

Введение в

MODERN Essentials™



8 издание

Эфирные масла — природная альтернатива

В современном мире синтетических медикаментов и завышенных цен на медицинское обслуживание миллионы людей вновь обращаются к природе за помощью в каждодневных заботах о здоровье. Несмотря на то, что на протяжении тысячелетий растения использовались для борьбы с заболеваниями, облегчения болей и дискомфорта, люди только сейчас начинают заново открывать для себя потрясающие целебные свойства чистых, натуральных эфирных масел.



Разумное использование эфирных масел

Не все эфирные масла одинаковы. Убедитесь в том, что масла, которые вы используете, тщательно проверены и соответствуют стандартам чистоты терапевтического класса. Прочие эфирные масла могут содержать вредные загрязнения и дешевые химические наполнители. Выбирайте только самые лучшие эфирные масла для себя и своей семьи.

Факты об эфирных маслах

- ✿ Эфирные масла - это натуральные вещества, полученные путем дистилляции или отжима.
- ✿ Эфирные масла содержат ароматические молекулы, которые придают многим растениям их уникальный аромат и вкус и часто используются в парфюмерии.
- ✿ Эфирные масла высоко концентрированы, поэтому даже одна капля может оказать заметное воздействие.
- ✿ Эфирные масла использовались на протяжении тысячелетий не только из-за их аромата, но и их способностей воздействовать на разум, тело и эмоции.
- ✿ Многие масла изучались по причине их антибактериальных, противогрибковых и противовирусных качеств.
- ✿ Противовоспалительные, обезболивающие, антидепрессантные свойства многих эфирных масел и их способность улучшать память были недавно подтверждены научными экспериментами.
- ✿ Эфирные масла плохо смешиваются с водой. Разбавляйте или смывайте эфирные масла натуральными растительными маслами, такими как оливковое или фракционированное кокосовое.

Натуральные эфирные масла

Какую пользу эфирные масла приносят растениям



Защищают от повреждений солнечным излучением



Защищают при перепадах температур



Привлекают опылителей



Исцеляют при повреждениях травоядными



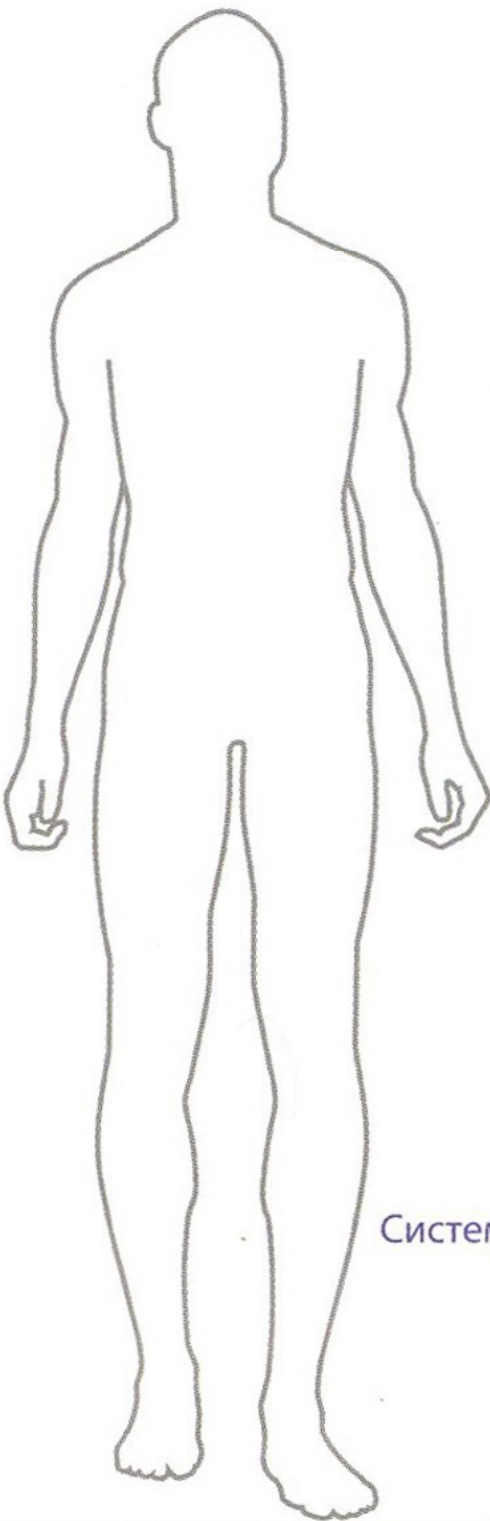
Отпугивают насекомых-вредителей

Обеспечивают поддержку в периоды дефицита питательных веществ

Противостоят микробным заболеваниям

Естественная поддержка организма

Как эфирные масла поддерживают здоровье организма?



Мозг	<ul style="list-style-type: none">Способствуют расслаблениюСнимают напряжение и нервозностьУлучшают настроениеПомогают снижению стресса
Иммунитет	<ul style="list-style-type: none">Поддерживают здоровый иммунитетЗащищают от неблагоприятного воздействия окружающей среды и сезонных заболеваний
Сердечно-сосудистая система	<ul style="list-style-type: none">Поддерживают здоровое кровообращениеПоддерживают здоровье дыхательной системы
Диета	<ul style="list-style-type: none">Способствуют здоровому пищеварениюПомогают при эпизодических нарушениях пищеваренияСпособствуют здоровому обмену веществ
Физическая активность	<ul style="list-style-type: none">Укрепляют мышцы и суставыПовышают энергию и выносливость
Системы организма	<ul style="list-style-type: none">Улучшают внешний вид кожиУспокаивают кожные раздраженияСнабжают антиоксидантамиОчищают системы организмаОтпугивают насекомых



✿ Ароматический: Относится к растениям или веществам, обладающим ароматом. Также, относится к использованию эфирных масел путем вдыхания аромата или распыленного масла через нос или рот. Чаще всего именно это имеется в виду, когда мы говорим об ароматерапии.



✿ Наружно: Нанесение эфирного масла непосредственно на кожу или иную поверхность.



✿ Внутренне: Применение масла внутрь путем смешивания с едой и питьем, а также в капсулах в виде пищевой добавки (БАД).



✿ Базовое масло или масло-основа: Растительное масло, жидкий воск или жир, с которым смешивается эфирное масло для его разведения или равномерного распределения по поверхности.

✿ В чистом виде: Применение эфирного масла без разведения.





Распыление

Распыление эфирного масла производится путем испарения, подогрева или механическим путем для того, чтобы масло было легче вдыхать. Самые простые диффузоры используют нанесение масла на подушечку, фитиль, ткань, тростник, глину, камень или иную пористую поверхность для того, чтобы увеличить площадь, что приводит к более быстрому испарению. Тепло и передвижение воздуха также используются для ускорения испарения. Распределение масла по поверхности кожи тоже увеличивает площадь распространения, а тепло тела способствует испарению аромата эфирного масла.

Более совершенные диффузоры применяют воздушное или механическое движение для распыления масла и смешения мелких его частиц с воздухом. Например: смешать масло с водой в небольшой бутылочке с пульверизатором, несколько раз встряхнуть и разбрызгать содержимое в воздухе для последующего вдыхания.

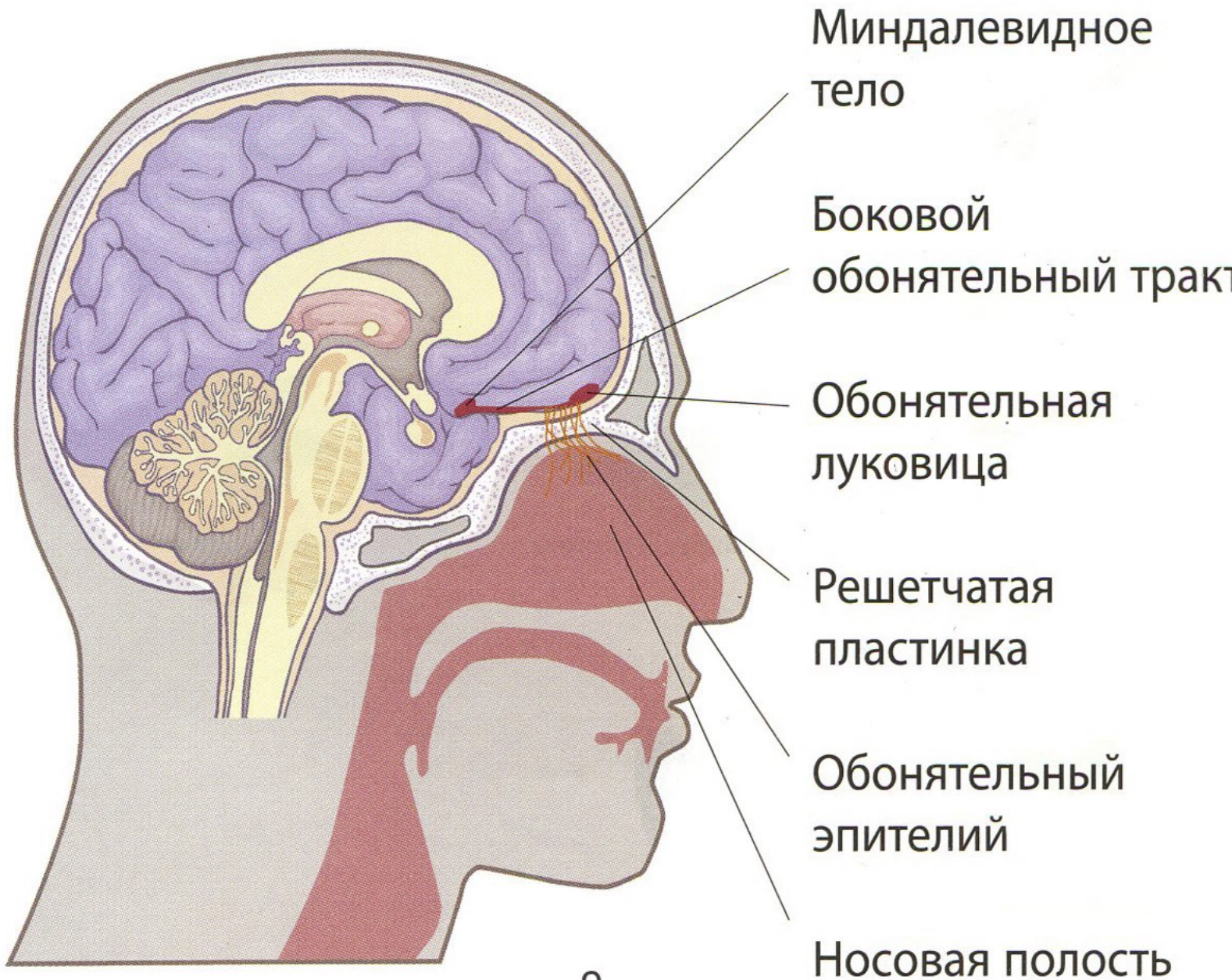


Разумное использование эфирных масел

Некоторые масла (например, корица) могут вызывать жжение в носу, если направленно распыляется и вдыхается из диффузора только концентрированное эфирное масло (без воды). Обратите внимание на знак  в разделе "Распространенные эфирные масла", который значит, что при их распылении необходимо соблюдать осторожность. Масла со знаком  распыляются обыкновенным образом.

Вдыхание эфирных масел влияет на дыхательные пути и эпителий органов обоняния. Внутренняя поверхность носовой полости насыщена особыми нервными окончаниями, захватывающими ароматические молекулы, что дает нам возможность ощущать запах. Обонятельные нервы и часть нашего мозга, ответственная за расшифровку запахов, тесно связаны с мозговыми центрами, отвечающими за эмоции, память, вегетативную нервную систему и гормональный фон.

Система обоняния



Рецепты смесей для диффузора



УСПОКАИВАЮЩИЕ ДУХИ



+



5 капель лаванды

3 капли римской ромашки

ЦВЕТОЧНОЕ ИЗОБИЛИЕ



+



+



3 капли лаванды

2 капли герани

1 капля римской ромашки

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СМЕСЬ



+



+



3 капли апельсина

1 капля розмарина

4 капли мяты перечной

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ



+



3 капли мяты перечной

3 капли эвкалипта

ВЕСЕННЯЯ РАДОСТЬ



+



+



1 капля иланг-иланга

2 капли лаванды

5 капель апельсина

ПРАЗДНИЧНОЕ СИЯНИЕ



+



+



3 капли корицы

7 капель пихты

5 капель апельсина

ЗИМНЯЯ СКАЗКА



+



+



1 капля ладана

2 капли апельсина

1 капля мяты перечной

РАССЛАБЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ



+



3 капли лаванды

3 капли бергамота





Нанесение на проблемный участок

Обычное применение эфирных масел - нанесение их непосредственно на желаемую область. Простейший способ: капните пару капель масла на ладонь и втирайте в нужное место.

