.
- Антисептическое**: базилик, бархатцы, бергамот, береза, ветиверия, гвоздичное дерево, душица, жасмин, имбирь, иссоп, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, коричник цейлонский, лаванда, лавр камфорный, ладан, лайм, лимон, лимонная трава, липшия лимонная, майоран, мирра, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, ниаули, пальмарозовое масло, пеларгония, перец черный, петруш-

ка, пихта, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандаловое дерево, сосна, терпентинное масло, тимьян, тысячелистник, фенхель, чайное дерево, чеснок, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт.

Аперитив (улучшает аппетит): гвоздичное дерево, душица, имбирь, кардамон, лавр благородный, мускатный орех, тимьян, тмин, фенхель, эстрагон.

Афродизиак (стимулирует половую активность): анисовое семя, базилик, ветиверия, гваяковое дерево, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, жасмин, иланг-иланг, имбирь, кардамон, кмин тминовый, коричник цейлонский, липпия лимонная, можжевельник, мускатный орех, нероли, пачули, перец черный, петрушка, пимента, роза, розовое дерево, сандаловое дерево, сельдерей, тимьян, фиалка, шалфей мускатный.

Бактерицидное: базилик, бессмертник, кмин тминовый, лаванда, лайм, лимон, лимонная трава, мирра, мирт, нероли, ниаули, пальмарозовое масло, роза, розовое дерево, чайное дерево, чеснок, эвкалипт, элеми.

Бальзамическое (оказывает целительное, успокаивающее действие, разжижает флегму): гваяковое дерево, каяпутовое дерево, мирра, ниаули, сосна, терпентинное масло, шалфей мускатный, чайное дерево, эвкалипт, элеми.

Болеутоляющее: базилик, бергамот, береза, гвоздичное дерево, душица, имбирь, каяпутовое дерево, кориандр, лаванда, лавандин, лавр благородный, лавр камфорный, майоран, мускатный орех, мята перечная, ниаули, пеларгония, перец черный, пимента, розмарин, ромашка, терпентинное масло, ферула, эвкалипт.

Ветрогонное (способствует отхождению газов): анисовое семя, апельсин, бадьян, базилик, бергамот, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, душица, имбирь, иссоп, кардамон, кмин тминовый, кориандр, коричник цейлонский, лимон, лимонная трава, майоран, Melissa лекарственная, мирт, можжевельник, морковь дикая, мускатный орех, мята колосовая, мята перечная, перец черный, петрушка, пимента, розмарин, ромашка, сельдерей, тимьян, тмин, укроп, фенхель, ферула, эстрагон.

Восстанавливающее: базилик, кипарис, лаванда, лайм, майоран, мята колосовая, сосна.

Гемостатическое (останавливает внутреннее и внешнее кровотечение): кипарис, коричник цейлонский, лайм, лимон, роза, терпентинное масло.

Гипертензивное (повышает артериальное давление): иссоп, лавр камфорный, розмарин, тимьян, шалфей лекарственный.

Гипотензивное (понижает артериальное давление): бархатцы, иланг-иланг, лаванда, лимон, липовый цвет, майоран, мелисса лекарственная, сельдерей, чеснок, шалфей мускатный.

Глюкозы понижает содержание в крови: пеларгония, чеснок, эвкалипт.

Дезинфицирующее: береза, гвоздичное дерево, лайм, мирра, можжевельник, сосна, тмин, укроп.

Дезинтоксикант (нейтрализует токсичные вещества): лаванда, ладан, можжевельник, перец черный, фенхель.

Дезодорирующее: бензоин, бергамот, кипарис, кориандр, лаванда, лимонная трава, мирра, нероли, пачули, пеларгония, петигрениевое масло, розовое дерево, сосна, citronella, шалфей мускатный, эвкалипт.

Жаропонижающее: апельсин, базилик, бергамот, имбирь, иссоп, каяпутовое дерево, кипарис, лавр благородный, лавр камфорный, лимон, липпия лимонная, мелисса лекарственная, мята перечная, ниаули, пальмарозовое масло, пачули, ромашка, чеснок, эвкалипт.

Желчегонное: бессмертник, лаванда, лавр благородный, мята перечная, роза, розмарин, ромашка, тысячелистник, чеснок.

Заживлению фурункулов и уменьшению опухоли способствует: грейпфрут, розмарин, фенхель, ферула, чеснок.

