

Лайт Миллер и Брайен Миллер

Ароматерапия с позиций аюрведы

Справочное руководство

ПРЕДИСЛОВИЕ

Посвящаю эту книгу моей бабушке, которая так хорошо разбиралась в лекарственных травах, и моим детям, которые так охотно испытывают на себе целительное действие эфирных масел, трав и диет.

От Лайт:

Хочу особо поблагодарить Ленни Бланка (Ленни-джи) — за доверие, любовь и поддержку; Майкла Мерфи; Мэри Мерфи — за ту божественную энергию, которой она делилась со мной в каждой беседе. Лесу Оркатт — за то, что она находила время помогать нам в работе над этой книгой и щедро дарила нам любовь.

Приношу благодарность доктору Дэвиду Бигдену — за мудрые советы и поддержку. Алану Бреслоу, который вдохновлял нас и помогал улаживать организационные дела; Чарлин Кноп — за то, что она решилась взяться за этот нелегкий проект; Питеру Синклеру, Джессике Н. Миллер и Дженсис Салерно — за очаровательные иллюстрации.

Санни Гринберг и Дженнифер Коупленд — за любовь и поддержку»

Ботаническим садам Селби — за красоту, которую они раскрыли перед нами.

Нашим помощникам Кармеле и Джою, которые взяли на себя хлопоты по хозяйству, чтобы мы смогли без помех работать над этой книгой; моей подруге Алисии Бьерк — за то, что она подарила мне образ Столпов Земли и помогала мне в работе; Сэнди Леви и Дьюен О'Кейн — за помощь в создании образа Священных Уз; Рааму Пандею, который помог мне вернуться к моим истокам — к аюрведе и кайя-кальпе.

Всем учителям аюрведы и, в особенности, доктору Чотею (он родился сто десять лет тому назад, но для меня он останется навеки молодым).

Виктории Эдварде, благодаря которой наша страна познакомилась с ароматерапией; всем тем, кто посвятил свою жизнь разведению эфирномасличных растений; и каждому из тех, кто встретится мне на пути и будет готов открыто воспринять новое знание.

От Брайена:

Спасибо моим родителям за любовь и поддержку: с их помощью я стал именно таким, каков я есть.

Спасибо моим сестрам Джули и Пегги — за то, что они именно таковы, каковы они есть.

Спасибо Лиз Торп, которая помогла мне отправиться в метафизическое путешествие; спасибо Дону Кросби, отцу Иоду, доктору Теду Морсу, доктору Стоуберу, доктору Дж. Моррису Эллисону, доктору Джеймсу Хэтэуэю, доктору Роберту Шерману и всем остальным, кто помогал мне на этом пути.

Спасибо доктору Ладу, доктору Чопре, доктору Фроули и доктору Свободе, проложившим аюрведе дорогу к признанию в нашей стране.

Спасибо моим сыновьям, Бодхи и Сидеру, которые помогают мне избавляться от привязанностей, и моей жене, которая помогает мне расти и развиваться.

Когда меня попросили написать предисловие к этой книге, я немедленно согласился — потому что к тому времени я был хорошо знаком с Миллерами уже два года. Время от времени на нашу долю выпадает подлинное счастье: на пути нашей жизни мы встречаем удивительных людей — честных и чистых, исполненных желания помогать другим людям, излучающих искреннюю любовь и доброту. К числу таких благороднейших представителей рода человеческого принадлежат Лайт и Брайен Миллер. Я

всей душой поддерживаю их в стремлении исцелять и просвещать человечество, и я знаю, что труды их обращены к возвышенной цели. Цель эта — преобразить человека, преобразить общество, в котором мы живем, и преобразить всю нашу планету. Попросив меня написать предисловие к этой книге, они оказали мне высокую честь.

В жизни часто складываются ситуации, требующие от нас совершить выбор. В некоторых случаях выбор не столь уж важен и мы делаем его почти без усилий. Но иногда от него зависит вся наша дальнейшая жизнь, и прежде, чем принять решение, приходится много думать и взвешивать все «за» и «против». Очевидно, что цвет автомобиля далеко не так важен, как место будущей учебы наших детей или место нашей будущей работы.

Но самые важные из всех возможных ситуаций выбора возникают тогда, когда дело доходит до нашего здоровья. Посмотрим правде в глаза: когда этот вопрос встает перед нами вплотную, оказывается, что на свете действительно нет ничего важнее здоровья. И от правильного выбора здесь может зависеть то, как долго вы еще проживете и насколько полноценной будет ваша дальнейшая жизнь.

Америка в наши дни переживает кризис здравоохранения. Две трети населения страдают от избыточного веса. Несмотря на все средства, которые правительство расходует на систему здравоохранения, медицина до сих пор не знает лекарств от 80% всех известных заболеваний. Более того, 10% заболеваний вызывается ошибками в применении лекарственных препаратов и оплошностями хирургов! А ведь и сердечно-сосудистые и онкологические заболевания — две главные причины смертности в США — в большинстве случаев можно предотвратить с помощью правильного питания, физических упражнений и здорового образа жизни. Зачем же тратить на здравоохранение столько денежных средств. Нужно совсем другое. Необходимо чтобы люди научились правильно питаться, правильно тренироваться и жить в гармонии с естественными ритмами и законами природы.

Мне бросились в глаза некоторые существенные черты сходства между системой «природной гигиены» и аюрведой:

1. Главной причиной застойных явлений, закупорки сосудов и различных заболеваний считаются токсины (ама). Сначала они расстраивают пищеварение, затем распространяются в теле и вызывают проблемы с другими органами. Для восстановления здоровья их необходимо удалить.

2. Питание и образ жизни, рекомендуемые для капха-типа, очень похожи на режим программы «Приспособься к жизни», который способствует выведению отходов пищеварения, нормализации веса и укреплению сил благодаря диете, богатой свежими овощами и фруктами.

3. И система «природной гигиены», и аюрведа признают особую важность ежедневно повторяющихся природных циклов переваривания (питта — пищеварение), усвоения (капха — строительство тканей) и выделения (вата — движение). Принимать пищу следует в период, когда пищеварение наиболее активно, отдыхать — тогда, когда организм усваивает питательные вещества, и выводить отходы из организма — в благоприятствующее этому время.

С моими представлениями о здоровье отлично согласуются и многие другие идеи аюрведы: принятие на себя ответственности за свое здоровье, самостоятельное приготовление пищи, индивидуальный подбор физических упражнений, корректировка своего питания согласно смене времен года и поддержание здорового образа мысли.

Что касается ароматерапии, то я с успехом применял эфирные масла для ароматизации помещений и для ингаляций при остром синусите. Особый интерес пробудила во мне тема взаимосвязи между запахами, эмоциями и душевными состояниями. Думаю, что натуральные растительные экстракты могут способствовать росту, развитию и преображению человека. В книге

супругов Миллер описывается множество методов применения эфирных масел для самолечения. И аюрведа, и ароматерапия даруют нам надежду на исцеление всего человечества, и эта книга — огромный вклад в дело объединения двух этих систем. Поэтапный метод изложения материала, анкеты для самостоятельного определения вашего личного типа метаболизма, простые и доступные разъяснения «как это сделать» позволят западному читателю без труда воспринимать и применять эти ценные методы исцеления.

*Харви Даймонд, соавтор книги «Приспособься к жизни»,
которая возглавляла список бестселлеров газеты «Нью-Йорк
таймс» на протяжении сорока недель подряд и разошлась
по всему миру тиражом 10 миллионов экземпляров.
Автор книги «Как предотвратить рак груди».*

ВВЕДЕНИЕ

*Давным-давно, когда
Земля была свежей и чистой...*

...было на свете царство счастья и здоровья, и люди там жили в гармонии друг с другом и с Матерью-Землей. Там процветали искусства; все играли на музыкальных инструментах и пели, и каждый с радостью совершенствовал свои умения и таланты. Каждый взрослый занимался делом, служащим благу всего общества, и это также доставляло ему радость. А свободное время они посвящали учебе, играм и творчеству.

К детям в этом царстве все относились с уважением и любовью. Когда они подрастали, их начинали учить, раскрывая перед ними тайны окружающего мира. И они понимали, что во всем на свете заключен мудрый урок и щедрый дар. У каждого растения и животного было свое место в циклах природы; каждое событие открывало возможности для роста. За детьми внимательно наблюдали и поощряли их развивать те способности и навыки, к которым они проявляли природную склонность и интерес. И так как воспитывали их в любви и уважении, то и друг к другу они относились с добротой. Старшие дети заботились о своих младших товарищах. Учеба шла рука об руку с игрой.

В этом царстве бережно заботились о лесах. Полезные растения и хворост на растопку собирали аккуратно, стараясь не потревожить обитателей лесной чащи. Стражи леса тщательно отбирали для вырубки старые и больные деревья, благодаря чему не нарушалось экологическое равновесие. А при сборе растений внимательно следили за тем, чтобы ни один вид не оказался под угрозой уничтожения.

Работа на полях и в огородах доставляла земледельцам огромную радость. Каждая семья бережливо собирала отходы, которые затем перевозили на поля для удобрения почвы. После сбора урожая на полях оставалась солома, а во время разливов поля покрывались водой, и поэтому нужды в прополке не возникало, а почва была тучной и плодородной. На рынках фрукты и овощи выменивали на необходимые товары и услуги.

Искусные мастера и художники тоже приносили свои изделия на рынок. На улицах и в домах люди радовали друг друга музыкой и песнями, играми и танцами. Поощрялись всевозможные виды спорта — плавание и бег, гимнастика, стрельба из лука и спортивные игры. Жители царства были сильными, смелыми и счастливыми.

И были среди них целители — праведники, сведущие в медицине и химии, — которые готовили лекарства и благовония, духи, масла и вина. Они собирали, и умело обрабатывали травы, корни и цветы, древесную кору и смолы. Благодаря своей проницательности, мудрости и праведности — и, конечно же, целительной силе растений — они легко побеждали болезни.

Царь этой страны добродетельно распоряжался богатствами земли и преданно служил своему народу. Он был ученым человеком и прислушивался к советам мудрых праведников, поддерживая в своих владениях мир и покой. И хотя царство это само обеспечивало себя всем необходимым, правитель поддерживал обмен товарами и культурными новшествами с другими странами. Жители этого царства щедро делились счастьем со своими соседями. Жизнь была прекрасна, и все было хорошо. Так пусть же это царство возродится вновь!

ПРОСВЕЩЕННОЕ ВРАЧЕВАНИЕ

Представьте себе, что в приемной врача сидят три пациента. Все трое страдают артритом, но в остальном они совершенно не похожи друг на друга. Первой в очереди сидит высокая худощавая женщина. Ее вызывают на прием. Когда она поднимается со стула, слышен хруст суставов. Ее колени плохо гнутся, и по походке заметно, что каждый шаг причиняет ей боль. Осмотрев пациентку и изучив историю ее болезни, врач предписывает ей влажное тепло, диету для выведения токсинов и массаж с лечебным кунжутным маслом. Кроме того, он рекомендует очистительную клизму и ежедневный прием касторового масла и растительных препаратов. Через неделю он переводит пациентку на диету, богатую молочными продуктами и растительным маслом, но с ограниченным употреблением свежих фруктов и овощей.

Второй пациент — краснолицый мужчина среднего телосложения, которому, похоже, жарковато в комнате, где все остальные чувствуют себя нормально. Врач предписывает ему травы, успокаивающие пищеварение, и особую диету с преобладанием охлаждающих продуктов, а к больным суставам рекомендует прикладывать холодные компрессы. Этот пациент должен питаться преимущественно свежими фруктами, овощами и сладкой пищей, ограничив употребление белков, жиров и кисломолочных продуктов.

Третья пациентка, крупная, полная женщина, медленно входит в кабинет врача, с трудом передвигая отекающие ноги. Отметив, что она страдает от скопления жидкостей, врач предписывает ей острые травы для стимуляции пищеварения, согревающие эфирные масла на спиртовой основе для растирания опухших суставов и диету, из которой исключены сахар, молочные продукты и жирная пища.

Как же так? Почему трем пациентам, страдающим одной и той же болезнью, врач назначает такое разное лечение, что, казалось бы, противоречит сам себе? Потому, что этот врач — специалист по аюрведе. Перед ним — не три случая артрита, а три человека с различными типами метаболизма. Все трое испытывают проблемы с суставами, но в остальном симптомы их заболеваний различны и требуют различного подхода при лечении.

Раздел I. АЮРВЕДА: НАУКА ЖИЗНИ

Глава первая. ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ

Аюрведа — древнейшая из известных нам медицинских систем. Это система врачевания и профилактики, испытанная и проверенная тысячами врачей, которые на протяжении пяти тысяч лет с ее помощью избавляли от страданий миллионы людей. Цель аюрведы — достичь здоровья путем установления равновесия и гармонии, а не путем борьбы с болезнями. Профилактике в ней отводится более важная роль, чем терапии. С точки зрения аюрведы, для общего здоровья необходимы физиологическое равновесие, свобода выражения эмоций, гармония в мыслях, внимание к окружающей среде и духовное развитие. Аюрведа — единственная в мире медицинская система, выделяющая десять типов метаболизма (обмена веществ).

Западная медицина успешно справляется с травматическими поражениями и острыми заболеваниями, а также со случаями, когда требуется оказание скорой медицинской помощи. Но жители Запада все чаще страдают от болезней другого рода — от аутоиммунных заболеваний, к числу которых относятся артриты, аллергии, болезни сердца и сосудов, различные виды рака, а также алкоголизм, наркомания и другие вредные пристрастия. Аюрведа — это комплексная система знаний, опирающаяся на самые простые методы врачевания, не требующие применения высоких технологий. Ее можно приспособить к любым климатическим условиям и к традициям любого народа. Аюрведа ставит на службу врачеванию такие природные силы и средства, как тепло, холод и свет, растения, продукты питания и минералы, физические упражнения и управление эмоциями и мыслями с помощью медитации. Она может лечь в основу новой всемирной медицины, открытой и доступной для всех и каждого.

Сегодня аюрведа — последний крик моды среди поклонников альтернативной медицины. Тысячи людей стекаются на лекции доктора медицины Дипака Чопры, запоем читают книги, посвященные аюрведической системе врачевания. Тысячи людей посещают аюрведические клиники, действующие по всему миру.

В аюрведе применяется несколько уровней лечения. На самом простом из них пациенты могут лечиться самостоятельно с помощью несложных изменений в питании и перемен в образе жизни, руководствуясь знаниями о своем типе метаболизма и присущих ему достоинствах и недостатках. И очень эффективным компонентом такого самолечения могут стать эфирные масла.

В этом разделе книги мы познакомим читателя с основными понятиями аюрведы и расскажем о том, как восстановить равновесие и здоровье с помощью аюрведических средств. Чтобы определить свой тип метаболизма и возможный характер дисбаланса, обратитесь к анкете (гл. 2 раздел «Кто я?»). В конце книги приводится список литературы, к которой мы рекомендуем обратиться для более глубокого изучения аюрведы. Если вы еще не знакомы с этой медицинской системой, то пусть наша книга поможет вам войти в волнующий новый мир самоисцеления и самопознания.

ИСТОРИЯ

Аюрведу открыли людям древнеиндийские просветленные мудрецы — риши. Эти великие провидцы, которые установили связь с духовным миром, не утратив связи с миром физическим, сумели проникнуть мыслью в самые основы мироздания и постичь место человека в мире. Они положили начало устной традиции передачи знания — традиции гибкой и восприимчивой к новым веяниям, способной расти и развиваться. И аюрведа росла и развивалась по мере открытия новых методов лечения и новых растений, по мере знакомства с достижениями иных культур. Риши были великими учеными. Благодаря им такие дисциплины, как хирургия, терапевтическое применение растений, минералов и металлов, физическая культура, физиология человека, его анатомия и психология, совершили гигантский шаг вперед в своем развитии. В области хирургии они освоили даже такие сложные операции, как кесарево сечение (которое на Западе научились успешно проводить лишь немногим более ста лет назад). Эти знания передавались от учителя к ученику на протяжении веков, а с возникновением письменности были зафиксированы в текстах Ригведы (4500 лет назад) и Атхарваведы (3200 лет назад) и в прочих сводах древней мудрости.

Постепенно учение аюрведы проникало в другие культуры, где благодаря своей гибкости удачно вписывалось в местные медицинские системы. Аюрведа оказала немалое влияние на медицину Тибета, Китая, Персии, Египта, Древней Греции, Древнего Рима и Индонезии.

В период британского колониального господства в Индии аюрведическая медицина подверглась гонениям. В 1833 году по распоряжению Ост-индской компании были закрыты все аюрведические колледжи. На протяжении почти ста лет аюрведа считалась «медициной бедняков» и применялась только в деревнях, жители которых не имели доступа к западной медицине или не могли оплачивать услуги врачей.

Но вслед за тем, как Индия вновь обрела независимость, аюрведа возродилась и стала соперничать с западной медициной на равных. В настоящее время средствами аюрведы лечатся около 70% жителей Индии. В 1978 году участники международной конференции «Медицина "третьего мира"», созванной по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ООН, пришли к выводу о том, что именно аюрведа — то медицинское направление, которое лучше всего подходит для слаборазвитых стран. Есть надежда, что на основе аюрведы будет создана новая всемирная система медицины: благодаря своей дешевизне, опоре на использование местных растений и природных средств, применимости в любых климатических условиях и относительной независимости от фармацевтической промышленности аюрведа способна приносить пользу всем народам мира. Ее можно с успехом дополнять методами западной, китайской и прочих традиционных медицинских систем.

ФИЛОСОФИЯ

Согласно учению аюрведы, основа здоровья — это согласие с самим собой. Для здоровья необходима гармоничная согласованность между жизненными целями, мыслями, чувствами и действиями. Если ваши цели миролюбивы, но мысли исполнены страха, а эмоции проникнуты пессимизмом, то ваше физическое тело заболит — подаст «сигнал тревоги», призывая вас измениться. Поэтому физическое недомогание в аюрведе считается хорошим признаком: ведь оно помогает нам осознать некий прежде скрытый от нас изъян — изъян, который необходимо устранить. Здоровье — это гармоничное взаимодействие между всеми составными частями нашего «я». Эта внутренняя гармония проявляется и во внешнем мире — как гармоничные отношения с родными, друзьями, сотрудниками, с обществом в целом и со всем природным миром.

Одни из первых вопросов, которые обычно задают своим пациентам врачи-аюрведисты, могут звучать так: «В чем вы видите цель своей жизни? В форме какой работы, какого вида деятельности выражается ваше стремление к этой цели? А как у вас обстоят дела в области личных отношений?» Если во всех этих областях вашей жизни царит гармония, то исцелить физический недуг гораздо легче.

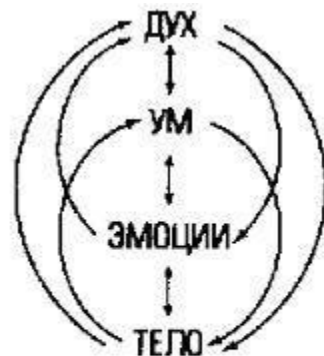
Цель аюрведы — истинная свобода от смерти и болезней, ничем не омраченное физическое, душевное и духовное счастье. Как ни удивительно это звучит, одной из основных жизненных целей аюрведическая философия провозглашает наслаждение. Но если мы станем злоупотреблять благами жизни, то утратим способность наслаждаться, и болезнь — это один из способов, которыми природа указывает нам на то, что мы злоупотребляем ее дарами. Либо мы себя ограничим, либо мать-природа сама ограничит нас. Люди Запада часто страдают хроническими заболеваниями именно потому, что они живут в мире изобилия и склонны к злоупотреблениям.

Четыре жизненные цели (поучению аюрведы):

1. Исполнение обязанностей перед обществом.
2. Накопление материальных благ в ходе исполнения обязанностей.
3. Удовлетворение законных желаний с помощью накопленных материальных благ.
4. Осознание того, что жизнь есть нечто большее, чем наши обязанности перед обществом, материальные блага и удовлетворение желаний.

Согласно аюрведической философии, крепкое здоровье невозможно без здоровой иммунной системы. Иммунная система — это великий дар Божественной Матери-Природы, дар, который растит, поддерживает и питает наше тело, а также обороняет его от вторжения извне. До тех пор, пока иммунная система здорова, мы надежно защищены от болезней. В древних ведических текстах иммунитет обозначался словом, которое в буквальном переводе означает «прощение болезни». Подразумевается, что болезни возникают из-за нездоровых мыслей и неправильного образа жизни.

Итак, болезнь — это сигнал о том, что назрела необходимость в переменах. Нужно избавиться от привычного нам представления о симптомах болезни как о досадных и бессмысленных помехах, — и тогда мы обретем силу. Выздоровление наступает тогда, когда мы перестаем возлагать вину за свои невзгоды на других людей или на внешние обстоятельства, и начинаем воспринимать эти невзгоды как испытания, открывающие перед нами новые пути. Болезнь можно превратить в благоприятную возможность для роста и развития. Таким образом, здоровье — это динамическое равновесие между цельной и неповторимой человеческой личностью и природой как совокупностью всех проявлений бытия. А такое равновесие достижимо лишь при условии, что мы не забываем о своем долге перед природой.



Цельная личность

Подведем итоги. Аюрведическая философия утверждает, что основа здоровья — это тесная и гармоничная взаимосвязь между всеми аспектами нашего «я», между всеми нашими мыслями, эмоциями, побуждениями и духовными устремлениями. Кроме того, для крепкого здоровья необходимо поддерживать гармоничные отношения с другими людьми, признавать лежащий на нас долг перед Матерью-природой, жить в соответствии со своими представлениями о смысле жизни и стремиться к достижению достойных жизненных целей. Аюрведа отводит важную роль здоровью иммунной системы, указывает, что источник силы — это умение прощать, и утверждает, что бессмертие достижимо.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Согласно аюрведической теории пяти элементов, человек — это малое подобие вселенной. Все, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в великом теле вселенной. В аюрведе считается, что все сущее состоит из пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и эфира. Свойства этих «строительных кирпичиков» важны для понимания причины баланса и дисбаланса в человеческом организме.



Земля — это олицетворение твердого состояния материи.

Ее отличительные черты — устойчивость, неподвижность и твердость. Во внешнем мире камни и почва стойко сопротивляются действию разрушительных сил воды и ветра. Такие же «земные», устойчивые структуры присутствуют и в нашем теле. Это кости, клетки и ткани — системы, по которым циркулируют кровь и кислород. Земля — это стабильная субстанция.



Вода — символизирует перемены. Во внешнем мире вода

участвует в круговороте: испарение — формирование облаков — выпадение осадков. Потоки воды, стекая с возвышенностей в море, постепенно размывают твердые скальные породы. Речная вода перемещает частицы почвы и содержащиеся в ней питательные вещества; благодаря рекам на заре цивилизации начали развиваться

торговля и культурный обмен; сама жизнь на нашей планете существует благодаря наличию воды. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости, омывая клетки тела и перемещаясь по сосудам, снабжают энергией все части организма, выводят отходы, регулируют температуру тела, доставляют к больным органам субстанции, необходимые для борьбы с чужеродными веществами, а также переносят от одного органа к другому гормональную информацию. Вода — это нестабильная субстанция.



Огонь — это сила, превращающая твердые вещества в жидкие и газообразные и наоборот. Под действием солнечных лучей лед тает и превращается в воду, а вода — испаряется. Благодаря огню вода обретает способность к трансформации, и так возникают климатические циклы. Солнце — причина круговорота тепла и других видов энергии в природе. Благодаря солнечной энергии возникают пищевые цепи. В нашем теле элемент огня присутствует в виде сил межатомного и межмолекулярного притяжения. Огонь переваривает пищу, частично превращая ее в жир (долговременные запасы энергии) и мышцы, а частично перегоняя ее в доступную энергию. Огонь — причина нервной деятельности, включая и высшие ее формы — такие как чувства и мысли. Огонь — что форма без субстанции.



Воздух — это газообразная форма материи. Он подвижен и летуч. Мы не можем увидеть ветер, колышущий ветви деревьев, но мы его чувствуем. Мы видим, насколько материальным может быть воздух, наблюдая за ураганом, тайфуном или торнадо: развиваясь, они вбирают в себя силу, разрушаясь — отдают ее. Мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе. Мы ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в легкие. Если дыхание прервется хотя бы на минуту, мы всем своим существом почувствуем, что воздух решительно необходим для жизни. В нашем теле благодаря воздуху (кислороду) происходят реакции окисления, то есть переходы энергии из одной формы в другую. Без воздуха не может существовать огонь. Воздух — это бытие без формы.

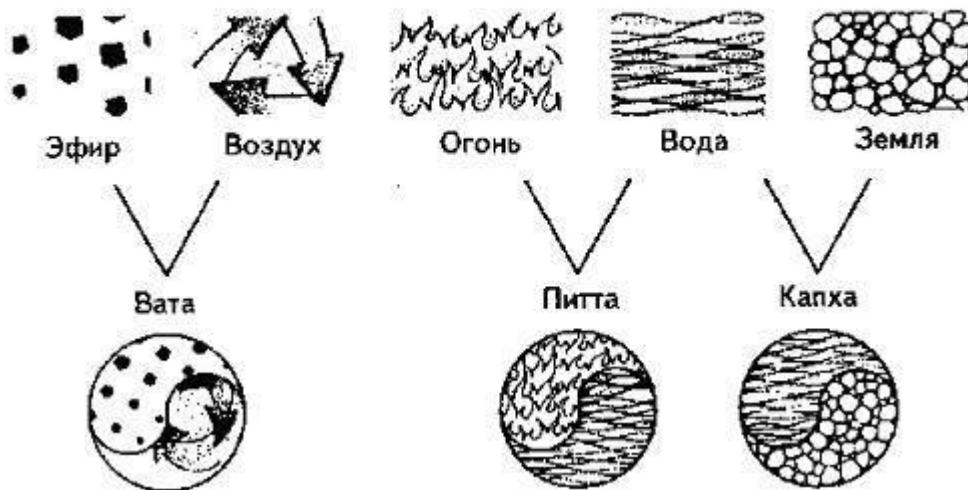


Эфир — это пространство, в котором пребывает все сущее. Внутреннее пространство нашего тела подобно космическому пространству, в котором небесные тела отделены друг от друга расстояниями в миллионы миль: в составе каждого атома на 0,001 % заряженных частиц приходится 99,999% пустоты. Именно пространство, то есть расстояние между предметами, позволяет нам отличать вещи друг от друга. Эфир — это просто расстояния, отделяющие материальные предметы друг от друга.

ТРИ ДОШИ

Пять элементов, принятые в системе аюрведической философии, образуют в попарных сочетаниях три динамические силы — три формы взаимодействия, именуемые дошами. «Доша» в переводе с санскрита означает «то, что меняется >>». И действительно, доши находятся в постоянном движении, поддерживая между собой динамическое равновесие. Доши — это основополагающие жизненные силы, или биологические «соки». Они присущи только живым существам, состоящим из органической материи. И без их движения жизнь была бы невозможна.

**Попарные сочетания пяти элементов
образуют три доши**



Вата — это сила, состоящая из элементов эфира и воздуха. От пропорций этих двух элементов зависит активность ваты: объемом эфира (пространства) определяется способность воздуха набирать силу. Вата — это принцип движения, принцип динамического взаимодействия эфира и воздуха. В человеческом организме она проявляется в движении нервных импульсов, воздуха, крови, пищи, отходов и мыслей.

Вате присущи семь качеств: холодность, легкость, непостоянство, подвижность, сухость, разреженность и шероховатость. Эти качества определяют ее влияние на тело. Избыток ваты может вызывать нервное раздражение, повышенное артериальное давление, скопление газов в кишечнике, а также путаницу в мыслях и замешательство. Недостаток ваты ведет к гибели нервных клеток, запорам и застойным явлениям, а также порождает беспечность и неосмотрительность.

Когда движение воздуха не сдерживается никакими преградами (как, например, над поверхностью открытого моря), ветер может набирать огромную силу, и так возникают ураганы, скорость которых порой превышает 240 км/ч. А в закрытом пространстве воздух, напротив, не может двигаться и становится затхлым.

Питта — это сила, возникающая благодаря динамическому взаимодействию воды и огня. И вода, и огонь символизируют трансформацию, в чем и заключается сходство между двумя этими силами, на первый взгляд, во всем друг другу противоположными. Правда, превращаться друг в друга они не могут. Но зато огонь и вода способны видоизменять друг друга и не обходятся один без другого ни в одном из биологических процессов.

Питта — это принцип трансформации. На физическом уровне она проявляется в форме ферментов, обеспечивающих пищеварение, и гормонов, регулирующих процессы метаболизма. На психическом уровне питта - это трансформация электрохимических импульсов в конкретные мысли. Избыток питты может вызывать язвенную болезнь, гормональные расстройства, раздражение кожи (угревую сыпь) и бурные эмоции (гнев). Недостаток питты ведет к несварению, затрудняет мыслительные процессы и замедляет метаболизм.

Питта обладает восемью качествами, которыми и определяется ее воздействие на организм. Она горячая, легкая, текучая, тонкая, резкая, дурно пахнущая, мягкая и прозрачная.