Поскольку эфирные масла высококонцентрированы, некоторые из масел необходимо разбавлять перед нанесением на кожу. Эфирные масла не смешиваются с водой, но легко смешиваются с другими маслами, поэтому всегда используйте масла или жиры для разведения эфирных масел. Фракционированное кокосовое масло, масло жожоба, миндальное и минеральное, а также прочие растительные масла обычно используются для разведения эфирных масел и называются "базовыми" или "маслами-основами". Простейший способ разведения эфирного масла: капните одну-две капли на ладонь, добавьте туда же несколько капель базового масла и наносите на желаемую область. Для удобства использования и хранения эфирные масла можно смешивать с базовыми в обычных флаконах или снабженных роликовыми дозаторами (роллерами).



Разумное использование эфирных масел

Если эфирное масло вызывает покраснение или дискомфорт при нанесении его на кожу, возможно у вас повышенная чувствительность к этому маслу. Разведите эфирное масло базовым маслом (не водой). Прекратите использование, если неприятные ощущения не проходят.

Рецепты для роллеров



ДУХИ "ВОСТОЧНЫЕ НОЧИ" (в 5 мл (1 ч.л.) масла жожоба)



7 капель ладана

+



5 капель пихты



3 капли апельсина

ДУХИ "ЛАВАНДОВЫЕ ПОЛЯ" (в 5 мл (1 ч.л.) масла жожоба)



10 капель лаванды

+



5 капель римской ромашки

БАЛЬЗАМ ОТ ПОРЕЗОВ И ССАДИН (в 5 мл (1 ч.л.) масла жожоба)



15 капель лаванды

=

Наносить вокруг
небольших царапин и
порезов
для облегчения боли.

ТОНИК ДЛЯ КОЖИ (в 5 мл (1 ч.л.) миндального масла)



9 капель мирры

+



4 капли пачулей

+



2 капли герани



Использование эфирных масел



Массаж



Массаж - естественный способ избавления от напряжения, мышечных болей и стресса, также играющий важную роль в укреплении взаимосвязей между людьми посредством прикосновения.

Эфирные масла могут усилить действие массажа двумя путями. Во-первых, аромат масел может усилить чувство привязанности, спокойствия или бодрости, вызываемых массажем. Во-вторых, определенные эфирные масла обладают свойствами облегчения болей, углубленного расслабления кожи и мышц, на которые они наносятся.

Обычно для создания массажного масла эфирные масла смешиваются с базовыми, после чего наносятся на кожу и втираются руками или массажными приспособлениями.



Разумное использование эфирных масел

Без специальной подготовки глубокий или интенсивный массаж может привести к повреждению тканей или нервов. Рекомендуется применять только легкое или умеренное давление, избегая области позвоночника, шеи и других чувствительных областей, если вы не обучались массажу. Массаж беременных женщин не должен проводиться без предварительного обучения.

Рецепты массажных масел



УСПОКАИВАЮЩЕЕ (в 30 мл (2 стл.) фракционированного кокосового масла)



8 капель мяты
перечной

+



4 капли майорана

+



3 капли грушанки

БОДРЯЩЕЕ (в 15 мл (1 стл.) фракционированного кокосового масла)



5 капель имбиря

+



5 капель ладана

+



5 капель грейпфрута

СВЯЗУЮЩЕЕ (в 15 мл (1 стл.) масла жожоба)



7 капель иланг-иланга

+



6 капель черного
перца

+



2 капли мандарина

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ (в 15 мл (1 стл.) фракционированного кокосового масла)



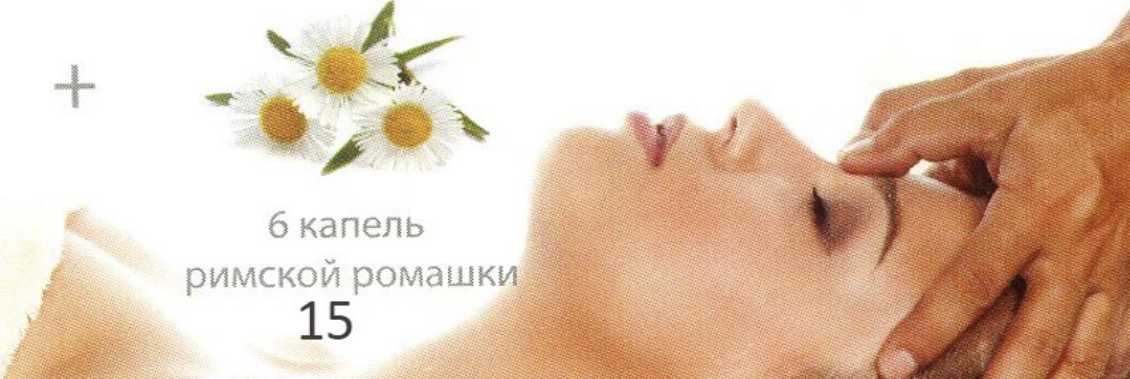
9 капель лаванды

+



6 капель
римской ромашки

15



Использование эфирных масел



Компресс



Нанесите каплю-другую эфирного масла на нужное место, затем сверху приложите горячее или холодное влажное полотенце, чтобы помочь маслу глубже проникнуть в ткани.

Ванны



Эфирные масла часто добавляются в воду для ванн (либо в чистом виде, либо в составе солей для ванн, либо в смеси с эпсоумской или горькой солью), откуда они потом и впитываются через кожу.

Рецепты солей для ванн



СЛАДКИЕ СНЫ (на одну чашку горькой соли - 1/4 чашки на ванну)



9 капель лаванды

+



4 капли апельсина

+



2 капли сандала

ПРОБУЖДЕНИЕ (на одну чашку горькой соли - 1/4 чашки на ванну)



8 капель мяты
перечной

+



4 капли грейпфрута

+



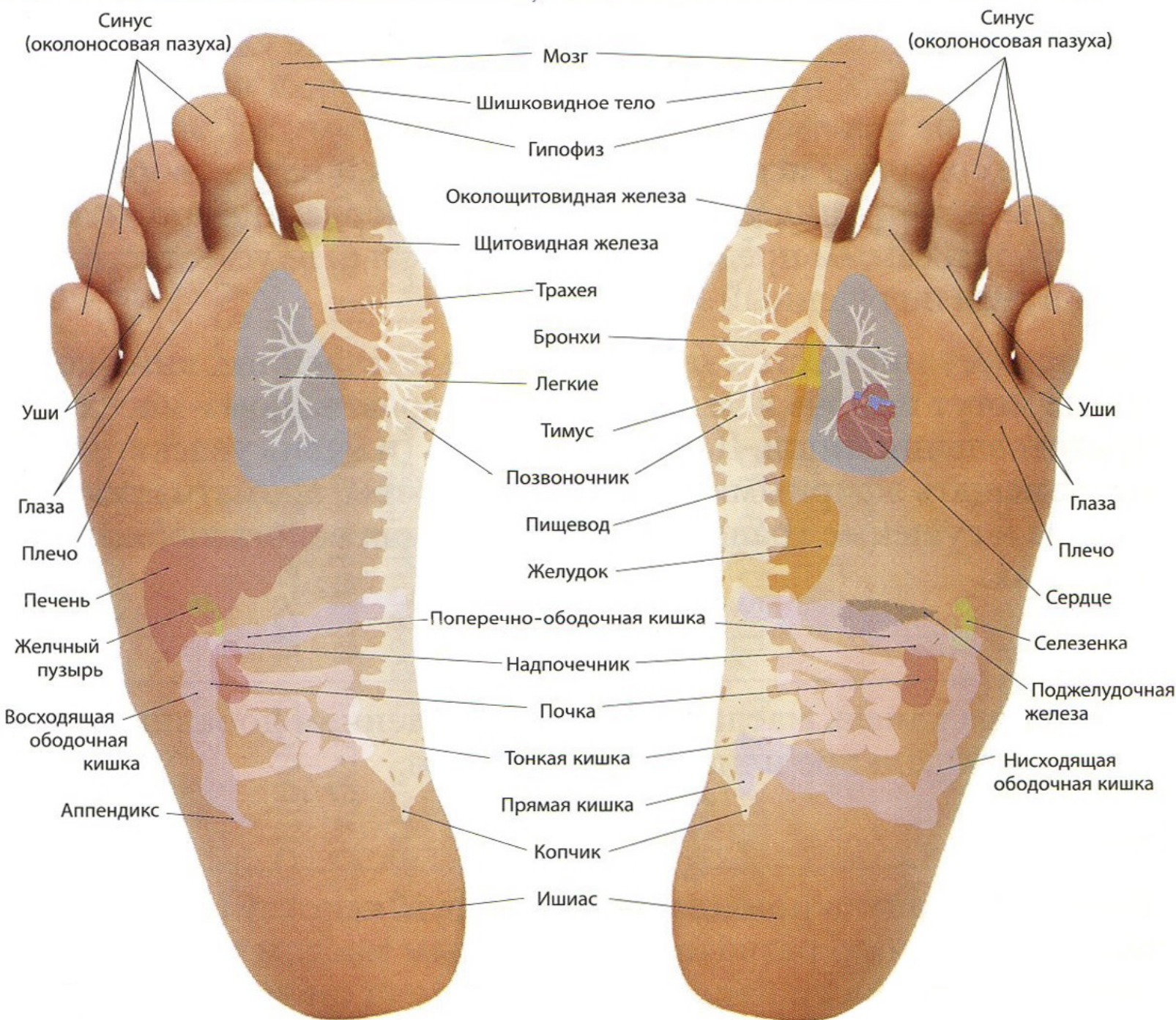
3 капли розмарина

Прочая терапия



Эфирные масла часто применяются наряду с другими видами терапии, как, например, рефлексологией, акупунктурой, акупрессурой, йогой, аурикулярной терапией, что повышает эффективность этих методов за счет свойств масел.

Точки рефлексологии стоп



Правая стопа

Левая стопа

Использование эфирных масел



Кулинария



Эфирные масла превосходны для использования в качестве специй и приправ к вашим любимым блюдам. Эфирные масла могут передать естественный вкус свежих трав и специй и могут использоваться круглый год, даже когда свежие травы отсутствуют. Эфирные масла также прекрасно заменяют сухие и молотые приправы, поскольку последние уже не содержат соки и масла, присущие живому растению и влияющие на его вкусовые и ароматические качества. К тому же, эфирные масла не содержат искусственных отдушек и не растворены в спирте или пропилен-гликоле, как коммерческие ароматизаторы, тем самым предоставляя вам чистый вкус, естественным путем полученный из растения.

Существует множество замечательных поваренных книг, которые могут помочь вам начать использовать арома-масла в приготовлении пищи. Довольно просто (и очень увлекательно) замещать эфирными маслами приправы, ароматизаторы, свежие и сушеные травы, необходимые для ваших любимых рецептов.

Напитки



Несколько капель масла перед употреблением добавляются в воду, миндальное или рисовое молоко.

Капсулы



Несколько капель помещаются в пустую капсулу (и могут быть по желанию разведены оливковым маслом для заполнения всей полости капсулы). Капсула тут же закрывается и проглатывается.

Эфирные масла, часто используемые в кулинарии



БАЗИЛИК



БЕРГАМОТ



ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ



КАРДАМОН



КАССИЯ



КИНЗА



КОРИЦА



ГВОЗДИКА



КОРИАНДР



УКРОП



ФЕНХЕЛЬ



ИМБИРЬ



ГРЕЙПФРУТ



ЛАВАНДА



ЛИМОН



ЛИМОННОЕ СОРГО



ЛАЙМ



МАЙОРАН



АПЕЛЬСИН



ОРЕГАНО



МЯТА ПЕРЕЧНАЯ



РОЗМАРИН



МЯТА САДОВАЯ



ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ)

Указания к замене специй эфирными маслами

1 капля = 1 ч.л. цитрусовой цедры

1 капля = 1 ч.л. листьев мяты

1 капля = 1 ст.л. корицы

1 капля = 1 ст.л. свежих трав

1 зубочистка = 1 ч.л. свежих трав (обмакнуть в масло и смешать с едой)



Проще говоря, эмоции - это то, как мы себя ощущаем на данный момент. Эти ощущения возникают в ответ на то, что мы видим, слышим, чувствуем, обоняем, осязаем, осознаем или вспоминаем, и могут воздействовать на наши мысли и поведение в будущем. В то время как все больше и больше открытий делается в области сложных психологических и физических процессов, связанных с эмоциями, ученые уже пришли к выводу, что эмоции задействуют многие из различных систем организма, включая мозг, сенсорную, гормонально-эндокринную, вегетативную нервную и иммунную системы, а также выброс или подавление нейромедиаторов (таких как допамин) в головном мозге. Недавние исследования также представляют доказательства того, что различные эфирные масла и их компоненты обладают способностью воздействовать на каждую из этих систем, что делает применение эфирных масел многообещающим инструментом в достижении эмоционального равновесия.



Разумное использование эфирных масел

Поскольку обоняние так тесно связано с мозговыми центрами, отвечающими за эмоции, вдыхание аромата эфирного масла является одним из мощнейших способов воздействия на эмоции. Просто вдыхайте масло из флакона, распыляйте его в диффузоре или носите эфирное масло на украшениях из пористого камня, глины, дерева или ткани. Смотрите книгу *Современные эфирные масла*, где есть перечень масел для различных эмоций, а также способы их использования для поддержки эмоционального здоровья.

