

Кэк Янг



подробное руководство
по использованию



Кэк Янг



ЭФИРНЫЕ МАСЛА

для начинающих

подробное руководство
по использованию



ВСЕ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 615.32+615.89
ББК 53.59
Я60

КАС YOUNG
Essential Oils for Beginners:
A Guide to What They Are & How to Use Them

Перевод с английского *Натальи Федяниной*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

Янг К.

Эфирные масла для начинающих: подробное руководство по использованию. — СПб.: ИГ «Весь», 2020. — 368 с.: ил.
ISBN 978-5-9573-3661-7

Эфирные масла прельщают нас прежде всего своим ароматом, и лишь после мы открываем для себя их уникальные лечебные и защитные свойства... Одно за другим мы исследуем каждое маленькое чудо в пузырьках из темного стекла и узнаем о его пользе, областях применения и о том, как мы можем его использовать во благо собственного здоровья и личностного роста.

Каждое эфирное масло открывает перед вами море возможностей. Одни помогают избавиться от заложенности носа, другие — могут облегчить боли в мышцах, а благодаря третьим вы испытаете эмоциональный подъем и грусть ваша улетучится.

Позвольте мне пригласить вас в этот удивительный и захватывающий мир! Я с нетерпением жду этого путешествия. Надеюсь, и вы тоже.

Кэс Янг

Медицинская литература / Популярная и нетрадиционная медицина

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Interior art: Llewellyn Art Department

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

ISBN 978-5-9573-3661-7

ISBN 978-0-7387-6273-9 (англ.)

© 2020 by Кас Young, PhD

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается всем любознательным, поистине гениальным целителям, которые жили задолго до нас, но уже тогда начали экспериментировать с растениями. Слава тем храбрым душам, сумевшим распознать целебные свойства трав, цветов и деревьев, вырастить и собрать их, перегнать с водяным паром, получив эфирные масла, которые они стали использовать для лечения людей, животных и планеты в целом.

Я благодарна им за их самоотверженную многочасовую работу и стремление наблюдать, классифицировать и экспериментировать с этими живыми сущностями, которых мы зовем своими друзьями и целителями.

И да, в первую очередь огромное спасибо матери-природе за то, что она все это придумала.



Содержание

Слова благодарности

Предупреждение

Введение

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. История эфирных масел

18 000 лет до н. э.

4500 лет до н. э.

3000 лет до н. э.

1000 лет до н. э.

500 лет до н. э.

200 лет до н. э.

1000 лет н. э.

1096-1291 годы н. э.

Средние века

1400-1900 годы н. э.

Современность

2. Что такое эфирные масла?

Воздействие эфирных масел

Как мы их получаем

В каких формах мы их используем

Как эфирные масла работают в нашем теле

3. Основы безопасности и рекомендации по использованию эфирных масел

Покупайте органическое масло, на 100% чистое или полученное из дикорастущих растений

Никогда не используйте неразбавленные эфирные масла

Рекомендации по разбавлению

Инструкция по проведению кожной аллергической пробы

Как нельзя использовать эфирные масла

Использование масел с водой

Светочувствительность

Высокотоксичные эфирные масла

Меры предосторожности при беременности

Меры предосторожности при наличии заболеваний

Меры предосторожности при работе с детьми

Меры предосторожности при работе с домашними животными

После вскрытия флакона

Срок годности и хранение

Пролитие

Утилизация

Поиск ароматерапевта или врача

4. Соединение базовых масел и диспергирующих веществ с эфирными маслами

Любимые базовые масла

Выбор и покупка

Лучшие базовые масла для конкретных целей или заболеваний

Смешивание базовых и эфирных масел

Диспергирующие вещества

ЧАСТЬ II. ДВАДЦАТЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ НОВИЧКОВ

5. Эфирное масло бергамота (CITRUS BERGAMIA)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла бергамота (CITRUS BERGAMIA)

С чем хорошо смешивать эфирное масло бергамота (CITRUS BERGAMIA)