Заживляющее: бензоин, бергамот, душица, иссоп, лаванда, лавандин, лавр камфорный, ладан, майоран, мирра, можжевельник, ниаули, пеларгония, розмарин, ромашка, сантолина, ферула, эвкалипт, элеми, эстрагон.

Зубную боль облегчает: гвоздичное дерево, каяпутовое дерево, коричник цейлонский, мускатный орех, мята перечная, пимента.

Инсектицидное: анисовое семя, бархатцы, бергамот, береза, гвоздичное дерево, душица, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, коричник цейлонский, кубеба, лаванда колосковая, лавр благородный, лайм, лимон, лимонная трава, мирт, можжевельник, ниаули, пачули, пеларгония, сосна, терпентинное масло, тимьян, тмин, фенхель, цитронелла, чайное дерево, чеснок, эвкалипт.

Кардиотоническое (стимулирует деятельность сердца): анисовое семя, иссоп, коричник цейлонский, лавр камфорный, мускатный орех, перец черный, тимьян, тмин.

Каустическое (едкое): гвоздичное дерево.

Кашель успокаивает: душица, имбирь, иссоп, липовый цвет, сандаловое дерево, тимьян.

Кожу смягчает: бархатцы, бессмертник, жасмин, кедр, лаванда, липовый цвет, липпия лимонная, мандарин, пеларгония, роза, ромашка, сандаловое дерево, танжерин.

Кровоостанавливающее: кипарис, лимон.

Кровоочистительное: береза, кмин тминовый, кориандр, лимон, можжевельник, морковь дикая, петрушка, роза, тмин, шалфей лекарственный, эвкалипт.

Лактацию повышает (усиливает секрецию молока): анисовое семя, базилик, жасмин, кубеба, лимонная трава, тмин, укроп, фенхель.

Лактацию сокращает (уменьшает секрецию молока): мята перечная, шалфей лекарственный.

Менструации стимулирует и нормализует: базилик, дудник лекарственный, душица, жасмин, иссоп, кмин тминовый, коричник цейлонский, лаванда, лавр благородный, майоран, мирра, можжевельник, морковь дикая, мускатный орех, мята перечная, петрушка, роза, розмарин, ромашка, сантолина, тимьян, тмин, фенхель, ферула, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эстрагон.

Местнораздражающее (вызывает приток крови): душица, имбирь, лавр камфорный, можжевельник, перец черный, пимента, сосна, терпентинное масло, эвкалипт.

Микрофлору подавляет: анисовое семя, гвоздичное дерево, душица, кмин тминовый, коричник цейлонский, лимон, лимонная трава, мирт, мята перечная, розмарин, терпен-

тинное масло, тимьян, тмин, цитронелла, чеснок, эвкалипт.

Мозговую деятельность стимулирует: базилик, иссоп, кардамон, майоран, мята перечная, розмарин, розовое дерево.

Мочегонное: бензоин, береза, гваяковое дерево, дудник лекарственный, иссоп, кедр, кипарис, лаванда, лавр благородный, лимон, лимонная трава, липовый цвет, можжевельник, морковь, пачули, пеларгония, перец черный, петрушка, роза, розмарин, ромашка, сандаловое дерево, сельдерей, сосна, терпентинное масло, тысячелистник, фенхель, ферула, фиалка, чеснок, шалфей лекарственный, эвкалипт.

Общестимулирующее (повышает выделение адреналина и энергии): анисовое семя, бадьян, базилик, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, душица, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кмин тминовый, кориандр, коричник цейлонский, лавр благородный, лавр камфорный, лимонная трава, мускатный орех, мята колосовая, мята перечная, ниаули, перец черный, розмарин, сосна, тимьян, тмин, фенхель, цитронелла, эвкалипт, эстрагон.

Отхаркивающее (выводит мокроту из бронхов): базилик, бензоин, бергамот, дудник лекарственный, душица, имбирь, иссоп, каяпутовое дерево, кедр, майоран, мирра, мирт, мята перечная, петрушка, пихта, сандаловое дерево, сосна, тимьян, тысячелистник, фенхель, ферула, фиалка, чайное дерево, чеснок, элеми.

Пищеварение стимулирует: анисовое семя, апельсин, базилик, бергамот, кардамон, кмин тминовый, лимонная трава, липпия лимонная, майоран, мандарин, Melissa лекарственная, нероли, перец черный, петрушка, розмарин, ромашка, тмин, укроп, шалфей мускатный, эстрагон.