Смеси для эмоционального баланса

Обескураженность
Апатия



ОБОДРЯЮЩАЯ СМЕСЬ

Страдание
Угрюмость



СМЕСЬ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ

Скука
Досада



ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ



ОБНОВЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ

Злость
Стыд

Скорбь
Боль

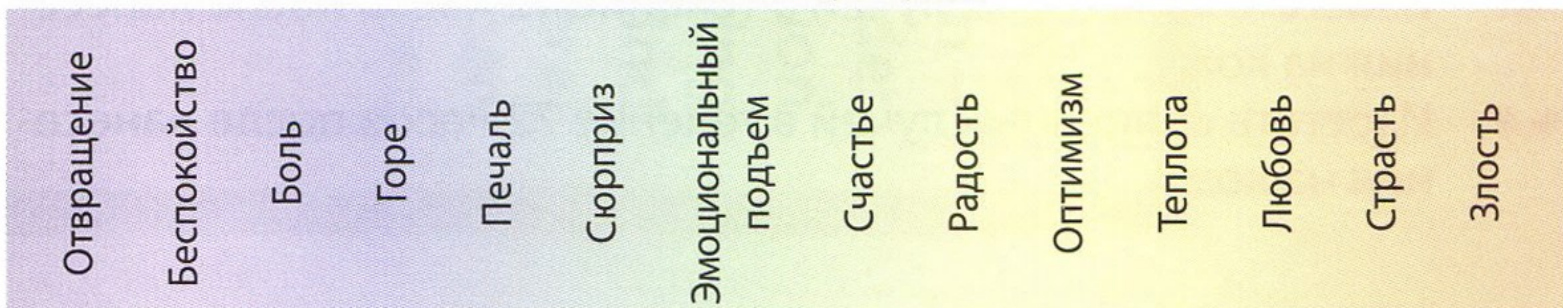


УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ

Тревога
Страх










УМИРОТВОРЯЮЩАЯ СМЕСЬ





Распространенные эфирные масла

В данном разделе перечисляются примеры эфирных масел, часто используемых в терапевтических целях. После общепринятого названия эфирного масла (жирным шрифтом) следует научное/ботаническое название растения и его часть, из которого добывается эссенциальное масло (курсив). Ниже каждого наименования масла размещаются символы, указывающие на рекомендованное использование масла и информация о светочувствительности (см. ниже), а также перечисляются показания к применению данного масла.

Общий перечень символов употребления масел:

- : Можно использовать в чистом (неразбавленном) виде.
- : Может требовать разбавления для детской/чувствительной кожи.
- : Рекомендуются разбавление.
- : Подходит для ароматического использования.
- : Избегайте прямого вдыхания распыляемого масла.
- : Считается безопасным для применения внутрь взрослыми. Детям от 6 лет и старше: использовать только в разбавленном виде и в малых дозах. Детям младше 6 лет: внутрь не употреблять.
- : Можно использовать для чистки/уборки.

Символы светочувствительности:

- : Избегать солнечных лучей в течение 12 часов после нанесения на кожу.
- : Избегать солнечных лучей в течение 72 часов после нанесения на кожу.

Апельсин (*Citrus sinensis*—кожура)



Применение: ☹️☹️Тревога, ☹️Бессонница,



Базилек (*Osimum basilicum*—листья, стебли, цветы)



Применение: ☹️ Аутизм, ☹️ Пчелиные укусы, ☹️☹️ Бронхит, ☹️ Бурсит, ☹️ Хроническая усталость, ☹️☹️ Колики, ☹️ Ушные боли, ☹️ Жирность волос, ☹️ Мигрень, ☹️ Мышечные спазмы, ☹️ Мышечная дистрофия, ☹️ Змеиные укусы, ☹️ Паучьи укусы, ☹️ Вертиго, ☹️ Раны

Бессмертник (*Helichrysum italicum*—цветы)



Применение: ☹️☹️ СПИД/ВИЧ, ☹️ Аневризм, ☹️☹️ Антивирусное, ☹️ Кровотечения, ☹️ Костные повреждения, ☹️ Синяки, ☹️ Холестерин, ☹️ Колит, ☹️ Дерматит/Экзема, ☹️ Ушные боли, ☹️ Геморрой, ☹️ Простой герпес, ☹️ Носовое кровотечение, ☹️ Псориаз, ☹️ Ишиас, ☹️ Шок, ☹️☹️ Инсульт, ☹️ Солнцезащитное, ☹️ Локоть теннисиста, ☹️ Шум в ушах, ☹️ Восстановление тканей, ☹️☹️ Зубной абсцесс, ☹️ Вертиго, ☹️☹️ Вирусные инфекции, ☹️ Раны

Береза (*Betula lenta*—древесина)



Применение: ☹️ Мышечные боли



Бергамот (*Citrus bergamia*—кожура)



Применение: ☹️☹️ Мозговые травмы, ☹️ Колика, ☹️☹️ Депрессия, ☹️ (Респираторная) инфекция, ☹️☹️ Физическое напряжение, ☹️☹️ Успокоительное

Ветивер (*Vetiveria zizanioides*—корни)



Применение: ⦿СДВ/СДВГ



Гавайское сандаловое дерево (*Santalum paniculatum*—древесина)



Применение: ⦿Болезнь Альцгеймера, ⦿Афро-
дизиак, ⦿Боли в спине, ⦿Переутомление, ⦿Ла-
рингит, ⦿Рассеянный склероз, ⦿Кожные
высыпания, ⦿Йога



Гвоздика (*Eugenia caryophyllata*—почка, стебель)



Применение: ⦿Противогрибковое, ⦿Антиокси-
дант, ⦿Антивирусное, ⦿Тромбы, ⦿Кандида,
⦿Катаракта, ⦿Кариес (боль), ⦿Мозоли, ⦿Лихо-
радка, ⦿Простой герпес, ⦿Гипотериоз, ⦿Вол-
чанка, ⦿Дегенерация макулярная, ⦿Плесень,
⦿Мышечные Боли, ⦿Боль, ⦿Зубной абсцесс,
⦿Опухоль, ⦿Вирусная инфекция, ⦿Раны



Герань (*Pelargonium graveolens*—листья)



Применение: ⦿Очистка воздуха, ⦿Аутизм,
⦿Кровотечение, ⦿Синяки, ⦿Трещины на губах,
⦿Себорейный дерматит, ⦿Диабет, ⦿Сухость
кожи, ⦿Геморрой, ⦿Импетиго, ⦿Желтуха, ⦿Сме-
на часовых поясов, ⦿Паралич, ⦿Физические
нагрузки, ⦿Чувствительность кожи, ⦿Вертиго,
⦿Морщины



Грейпфрут (*Citrus x paradisi*—кожура)



Применение: ☉☉ Анорексия, ☉☉ Подавление аппетита, ☉☉ Булимия, ☉☉ Целлюлит, ☉☉ Похмелье, ☉☉ Тучность, ☉☉ Переедание, ☉☉ Потеря веса

Грушанка (Гаультерия) (*Gaultheria procumbens*—листья)



Применение: ☉☉ Перхоть, ☉☉ Вращательная манжета (плеча)

Дугласова пихта (*Pseudotsuga menziesii*—ветви и хвоя)



Применение: ☉☉ Астма, ☉☉ Бронхит, ☉☉ Заложенность носа, ☉☉ Кашель, ☉☉ Дезинфектант (кожи), ☉☉ Грипп, ☉☉ Внимание (концентрация), ☉☉ Инфекция

Иланг-иланг (*Cananga odorata*—цветки)



Применение: ☉☉ Успокаивающее, ☉☉ Колики, ☉☉ Плаксивость, ☉☉ Облысение, ☉☉ Высокое кровяное давление, ☉☉ Гиперпноэ, ☉☉ Расслабляющее, ☉☉ Стресс, ☉☉ Напряжение

Имбирь (*Zingiber officinale*—клубни)



Применение: ☉☉ Ангина, ☉☉ Диарея, ☉☉ Газы/метеоризм, ☉☉ Несварение, ☉☉ Утреннее недомогание (при беременности), ☉☉ Тошнота, ☉☉ Ревматическая лихорадка, ☉☉ Цинга, ☉☉ Вертиго, ☉☉ Рвота

Кардамон (*Elettaria cardamomum*—семена)



Применение: ☯️Кашель, ☯️Головные боли, ☯️Воспаление, ☯️Мышечные боли, ☯️Тошнота

Кедр (*Juniperus virginiana*—древесина)



Применение: ☯️Успокаивающее, ☯️Напряжение, ☯️Туберкулез, ☯️Инфекции мочевых путей, ☯️Йога

Кипарис (*Cupressus sempervirens*—ветви)



Применение: ☯️Аневризм, ☯️Натоптыш, ☯️Бурсит, ☯️Туннельный синдром запястья, ☯️Катаракта, ☯️Сотрясение (мозга), ☯️Жирные волосы, ☯️Геморрой, ☯️Боковой амиотрофический склероз, ☯️Мышечная усталость, ☯️Болезнь Рейно, ☯️Инсульт, ☯️Токсикоз, ☯️Туберкулез, ☯️Варикоз

Корица (*Cinnamomum zeylanicum*—кора)



Применение: ☯️Антибактериальное, ☯️Противогрибковое, ☯️Диабет, ☯️Дивертикулит, ☯️(Респираторная) инфекция, ☯️Плесень, ☯️Родинки, ☯️Пневмония, ☯️Вагинальные инфекции, ☯️Разогревающее

Лаванда (*Lavandula angustifolia*—цветущие соцветия)



Применение: ☯️Зависимости, ☯️Аллергии (воздушные), ☯️Аллергии (кожные), ☯️Тревога, ☯️Атеросклероз, ☯️Волдыри, ☯️Закупорка слезного протока, ☯️Фурункулы, ☯️Ожоги, ☯️Успока-



ивающее, ☉Трещины на губах, ☉Ветряная оспа, ☉Концентрация (недостаток), ☉Плаксивость, ☉Перхоть, ☉☉Депрессия, ☉Опрелость, ☉Сухость кожи, ☉☉Газы/Метеоризм, ☉Лямблии, ☉Скорбь/Печаль, ☉Облысение, ☉Импетиго, ☉☉Отпугивание насекомых, ☉Бессонница, ☉Зуд, ☉Смена часовых поясов, ☉Мастит, ☉Укусы комаров, ☉Боль, ☉Болезнь Паркинсона, ☉☉Физические нагрузки, ☉Ядовитый плющ/сумах (ожоги), ☉☉Послеродовая депрессия, ☉☉Расслабляющее, ☉Рубцевание, ☉☉Седативное, ☉Судороги, ☉Чувствительность кожи, ☉☉Сон, ☉☉Стресс, ☉Растяжки, ☉Солнечный ожог, ☉Боли при прорезывании зубов, ☉☉Напряжение, ☉Молочница, ☉Вертиго, ☉Раны, ☉Морщины

Ладан (*Boswellia frereana, carterii, sacra*—смола)



Применение: ☉Аневризм, ☉Артрит, ☉☉Астма, ☉☉Мозговые травмы, ☉Туннельный синдром запястья, ☉Кома, ☉☉Контузия, ☉Растерянность, ☉☉Кашель, ☉☉Депрессия, ☉Инфекция (кожи), ☉Воспаление, ☉☉Боковой амиотрофический склероз, ☉☉Умственное утомление, ☉Родинки, ☉Рассеянный склероз, ☉Болезнь Паркинсона, ☉☉Послеродовая депрессия, ☉Шрамы, ☉Опухоль, ☉Язва, ☉Бородавки, ☉Морщины



Лайм (*Citrus aurantifolia*—кожура)



Применение: ☉☉Лихорадка, ☉Удаление жира/СМОЛЫ



ЛИМОН (*Citrus limon*—кожура)



Применение: ● Очистка воздуха, ● Тревога, ● Атеросклероз, ● Уборка в кухне/ванной, ● Мозговые травмы, ● Ковры (чистка), ● Герпес (губы), ● Простуда, ● Концентрация внимания (недостаток), ● Запор, ● Себорейный дерматит, ● Депрессия, ● Посуда (дезинфекция), ● Дезинфекция, ● Дизентерия, ● Лихорадка, ● Полироль для мебели, ● Подагра, ● Жирные волосы, ● Скорбь/печаль, ● Удаление жира/жев.резинки, ● Похмелье, ● Изжога, ● Хрипота, ● Камни в почках, ● Стирка, ● Жирная кожа, ● Перееда-ние, ● Паразиты (кишечные), ● Послеродовая депрессия, ● Расслабляющее, ● Стресс, ● Под-нимает настроение, ● Варикоз, ● Очистка воды

Лимонное сорго (*Symborogon flexuosus*—листья)



Применение: ● Очистка воздуха, ● Туннельный синдром запястья, ● Катаракта, ● Холестерин, ● Спазмы (мышечные), ● Гастрит, ● Болезнь Грэйвса, ● Зоб Хасимото (аутоимунный тиреоидит), ● Гипертиреоз, ● Гипотериоз, ● Мышечная дистрофия, ● Паралич, ● Заживление тканей, ● Инфекции мочевых путей, ● Варикоз, ● Шей-ный вывих, ● Раны