6. Эфирное масло шалфея мускатного (SALVIA SCLAREA)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла шалфея мускатного (SALVIA SCLAREA)

С чем хорошо смешивать эфирное масло шалфея мускатного (SALVIA SCLAREA)

7. Эфирное масло гвоздики (SYZYGIUM AROMATICUM)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла гвоздики (SYZYGIUM AROMATICUM)

С чем хорошо смешивать эфирное масло гвоздики (SYZYGIUM AROMATICUM)

8. Эфирное масло эвкалипта (EUCALYPTUS GLOBULUS, E. RADIATA)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла эвкалипта (EUCALYPTUS GLOBULUS, E. RADIATA)

С чем хорошо смешивать эфирное масло эвкалипта (EUCALYPTUS GLOBULUS, E. RADIATA)

9. Эфирное масло ладана (BOSWELLIA CARTERII)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла ладана (BOSWELLIA CARTERII)

С чем хорошо смешивать эфирное масло ладана (BOSWELLIA CARTERII)

10. Эфирное масло лаванды узколистной (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла лаванды узколистной (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

С чем хорошо смешивать эфирное масло лаванды узколистной (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

11. Эфирное масло лимона (CITRUS X LIMON)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла лимона (CITRUS X LIMON)

С чем хорошо смешивать эфирное масло лимона (CITRUS X LIMON)

12. Эфирное масло Melissa (MELISSA OFFICINALIS)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла Melissa (MELISSA OFFICINALIS)

С чем хорошо смешивать эфирное масло Melissa (MELISSA OFFICINALIS)

13. Эфирное масло апельсина (CITRUS SINENSIS)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла апельсина (CITRUS SINENSIS)

С чем хорошо смешивать эфирное масло апельсина (CITRUS SINENSIS)

14. Эфирное масло пачули (POGOSTEMON CABLIN)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла пачули (POGOSTEMON CABLIN)

С чем хорошо смешивать эфирное масло пачули (POGOSTEMON CABLIN)

Эфирное масло мяты перечной (MENTHA X PIPERITA)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла мяты перечной (MENTHA X PIPERITA)

С чем хорошо смешивать эфирное масло мяты перечной (MENTHA X PIPERITA)

Эфирное масло сосны (PINUS SYLVESTRIS)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла сосны (PINUS SYLVESTRIS).

С чем хорошо смешивать эфирное масло сосны (PINUS SYLVESTRIS).

17. Эфирное масло розы дамасской (ROSA X DAMASCENA)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла розы дамасской (ROSA X DAMASCENA).

С чем хорошо смешивать эфирное масло розы дамасской (ROSA X DAMASCENA).

18. Эфирное масло ромашки римской (СНАМАЕМЕЛУМ НОВИЛЕ)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла ромашки римской (СНАМАЕМЕЛУМ НОВИЛЕ).

С чем хорошо смешивать эфирное масло ромашки римской (СНАМАЕМЕЛУМ НОВИЛЕ).

19. Эфирное масло розовой герани (PELARGONIUM GRAVEOLENS)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла розовой герани (PELARGONIUM GRAVEOLENS).

С чем хорошо смешивать эфирное масло розовой герани (PELARGONIUM GRAVEOLENS).

20. Эфирное масло розмарина (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла розмарина (ROSMARINUS OFFICINALIS).

С чем хорошо смешивать эфирное масло розмарина (ROSMARINUS OFFICINALIS).

21. Эфирное масло сандала белого (SANTALUM ALBUM)

Источник

Польза

Меры предосторожности

Оригинальные способы применения эфирного масла сандала белого (SANTALUM ALBUM).

С чем хорошо смешивать эфирное масло сандала белого (SANTALUM ALBUM).