Если мы поставим воду кипятиться на слишком сильный огонь, вода выкипит, а сосуд сгорит. Если же мы нальем в сосуд слишком много воды, она выплеснется и зальет огонь.

Капха — это равновесие воды и земли. Она представляет принципы структуры и смазывания, что ясно из базовых характеристик двух этих элементов. На одном уровне капха — это клетки, из которых состоят ткани нашего тела, а на другом — жидкости, обеспечивающие питание и сохранность этих клеток.

В соответствии с аюрведическим законом причины и следствия, избыток капхи ведет к скоплению слизи в носовых пазухах, в полости носа, в легких и толстой кишке, а в сфере психики порождает упрямство, зашоренность и неуступчивость. Недостаток капхи вызывает сухость в дыхательных путях, изжогу (в связи с недостатком слизи, защищающей стенки желудочно-кишечного тракта от разрушительного действия кислоты желудочного сока) и неспособность к сосредоточению. Капхе присущи следующие качества: жирность, холодность, тяжесть, стабильность, плотность и гладкость.

Если бросить в сосуд с водой пригоршню песка, две эти субстанции не смешаются друг с другом: песок осядет на дно сосуда. Добиться равномерного распространения песка в воде можно будет только постоянным помешиванием. Капха подобна такому помешиванию, обеспечивающему равновесие.

СООТНОШЕНИЕ ДОШ

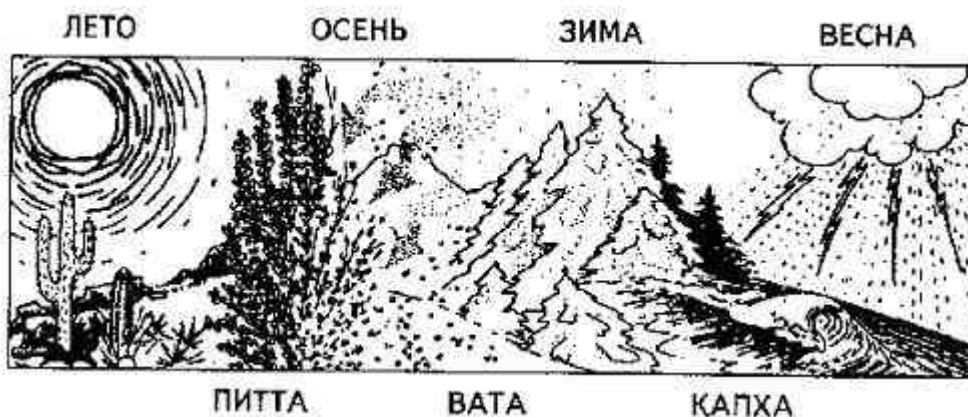
В каждом живом существе три доши — вата, питта и капха — постоянно движутся, видоизменяются и уравнивают друг друга. В этом — основа жизни. В растениях вата сосредоточена в цветках и листьях (теснее всего связанных с пространством и воздухом), капха — в корнях (покрытых слоем земли и хранящих в себе запасы воды), а питта — в эфирных маслах, смолах и соке (в особенности — специях и пряностях, стимулирующих пищеварение). В различных растениях относительная концентрация ваты, питты и капхи различна. Употребляя в пищу те или иные продукты, растения и части растений, мы можем изменять соотношение ваты, питты и капхи в своем теле. Корнеплоды, молочные продукты и успокаивающие травы (например, валериана) усиливают капху. Настои и отвары цветков растений (например, жасмина) и сухие зерна злаков усиливают вату. А горячая, острая пища (например, красный перец) и продукты с высоким содержанием белков (например, перга) усиливают питту.



Соотношение дош

ВЛИЯНИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Соотношение ваты, питты и капхи в нашем теле зависит также от климата, в котором мы живем, и колеблется от сезона к сезону. В жарких странах и во время летнего зноя усиливается питта. В сухом климате и под влиянием холодных осенних ветров возрастает вата. Во время влажной зимы и в сыром климате усиливается капха.



СТАДИИ ЖИЗНИ

Относительная сила дош зависит и от возраста, в котором мы находимся в данный момент. Увеличение массы тела, связанное с бурным процессом роста в детском возрасте, свидетельствует о том, что на этой стадии преобладает капха. Гормональные изменения, сопутствующие превращению ребенка во взрослого, указывают на то, что в юности и зрелом возрасте доминирует питта. А уменьшение массы тела и обезвоживание тканей, связанные с процессами старения, — это признак того, что в пожилом возрасте набирает силу вата.



СУТОЧНЫЙ ЦИКЛ В АЮРВЕДЕ

(по книге Жана-Пьера Леблана «Радость ароматов»)

Первый период капхи, 6:00—10:00

В этот период всякое движение замедляется. Если вы не встанете с постели до 6 часов утра, то проснуться будет труднее и вы будете чувствовать вялость. Пища в это время переваривается с трудом, поэтому завтрак должен быть легким.

Первый период питты, 10:00—14:00

Процессы метаболизма становятся активнее всего около полудня. Это — лучшее время для самого обильного приема пищи и для самой «тяжелой» пищи из вашего рациона, а также для приема витаминов, которые в этот период лучше усваиваются.

Первый период ваты, 14:00—18:00

В этот период всякое движение ускоряется, активность возрастает. Ужин должен быть достаточно легким по сравнению с обедом. Это время подходит для интеллектуальной деятельности и оживленных бесед.

Второй период капхи, 18:00—22:00

Движение вновь замедляется, наступает время для отдыха и отхода ко сну. Сон в этот период приходит быстро и легко. Если вы не легли спать до 10 часов вечера, да еще и слишком поздно поужинали, то заснуть будет труднее.

Второй период питты, 22:00—2:00

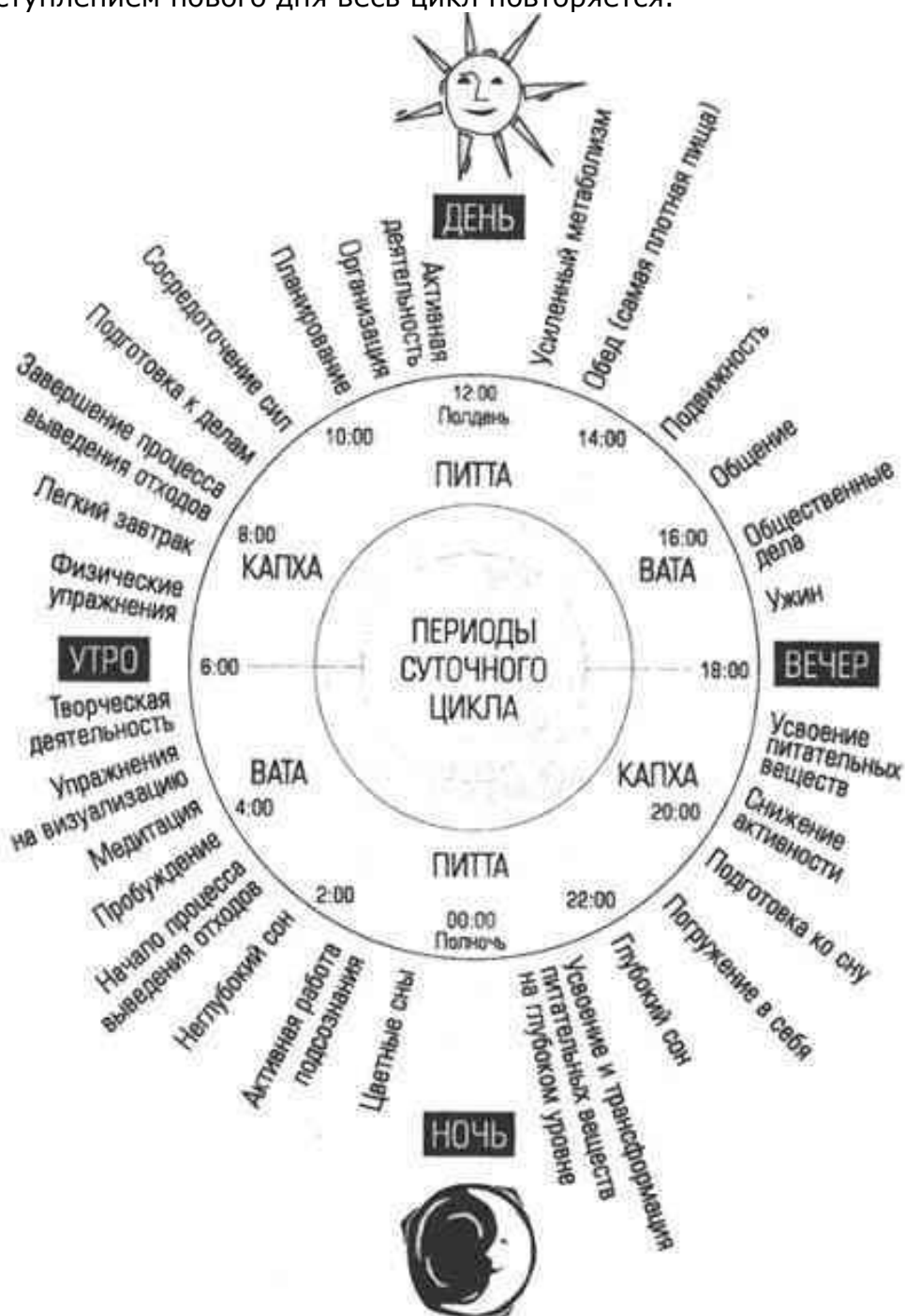
Это — период «быстрого» сна с яркими сновидениями и глубокого сна. Если в это время вы бодрствуете, то процессы метаболизма могут

активизироваться под влиянием позднего ужина и активной деятельности, и на следующий день вам придется об этом пожалеть.

Второй период ваты, 2:00—6:00

В этот период активизируются восходящие потоки космической энергии, которые помогают достигать возвышенных духовных состояний при медитации. Если вы проснулись в 4—5 часов утра, то выполните духовные упражнения в это время: сосредоточенная таким образом энергия останется с вами на весь день. Если же вы останетесь в постели и после 6 часов утра, то просыпаться придется в вялый период капхи.

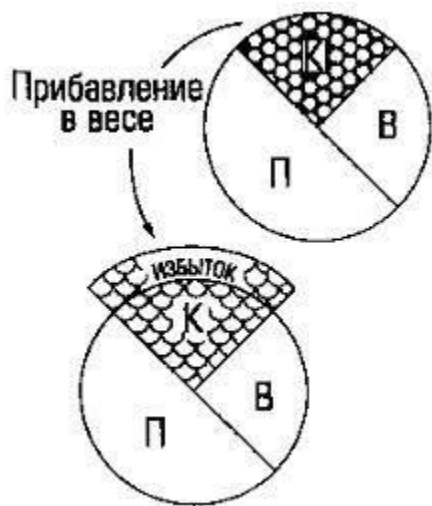
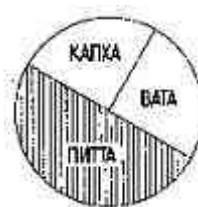
С наступлением нового дня весь цикл повторяется.



Суточный цикл в аюрведе

Глава вторая. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ДОШ И ТИПЫ КОНСТИТУЦИИ

Каждый человек рождается с уникальным, свойственным только ему соотношением ваты, питты и капхи. Этим соотношением определяются его личные характеристики, его сильные и слабые стороны. На всей планете не найдется двух абсолютно одинаковых людей, но для удобства диагностики и лечения болезней в аюрведе выделяется десять типов конституции — три «чистых» и семь «смешанных».



Например, человек с заметным преобладанием питты над ватой и капхой считается представителем питта-типа.

Очевидно, что аюрведический индивидуальный подход к пациенту выгодно отличается от «уравнительной» системы, принятой в западной медицине.

В связи с переменой климата, сменой времен года или переходом в следующую возрастную стадию, а также с изменениями в питании или образе жизни индивидуальное равновесие дош может нарушаться. Если, к примеру, мы наберем десять килограммов лишнего веса, врожденное соотношение ваты, питты и капхи в нашем организме изменится. В результате мы будем чувствовать себя «не в

своей тарелке» до тех пор, пока не вернемся к тому соотношению дош, с которым мы родились. С помощью аюрведы можно определить и восстановить это изначальное соотношение дош в организме.

БАТА-ТИП



Человек, в организме которого доминирует вата, обладает следующими характерными чертами: худощавое тело; высокий или низкий рост; хрупкие суставы и, зачастую, такие деформации костной структуры, как выступающие суставы, кривые ноги, диспропорциональное телосложение (длинные ноги и короткое туловище), сколиоз и даже отклонения от нормы в строении лица (искривление носовой перегородки, нос с горбинкой и т.п.). Если такой человек прибавляет в весе, то жировые отложения сосредоточиваются у него в области талии. Кожа у него, как правило, сухая, шероховатая, прохладная на ощупь и более темная, чем у других членов его семьи. Волосы — темные, сухие и курчавые. Зубы нередко кривые, неровные, заметно выступающие вперед или неплотно прилегающие друг к другу; десны могут рано изнашиваться. Глаза — маленькие, сухие, подвижные, черные или карие. Аппетит непостоянный или пониженный; пропустив прием пищи по рассеянности, человек вата-типа может так проголодаться, что в следующий раз положит себе на тарелку гораздо больше, чем сможет съесть. Пальцы на руках и ногах у него длинные и тонкие, ногти — хрупкие и ломкие. Люди с преобладанием ваты склонны к нервным расстройствам и болям. Потребность в жидкости у них непостоянна. Перистальтика затрудненная, характерны повышенное образование газов, сухой стул и запоры. Люди вата-типа физически активны, но быстро расходуют энергию и могут слишком часто прибегать к помощи кофеина, сахара и других стимуляторов. Они любопытны, у них беспокойный, деятельный и творческий ум. В стрессовой ситуации они обычно испытывают страх, неуверенность и тревогу. Свои решения и убеждения они меняют легко. Быстро запоминая новую информацию, они столь же быстро ее

забывают. Во сне эти люди нередко летают, бегают, прыгают и испытывают страх. Сон у них беспокойный, прерывистый; возможна бессонница. Речь этих людей тороплива, хаотична, импульсивна, нередко сопровождается жестикуляцией. Деньги жгут им руки, и их можно отнести к разряду мотов. Пульс нитевидный, слабый, неустойчивый. Представители вата-типа могут сильно отличаться друг от друга, но все они обладают многими из перечисленных выше характеристик.

ПИТТА-ТИП



Человек с преобладанием питты обладает средним пропорциональным телосложением. Он сравнительно легко набирает и сбрасывает вес. Кожа у него, скорее всего, тонкая, жирная, медно-красного или желтоватого тона, теплая на ощупь, легко обгорает на солнце. Веснушки и родинки — обычное явление для питта-типа, так же как и склонность к угревой сыпи. Эти люди обильно потеют. Волосы у них мягкие, русые или рыжие, рано седеют и выпадают; возможно раннее облысение. Пальцы на руках пропорциональны, имеют правильную форму. Ногтевое ложе — с розоватым оттенком. Зрение острое, а взгляд — пронизывающий. Глаза — серые или зеленые, склеры (белки глаз) — с желтоватым оттенком. Люди с преобладанием питты склонны к лихорадкам, заболеваниям с повышенной температурой тела, воспалениям и инфекционным заболеваниям. Потребность в жидкости у них повышенная. Перистальтика плавная, стул жирный и обильный (три раза в день и более). Люди этого типа умеренно активны и, будучи от природы агрессивными, хорошо чувствуют себя в ситуациях соревнования. Они умны, решительны, обладают хорошей памятью. В стрессовых ситуациях они склонны проявлять раздражительность, чрезмерную напористость, гневи ревность. Сновидения у таких людей обычно яркие, страстные, цветные. Сон — крепкий и умеренно длительный. Речь — резкая, четкая, уверенная, иногда — язвительная, саркастичная. Силы и средства эти люди тратят умеренно и методично. Пульс у них сильный и ровный. Отличительные признаки питта-типа — страстность, способность к сосредоточению и целеустремленность.

КАПХА-ТИП



Распознать «чистый» капха-тип очень легко: это крупный, полный человек, какие нередко встречаются, к примеру, среди уроженцев Гавайских островов. Кожа у него толстая (на предплечьях — толщиной около 2 см), жирная, прохладная на ощупь, бледная и более светлая, чем у других членов его семьи. Потоотделение умеренное. Люди капха-типа быстро набирают вес и для того, чтобы сбросить его, им необходимы регулярные физические упражнения. У них густые, жирные и волнистые волосы, густые брови и ресницы. Зубы крепкие, белые, крупные, имеют правильную форму. Глаза большие, выразительные. Едят эти люди неторопливо, аппетит у них устойчивый, но порой они могут безболезненно пропустить прием пищи. Представители этого типа склонны к застойным явлениям, отекам, скоплению слизи и задержке жидкости. Жажду они испытывают редко. Стул жирный, густой и регулярный (раз в день). Как правило, человек капха-типа миролюбив, сдержан и вынослив, движется медленно, энергию расходует экономно. Отрицательные черты характера — эгоцентризм, жадность и обидчивость. Впрочем, люди с доминирующей капхой — надежные, верные друзья и хорошие работники. Они медленно усваивают новый материал, но почти никогда не забывают то, чему научились. Сновидения у них романтичны, образность связана с водой. Речь — неторопливая, монотонная или мелодичная. Выкладываться и много

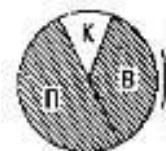
тратить им не по нраву. Они бережливы, и дом у них — полная чаша. Пульс у капха-типа медленный и ровный.

СЕМЬ СМЕШАННЫХ ТИПОВ

В Индии, где многие люди по традиции сочетаются браком только с представителями своего рода или общины, преобладают чистые конституциональные типы. Но Запад — это «плавильный котел»: каждый волен выбирать брачного партнера по своему усмотрению, и в результате здесь доминируют типы смешанные. В смешанном типе, как правило, ярко выражены две доши: с незначительным преобладанием одной из них над другой. К примеру, у человека, принадлежащего к типу вата-питта, вата выражена ярче, чем питта, но ненамного. Ау человека типа питта-вата сильнее проявлены качества питты. И, наконец, существует так называемый уравновешенный тридоша-тип, в котором вата, питта и капха представлены в равных пропорциях и уравновешены.

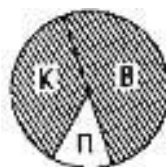


Вата-питта (В-П). Люди этого типа худощавы, подвижны, дружелюбны и разговорчивы, подобно представителям чистого вата-типа, но более предприимчивы и обладают более острым умом. Они не подвержены крайностям, типичным для ваты; они не столь напряжены и непостоянны. Пищеварение у них более активное, и холод они переносят легче, чем люди вата-типа. Менее чувствительны они также к шуму и физическому дискомфорту. Мощная напористость питты сочетается у них с богатым воображением ваты. Но они легко обзаводятся дурными привычками и нуждаются в стабилизирующем влиянии.



Питта-вата (П-В). У людей типа питта-вата телосложение ближе к среднему, и они более мускулисты, чем представители типа В-П. Они столь же подвижны, но более выносливы. Многие из них напористы и настойчивы, однако фанатичная целеустремленность смягчается у них легкостью, характерной для ваты.

У этих людей активное пищеварение, и стул более регулярный, чем у людей типа В-П или чистого вата-типа. Реакция на стресс принимает у них форму страха или гнева, а также выражается в чувствах неуверенности и напряженности. Люди этого типа любят поесть. У них хорошая память и гладкая, уверенная речь. В жаркую погоду они чувствуют себя неуютно.



Вата-капха (В-К). Многим людям типа вата-капха, оказывается, трудно определить свою конституцию по опросникам, так как изобилие противоположных свойств сочетается в их характере с нерешительностью ваты. Нередко они худощавы, как представители вата-типа, но спокойны, покладисты и добродушны, как люди капха-типа.

В обычных ситуациях они невозмутимы и уравновешены, но в условиях стресса могут утратить самообладание. Как правило, они подвижны и расторопны, но иногда поддаются типичной для капхи склонности медлить и откладывать важные дела «на потом». Они бережливы и испытывают тягу к накопительству. Холод они переносят очень плохо. Пищеварение у них может быть вялым или неравномерным.



Капха-вата (К-В). Представители типа капха-вата сходны с людьми типа В-К, но отличаются более плотным телосложением и медлительностью в движениях. Они еще более невозмутимы и спокойны, чем люди В-К, но энтузиазм проявляют реже. Среди них часто встречаются люди спортивного склада, выносливые и обладающие хорошей сопротивляемостью организма.

Но и у них бывают расстройства пищеварения. Они также плохо переносят холод и, кроме того, могут страдать от скопления слизи в полостях тела.



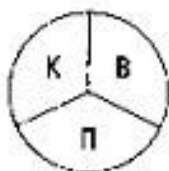
Питта-капха (П-К). У людей типа питта-капха мощная целеустремленность питты сочетается с физической силой капхи. Они более мускулисты, чем представители чистого капха-типа, но могут быть довольно нескладными. Капха придает им твердость и устойчивость, а питта — решительность, но также и склонность к гневу и критичности.

Из людей этого типа получаются хорошие спортсмены, так как они обладают и силой, и выносливостью. У них отличный аппетит: они никогда не забывают вовремя поесть. Пищеварение у них хорошее, как у людей питты, а сопротивляемость болезням — столь же мощная, как у представителей чистого капха-типа.



Капха-питта (К-П). Люди типа капха-питта обладают телосложением капхи, но более склонны к полноте, чем представители типа П-К. Лицо и формы тела у них более округлые, движения — более медленные, а характер — более спокойный, чем у людей П-К. Их сила стабильна, а по выносливости они превосходят представителей и чистого питта-типа, и типа П-К.

Физические упражнения доставляют им удовольствие, но все же спортом они занимаются менее охотно, чем люди типа П-К. Иногда они бывают высокомерны и невосприимчивы к критике.



Ватта-питта-капха (В-П-К). Описать людей типа ватта-питта-капха труднее всего, так как все три доши выражены у них в равной мере. Это — самый сбалансированный из всех типов, и его представители обычно живут долго, сохраняя хорошее здоровье и иммунитет. Но если такой человек все же выйдет из равновесия, то, по словам врачей-аюрведистов, лечить его будет труднее, чем людей прочих типов.

Тип В-П-К встречается очень редко. Большинство людей, считающих себя представителями этого типа, в действительности обладают смешанной конституцией с двумя доминирующими дошами.

КТО Я?

Изучая описания десяти конституциональных типов и пытаясь найти свое место в этой классификации, не забывайте о том, что это дает вам возможность глубже понять себя, как уникальную и неповторимую личность. Следующая далее анкета поможет вам определить ваше врожденное соотношение ваты, питты и капхи.

АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА КОНСТИТУЦИИ

В каждой строке анкеты выберите ту характеристику, которая лучше всего вам подходит. В отдельных случаях можете при необходимости отметить две или даже три характеристики; некоторые пункты можно пропустить.

ЧАСТЬ I. ПОСТОЯННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Характеристики, которые включены в эту часть анкеты, описывают ваш врожденный тип метаболизма. Это понятие включает в себя и ваше телосложение, и то, как вы воспринимаете окружающий мир. Разумеется, под влиянием перемен в образе жизни, питании, климатических условиях и так далее тип метаболизма будет меняться (см. «Часть II. Переменные характеристики»), однако эти изменения поставят под угрозу ваше здоровье и иммунитет. Ответив на вопросы, вы выясните, к какому именно из десяти вышеописанных типов вы относитесь. Эта изначальная пропорция дош — основа вашего здоровья. Запишите сумму баллов по каждому столбцу из

части I и сопоставьте эти результаты с ответами на вопросы, включенные в часть II.

Вата

1. Тело худощавое, рост необычно высокий или низкий
2. Легкие, тонкие кости; выступающие суставы
3. Пальцы на руках и ногах длинные, с заостренными концами
4. В детстве - худоба
5. Если вы прибавляете в весе, то жировые отложения сосредотачиваются в области талии
6. Кожа темная (по сравнению с другими членами семьи), легко покрывается загаром
7. Волосы на теле либо скудные, либо очень густые; обычно темные, жесткие и курчавые
8. Узкий лоб
9. Глаза маленькие, темные, подвижные
10. Зубы кривые, неровные или выступающие вперед, чувствительные к горячему и холодному; возможно, приходилось носить корректирующие скобы
11. Тонкая шея
12. Изящный подбородок
13. В детстве - курчавые волосы

_____ БАТА (итог)

Питта

1. Среднее телосложение
2. Костная система нормальная
3. Пальцы на руках и ногах средней длины
4. В детстве - среднее телосложение
5. Если вы прибавляете в весе, то жировые отложения распределяются равномерно
6. Кожа светлая, легко сгорает на солнце; нередко - веснушки, родинки
7. Волосы на теле светлые, тонкие
8. Лоб средней ширины, с морщинами и складками
9. Глаза средней величины, светло-зеленые, серые, янтарные или голубые
10. Зубы ровные, средней величины
11. Шея умеренной толщины
12. Подбородок умеренной величины
13. В детстве - тонкие, светлые волосы

_____ ПИТТА (итог)

Капха

1. Крупное, полное тело
2. Костная система массивная
3. Пальцы на руках и ногах короткие, с квадратными концами
4. В детстве - крупное тело или полнота
5. Склонность к избыточному весу и жировым отложениям в области ягодиц и бедер
6. На солнце кожа покрывается равномерным загаром
7. Волосы на теле умеренно густые
8. Широкий лоб
9. Глаза большие, влажные, иногда - голубые, чаще - карие с шоколадным оттенком
10. Зубы крупные, ровные, блестящие
11. Толстая шея
12. Массивная нижняя челюсть
13. В детстве - волнистые, густые волосы

_____ КАПХА

ЧАСТЬ II. ПЕРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Характеристики, включенные в эту часть анкеты, описывают соотношение дош в вашем организме на настоящий момент. Ответьте на вопросы и сопоставьте результаты со своей изначальной пропорцией дош, которую вы определили с помощью части I. Проверьте, не отклонилась ли ваша конституция от этих исходных показателей. Многие признаки, перечисленные в пунктах части II, представляют собой симптомы дисбаланса, и от них желательно избавиться. К примеру, если от рождения у вас преобладает вата, но ответы на вопросы части II свидетельствуют о сдвиге равновесия в сторону капхи (прибавление в весе, задержка жидкости, тяга к сладкому и т.п.), это указывает на дисбаланс капхи, который необходимо устранить.

Вата

1. Трудно набрать вес
2. Холодные кисти рук и стопы
3. Кожа сухая, тонкая (если вы ущипнете себя за предплечье, толщина кожи составит около 0,5 см), легко трескается. Склонность к образованию мозолей
4. Часто появляются трещины на губах
5. Волосы сухие, тусклые, с секущимися концами, темные, жесткие, курчавые
6. Плохо переносите сухость и холод, предпочитаете тепло
7. Язык сухой, с тонким сероватым налетом
8. Глаза часто сухие и чешутся, склеры (белки глаз) сероватые или голубоватые
9. Стул нерегулярный,

Питта

1. При желании можно довольно легко набрать или сбросить вес
2. Теплая кожа
3. Кожа жирная; склонность к образованию прыщей и сыпи. Толщина 0,5—1 см
4. Губы темно-красные, часто - герпес, волдыри на губах
5. Волосы тонкие, жирные, русые, рыжие или с ранней сединой; волосы рано редеют, возможно облысение
6. Предпочитаете прохладные, хорошо проветриваемые помещения, плохо переносите жару
7. Языке желтоватым, слегка оранжевым или красноватым налетом
8. Склеры красноватые или желтоватые
9. Стул обильный,

Капха

1. Легко набрать вес, но трудно сбросить без физических упражнений
2. Кожа прохладная, но не холодная
3. Кожа толстая (толщина 2 см и более), хорошо увлажняется
4. Губы полные, влажные
5. Волосы густые, слегка волнистые, жирноватые, темные, блестящие
6. Терпимо относитесь почти к любым климатическим условиям, но плохо переносите повышенную влажность
7. Язык опухший, с толстым, творожистым, белым налетом
8. Склонность к отекам век
9. Стул обильный,

твердый, сухой; возможны запоры	более двух раз в день; возможны поносы	один раз в день; возможны слизистые выделения, зуд
10. Склонность к нервным расстройствам и острым болям	10. Склонность к заболеваниям с повышенной температурой, сыпям, воспалениям	10. Склонность к отекам, задержке жидкости и слизи, застойным явлениям
11. Половое влечение нерегулярное, склонность к сексуальным фантазиям	11. Половое влечение сильное, возбуждается легко	11. Половое влечение регулярное, возбуждается медленно
12. Менструации нерегулярные, скудные, с сильными болезненными спазмами	12. Возможны обильные кровотечения; менструации сопровождаются поносом	12. При менструациях бывают отеки; спазмы слабые или отсутствуют
13. Либо злоупотребляете жирной и сладкой пищей, либо сидите на строгой диете	13. Отдаете предпочтение белковой пище, напиткам с кофеином, а также горячей, острой и соленой пище	13. Предпочитаете сладкие, молочные и мучные продукты
14. Слабые десны	14. Склонность к воспалению и кровоточивости десен	14. Десны крепкие
_____ БАТА (итог)	_____ ПИТТА (итог)	_____ КАПХА (итог)

ЧАСТЬ III. ИНТЕЛЛЕКТ

В интеллектуальном плане каждому типу метаболизма присущи свои сильные и слабые стороны. Люди вата-типа мыслят творчески, но слишком часто меняют убеждения. У представителей питта-типа хорошая память и организаторские способности, но в своем стремлении к цели они нередко принимают поспешные решения и склонны оказывать давление на других людей. Обладатели доминирующей капхи легко удерживаются в рамках рабочего распорядка и вдумчиво выполняют указания начальства, но самостоятельные решения они принимают с трудом, и подчас им недостает творческих способностей. Определив свой тип мышления, вы сможете в дальнейшем избежать многих неудобств. К примеру, если в интеллектуальном плане вы принадлежите к вата-типу, то при выборе профессии или места работы вам желательно отдать предпочтение какому-либо творческому занятию, а не работе, связанной с управлением людьми или с монотонным распорядком.