Майоран (*Origanum majorana*—листья)



Применение: ● Артрит, ● Туннельный синдром запястья, ● Колики, ● Судороги (мышечные), ● Круп, ● Высокое кровяное давление, ● Мы-шечные боли, ● Мышечная усталость, ● Мышеч-

ные спазмы, ☉ Мышечная дистрофия, ☉ Невралгия, ☉ Болезнь Паркинсона, ☉☉ Физическое напряжение, ☉ Вывих шейного позвонка

Мелалеука (Чайное дерево) (*Melaleuca alternifolia*—листья)



Применение: ☉ Угревая сыпь, ☉ Аллергия (кожа), ☉ Аневризм, ☉☉ Антибактериальное, ☉☉ Противогрибковое, ☉☉ Антивирусное, ☉ Микоз, ☉ Чирьи, ☉ Кандида, ☉ Кариес, ☉ Потрескавшиеся губы, ☉ Ветряная оспа, ☉ Герпес (губы), ☉☉ Простуда, ☉☉ Кашель, ☉ Деодорант, ☉ Ушные инфекции, ☉ Ушные боли, ☉☉ Грипп, ☉ Болезнь десен, ☉ Простой герпес, ☉ Крапивница, ☉ Хрипота, ☉ Инфекция (кожная), ☉ Воспаление, ☉ Зуд, ☉ Свинка, ☉ Конъюнктивит, ☉ Высыпания, ☉ Стригущий лишай, ☉ Краснуха, ☉ Чесотка, ☉ Опоясывающий лишай, ☉ Шок, ☉ Больное горло, ☉☉ Стафилококк/МРЗС, ☉ Стрептококковое воспаление горла, ☉ Солнечный ожог, ☉ Молочница, ☉ Тонзиллит, ☉☉ Вирусная инфекция, ☉ Бородавки, ☉ Раны



Мелисса (*Melissa officinalis*—листья)



Применение: ☉☉ Антивирусное, ☉☉ Успокаивающее, ☉ Герпес (губы), ☉☉ Вирусная инфекция

Мирра (*Commiphora myrrha*—смола)



Применение: ☉ Аллергии (кожные), ☉ Грубая/потрескавшаяся кожа, ☉ Дизентерия, ☉ Заболевания десен, ☉☉ Зоб Хасимото (аутоиммунный тиреоидит), ☉ Гипертиреоз, ☉ Инфекция (респираторная), ☉ Растяжки, ☉ Язва



Можжевельник (*Juniperus communis*—ягоды)



Применение: ☯ Угревая сыпь, ☯ Алкоголизм, ☯ Дерматит/Экзема, ☯ Камни в почках, ☯ Шум в ушах

Мускатный шалфей (*Salvia sclarea*—цветущие растения)



Применение: ☯ Аневризмы, ☯ Холестерин, ☯ Колики (брюшные), ☯ Спазмы (менструальные), ☯ Эпилепсия, ☯ Приливы, ☯ (Респираторная) инфекция, ☯ Болезнь Паркинсона, ☯ ПМС, ☯☯ Послеродовая депрессия, ☯ Судороги

Мята перечная (*Mentha piperita*—листья, стебли, почки)



Применение: ☯ Внимание, ☯☯ Аллергии (воздушные), ☯ Аллергии (кожные), ☯☯ Антибактериальное, ☯ Антиоксидант, ☯☯ Астма, ☯ Аутизм, ☯ Запах изо рта, ☯ Паралич Белла, ☯☯ Мозговая травма, ☯ Хроническая усталость, ☯ Герпес (губы), ☯☯ Заложенность носа, ☯ Запор, ☯ Охлаждающее, ☯☯ Спазмы (брюшные), ☯ Спазмы (мышечные), ☯☯ Болезнь Крона, ☯☯ Диарея, ☯☯ Придает энергию, ☯ Обморок, ☯☯ Лихорадка, ☯☯ Грипп, ☯☯ Гастрит, ☯☯ Головная боль, ☯ Изжога, ☯ Тепловой удар, ☯ Простой герпес, ☯ Крапивница, ☯ Приливы, ☯☯ Болезнь Хантингтона, ☯ Гипотериоз, ☯☯ Несварение, ☯ Синдром раздраженного кишечника, ☯ Смена часовых поясов, ☯ Память, ☯ Мигрень, ☯☯ Утреннее недомогание (при беременности), ☯ Укачивание, ☯ Рассеянный склероз, ☯ Мышечная усталость, ☯☯ Тошнота, ☯ Паралич, ☯ Полипы (кишечные), ☯ Радиация, ☯ Чесотка, ☯ Ишиас, ☯ Шок,

☞☞ Синусит, ☞☞ Стимулирующее, ☞ Локоть теннисиста, ☞ Язва, ☞ Варикоз, ☞☞ Рвота

Нард (аралия колючая) (*Nardostachys jatamansi*—клубни)



Применение: ☞ Увядающая кожа, ☞☞ Бессонница, ☞☞ Нервозность, ☞ Высыпания



Орегано (*Origanum vulgare*—листья)



Применение: ☞☞ Противогрибковое, ☞ Микоз, ☞ Мозоли, ☞☞ Кандида, ☞ Инфекция (респираторная), ☞ Мышечные боли, ☞☞ Паразиты (кишечные), ☞ Пневмония, ☞ Стригущий лишай, ☞☞ Стафилококк/МРЗС, ☞ Согревающее, ☞ Бородавки, ☞ Коклюш

Пачули (*Pogostemon cablin*—листья, цветы)



Применение: ☞☞ Отпугивает вредителей, ☞☞ Отпугивает насекомых



Петигрен (*Citrus aurantium*—листья)



Применение: ☞☞ Депрессия, ☞☞ Концентрация внимания, ☞ Жирные волосы, ☞☞ Стресс, ☞☞ Поднимает настроение



Пихта (*Abies alba*—хвоя)



Применение: ☞ Чистка кухни/ванной, ☞☞ Бронхит, ☞ Бурсит, ☞☞ Придает энергию, ☞ Полироль для мебели, ☞ Мышечная усталость

Римская ромашка (*Chamaemelum nobile*—цветки)



Применение: Аллергии (кожные), Пчелиные укусы, Ветряная оспа, Плаксивость, Опре-лости, Сухая кожа, Дизентерия, Бессонница, Мышечные спазмы, Невралгия, Неврит, Ишиас, Шок

Роза (*Rosa damascena*—цветки)



Применение: Ядовитый плющ/сумах (ожоги), Рубцевание



Розмарин (*Rosmarinus officinalis*—цветущие растения)



Применение: Алкоголизм, Антиоксидант, Артрит, Паралич Белла, Целлюлит, Холе-ра, Запор, Диабет, Обморок, Грипп, Жирные волосы, Облысение, Головная боль, Хрипота, Низкое кровяное давление, Память, Мышечная дистрофия, Синусит, Вагинальная инфекция

Сандаловое дерево (*Santalum album*—древесина)



Применение: Кома, Растерянность, Ико-та, Ларингит, Боковой амиотрофический склероз, Рассеянный склероз, Радиация (УФ), Солнцезащита, Йога



Тимьян (чабрец) (*Thymus vulgaris*—листья, стебли, цветки)



Применение: Антибактериальное, Противогрибковое, Антиоксидант, Тромбы, Бронхит, Простуда, Круп, Дерматит/Экзема, Жирные волосы, Облысение, Плесень, Пневмония, Псориаз, Ишиас, Туберкулез

Туя (*Thuja plicata*—древесина)



Применение: Антибактериальное, Противогрибковое, Успокаивающее

Фенхель (*Foeniculum vulgare*—семена)



Применение: Тромбы, Синяки, Морщины

Черный перец (*Piper nigrum*—ягоды)



Применение: Зависимости (табак)



Эвкалипт (*Eucalyptus radiata*—листья)



Применение: Астма, Бронхит, Катаракта, Заложенность носа, Охлаждающее, Кашель, Дизентерия, Эмфизема, Лихорадка, Грипп, Гипогликемия, Воспаление, Смена часовых поясов, Малярия, Корь, Невралгия, Неврит, Боль, Пневмония, Опоясывающий лишай, Синусит, Локоть теннисиста, Туберкулез

Смеси эфирных масел и пищевые добавки

Эфирные масла часто смешиваются вместе для создания синергетических смесей, совмещающих особенности нескольких масел. Такие смеси создаются людьми, понимающими, как составные части каждого из масел будут работать вместе. Помимо подобных смесей, эфирные масла могут быть также смешаны с травами, витаминами, минералами и прочими натуральными субстанциями для усиления или дополнения свойств такого рода добавок. Ниже приводятся некоторые примеры смесей и добавок, включающих эфирные масла, которые могут быть доступны в коммерческой продаже.

Смеси эфирных масел:



Антивозрастная смесь
Смесь для женщин
Клеточный комплекс
Очищающая смесь
Успокаивающая смесь
Смесь для детоксикации
Пищеварительная смесь
Ободряющая смесь
Смесь для концентрации внимания
Смесь для восстановления равновесия
Вдохновляющая смесь
Тонизирующая смесь
Смесь радости
Массажная смесь
Метаболическая смесь
Защитная смесь
Умиротворяющая смесь
Обновляющая смесь



Репеллентная смесь
Респираторная смесь
Смесь для отдыха
Болеутоляющая смесь
Расслабляющая смесь
Смесь для кожи
Смесь для поднятия настроения
Ежемесячная женская смесь



БАДы на основе эфирных масел

Питательный комплекс для костей
Комплекс клеточной энергии
Комплекс пищеварительных ферментов
Комплекс для энергии и выносливости
Комплекс эфирных и омега масел
Комплекс питательных веществ
Формула очищения ЖКТ
Фитоэстрогеновый комплекс
Коктейли для похудения



Разумное использование эфирных масел

За информацией и исследованиями по рекомендованным ингредиентам в этих смесях и добавках, пожалуйста, обращайтесь к книге *Современные эфирные масла*.

Руководство для персонального использования эфирных масел

В этом разделе говорится о различных распространенных способах применения эфирных масел. Для каждого из состояний перечислено несколько подходящих масел. Это не значит, что нужно применять все упомянутые масла. Обычно, употребляется только одно из масел.

Кроме отдельных эфирных масел в этом разделе содержится перечисление смесей и БАДов на основе масел, которые могут быть куплены через коммерческую сеть продаж.

*: См. Современные эфирные масла для ознакомления с данными исследований.

Аллергии (воздушные):

лаванда*, перечная мята — ☯: Распыляйте или вдыхайте.

☯: Наносите на околоносовые пазухи или стопы. Наносите перечную мяту на основание шеи дважды в день.

Аллергии (кожные):

чайное дерево*, лаванда*, римская ромашка, мирра, перечная мята — ☯: Местное нанесение.

☯: Нанесите смесь 3 капли лаванды, 6 капель римской ромашки, 2 капли мирры, и 1 каплю мяты перечной на проблемный участок.

✿ Смешать по 2 капли лаванды, лимона, и перечной мяты в 1 ч.л. (5 мл) фракционированного кокосового масла, наносите в небольших количествах на виски, под носом и на ступни утром и вечером во время сезонных аллергий.

Алкоголизм:



розмарин, Очищающая смесь, Смесь для отдыха, лаванда—☯: Вдыхайте аромат прямо из флакона или распыляйте в воздухе.

Ангина:



имбирь—☯: Легко втирать в грудь и стопы, наносить на сонную артерию. ☯: Распылять.

Аневризм:



кипарис, чайное дерево, мускатный шалфей, бессмертник, ладан—☯: Втирать в виски, сердце, рефлексогенные точки сердца на стопах. ☯: Смешать 5 капель ладана, 1 каплю бессмертника и 1 каплю кипариса и распылять.

Анорексия:



грейпфрут, Тонизирующая смесь—☯: Распылять и вдыхать.

Антибактериальное:



Защитная смесь*, чайное дерево*, тимьян*, корица*, перечная мята*, Очищающая смесь, Защитное мыло для рук и Защитное моющее средство, туя*—☯: Наносить местно или на ладони. ☯: Распылять и вдыхать.

Антивирусное:



бессмертник*, чайное дерево*, гвоздика*, Защитная смесь*, мелисса*, Респираторная смесь, Защитное мыло для рук—☯: Наносить на руки и прочие поверхности для дезинфекции. ☯: Распылять в воздухе.

Антиоксидант:



гвоздика*, тимьян*, розмарин*, мята перечная*, Клеточный комплекс, Комплекс клеточной энергии*—○: Принимайте, как показано. Принимайте масла в пустых капсулах.

Артрит:



ладан*, Болеутоляющая смесь*, розмарин*, майоран* —
☞: нежно втирайте в проблемные места. Прикладывайте как теплый компресс.

✿ Смешайте 3 капли ладана, 4 капли перечной мяты, и 2 капли майорана с 1 ст.л. (15 мл) фракционированного кокосового масла. Втирайте в больные суставы ежедневно. По желанию 10 капель Болеутоляющей смеси могут заменить вышеуказанные масла.