22. Эфирное масло чайного дерева (MELALEUCA ALTERNIFOLIA)

[Источники](#)

[Польза](#)

[Меры предосторожности](#)

[Оригинальные способы применения эфирного масла чайного дерева \(MELALEUCA ALTERNIFOLIA\)](#)

[С чем хорошо смешивать эфирное масло чайного дерева \(MELALEUCA ALTERNIFOLIA\)](#)

23. Эфирное масло тимьяна (THYMUS VULGARIS)

[Источники](#)

[Польза](#)

[Меры предосторожности](#)

[Оригинальные способы применения эфирного масла тимьяна \(THYMUS VULGARIS\)](#)

[С чем хорошо смешивать эфирное масло тимьяна \(THYMUS VULGARIS\)](#)

24. Эфирное масло иланг-иланга (CANANGA ODORATA)

[Источники](#)

[Польза](#)

[Меры предосторожности](#)

[Оригинальные способы применения эфирного масла иланг-иланга \(CANANGA ODORATA\)](#)

[С чем хорошо смешивать эфирное масло иланг-иланга \(CANANGA ODORATA\)](#)

ЧАСТЬ III. КАК НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

25. Интересные факты о смешивании эфирных масел

[Три ноты: верхняя, средняя и базовая](#)

[Дополнительные способы категоризации](#)

[Попробуйте сами: создайте смесь](#)

[Рецепты смесей для придания аромата телу](#)

[Рецепты смесей для ингаляторов, флаконов с шариковыми дозаторами и антисептиков для рук](#)

26. Ингаляция — всё о диффузорах и диффузии

[Виды диффузоров](#)

[Самодельный аромадиффузор](#)

[Советы и меры предосторожности для безопасного использования диффузоров](#)

[Смеси масел для диффузии в зависимости от цели](#)

[Сезонные смеси для диффузоров](#)

27. Применение — базовые рецепты для лица и тела

[Быстрый увлажняющий крем для лица](#)

[Быстрый крем от морщин](#)

[Супербыстрая версия увлажняющей маски](#)

[Овсяная баня](#)

[Смесь для быстрого заживления кожи](#)

[Питательный бальзам для кожи](#)

[Охлаждающий гель для пребывания летом на солнце](#)

[Зимний согревающий бальзам для мышц](#)
[Легкий успокаивающий целебный крем](#)
[Универсальный крем](#)
[Крем для очень сухой кожи лица](#)
[Увлажняющая маска на основе эфирных масел](#)
[Дневной крем для лица](#)
[Ночной крем для лица](#)

28. Использование эфирных масел при различных физических состояниях

[Профилактика болезней](#)
[Наиболее частые заболевания и физические состояния в алфавитном порядке](#)

29. Применение эфирных масел для улучшения психического состояния и эмоций

[Принятие и прощение](#)
[Гнев и вспыльчивость](#)
[Тревога и стресс](#)
[Концентрация](#)
[Депрессия и отчаяние](#)
[Истощение и психологическая усталость](#)
[Страх](#)
[Раздражительность](#)
[Потеря и горе](#)
[Панические атаки](#)
[Покой и счастье](#)
[Самооценка](#)
[Стресс](#)
[Снижение веса](#)

30. Применение эфирных масел для духовной жизни и в ритуалах

[Ритуал для важных жизненных моментов](#)
[Празднование дня рождения](#)
[Создайте интенцию, медитацию или аффирмацию](#)
[Метафизические свойства двадцати эфирных масел](#)

Заключительные слова

Глоссарий

Рекомендованные источники

Об авторе

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Книга — это нечто живое. Сначала в голове создателя возникает идея, затем следует работа автора, после него трудятся редакторы, верстальщики, художники, издатели, дистрибьюторы и розничные продавцы. Многие прикладывают руку к созданию книги.

Первый человек, который заслуживает благодарности, — Энджела Уикс. Она обратилась ко мне с просьбой написать эту книгу после нашей совместной работы над предыдущим сочинением, *The Healing Art of Essential Oils*, и календарем, в котором упоминались эфирные масла. Весь коллектив издательства Llewellyn — прекрасный пример того, как отлично может работать команда, когда руководство не ограничивает, а, наоборот, вдохновляет на творчество. В особенности хочется поблагодарить лидера нашей команды, Билла Краузе, и редактора Энни Бэрдик. Мой чудесный и замечательный агент, Лиза Хейган, не только смогла подготовить устраивающий нас всех контракт, но и поверила в этот проект и всячески поддерживала его с самого первого дня. Ее работа на протяжении всего процесса поистине неоценима. Я каждый день благодарю ее за рекомендации и дружбу.