Вата

1. Внимание быстро
рассеивается, быстро
запоминаете новую
информацию, но
легко забываете

2. Не любите

Питта

1. Запоминаете новую
информацию быстро и
надолго; мыслите
логически,
рационально

2. Любите

Капха

1. Для усвоения
новой информации
требуется довольно
много времени, но вы
никогда не забываете то,
что однажды твердо
усвоили

2. Хорошо работаете

жесткий распорядок	планировать и проводить организационную работу, особенно если проект находится полностью в вашем распоряжении	в рамках жесткого распорядка
3. С трудом принимаете решения и легко их меняете	3. Быстро принимаете решения, четко видите суть вещей	3. Принимаете решения медленно, отказываетесь от них с большим трудом
4. Беспокойный, деятельный, подвижный ум. Творческое мышление	4. Агрессивность, дух соперничества	4. Спокойствие, любовь к неторопливым занятиям, не требующим большой затраты сил
5. Творческое мышление	5. Организованное мышление	5. Предпочитаете следовать чужим идеям и планам
6. Работаете одновременно над множеством проектов	6. Постоянно ведете организационную работу, предпочитаете продвигаться к цели последовательно	6. Сопротивляетесь переменам и новым начинаниям, предпочитаете простоту
7. У вас много знакомых, но мало близких друзей	7. Вы очень переборчивы, нелегко можете и установить теплые дружеские отношения, и завести врага	7. У вас много друзей, и вы храните им верность
8. Вы склонны к импульсивным расходам и считаете, что деньги существуют для того, чтобы их тратить	8. Вы планируете свои расходы и считаете, что деньги - это средство для достижения целей	8. Вы экономны и бережливы, с трудом расстаётесь с деньгами
_____ БАТА (итог)	_____ ПИТТА (итог)	_____ КАПХА (итог)

ЧАСТЬ IV. ЭМОЦИИ

В эмоциональных характеристиках каждого типа имеются как положительные, так и отрицательные черты. Люди вата-типа легко поддаются тревоге и страху, но зато они незлопамятны и не могут долго лелеять обиды. Люди питта-типа вспыльчивы, но умеют преобразовать свой гнев в боевой дух, необходимый для победы над соперником или для преодоления препятствий. Чувствительность капхи не позволяет легко прощать обиды, но она же делает представителей этого типа верными и романтичными.

Ответив на вопросы этой части анкеты, установите, к какому типу вы относитесь в эмоциональном плане и какие стороны этого типа в вас проявляются ярче — положительные или отрицательные. Соответствуют ли ваши эмоции врожденной конституции (часть I), или у вас проявляются эмоциональные черты, не связанные с вашей доминирующей дошей (часть

II)? О том, что это означает, вы узнаете из раздела «Подведение итогов», завершающего анкету.

Вата

1. Часто испытываете страх
2. Скрытность
3. Вы склонны вредить себе
4. Тревога
5. Боязливость
6. Нервозность
7. Подвижность
8. Общительность
9. Гибкость
10. Ваши настроения, чувства и эмоции легко меняются
11. Вам часто снятся полеты; сновидения беспокойны; бывают кошмары

_____ БАТА (итог)

Питта

1. Часто испытываете ненависть
2. Мстительность
3. Вы склонны причинять вред другим людям
4. Раздражение
5. Склонность манипулировать людьми
6. Гневливость
7. Восприимчивость
8. Заботливость
9. Терпимость
10. Вы агрессивны в своих убеждениях и чувствах, высказываете свое мнение даже тогда, когда вас об этом не просят
11. Вам снятся цветные, яркие, активные, страстные сны, иногда - с конфликтными ситуациями

_____ ПИТТА (итог)

Капха

1. Часто испытываете апатию
2. Бессердечие
3. Вы чувствуете себя жертвой
4. Привязчивость
5. Жадность
6. Непреодолимые желания
7. Гармоничность
8. Самоотверженная любовь
9. Терпеливость
10. В трудных ситуациях вы стараетесь не высказывать свое мнение
11. Сновидения романтические, короткие; вам часто снится вода

_____ КАПХА (итог)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Ответы на вопросы части I показывают вашу исходную конституцию, от которой вы со временем могли отклониться и к которой необходимо вернуться. Ответы на вопросы части II определяют соотношение дош в вашем организме на данный момент времени и указывают на симптомы, от которых желательно избавиться. Именно этими ответами следует руководствоваться при выборе режима и диеты, направленных на успокоение возбужденной доши. Часть III показывает достоинства и недостатки вашего склада ума. Получив представление о своих интеллектуальных способностях, вы сможете выбрать род занятий, соответствующий вашим врожденным талантам, и избежать тех видов деятельности и профессий, которые вам не подходят. Наконец, часть IV помогает охарактеризовать вашу эмоциональную жизнь. Если типичные для вас отрицательные или разрушительные эмоции соответствуют доше, вышедшей из равновесия (то есть той, которая доминирует в ответах на вопросы части II), то следует позаботиться об успокоении этой доши, прибегнув к диете и режиму, описание которых вы найдете в главе 5 этой книги. Если же они связаны с какой-либо другой дошей, то для избавления от этих эмоций можно использовать соответствующие эфирные масла.

СУММАРНЫЕ ИТОГИ ЧАСТЕЙ II, III и IV

_____ БАТА (итог) _____ ПИТТА (итог) _____ КАПХА (итог)

Суммарные итоги этих трех частей анкеты показывают соотношение дош на текущий момент. Внося изменения в свое питание и образ жизни и прибегнув к соответствующим терапевтическим методам для восстановления равновесия дош, вы можете еще раз ответить на вопросы этих частей и посмотреть, изменилось ли соотношение. Часть I остается неизменной при любых обстоятельствах, поэтому не следует ни включать ее в этот подсчет, ни обращаться к ней повторно.

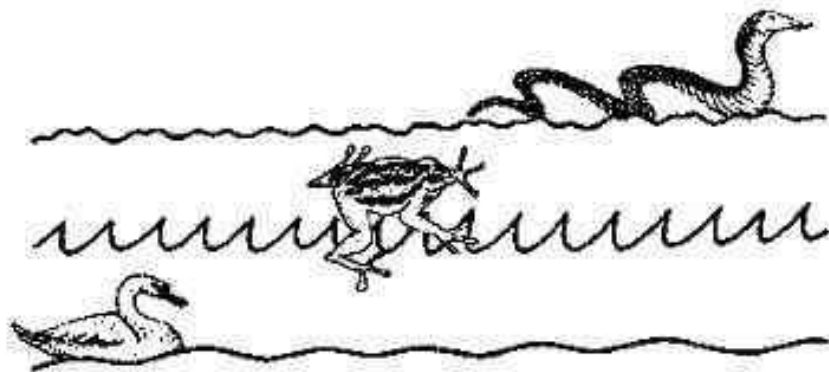
ПУЛЬС

Три доши — вата, питта и капха — постоянно приспосабливаются друг к другу, реагируя на изменения в наших мыслях, чувствах и действиях. Эти перемены отражаются на характере нашего пульса, поэтому по пульсу можно определить наличие дисбаланса и его природу еще до того, как он проявится в форме недомогания или болезни. Это позволит нам быстро принять меры для устранения дисбаланса.

Правда, некоторые врачи-аюрведисты не полагаются всецело на показания пульса и нередко оставляют их без внимания, если другие показатели им противоречат. Но все же диагностика по пульсу помогает определить состояние пациента на данный момент и быстро составить представление о человеке. Исследуя свой пульс в разное время суток и наблюдая за его изменениями, вы сможете развить чутье и приобрести опыт в этом методе диагностики.

ОБЩИЙ ХАРАКТЕР ПУЛЬСА

Основной аспект диагностики по пульсу — определение общего характера пульса. У ваты пульс быстрый (80-100 ударов в минуту), неравномерный, нитевидный; напоминает движение змеи или пиявки. У питты пульс средний по частоте (65-80 ударов в минуту), прыгающий, хорошего наполнения, напряженный и равномерный; его уподобляют прыжкам лягушки или воробья. У капхи пульс ровный, медленный (50-65 ударов в минуту), вялый, «перекатывающийся», с широкой амплитудой пульсовой волны; его сравнивают с движениями лебедя или павлина, а иногда — с плавным течением реки.



Три пульсовые волны

Когда измерять пульс?

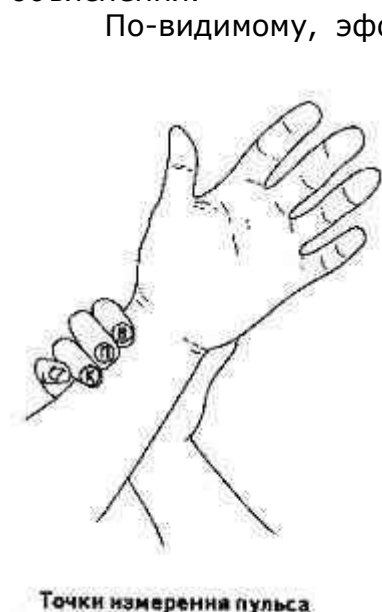
Чтобы установить свойственный для вас пульс, проведите измерения рано утром, когда вы хорошо отдохнули и чувствуете себя спокойно. После еды, физической нагрузки, секса, массажа и горячей ванны пульс может приобретать качества питты. После сна или слишком плотной еды он может приобретать качества капхи. А когда вы о чем-то тревожитесь, нервничаете, испытываете напряжение, торопитесь или находитесь в быстро меняющейся ситуации, ваш пульс может приобрести характер ваты. Можете ли вы проследить за тем, как эти изменения отражаются на вашем пульсе?

Где измерять пульс?

Пульс прощупывается во многих точках на теле, но удобнее всего измерять так называемый радиальный пульс — на запястье ниже большого

пальца. Мужчинам следует измерять пульс на правой руке, а женщинам — на левой. На лучевой стороне находится небольшой костный выступ, называемый шиловидным отростком. Слегка согнув запястье, положите указательный палец другой руки после шиловидного отростка. Средний и безымянный пальцы положите на лучевую артерию рядом с указательным, ближе к локтю (см. рис.). Пульс, который прощупывается под указательным пальцем, характеризует уровень активности ваты в организме. Пульс под средним пальцем дает представление о силе питты, а под безымянным — о силе капхи.

Многие люди разочаровываются в этой методике, если им не удастся почувствовать разницу в биении пульса под каждым из пальцев с первой попытки. Здесь следует запастись терпением, практикуйтесь и не сомневайтесь в том, что со временем обретете навык. Будьте оптимистом. Скажите себе: «Кажется, у меня начинает получаться». Нам, западным людям, присущ рациональный склад ума, и, прежде чем, повинаясь интуиции, принять вещь такой, как она есть, мы требуем ее научного объяснения.



По-видимому, эффективность диагностики по пульсу (как и методов диагностики по языку или по лицу, рефлексологии стоп и т.п.) лучше всего объясняется с помощью холотропной теории врачевания, которая утверждает, что каждая часть тела представлена во всех остальных его частях, подобно тому, как в каждом элементе голограммы содержится информация обо всем изображении. Пропуская пучок света через любой, даже самый малый фрагмент голограммы, мы получаем в проекции все изображение целиком. Аналогичным образом, каждая часть тела заключает в себе информацию обо всем теле в целом. Известно, что в каждой клетке содержится генетический код всего организма. При клонировании весь организм воспроизводится на основании информации, заключенной в ДНК одной клетки. Дипак Чопра в книге «Квантовое целительство» пишет, что

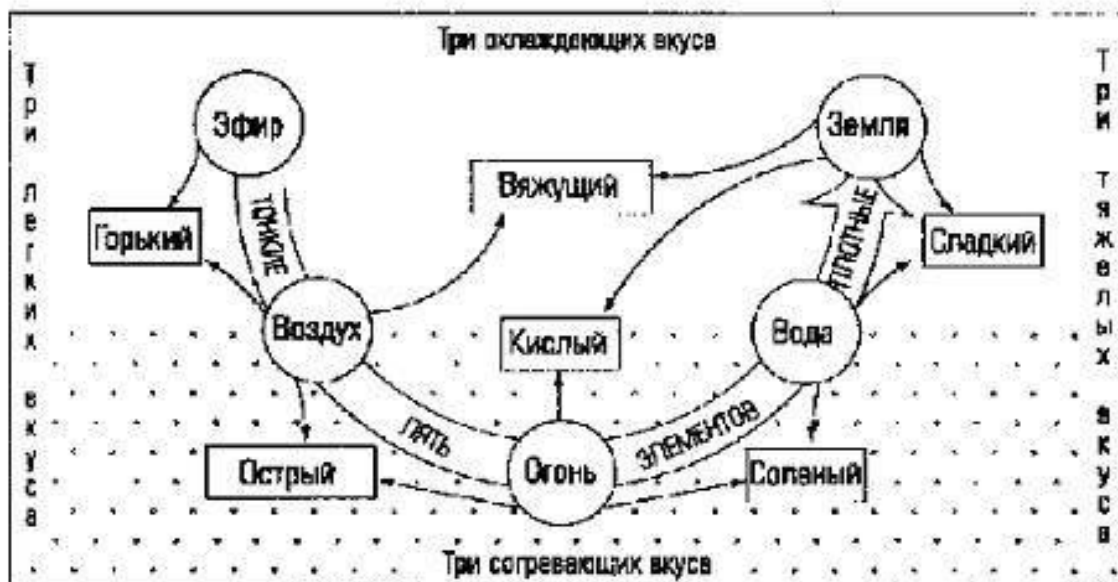
благодаря непрерывному потоку информации, исходящему от нервных импульсов, гормонов и нейротрансмиттеров, каждая клетка нашего тела осознает наши мысли, чувства и состояния. На этом основании д-р Чопра говорит о человеческом организме как о «системе тело-ум», в которой все физические и психические проявления тесно связаны между собой и находятся в постоянном взаимодействии.

Диагностика по пульсу — это одна из методик, позволяющих непрофессионалу больше узнать о своем теле и о силах, которые действуют в нем при разных обстоятельствах, в разное время и в различных ситуациях.

Глава третья. ВКУС ЖИЗНИ

ШЕСТЬ ВКУСОВ

В аюрведе выделяется шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Каждый вкус состоит из двух элементов. Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему «мы становимся тем, что мы едим». Наше тело строится из элементов, составляющих нашу пищу, и в зависимости от состава пищи соотношение дош в организме колеблется.



Сладкий вкус состоит из элементов земли и воды. Он усиливает капху (также состоящую из земли и воды) и ослабляет питту и вату. Сладкий вкус присутствует в сахарах, углеводах, жирах, маслах и аминокислотах. По своим качествам он тяжел, холоден и маслянист. Сладкий вкус участвует в формировании тканей. Однако он может вызывать закупорку протоков и каналов и гасить пищеварительный огонь.

Злоупотребление «сладостью жизни» ведет к заболеваниям, связанным с дисбалансом капхи: ожирению, диабету, нарушениям кровообращения, несварению желудка и застоям слизи в дыхательных путях. На эмоциональном уровне сладкий вкус приносит удовлетворение, но при избытке вызывает самодовольство и лень, а также дает пищу алчности и недовольству (перебродив, сладкий вкус становится кислым).

Кислый вкус состоит из элементов земли и огня. Он усиливает питту и капху и ослабляет вату. Кислый вкус присутствует в кислых фруктах и овощах, в алкоголе и, в меньшей степени, в белках, кисломолочных продуктах (молочная кислота) и маслах (жирные кислоты). По своим качествам он тяжел, горяч и маслянист.

Кислый вкус усиливает пищеварительный огонь и противопоказан при гастритах, язвенной болезни, воспалениях, упадке сил и других заболеваниях, связанных с дисбалансом питты. Он стимулирует аппетит и пищеварение, способствует выведению отходов и снимает спазмы. Кислый вкус ассоциируется с ревностью, завистью и недовольством; таким образом, он противоположен сладкому. Недаром существует выражение «зелен виноград»: кислый вкус зеленого винограда метафорически обозначает желание, скрытое за притворным отвращением.

Соленый вкус состоит из элементов воды и огня. Он усиливает питту и капху и ослабляет вату. В концентрированном виде он присутствует в каменной соли и морской соли, а в менее концентрированном — в морепродуктах и в минеральных солях, содержащихся в овощах и фруктах. При злоупотреблении соленый вкус вызывает воспаления, отеки, задержку жидкости, морщины и преждевременное старение.

Но в умеренных количествах он необходим в процессах пищеварения и выделения, а также в поддержании аппетита и баланса электролитов. Соленый вкус усиливает жизнелюбие и помогает наслаждаться радостями жизни, смягчает тревогу и страх. Но при злоупотреблении он питает гедонистические установки в интеллектуальной и эмоциональной сферах, порождая всевозможные пристрастия и пробуждая гнев в ситуациях, когда

наши желания или стремление к физическому удовольствию остаются неудовлетворенными (реакция «просоленного моряка», сошедшего на берег).

Острый вкус состоит из элементов огня и воздуха. Он усиливает питту и вату и ослабляет капху. По своим качествам он легкий и сухой, оказывает согревающее действие. Содержится острый вкус в специях и пряностях, а в концентрированном виде — в эфирных маслах (летучих и ароматических). Острый вкус стимулирует секреторную деятельность и выделение пищеварительных ферментов, усиливает аппетит и активизирует метаболизм.

Он способствует излечению болезней капхи (таких, как тучность, застой крови, диабет, кашель, застои в дыхательных путях) и выделению отходов через кожу. Но при злоупотреблении острый вкус может вызывать или усиливать боли, жажду, изжогу, импотенцию, общую слабость и болезненность. На ментальном и эмоциональном уровне он порождает экстравертность и потребность в стимуляторах, а также усиливает раздражительность и гневливость.

Горький вкус состоит из элементов воздуха и эфира. Он усиливает вату (дошу воздуха и эфира) и ослабляет питту и капху. По своим качествам он легкий и сухой, оказывает охлаждающее действие. Содержится горький вкус в горьких зеленых листовых овощах (одуванчик, эндивий), горьких травах («золотая печать», горечавка) и горьких корнях (куркума).

При умеренном потреблении он очищает выделения секреторных желез и стабилизирует секреторную деятельность в целом, тонизирует и укрепляет ткани. Он помогает при пониженном аппетите, расстройствах пищеварения и лихорадке, а также при заболеваниях печени и раздражениях кожи. Злоупотребление горьким вкусом вызывает все типичные болезни ваты, в частности, нервное раздражение, потерю веса, обезвоживание, трещины на коже, понижение активности секреторных желез. На эмоциональном уровне он порождает недовольство и помогает осознать необходимость в переменах (открывает перед нами «горькую истину»). Он смягчает гнев и избавляет от самодовольства, но при избытке может вызывать ожесточенное упрямство, расстройство, печаль и неуверенность.

Вяжущий вкус состоит из элементов воздуха и земли. Он усиливает вату и ослабляет питту и капху, так как воздушный компонент в нем сильнее земного. Вяжущий вкус присутствует в танинах, древесной коре и смолах (дубовая кора, мирра), в вяжущих травах и овощах (бобы, картофель, люцерна) и в свежем меде.

В небольших количествах он снижает количество секреторных выделений, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желез и сушит ткани, что вызывает запоры, жажду, тремор и неприятные ощущения покалывания. На эмоциональном уровне избыток вяжущего вкуса порождает интровертность, отчуждение, страх и тревогу.

Шесть вкусов: итоги

Зная качества различных вкусов и понимая, как они влияют на баланс дош и метаболизм, можно подобрать для себя продукты питания и эфирные масла, которые помогут нам осознать свою эмоциональную и инстинктивную природу и восстановить равновесие в организме. Типичный рацион западного человека перегружен сладкой, кислой и соленой пищей, что и порождает в людях жадность, потворство своим желаниям, гедонизм и постоянно растущее недовольство. Сделайте шаг навстречу переменам — примите «горькую истину», обратите взор внутрь себя и постарайтесь восстановить равновесие с помощью вкусов.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВКУСОВ

При избытке ваты:

Добавить
Сладкий
Кислый
Соленый

Сократить
Горький
Вяжущий
Острый

При избытке питты:

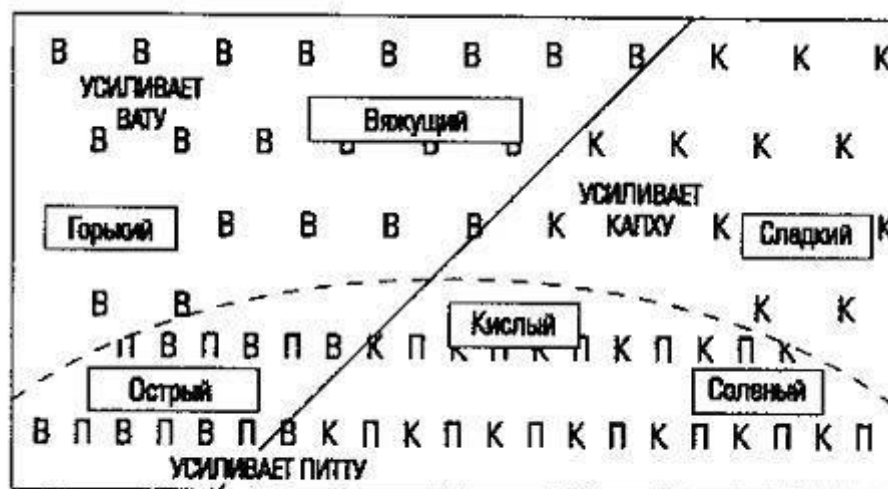
Добавить
Сладкий
Горький
Вяжущий

Сократить
Соленый
Острый
Кислый

При избытке капхи:

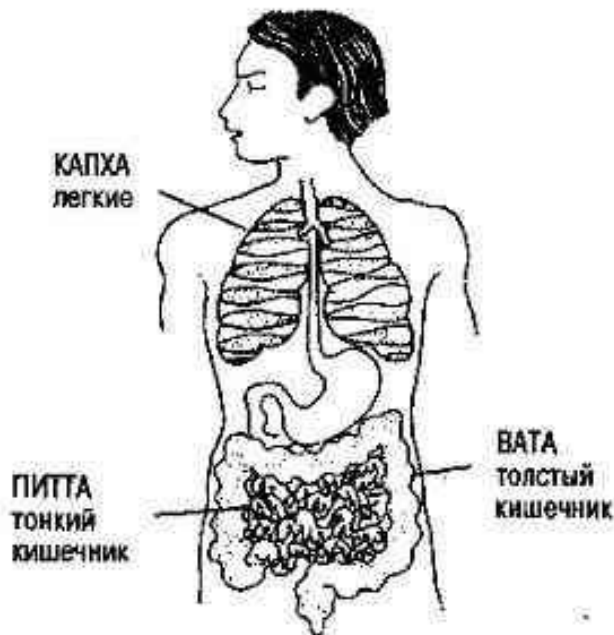
Добавить
Острый
Горький
Вяжущий

Сократить
Кислый
Соленый
Сладкий

**Шесть вкусов и три доши****Глава четвертая. ФОРМЫ ДОШ**

Все три доши — вата, питта и капха — представляют собой силы, постоянно действующие во всех частях тела. В желудочно-кишечном тракте вата обеспечивает движение пищи, питта поддерживает пищеварительные процессы, посредством которых пища превращается в доступную энергию, а капха образует сами органы и структуры, служащие для приема пищи и усвоения питательных веществ. Все эти три силы действуют даже на клеточном уровне: вата доставляет в клетку питательные вещества, питта отвечает за выделение ферментов, обеспечивающих клеточный метаболизм, а капха формирует клеточную структуру. Но в некоторых органах и частях тела доши достигают повышенной концентрации, и такие части тела считаются центрами сосредоточения дош. Каждая доша имеет пять центров сосредоточения, каждый из которых выполняет особую функцию.

Вата сосредоточена в головном мозге, легких, желудке, кровеносной и нервной системах, но наибольшей концентрации она достигает в толстом кишечнике. Главный центр сосредоточения питты — тонкий кишечник, но, кроме того, она скапливается в печени, сердце, глазах и коже. Главный центр сосредоточения капхи — грудная клетка; кроме того, она концентрируется в желудке, полости рта, голове и суставах. Выходя из равновесия, доши вызывают заболевания, связанные с этими центрами.



Главные центры сосредоточения трех дош

В каждом из своих центров сосредоточения доша принимает особую форму. И эти формы проявления дош необходимо учитывать при диагностике и лечении. Даже если вы, к примеру, относитесь к чистому огненному типу с дисбалансом питты, то в сезон эпидемии вы тоже можете заболеть гриппом — болезнью капхи, характеризующейся повышенным выделением слизи. Если это случится, разумно будет временно отказаться от режима, ориентированного на успокоение питты, и использовать эфирные масла, способные смягчить обострение капхи в области носовых пазух.

ПЯТЬ ФОРМ ВАТЫ

Каждая из этих форм ваты управляет движением в нервах, мышцах и кровеносных сосудах соответствующей части тела.



Прана-вата — это наша жизненная сила. Она сосредоточена в головном мозге, голове и грудной клетке и отвечает за вдох и глотание (нисходящее движение пищи). Она поддерживает сенсорные функции, а также способность мыслить и чувствовать. Почти все болезни, так или иначе,

связаны с расстройством прана-ваты, поэтому дыхательные упражнения и ароматерапия эффективны при любом недомогании. Высокий темп жизни в современном мире и гиперстимуляция, вызванная постоянно обрушивающимся на нас потоком впечатлений, заставляют нас бессознательно сдерживать дыхание, в результате чего наша жизненная сила ослабевает. Обратите внимание, насколько «безжизненным» выглядит человек, когда он смотрит телевизор. Он едва дышит! Он получает зрительную и слуховую стимуляцию, но почти не реагирует на нее.

Симптомы дисбаланса прана-ваты

- беспокойство
- тревога
- бессонница
- астма головные боли с повышенным давлением
- охриплость
- икота
- сухой кашель
- туберкулез
- одышка
- обезвоживание
- истощение
- упадок сил
- плохая память
- одряхление
- аритмия сердца
- потеря голоса

Эфирные масла для Способы применения восстановления эфирных масел

- аир
- сандал
- розмарин
- брами
- мирт
- иссоп
- базилик священный
- дягиль
- кардамон
- апельсин
- ингаляции
- насья (закапывание в нос)
- компрессы
- приправы для пищи и чаев
- широдхара
-
-
-

(Подробнее о способах применения масел для восстановления равновесия см. в разделе III).

Удана-вата концентрируется в легких и горле. Ее название означает «воздух, движущийся вверх», и связана она с выдохом. Она поддерживает функции речи и наделяет нас физической силой, умом и памятью. Кроме того, удана-вата ответственна за высвобождение эмоций и избавление от застарелых мыслей и обид (способность прощать).

Симптомы дисбаланса удана-ваты

- сухость глаз
- боли в горле
- тонзиллит
- недостаток воодушевления
- слабость
- утомляемость
- боли в ушах
- дефекты речи
- заикание
- рак
- перевозбуждение

Эфирные масла для Способы применения восстановления эфирных масел

- ромашка (пупавка)
- девясил (только для ингаляций)
- анис
- аджван
- ингаляции
- компрессы
- полоскание для горла

Самана-вата управляет перистальтическими движениями, перемещающими пищу в желудок и далее, в кишечник. Она гармонизирует и уравнивает интеллект и эмоции. Кроме того, она отвечает за переход от пищеварения к усвоению переваренных веществ.

Симптомы дисбаланса самана-ваты

- слишком вялая или чересчур активная

Эфирные масла для Способы применения восстановления эфирных масел

- аджван
- кумин
- компрессы
- приправы для

- | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|
| перистальтика | • куркума | пищи и напитков |
| • несварение | • имбирь | |
| • понос | • базилик | |
| • газы | • гвоздика | |
| • пониженная | • мускатный орех | |
| усвояемость пищи | • укроп | |
| • пониженный уровень | • валериана | |
| энергии | | |
| • обезвоживание | | |

Апана-вата — «воздух, движущийся вниз», — отвечает за мочевыделение, дефекацию, менструации, эякуляцию и процесс родов. Она обеспечивает рост плода. Выходя из равновесия, вата обычно скапливается именно в форме апаны, то есть концентрируется в толстом кишечнике — главном из своих центров сосредоточения.