Астма:



Респираторная смесь*, эвкалипт*, ладан*, перечная мята*, дугласова пихта — ☞: Вдыхайте аромат прямо из флакона; распыляйте. ☞: Наносите на грудь, горло или спину.

Атеросклероз:



лимон*, лаванда*, Клеточный комплекс —
☞: Распыляйте лаванду. ○: Принимайте лимон и Клеточный комплекс в капсуле или с водой. ☞: Наносите на артерии, сердце и стопы.

Аутизм:



герань (для снижения чувства тревоги/страха), мята перечная, базилик (для стимуляции ощущений) — ☞: Добавить масла в фракционированное кокосовое масло и использовать для массажа тогда, когда ребенок к этому расположен и согласен на массаж.

Бессонница:



лаванда*, апельсин*, нард, Смесь для отдыха, римская ромашка — ☞: Распылять в воздухе. Вдыхать аромат напрямую. Капнуть 1-2 капли на низ подушки или на мягкую игрушку.

✿ Смешать 5 капель лаванды и 3 капли римской ромашки с 30 мл воды в небольшой бутылочке с пульверизатором. Распылять на подушки и простыни детей перед сном.



Боковой амиотрофический склероз:

кипарис, Смесь для равновесия, ладан, сандаловое дерево — 🖐️: Осторожно втирать в область ствола мозга, шею, позвоночник, рефлексогенные точки на стопах.
🌀: Распылять в воздухе.

Болезнь Алцгеймера:

Комплекс клеточной энергии*, гавайское сандаловое дерево — 🕒: Принимать согласно инструкции. Используйте БАД, содержащую полифенол куркумина, что может способствовать исчезновению амилоидных бляшек.

Болезнь Грэйвса (базедова):

лимонное сорго — 🖐️: Наносить на область щитовидной железы и рефлексогенные точки на стопах.

Болезнь десен:



чайное дерево*, Защитная смесь, мирра—☞: Наносить масло на проблемную поверхность. Добавлять по 1-2 капли к зубной пасте.

✿ Смешать 2 капли **мирры** с 1/4 ч.л. (1.5 г) соды. Наносить на линию десен и оставлять на 60 секунд. Прополоскать рот водой и сплюнуть.

Болезнь Крона:



перечная мята*, Пищеварительная смесь—☉: Принимать масло в капсулах.

☞: Наносить на живот и стопы.

Болезнь Паркинсона:



майоран, лаванда, мускатный шалфей, ладан, Смесь для равновесия, Комплекс для энергии и выносливости—☞: Втирать в проблемные мышцы, спину, ноги и шею. Добавляйте в воду для ванн. ☉: Принимайте добавку как предписано.

Болезнь Рейно:



кипарис—☞: Легко втирайте в проблемные участки, сонную артерию, рефлексогенные точки на стопах.

Болезнь Хантингтона:



перечная мята—☞: Втирать масло в околопозвоночную область, заднюю часть шеи и рефлексогенные точки на стопах. ☼: Распылять в воздухе.

Болезнь Эддисона:



Комплекс питательных веществ—☉: Принимайте согласно инструкции.

Волчанка:



гвоздика, Смесь радости, Защитная смесь, Смесь для равновесия—☞: Втирать в области надпочечников, подмышек, шеи и в стопы.

Боль:



Болеутоляющая смесь*, лаванда*, эвкалипт*—☞: Осторожно втирайте в болезненное место. Добавляйте в воду для ванн. Наносите с теплым компрессом.

✿ Смешайте 25 капель **Болеутоляющей смеси** с 1 ст.л. (15 мл) фракционированного кокосового масла для создания массажного масла для болезненных мышц.

Боль в спине:



Болеутоляющая смесь, Смесь для восстановления равновесия—☞: Наносить с теплым компрессом или легко втирать в нужную область.

Боль в ухе:




базилик, чайное дерево, бессмертник—☞: Нанести 1-2 капли на ушную раковину, за ухом, на сосцевидный отросток. Капнуть на ватный тампон и наложить на отверстие ушного канала (не заталкивая вглубь канала) Никогда не заливайте масла прямо в ушной канал!

✿ Капнуть по одной капле **базилика** и **чайного дерева** на ватный тампон. Держать поверх ушного канала (не в самом канале) 30 минут.

Больное горло:



Защитная смесь, чайное дерево—○: Добавить несколько капель к 125 мл воды и использовать для полосканий. Принимать Защитную смесь с водой или в капсулах.

 Смешайте 4 капли **Защитной смеси** и 1 ч.л. (6 г) соли, добавьте к 1/4 стакана (60 мл) теплой воды, размешайте до растворения соли. Полощите раствором в течение 30 секунд и сплевывайте. Повторяйте до 2х раз в день до исчезновения боли.


Боль при прорезывании зубов:



лаванда — : Нанести небольшое количество локально или по линии челюсти.



Бородавки:



ладан, **Защитная смесь**, чайное дерево, орегано (с **Защитной смесью**) — : Наносите на проблемную область каждый день.

Бронхит:



эвкалипт*, **Респираторная смесь***, тимьян, пихта, базилик, **дугласова пихта** — : Распылять в воздухе или вдыхать аромат напрямую. : Наносить на грудь, околоносовые пазухи, шею, рефлексогенные точки на стопах. Добавлять по несколько капель для полоскания горла.

Булимия:



грейпфрут, **Тонизирующая смесь** — : Распылять и вдыхать.


Бурсит:



кипарис, **Болеутоляющая смесь**, **Смесь для восстановления равновесия**, пихта, базилик — : Нанести на проблемный участок и чередовать наложение горячего и холодного компрессов.

Бурсит большого пальца стопы:



кипарис, **Болеутоляющая смесь** — : Наносить на основание большого пальца стопы.

Вагинальная инфекция:

розмарин, корица (очень сильно разведенная) — 🖐️: Наносить локально. Развести в фракционированном кокосовом масле, спринцевать с последующим использованием тампона на ночь.

Варикоз:

кипарис, лимонное сорго, лимон, перечная мята — 🖐️: Нанести от щиколоток вверх по ногам и в направлении сердца.

Вертиго (головокружение):

имбирь, бессмертник, герань, базилик, лаванда — 🖐️: Втирать в челюсть ближе к уху и рефлексогенные точки на стопах.

Ветряная оспа:

лаванда, чайное дерево, римская ромашка —

🖐️: Добавьте 1 каплю в 1 литр теплой воды и используйте для обтираний.

✿ Смешайте 10 капель лаванды , 10 капель римской ромашки с 1/2 стакана (125 мл) каламинового лосьона. Наносить небольшое количество два раза в день на проблемные участки.

Вирусная инфекция:

бессмертник, чайное дерево, гвоздика, Защитная смесь, мелисса, Респираторная смесь — 🖐️: Наносить на поврежденную область или рефлексогенные точки на стопах. 🌀: Распылять в воздухе и вдыхать.

Внимательность:

перечная мята* — 🌀: Вдыхайте аромат прямо из флакона или распыляйте в воздухе.

Волдырь:

лаванда — 🖐️: Нанесите на волдырь. Обеспечьте защиту области от трения.

Воспаление:

ладан*, Болеутоляющая смесь*, чайное дерево*, эвкалипт*, кардамон* — 🖐️: Легко втирать масло в проблемную область. Смешать с базовым маслом и использовать для массажа.

🌸 Размешать 3 капли ладана и 2 капли лаванды в мисочке с холодной водой. Смочить маленькое полотенце в растворе и прикладывать на проблемный участок на 15-30 минут.

Вращающая манжета (плеча):

грушанка, Болеутоляющая смесь — 🖐️: Легко втирайте в сустав и рефлексогенные точки на стопах.

Выпадение волос:

розмарин*, лаванда*, тимьян*, иланг-иланг — 🖐️: Втирать в волосистую часть головы перед мытьем.

Высокое кровяное давление:

иланг-иланг*, майоран* — 🌀: Вдыхать аромат масла.
🖐️: Наносить на область сердца, стопы и ладони.

Высыпания:

чайное дерево, лаванда, нард, гавайское сандаловое дерево — 🖐️: Наносить на проблемную область.

Газы/метеоризм:

лаванда, имбирь — 🍀: Принимать в поллой капсуле.
🖐️: Втирать в живот.

Гастрит:



Пищеварительная смесь, перечная мята, лимонное сорго*—


☉: Принимать в капсуле. ☞: Наносить на живот с теплым компрессом.

Геморрой:



кипарис, бессмертник, герань—☉: Смешать 1 каплю кипариса с 1 каплей бессмертника или герани и нанести на узел.

Герпес (губы):



чайное дерево*, мелисса*, перечная мята*, лимон, Защитная смесь—☞: Наносить на поврежденный участок.

Гиперпноэ:



иланг-иланг—☉: Вдыхать напрямую или распылять в воздухе.

Гипертиреоз:



мирра, лимонное сорго—☉: Смешать 1 каплю мирры и 1 каплю лимонного сорго, наносить на основание горла и рефлексогенные точки на стопах.

Гипогликемия:



эвкалипт, Защитная смесь—☞: Легко втирать в область поджелудочной железы и в рефлексогенные точки на стопах.

Гипотиреоз:

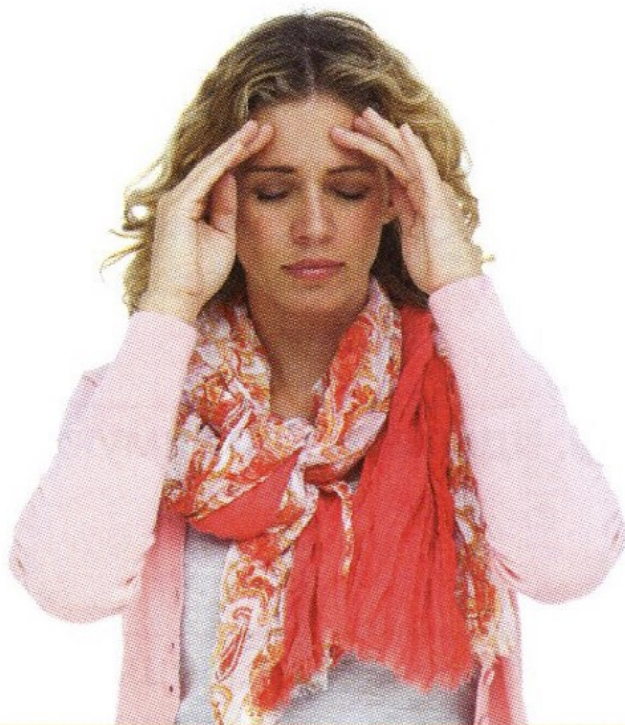


перечная мята, гвоздика, лимонное сорго—☉: Смешать 1 каплю лимонного сорго либо с 1 каплей мяты, либо с 1 каплей гвоздики и наносить на основание горла и рефлексогенные точки на стопах.

Головная боль:

Расслабляющая смесь, перечная мята*, Болеутоляющая смесь, розмарин, кардамон—☞: Легко наносите на виски, лоб и заднюю часть шеи. ☞: Вдыхайте.

✿ Наносить по 1 капле лаванды, перечной мяты, и ладана на шею (сзади).



Грипп:

Респираторная смесь, чайное дерево, перечная мята, Защитная смесь, розмарин, эвкалипт, дугласова пихта—☞: Распылять в воздухе. ☞: Добавлять в горячую воду для ванн. Втирать в область тимуса, грудь, спину, околоносовые пазухи или стопы.

Грубая/потрескавшаяся кожа :

мирра, Смесь для кожи—☞: Наносить или втирать в нужный участок.

Дезинфекция:

лимон, Очищающая смесь, Защитная смесь—☞: Нанесите 1-2 капли на влажную ткань и используйте для протирания поверхностей.

Дезодорирование:



Очищающая смесь—☯: Распылять в воздухе.

Деодорант:



Очищающая смесь, чайное дерево—☯: Наносить масла на подмышки, стопы или иные части тела.

Депрессия:



лимон*, ладан*, Ободряющая смесь, Смесь для поднятия настроения, Успокаивающая смесь, лаванда*, бергамот*, Смесь радости, Смесь для восстановления равновесия, Тонизирующая смесь*, петигрен—☯: Вдыхать аромат напрямую из флакона или распылять в воздухе.

☯: Втирать в виски и лоб.

Дерматит/Экзема:



Смесь для кожи, бессмертник, тимьян, можжевельник—☯: Наносить локально. Добавить 5-6 капель к фракционированному кокосовому маслу и наносить на проблемные участки.

Диабет:



корица, розмарин, герань—☯: Принимать корицу или розмарин в капсулах. ☯: Наносить на спину, грудь, стопы, область поджелудочной железы.

Диарея:



Пищеварительная смесь, перечная мята, имбирь—☯: принимайте масла в капсулах. ☯: наносите с теплым компрессом на область живота.

Дивертикулит:



корица—☯: Наносить на нижнюю часть живота и рефлексогенные точки на стопах.

Дизентерия:



мирра, эвкалипт, лимон, римская ромашка—

☞: Легко втирать в живот и стопы.

Дурной запах изо рта:



перечная мята*, Защитная смесь*—☞: Смешать со 125 мл воды и использовать для полоскания полости рта.