Потогонное: базилик, дудник лекарственный, имбирь, иссоп, каяпутовое дерево, лаванда, лавр камфорный, Melissa лекарственная, мирра, можжевельник, мята перечная, розмарин, ромашка, сосна, укроп, фенхель, чайное дерево, чеснок.

Потоотделение уменьшает: кипарис, шалфей лекарственный, шалфей мускатный.

- Прижигающее** (выводит бородавки): коричник цейлонский, лимон, сантолина, чеснок.
- При инфекциях в области грудной клетки помогает:** иссоп, каяпутовое дерево, пихта, фиалка.
- При нервных расстройствах помогает:** базилик, ветиверия, иссоп, лаванда, липовый цвет, майоран, мелисса лекарственная, можжевельник, мята перечная, розмарин, ромашка, сандаловое дерево, шалфей мускатный.
- Противовирусное:** бессмертник, лаванда, лаванда колосковая, лайм, пальмарозовое масло, чайное дерево, чеснок, эвкалипт, элеми.
- Противовоспалительное:** бархатцы, бессмертник, гваяковое дерево, лаванда, мирра, мята перечная, пачули, роза, ромашка, сандаловое дерево, сантолина, сельдерей, сосна, тысячелистник, фенхель, шалфей мускатный, эвкалипт.
- Противоглистное:** базилик, бергамот, гвоздичное дерево, иссоп, каяпутовое дерево, коричник цейлонский, лавр камфорный, лимон, морковь, мята перечная, ниаули, ромашка, сантолина, терпентинное масло, тимьян, тмин, фенхель, чеснок, эвкалипт, эстрагон.
- Противогнилостное** (замедляет разложение органических материалов): коричник цейлонский, тимьян.
- Противогрибковое:** бархатцы, бессмертник, кедр, лаванда, лимонная трава, мирра, пачули, чайное дерево, чеснок, элеми.
- Противозастойное** (способствует отхождению носовой слизи): каяпутовое дерево, лаванда, лаванда колосковая, липовый цвет, мята перечная, ниаули, сосна, чеснок, эвкалипт.
- Противозудное:** лимон, мята колосовая, ромашка, терпентинное масло, чайное дерево.
- Противорвотное:** анисовое семя, бадьян, гвоздичное дерево, имбирь, коричник цейлонский, мускатный орех, перец черный, ромашка, фенхель.
- Противоревматическое:** гваяковое дерево, душица, иссоп, каяпутовое дерево, кипарис, лаванда, лимон, можжевельник, ниаули, розмарин, ромашка, сельдерей, сосна, терпентинное масло, тимьян, чеснок, шалфей лекарственный, эвкалипт, эстрагон.

Противосклеротическое (препятствует отвердению сосудов вследствие хронического воспалительного процесса): лимон, чеснок.

Противосудорожное: лаванда, ромашка, шалфей мускатный.

Противоцинготное: имбирь, лайм, лимон, пихта.

Профилактическое: иссоп, лимонная трава, чеснок.

Работе печени и желчного пузыря способствует: бессмертник, грейпфрут, дудник лекарственный, душица, кипарис, лавр благородный, лимон, липпия лимонная, морковь, мята перечная, роза, розмарин, ромашка, сантолина, фиалка, шалфей лекарственный.

Разрешению от бремени способствует: анисовое семя, гвоздичное дерево, жасмин, лаванда, лавр благородный, можжевельник, мускатный орех, мята колосовая, петрушка, роза, укроп, шалфей мускатный.

Рвотное: роза, фиалка.

Рубцеванию способствует: бергамот, гвоздичное дерево, иссоп, каяпутовое дерево, кипарис, лаванда, лавандин, ладан, лимон, можжевельник, ниаули, пачули, пеларгония, розмарин, ромашка, терпентинное масло, чайное дерево, чеснок, шалфей лекарственный, эвкалипт.

Сердца работу тонизирует: бензоин, бергамот, лаванда, майоран, Melissa, мята перечная, нероли, розмарин, чайное дерево.

Слабительное: анисовое семя, гваяковое дерево, душица, имбирь, лавр камфорный, лимон, майоран, мускатный орех, перец черный, петрушка, роза, фенхель, фиалка, эстрагон.

Слюноотделение стимулирует: кардамон, коричник цейлонский.