Спасибо Мишель Стивенс из магазина The Refill Shoppe в Вентуре за то, что приглашала меня выступить с лекциями; Кэтрин Диппонг-Лосон — за то, что давала мне возможность проводить курсы ароматерапии; Авроре Хайнеманн — за то, что вела мои выступления на своем канале йоги; Ракешу Самани из книжного

магазина Aum Shanti в Нью-Йорке — за приглашение преподавать; преподобному Дэвиду Бернеру — за предложение приехать в Сан-Хосе с серией уроков; Келли Холланд Аззаро — за ее бесценный вклад и знания об ароматерапии для животных и дружбу; Кэт Сэнборн и Джейку Кенту из издательства Llewellyn — за то, что привели меня на радио и помогли организовать подкасты; а также всем замечательным ученикам, которые посещают мои занятия, задают вопросы и стимулируют меня погружаться еще глубже в удивительный мир эфирных масел. Мне также хочется поблагодарить всех радиоведущих и ведущих подкастов за то, что звали меня на свои шоу и отнеслись ко мне с таким уважением: Дейва Конгэлтона, доктора Полу Джойс, Гуилду Уияки, Моник Чэпман, Сервет Хейсен, Эркюля Инвиктус, Донну Сибо, Рэнди Файна, Бренду Майклс, Роба Спирса, Памелу Этертон, Шерил Глик, Мариану Пестану, Джанин Бернстейн, Кайшу и Келси, Кристал Майрик, Венди Гэррет и всех остальных писателей и журналистов, упоминавших меня в своих статьях, постах и блогах. Особая благодарность доктору Поле Джойс за то, что побудила меня написать справочник с лекарствами на основе эфирных масел в алфавитном порядке для наиболее частых заболеваний и физических состояний человека. Ее поддержка послужила вдохновением для создания главы 28.

Большей частью книги я обязана этим людям.

Невозможно написать книгу без музыки, неиссякаемого и непостижимого источника вдохновения, рекомендаций, обратной связи и неоценимой редакторской помощи. Низкий поклон в знак благодарности за веселый нрав, блестящие идеи и воодушевление, за великодушные, озарения, исправления и безусловную любовь и поддержку. Каждый день меня переполняет желание сказать спасибо за то, что в моей жизни есть такой замечательный человек, который со

мной и в горе, и в радости и с которым мы прошли вместе через огонь, воду и медные трубы. Благодарю тебя от всего сердца, моя дорогая Марлин Моррис.

И огромное спасибо моим замечательным друзьям: Памеле Вентура, Лизе Тензин-Долма, Трейси Эббот-Кук, Дж. Рэнди Тараборрелли, Жаклин Земан, Валери Восс Эванс, Шэрон Уерл, Донне Уэллс, Пегги Джоунс, Терри Коул-Уиттейкеру, Эркюлю, Хэдли Фитцджеральд и Бет Вэрхэм, которые поддерживают все мои попытки немного изменить наш мир к лучшему. Без их любви и поддержки я бы ничего не смогла.

Вы держите меня в форме и вдохновляете. Благодарю вас от всего сердца.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издавна известно, что эфирные масла обладают лечебными свойствами, приносят пользу и способствуют исцелению. Однако не следует полностью отказываться от традиционной медицины, заменяя ее идеями и рецептами, описанными в этой книге. Проконсультируйтесь со своим врачом и используйте данную книгу, опираясь на здравый смысл.

Информация здесь представлена исключительно в познавательных целях и не предназначена для постановки диагноза, выписки назначений, профилактики, ведения, облегчения или лечения медицинских или психологических проблем. Изложенные данные не являются врачебными рекомендациями, я всего лишь делюсь с читателем своими знаниями, основанными на исследованиях и опыте.