☺: Смешать 5–6 капель с 30 мл воды в бутылке с распылителем и разбрызгивать в ротовую полость.

Желтуха:



герань—☞: Втирать масло в область печени, живот и рефлексогенные точки на стопах.

Жирная кожа:



лимон, Очиститель для лица—☞: Втирать масло в кожу.

Пользуйтесь Очистителем для лица согласно указаниям.

Жирные волосы:



Продукция для ухода за волосами, базилик, кипарис, тимьян, лимон, розмарин, петигрен—☞: Используйте шампунь/кондиционер как показано. Втирайте масло в волосы перед принятием душа или ванны.

Зависимости:



Очищающая смесь, Смесь для отдыха, черный перец,

лаванда—☺: Вдыхайте аромат прямо из флакона или распыляйте в воздухе.

Заживление тканей:



лимонное сорго, бессмертник—☞: Наносить на проблемные области или рефлексогенные точки на стопах.

Закупорка слезных протоков:



лаванда—☞: Нанести на кожу около слезного протока глаза. Не допускать попадания в глаза!

Заложенность носа:



эвкалипт*, перечная мята, Респираторная смесь, дугласова пихта—☞: Наносить на грудь, шею, спину и стопы.
☞: Распылять или вдыхать напрямую из флакона.

Запор:



Пищеварительная смесь, розмарин*, лимон*, перечная мята*—

☞: Легко втирать масло в нижней части живота. ☉: Принимать Пищеварительную смесь в полых капсулах.

Защита от солнца:



бессмертник, сандаловое дерево—☞: Добавить к фракционированному кокосовому маслу и наносить на кожу.

Звон в ушах:



бессмертник—☞: Наносить за ухом на сосцевидный отросток или очень малое количество вокруг ушного канала. НЕ КАПАТЬ МАСЛО В УШНОЙ КАНАЛ!

Змеиные укусы:



базилик—☞: Нанесите на поврежденный участок. Если подозревается укус ядовитой змеи, держите укушенное место ниже области сердца. Немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Зоб Хасимото (аутоиммунный тиреоидит):



лимонное сорго, мирра—☞: Наносить на область щитовидной железы или рефлексогенные точки на стопах.
☞: Распылять в воздухе.

Зубная паста:



Защитная зубная паста, Защитная смесь—☞: Используйте пасту как показано. ☉: Смешайте несколько капель с 1/2 ч.л. соды до получения кашицы и используйте вместо пасты для чистки зубов.

Зубной абсцесс:



гвоздика (от боли), Защитная смесь, Очищающая смесь, бессмертник—☞: Нанесите на пораженную область и по линиии челюсти. ☉: Добавьте несколько капель в 125 мл воды и полощите во рту.

Зубовный скрежет (бруксизм):



Смесь для отдыха—☉: Diffuse oil into the air.

Зуд:



лаванда, Смесь для отдыха—☞: Наносить локально.

Изжога:



лимон, перечная мята, Пищеварительная смесь—☞: Втирайте в грудную область. ☉: Принимайте Пищеварительную смесь с рисовым или миндальным молоком.

Икота:



сандаловое дерево—☉: Вдыхать аромат напрямую. ☞: Втирать в область диафрагмы.

Импетиго:



Смесь для кожи, герань лаванда—☞: Вскипятить 125 мл воды. Воду охладить и добавить 5–10 капель эфирного масла. Промыть ранки этим раствором, затем их прикрыть и оставить на час.

Инсульт:



кипарис, бессмертник—☉: Вдыхать аромат. Распылять

в воздухе. 🖐️: Нанести масло на шею (сзади) и лоб.
Вызвать врача.

Инфекция (кожная):



Защитная смесь, чайное дерево, Очищающая смесь, ладан, дугласова пихта—🖐️: Смешать 1–2 капли с 1 ч.л. (5 мл) оливкового или фракционированного кокосового масла и наносить на поврежденные участки.

Инфекция мочевых путей:



Очищающая смесь, лимонное сорго, кедр—🖐️: Наносить на живот, поясницу и лобковую область. 🌀: Смешать 1 каплю Защитной смеси с 1 каплей орегано, прикладывать с горячим компрессом на живот и лобковую область.

Инфекция (респираторная):



Защитная смесь, корица, мускатный шалфей, бергамот, мирра (с орегано)—🌀: Распылять в воздухе и вдыхать.

Ишиас:

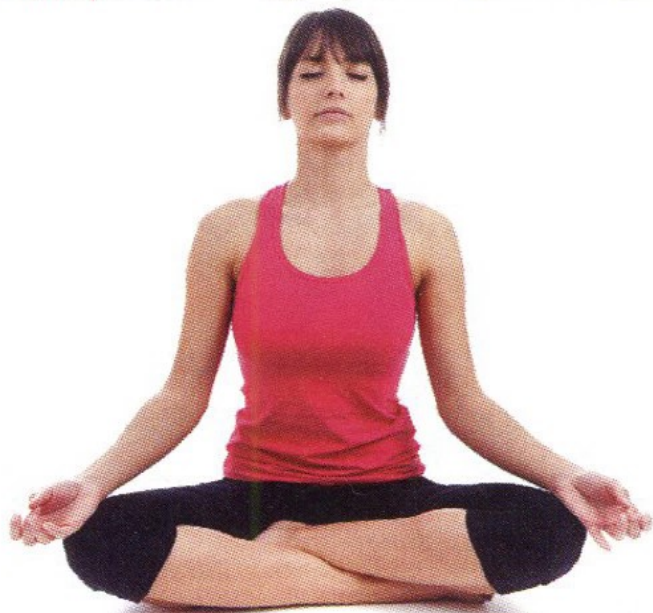


перечная мята, римская ромашка, бессмертник, тимьян—🖐️: Легко втирайте в поясницу, ноги и ягодицы.

Йога:



сандаловое дерево—🌀: распыляйте в воздухе и вдыхайте.



Камни в почках:



лимон, можжевельник—☉: Добавлять к 250 мл воды с соком половины лимона, пить регулярно.

Кандида:



чайное дерево*, орегано*, гвоздика*, Защитная смесь—☉: Наносить на проблемные участки. ☉: Принимайте масло орегано в полых капсулах.

Кариес:



Защитная смесь, чайное дерево*, гвоздика (от боли)—☉: Наносить 1–2 капли на болезненное место или вдоль челюстной кости. Смешать с содой и использовать как зубную пасту.

✿ Нанести локально 1 каплю **ГВОЗДИКИ** для снятия боли.

Катаракта:



гвоздика, лимонное сорго, кипарис, эвкалипт—☉: Наносить вокруг глаза.

✿ Смешайте 8 капель **лимонного сорго**, 6 капель **кипариса**, 3 капли **эвкалипта**. Наносите вокруг глаз 2 раза в день. Избегайте попадания в глаза!

Кашель:



Респираторная смесь, чайное дерево, эвкалипт, ладан, Защитная смесь, кардамон, дугласова пихта—☉: Распылять в воздухе или вдыхать напрямую. ☉: Наносить на грудь и горло.

✿ Смешать по 1 капле **эвкалипта**, **чайного дерева**, **лимона** с 1 ч.л. (5 мл) масла жожоба и наносить на грудь, спину и горло.

Ковры (чистка):



лимон, Очищающая смесь—☪: Нанести на пятна для очистки ковра.

✿ Смешайте 50–70 капель Очищающей смеси с 1/2 стакана (110 г) соды; рассыпьте по ковру, через 15 минут пропылесосьте для освежения покрытия.

Коклюш:



орегано—☪: Втирайте в грудь, спину, шею, рефлексогенные точки на стопах.

Колики:



майоран, бергамот, иланг-иланг—☪: Развести с фракционированным кокосовым маслом и втирать небольшое количество в живот и спину.

Колит:



Пищеварительная смесь, бессмертник—☪: Принимайте Пищеварительную смесь внутрь в капсулах.

☪: Наносите масла на область живота.

Кома:



ладан, Смесь для восстановления равновесия, сандаловое дерево—☪: Втирать в область ствола мозга, за ушами, в виски и стопы.

Комариные укусы:



лаванда—☪: Легко втирайте в место укуса и вокруг него.

Конъюнктивит:



чайное дерево—☪: Наносить вокруг глаз или на стопы, большие пальцы, лодыжки и основание шеи. НЕ ДОПУСКАТЬ ПОПАДАНИЯ В ГЛАЗА!

Корь:

эвкалипт—☉: Распылять в воздухе и вдыхать. ☞: Втирать в грудь, шею, спину и стопы.

Костные ушибы:

Болеутоляющая смесь, бессмертник—☞: Смазывать или легко втирать в проблемную область.

Крапивница:

чайное дерево*, перечная мята—☞: Легко втирайте масло в пораженные участки и около них.

✿ Смешайте 3 капли лаванды и 2 капли чайного дерева с 1 ч.л. (5 мл) масла жожоба в роллере и наносите на проблемную область.

Краснуха:

чайное дерево—☞: Наносить на грудь, шею, спину, рефлексогенные точки на стопах.

Кровотечение:

бессмертник, герань—☞: Наносить вокруг раны и на область сердца.

Круп:

майоран, тимьян—☉: Распылять в воздухе.

Ларингит:

сандаловое дерево—☉: Распылять в воздухе.

Лейкемия:

Более подробная информация в книге Современные эфирные масла.

Лихорадка:



перечная мята, лимон, лайм, эвкалипт, пачули, гвоздика—
○: Принимать масла в капсуле. ☞: Наносить на шею (сзади) или ступни.

✿ Смешать 2 капли **перечной мяты** и 2 капли **эвкалипта** в мисочке с водой. Смочите кусок ткани в этом растворе и протирайте лоб, заднюю часть шеи и стопы.

Локоть теннисиста:



Болеутоляющая смесь, эвкалипт, перечная мята, бессмертник— ☞: Легко втирать вокруг локтевого сустава, приложить лед.

Лямблии:



лаванда*—○: Принимать в пустой капсуле.

Макулярная дегенерация:



гвоздика—☞: Наносить вокруг глаз или на стопы, большие пальцы, лодыжки, тазовую область и основание шеи. НЕ ДОПУСКАТЬ ПОПАДАНИЯ В ГЛАЗА!

Малярия:



Репеллентная смесь, эвкалипт*—☞: Наносить масла на открытые участки кожи для отпугивания разносчиков малярии. ☼: Распылять в воздухе.

Мастит:



лаванда, Тонизирующая смесь—☼: Смешать масла и наносить на пораженные участки груди.

Межпозвоночная грыжа:



Болеутоляющая смесь, Смесь для равновесия—☞: Наносить по длине позвоночника или легко втирать в прилегающие мышцы.

Мигрень:

Расслабляющая смесь, перечная мята*, Болеутоляющая смесь, базилик—

☞: Легко втирать в проблемные области головы или заднюю часть шеи.

Микоз:

чайное дерево*, орегано* —☞: Наносите на поврежденные участки по мере надобности.

Мозговая травма:

ладан*, бергамот*, перечная мята*, лимон*—

☞: Распылять и вдыхать. ☞: Легко втирать в области мозгового ствола, задней части шеи, на висках, за ушами, в рефлексогенные точки на стопах.

Мозоли:

орегано, Смесь для кожи—☞: Наносить на мозоль.

Молочница:

чайное дерево*, лаванда—☞: Развести и очень небольшое количество наносить локально.

Мононуклеоз:

Респираторная смесь, Защитная смесь—☞: Распылять в воздухе. ☞: Втирать в горло и стопы.

Морщины:

Антивозрастной увлажнитель, Серум для упругости кожи, Антивозрастная смесь, лаванда, фенхель, герань, ладан—☞: Используйте продукцию для кожи как показано. Наносите масла на кожу по мере надобности.

Мышечная дистрофия:

майоран, лимонное сорго, базилик, розмарин, Массажная смесь, Болеутоляющая смесь—☞: Втирать в пораженные мышцы. Наносить с холодным компрессом на нужную область.

Мышечная усталость:

майоран, пихта, кипарис, перечная мята—☞: Втирать в проблемные мышцы. Добавлять в теплую воду для ванн.

Мышечные боли:

Болеутоляющая смесь, майоран, береза, гвоздика, Массажная смесь, орегано, кардамон—☞: Втирать в болезненные мышцы.

✿ Смешать 10 капель [Болеутоляющей смеси](#) в 1 ст.л. (15 мл) фракционированного кокосового масла. Легко втирать в проблемные мышцы.

Мышечные спазмы:

базилик, майоран, Болеутоляющая смесь, римская ромашка—☞: Втирать в спазмированные мышцы. Добавлять в теплую воду для ванн.

Напряжение:

Смесь для отдыха, лаванда*, Массажная смесь*, иланг-иланг*, лимон*—

☞: Вдыхать запах масла. Распылять в воздухе.

☞: Использовать для массажа. Добавлять в воду для ванн.

Молочница:

чайное дерево*, лаванда—☞: Развести и очень небольшое количество наносить локально.

Натоптыши:

гвоздика—☞: Наносить локально.



Невралгия:

майоран, эвкалипт*, римская ромашка—☞: Наносить масло вдоль пораженных нервов.