Сосудорасширяющее: чеснок.

Сосудосуживающее: мята перечная, кипарис, пеларгония.

Спазмолитическое: анисовое семя, апельсин, базилик, бархатцы, бергамот, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, душица, жасмин, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кориандр, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, липовый цвет, липпия лимонная, майоран, мандарин, можжевельник, мускатный орех, мята колосовая, мята перечная, нероли, перец черный, петигрениевое масло, петрушка, роза, розмарин, ромашка, сандаловое дерево, танджерин, терпентинное масло, тимьян, тмин обыкновенный,

тысячелистник, укроп, фенхель, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт.

Стягивающее (вызывает сокращение тканей): бензоин, береза, бессмертник, гваяковое дерево, иссоп, кедр, кипарис, лавр благородный, ладан, лайм, лимон, мирра, мирт, можжевельник, мята перечная, пачули, пеларгония, роза, розмарин, сандаловое дерево, тмин, тысячелистник, шалфей лекарственный.

Тонизирующее (повышает работоспособность организма): апельсин, базилик, бергамот, ветиверия, грейпфрут, душица, имбирь, иссоп, кардамон, ладан, лайм, лимон, лимонная трава, липпия лимонная, майоран, мандарин, Melissa лекарственная, мирра, можжевельник, морковь, мускатный орех, нероли, пачули, пеларгония, перец черный, петрушка, пимента, роза, розмарин, розовое дерево, сандаловое дерево, сосна, танжерин, тимьян, тысячелистник, чеснок, шалфей лекарственный, шалфей мускатный.

Успокаивающее: бензоин, бергамот, ветиверия, жасмин, иланг-иланг, кедр, кипарис, лаванда, ладан, липовый цвет, липпия лимонная, майоран, мандарин, Melissa лекарственная, нероли, петигрениевое масло, роза, ромашка, сандаловое дерево, сельдерей, шалфей лекарственный, шалфей мускатный.

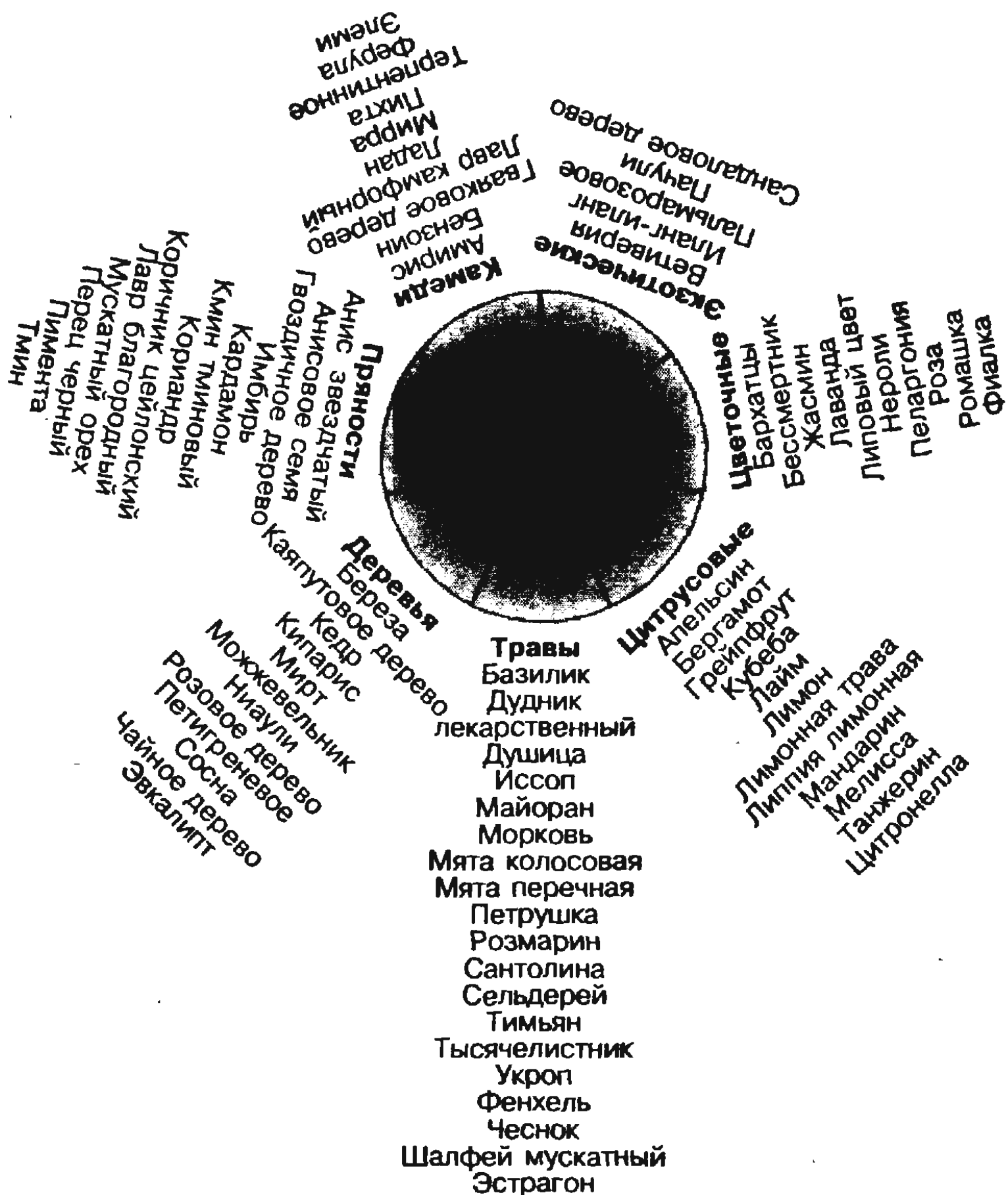
Функциональную активность желудка повышает: анисовое семя, апельсин, бадьян, базилик, бергамот, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, душица, имбирь, иссоп, кардамон, кориандр, коричник цейлонский, лавр благородный, лимон, липпия лимонная, Melissa лекарственная, мирра, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, перец черный, пимента, роза, розмарин, ромашка, сантолина, танжерин, укроп, фенхель, шалфей мускатный, эстрагон.