Каждый организм индивидуально реагирует на натуральные продукты и эфирные масла, потому результаты у разных людей могут варьироваться. Эфирные масла — вещества сильнодействующие. Используйте их с осторожностью и всегда проводите аллергические пробы на коже и пробы на запах, чтобы понять, сочетается ли конкретное эфирное масло с химией вашего собственного организма. Особую осторожность следует проявить при работе с детьми и людьми пожилого возраста. Прежде чем начать использовать то или иное эфирное масло, проведите свое собственное небольшое исследование. Всегда лучше перестраховаться.

ВВЕДЕНИЕ

Кажется, новости об эфирных маслах появляются чуть ли не каждый день. Лично я ежедневно получаю по одному-два письма на эту тему. Возможно, вы слышали об эфирных маслах в каком-либо подкасте или читали о них в журнале, или кто-то из друзей рассказал вам о своем опыте их использования. По какой бы причине вы лично ни интересовались темой эфирных масел: будь то легкое любопытство, вызванное приятным ароматом конкретного масла, на которое вы случайно наткнулись на полке в магазине, или богатый опыт работы с маслами и желание узнать еще больше о возможностях их использования в ароматерапии и лечении в целом, — эта книга для вас. Очень хорошо, что у вас есть интерес.

Я с радостью приглашаю вас в этот удивительный мир невероятных натуральных эссенций, которые поистине способны изменить вашу жизнь к лучшему. Я понимаю, что это довольно смелое заявление, но, исходя из моего обширного опыта, могу сказать, что не припоминаю ни единого человека, который бы, открыв для себя однажды эфирные масла, не сумел извлечь из этого хоть какую-то пользу.

Да, я полна энтузиазма; я воображаю себя таким посланцем доброй воли эфирных масел. Существует множество потрясающих способов улучшить вашу жизнь при помощи этих чудесных веществ. В их составе есть физические компоненты, способные поддерживать наш организм и исцелять его. Полезны они и для эмоциональной сферы нашей жизни. С их помощью мы

можем справиться с чувством грусти, горем, депрессией, страхом и усталостью и в считанные минуты заменить испытываемые нами негативные эмоции на радость и ощущение счастья. Кроме того, в них есть и духовный компонент, который способен поднимать настроение и связывать нас с удивительными местами, о которых мы даже и не мечтали. Если вам кажется, что это похоже на описание лучшего друга, то, в общем, да, так оно и есть. Надеюсь, я смогу не только передать вам свое увлечение эфирными маслами, но и поделиться знаниями, которые я накопила за долгие годы их использования, чтобы и вы открыли для себя их поразительно полезные свойства.

Я состою в нескольких онлайн-группах поклонников эфирных масел. У меня всегда спрашивают: «Какие ваши любимые эфирные масла и почему они вам так нравятся?» Я долго думала над этим вопросом и часто отвечаю, что на первом месте у меня эфирное масло лаванды из-за его разнообразных свойств, аромата и всесторонней привлекательности. Для этой книги я отобрала двадцать своих фаворитов, исходя из их универсальности, сочетаемости и пользы. Мне хотелось выбрать двадцать эфирных масел, использование которых может благотворно сказаться на всех сферах вашей жизни. Этот перечень должен был обязательно учитывать тело, разум и душу. Я бы хотела, чтобы у вас была сбалансированная палитра по каждому из отобранных мною масел.

Несколько раз в году я читаю лекции и провожу практические занятия по эфирным маслам и ароматерапии. Возможно, вам знакома другая моя книга, «Искусство исцеления эфирными маслами» (*The Healing Art of Essential Oils*), явившаяся кульминацией моей тридцатилетней работы с этими веществами. Я в этом деле специалист!