✿ Смешать 5 капель майорана и 5 капель эвкалипта с 1 ч.л. (5 мл) базового масла в бутылочке с роликовым аппликатором и наносить вдоль проблемного нерва.

Неврит:

эвкалипт*, римская ромашка—☞: Легко втирайте масло в проблемную область. Добавляйте в воду для ванн.



Недостаток концентрации внимания:

лаванда*, Смесь для концентрации внимания, лимон, петигрен—☞: Распылять в воздухе, вдыхать.



Несварение:

Пищеварительная смесь, имбирь, мята перечная, Комплекс пищевых ферментов—○: принимать масла в пустых капсулах или с 250 мл миндального или рисового молока. Принимать БАД согласно показаниям.
☞: Втирать масла в область живота или рефлексогенные точки на стопах.



Низкое кровяное давление:

розмарин—☞: Вдыхайте аромат прямо из флакона или распыляйте в воздухе.



Носовое кровотечение:



бессмертник—☞: Наносить на внешнюю часть носа и на заднюю часть шеи с прохладным компрессом.

✿ Смешать 2 капли кипариса, 1 каплю бессмертника и 2 капли лимона в 250 мл ледяной воды. Намочите ткань в воде и прикладывайте к носу и на заднюю часть шеи.

Обветренные губы:



лаванда, чайное дерево, герань—☞: Втирать 1-2 капли в губы. Смешивать с фракционированным кокосовым маслом и втирать в губы.

Обморок:



мята перечная, розмарин—☞: Вдыхать прямо из флакона или с ладоней.

Ожоги:



лаванда—☞: Наносить на место ожога. Смешать 2–3 капли с 30 мл воды в бутылке с распылителем и распылять на поврежденную область.

✿ При незначительных ожогах нанести 1-2 капли масла лаванды, прикрыть тканью, смоченной в прохладной воде. Если участок ожога занимает большую площадь, покрыт волдырями или имеет заметные повреждения кожи, немедленно обращайтесь к врачу.

Опоясывающий лишай:



чайное дерево, эвкалипт—☞: Осторожно наносить масла вокруг очагов покраснения.

Опрелости:

лаванда, римская ромашка—☞: Добавить по одной капле каждого масла к 1 ч.л. (5 мл) фракционированного кокосового масла и наносить на кожу.

✿ Смешать 1 каплю римской ромашки, 1 каплю лаванды и 1 ч.л. (5 мл) фракционированного кокосового масла в бутылочке с роликовым дозатором. Наносите локально.

Опухоль:

ладан, гвоздика—☞: Наносить на область опухоли.

Охлаждающее:

мята перечная, эвкалипт—☞: Наносить на кожу. Добавить несколько капель в ванну или таз с водой, обтереться или обкупнуться.

Очистка воды:

лимон, Очищающая смесь—⦿: Добавить 1 каплю к 250-500 мл питьевой воды для очищения. ☞: Добавлять в воду для мытья посуды или овощей и фруктов.

Очищение воздуха:

Очищающая смесь, Защитная смесь, лимон, лимонное сорго—☞: Распылять в воздухе. Смешать лимонное сорго с геранью и распылять*.

Память:



розмарин*, перечная мята*—☞: Вдыхать аромат масла во время занятий. Вдыхать тот же запах во время экзамена по предмету.

✿ Поместите 5 капель розмарина на кулон из натурального камня или неглазурованной глины, носите

украшение во время подготовки, а затем и экзамена, чтоб лучше вспомнить факты по предмету.


Паразиты (кишечные):



лимон, орегано*—: Принимайте масло в пустых капсулах. : Наносите на живот и рефлексогенные точки на стопах.

Паралич:



мята перечная, лимонное сорго, герань—: Легко нанести на позвоночник, заднюю часть шеи и рефлексогенные точки на стопах.


Паралич Белла:



перечная мята, розмарин—: Наносить на лицо, сзади на основание шеи, рефлексогенные точки на стопах.


Паховая эпидермофития:



чайное дерево*—: Наносить масло на проблемные участки утром и вечером.

Переедание:



Метаболическая смесь*, Коктейли для похудения, грейпфрут*, лимон*—: Добавьте несколько капель масла в воду и пейте в течение дня. Используйте коктейли как указано в инструкции. : Вдыхайте запах масла для контроля над аппетитом.

Переломы:



Болеутоляющая смесь—: Наносить на больной участок.

Перхоть:



лаванда, грушанка—: втирайте масла в кожу головы. Добавьте масла в шампунь или гель для душа без запаха и используйте для мытья волос.

Плаксивость:

иланг-иланг, лаванда, римская ромашка—☯: Распылять в воздухе.

Плесень:

Защитная смесь*, гвоздика*, тимьян*, корица*—☯: Распылять в воздухе. ☯: Смешайте несколько капель с дистиллированной водой в небольшой бутылочке с пульверизатором и разбрызгайте по поверхности для нейтрализации.

Плесень:

Очищающая смесь*—☯: Смешайте несколько капель с дистиллированной водой в небольшой бутылочке с пульверизатором и разбрызгайте по поверхности для нейтрализации.

ПМС:

Ежемесячная женская смесь, мускатный шалфей, Фитоэстрогеновый комплекс—☯: Наносить на область живота. Употреблять с теплым компрессом на живот. ☯: Принимать БАД как показано на упаковке.

Пневмония:

Респираторная смесь*, Защитная смесь*, тимьян*, корица*, орегано*, эвкалипт—☯: Распыляйте в воздухе и вдыхайте.

Повышение настроения:


лимон*, Смесь радости, петигрен, апельсин—☯: Вдыхать аромат напрямую, распылять в воздухе.

Подавление аппетита:

Метаболическая смесь*, грейпфрут*, Коктейли для похудения*—☯: Распыляйте и вдыхайте. ☯: Пейте коктейли согласно указаниям. Добавьте 3–10 капель масла в 480 ml воды перед питьем.

Подагра:



лимон—: Пить 1-2 капли в смеси с 250 мл воды. Пейте много воды и занимайтесь физкультурой.

Полипы (кишечные):



перечная мята—: Принимать масло в полых капсулах.



Полироль для мебели:



лимон, пихта—: Капнуть на чистую тряпочку и полировать.

Послеродовая депрессия:



Смесь радости*, лаванда*, ладан*, мускатный шалфей—
: Вдыхайте аромат масла. : Легко втирать в виски и лоб.



Посуда (дезинфекция):





лимон, Очищающая смесь—: Добавьте пару капель в воду для мытья посуды или в посудомоечную машину.

Похмелье:



лимон, грейпфрут—: Добавлять в воду для ванн перед купанием. Наносить на шею (сзади) и на область печени. : Вдыхать аромат масла.

Похудение:

Метаболическая смесь*, Коктейли для похудения, грейпфрут*—: Добавьте несколько капель в воду и пейте в течение дня. Используйте коктейли как показано. : Вдыхайте аромат для подавления аппетита.

Псориаз:



бессмертник, тимьян—: Наносить на поврежденные участки.

Придание энергии:



пихта, Смесь радости, Смесь для равновесия, перечная мята—☉: Распылять в воздухе или вдыхать напрямую.

☞: Добавлять в воду для принятия ванн. Наносить на виски, заднюю часть шеи, область печени или ступни.

✿ Вдыхать **мяту перечную** непосредственно из флакона для быстрой подзарядки энергией.

Приливы:



Смесь для равновесия, перечная мята, мускатный шалфей, Фитоэстрогеновый комплекс—☉: Наносить вместе по 1-2 капли Смеси для равновесия и мяты на заднюю часть шеи утром и вечером. 1-2 капли мускатного шалфея утром нанести на предплечья, вечером на щиколотки.

☉: Принимайте БАД как показано в инструкции.

Простой герпес:



перечная мята*, чайное дерево*, бессмертник*, гвоздика*—☞: Наносить масло прямо на пораженный участок при первых признаках вспышки болезни.

Простуда:





Защитная смесь, тимьян, лимон, чайное дерево—



☉: Проглотите 1–2 капли Защитной смеси, чайного дерева или лимона с водой или в капсуле. ☞: Наносите масла на горло, виски, лоб, околоносовые пазухи и под нос. ☉: Распыляйте в воздухе.

✿ Смешайте 5 капель **лимона** и 5 капель **тимьяна**/ в 1 ст. л. (15 мл) масла жожоба. Наносите небольшое количество на горло, лоб, грудь и заднюю часть шеи 2-3 раза в день.

Противогрибковое:




чайное дерево*, орегано*, тимьян*, корица*, гвоздика*,
Защитная смесь*, туя* — : Наносить на пораженный участок. : Распылять.

-  Распылять **Защитную смесь** в диффузоре для ароматерапии.
-  Смешать 20 капель **Защитной смеси** с 1/4 стакана (60 мл) воды в бутылке с распылителем, распылять на поверхности и протирать.

Пчелиные укусы:





Римская ромашка, базилик, Очищающая смесь —
: Удалите жало, нанесите масло с холодным компрессом.

-  Смешайте 2 капли **римской ромашки** с 1/4 ч.л. (1.5 г) соды и несколькими каплями воды для получения кашицы. Удалите жало, если еще этого не сделали, и нанесите кашицу на место укуса. Прикройте прохладной влажной тканью и подержите 5-10 минут.

Радиация:



перечная мята*, сандаловое дерево* — : Принимайте перечную мяту в капсулах. : Наносите сандаловое масло на открытую кожу.

Рак:



Более подробная информация в книге Современные эфирные масла.

Раны:



гвоздика, чайное дерево, бессмертник, лаванда, Очищающая смесь, базилик*—☞: Нанести масло на рану и вокруг нее.

✿ Нанесите 1 каплю бессмертника для остановки кровотечения. Добавьте по капле лаванды, чайного дерева, и базилика в мисочку с теплой водой. Используйте раствор для промывания раны.

Рассеянный склероз:



ладан, сандаловое дерево, перечная мята, Комплекс Омега—☞: Легко втрайте в позвоночник, заднюю часть шеи и стопы. ☉: Принимайте БАД как показано в инструкции.

Расслабляющее:



лаванда*, Массажная смесь*, иланг-иланг*, лимон*—☉: Вдыхать запах масла. Распылять в воздухе. ☞: Использовать для массажа. Добавлять в воду для ванн.

✿ Смешать 3 капли лаванды и 3 капли римской ромашки со стаканом (240г) горькой соли. Добавлять 1/2 стакана (120г) соли в теплую воду для расслабляющей ванны.

Растерянность:



ладан, сандаловое дерево, Смесь для восстановления равновесия—☉: Распылять в воздухе или вдыхать напрямую из флакона

Растяжки:

лаванда, мирра—☞: Добавлять к фракционированному кокосовому или маслу лесного ореха, втирать локально.

Расщепление позвоночника:

Комплекс клеточной активности—⦿: Будущие мамы принимают добавку как показано для повышения уровня фолиевой кислоты.

Рвота:

имбирь*, перечная мята—⦿: Принимайте масла в полых капсулах. ☯: Вдыхайте запах масла.

Ревматическая лихорадка:

имбирь—☞: Втирать в болезненное место.

Репеллент от насекомых:

Репеллентная смесь, пачули*—☯: Распылять в воздухе. ☞: Наносить на открытые участки кожи.

Репеллент от насекомых:


Репеллентная смесь, пачули*, лаванда*, туя—☞: Распределить по открытым участкам кожи или отверстиям в одежде. ☯: Распылять в воздухе или нанести масло на полоски или ленты и развесить вокруг.

Родинки:


ладан, корица, гавайское сандаловое дерево—☞: Регулярно наносите масло на проблемный участок.

Рубцевание:

лаванда (ожоги), роза, ладан — : Наносить на рану для предотвращения шрамов.


 Смешать 2 капли ладана и 2 капли бессмертника с 1 ч.л. (5 мл) миндального масла в роллере. Ежедневно наносите небольшое количество по мере надобности.

Свинка (паротит):

чайное дерево — : Наносите на грудь, шейные железы, спину или рефлексогенные точки на стопах.


СДВ/СДВГ:

Смесь для отдыха и Смесь для концентрации внимания, ветивер — : Распылите в воздухе и вдыхайте.


 Смешайте 3 капли лаванды и 3 капли базилика на кулоне из натурального камня или неглазурованной глины и носите в течение дня.

Себорейный дерматит:



лимон, герань

 Смешать 2 капли герани с 2 ст.л. (30 мл) оливкового масла. Наносить небольшое количество на кожу головы не более одного раза в день по мере надобности.


Сильный эпилептический припадок:

Смесь для восстановления равновесия — : Нанести на стопы. Вызвать врача.

Синдром Кушинга:

Комплекс питательных веществ, Смесь радости—:
Принимайте БАД как показано. : Наносите масло с
теплым компрессом на область почек.


Синдром раздраженной толстой кишки:


перечная мята*, Пищеварительная смесь—: Принимать
масло в полых капсулах.

Синусит:


эвкалипт, розмарин, Респираторная смесь, Пищеварительная смесь, перечная мята—: распылять в воздухе
вдыхать. : Наносить на крылья носа или лоб.

Синяки:

бессмертник, Болеутоляющая смесь, герань, фенхель—
: Наносить на синяк.