Функцию матки стимулирует: гвоздичное дерево, жасмин, ладан, Melissa лекарственная, мирра, роза, шалфей мускатный.

Функцию селезенки тонизирует: бессмертник, гвоздичное дерево, дудник лекарственный, душица, лаванда, роза, ромашка, фенхель.

Цитофилактическое (способствует росту клеток кожи): бархатцы, бессмертник, лаванда, ладан, мандарин, морковь, нероли, пальмарозовое масло, пеларгония, роза, танжерин.

СОЧЕТАЕМОСТЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



Считается, что эфирные масла каждой группы могут смешиваться друг с другом, а также с маслами соседних групп.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ТИП КОЖИ

Тип кожи	Эфирное масло
Сухая	Бензоин Жасмин Морковь Нероли Пальмарозовое Роза Ромашка
Жирная	Бергамот Кедр Лайм Лимон Лимонная трава Мелисса лекарственная Можжевельник Тысячелистник Шалфей мускатный
Зрелая	Кипарис Ладан Морковь Роза Сандаловое дерево Ферула
Чувствительная	Жасмин Нероли Роза Ромашка
Рубцеватая	Бархатцы Бессмертник Жасмин Лаванда Мандарин Морковь Нероли Ниаули Пачули Розовое дерево Чайное дерево Эвкалипт

Тип кожи	Эфирное масло
Отечная	Апельсин Базилик Дудник лекарственный Мирт Можжевельник Мята перечная Ниаули Розмарин Фенхель Фиалка Чайное дерево Эвкалипт
Влажная	Кипарис Мирра Розмарин Сельдерей
Комбинированная	Бархатцы Бессмертник Жасмин Иланг-иланг Лаванда Ладан Мандарин Нероли Пачули Пеларгония Роза Розовое дерево Сандаловое дерево Элеми

Тоник для кожи

Базилик
Дудник лекарственный
Ладан
Пеларгония
Фенхель

Тоник для кожи головы

Иланг-иланг
Кедр
Мелисса лекарственная
Розмарин
Ромашка
Тысячелистник
Шалфей мускатный
Чайное дерево