Симптомы дисбаланса апана-ваты	Эфирные масла для восстановления	Способы применения эфирных масел
• запор • понос • диабет • менструальные расстройства • дисменорея • дисфункция половых органов • боли в пояснице • выкидыш • трудные роды	• трифолия • имбирь • чеснок • корица • лайм • лимон • лук • петрушка • асафетида • базилик	• компрессы • басты (лечебная клизма) • спринцевания • влагалищные тампоны • сидячие ванны

Вьяна-вата распространена по всему телу. Она действует через нервную и кровеносную системы. Она доставляет питание клеткам и выводит из них отходы. Вьяна-вата отвечает за потоотделение, поддержание сердечного ритма, сокращение и расширение кровеносных сосудов, зевоту и чувство осязания. Кроме того, именно она трансформирует избыток любой доши в телесную слабость или изъян.

Симптомы дисбаланса вьяна-ваты	Эфирные масла для восстановления	Способы применения эфирных масел
• хруст в суставах • артрит • нервозность • частое моргание • аритмия сердца • затрудненное кровообращение • затрудненные физические движения	• мирра • камфора • кардамон • корица • эвкалипт • валериана	• ванны • лосьоны для массажа • пища и напитки

ПЯТЬ ФОРМ ПИТТЫ
Пять форм питты отвечают за метаболизм, пищеварение, выделение ферментов, выделение гормонов, биохимию, процессы трансформации и выработку тепла, а также за умственное восприятие и зрение.



Пачака-питта проявляется в форме кислот, вырабатываемых в желудке, и ферментов поджелудочной железы. Она отвечает за аппетит и пищевые пристрастия. Она расщепляет пищу на питательные вещества и отходы. Область пачака-питты — главный центр сосредоточения питты: именно здесь питта чаще всего скапливается и вызывает проблемы.

Симптомы

дисбаланса пачака-питты

- язвенная болезнь
- изжога
- несварение
- дурные привычки
- пищевые пристрастия

Эфирные масла для восстановления

- кориандр
- кумин
- куркума
- фенхель
- укроп
- мята перечная
- алоэ (в свежем виде, в форме геля или сока; эфирного масла алоэ не существует)

Способы

применения эфирных масел

- приправы для пищи и напитков
- компрессы на область желудка

Ранджака-питта проявляется в печени как желчь, а в селезенке — как выработка красных кровяных телец. Она отвечает за биохимию крови, трансформацию пищи в промежуточные продукты метаболизма и сжигание токсинов, накопившихся в крови.

Симптомы дисбаланса ранджака-питты

- гнев
- враждебность
- воспаления кожи
- заболевания печени
- желтуха
- болезни крови
- анемия
- пониженное артериальное давление

Эфирные масла для восстановления

- роза
- сандал
- ромашка (пупавка)
- мирт
- Melissa
- лаванда
- кориандр
- маргоза
- тысячелистник
- хризантема
- куркума
- шафран
- жимолость

Способы применения эфирных масел

- приправы для пищи и напитков
- компрессы на область желудка

Садака-питта сосредоточена в сердце и считается центром сознания. Она порождает удовлетворение, отвагу, уверенность в себе и ясность мышления, а также отвечает за усвоение идей.

Симптомы дисбаланса садака-питта

- сердечные приступы
- нерешительность
- эмоциональные расстройства (гнев, печаль, забывчивость)

Эфирные масла для восстановления

- кардамон
- роза
- сандал
- шафран
- лотос
- хна
- гардения
- жасмин

Способы применения эфирных масел

- компрессы на область сердца
- ингаляции
- умощение чакр

Алочака-питта сосредоточена в глазах и отвечает за зрительное восприятие и за практическое использование света, непосредственно воздействующего на шишковидную железу.

Симптомы дисбаланса алочака-питты

Симптомы дисбаланса алочака-питты

- глазные заболевания со зрением покраснение, раздражение глаз
- гнев

Эфирные масла для восстановления

- камфора
- хризантема
- фенхель

Способы применения эфирных масел

- холодные компрессы на веки (эфирные масла, даже разбавленные, никогда не следует закапывать в глаза, но можно использовать таким образом цветочную воду — например, розовую или миртовую)

Бхраджака-питта находится в коже и связана с нашей способностью чувствовать то же, что чувствуют другие люди, то есть быть объективным. Пока эта форма питты пребывает в равновесии, кожа блестит и сияет. Но если бхраджака-питта усиливается сверх меры, кожа становится красной и раздраженной.

Симптомы дисбаланса

- угри
- нарывы, фурункулы
- воспаления кожи
- сыпь
- рак кожи
- все кожные заболевания

Эфирные масла для восстановления

- тысячелистник
- ромашка (пупавка)
- мята перечная
- кориандр
- лаванда
- роза

Способы применения эфирных масел

- массажные масла
- и лосьоны
- холодные компрессы
- прохладные или
- чуть теплые ванны

ПЯТЬ ФОРМ КАПХИ

Пять форм капхи отвечают за поддержание тканей и структур тела, за увлажнение и смазывание, а также за устойчивость, прочность и охлаждение.



Бодхака-капха находится в слюне и в пищеварительных соках, выделяемых околоушными железами. Она концентрируется в полости рта и отвечает за чувство вкуса. Это чувство особенно важно для людей капха-типа, что может повлечь за собой склонность к перееданию и притупление вкусовых ощущений, а это, в свою очередь, приведет к дисбалансу. Первая потребность, которая пробуждается у младенца, — это потребность в пище, и в течение первого года жизни ребенок тянет в рот все, что попадет ему в руки («оральная фиксация»).

Симптомы дисбаланса бодхака-капхи	Эфирные масла для восстановления	Способы применения эфирных масел
• тучность • пищевые аллергии • застойные явления • диабет • потеря вкуса	• кардамон • камфора • аир • фенхель • имбирь • мирра	• полоскание для рта

Аваламбака-капха находится в сердце и в слизистой оболочке легких. Она обеспечивает смазку, необходимую для ритмических движений этих органов, отличающихся особой чувствительностью. Недостаток этих увлажняющих жидкостей — один из самых болезненных, самых мучительных недугов, с какими мы только можем столкнуться. Аваламбака-капха укрепляет спину, грудную клетку и сердце, а также придает телу гибкость.

Симптомы дисбаланса аваламбака-капхи	Эфирные масла для восстановления	Способы применения эфирных масел
• застойные явления в области груди • астма • вялость • боли в спине • ригидность	• кардамон • апельсин • аир • девясил • имбирь • иссоп • эвкалипт • шалфей	• ингаляции • компрессы • массажные масла

Кледака-капха сосредоточена в желудке. Связанная с ней слизь защищает ткани желудка от пищеварительных соков — жидкостей питты. Смешиваясь с пищей, она обеспечивает внутреннее увлажнение.

Симптомы дисбаланса	Эфирные масла для	Способы применения
----------------------------	--------------------------	---------------------------

кледака-капхи

- замедленное пищеварение
- тучность
- избыток слизи
- в желудке
- боли в спине
- ригидность

восстановления

- имбирь
- аджван
- корица
- кожура апельсина
- душица
- тимьян
- гвоздика

эфирных масел

- компрессы согревающие
- ветрогонные средства
- приправы для пищи и напитков

Слесака-капха смазывает суставы и придает легкость движениям. При ее обострении или избытке суставы становятся слабыми, опухают или отекают.

Симптомы дисбаланса слесака-капхи

- слабые суставы
- опухание суставов
- ригидность
- замедленные, болезненные движения

Эфирные масла для восстановления

- имбирь
- эвкалипт
- куркума
- аир
- можжевельник
- кипарис

Способы применения эфирных масел

- горячие компрессы
- массажные масла (смеси на основе масла горчичных семян)
- ванны
- сауны

Тарпака-капха управляет носовыми пазухами, а также спинномозговой жидкостью. Она увлажняет глаза и нос. Она дарует удовлетворенность и внутреннюю радость. В состоянии просветления Тарпака-капха преобразуется в амриту — нектар бессмертия.

Симптомы дисбаланса тарпака-капхи

- раздражение носовых пазух
- головные боли
- потеря обоняния
- раздражительность

Эфирные масла для восстановления

- базилик
- эвкалипт
- девясил (только для ингаляций)
- камфора
- розмарин

Способы применения эфирных масел

- насья
- ингаляции широдхара

СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ОТДЕЛЬНЫХ ФОРМ ДОШ

Заполнив следующие таблицы можно определить, какие формы дош вышли из равновесия.

БАТА**Прана-Вата**

беспокойство
тревога
обезвоживание
истощение
бессоница
упадок сил
астма
потеря голоса
охриплость
туберкулез
икота
сухой кашель
одряхление
головные боли с повышенным давлением
одышка

Удана-Вата

боли в горле
рак
тонзиллит
заикание
слабость
сухой кашель
утомляемость
боли в ушах
сухость глаз
недостаток воодушевления
перевозбуждение
дефекты речи

Самана-Вата

несварение
 пониженный уровень энергии
 понос
 обезвоживание
 пониженная усвояемость пищи
 слишком активная перистальтика
 слишком вялая перистальтика

Вьяна-Вата

хруст в суставах
 нервозность
 артрит
 частое моргание
 аритмия сердца
 затрудненное кровообращение
 затрудненные физические движения

ПИТТА**Пачака-питта**

язвенная болезнь
 несварение
 изжога
 дурные привычки
 пищевые пристрастия

Садака-питта

сердечные приступы
 нерешительность
 эмоциональные расстройства

Бхраджака-питта

угри
 воспаления кожи
 плохая память
 нарывы, фурункулы
 рак кожи
 сыпь
 все кожные заболевания

КАПХА**Бодхака-капха**

тучность
 диабет
 застойные явления
 потеря вкуса
 пищевые аллергии

Кледака-капха

замедленное пищеварение

Апана-Вата

запор
 понос
 диабет
 дисменорея
 выкидыш
 трудные роды
 боли в пояснице
 менструальные расстройства
 дисфункция половых органов

Ранджака-питта

гнев
 заболевания печени
 враждебность
 желтуха
 анемия
 воспаления кожи
 болезни крови
 пониженное артериальное давление

Алочака-питта

глазные заболевания
 гнев
 проблемы со зрением
 покраснение, раздражение глаз

Аваламбака-капха

астма
 боли в спине
 вялость
 ригидность
 застойные явления в области груди

Слесака-капха

слабые суставы

тучность	опухание суставов
избыток слизи в желудке	ригидность
	замедленные, болезненные движения

Тарпака-капха

головные боли
потеря обоняния
раздражительность
раздражение носовых пазух

Глава пятая. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАВНОВЕСИЯ ДОШ

Далее в этой книге речь пойдет, главным образом, об использовании эфирных масел для восстановления равновесия дош. Конечно, образ жизни и питание гораздо более важны, чем эфирные масла, которые служат лишь вспомогательным средством. И все же эфирные масла помогают вносить изменения в образ жизни и могут стать ценным дополнением в питании. В этой главе вы найдете краткие справки о том, какими правилами следует руководствоваться в повседневной жизни для уравнивания каждой из дош.

УСПОКОЕНИЕ ВАТЫ

Общие рекомендации: отдавайте предпочтение теплой пище и теплоте питью, маслянистым (жирным) продуктам, а также пище с преобладанием сладкого, кислого и соленого вкусов. Ежедневно умащайте тело кунжутным маслом и эфирными маслами. Принимать пищу лучше в компании. Лучшие цвета для медитации — желтый, оранжевый и красный. Темных цветов избегайте. Лучшие камни — жадеит, нефрит, оливин. Лучший металл — золото. Избегайте холодного ветра, сырости, лишних поездок, телевизора, радио, кино, а также лишних разговоров и размышлений. Занимайтесь йогой: она окажет на вас успокаивающее и укрепляющее действие. Физические упражнения должны быть не слишком энергичными и не требующими большой затраты сил. Можно заниматься тай-цзи цюань или плаванием, можно просто ходить на прогулки. Принимайте тонизирующие слабительные, такие как льняное семя или блошная трава. Избегайте строгих диет и голодания, а также сухих продуктов, холодной пищи, холодных напитков и пищи с преобладанием острого, горького или вяжущего вкуса. Принимать пищу следует понемногу, но часто. Старайтесь ложиться не позднее 10 часов вечера. Если вы склонны к бессоннице, пейте на ночь чай с успокаивающим и смягчающим действием. Люди вата-типа лучше всего чувствуют себя в теплом, влажном климате. Если вы живете в местности с холодным климатом, обязательно защищайте от мороза и ветра голову, шею и грудь. Придерживайтесь такого распорядка, который поможет вам вести спокойную, размеренную жизнь.

УСПОКОЕНИЕ ПИТТЫ

Общие рекомендации: отдавайте предпочтение холодной пище и холодному питью, а также пище с преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов. Избегайте острой, кислой и соленой пищи. Украсьте свой дом и сад цветами. Гуляйте при лунном свете и в прохладную погоду. На ночь массируйте кожу волосистой части головы с кокосовым маслом. Из видов спорта вам лучше всего подходят командные игры, требующие координации усилий с партнерами; можно также заняться туризмом — он дает необходимую нагрузку, не подпитывая эгоизм. Из камней лучшими для вас являются сапфир, аквамарин и азурит; носить их следует на правой стороне тела. Принимайте цветочные ванны. Регулярно очищайте печень: выпивайте вместо завтрака сок 1 лимона, смешанный с 1 столовой ложкой

оливкового масла и нарезанного кубиками 1 маленького яблока (людям вата-и капха-типа можно добавить к смеси имбирь, чеснок и красный перец). Придерживайтесь диеты и старайтесь по возможности вовсе избегать тех продуктов, на которые для вас наложены ограничения. Также старайтесь пореже бывать в сауне, принимать горячие ванны и загорать. Занимайтесь тем, что доставляет вам радость.

УСПОКОЕНИЕ КАПХИ

Общие рекомендации: раз в неделю проводите суточное голодание. Отдавайте предпочтение острой, горькой и вяжущей пище. Избегайте сладкого, кислого и соленого вкусов или ограничьте их потребление. Завтракайте не раньше 10 часов утра. Ужин должен быть легким.

Показаны частые физические и умственные нагрузки, а также половые сношения. Сон сократите до минимума. Лучшие цвета — желтый, коричневый и красный. Лучшие камни — желтый топаз, коралл и алмаз. Лучшие металлы для ношения на теле — медь и железо. Регулярно принимайте ванны и посещайте сауну, чтобы стимулировать потоотделение.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ДИСБАЛАНСА

Диета при дисбалансе ваты

	<i>Употреблять</i>	<i>Не употреблять или ограничить</i>
ЗЛАКИ И КРУПЫ	(хорошо проваренные) овес пшеница рис басмати рис шелушений	гранола гречиха кукуруза просо ячмень все сухие изделия из дробленого зерна
ФРУКТЫ	авокадо ананас (сладкий) апельсины (сладкие) бананы виноград вишни грейпфруты инжир (свежий) канталупа кокосовый орех лайм лимоны манго мандарины папайя персики сливы (сладкие) хурма все сладкие фрукты и ягоды	гранаты груши дыни клюква сухофрукты яблоки
ОВОЩИ	(хорошо проваренные, со сливочным маслом и лимоном) бабия батат грибы капуста листовая	баклажаны бобы зеленые брокколи горох капуста брюссельская капуста кочанная

	морковь огурцы помидоры репа свекла топинамбур цуккини ямс соленые и маринованные овощи	капуста цветная картофель кинза кукуруза (свежая) латук сельдерей фасоль (стручки) шпинат сырые овощи
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ (не для вегетарианцев)	индейка курятина молодая баранина морепродукты свинина	говядина крольчатина мясо фазана
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	все молочные продукты, в особенности молочнокислые — йогурт, пахта, кефир	
БОБОВЫЕ	в форме пюре: маш нут чечевица розовая	всех прочих бобовых следует избегать
СПЕЦИИ и ПРЯНОСТИ	анис асафетида базилик гвоздика имбирь кардамон кориандр корица кумин лавровый лист лук перец гвоздичный перец черный (в небольших количествах) соль тимьян тмин фенхель чеснок эстрагон	горчица куркума можжевельника ягоды мускатный орех мята перечная перец красный перец чили шалфей
ОРЕХИ И СЕМЕНА	все орехи	арахис
ПОДСЛАЩИВАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА	паток рисовый сироп тростниковый сахар	мед рождествого дерева плоды
НАПИТКИ	горячие травяные чаи теплое рисовое молоко рюмка натурального вина во время еды	холодные напитки кофе черный чай все прочие алкогольные напитки

Диета при дисбалансе питты

	Употреблять	Не употреблять или ограничить
ЗЛАКИ И КРУПЫ	гречиха овес пшеница рис шлифованный (басмати) рожь ячмень хлеб и блины из пресного теста	кукуруза посо рис шелушенный дрожжевой хлеб
ФРУКТЫ	ананас (сладкий) апельсины (сладкие) виноград вишни гранаты груши дыня кокосовый орех манго сливы (сладкие) все сладкие фрукты	авокадо ананас (кислый) апельсины (кислые) грейпфрут лайм лимон (сок) папайя персики хурма
ОВОЩИ	бамя батат бобы зеленые брокколи горох грибы капуста брюссельская капуста кочанная капуста цветная картофель лук пареный (сладкий) огурцы репа сельдерей спаржа тыква цуккини	баклажаны горчица листовая лук репчатый мангольд маслины морковь перец жгучий перец чили петрушка помидоры редис свекла чеснок шпинат соленые и маринованные овощи
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ги масло сливочное молоко мороженое соевое сыр сливочный творог	йогурт кефир пахта сметана сыр сыры соленые
БОБОВЫЕ	большинство бобовых, прежде всего маш, тофу, адзуки, черная фасоль, лимская фасоль и соевые бобы	чечевица, в особенности красная
СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ	кардамон кинза кориандр корица кумин куркума	гвоздика горчицы семя душица имбирь мускатный орех пажитник

	лимонная кожура лимонная трава лотоса семя мята укроп фенхель	перец перец красный розмарин сельдерея семя шалфей соль и все прочие специи
ОРЕХИ И СЕМЕНА	кокосовый орех подсолнечника семя (желательно — не в летнее время), предпочтительно — пророщенные семена	арахис кедровый орех кешью кунжутное семя миндальный орех тыквенное семя
ПОДСЛАЩИВАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА	кленовый сироп рисовый сироп ячмень	ограничить потребление меда, патоки и сахара-рафинада
НАПИТКИ	холодные напитки соевое молоко	алкоголь кофе чай горячие напитки
ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗБЕГАТЬ ИЛИ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ	Кисломолочные продукты мясо соль табак	

Диета при дисбалансе капхи

	<i>Употреблять</i>	<i>Не употреблять или ограничить</i>
ЗЛАКИ И КРУПЫ	гречиха кукуруза рис басмати рожь поджаренные крупы	овес просо пшеница рис шелушенный рис шлифованный ячмень
ФРУКТЫ	гранаты груши изюм киви клубника клюква сухофрукты хурма яблоки	ананас апельсин бананы виноград дыни инжир кокосовый орех папайя финики чернослив все сладкие фрукты
ОВОЩИ	артишоки баклажаны брокколи горчица листовая горькая дыня грибы зелень листовые овощи кабачки капуста брюссельская	бамя батат огурцы помидоры цуккини все сладкие и сочные овощи

	капуста кочанная капуста цветная картофель латук лук репчатый мангольд морковь перец жгучий перец зеленый перец чили редис салат зеленый свекла сельдерей спаржа шпинат	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ги молоко козье пахта несоленая (в небольших количествах)	большинство молочных продуктов
БОБОВЫЕ	все виды фасоли: адзуки, фасоль обыкновенная, фасоль лимская, а также чечевица	нут тофу (при сильном обострении капхи)
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА	(в небольших количествах) горчичное кукурузное миндальное подсолнечное рапсовое соевое	все прочие
ПОДСЛАЩИВАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА	мед, не прошедший тепловую обработку (в небольших количествах)	все прочие подслащивающие вещества
ОРЕХИ И СЕМЕНА	льняное семя подсолнечника семя тыквенное семя (предпочтительно — пророщенные семена)	арахис все прочие орехи и семена
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ (не для вегетарианцев)	индейка (красное мясо) крольчатина оленина рыба пресноводная	говядина жир курятина молодая баранина морепродукты свинина любая жареная или жирная пища
СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ	все специи и пряности, в особенности чеснок и имбирь	пикули соль уксус
НАПИТКИ	имбирный чай клюквенный сок кофе (1 чашка в день) миндальное молоко чай рюмка выдержанного вина	холодные напитки

Глава шестая. ТОКСИНЫ И БОЛЕЗНИ

Метаболизм — это поглощение и химическое преобразование (сжигание) питательных веществ в целях обеспечения тела энергией. Как во всяком процессе сгорания, во время метаболических реакций выделяются отходы, которые затем выводятся из тела естественным путем. В аюрведе эти отходы называются «ама». Отходы метаболизма выделяются через легкие, кожу, печень, толстый кишечник и почки. К обычным продуктам отхода, образующимся в процессе метаболизма, в нашу индустриальную эпоху добавились всевозможные токсичные шлаки — тяжелые металлы, пестициды, гербициды, пищевые добавки и пищевые консерванты. Все эти вещества с пищей, водой и воздухом проникают в наш организм и накапливаются в нем, создавая так называемую «токсическую нагрузку».

При том нездоровом образе жизни, который ведут очень многие из нас, токсичные отходы не могут выводиться из организма естественным путем. В книге «Приспособься к жизни» Харви Даймонд указывает, что естественный период выведения отходов начинается ночью и продолжается вплоть до первого приема пищи. Современная привычка рано завтракать и поздно ужинать сокращает этот период. Харви Даймонд рекомендует вплоть до полудня не есть ничего, кроме фруктов и легкой пищи, чтобы продлить период выделения. Особенно важно это для людей, чей организм загрязнен токсинами, а также для страдающих ожирением.

Согласно учению аюрведы, ослабление пищеварительного огня нередко оказывается первым шагом на пути к накоплению токсинов. Слабый огонь не может полностью сжигать топливо, которое в него бросают, и дает густой дым. Отходы, образующиеся при таком неполном переваривании, вата переносит в слабые от рождения области организма, блокируя каналы и сосуды.

Если у нас нет слабых мест, то доши могут усиливаться до любого уровня без вреда для здоровья. Но чем больше у нас слабостей, тем важнее поддерживать равновесие. Если избыток дош и амы (продуктов отхода) переносится в сердце, то развивается коронарная болезнь сердца. Если они попадают в суставы, то врачи ставят нам диагноз «артрит». Одним словом, куда бы ни попали излишки дош и амы, в этом месте возникает болезнь.

ШЕСТЬ СТАДИЙ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

В аюрведе выделяется шесть стадий развития болезни. Болезни возникают не в одночасье; никаких «внезапных сердечных приступов» не бывает. Приступу предшествуют годы пренебрежения к усугубляющемуся дисбалансу.

Первая стадия развития болезни называется **накоплением**. Она начинается с того, что какая-либо доша выходит из равновесия и начинает скапливаться в отдельной области организма. Причинами этого могут быть неадекватное питание, неправильный образ жизни, а также нездоровые мысли и чувства.

Переход ко второй стадии — стадии **обострения** — свидетельствует о том, что накопившаяся доша начала «переливаться через край», выходя за пределы области, в которой она прежде была сосредоточена.

Третья стадия, **распространение**, начинается тогда, когда доша, вышедшая из равновесия, «разливается» по всему телу. На этом этапе могут появляться самые разнообразные симптомы, но они возникают в различных частях тела и в разное время, а потому ни пациенту, ни врачу обычно не удается соотнести их с каким-либо известным заболеванием.

Четвертая стадия называется **перемещением**. Доша, вышедшая из равновесия, сосредоточивается в какой-либо определенной части тела, и дисбаланс начинает проявляться в виде серьезных симптомов.

На пятой стадии — стадии **проявления** — доша «укореняется» в той части тела, в которую она переместилась. Заболевание становится явным, и его можно распознать.

Последняя стадия называется **разрушением**, так как проявившаяся болезнь разрушает здоровье пациента. Только на этой стадии западная медицина может поставить четкий диагноз.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

1. Накопление. Допустим, человек начал питаться слишком легкой и сухой пищей в холодное и сухое время года, не позаботившись о том, чтобы защититься от сухих холодных ветров. В результате метаболизм, кровообращение, психическое состояние и пищеварение расстраиваются. Вата начинает скапливаться в толстом кишечнике, вызывая газы, запоры и бессонницу.

2. Обострение. Симптомы умножаются, появляются боли и спазмы в области живота, газообразование и запоры усиливаются.

3. Распространение. Начинают появляться симптомы другого рода: сухость кожи, ригидность суставов, головные боли, болезненные ощущения при дефекации.

4. Перемещение. Главным симптомом становится боль в суставах.

5. Проявление. Болезнь диагностируется как артрит.

6. Разрушение. Ярko проявляются признаки дисбаланса ваты: артрит, зябкость, ригидность суставов, обезвоживание организма и сильные боли.

Чем раньше удастся обнаружить дисбаланс дош и назначить лечение, тем легче будет восстановить равновесие и здоровье. На ранних этапах для устранения дисбаланса достаточно просто удалить из тела токсины, отходы и излишки дош. На более поздних стадиях происходит поражение тканей, и лечение оказывается более длительным. После удаления амы организм может восстановить поврежденные ткани, но на это уйдет около года. Для стимуляции всех систем выделения в аюрведе проводится сезонная очистительная программа — панчакарма. В дополнение к панчакарме на поздних стадиях развития болезни используется расаяна — омолаживающая терапия, ускоряющая восстановление поврежденных тканей.

Из раздела II вы узнаете, какую помощь могут оказать эфирные масла в лечении, направленном на нормализацию метаболизма, удаление амы и восстановление равновесия дош.

Раздел II. АРОМАТЕРАПИЯ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Брайен: Впервые я познакомился с эфирными маслами, когда мы с Лайт открыли в Сакраменто (Калифорния) клинику холистического врачевания. Я был главным врачом, а Лайт — главным массажистом. И вот однажды я обратил внимание, что массажисты постоянно носят с маленькими флакончиками — смешивают их содержимое, разрабатывают специальные смеси для каждого пациента... Мне все это показалось ненаучным. Вообще-то я знал, что они пользуются ароматическими маслами — лавандовым, сандаловым и прочими, но я понятия не имел, откуда берутся эти масла, чего можно добиться с их помощью и сколько они стоят. Мне следовало бы заподозрить неладное, когда моя жена спросила, можно ли ей купить унцию розового масла в доле с двумя подругами, — ведь она очень редко спрашивает у меня разрешения. Но я, не подумав, ответил «да». Через несколько дней жена гордо продемонстрировала мне свою порцию масла и назвала цену — 150 долларов. Я подпрыгнул до потолка! «Как ты могла потратить 150 долларов на такую ерунду?! Да ведь этого масла здесь — кот наплакал!» — заорал я в ярости. Но жена, повинувшись чисто инстинктивному

рефлексу, открыла флакон, сунула мне его под нос и сказала: «Понюхай». Я втянул носом воздух. А потом еще раз. И еще раз. И весь мой гнев куда-то испарился. «Боже мой, — проговорил я, — до чего же это прекрасно! И как мне сейчас хорошо». С тех пор я и начал интересоваться всеми этими маленькими флакончиками.

Глава седьмая. ИСТОРИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

ЭФИРНЫЕ МАСЛА НА ЗАРЕ ИСТОРИИ

Первобытные люди жили в естественной и тесной близости к природе. Все их органы чувств были тонко настроены на восприятие изменений во внешней среде. Обоняние — чувство, в десять раз более острое, чем вкус, — играло исключительно важную роль в борьбе за выживание: с его помощью древний человек вовремя узнавал о приближении врага или опасного зверя, находил пищу и распознавал подходящих для себя половых партнеров. Именно благодаря обонянию новорожденный младенец мгновенно обучается отличать свою мать от любой другой женщины и находит свой первый источник питания — материнскую грудь.

На стенах пещеры Ласко во Франции сохранились наскальные изображения лекарственных растений, сделанные около 18 тысяч лет до н.э. В оттаявших слоях ледника на границе Австрии и Италии было найдено тело человека ледникового периода, и этот древнейший из всех людей, чья фотография когда-либо появлялась на обложке журнала «Тайм», был, по всей видимости, шаманом, так как в сумке у него на поясе лежал пучок целебных трав.

У первобытных людей дурные запахи ассоциировались с немилостью богов, с недомоганиями и болезнями. От здорового человека исходит чистый и свежий запах. Еще в глубокой древности люди заметили, что больные животные находят и едят определенные виды трав, после чего выздоравливают. Так постепенно накапливались знания о Целебных растениях — основы гербологии. Выяснилось, что определенные травы и пряности помогают сохранять пищу от гниения, стимулируют пищеварение и улучшают вкус пищи. Случайно просыпав в огонь горсть трав, первобытный человек обнаружил, что дым костра приобрел от этого приятный запах; так смолы и сухие травы стали использоваться в ритуалах очищения. Целебные растения и ароматические вещества вошли в число тех немногих вещей, которые стоило собирать, носить с собой и бережно хранить. В каждом растении первобытный человек видел дар Творца. Каждое растение заключало в себе тайну. Каждое растение было другом, о котором следовало заботиться, и врачом, который мог вернуть здоровье и силу. И когда люди осели в плодородных речных долинах и занялись земледелием и скотоводством, наряду с растениями, шедшими в пищу, они стали выращивать и те священные травы, чьи целебные свойства давно уже почитались как милость богов.