 Смешать 5 капель бессмертника с 1 ч.л. (5 мл)
фракционированного кокосового масла в роллере и
наносить на ушибленные места.

Скорбь/печаль:



лимон*, Смесь радости, Смесь для равновесия, лаванда—
: Распыляйте в воздухе и вдыхайте аромат масла.

Смена часовых поясов:

Смесь для равновесия, перечная мята, эвкалипт, герань,
лаванда—: Используйте бодрящие масла, такие как
перечная мята и эвкалипт, по утрам и успокаивающие,
такие как герань и лаванда, вечером. Втирайте в виски,
тимус, поясницу и стопы. Добавляйте в воду для ванн.



Спазмы (живота):



Пищеварительная смесь, перечная мята*, базилик, мускатный шалфей—: Принимайте вместе Пищеварительную смесь и базилик или перечную мяту отдельно в капсулах. : Наносите на живот.

Спазмы (менструальные):



Ежемесячная женская смесь, Фитоэстрогеновый комплекс, Комплекс питательных веществ, мускатный шалфей—: Принимайте БАДы согласно инструкции. : Наносите масло на область живота.

СПИД/ВИЧ:



бессмертник*—: Распыляйте и вдыхайте.


Согревающие масла:



корица, орегано—: Энергично втирайте в кожу.

Солнечный ожог:





лаванда, чайное дерево—: Смешать несколько капель со 125 мл дистиллированной воды в бутылочке с пульверизатором и разбрызгивать по поврежденной поверхности.



Смешать 10 капель лаванды с 1/4 стакана (60 мл) прохладной воды в бутылочке с пульверизатором. Хорошенько встряхнуть и распылять для успокоения болевых ощущений.

Сон:



лаванда, Смесь для отдыха—: Капните на подушку перед сном. Распыляйте в воздухе. : Нанесите масло на позвоночник, стопы, заднюю часть шеи. Добавляйте в воду для ванн.

Сотрясение (мозга):



ладан*, кипарис—☞: Втирать в область мозгового ствола, заднюю часть шеи, в виски, за ушами и в стопы.

☞: Распылять.

Старение:



Клеточный комплекс, Ежедневные БАДы*, Антивозрастная смесь, Необходимый уход за кожей*—☉: Принимайте добавки согласно показаниям. ☞: Используйте продукты по уходу за кожей, как показано, для поддержания здоровья и тонуса кожи.

Стафилококк/МРЗС:



чайное дерево*, орегано*, Защитная смесь*—☞: Нанести масло на повязку для зараженной раны. ☉: Принимать масло в полых капсулах.

Стимулирующее:



перечная мята, Смесь радости—☞: Вдыхать запах масла. ☞: Использовать для массажа. Добавлять в теплую воду для ванн.

Стирка:



лимон, Очищающая смесь—☉: Добавить несколько капель в воду для стирки. Капнуть несколько капель на полотенце и сушить с бельем в сушильной машине.

Стрептококковое воспаление горла:



Защитная смесь, чайное дерево—☉: Добавить несколько капель к 125 мл воды и использовать для полосканий. Принимать Защитную смесь с водой или в полых капсулах.

Стресс:

лаванда*, лимон*, иланг-иланг*, петигрен*, Смесь для концентрации внимания, Смесь радости, Смесь для отдыха, Умиротворяющая смесь, Успокаивающая смесь—

☯: Вдыхать запах масла. Распылять в воздухе.

☰: Втирать в спину, руки, ноги и грудь. Добавлять в теплую воду для ванн.

Стригущий лишай:

чайное дерево, орегано*—☰: Наносить локально.

Судорога:

мускатный шалфей, лаванда, Смесь для равновесия—

☰: Наносить масла на шею (сзади), область пупка, сердца, на рефлексогенные точки на стопах.

Судороги (мышечные):

Болеутоляющая смесь (масло и крем), лимонное сорго с мятой перечной, майоран—☰: Втирать в проблемные мышцы.

Сухая кожа:

Антивозрастной увлажнитель, Антивозрастная смесь, герань лаванда, римская ромашка—☰: Применяйте увлажнитель согласно инструкции. Добавьте 2-3 капли масла в 1 ч.л. (5 мл) Лосьона для рук и тела и наносите на кожу.

Тепловой удар:

перечная мята—☰: Нанести на шею и лоб. Охладите тело как можно скорее в прохладной ванне или влажных простынях.

Токсикоз:

кипарис—☰: Нанесите масло на шею, область сердца и стопы.

Тонзиллит:



Защитная смесь, чайное дерево—☉: Добавить несколько капель к 125 мл воды и использовать для полосканий. Принимать Защитную смесь с водой или в капсулах.

Тошнота:



имбирь*, перечная мята, кардамон—☉: Принимать масло в полых капсулах. ☯: Вдыхать запах масла.

✿ Добавьте 2 капли имбиря в мисочку с горячей водой и вдыхайте теплый пар от воды.

Тревога:



лаванда*, апельсин*, Смесь для отдыха*, лимон*, Умиротворяющая смесь, Ободряющая смесь, Смесь для концентрации внимания, Массажная смесь, Смесь радости, Респираторная смесь, Смесь для восстановления равновесия—

☯: Распылять, вдыхать напрямую. ☰: Использовать для массажа или для ванн:



✿ Распылять лаванду в диффузоре, когда испытываете тревогу.

✿ Смешать 5 капель апельсина и 10 капель лимона с 1 ч.л. (5 мл) воды в бутылке с пульверизатором, распылять и вдыхать по надобности.





Тромбы:



гвоздика*, фенхель*, тимьян—: Принимать в полых капсулах. : Наносить на проблемные участки.


Туберкулез:



эвкалипт, кипарис, Респираторная смесь, тимьян, кедр—
: Распылять и вдыхать. : Втирать в грудь, спину или рефлексогенные точки на стопах.



Туннельный синдром запястья:



лимонное сорго, ладан, кипарис, майоран—: Втирать 1–2 капли в запястье, локоть и плечо.


Тучность:



Метаболическая смесь*, Коктейли для похудения, грейпфрут*—: Добавьте несколько капель в воду и пейте течение дня. Используйте коктейли как показано.
: Вдыхайте аромат для подавления аппетита.


Удаление жира/жевательной резинки:




лимон, лайм—: Капните 1-2 капли на загрязненное место для растворения загрязнителя.

Угревая сыпь:



Смесь для кожи*, чайное дерево*, ягоды можжевельника—
: Втирать в проблемные участки кожи или смешать несколько капель с 30 мл воды и распылять на лицо из бутылочки с пульверизатором.

 Разбавьте 2 капли [чайного дерева](#) в стакане (250 мл) теплой воды и раз в день используйте для бережного умывания лица.

Укачивание:

перечная мята*—☉: Вдыхайте аромат прямо из флакона или распыляйте в воздухе.

Укусы пауков:

базилик, Очищающая смесь (с чайным деревом)—☉: Нанести масло на место укуса. Если подозревается укус ядовитого паука, держите укушенное место ниже области сердца и немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Умственная усталость:

ладан—☉: Вдыхать аромат масла. Распылять в воздухе. ☉: Осторожно втирайте масло в виски и область ствола мозга.

Успокаивающее:

лаванда*, иланг-иланг*, мелисса*, Смесь для концентрации внимания, Смесь для отдыха*, кедр, туя—☉: Распылять в воздухе и вдыхать. ☉: Нанести на шею (сзади), виски, грудь и плечи. Используйте во время массажа.

✿ Смешайте 5 капель иланг-иланга, 6 капель лаванды, 2 капли римской ромашки с 1/4 стакана (60 мл) воды в небольшой бутылке с распылителем. Распыляйте в воздухе, чтобы успокоить детей.

Успокоительное:

лаванда*, Смесь для отдыха, Тонизирующая смесь, бергамот—☉: Вдыхать аромат. Распылять в воздухе. ☉: Втирать в кожу.

Утреннее недомогание (при беременности):



имбирь*, перечная мята—☉: Принимайте масла в полых капсулах. ☉: Вдыхайте запах масла.

✿ Добавьте 2 капли **имбиря** в мисочку с горячей водой и вдыхайте теплый пар от воды.

Ушная инфекция:



чайное дерево, Очищающая Смесь—☉: Нанести 1-2 капли на ушную раковину, за ухом, на сосцевидный отросток. Капнуть на ватный тампон и наложить на отверстие ушного канала (не заталкивая вглубь канала) Никогда не заливайте масла прямо в ушной канал!

Фибромиалгия:



Комплекс для энергии и выносливости, Болеутоляющая смесь, Болеутоляющий крем—☉: Принимайте БАД и крем как показано. ☉: Втирайте масло в проблемные области или накладывайте с теплым компрессом.

Физический стресс:



Смесь для отдыха, лаванда, бергамот, герань, майоран—☉: Вдыхайте запах масла. ☉: Втирайте в кожу. Добавляйте в воду для ванн.

Фурункулы:



чайное дерево*, Очищающая смесь, лаванда—☉: Легко втирать в пораженные участки.

✿ Развести 5 капель масла **чайного дерева** и 2 капли **лаванды** в двух стаканах (480 мл) чистой горячей воды. Смочить чистый лоскут в растворе и использовать для умывания воспаленной области два раза в день.

Холера:

розмарин—☞: Втирайте в живот и рефлексогенные точки на стопах.

Холестерин:

лимонное сорго*, мускатный шалфей, бессмертник—

☉: Принимать лимонное сорго в полых капсулах.

☞: Наносите на область печени и рефлексогенные точки на стопах.

Хрипота:

—☉: Смешать по 1 капле чайного дерева, розмарина, гвоздики и лимона с 1 ч.л. (5 мл) меда. Пополоскать смесью во рту около минуты, затем проглотить.

Хроническая усталость:

Защитная смесь, перечная мята, базилик, Комплекс Клеточной Энергии—☞: Наносите масла на болезненные мышцы и суставы, спину или ступни. Добавляйте в воду для ванн. ☉: Принимайте БАД как показано.

Целлюлит:

Метаболическая смесь, грейпфрут, розмарин—

☉: Принимать с водой в течение дня. ☞: Втирать в проблемные области.

Цинга:

Комплекс питательных веществ, имбирь—☉: Принимайте БАД как показано на упаковке для снабжения организма витамином С. ☞: Наносите масло в проекции почек, печени и на рефлексогенные точки на стопах.

Чесотка:

Защитная смесь, Смесь для кожи, чайное дерево, перечная мята—☞: Втирать в пораженные участки.

Чистка кухни/ванной:

лимон, пихта, Защитная смесь, Очищающая смесь—

☞: Капните несколько капель на тряпочку для чистки или смешайте 10 капель с дистиллированной водой и разбрызгивайте на поверхности перед чисткой.

Чувствительная кожа:

лаванда, герань—☞: Легко втирать масла в нужную область.

Шейный вывих:

Болеутоляющая смесь, лимонное сорго (связки), майоран (мышцы)—☞: Легко втирать в шею (сзади), плечи, верхнюю часть спины.

✿ Смешать 3 капли лимонного сорго и 2 капли майорана с 1 ст.л. (15 мл) фракционированного кокосового масла. Легко втирайте небольшое количество в шею и плечи каждый день.

Шок:


перечная мята, римская ромашка, бессмертник (для остановки кровотечения), чайное дерево, Смесь радости—☞: Уложите пострадавшего, приподняв его ноги и прикрыв одеялом. Остановите кровотечение. Нанесите масла на заднюю часть шеи, стопы, поверх сердца или на фронтальную область шеи. Вызовите врача.

Эмфизема:


эвкалипт, Респираторная смесь—☞: Распылять в воздухе

и вдыхать.


Эпилепсия:

мускатный шалфей — : Втирать в шею (сзади), в области пупка и сердца, в рефлексогенные точки на стопах.

Ядовитый плющ/сумах (ожоги):

роза, лаванда, Смесь радости — : Наносить на поврежденную область.

Язва:

ладан, мирра, перечная мята (для гастритной) — : Принимать в полых капсулах.

ВНОВЬ ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Целительная сила арома-масел

В этом буклете Вы найдете описание сотен различных способов применения чистых эфирных масел терапевтического класса, натуральным образом извлеченных из ароматических растений.

Для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с тем, кто поделился с Вами этим буклетом.



Информация, содержащаяся в данном буклете, взята из книги Современные эфирные масла: Руководство к терапевтическому применению эфирных масел, изданной AromaTools. Просим обращаться к книге Современные эфирные масла за дополнительной информацией, результатами исследований и рекомендациями по использованию.



AROMA
TOOLS®

aromatools.com

©2011–2016 AromaTools. Все права защищены.

Примечание: В настоящей книге обсуждаются способы применения эфирных масел и БАДов на их основе для поддержания естественных функций организма при различных состояниях здоровья. Информация здесь представлена исключительно в образовательных целях и не предполагает диагностировать, предписывать или лечить какие-либо из заболеваний или травм организма. Данная информация не заменяет собой врачебную консультацию. При наличии какого-либо заболевания или недомогания, обращайтесь прежде всего к квалифицированному специалисту - медику.

1154Russian- 17030202