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	7
Амирис	10
Анис	14
Апельсин	18
Бадьян настоящий	22
Бasilik	26
Бархатцы	31
Бензоин (стиракс бензойный)	35
Бергамот	39
Береза	44
Бессмертник	48
Ветиверия цицаенивидная (сорго колючковатое)	52
Гваяковое дерево	56
Гвоздичное дерево	60
Грейпфрут	65
Дудник лекарственный	69
Душица	74
Жасмин	79
Иланг-иланг	84
Имбирь	88
Иссоп	92
Кардамон	96
Каяпутовое дерево	101
Кедр	105
Кипарис	110
Кмин тминовый (кумин, римский тмин)	115
Кориандр	119
Коричник цейлонский (коричное дерево)	124

Кубеба	129
Лаванда	133
Лаванда колосковая	138
Лавандин	142
Лавр благородный	146
Лавр камфорный	151
Ладан	156
Лайм	160
Лимон	164
Лимонная трава	169
Липа	173
Липпия лимонная	177
Майоран	181
Мандарин	186
Мелисса лекарственная	190
Мирра	195
Мирт	200
Можжевельник	204
Морковь	209
Мускатный орех	214
Мята колосовая	219
Мята перечная	223
Нероли	228
Ниаули	232
Пальмарозовое масло	236
Пачули	240
Пеларгония (герань)	244
Перец черный	249
Петигрениевое масло	253
Петрушка	257
Пимента (перец душистый)	262
Пихта	266
Роза	270
Розмарин	275
Розовое дерево	280
Ромашка (пупавка)	284
Сандаловое дерево	289

Сантолина	294
Сельдерей	298
Сосна	302
Танжерин	306
Терпентинное масло	310
Тимьян	314
Тмин	319
Тысячелистник	323
Укроп	328
Фенхель	332
Ферула	336
Фиалка	340
Цитронелла	344
Чайное дерево	348
Чеснок	353
Шалфей лекарственный	358
Шалфей мускатный	363
Эвкалипт	368
Элеми (канариум)	373
Эстрагон	377
Систематизация эфирных масел по типу воздействия	381
Сочетаемость эфирных масел	389
Эфирные масла и тип кожи	390

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАЙР»
предлагает вниманию читателей книги из серии
«Для начинающих»

Формат 84×108/32, обложка



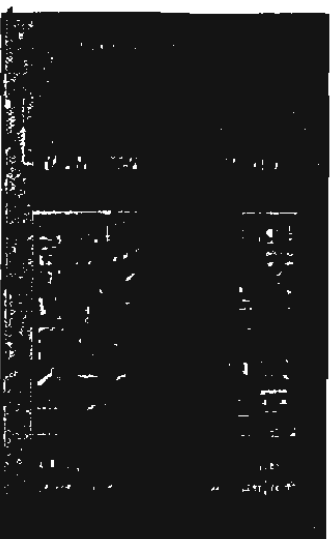
Леонова Н. С. Ароматерапия для начинающих. — 2005. — 224 с.: ил.

В этой книге автор рассказывает об ароматерапии, о свойствах эфирных масел и способах их применения, описывает опыт врачей, использующих лекарственные и пищевые ароматические растения и эфирные масла в профилактических и лечебных целях.



Каннингэм С. Викка для начинающих / Пер. с англ. — 2003. — 336 с.: ил.

Викка — это разновидность магии, возникшая так давно, что многие ее знания утрачены. Перед вами руководство по теории и практике древней магии Природы, магии заговоров и ритуалов, которые помогают исцелять тело и душу. Оно представляет неоязыческую ветвь викки и написано для тех, кто практикует ее в одиночестве, а также для всех, кто хотел бы приобщиться к ее тайнам самостоятельно.



Боневиц Р. Иероглифы для начинающих / Пер. с англ. — 2003. — 192 с.: ил.

Книга Рональда Боневица — это краткий, но исчерпывающий самоучитель по языку древних египтян и древних майя. Здесь есть все необходимое, чтобы научиться писать и читать те иероглифы, которые чаще всего встречаются в ритуальных надписях, сохранившихся до наших дней в письменных источниках, на стелах, колоннах и усыпальницах в Египте и древнейших городах Южной Америки: алфавит, основы грамматики, система счисления.



Бакленд Р. Магия цвета для начинающих / Пер. с англ. — 2003. — 160 с.: ил.

Новая книга Рэймонда Бакленда представляет собой самоучитель цветовой магии. Вы узнаете о том, как применять цвета в различных областях оккультизма, таких, как медитация, гадание по кристаллу и зеркалу, толкование карт Таро, ясновидение, а также в целительстве. Книга расскажет и о том, как с пользой для себя применять цвета в повседневной жизни.