АРОМАТЫ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ

Древнеегипетская цивилизация достигла высочайшего уровня развития: тайны пирамид не до конца разгаданы и по сей день. В папирусе, датированном приблизительно 4500 г. до н.э., содержатся сведения об использовании бальзама, благовонных масел, душистой древесной коры и смол, а также о производстве ароматических уксусов, вин и пива. Египетские жрецы — толкователи воли богов — были также врачами, сведущими в растениях. Они применяли особые смеси ароматических веществ и оставили рецепты снадобий, помогающих от различных болезней, в том числе от сенной лихорадки, а также способствующих омоложению и препятствующих зачатию.

Египетские храмы были настоящими лабораториями, находившимися в ведении верховного жреца. Ценные растения завозили из дальних стран — из

Сомали, Малайзии, Индии и Китая. Так в Египет попадали семена тмина и аниса, корни дягиля и голубой орхидеи, кора кедра и кипариса, а также благовонные смолы — ладан и мирра. Тысячи фунтов растений шли на изготовление ароматических масел для возжигания в храмах. Статуи богов умащались благовонными маслами, причем каждому божеству соответствовало свое особое масло: Исида — полынное, Осирису — масло майорана и т.д. В языке древних египтян имелось очень много обозначений для различных запахов, и это свидетельствует о том, что обоняние играло в культуре Египта важнейшую роль. Египтяне пользовались специальными духами на разные случаи жизни: были утренние духи и вечерние духи, духи для размышлений, для любви, для войны. Особые духи составлялись для фараона и его родных: искусные парфюмеры сочиняли эти ароматы, как композитор — музыку. Царица Хатшепсут, единственная женщина-фараон в истории Древнего Египта, правившая в 1490—1468 гг. до н.э., покровительствовала развитию парфюмерного дела и ввела моду на яркий макияж, который с тех пор стал прочно ассоциироваться с египетскими красавицами.

Египетский рецепт противозачаточного средства го жреца. Смешать акацию, колоцинт (Арбуз колоцинт (*Citrullus colocynthis*), растение из семейства тыквенных. Прим. перев.), финики и мед и поместить во влагилице. Под действием бактерий начинается брожение и образуется молочная кислота, обладающая спермицидным действием.

Египтяне верили, что для счастливой загробной жизни необходимо предохранить физическое тело усопшего от разложения. Они обнаружили, что определенные ароматические вещества и эфирные масла обладают консервирующим действием. Развилось искусство бальзамирования. Каждый бальзамировщик разрабатывал свою тайную формулу, секрет которой строго охранялся. В процессе бальзамирования мозг и внутренности покойного извлекались и сохранялись в отдельных сосудах в растворе карбоната натрия. Тело омывали эфирными маслами и вымачивали в ароматических смолах. Через три месяца труп заворачивали в тонкую ткань, пропитанную смолами, кедровым маслом и миррой. Бальзамирование царских особ продолжалось целых полгода, тогда как тело простолюдина готовили к погребению всего несколько часов. Египетские бальзамировщики достигли в своем искусстве чрезвычайных высот: современные ученые, исследуя под микроскопом фрагменты внутренностей трехтысячелетней давности, убеждаются в их полной сохранности. Пелены первых мумий, обнаруженных в Египте, привозили в Англию и во Францию в спиртовом растворе, который затем отцеживали и продавали как снадобья, повышающее сопротивляемость болезням.

Обширное применение ароматические вещества находили и в Древнеегипетской кулинарии. Египтяне добавляли для вкуса анис, кориандр и тмин в хлеб из проса и ячменя. Мята, майоран и петрушка использовались как приправы. Лук нередко служил заменой мясу; луковичу неизменно клали в саркофаг усопшего. Надпись на пирамиде Хеопса (ок. 4500 г. до н.э.) гласит: «Каждое утро хозяин должен выдавать каждому рабу по зубку чеснока, чтобы поддержать его здоровье и силы во время строительных работ».

Кроме того, египтяне изобрели нечто вроде дезодоранта: в полый восковой конус помещали ароматические вещества, и в жаркий день воск таял, распространяя вокруг благоухание.

А Клеопатра, правившая Египтом в эпоху римской экспансии, очаровала Марка Антония не столько своей красотой, сколько искусным обращением с благовониями.

АРОМАТЫ В ДРУГИХ ДРЕВНИХ КУЛЬТУРАХ

Народы Древней Месопотамии, Индии и Китая торговали не только растительными продуктами и ароматическими веществами, но и знаниями об их применении. В Персии обнаружен глиняный перегонный аппарат, который датируют приблизительно 2500 г. до н.э. Клинописные таблички свидетельствуют о том, что в Вавилоне ежегодно сжигалось 57 тысяч фунтов ладана.

В Ассирии на ежегодном празднестве в честь бога Баала сжигали 60 тонн ладана. В Древнем Израиле в погребальной процессии царя Ирода участвовало пять тысяч рабов с сосудами, в которых горел ладан.

Открытие розового масла. *Один индийский раджа устроил пышные торжества в честь бракосочетания своей дочери. Готовясь к празднику, он приказал наполнить розовыми лепестками ров с водой, ведущий в его замок. Когда праздник окончился, люди заметили, что вода покрылась пленкой розовой эссенции. Так началось производство эфирного масла розы, которое до сих пор занимает важное место в промышленности Болгарии, Румынии, Турции и Индии.*

В Древней Индии наука об использовании лекарственных трав и ароматических веществ стала важной частью философии врачевания. Применялись и свежие травы, и чаи из сухих трав, и смеси порошков из свежих или сухих растений (нередко из этих порошков вручную делали пилюли, добавляя свежий растительный сок). Древний метод экстракции эфирных масел заключался в измельчении и растирании свежей или сухой травы с последующим отжимом масла.

Искусство перегонки с паром в керамическом или глиняном дистилляторе, развившееся три-четыре тысячи лет назад, практикуется по сей день. Торговый обмен и завоевания познакомили жителей Индии с новыми растениями родом с Дальнего и Ближнего Востока, из Египта и Африки. Значительный шаг вперед индийская наука об использовании эфирных масел сделала в результате арабского завоевания около тысячи лет назад. Арабы в совершенстве владели искусством дистилляции и применяли метод совместной перегонки двух компонентов разной степени летучести. Очень летучий компонент (например, жасмин) перегоняли с очень тяжелым (например, сандалом), который не позволял ему испариться. Производство эфирных масел остается важной отраслью промышленности во многих индийских деревнях, где конструкция перегонных аппаратов сохраняется неизменной на протяжении вот уже трех тысяч лет.

АРОМАТЕРАПИЯ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ И РИМЕ

Древние греки, а затем и римляне заимствовали у египтян и индийцев многие культурные достижения и, в частности, методы ароматерапии, искусство изготовления духов и ароматических масел и принципы врачевания с применением растительных препаратов. Большое внимание уделялось умощению тела благовониями; Гиппократ рекомендовал ежедневный массаж с эфирными маслами как часть терапевтического режима. По свидетельствам современников, римский император Нерон приказал сжечь на похоронах своей жены, Сабаны Пoppеи, весь ладан, который был произведен за последний год. Целая флотилия торговых судов служила исключительно для перевозки ладана из Аравии в Рим.

Латинское слово «perfuma» буквально означает «с помощью дыма», и первоначально им обозначалось сжигание благовоний. Греки и римляне первыми открыли торговлю духами серийного производства, которые готовились по египетскому рецепту 1500 г. до н.э. и назывались «кифи». Утверждалось, что в них входит шестнадцать растительных компонентов, но в дошедшем до нас фрагменте рецепта перечислены только двенадцать.

Фрагмент рецепта «кифи» — первых в мире духов. *Аир, аралия индийская, кассия, корица, ладан, мастикового дерева смола, мирра, можжевельник, сыть, фисташка туполистная, хна, шафран.*

АРОМАТЫ В ХРИСТИАНСКОЙ ЕВРОПЕ

С падением Римской империи Европа погрузилась во мрак «темных веков». Многие важные аспекты ароматерапии, в частности, секрет перегонки, были утрачены. Ученость замкнулась в стенах монастырей, и знания о целебных свойствах растений не стали исключением. Теперь монахи не только толковали волю Бога, но и врачевали от Его имени. Они выращивали в монастырских садах лекарственные травы, готовили из них чаи, настойки и целебные масла, добавляли их в пиво, вино и бренди.

В средние века самой страшной болезнью была чума, которую называли «черной смертью». Некоторые люди замечали, что ароматические вещества могут предохранять от заражения. Сохранилось немало документальных подтверждений того, что знахари-«травники» и парфюмеры практически не заболевали чумой. В одной местности действовала дерзкая шайка воров, которые безнаказанно обчищали дома умерших, предварительно выпив уксусной настойки с ароматическими травами и пряностями, защищавшей от заражения. Когда этих воров схватили, они раскрыли свой секрет (взамен получив более мягкое наказание), и он стал общедоступен. Во время эпидемий чумы дома и улицы окуривали ароматической древесиной кедра и кипариса.

Честь повторного открытия эфирных масел принадлежит арабскому врачу и философу Авиценне (X-XI вв.). В арабских университетах, действовавших, в том числе, в Испании, преподавали химию науку о целебных свойствах растений, а также обучали методам перегонки. Во время крестовых походов и при завоевании Испании европейцы вновь узнали секреты дистилляции, и уже к 1200 г. в Германии производилось методом перегонки 47 различных эфирных масел. Поначалу основным сырьем для производства служили давно известные и освященные веками ароматические травы, пряности и смолы из стран Дальнего Востока, Ближнего Востока и Африки. Но постепенно осваивались также травы, произрастающие в странах Европы, и со временем широко распространились знания о лечебных свойствах мяты, розмарина, ромашки и прочих растений умеренного пояса. К началу XIX в. в европейских городах улучшились санитарные условия, в результате чего частота эпидемий сократилась, и спрос на лекарственные травы упал.

АРОМАТЕРАПИЯ В XX ВЕКЕ

Вплоть до начала XX столетия эфирные масла оставались самыми сильнодействующими из лекарственных препаратов, известных медицине. Ситуация изменилась лишь с появлением препаратов на основе производных каменноугольного дегтя, которые положили начало фармакологии и аллопатической медицине.

Основателем современной ароматерапии считается доктор Рене-Морис Гатфос, французский химик, продолжавший семейное дело производства духов. Однажды в его лаборатории произошел взрыв, и Гатфос сунул сильно обожженную руку в емкость с лавандовым маслом. К его удивлению, боль немедленно притупилась, после чего ожог быстро зажил, не оставив шрамов. Этот случай произвел на Гатфоса такое сильное впечатление, что остаток своей жизни он посвятил научному исследованию лечебных свойств эфирных масел. Именно он изобрел термин «ароматерапия» и назвал так свою книгу, которая вышла в свет в 1937 г.

Работа Гатфоса оказала большое влияние на одного его соотечественника, доктора медицины Жана Вальне. Во время II мировой войны Вальне с успехом применял антисептические растворы эфирных масел

для лечения боевых ранений. В 1964 г. он опубликовал книгу под названием «Ароматерапия: Лечение болезней растительными экстрактами». У него было более тысячи учеников, которые и по сей день используют в своей практике эфирные масла. Во Франции ароматерапия получила официальное признание. В любой местной аптеке там можно получить рецепт на эфирные масла, и расходы по нему будут покрыты за счет страховки.

В ходе многочисленных экспериментов подтвердилось, что эфирные масла действительно обладают антисептическими свойствами (например, эфирное масло тимьяна в этом отношении в восемь раз эффективнее карболовой кислоты). Российские исследователи показали опытным путем, что розовое масло стимулирует работу печени и процесс пищеварения. Итальянские ученые продемонстрировали психологические эффекты действия эфирных масел. Блестящие перспективы открываются также в связи с их противовирусными и противогрибковыми свойствами, тем более что современная медицина пока что плохо справляется с лечением вирусных заболеваний.

Одна из учениц доктора Вальне, англичанка Маргарет Мэллори, разработала современные методы использования эфирных масел в области лечебного массажа и ухода за кожей.

Американскую ассоциацию ароматерапии основали в 1987 г. Виктория Эдварде, Курт Шнаубельт и Марсель Лавабр. Благодаря этим энтузиастам, а также Роберту Тиссеранду ароматерапия завоевала популярность и в США. Люди постепенно осознают, что современная медицина не всесильна, понимают, как важна самостоятельная забота о здоровье, и открывают для себя огромный потенциал эфирных масел.

Глава восьмая. ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Эфирные масла — это ароматические (летучие) компоненты состава растений. В них биологически активные вещества содержатся в наиболее концентрированной форме. Некоторые специалисты в области ароматерапии утверждают, что эфирные масла заключают в себе жизненную силу растения. В химический состав эфирных масел входят спирты, альдегиды, кетоны, фенолы, терпены, сесквитерпены, простые и сложные эфиры; об этих классах органических соединений мы позже поговорим более подробно. В биохимии живого растения эфирные масла выступают в роли гормонов роста и репродуктивных гормонов, растительных феромонов, запах которых привлекает насекомых-опылителей, а также в роли защитных механизмов, оберегающих растение от хищников (травоядных животных, в том числе насекомых) и от бактериальных, вирусных и грибковых инфекций. В некоторых растениях концентрация эфирных масел очень высока. Это так называемые пряные травы, которыми люди в течение многих тысяч лет пользовались для укрепления защитных сил своего собственного организма.

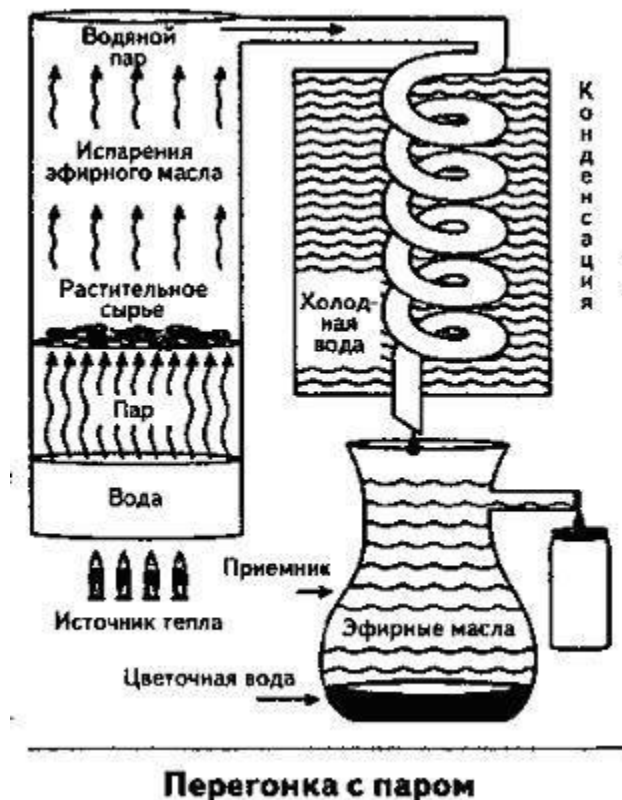
Эфирные масла можно извлечь из всех частей растения. Эфирные масла, получаемые из цветков, часто оказывают на человека снотворное, наркотическое или расслабляющее действие. В смолах, Древесине, коре и экссудатах содержатся согревающие эфирные масла, стимулирующие циркуляцию жидкостей в теле. Листья нередко обладают целебными и охлаждающими свойствами, которыми они обязаны высокому содержанию хлорофилла, по составу очень близкого к гемоглобину. В корнях заключаются земные качества растения, и эфирные масла, извлеченные из них, могут оказывать мощное Укрепляющее действие. А эфирные масла, получаемые из плодов, обладают расширяющим и стимулирующим действием. Свойства эфирных масел можно использовать для устранения дисбаланса дош.

СПОСОБЫ ПРОИЗВОДСТВА

Извлекать ароматические компоненты из растений можно различными способами. Чай, настои, отвары, настойки на масле, пиво вино с пряными травами — все эти лекарственные формы основаны на выделении и сгущении летучих компонентов растений. Однако это не эфирные масла. Эфирные масла — значительно более концентрированные вещества, и получают их методами перегонки с паром, холодного отжима, углеродной экстракции под высоким давлением и экстракции растворителем. У каждого метода есть свои преимущества свои недостатки, и эфирные масла, получаемые разными способами, имеют различные свойства.

ПЕРЕГОНКА С ПАРОМ

Перегонка с паром — самый распространенный метод выделения эфирных масел. Ароматические компоненты извлекаются из растительного сырья благодаря свойствам пара, а иногда также за счет повышенного давления. Растительное сырье помещают на сетку с кипящей водой; либо же через него пропускают разогретый пар из какого-то другого источника. Проходя через сырье, пар уносит с собой летучие компоненты. Затем он охлаждается в змеевике и конденсируется в форме смеси дистиллированной воды с маслом. Эта смесь собирается в специальный приемник, по форме напоминающий песочные часы. В большинстве случаев дистиллированная вода оказывается тяжелее масла и оседает на дно, а эфирное масло собирается в верхней части приемника. Затем можно открыть кран и слить масло.



До сих пор применяются примитивные, древние методы перегонки с паром, в которых нагревание производится на очень слабом огне и на перегонку одной партии сырья может уходить целый месяц. Преимущество такой «медленной» перегонки состоит в том, что она позволяет мягко удалить из масла более крупные молекулы, и гамма запахов у продукта на выходе получается богаче. В современных методах перегонки могут применяться более высокие температуры, благодаря чему эфирное масло извлекается быстро, иногда — всего за несколько минут. Это — быстрый, дешевый и эффективный способ производства, однако «букет» (то есть гамма запахов) у эфирного масла, получаемого таким путем, не столь

многообразен, да и некоторые лечебные свойства при таком методе перегонки теряются.

ХОЛОДНЫЙ ОТЖИМ

Холодный отжим — второй по степени популярности способ производства эфирных масел, применяющийся, главным образом, для получения масла из citrusовых (лимона, апельсина, грейпфрута, мандарина, танжерина и бергамота). Для извлечения эфирного масла, содержащегося в кожуре citrusовых, кожуру, а иногда и целые плоды измельчают или размалывают, а затем отжимают. В древности отжим производился через губку; кое-где этот способ сохраняется и в наши дни. Возьмите кусочек кожуры citrusа и согните его пополам — вы увидите невооруженным глазом, как из него брызнут эфирные масла. Если проделать

это над пламенем свечи, то летучие масла воспламенятся и огонь окрасится в голубой цвет.

При холодном отжиме образуется смесь эфирных масел с водой, которую можно затем разделить. Механический характер этого метода не позволяет получать достаточно чистые масла. Масло, полученное холодным отжимом, окисляется или выдыхается, если хранить его при комнатной температуре более двух лет. А эфирное масло, полученное перегонкой с паром, напротив, с годами настаивается и приобретает все более богатый букет ароматов; срок хранения некоторых таких масел неограничен.

УГЛЕРОДНАЯ ЭКСТРАКЦИЯ ПОД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ

В этом методе экстракция происходит под давлением в 22 атмосферы (таково давление на дне океана в местах, где глубина достигает 2 км) в присутствии углерода. При высоком давлении углерод становится жидким и приобретает способность извлекать из растительного сырья летучие компоненты. Затем эта жидкость сцеживается, давление постепенно сбрасывается, и углерод снова переходит в газообразное состояние. На дне камеры остается чистое эфирное масло. Этот метод особенно эффективен для производства самых легких масел — например, из цветков туберозы или жасмина, ароматические компоненты которых очень летучи. Однако стоимость компрессионного оборудования высока, и масла, получаемые этим способом, также стоят дороже, чем продукты перегонки с паром.

ЭКСТРАКЦИЯ РАСТВОРИТЕЛЕМ

Метод экстракции растворителем также эффективен при работе с легкими цветочными маслами. Цветки заливают растворителем (например, гексаном или эфиром), после чего растворитель удаляют вакуумной сушкой. Остается очень густой, клейкий осадок, который можно растворить в спирте. Затем спирт вытягивают и получают экстракт. Этому методу отдают предпочтение парфюмеры, так как он не требует ни подогрева, ни нагнетания давления, ни механического отжима, способных изменить запах. Парфюмеры утверждают, что аромат экстракта ближе к первоначальному запаху цветков, чем запахи масел, полученных любым другим способом. Однако ароматерапевты знают, что в таком масле всегда остается некоторое количество петролейного растворителя, опасного для иммунной системы и способного вызывать аллергические реакции. Поэтому в ароматерапии метод экстракции растворителем считается наименее предпочтительным, и масла, полученные таким путем, никогда не назначают для приема внутрь.

ХРАНЕНИЕ И ВЫБОР ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла светочувствительны, и их следует хранить в плотно закупоренных сосудах из темного или цветного стекла, в месте, защищенном от слишком высоких и слишком низких температур. Если масло продается в прозрачном стекле, едва ли оно настоящее; или, по меньшей мере, продавцы совершенно несведущи в правилах обращения с эфирными маслами. На флаконе с эфирным маслом должна быть этикетка с указанием ботанического названия растения, из которого получен этот продукт, а также с информацией о методе производства. В зависимости от условий производства и от других факторов цены на эфирные масла колеблются в очень широких пределах. Для получения 100 г эфирного масла розы методом перегонки требуется до 200 кг розовых лепестков. Весовое соотношение между сырьем и готовым продуктом при производстве эфирного масла из цветков лаванды составляет 50:1. А для получения 100 г масла цитрусовых требуется всего 2,5 кг кожуры. Цены на масла зависят также от оплаты труда производителей, от урожая в текущем году, от цен на сырье, от метода производства и от спроса на мировом рынке. Унция розового масла может стоить до 400 долларов, а унция апельсинового — всего 3 доллара. Если разные эфирные масла продаются по одной цене, то не исключено, что их разбавили растительным маслом в различных пропорциях, чтобы уравнять

цены. Помните, что ароматические вещества в пузырьках из прозрачного стекла — это не эфирные масла, а химические составы, имитирующие запах натуральных масел. Не бывает эфирных масел из арбуза, жевательной резинки или ананасового коктейля. В духах могут содержаться эфирные масла — а в хороших духах они присутствуют наверняка. Однако в состав духов включают также производные нефти (ароматизирующие добавки) и спирты для повышения диффузионной способности.

Глава девятая. ЭФИРНЫЕ МАСЛА ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ОРГАНИЗМОМ

ВЛИЯНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ НА ОРГАНИЗМ

Пути, по которым эфирные масла проникают в тело и включаются в метаболические процессы, называются «проводящими путями». На первом этапе эфирные масла всасываются в эпителиальную ткань — в клетки кожи и слизистых оболочек носа, бронхиол, легки: и желудочно-кишечного тракта.

Из этих поверхностных слоев эфирные масла уже с легкостью проникают в лимфатическую и кровеносную системы, включаясь общую циркуляцию жидкостей в организме. Через лимфатические сосуды они попадают либо непосредственно в печень, либо в кровоток. Ткани и органы могут выбирать из масел, циркулирующих с кровью, те компоненты, которые они могут включить в метаболические процессы. Кроме того, масла, вступая в контакт с различными тканями, оказывают на них стимулирующее, успокаивающее или общеукрепляющее действие. Не следует забывать, что ни одно вещество задерживается в теле надолго (только подумайте о том, какие горы еды и озера напитков мы поглощаем каждый месяц!). Эфирные масла обладают летучей природой, а потому уже через двое суток они полностью выводятся из организма.

На третьем этапе своего взаимодействия с организмом эфирные масла поступают в системы выделения. Некоторые компоненты масел осаждаются на слизистой оболочке легких и выводятся с дыханием в форме испарений. Эвкалиптол (спирт, содержащийся в эвкалиптовом масле) попадает в легкие с кровотоком и при выведении оказывает успокаивающее действие на слизистые дыхательных путей.

ТКАНИ И ОРГАНЫ, НА КОТОРЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ОКАЗЫВАЮТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

ФОРМА ПОГЛОЩЕНИЯ	СИСТЕМА ЦИРКУЛЯЦИИ	ОРГАНЫ И ТКАНИ		ВЫДЕЛЕНИЕ
Жидкая — кожа, желудочно-кишечный тракт	Капилляры, кровь и лимфа, общая система циркуляции жидкостей в организме	Масла, циркулирующие в организме, воздействуют на мышцы, жир, суставы, на внутренние органы и на все ткани, с которыми они вступают в контакт	При извлечении из системы циркуляции	Кожа — сальные железы
Испарения — слизистые оболочки носа и легких				Легкие — испарения
				Почки — моча
				Печень — желчный пузырь — желудочно-кишечный тракт — фекалии
Запах — нервные импульсы	Обонятельный нерв	Лимбическая система	Пробуждает воспоминания, эмоции, желания, физические потребности	Высвобождение нейропептидов, гормонов и нейротрансмиттеров

Другие вещества — например, терпены из можжевельного масла, — проходят через почки и в процессе выведения оказывают стимулирующее действие на почечную ткань, мочеточник, мочевой пузырь и уретру. Некоторые компоненты эфирных масел всасываются печенью, затем ненадолго задерживаются в желчном пузыре и выбрасываются в желудочно-кишечный тракт, мощно воздействуя на все эти органы и системы. Розовое масло, проходя через печень, стимулирует выработку желчи. Некоторые компоненты перемещаются в кожу и, выделяясь через сальные железы, становятся частью защитного кислотного покрова. Вещества, содержащиеся в эфирном масле тысячелистника, при выведении через кожу усиливают потоотделение. Мыло вредно для кожи, так как в его состав входят щелочи, разрушающие кислотный покров. Сведущие люди пользуются моющими средствами с нейтральным кислотно-щелочным балансом, которые не сушат кожу и не подвергают ее опасности заражения. Эфирные масла, выводящиеся этим путем, укрепляют защитный покров кожи.

Но самый важный из проводящих путей, посредством которых эфирные масла взаимодействуют с организмом, связан с чувством обоняния. Когда мы нюхаем эфирное масло, его испарения стимулируют чувствительные волокна обонятельного нерва. Обонятельный нерв — это единственный черепно-мозговой (т.е. связанный с головным мозгом) нерв в организме, вступающий в непосредственный контакт с окружающей средой. Во всех прочих сенсорных системах — осязательной, слуховой, зрительной и вкусовой — информация о внешнем мире последовательно проходит через несколько нервов и синаптических соединений, прежде чем достигает мозга. Обонятельный нерв стимулирует самую древнюю структуру головного мозга — лимбическую систему, регулирующую эмоциональные состояния, желания, физические потребности и память. Именно благодаря прямой связи между обонятельным нервом и лимбической системой эфирные масла способны столь быстро и мощно воздействовать на самые глубинные слои нашего существа. Исследования показывают, что такую стимуляцию

обеспечивают уже очень малые, почти гомеопатические дозы эфирных масел. Увеличение доз не ведет к ощутимому усилению реакции.

Цветочный аромат для бурной ночи. Проводя выставку-продажу в Анахайме (Калифорния), мы впервые выставили образцы чампы — индийской цветочной смеси с экзотическим, сладким ароматом, пробуждающим эйфорию. Одна из покупательниц на следующий день вернулась и с волнением попросила еще несколько флаконов. Она рассказала, что решила испробовать чампу на себе. И стоило ей войти в дом, как муж начал увиваться за ней, что было совсем ему не свойственно. Он расспрашивал, как она провела день, заглядывал ей в глаза, то и дело старался до нее дотронуться. Наконец, он взял ее на руки и отнес в спальню, где они провели ночь, полную такой бурной страсти, какой прежде не испытывали никогда. Наша покупательница поняла, что все дело в чампе, — и решила, что нужно купить еще.

Глава десятая. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ХИМИЯ

ЗАПАДНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Традиционный западный подход к лекарственным растениям и ароматическим веществам предполагает их классификацию и использование в соответствии с общими терапевтическими свойствами. Например, такой симптом, как несварение желудка, обычно соотносится с категорией лекарственных растений, помогающих его устранить, то есть с ветрогонными средствами. Эта система симптоматической классификации целебных трав и масел — конечный результат многовековых наблюдений за животными и экспериментов на людях. Ее достоинство заключается в том, что она содержит в себе информацию о лекарственных свойствах различных растений. А недостаток ее — в том, что встречаются ситуации, когда средство, подходящее для устранения симптома, не подходит данному пациенту и может нанести ущерб его здоровью. К примеру, человек питта-типа (с огненной конституцией), страдающий несварением желудка, может заглянуть в травник и найти там, в числе прочих ветрогонных средств, кориандр и душицу. Из этих двух растений знаток аюрведы отдаст бы предпочтение ветрогонному с охлаждающим действием, то есть кориандру; душица же, будучи согревающим ветрогонным, только усугубит недомогание у питта-типа. В аюрведе принята классификация лекарственных трав и эфирных масел по их энергетическим качествам: важно не только то, какие симптомы помогает устранить данное средство, но и то, каким оно является по своей природе — согревающим или охлаждающим, сушащим или увлажняющим. Благодаря этим дополнительным признакам знаток аюрведы может определить, какие из эфирных масел лучше всего подходят. Для представителей вата-, питта- и капха-типов и какими маслами следует пользоваться при расстройствах той или иной доши.

ОБЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Приведем классификацию общих терапевтических свойств, которая, наряду с аюрведической классификацией по энергетическим качествам, будет в дальнейшем применяться для характеристика эфирных масел. Определения этих свойств мы с глубокой благодарностью заимствуем из труда д-ра Васанта Лада и д-ра Давида Фроули «Травы и специи».

1. Афродизиак — способствующий повышению жизненной энергии организма путем улучшения функции половых органов.

2. Ветрогонное — устраняющее кишечные газы, боли и вздутие; способствующее перистальтике.

3. Вяжущее — укрепляющее ткани и органы, уменьшающее выделения и секрецию.

4. Горький тоник — горькие травы, которые в небольших количествах стимулируют пищеварение и регулируют пищеварительный огонь.

5. Жаропонижающее — снижающее повышенную температуру тела.

6. Заживляющее — способствующее заживлению ран посредством защиты от инфекции и стимулирования роста клеток.

7. Кровоостанавливающее — способствующее свертыванию крови и остановке кровотечения.

8. Месячногонное — стимулирующее и регулирующее менструации.

9. Мочегонное — повышающее активность почек и мочевого пузыря, увеличивающее выделение мочи.

10. Омолаживающее — предотвращающее разрушение, замедляющее старение, укрепляющее и оживляющее органы.

11. Отхаркивающее — способствующее отхождению мокроты и слизи из легких и горла.

12. Питательный тоник — питает тело, повышает его вес и плотность.

13. Потогонное — вызывающее потоотделение с усиленным выведением через кожу продуктов обмена веществ.

14. Рвотное — вызывающее рвоту.

15. Седативное — расслабляющее, снимающее эмоциональное напряжение путем снижения функциональной активности организма.

16. Слабительное — вызывающее опорожнение кишечника.

17. Спазмолитическое — облегчающее спазмы гладких и поперечно-полосатых мышц.

18. Мягчительное — успокаивающее, размягчающее и защищающее кожу.

19. Стимулирующее — повышающее внутренний жар и разгоняющее внутренний холод, усиливающее обмен веществ и циркуляцию крови.

20. Укрепляющее нервы — укрепляющее и регулирующее функциональную активность нервной системы; действие укрепляющего нервы средства может быть как стимулирующим, так и успокаивающим.

21. Улучшающее обмен веществ — способствующее восстановлению здоровья, очищающее кровь; регулирующее обмен веществ и процессы выделения с постепенным восстановлением функций организма.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

СОГРЕВАЮЩИЕ И ОХЛАЖДАЮЩИЕ МАСЛА

Согласно аюрведической классификации, каждое эфирное масло, в зависимости от своего химического состава, оказывает на тело либо согревающее, либо охлаждающее действие. Эфирные масла можно расположить на вертикальной шкале, поместив в верхней ее части самые холодные масла, а в нижней — самые горячие. Для каждого масла на такой шкале обязательно найдется место, соответствующее его свойствам.

Эфирное масло ромашки аптечной — холодное, масло лаванды — нейтральное, а масло тимьяна — горячее. Попробуйте принять ванну с ромашкой и перечной мятой, и вы почувствуете, какое сильное охлаждающее действие они оказывают. Масла, расположенные в середине нашей шкалы — нейтральные масла, наподобие лавандового, — называют «стабилизаторами»: если у вас повышенная температура, они помогут снизить жар, а если вы сильно замерзли, то можно согреться, добавив в массажное масло немного лаванды и растерев тело.



Лавандовое масло уместно в любое время года. Масла-стабилизаторы неизменно возвращают нас к нейтральному состоянию, восстанавливая нормальные функции организма. Попробуйте втереть капельку масла тимьяна или гвоздики в кожу предплечья, и через 15 минут вам станет тепло. Эта шкала непосредственно соотносится с восточным учением об инь и ян: энергия инь соответствует холоду, а ян — теплу.

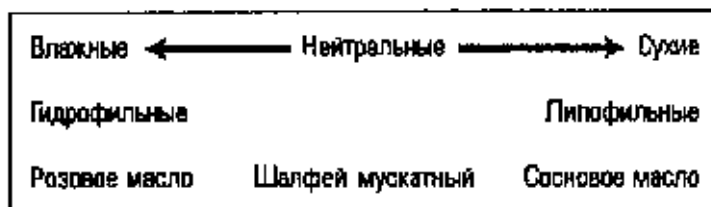
Шкала тепла/холода хорошо согласуется и с данными западной химии. У эфирных масел, расположенных в верхней части этой шкалы, электрический заряд отрицательный: в атомах, из которых они состоят, присутствуют лишние электроны, поэтому они и

вытягивают из тела тепло. А у эфирных масел, расположенных в нижней части шкалы, электрический заряд положительный. В атомах, составляющих их, недостает электронов на внешних орбиталях, и вызванный этим активный захват электронов ведет к повышению температуры тела.

Кроме того, эта шкала соотносится со спектром солнечного света: красный цвет помещается внизу, выше расположены оранжевый и желтый, зеленый цвет соответствует нейтральным маслам, а голубой и синий — холодным. Окраска многих эфирных масел совпадает с соответствующим цветом на шкале. Так, масла душицы, тимьяна и чабера, расположенные в нижней части шкалы, имеют интенсивный красный цвет. Лимонное масло — желтое. Нейтральные масла лаванды, пупавки и шалфея мускатного имеют зеленоватый оттенок, а холодное масло ромашки аптечной — насыщенный темно-синий цвет. Таким образом, все эфирные масла можно разделить на три категории: красные (горячие, янские, положительные), нейтральные и синие (холодные, иньские, отрицательные).

СУШАЩИЕ И УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСЛА

Вторая пара признаков, по которой в аюрведе проводится классификация эфирных масел, — пара сухость/влажность. Влажные масла обладают высокой электрической полярностью и хорошо смешиваются с водой. Если влить такое масло в ванну, оно рассредоточится в воде равномерно. Это качество — сродство к воде — называется также гидрофильностью («любовью к воде»). Масла с низкой электрической полярностью не смешиваются с водой. Они плавают на поверхности воды, покрывая ее тонкой пленкой. Такие масла имеют сродство к растительным маслам и животным жирам и хорошо смешиваются с ними. Это качество называют липофильностью («любовью к жирам»). Все эфирные масла можно распределить на горизонтальной шкале, в левой части которой разместятся влажные масла, а в правой — сухие. К числу влажных эфирных масел относятся, в частности, масла герани и розы, в которых высоко содержание спиртов, а к числу сухих, «жиролюбивых», — цитрусовые и сосновое масла, богатые терпенами. Нейтральными на этой шкале, как и на предыдущей, оказываются масла лаванды, шалфея мускатного, пупавки, базилика, аниса и эстрагона.



Таким образом, мы имеем возможность совместить две шкалы — горизонтальную и вертикальную — и построить круговую диаграмму, которая поможет нам определять преобладающую энергию того или иного масла. Горячие и влажные масла попадут в нижнюю левую четверть круга, соответствующую питте — горячей и влажной доше, состоящей из элементов огня и воды. Холодные и влажные масла попадут в верхнюю левую четверть, соответствующую капхе — холодной и влажной доше. Холодные и сухие масла окажутся в верхней правой четверти, соответствующей вате — холодной и сухой доше. Распределив эфирные масла на этой круговой диаграмме, мы лучше поймем их энергетические качества и сможем выяснить, какую из трех дош стимулирует то или иное масло.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Одно-единственное эфирное масло может включать в себя более 150 различных изолированных химических веществ, которые, в зависимости от обстоятельств, могут воздействовать на организм по-разному. Этим объясняется характерное для эфирных масел многообразие фармакологических или терапевтических свойств. К примеру, масло шалфея может оказывать и потогонное, и отхаркивающее действие, может успокаивать нервы, а может и применяться как вяжущее средство.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Химические вещества, входящие в состав эфирных масел, разделяются на восемь функциональных групп.



Альдегиды

Альдегиды обладают противовоспалительными, успокаивающими, седативными и антивирусными свойствами. Возможно, вы слышали о формальдегиде — промышленном химическом соединении, которое используется для консервации. Масла с высоким содержанием альдегидов считаются капхообразующими, так как они холодны и влажны, и

на нашей диаграмме их можно поместить в верхнюю левую четверть.

Эфирные масла, богатые альдегидами, имеют характерный лимонный запах. Таковы масла лимонной травы, мяты, цитронеллы и эвкалипта лимонного.

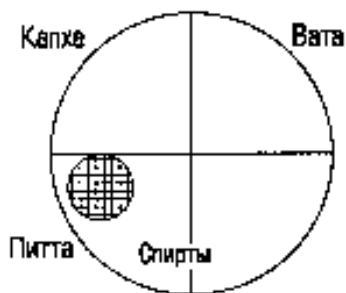


Кетоны

Кетоны — это класс химических соединений, которые обладают ранозаживляющими свойствами и облегчают выделение слизи. Присущая им уникальная способность стимулировать рост новых клеток нашла применение в косметологии. Ацетон применяется для удаления лака с ногтей (учтите, что некоторые эфирные масла могут испортить ваш маникюр!). Почти чистый кетон

представляет собой камфорное масло.

В число эфирных масел с высоким содержанием кетона входят также масла розмарина, шалфея, эвкалипта шаровидного и иссопа. Кетоны также холодны и влажны. Они попадают в верхнюю левую четверть диаграммы и являются капхообразующими (стимулируют рост клеток).



Спирты

Спирты оказывают бактерицидное, возбуждающее, бодрящее, антивирусное и мочегонное действие. Поджелудочная железа вырабатывает тридцать два соединения группы спиртов, участвующих в обмене веществ. К этой группе принадлежат некоторые из самых полезных молекул в составе эфирных масел.

В числе часто встречающихся терпеновых спиртов — линалоол и терпинеол, обладающие бактерицидными свойствами и при этом не токсичные. Спиртами богаты эфирные масла розы, померанца, мяты перечной, мирта, чайного дерева, сандалового дерева, пачули и имбиря. Спирты очень влажны, но согревающее действие у них выражено слабо. Они попадают в нижнюю левую четверть диаграммы и оказывают умеренное стимулирующее действие на питту (горячую и влажную дошу).



Фенолы

К спиртам примыкает группа фенолов — соединений, которые также обладают мощными бактерицидными свойствами. Фенолы оказывают иммуностимулирующее, бодрящее и согревающее действие, однако могут раздражать кожу и вызывать легкую интоксикацию печени, если в течение долгого времени принимать их в больших дозах.

В фармацевтике фенол применяется для производства гигиенических губных помад и пастилок от кашля. Фенолами богаты эфирные масла гвоздики, корицы, тимьяна, душицы, чабера, кумина. Они попадают в нижнюю левую четверть диаграммы и входят в число самых горячих эфирных масел. По энергетическим свойствам они близки питте (горячей и влажной доше) и всегда ее усиливают.

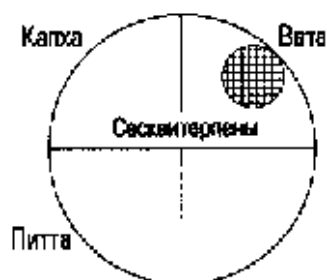


Терпены

Терпены — это сильные стимуляторы с антивирусными свойствами, способные раздражать кожу. Сосновое масло используется в производстве терпентина (скипидара). Высоким содержанием терпенов отличаются масла лимона, апельсина,

бергамота, черного перца, сосновой древесины и хвои, мускатного ореха и дягиля. Эти масла попадают в нижнюю правую четверть диаграммы.

Будучи сухими и горячими, они не имеют прямого соответствия ни с одной дошей, но оказывают раздражающее действие при заболеваниях питты (из-за жара) и ваты (из-за сухости). Молекулы терпенов невелики по размерам, они принадлежат к числу самых маленьких среди молекул соединений, содержащихся в эфирных маслах. Они очень быстро проникают в носовые пути и очень быстро улетучиваются.



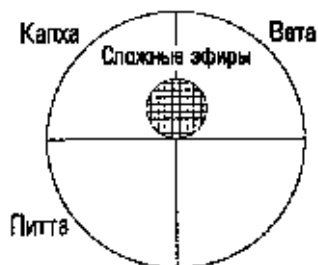
Сесквитерпены

Сесквитерпены, напротив, состоят из очень длинных углеродных цепей. Эфирные масла, богатые этими соединениями, очень густые и обладают очень стойким запахом. Из корней, древесины и зеленых частей растений выделено в общей сложности более двух тысяч различных сесквитерпенов. Они содержатся, в частности, в эфирных маслах ромашки аптечной, бессмертника, пижмы, тысячелистника и

бархатцев.

Сесквитерпены обладают противовоспалительными, седативными и противовирусными свойствами, потенциально могут оказывать противораковое действие, а также проявляют бактериостатический и иммуностимулирующий эффект. Масла с высоким содержанием этих соединений попадают в верхнюю правую четверть диаграммы и соответствуют качествам холода и сухости. Теоретически, сесквитерпены должны были бы усиливать вату, но длинные углеродные цепи и способность вступать в реакцию со спиртами снижают их охлаждающее действие. Благодаря своим противовоспалительным и иммуностимулирующим свойствам сесквитерпеновые масла полезны представителям всех конституциональных типов.

Сложные эфиры



Сложные эфиры — наиболее химически нейтральные из всех компонентов эфирных масел, и масла, богатые ими, помещаются почти в самом центре нашей диаграммы. Сложные эфиры — это продукты реакции спиртов с кислотами. Они обладают противогрибковыми, седативными, успокаивающими, спазмолитическими, фунгицидными и противовоспалительными свойствами и благодаря своему положению в

центре диаграммы являются «стабилизаторами», то есть оказывают гармонизирующее действие на организм, способствуя восстановлению равновесия у представителей всех типов и при любых отклонениях от нормы.

Высоким содержанием сложных эфиров отличаются эфирные масла пупавки, лаванды, мускатного шалфея, померанца и бергамота.

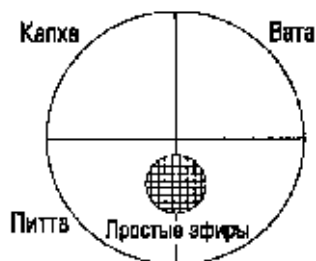


Лактоны

Лактоны — это группа сложных эфиров, имеющих дополнительное углеродное кольцо. Они принадлежат к числу самых мощных противовоспалительных соединений. Лактонами богато эфирное масло арники. Некоторые лактоны способствуют отделению слизи даже эффективнее, чем кетоны; примером может служить эфирное масло девясила. На диаграмме лактоны

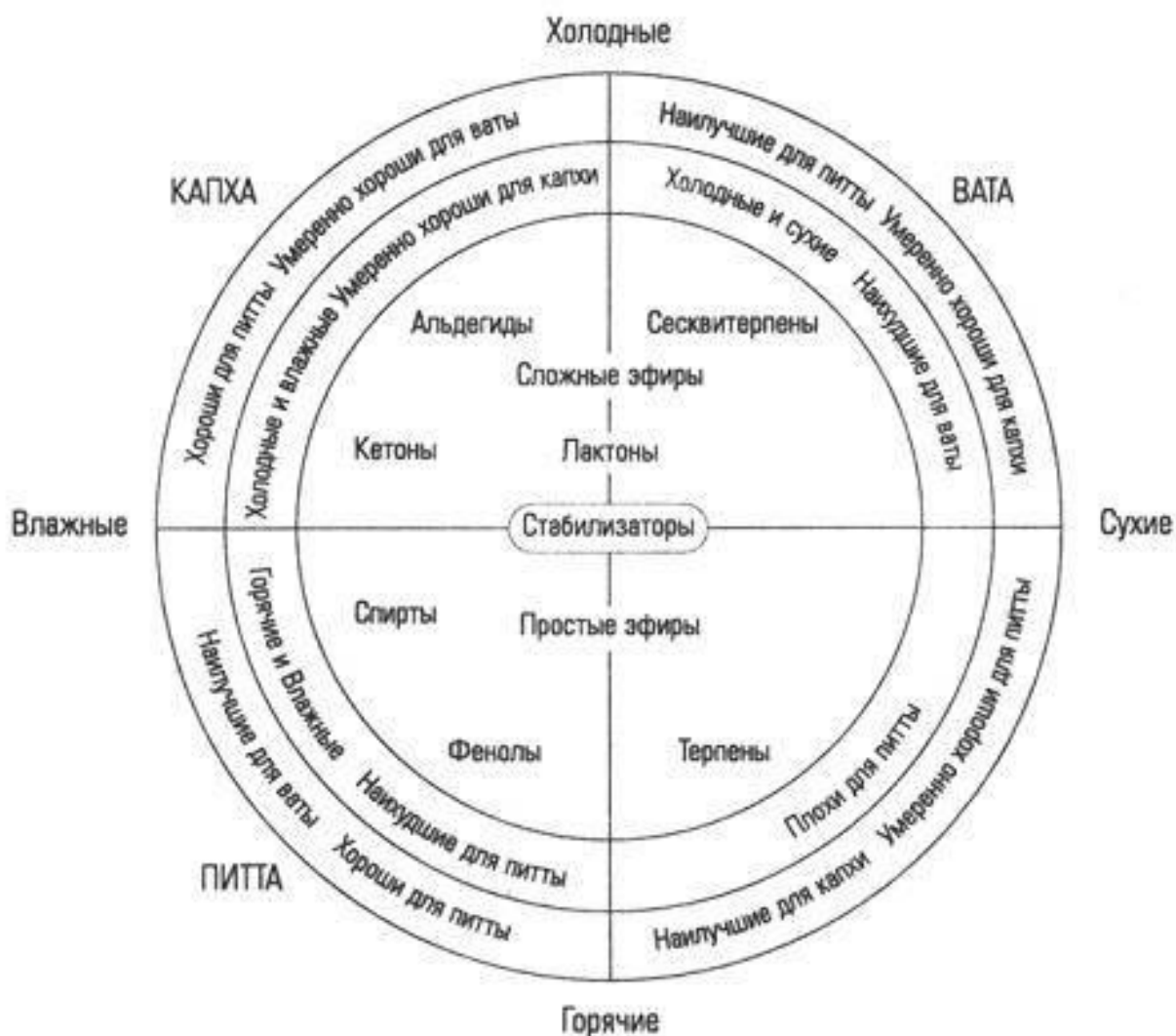
располагаются в одной области со сложными эфирами.

Простые эфиры



Простые (фенилпропановые) эфиры оказывают мощное гармонизирующее действие на нервную систему. Они обладают антисептическими, стимулирующими, отхаркивающими, спазмолитическими и мочегонными свойствами. Простыми эфирами богаты масла корицы, гвоздики, аниса, базилика, эстрагона, петрушки и сассафраса. Их отличительная черта — очень сладкий запах.

Эта группа также располагается вблизи центра диаграммы; они несколько более горячи, чем масла с высоким содержанием сложных эфиров, но также оказывают гармонизирующее действие на все доши.



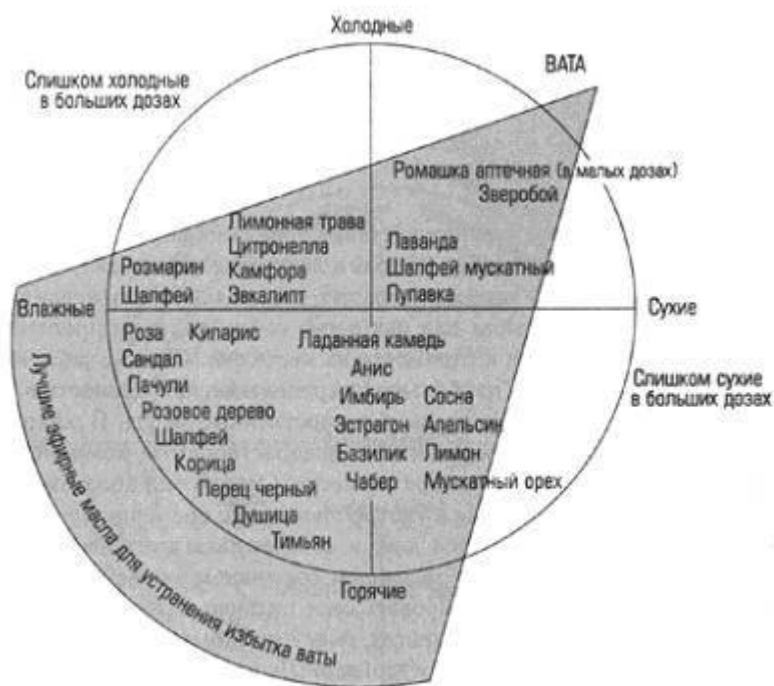
Глава одиннадцатая. АРОМАТЕРАПИЯ И КОРРЕКЦИЯ ДИСБАЛАНСА ДОШ

В аюрведической терапии растения традиционно применяются в форме различных препаратов из трав и лекарственных масел. Эти лекарственные формы хорошо подходят для такой густонаселенной страны, как Индия: сырье для них легко собирать, сами препараты просты в изготовлении и стоимость их невысока. Свежие растения, несомненно, обладают наибольшей терапевтической ценностью; на втором месте стоят сухие травы и лекарственные масла. В эфирных маслах отсутствуют минеральные и водорастворимые компоненты, поэтому они занимают лишь третье место.

Однако они обладают высокой концентрацией, легки в употреблении и со временем не теряют силы и не портятся. В наши дни, в современном светлом мире, эфирные масла могут стать надежным союзником в лечении любого недуга. О том, как скорректировать свое питание и распорядок жизни, вы сможете прочитать в книгах, перечисленных в библиографии. А в области траволечения непревзойденным остается труд д-ров Фроули и Лада «Травы и специи», на структуру которого мы опирались при работе над этой книгой, посвященной целебным свойствам эфирных масел.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ПРИ ДИСБАЛАНСЕ ВАТЫ

Поскольку вата является легкой, сухой, подвижной и холодной, для ее нормализации следует применять влажные, тяжелые, успокаивающие и согревающие масла. Вату успокаивают сладкий, кислый и соленый вкусы. Выделяется два типа расстройств, связанных с дисбалансом ваты. Первый — это блокировка ваты, которая происходит при закупорке каналов токсичными отходами (амой) в результате несварения, неправильного питания или нарушений в системах выделения на фоне общего дисбаланса дош. Подобно избытку капхи, блокировка ваты лечится быстро: достаточно устранить «пробки», закупорившие каналы. Расстройства второго типа — это так называемая «ватогенная» (т.е. вызванная ватой) недостаточность, которая возникает, когда избыток ваты в организме влечет за собой обезвоживание, истощение и потерю веса. Ватогенная недостаточность подобна процессам одряхления.



Эфирные масла для устранения избытка ваты

БЛОКИРОВКА ВАТЫ

При блокировке ваты следует применять острые эфирные масла, чьи качества — теплота, легкость и подвижность — помогают устранить закупорку каналов.

Согревающие масла, улучшающие обмен веществ

Эфирные масла этой группы удаляют скопления токсинов и очищают кровь:

- аджван
- аир
- кориандр
- ладан мирра
- моркови
семя
- сассафрас
- укроп
- чеснок

- корица
- кумин
- куркума
- перец
- красный
- перец
- черный
- сандал
- шалфей
- мускатный
- шафран

Согревающие ветрогонные масла

Эфирные масла этой группы помогают нормализовать и активизировать застоявшуюся вату, способствуют рассасыванию «пробок», образованных токсинами, устраняют кишечные газы, регулируют пищеварение и перистальтику:

- аджван
- аир
- апельсина
- кожура
- базилик
- валериана
- гвоздика
- душица
- дягиль
- имбирь
- иссоп
- кардамон
- кориандр
- корица
- кумин
- куркума
- лаванда
- лавр
- лайм
- лимон
- мелисса
- можжевельника
- ягоды
- мускатный орех
- мята болотная
- перец гвоздичный
- перец кубеба
- петрушка
- пупавка
- ромашка
- сосна
- тимьян
- тмин
- укроп
- фенхель
- ферула
- чабер
- чеснок
- шафран
- эстрагон

Согревающие потогонные масла

Мягкие согревающие потогонные стимулируют потоотделение, способствуют выведению токсинов через кожу, активизируют кровообращение, снимают мышечное напряжение и боль в суставах и устраняют головные боли, вызванные простудой или застойными явлениями:

- базилик
- гвоздика
- душица
- дягиль
- имбирь
- иссоп
- камфора
- кардамон
- кориандр
- корица
- лимонная трава
- майоран
- мелисса
- можжевельника
- ягоды
- мята болотная
- пупавка
- ромашка
- сассифрас
- сосна
- тимьян
- фенхель
- шалфей
- эвкалипт

Согревающие масла, укрепляющие нервы

Масла этой группы укрепляют нервную систему и регулируют ее деятельность, нормализуют психическое состояние, устраняют кишечные газы, оказывают обезболивающее действие и способствуют выведению токсинов:

- аджван
- аир
- базилик
- валериана
- ваниль
- камфора
- лаванда
- майоран
- мелисса
- мирра
- мускатный орех
- мята болотная
- пупавка
- ромашка
- сандал
- фенхель
- чеснок
- шалфей
- эвкалипт

Все эти согревающие масла — улучшающие обмен веществ, ветрогонные, потогонные и укрепляющие нервы — можно применять лишь в коротком курсе для удаления амы. Слишком длительное их использование

ведет к усилению ваты, которое влечет за собой обезвоживание и потерю веса.

ВАТОГЕННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

При ватогенной недостаточности необходимы питательные травы, способствующие строительству тканей, — такие, как средства, регулирующие месячный цикл, и **питательные афродизиаки**. Эти растения устраняют спазмы при менструациях, стимулируют кровотворение, увлажняют и питают половые органы и укрепляют органы, ослабленные болезнью, а также смягчают последствия неправильного питания и симптомы старения.

Регулирующие месячный цикл:

- | | | |
|-----------|-----------------|-------------|
| • ваниль | • мята болотная | • ферула |
| • дягиль | • петрушка | • шалфей |
| • жасмин* | • роза* | • мускатный |
| • мирра | • рута | • шафран |
| | | • эстрагон |

Звездочкой отмечены масла с охлаждающим действием. Избегайте длительного применения.

Афродизиаки:

- алоэ

Полезны также **слабительные**, действующие путём увлажнения и увеличения каловых масс, но это свойство теряется в процессе экстракции эфирных масел, поэтому лучше принимать такие слабительные в форме препаратов из трав. Некоторые эфирные масла — например, трифолия (тумру) — оказывают слабительное действие при наружном применении.

Увлажняющие отхаркивающие, или **мягчительные**, питают слизистые оболочки и оказывают на ткани тела укрепляющее, увлажняющее и питательное действие. Эти свойства препаратов из трав также теряются при производстве эфирных масел.

Питательные тоники способствуют строительству тканей, повышают вес тела и выработку жизненно важных жидкостей, устраняют ригидность и успокаивают нервы. Для повышения усвояемости их нередко назначают в сочетании со стимуляторами и ветрогонными травами.

Слабительные:

- трифолия (тумру)

Болеутоляющие:

- | | | |
|---------------------------------------|------------|------------|
| • алоэ | • роза | • эстрагон |
| • джатамамси
(аралия
индийская) | • трифолия | |

Тоники:

- | | | |
|-----------|--------------------|------------|
| • аир | • джатамамси | • мирра |
| • алоэ | • дягиль | • роза |
| • арника | • жасмин | • трифолия |
| • брами | • кедр гималайский | • хмель |
| • ветивер | • ладан | • чеснок* |
| | | • шафран |

МАСЛА ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ВАТЫ ОБОИХ ТИПОВ

Наконец, существует группа эфирных масел, подходящая при расстройствах ваты обоих типов. Это — масла-стимуляторы, разжигающие пищеварительный огонь, устраняющие токсины, усиливающие внутренний жар и улучшающие кровообращение. Но при острых заболеваниях ваты, таких как обезвоживание организма или воспаление слизистых оболочек, стимуляторы противопоказаны.

- | | | |
|----------|-----------|----------------|
| • аджван | • камфора | • перец кубеба |
| • аир | • корица | • перец черный |

- апельсин
- арника
- бергамот
- гвоздика
- душица
- имбирь
- кумин
- лавр
- лук репчатый*
- майоран
- перец гвоздичный
- перец красный
- сассафрас
- сельдерея семя
- тмин
- чабер
- чеснок*
- эвкалипт

* Обратите внимание на то, что в этом списке, а также в перечне тоников упомянуты эфирные масла чеснока и репчатого лука. Однако покупать и использовать их мы не рекомендуем, поскольку содержание эфирных масел в свежем чесноке и луке и так очень высоко. Кроме того, в концентрированной форме эти масла имеют чрезвычайно сильный запах, и если вы прольете их, то можете испортить мебель в доме или автомобиль. Лучше есть лук и чеснок в свежем виде.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ПРИ ДИСБАЛАНСЕ ПИТТЫ

Поскольку пitta горяча и влажна, лечить связанные с ней расстройства следует охлаждающими, жаропонижающими, сушащими, питательными и успокаивающими маслами. Питту снижают сладкий, вяжущий и горький вкусы.