Каждый раз, начиная очередное занятие, я задаю ученикам вопрос: «Что вы знаете об эфирных маслах?» Ответы получаю разные, начиная с: «Они приятно пахнут», «Не много», «Я пользовалась ими на протяжении нескольких месяцев», «Мне просто подарили набор на день рождения, и я хочу узнать, что с ним делать» и заканчивая: «А все-таки, что это такое?» В конце лекции или занятия я спрашиваю: «Что нового вы сегодня узнали, о чем не догадывались до нашей встречи?» И сразу же лес рук: «Я узнала, что масла сильнодействующие», «Что их нужно разводить», «Что смешивать их можно только в перчатках», «Что есть разные смеси для разных возрастов», «Что нельзя использовать их на животных». Всегда отраднo осознавать, что мой курс оказался весьма ценным и что я выпускаю в мир человека более образованного в области ароматерапии и эфирных масел, чем он был до моего семинара.

Эфирные масла — возможно, самый недооцененный дар нашей земли, который только можно отыскать, и созданы они специально для нас. Химический состав масел сочетается с человеческим организмом. Но нельзя просто взять и начать ими пользоваться, не имея хоть каких-нибудь базовых знаний и рекомендаций. Необходимо знать, что такое эфирные масла и как правильно, безопасно и наиболее эффективно их применять. Цель этой книги — дать вам необходимые знания, чтобы вы могли пользоваться маслами всю жизнь и получать от этого удовольствие.

После экстракции и обработки эфирные масла становятся сильнее и действеннее и могут даже причинить вред, если мы будем неаккуратно и неосторожно их использовать. В разных частях данной книги я проинструктирую вас, как правильно и эффективно применять эфирные масла, объясню, что можно с ними делать, а что — нельзя. Эта книга также

откроет для вас новый мир натуральных продуктов; вы сможете своими руками сделать чистящие средства, косметику, массажные масла, ароматические вещества, афродизиаки и даже магические составы.

Большой плюс эфирных масел заключается в том, что с их помощью можно вести более экологичный образ жизни. Используя их, вы делаете осознанный выбор и помогаете сохранять нашу планету. Вы отдаете предпочтение экологически безопасному и возобновляемому продукту, который можно вновь и вновь получать будущим поколениям. Вы обеспечиваете работой растениеводов, фермеров, рабочих, мастеров перегонки и перевозчиков по всему миру. Приобретя всего один маленький флакончик эфирного масла, вы становитесь в ряд с неравнодушными людьми, которые искренне верят в чрезвычайную важность сохранения природы в планетарных масштабах. Многие растения, из которых получают эфирные масла, находятся под угрозой исчезновения: поэтому продукцию необходимо покупать только у честных поставщиков, которые бережно относятся к источникам масел и возобновляют посадки.

Эфирные масла прельщают нас, прежде всего, своим ароматом, и лишь после мы открываем для себя их уникальные лечебные и защитные свойства. Будучи частью растительного мира, они, в первую очередь, помогают себе, а потом уже и нам. Это как в самолете, когда вы сначала надеваете кислородную маску себе, а потом помогаете другим сделать то же самое. Царство растений делает эфирные масла во многом совместимыми с человеческими существами, потому что у нас похожая биология, а их уникальная химия может помочь нам изменить к лучшему наши жизни.

Самое важное дело в жизни растения — накапливание масел и жидкостей, которые защищают его от бактерий, вирусов, паразитов, хищников и болезней, являющихся

неотъемлемой частью естественного процесса существования. После экстракции эфирные масла растений могут делать то же самое и для людей. Они словно маленькие волшебники в пузырьках и флаконах.

Западная медицина — великолепный инструмент, позволяющий диагностировать, что именно причиняет нам боль. Никто не владеет столькими совершенными хирургическими техниками, не знаком с огромным количеством методик спасения жизни в экстренных ситуациях и не смыслит в радикальной трансплантологии лучше, чем современные хирурги и другие специалисты. Перед нами же стоит другая задача — узнать, как эфирные масла могут дополнить современные способы исцеления пациента без побочных эффектов и трасологии, которую оставим для новомодных лекарственных средств. Исследование на предмет эффективности эфирных масел уже началось, и проводится оно во всем мире. Надеюсь, в один прекрасный день современная медицина и древние знания объединят усилия и пойдут рука об руку вместе в светлое будущее бережного обезболивания и более мягкого натурального лечения.

