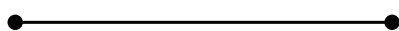




Даниэль Фести

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

ПРАКТИЧЕСКАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



79 самых эффективных
эфирных масел



МОСКВА
2017

УДК 615.89
ББК 53.59
Ф44

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

Фести, Даниэль.

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

ISBN 978-5-699-96288-4

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

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

УДК 615.89
ББК 53.59

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

ISBN 978-5-699-96288-4

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

Научно-популярное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Даниэль Фести

ЭФИРНЫЕ МАСЛА
Практическая энциклопедия
для здоровья всей семьи

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

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

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Эндірүші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Эндірүші «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»
Эндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

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



ISBN 978-5-699-96288-4



9 785699 962884 >



Оглавление

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

Предисловие

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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

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

КРАТКО ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ

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

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

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

Будьте особенно осторожны при лечении маленьких детей или беременных женщин.

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

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

Часть I



Чарующий мир
эфирных масел
и ароматерапии

НЕМНОГО ИСТОРИИ

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

ПЕРВОЕ В МИРЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО — МАСЛО РОЗЫ!

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

АВИЦЕННА И РОЗА

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

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

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

У ИСТОКОВ СОВРЕМЕННОЙ АРОМАТЕРАПИИ

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

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

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

АРОМАТЕРАПИЯ В 23 ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

1. ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО?

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

2. КАК ОНО ВЫГЛЯДИТ?

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

3. ЗАЧЕМ РАСТЕНИЯМ НУЖНЫ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

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

4. КАКОЕ ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

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

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

5. КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ?

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

6. ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯЮТСЯ СИЛЬНЫМ ПРИРОДНЫМ АНТИБИОТИКОМ?

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

7. ЧТО ТАКОЕ АРОМАТЕРАПИЯ?

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