Охлаждающие потогонные масла

Охлаждающие потогонные масла снижают повышенную температуру тела и умеряют жжение при воспалениях кожи:

- кориандр
- мята
- ромашка
- котовник
- курчавая
- тысячелистник
- мелисса
- мята перечная
- хризантема
- пупава

Вяжущие масла

Вяжущие масла снижают выделения и секрецию. Будучи по природе сушащими, они, тем не менее, предотвращают потерю жидкости и укрепляют ткани, а также способствуют заживлению неглубоких ран и останавливают кровотечение:

- | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------|
| • гаультерия | • куркума | • ноготки |
| • зверобой | • лимон | • тысячелистник |
| • каяпутное
дерево | • моркови
семя | • шафран |

Охлаждающие масла, улучшающие обмен веществ

Эфирные масла этой группы очищают кровь, помогают справиться с инфекцией, снижают жар и ускоряют выздоровление:

- | | | |
|---------------------|------------|-----------------|
| • алоэ
настоящее | • кориандр | • сандал |
| • бархатцы | • кумин | • тысячелистник |
| • бессмертник | • куркума | • укроп |
| • жасмин | • маргоза | • хна |
| • кеава | • мята | • шафран |
| | • курчавая | |

Горькие тоники

Горькие тоники очень эффективны при острых заболеваниях, вызванных питтой, — лихорадках, инфекционных болезнях, воспалениях, повышенной кислотности желудочного сока. Они разрушают токсины и патогенные вещества. Но при слишком длительном употреблении они могут ослабить пищеварительный огонь и функции внутренних органов, что повлечет за собой упадок сил и истощение. Большинство средств этой группы применяется только в форме препаратов из трав:

- алоэ настоящее
- маргоза

Охлаждающие ветрогонные масла

Многие масла этой группы получают из ароматических пряных растений. Они улучшают пищеварение и стимулируют процессы выделения, устраняя закупорки и нормализуя течение энергии:

- | | | |
|--------------|------------|--------------|
| • гаультерия | • лимон | • ромашка |
| • кориандр | • мелисса | • укроп |
| • котовник | • мята | • фенхель |
| • кумин | • курчавая | • хризантема |
| • лаванда | • мята | • шафран |
| • лайм | • перечная | |
| | • нероли | |
| | • пупавка | |

Охлаждающие месячогонные масла

Эти масла вызывают и регулируют менструации, снимают спазмы, помогают при слишком обильных кровотечениях, противостоят инфекции, смягчают гнев:

- | | | |
|-------------------|-----------------|--------------|
| • жасмин | • роза | • хризантема |
| • моркови
семя | • ромашка | • шафран |
| • пупавка | • тысячелистник | |

Охлаждающие масла, укрепляющие нервы

Масла этой группы оказывают успокаивающее действие на ум и эмоции и способствуют восстановлению нервной ткани:

- | | | |
|-----------------------|------------|-----------|
| • алоэ
древовидное | • зверобой | • пупавка |
| • бархатцы | • котовник | • ромашка |
| • бензоин | • лаванда | • сандал |
| • бессмертник | • мелисса | • фенхель |
| • брами | • мята | • хна |
| | • курчавая | • чампа |

- джатамамси
- жасмин
- мята
- перечная
- нероли

Питательные тоники

Эти масла питают ткани тела, смягчают воспаления, восстанавливают секрецию, способствуют выработке крови и лимфы:

- «кедровая древесина»
- бессмертник
- джатамамси*
- дягиль
- маргоза
- моркови семя
- нероли

Звездочкой отмечено масло с согревающим действием. Не злоупотребляйте им.

Омолаживающие масла

Омолаживающие эфирные масла обновляют тело и ум, обостряют восприятие, способствуют изменению привычных схем поведения и расширению кругозора и сферы деятельности:

- алойное дерево
- брами
- джатамамси
- дягиль
- «кедровая древесина»
- моркови семя
- мускус
- роза
- хна
- шафран

Охлаждающие мочегонные масла

Масла этой группы снижают жар питты и охлаждают печень:

- бензоин
- кориандр
- лаванда
- лимонная трава
- мята курчавая
- сандал
- фенхель

Жаропонижающие масла

Масла этой группы снижают жар питты:

- бархатцы
- бензоин
- бессмертник
- ветивер
- жасмин
- кеава
- лайм
- маргоза
- нероли
- хна
- чампа

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ПРИ ДИСБАЛАНСЕ КАПХИ

Поскольку капха состоит из элементов воды и земли, по природе она преимущественно холодна, влажна, медлительна и тяжела. Лечить связанные с ней расстройства следует согревающими, сушащими, облегчающими и стимулирующими средствами. Капху гармонизируют острый, горький и вяжущий вкусы. Эффективнее всего действует острый вкус, так как он, будучи легким, горячим и сухим, представляет собой прямую противоположность капхи.



Эфирные масла для устранения избытка капхи

Мочегонные масла

С помощью мочегонных масел можно устранить скопление жидкостей в организме, что немаловажно при лечении заболеваний, связанных с капхой:

- аджван
- кориандр
- корица
- лимонная трава
- можжевельника
- ягоды
- мята курчавая
- перец кубеба
- петрушка
- фенхель
- чеснок

Главные органы, в которых скапливается энергия капхи (в форме слизи), — это легкие и желудок. Удалить избыток слизи из желудка и легких помогает терапевтическая рвота, однако проводить ее следует лишь по предписанию компетентного специалиста (см. Эфирные масла и панчакарма).

Потогонные масла

Потогонные масла помогают удалить излишки жидкости через кожу, а также очищают кровь и лимфу:

- аджван
- базилик
- гвоздика
- душица
- дягиль
- имбирь
- камфора
- кардамон
- корица
- лимонная трава
- лук репчатый
- можжевельника
- ягоды
- полынь обыкновенная
- сассафрас
- тимьян
- шалфей
- эвкалипт

Охлаждающие потогонные масла

Масла этой группы способствуют очищению, а потому полезны при избытке капхи (но при простуде и гриппе их применять не следует).

- кориандр
- котовник
- мята курчавая
- мята
- перечная
- пупавка
- ромашка
- тысячелистник
- хризантема

Все эти масла оказывают охлаждающее действие. Избегайте слишком больших доз и длительного применения.

Ветрогонные масла

Капха ослабевает при усилении пищеварительного огня, поэтому при связанных с ней расстройствах полезны все стимулирующие и ветрогонные эфирные масла, в особенности те, что оказывают согревающее действие:

- | | | |
|-------------|------------------|------------|
| • аджван | • душица | • мята |
| • аир | • имбирь | болотная |
| • анис | • кардамон | • перец |
| • апельсина | • корица | красный |
| кожура | • куркума | • перец |
| • базилик | • лавр | кубеба |
| • валериана | • можжевельника | • перец |
| • гвоздика | ягоды | черный |
| • горчица | • мускатный орех | • петрушка |
| • девясил | | • тимьян |
| | | • чеснок |
| | | • шафран |

Стимулировать пищеварение при избытке капхи помогают даже охлаждающие ветрогонные:

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| • гаультерия | • мята | • сандал |
| • кориандр | курчавая | • укроп |
| • котовник | • мята | • фенхель |
| • кумин | перечная | • хризантема |
| • лайм | • пулавка | |
| | • ромашка | |

Однако помните, что все эти масла оказывают охлаждающее действие. Избегайте слишком больших доз и длительного применения.

Стимулирующие и способствующие пищеварению масла

Масла этой группы улучшают обмен веществ:

- | | | |
|-------------|-----------------|-------------|
| • аджван | • кардамон | • перец |
| • анис | • кориандр | красный |
| • апельсина | • корица | • перец |
| кожура | • кумин | кубеба |
| • гвоздика | • куркума | • перец |
| • горчица | • лавр | черный |
| • душица | • можжевельника | • сассафрас |
| • имбирь | ягоды | • турнера |
| • камфора | • мята болотная | • фенхель |
| | | • чеснок |
| | | • эвкалипт |

Горькие тоники

Горькие тоники снижают капху и помогают избавиться от тяги к сладкому. Большинство средств этой категории применяется только в форме препаратов из трав:

- маргоза

Согревающие масла, укрепляющие нервы

Ароматические согревающие масла, укрепляющие нервы, стимулируют нервную деятельность, очищают каналы и устраняют застои:

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| • аир | • камфора | • полынь |
| • базилик | • мирра | обыкновенна |
| • валериана | • мускатный | я |
| • восковница | орех | • чеснок |
| | • мята | • шалфей |
| | болотная | • эвкалипт |

Охлаждающие масла, укрепляющие нервы:

- | | | |
|--------------|----------|-----------------|
| • брами | • мята | • ромашка |
| • джатамамси | курчавая | • сандал |
| • жасмин | • мята | • тысячелистник |

- зверобой
- перечная
- пупавка
- роза

Поскольку все эти средства оказывают охлаждающее действие, не злоупотребляйте ими и избегайте слишком длительного применения.

Слабительные масла

Слабительные эфирные масла способствуют ослаблению элемента земли:

- петрушка
- трифолия (наружное применение)

Питательные тоники

Масла этой группы усиливают капху, поскольку состоят преимущественно из элементов земли и воды. Поэтому при расстройствах, вызванных избытком капхи, применять их нежелательно. Исключение составляют следующие эфирные масла:

- брами
- дхавана
- мирра
- девясил
- дягиль
- шафран
- джатамамси
- лук репчатый

Афродизиаки

Масла-афродизиаки стимулируют работу половых желез:

- гвоздика
- лук репчатый
- турнера
- дягиль
- мускатный орех
- чеснок
- жасмин
- роза
- шафран

Масла, улучшающие обмен веществ

Эфирные масла этой группы полезны для капхи, так как очищают кровь и лимфу:

- гибискус
- маргоза
- сассафрас
- жасмин
- мирра
- укроп
- кориандр
- перец красный
- хризантема
- корица
- перец черный
- чеснок
- кумин
- роза
- шафран
- куркума
- сандал

Вяжущие масла

Вяжущие масла ослабляют элемент воды и способствуют устранению застоев:

- гаультерия
- куркума
- роза
- гибискус
- можжевельника ягоды
- сандал
- жасмин
- мускатный орех
- тысячелистник
- зверобой
- перец красный
- шалфей
- имбирь
- перец черный
- шафран
- корица

Согревающие, регулирующие месячный цикл масла

Масла этой группы укрепляют иммунную систему у женщин:

- валериана
- имбирь
- петрушка
- гибискус
- корица
- полынь обыкновенная
- горчица
- куркума
- шалфей
- дягиль
- мирра
- шафран
- жасмин
- мята болотная

Охлаждающие месячогонные масла:

- пупавка
- ромашка
- роза
- тысячелистник

Поскольку все эти средства оказывают охлаждающее действие, не злоупотребляйте ими и избегайте слишком длительного применения.

Тонизирующие и омолаживающие масла:

- брами
- дягиль
- роза
- гибискус
- жасмин
- шафран

Отхаркивающие и смягчительные масла

Масла этих категорий очищают бронхиолы, носовые пазухи и слизистые оболочки:

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| • аджван | • джатамамси | • лавр |
| • аир | • зверобой | • лайм |
| • апельсина | • имбирь | • перец |
| кожура | • иссоп | кубеба |
| • гвоздика | • камфора | • перец |
| • гибискус | • кардамон | черный |
| • горчица | • корица | • укроп |
| • девясил | | • чеснок |
| | | • шалфей |

Противокашлевые масла:

- тимьян
- эвкалипт

Таким образом, капхе подходят почти все эфирные масла. Но, разумеется, полезнее всего для нее те масла, которые оказывают согревающее и сушащее действие.

Раздел III. ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

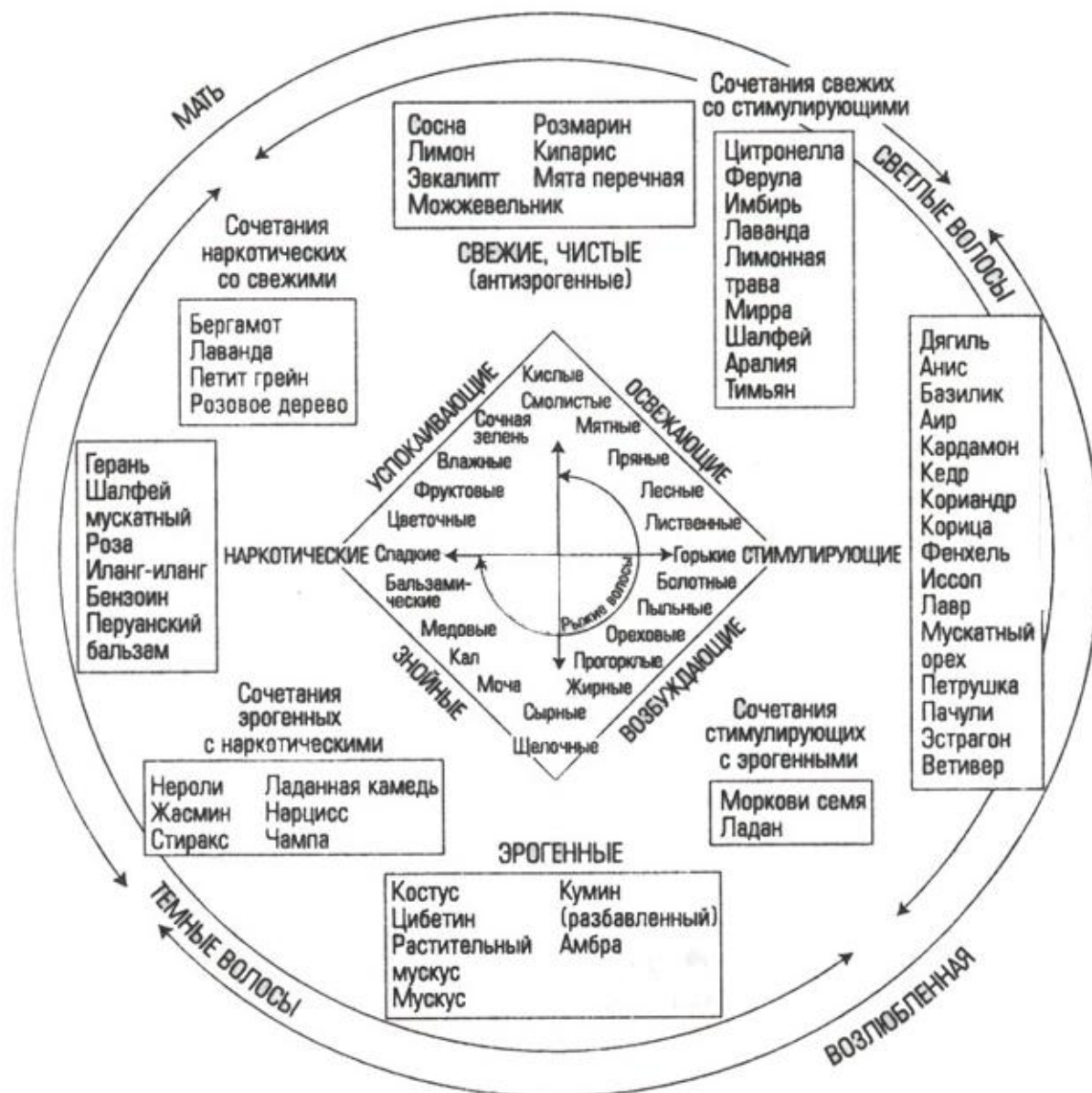
Глава двенадцатая. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ СМЕШИВАНИЕ

Смешивание — это искусство соединения двух или более эфирных масел для получения состава с новыми свойствами. Одно из важных правил, которые необходимо соблюдать при смешивании, заключается в том, чтобы избегать совмещения противоположностей, иначе свойства масел взаимно нейтрализуются. Например, если вы готовите состав, предназначенный для успокоения или охлаждения, не следует добавлять в него согревающие и стимулирующие масла.

В основе французской методики смешивания лежит система координат, в которой все масла классифицируются на основе двух пар противоположностей. На горизонтальной оси располагаются наркотические (слева) и стимулирующие (справа) масла, а на вертикальной — свежие и чистые (вверху) и эрогенные (внизу). Масла, которые обладают стимулирующими свойствами, не следует смешивать с наркотическими маслами, а чистые масла — с эрогенными. В противном случае свойства масел в смеси взаимно уничтожатся. Соблюдение этого принципа позволяет избежать многих неудач. Д-р Курт Шнаубельт в своем руководстве по ароматерапии дает превосходное описание этой методики смешивания и показывает, что чистое (антиэрогенное) масло со стимулирующим образует освежающий состав, стимулирующее с эрогенным — возбуждающий, эрогенное с наркотическим — «знойный», а наркотическое с антиэрогенным — успокаивающий. Тем, кто заинтересовался этой методикой, мы рекомендуем обратиться к курсу лекций д-ра Шнаубельта (см. в библиографии).

Существует и множество других методов смешивания, в том числе астрологический, позволяющий составлять композиции эфирных масел, соответствующие различным знакам зодиака, планетам, элементам и даже каббалистическим символам. Эта методика описана в работе «Магическое и ритуальное применение ароматов» Ричарда Алена Миллера и Айоны Миллер (которые приходятся лишь однофамильцами авторам данной книги). Там же рассказывается об особом методе смешивания, которым пользовался итальянский исследователь Парессе. Он соотнес различные эфирные масла со степенями музыкального звукоряда, взяв за основу показатель скорости, с которой испаряется масло. С учетом этих соотношений можно составлять

«аккорды», которые, с точки зрения теории музыки, должны «звучать» гармонично. К примеру, букет ароматов, соответствующий нотам «до» различных октав, от баса до сопрано, включает сандал, герань, акацию, цветки апельсина и камфору.



Французская методика по смешиванию ароматов (по курсу лекций Курта Шнаубельта)

«ТОНА» АРОМАТОВ

Один из самых популярных методов смешивания эфирных масел, применяющихся в ароматерапии, основан на показателях скорости испарения. В соответствии с этими показателями все масла распределяются на три группы «тонов»: верхнюю, среднюю и нижнюю.

Верхние тона

В группу верхних тонов входят масла с самой высокой скоростью испарения, на запах которых мы реагируем очень быстро. Именно масла верхних тонов быстрее всего воспринимаются в букете ароматов и, как правило, пахнут сильнее прочих, но, к сожалению, запах их очень быстро улетучивается. Высоким показателем испарения обладают цитрусовые масла. Верхние тона составляют 10-15% от общего букета. Присущая им высокая скорость испарения объясняется высоким содержанием терпенов, молекулы которых невелики по размерам и быстро рассеиваются. Если нанести каплю

масла верхнего тона на промокательную бумагу, то пятно продержится от 15 минут до 2 часов.

Средние тона

Средние тона в букете мы воспринимаем во вторую очередь, после того, как слегка рассеется подавляющий их аромат верхних тонов. Они составляют основу смеси — как правило, 40—80% состава. Благодаря им резкий запах верхних тонов гармонично сливается с глубоким ароматом нижних тонов. Масла средних тонов извлекаются, главным образом, из травянистых частей растений — лаванды, ромашки, пупавки, герани, листьев розового дерева. Как правило, они теплые, мягкие и сочные, оказывают стабилизирующее и гармонизирующее действие. Многие из них воздействуют преимущественно на обменные процессы — на пищеварение и другие функции внутренних органов, тогда как масла верхних тонов влияют, в первую очередь, на психическое состояние. Если нанести каплю масла среднего тона на промокательную бумагу, то пятно продержится от нескольких часов до нескольких дней.

Нижние тона

Ароматические вещества нижних тонов называют закрепителями, потому что они фиксируют, удерживают запах и замедляют процесс испарения верхних тонов. Типичные образцы ароматов нижних тонов — пачули, «кедровая древесина» и ветивер. Обычно это густые масла темного цвета. Если нюхать их во флаконе, то запах может показаться не слишком крепким. Но если нанести такое масло на тело или распылить в воздухе, то аромат окажется очень стойким и продержится несколько дней. Многие ароматические вещества нижних тонов имеют не очень приятный запах, но в смесях они играют очень важную роль, даже если составляют не более 5% букета. Эти вещества издавна применялись в духовных практиках (например, для умощения чакр), и многие из них связаны с мужскими или женскими половыми органами. На промокательной бумаге пятно от масла нижнего тона продержится от нескольких дней до нескольких недель.

Не следует забывать, что каждое эфирное масло содержит сотни химических компонентов. Одни из этих компонентов относятся к верхним тонам, другие — к средним, третьи — к нижним. Например, в составе масла дягиля присутствуют не только очень мощные и быстро воспринимающиеся обонянием верхние тона (мускусные кетоны, состоящие из молекул малой величины), но также и вещества средних и нижних тонов. Многие масла сами по себе представляют полноценные смеси, включающие полный спектр запахов. Еще один пример — розовое масло, в котором содержатся и верхние тона, и средние, и нижние.

Читая описания эфирных масел и книги по ароматерапии, вы можете обнаружить, что одно и то же масло одни авторы относят к верхним тонам, а другие — к средним. Подчас и те, и другие правы.

Смешивание эфирных масел позволяет получить состав, обладающий одновременно несколькими полезными свойствами. К примеру, если вы хотите избавиться от угрей, вам понадобится смесь с дезинфицирующим действием, чтобы избавиться от бактерий, вызывающих раздражение на поверхности кожи. Таким действием обладает лавандовое масло. Далее, вам потребуется эфирное масло, подавляющее функцию сальных желез и снижающее скорость обменных процессов в коже. Для этой цели подойдет масло из семян моркови или «кедровая древесина». Иногда угри сопровождаются воспалением, и в таких случаях следует добавить к смеси противовоспалительный компонент — например, масло зверобоя или аптечной ромашки. Нередко угри представляют собой внешнее проявление таких внутренних проблем, как нарушение душевного равновесия, низкая самооценка или недостаток уверенности в себе. Поэтому имеет смысл включить в состав масло дягиля, которое обладает способностью укреплять душевные силы. Работа составителя ароматических композиций заключается

в том, чтобы изучать свойства отдельных масел, отбирать масла, которые хорошо согласуются друг с другом, не вступая в энергетическое противоречие, и следить за тем, чтобы состав получался гармоничным, сочетал в себе верхние, средние и нижние тона в должной пропорции и, наконец, обладал приятным запахом. Нередко масла верхних или средних тонов призваны маскировать неприятный запах масла нижнего тона, обладающего необходимыми лечебными свойствами.

Все эти принципы традиционного искусства смешивания можно дополнить аюрведическими правилами, приняв во внимание конституциональные типы и роль дисбаланса дош в возникновении различных заболеваний. В помощь ароматерапевтам, работающим в аюрведической системе, мы распределили масла для ваты, питты и капхи по трем дополнительным категориям — по группам верхних, средних и нижних тонов. Чтобы составлять сбалансированные аюрведические смеси, действуйте по следующей схеме:

1. Определите, какая доша вышла из равновесия.
2. Выберите масла верхнего, среднего и нижнего тонов с необходимыми терапевтическими свойствами, помогающие при дисбалансе данной доши.
3. Проведите эксперимент, смешав выбранные масла в малых количествах (по несколько капель), соблюдая следующее процентное соотношение: 10—15% масел верхних тонов, 40—80% масел средних тонов и 5% масел нижних тонов.
4. Если вы получили смесь с приятным запахом и необходимыми терапевтическими свойствами, можете изготовить ее в большем количестве.
5. Пример: 2 капли масла дягиля, 10 капель масла ромашки и 1 капля мирры на 1,5 чайной ложки растительного масла.

Эфирные масла для смесей при дисбалансе ваты

ВЕРХНИЕ ТОНА	СРЕДНИЕ ТОНА	НИЖНИЕ ТОНА
• анис • апельсин • арника • базилик • бергамот • дягиль • камфора • лимон • мирт • перец - гвоздичный • перец - кубеба • сосна • танжерин • шалфей - мускатный • эвкалипт	• аджван • ваниль • кардамон • кориандр • корица • лаванда • лавр • мускатный - орех • pupavka • розовое - дерево • ромашка • укроп • фенхель • хмель • шалфей - мускатный (верхние и средние) • эстрагон	• аир • гвоздика • джатамамси • дягиль • (верхние и нижние) • имбирь • корица (от нижних до средних) • кумин • ладан • мирра • моркови семя • роза • трифолия • ферула

Эфирные масла для смесей при дисбалансе питты

ВЕРХНИЕ ТОНА	СРЕДНИЕ ТОНА	НИЖНИЕ ТОНА
• апельсин • бергамот • гаультерия • лайм • лимон	• брами • зверобой • кориандр • куркума • мускатный цвет	• валериана • ваниль • ветивер • жасмин • кумин

- | | | |
|------------------|--------------------|------------|
| • лимонная трава | • мята курчавая | • куркума |
| • чампа | • мята перечная | • маргоза |
| | • укроп | • мирра |
| | • фенхель | • ноготки |
| | • хмель | • роза |
| | • хна | • сандал |
| | • шалфей мускатный | • хна |
| | • шафран | • эстрагон |

Эфирные масла для смесей при дисбалансе капхи

ВЕРХНИЕ ТОНА	СРЕДНИЕ ТОНА	НИЖНИЕ ТОНА
• апельсин	• аджван	• аир
• базилик	• анис	• валериана
• девясил	• душица	• гвоздика
• камфора	• имбирь	• джатамамси
• лайм	• иссоп	• дхавана
• лимон	• кориандр	• дягиль
• лимонная трава	• корица	• жасмин
• ньяули	• лавр	• кардамон
• перец кубеба	• можжевельник	• кедр гималайский
• сосна	• мята перечная	• кипарис
• чампа	• перец черный	• корица
• элеми	• петрушка	• кумин
	• пупавка	• куркума
	• розмарин	• маргоза
	• ромашка	• мирра
	• тимьян	• мускатный орех
	• укроп	• нероли
	• шалфей мускатный	• роза
		• сандал
		• трифолия
		• чеснок
		• шалфей

МАСЛА-НОСИТЕЛИ

Выбор растительного масла, которое станет основой смеси, не менее важен, чем подбор эфирных масел для композиции. Каждое растительное масло обладает особыми свойствами, которые следует принимать во внимание.

(— : снижает уровень доши)

(+ : повышает уровень доши)

(0 : нейтральное)

(= : благоприятное для всех дош, уравнивающее)

Масла-носители для смесей при дисбалансе ваты

Поскольку вата по своей природе суха, для нее потенциально благоприятны все растительные масла.

Масло авокадо (ВК—П +). Сладкое и теплое, очень полезно для печени, богато витамином Е, увлажняет кожу, благотворно действует на ослабленные ткани.

Касторовое масло (ВК— П +). Густое, теплое и сладкое. При внутреннем употреблении очень эффективно при запорах и сухом стуле; в форме компрессов снимает мышечные спазмы и артритные боли, а также стимулирует циркуляцию лимфы.

Льняное масло (ВК—П +). Помогает при запорах и обезвоживании, богато незаменимыми жирными кислотами, а потому оказывает стимулирующее действие на организм. Чрезвычайно эффективно действует при внутреннем употреблении.

Арахисовое масло (В—КП +). Теплое, сладкое, с сильным запахом. Его аромат трудно «перекрыть» эфирными маслами, но Эдгар Кейс высоко ценил целебные свойства арахисового масла и активно его применял.

Кунжутное масло (В-КП +). Очень полезно для сухой кожи. Питает и защищает кожу (блокирует до 45% ультрафиолетовых лучей солнечного света), богато минералами.

Масло грецкого ореха (В-КП +). Охлаждает, успокаивает кожу, весьма эффективно при инфекциях. Масло грецкого ореха имеет довольно сильный запах, поэтому для изысканных композиций не подходит, однако оно очень богато питательными веществами.

Масла-носители для смесей при дисбалансе питты

Кокосовое масло (П-К+Во). Охлаждающее. Очень эффективно в составе лосьонов от загара (способствует отражению солнечных лучей), увлажняет кожу, помогает при воспалениях и кожных инфекциях. Вопреки распространенному мнению, не имеет запаха, если только в него не добавлены синтетические ароматизаторы.

Оливковое масло (П —К+). Сладкое и нейтральное. Одно из лучших средств для размягчения желчных камней и устранения застоев в желчных путях. Обладает антисептическими и стимулирующими свойствами. Эффективно при болях в суставах. Превосходная основа для лекарственных масел. В качестве масла-носителя для массажных смесей не очень популярно, так как обладает довольно сильным запахом.

Подсолнечное масло (ПК—Во). Сладкое и прохладное, питательное, эффективно при сыпях и инфекциях.

Масла-носители для смесей при дисбалансе капхи

Рапсовое масло (КВ-П +). Бедно насыщенными жирами и помогает сохранить молодость кожи. Рапс принадлежит к тому же роду растений, что и горчица, и привносит в смеси огненное начало.