Одно за другим мы исследуем каждое маленькое чудо в пузырьках из темного стекла и узнаем о его свойствах, пользе, областях применения и о том, как мы можем его использовать во благо собственного здоровья и личностного роста.

Каждое эфирное масло открывает перед вами море возможностей. Одни масла обладают свойствами, которые помогают избавиться от заложенности носа, другие — могут облегчить боли в мышцах, а благодаря третьим вы испытаете эмоциональный подъем, и грусть ваша улетучится.

Я с нетерпением жду этого путешествия. Надеюсь, и вы тоже. В части I мы познакомимся с основной информацией об эфирных маслах: вы узнаете, как

культивируют, выращивают, собирают и обрабатывают растения, из которых их получают. Все это напрямую приводит нас к объяснению причин, по которым человеческий организм реагирует на эфирные масла определенным образом и пользуется их экстраординарными исцеляющими свойствами.

В главе 1 мы совершим путешествие в прошлое сквозь века и узнаем, как и с какой целью представители древних культур использовали эфирные масла.

В главе 2 объясняется, что такое эфирные масла, из какой части растений их получают, описываются различные способы экстракции и дистилляции и рассказывается, какое действие масла оказывают на человеческий организм.

В главе 3 даны важные инструкции по технике безопасности и приведены некоторые интересные факты об эфирных маслах. Бывают масла токсичные или масла, которые нельзя использовать детям или беременным женщинам. Мы поговорим об этом, чтобы вы могли, не опасаясь, пользоваться эфирными маслами в повседневной жизни. Я расскажу вам, как хранить и утилизировать ваши масла с максимальной осторожностью и без риска.

В главе 4 мы рассмотрим практическую информацию о базовых маслах, а также разберемся, почему они так важны, как их использовать для еще большей пользы, и откуда взялись некоторые из них. Базовые масла применяются в определенных целях, и вы узнаете об этом по ходу нашего путешествия.

Часть II начинается с глав 5–24, в которых я знакомлю вас с основной информацией о двадцати эфирных маслах: бергамота, шалфея мускатного, гвоздики, эвкалипта, ладана, лаванды, лимона, мяты перечной, сосны, розы, ромашки римской, розовой герани, розмарина, сандала, чайного дерева, тимьяна и иланг-иланга. Я рекомендую

начать именно с этих эфирных масел. Информация, которую вы почерпнете из данных двадцати глав, позволит вам заложить основательный фундамент для долгой и счастливой жизни благодаря тому, что вы будете использовать масла для себя самих и для всех членов вашей семьи.

Часть III начинается с главы 25, в которой я знакомлю вас с техникой смешивания эфирных масел для создания настоящих ароматических шедевров.

В главе 26 говорится о диффузии и диффузорах и о том, как получить наилучшие результаты от распыления эфирных масел. Кроме того, я поделюсь с вами списком разнообразных смесей, которыми вы сможете пользоваться в различных целях.

В главе 27 вы найдете несколько простых рецептов увлажняющих средств для лица, кремов от морщин, бальзамов для применения летом и зимой и лечебных мазей от укусов насекомых, против ожогов или на случай, если вы запутаетесь в ядовитом плюще. Вам наверняка понравится простота приготовления таких средств, и вы сможете не только пользоваться всем этим самостоятельно, но и вручать другим в качестве полезного подарка.

Мне очень нравится глава 28, в которой я даю всеобъемлющий перечень вариантов лечения различных недомоганий с использованием эфирных масел. Для вашего удобства я расположила все проблемы в алфавитном порядке.

В главе 29 мы рассмотрим применение эфирных масел для гармонизации эмоциональной сферы. Вы найдете целый ряд вариантов использования масел, которые помогут вам в разных жизненных ситуациях, например для исцеления разбитого сердца или контроля веса.

В главе 30 я поделюсь с вами некоторыми мыслями об использовании эфирных масел в ритуалах и для празднования особых моментов и памятных дат в вашей

жизни, а также жизни тех, кто вас окружает. Каждое эфирное масло из тех, что представлены в этой книге, обладает определенными метафизическими качествами, и я составила перечень таких свойств, чтобы вы смогли углубить свои духовные практики за счет применения масел.

Повторюсь: позвольте мне пригласить вас в удивительный и захватывающий мир эфирных масел. Они являют собой древний дар матери-природы, который сумел влиться в современную жизнь. Я уверена, вы прекрасно проведете время, открывая для себя все эти чудесные масла и их ароматы.

Часть I

ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ





В первой части мы познакомимся с увлекательной историей эфирных масел, узнаем о том, как они прокладывали себе путь сквозь века, чтобы ворваться сейчас в наши жизни. Мы рассмотрим, что собой представляют эти масла, откуда они берутся, и почему они так хорошо действуют на человеческий организм. Вы изучите некоторые меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при использовании эфирных масел, соответствующие каждому возрасту — детскому, взрослому, пожилому — дозировки масел. Каждое эфирное масло следует разбавлять, поэтому вы познакомитесь с базовыми маслами и узнаете, что они могут нам дать в сочетании с эфирным маслом. Это потрясающее погружение в мир этих удивительных эссенций. Затем, в части II, вы поближе познакомитесь с двадцатью конкретными маслами. А сейчас — поговорим о том, с чего все начиналось.



ИСТОРИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Представьте себе, как будто вы участвуете в конкурсе и получаете первый приз. Ваша награда — поездка в самый изумительный экзотический сад в мире. Закройте глаза и вообразите, что вы находитесь в окружении тысяч удивительных растений и деревьев со всего мира: роскошные высокие деревья, цветущие кустарники, пышные розы, густые травы, древесная кора всех цветов радуги, изобилие сияющих семян и изящные папоротники всех форм и размеров. Часть растений в цвету, остальные ждут своего часа, чтобы расцвести. Вы прогуливаетесь по этому саду, и ароматы, которые источает окружающее вас растительное величие, поистине опьяняют. У вас даже может слегка закружиться голова от обилия разнообразных запахов, столь привлекающих ваше внимание.

И вот постепенно вы начинаете распознавать ароматы: какие-то из них сладкие, какие-то — цветочные, другие — теплые, землистые, пряные, едкие, резкие, а третьи вообще напоминают о свежесрубленной рождественской ели. Вы как будто очутились в аптекарской лавке самой природы.

Теперь, когда вы торжественно вошли в роскошный мир эфирных масел, очутились в месте, откуда вы начнете свой путь к совершенствованию, я прошу вас задать себе несколько вопросов: «Почему я интересуюсь

эфирными маслами?», «Чего я от них хочу?», «Чего ожидаю?», «Готов ли я учиться правильно и разумно их использовать?»

В глубине души вы уже знаете, ведет ли вас просто любопытство, или вы действительно готовы изменить свой прежний образ мышления, чтобы с успехом ввести эфирные масла в вашу повседневную жизнь. Откройте своим помыслам. Несколько часов, потраченных на изучение вашей мотивации, откроют вам новые пути и возможности для построения отношений с эфирными маслами.

Эфирные масла легко помогут вести более экологичный образ жизни, почувствовать связь с природой, уменьшить количество токсичных химических отходов в мире и наполнить ваш жизненный путь некими нематериальными ценностями. Эти вещества могут исцелить вас на физическом, эмоциональном и, если вы того захотите, духовном уровне.

Прежде чем погружаться в описание того, что собой представляют эфирные масла и как ими пользоваться, давайте рассмотрим, как их применяли на протяжении истории, чтобы лучше понять эти удивительные вещества до того, как начнем непосредственно с ними работать.



18 000 лет до н. э.

Эфирные масла существуют уже очень и очень давно. Уверяю вас — это не какая-то новомодная причуда. Их применяют на протяжении многих лет, у них свой характер и своя история.

Самое раннее доказательство того, что люди знали о целебных свойствах растений, было найдено в пещере Ласко, что расположена в департаменте Дордонь во