Кукурузное масло (КВ-П +). Сильное мочегонное средство, оказывает согревающее действие, очень эффективно при водянке и отеках.

Горчичное масло (КВ—П +). Это масло часто можно встретить на прилавках бакалейных магазинов в Индии и странах Востока. Оно острое и горячее, способствует рассасыванию застоев. Особенно эффективно оно действует в компрессах для прогревания легких; также помогает при болях в животе.

Сафлоровое масло (ВК-П +). Теплое и острое, отлично подходит для беременных женщин, помогает при нарушениях кровообращения и женских болезнях. Благоприятно для нормальной кожи.

Соевое масло (ПК-Во). Вяжущее и сушащее, содержит витамины. и Е, которые придают коже здоровый блеск.

Сладкое миндальное масло (ВК-П+). Также оказывает согревающее действие. Массажисты отдают ему предпочтение перед другими маслами, так как оно обладает мягким запахом. Горького миндального масла следует избегать: его используют в малых дозах как приправу к пище, но при попадании на кожу оно может оказывать раздражающее действие.

Масла для всех типов

Масло алоэ настоящего (ВПК—). Это масло само по себе является лекарственным, и его можно приготовить в домашних условиях. Нарезьте ломтиками свежие листья алоэ настоящего, засыпьте их в стеклянный сосуд и залейте каким-либо растительным маслом. Настаивайте в течение 30—60 дней, затем отцедите. Таким же способом можно изготавливать лекарственные масла и из других целебных растений.

Масло из ядрышек абрикоса (ВКП-). Пользуется популярностью среди массажистов. Сладкое, согревающее, чистое, со слабым запахом.

Придает коже здоровый блеск и глянец. В Индии это масло используют в медицинских целях — как средство от запоров и инфекционных болезней.

Масло лесных орехов (ВКП —). Согревающее и питательное, благоприятно для сухой раздраженной кожи. Имеет сильный ореховый запах.

Масло жожоба (ВПК—). Извлекается из плодов растения, произрастающего на юго-западе США. По строению оно представляет собой воск, а потому не портится и не прогоркает, как другие растительные масла. Обладает противовоспалительными и солнцезащитными свойствами, полезно для волос, входит в состав многих парфюмерных средств, богато витаминами и минералами. «Неочищенное» масло жожобы обладает сильным запахом, похожим на ореховый; в ароматических смесях предпочтение отдают «очищенному» маслу — чистому и почти лишенному запаха.

Масло примулы вечерней (ПВК-). Превосходное масло для фито-эстрогенных пластырей; обладает мощным иммуностимулирующим действием благодаря высокому содержанию незаменимых жирных кислот. Однако стоит оно очень дорого: оптовые цены на 1 унцию доходят до 100 долларов. Поэтому наружное его применение окажется по карману далеко не всем.

Масло пшеничных зародышей (ВПК-). Это масло также стоит очень дорого, поэтому использовать его в качестве основы для смесей не имеет смысла. Но можно добавлять его ко всем смесям в пропорции 1:10, чтобы продлить их срок годности: это масло обладает антиоксидантными свойствами.

Глава тринадцатая. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ВАННЫ

Лайт: Ванна — один из моих любимых способов применения эфирных масел. Почти каждый свой день я начинаю с ванны, ароматизированной эфирными маслами. Пока набирается вода, я беру сухую щетку для кожи и чищу кожу круговыми движениями, постепенно сужающимися к области сердца. В это время можно повторять утверждения, которыми вы пользуетесь для создания позитивного настроения.

Когда ванна наполнится водой, я добавляю в нее эфирные масла (в общей сложности 15—30 капель). Если накануне я поужинала слишком плотно, то утром может расстроиться капха, что проявляется в форме задержки жидкости. В этом случае я добавляю в ванну 5 капель кипарисового, 5 капель можжевельного и 5 капель апельсинового масла.

Обострение ваты, вызванное усталостью накануне или тем, что я поднялась с постели слишком поздно, делает меня рассеянной и несобранной. Заметив это, я добавляю в ванну 5 капель масла розового дерева, 4 капли джатамамси и 5 капель масла тысячелистника.

В очень жаркую погоду или при усилении питты я пользуюсь другой смесью: 5 капель лаванды, 5 капель сандала и 5 капель чампы. Разумеется, вы можете сами подобрать сочетание масел, которое будет оказывать гармонизирующее действие на вашу индивидуальную конституцию.

Ванна — это возможность посвятить немного времени себе и только себе; возможность отдохнуть, расслабиться и восстановить связь с жизненными энергиями. Очень хорошо сочетать ванну с медитацией — такая процедура снимает нервное напряжение и оказывает омолаживающее действие. Это — прекрасное начало нового дня.

ИНГАЛЯЦИИ

В стрессовых ситуациях многие люди впадают в депрессию, становятся раздражительными или поддаются страхам и тревоге, что порой влечет за собой ухудшение памяти и снижение творческих способностей. Выйти из

негативного эмоционального состояния помогает ингаляция (вдыхание) эфирных масел.

Из-за неправильного питания и злоупотребления молочными продуктами могут возникнуть головные боли и застои в носовых пазухах и других полостях. Эти и многие другие симптомы также снимаются с помощью ингаляций. Попадая при ингаляции на слизистые оболочки верхних дыхательных путей, испарения эфирных масел оказывают успокаивающее и расширяющее действие и с успехом противостоят инфекции.

Ингаляция — это один из самых быстрых способов изменить к лучшему наши мысли и эмоции, так как вдыхание эфирных масел стимулирует лимбическую систему (самую древнюю структуру нашего мозга, которая управляет воспоминаниями, эмоциями и желаниями) и незамедлительно вызывает выброс гормонов и нейротрансмиттеров. Вдыхание подходящих к случаю эфирных масел — самый прекрасный путь к мгновенному преображению.

КАК ПРОВОДИТЬ ИНГАЛЯЦИЮ?

Для ингаляции лучше всего воспользоваться специальным приспособлением — ингалятором. Но можно действовать и по старинке. Вскипятите воду, налейте ее в миску и добавьте 3—5 капель эфирного масла. Если вы пользуетесь согревающими маслами (например, маслом тимьяна или эвкалипта), то достаточно будет всего двух капель. От воды должен подниматься пар. Накройте голову полотенцем, закройте глаза и вдыхайте пар медленными, глубокими вдохами. Не наклоняйтесь слишком близко к поверхности воды, чтобы пар не обжег лицо. Минуты через три вы почувствуете, что запах ослаб. На этом можете прекратить процедуру, но при желании можно добавить еще масла. При острых заболеваниях — например, при обострении сенной лихорадки или другой формы аллергии — проводите ингаляции через каждые пятнадцать минут.

При хронических недомоганиях, таких как застой слизи или депрессия, интервалы между ингаляциями должны составлять от двух до четырех часов. По мере смягчения симптомов сокращайте частоту ингаляций.

СОЧЕТАНИЯ МАСЕЛ ДЛЯ ИНГАЛЯЦИИ:

Простуда	Грипп	Депрессия	Синусит	Кашель	Жар
по 2 капли:	по 1 капле:	по 2 капли:	по 1 капле:	по 1 капле:	2 капли:
<i>эвкалипт</i>	<i>тимьян</i>	<i>бергамот</i>	<i>дягиль</i>	<i>иссоп</i>	<i>лаванда</i>
<i>розмарин</i>	<i>каяпутовое</i>	<i>герань</i>	<i>эвкалипт</i>	<i>шалфей</i>	1 капля:
<i>камфора</i>	<i>дерево</i>	<i>лимонная трава</i>	<i>нероли</i>	<i>анис</i>	<i>ромашка</i>
			<i>кипарис</i>	<i>сандал</i>	
			<i>тысячелистник</i>		

Поскольку 95% всех недугов начинаются с эмоциональных расстройств, то ингаляциями эфирных масел можно с успехом лечить почти любую болезнь. Главное — вовремя начать.

КОМПРЕССЫ

Лайт: Помню, как в детстве я лежала в постели с горячим компрессом, от которого становилось легче дышать. У меня бывали астматические приступы, вызванные стрессом от частых переездов и путешествий. Теплый компресс расширяет поры, благодаря чему летучие масла легче проникают в кожу и достигают внутренних органов. Эфирные масла всасываются в кожу в двести раз быстрее, чем вода.

Чтобы приготовить компресс, влейте 5—10 капель смеси эфирных масел в 1 л воды. Опустите на несколько минут в эту воду фланелевую салфетку, затем отожмите ее и наложите на больное место. Сверху положите грелку или поставьте миску с горячей водой, чтобы компресс не остыл слишком быстро.

ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС

Когда мы жили на Гавайях, к нам приехала в гости одна молодая женщина из северо-западной части Тихоокеанского побережья. У нее была прекрасная кожа, словно белый фарфор. Но стоило ей провести несколько дней под жаркими лучами тропического солнца, как нос ее покрылся красной сеткой разорванных капилляров. Мы посоветовали ей накладывать на нос холодные компрессы с 1 каплей розового масла (самой лучшей перегонки) и 1 каплей масла семени петрушки на 100 мл холодной воды. Она проводила эту процедуру дважды в день по 15 минут, помещая поверх салфетки пузырь со льдом или толченый лед в пластиковом пакете, чтобы компресс не нагревался. Через несколько месяцев наша гостья сообщила в письме, что все неприятности позади и краснота на носу исчезла бесследно.

Применяя компрессы для лечения тех или иных заболеваний, помните о том, что боли обычно свидетельствуют о дисбалансе ваты. Поскольку вата — холодная доша, то следует использовать теплые компрессы. Заболевания, вызванные расстройством питты, обычно характеризуются покраснением кожи, воспалениями и жаром. На области, в которых проявляется дисбаланс питты, лучше всего накладывать прохладные или холодные компрессы. Симптомы расстройства капхи — нарушение циркуляции жидкостей, отеки и застой. В этих случаях следует применять теплые или горячие компрессы.

Если вы хотите использовать компресс для гармонизации работы какого-либо конкретного органа, то соблюдайте еще одно правило: для органа, работающего с повышенной активностью, применяйте прохладные компрессы, а для органа, функции которого подавлены, — теплые компрессы. Например, при застое в печени или желчном пузыре можно использовать теплый компресс с 5 каплями розмарина и 5 каплями кориандра. Если вы принадлежите к питта-типу, то можете применить прохладный компресс с кориандром. Если же в вашей конституции доминирует капха, воспользуйтесь теплым компрессом с имбирем и розмарином.

УХОД ЗА ЗУБАМИ

Многие полагают, что разрушение зубов происходит только из-за неправильного питания и отсутствия должного ухода за полостью рта. Но не так давно обнаружился еще один фактор: зубы портятся быстрее, когда мы испытываем стресс. Для сохранения здоровья десен очень полезно добавлять в зубную пасту эфирные масла. При каждой чистке зубов наносите на зубную щетку 1 каплю масла, благоприятного для вашего типа конституции.

Вата	Питта	Капха
• маргоза • мирра • кипарис	• мята перечная • дягиль • герань • лаванда	• фенхель • шалфей • розмарин • бергамот

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Эфирные масла не только воздействуют на поверхность кожи, но и проникают в глубокие слои тканей. Всасываясь в капилляры и попадая в кровоток, они становятся частью нашей физиологии и психики. С аюрведической точки зрения эфирные масла — это чистая прана растений. Эти дары растительного мира питают, очищают и тонизируют кожу, улучшают кровообращение, снимают нервное раздражение и поддерживают все кожные функции.

Однако наносить непосредственно на кожу можно лишь немногие эфирные масла, да и это возможно лишь благодаря тому, что кожа имеет естественное жировое покрытие. Втирая в кожу каплю эфирного масла, мы на самом деле смешиваем ее с жиром, покрывающим кожу, благодаря чему масло становится менее концентрированным. Прямо на кожу можно наносить только эфирные масла ромашки, лаванды, розы, сандала и тысячелистника,

и только по 1 капле. Людям с чувствительной кожей следует соблюдать особую осторожность. И хотя обладатели более грубой кожи могут без печальных последствий использовать в очень малых дозах и более крепкие масла, к примеру, розмариновое, все же общее правило гласит, что перед нанесением на кожу эфирные масла всегда следует разбавлять.

Не исключено, что вы уже пользуетесь кремом или лосьоном, в состав которого входят эфирные масла. Но можно приобрести крем без ароматических веществ и добавлять в него эфирные масла самостоятельно, с учетом ваших текущих потребностей. При желании можно выбрать растительное масло, подходящее для вашего типа кожи, и, добавив в него эфирные масла, изготовить персонально для себя увлажняющий лосьон. Людям вата-типа подходят все растительные масла, но лучше всего — кунжутное и масло лесных орехов. Питта-тип более чувствителен; лучше всего ему подходят охлаждающие масла — оливковое, подсолнечное и кокосовое. Люди капха типа меньше прочих нуждаются в маслах, но согревающие масла, та кие, как миндальное или горчичное, оказывают на них благотворно действие. Обладателям всех типов кожи отлично подходит масло жожоба. Особое его достоинство — в том, что оно не прогоркает, поскольку по строению представляет собой воск. Любое средство для ухода за кожей, в которое добавлено масло жожоба, хранится дольше, и его не обязательно держать в холодильнике. Вообще, смеси растительными маслами, которые вы предполагаете полностью использовать в течение месяца, можно не ставить в холодильник. Н любое средство, которым вы пользуетесь нечасто и намереваетесь хранить месяцами, следует держать в холодильнике, как и то растительное масло, на котором вы готовите пищу.

Никогда не наносите на кожу средства с прогорклым запахом. Воз можно, внутренний голос нашептывает вам: «Не выбрасывай это масло. Оно стоит денег! Используй его». Но помните, что в прогорклом масле содержатся свободные радикалы или вещества, способствующие их образованию, а свободные радикалы ускоряют старение и создают дополнительную нагрузку на иммунную систему. Их следует избегать любой ценой — даже если для этого придется выбросить дорогую смесь.

Чтобы масляная смесь хранилась дольше, можете добавить в нее бензоин, масло пшеничных зародышей или витамин Е в масле из расчета 3-5 капель на каждые 15 мл. Эфирные масла сами по себе обладают консервирующими свойствами, и чем крепче будет смесь, тем меньше риск, что она прогоркнет. Но все-таки продукты, содержащие растительные масла, лучше хранить в холодильнике - просто на всякий случай.

СТРОЕНИЕ КОЖИ

Кожа — это чрезвычайно сложный защитный механизм, призванный оберегать организм от проникновения инородных тел и от потери влаги. Она растет изнутри: старые слои клеток постоянно выталкиваются наружу, все ближе и ближе к поверхности. По мере удаления от источника питания — капиллярной сети — эти старые слои отмирают. Верхние три слоя кожи состоят из плотно прилегающих друг к другу мертвых клеток, которые и образуют защитный барьер, не пропускающий внутрь тела бактерии и вирусы. Самый верхний слой отмерших клеток постоянно сбрасывается и замещается следующим, который вытесняется на поверхность. Очищение кожи специальной щеткой или растительной губкой значительно ускоряет процесс удаления старых клеток и стимулирует рост новых клеточных слоев.

Кислотный покров кожи состоит из жировой смазки, которая выделяется сальными железами и образует защитный слой, удерживающий влагу и оберегающий кожу от инфекции. Мыло обычно имеет щелочной состав, и под его действием кислотный покров кожи разрушается. Вот почему специалисты в области здравоохранения рекомендуют пользоваться только мылами и шампунями, соответствующими коже по показателю кислотно-щелочного баланса. Индивидуальный показатель кислотно-

щелочного баланса кожи находится в пределах pH 4,5—5,5, т.е. кожа представляет собой слегка кислую среду.

Поскольку эфирные масла проникают сквозь наружные кожные слои и достигают нервных окончаний, капилляров, сальных желез и волосяных мешочков, они могут оказывать благотворное воздействие на все функции кожи. Одни масла могут стимулировать функцию сальных желез, другие — подавлять. Одни активизируют кровообращение, согревая верхние слои кожи, другие, напротив, замедляют его, что позволяет охладить воспаленные участки.

Благодаря своим антивирусным, антибактериальным и противогрибковым свойствам эфирные масла, смешиваясь с жировой смазкой кожи, способствуют защите от этих чужеродных организмов.

Некоторые кожные заболевания вызываются нервной гиперстимуляцией или, напротив, пониженной активностью нервных импульсов. Многие эфирные масла помогают при таких болезнях, восстанавливая равновесие нервной системы.

Состояние кожи зависит от гормонального статуса: избыток мужских гормонов может вызывать глубокие кисты и угри. Многие эфирные масла повышают выработку эстрогенов, что способствует излечению заболеваний такого рода.

Следует иметь в виду, что между образованием нового слоя клеток и выходом его на поверхность проходит около сорока дней. Чтобы оценить, насколько эффективен тот или иной курс лечения кожного заболевания, следует дождаться истечения этого срока.

Кожа — это также орган выделения: через нее выводится до четверти всех отходов метаболизма. Чтобы облегчить выведение отходов, желательно принимать ванны с эфирными маслами и чистить кожу щеткой. Если поры закупорены, то создается дополнительная нагрузка на другие органы выделения — печень, почки и легкие.

Многие эфирные масла являются потогонными, т.е. стимулируют потоотделение. Наиболее действенны в этом качестве масла тысячелистника, имбиря, можжевельника, розмарина и эвкалипта.

Вата. Кожа вата-типа — сухая, шелушащаяся, с трещинами, морщинистая, тонкая, холодная, шероховатая. Ей пойдут на пользу эфирные масла, ослабляющие вату: ветивер, герань, джатамамси, жасмин, лаванда, пупавка, роза, розмарин, ромашка, сандал, шалфей мускатный.

Питта. Для кожи питта-типа характерны раздражительность, угревая сыпь и повышенная чувствительность. Помогут в устранении этих расстройств эфирные масла герани, жасмина, лаванды, мяты перечной, розового дерева, розы, ромашки аптечной и сандала. Если кожа питта-типа станет слишком жирной, воспользуйтесь эфирными маслами бергамота, ветивера, герани, камфоры, «кедровой древесины», кипариса, лаванды, лимона, можжевельниковых ягод, розового дерева* или сандала: все они снижают функцию сальных желез.

Капха. Кожа капха-типа обычно гладкая и довольно толстая, нормальной жирности, но иногда страдает от недостатка кровоснабжения. Избавиться от холода и отеков в этом случае можно с помощью эфирных масел апельсина, березы, кипариса, можжевельниковых ягод, розмарина, шалфея мускатного и эвкалипта.

Стареющая кожа. От старения не застрахована кожа любого типа, но смягчить и замедлить этот процесс можно с помощью апельсина, ветивера, кипариса, лаванды, ладана, нероли, розового дерева, розы, ромашки аптечной, сандала, фенхеля и шалфея мускатного.

Целлюлит. Целлюлит — это особая проблема, предположительно связанная с накоплением токсинов в коже, из-за которых и появляются характерные складки, напоминающие на ощупь кожуру апельсина. Согласно теории соответствий, находящей применение в гербологии, растение,

внешним видом напоминающее симптомы той или иной болезни, помогает излечиться от этого недуга. Поэтому при целлюлите следует применять эфирное масло апельсиновой кожуры, а также масла березы, кипариса, лимона, можжевельных ягод и розмарина.

Кисты. Считается, что кисты возникают из-за избытка мужских гормонов, раздражающих клетки и стимулирующих клеточное деление, что ведет к умножению числа клеток при уменьшении их размеров. По мере выталкивания клеточных слоев на поверхность кожи появляются шелушение и трещины. При этом заболевании помогают бергамот, герань, лаванда, ладан, шалфей мускатный и, в особенности, маргоза.

Сухость кожи. Вообще говоря, сухость кожи — это болезнь ваты. Однако кожа может пересыхать и у представителей других типов, особенно в местностях с засушливым климатом. Всем жителям таких районов, независимо от доминирующей доши, следует соблюдать режим ухода за кожей, предписанный вата-типу, а именно — смазывать кожу маслом три раза в день. Кое-кому это может показаться слишком утомительным, но выбор невелик: у тех, кто не следует этому правилу, кожа сохнет, покрывается трещинами и морщинами и старится прежде времени. Нас воспитывали настоящими солнцепоклонниками, и я помню, как подруги моей матери каждый год лежали на солнце, добываясь красивого темного загара. Но с возрастом кожа у них покрылась морщинами и обвисла гораздо раньше, чем у моей матери, которая предпочитала сидеть с книжкой в тени.

Разрывы капилляров. При разрывах капилляров помогают масла лаванды, нероли, семени петрушки, розового дерева, розы и ромашки аптечной.

Предотвратить потерю жидкости помогают не только лосьоны, кремы и масла для тела, но и мази на основе пчелиного воска, которые следует наносить на проблемные участки кожи.

МАЗИ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Мази сочетают в себе целительную силу трав с предохраняющими и проникающими свойствами растительных масел, укрепленными пчелиным воском. Чем больше воска добавляется к смеси, тем более густой она становится; чем больше масла — тем более жидкой. При подборе пропорции следует принять в расчет климатические условия местности, где будет применяться мазь. К примеру, для турпохода по аризонской пустыне в летнее время мазь должна быть более густой, чем для зимнего катания на лыжах в Колорадо.

Как правило, на 1 часть воска берут 4—6 частей растительного масла с лекарственными добавками. Такое масло готовится приблизительно по тому же рецепту, что и лекарственное масло ги: травы настаивают в растительном масле в течение 30—60 дней, после чего масло сцеживают. Но существует и гораздо более быстрый способ: достаточно добавить в растительное масло правильно подобранную смесь эфирных масел.

Растопите пчелиный воск на медленном огне в небольшой кастрюле или горшочке (лучше всего — из нержавеющей стали; можно также использовать керамическую посуду, но тефлоновая не подойдет). Добавьте заранее отмеренное растительное масло и помешивайте до получения однородной массы. Для проверки консистенции обмакните в смесь холодную ложку (которую следовало заранее положить в холодильник). Мазь мгновенно застынет на ложке. Если она окажется слишком густой, добавьте в смесь еще немного масла, а если слишком жидкой — воска. Как только содержимое кастрюли растопится, ее следует немедленно снять с огня; вернуть ее на огонь можно лишь в том случае, если смесь слишком загустеет. Добившись желаемой консистенции, можете составить композицию из нескольких эфирных масел и добавить ее в мазь из расчета 20—40 капель на 2 столовые ложки (30 мл) мази. В качестве консервантов можно добавить масло пшеничных зародышей, бензоин или витамин Е в масле. Тщательно

перемешайте мазь и выложите ее в склянку с широким горлышком, баночку из-под детского питания, коробочку из-под косметики и т.п.

Мазь от ожогов. 5 капель лаванды, 5 капель ромашки аптечной, 5 капель пупавки благородной, 5 капель тысячелистника.

Антисептическая мазь. 3 капли сосны, 5 капель лаванды, 7 капель эвкалипта, 7 капель розмарина.

Противогрибковая мазь. 10 капель тимьяна, 10 капель тысячелистника, 10 капель ромашки или пупавки. (Эта смесь интересна тем, что в ее состав входят два масла, на первый взгляд противоположные друг другу по свойствам: согревающее масло тимьяна и охлаждающее масло ромашки. Однако оба они обладают сильнейшим противогрибковым действием, и поскольку данное средство предназначается не для согревания или охлаждения, а для борьбы с грибковой и дрожжевой инфекцией, то в составе этой мази масла тимьяна и ромашки не противоречат друг другу.)

Мазь для ясности мышления. 10 капель розмарина, 10 капель базилика, 5 капель ромашки или пупавки, 5 капель мяты. Эту мазь следует втирать в кожу лба. Поэкспериментируйте с другими сочетаниями!

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы и кожа волосистой части головы — это часть общего кожного покрова. Многие из принципов ухода за кожей применимы и в области ухода за волосами. В частности, рекомендуется использовать только такие шампуни, которые соответствуют коже по показателю кислотно-щелочного баланса.

Выпадение волос — это симптом переизбытка питты. Применяйте эфирные масла березы, брами, кориандра, мяты перечной, пупавки, розового дерева, розы и ромашки.

Для **жирных волос** (которые также свидетельствуют об избытке питты) рекомендуются эфирные масла кедра, кипариса, лаванды, лимона, мелиссы и шалфея.

Затормозить процесс **поседения волос** (питта-вата) помогают эфирные масла кориандра, лимона и шалфея.

Для **стимуляции роста волос** применяйте березу, кедр, кориандр и розмарин.

При **секущихся кончиках волос** (расстройство ваты) используйте ветивер, розовое дерево и сандал.

От **перхоти**, которая также связана с дисбалансом ваты, помогают кипарис, лаванда, лавр, лимон, маргоза, мелисса, сандал и тысячелистник.

Брайен: Обычно я покупаю хороший, натуральный, шампунь с нормальным кислотно-щелочным балансом и, отдельно, кондиционер для волос. На каждый флакон объемом по 120 мл я добавляю 20—30 капель смеси эфирных масел.

Аюрведическое лечение кожи головы состоит в ежедневном смазывании ее растительным маслом с добавлением соответствующих эфирных масел.

Рецепты

Выпадение волос: На 120 мл кокосового масла: 10 капель ромашки, 10 капель кориандра, 10 капель розового дерева, 10 капель березы.

Перхоть: На 120 мл кунжутного масла: 10 капель лаванды, 10 капель тысячелистника, 10 капель кипариса, 10 капель сандала.

АРОМАТИЗАЦИЯ ПОМЕЩЕНИЯ

В наши дни появилось множество приспособлений для распыления эфирных масел в воздухе. Ароматерапевты применяют специальные кольца для масел: кольцо надевается на обычную электрическую лампу, и под действием тепла масло испаряется. Существуют электрические распылители, в конструкции которых используются аквариумные насосы. Однако они

постоянно гудят, что может раздражать. Распылитель более современного типа состоит из ватного фитиля, пропитанного водой с эфирными маслами, и бесшумного веера. С помощью ароматерапевтической лампы (сосуда для ароматических смесей) можно творить настоящие чудеса, просто зажигая свечу. Ароматы природы войдут в ваш дом и станут частью вашей жизни.

Когда наши дети были еще маленькими, они иногда приходили домой простуженными. Тогда мы немедленно зажигали в детской ароматерапевтическую лампу с маслами розмарина и эвкалипта.

Очень удобно распылять эфирные масла и увлажнять сухой воздух в помещении путем выпаривания. Налейте воду в кастрюльку и добавьте 10—15 капель смеси эфирных масел. Поставьте кастрюльку на слабый огонь и время от времени добавляйте масла. Зимой, когда из-за обогревателей воздух в комнатах становится слишком сухим и горячим, увлажнять и ароматизировать его просто необходимо.

Один из самых быстрых и легких способов ароматизировать помещение — воспользоваться пульверизатором. Пульверизаторы продаются во многих магазинах, но, к сожалению, большинство из них не приспособлено для распыления эфирного масла: материалы, из которых изготовлен насосный механизм, не выдерживают воздействия эфирных масел, даже разбавленных. Еще не зная этого, мы постоянно покупали в бакалейных лавках и аптеках симпатичные пластиковые распылители, но они все время ломались, иногда уже через несколько дней. Лучше сразу приобрести в магазине для садоводов более дорогой пульверизатор, устойчивый к воздействию химикатов. Теоретически, такие устройства предназначены для распыления пестицидов и гербицидов, а потому выглядят не очень-то красиво (на них наклеены этикетки со всевозможными инструкциями, предупреждениями и техническими сведениями). Но никто не мешает вам выкрасить пульверизатор в свой любимый цвет или оклеить его тканью или цветной бумагой. Такой распылитель будет отлично справляться с растворами эфирных масел. На 1 л воды достаточно добавить всего 15—30 капель масла, и этого литра хватит, чтобы надолго изменить к лучшему воздух в вашем доме. Можно также опрыскивать комнатные растения: им это пойдет на пользу, если раствор будет не слишком крепким. Растения с удовольствием примут этот дар от своих «братьев» и используют его для укрепления своей защитной и иммунной систем.

Некоторые люди опрыскивают и своих домашних животных, чтобы избавить их от блох. Для этого используют эфирные масла, запаха которых не выносят насекомые: мяту болотную, шалфей, эвкалипт, чайное дерево, цитронеллу. Но рекомендуем вам проводить эту процедуру на улице, иначе блохи расползутся по дому. И обязательно защитите от брызг глаза вашего питомца.

Можете капнуть несколько капель эфирного масла на воск горящей свечи. Масло будет постепенно пропитывать фитиль и рассеиваться в воздухе (под действием огня запах его немного изменится). Точно так же можно поступить с масляной лампой.

Можно добавлять эфирные масла и в благовония для курения. Наг чампа, одно из моих любимых благовоний, изготавливается из коры дерева чампа. Прежде чем зажечь ароматическую палочку, капните на нее несколько капель эфирного масла из цветков чампы. В качестве добавок для благовоний хороши также сандал, камфора, джатамамси, роза и корица.

Ароматизировать воздух в помещении с помощью эфирных масел можно самыми разными способами, какие только подскажет вам воображение. Существуют сложные диффузионные системы для использования на предприятиях. Эфирные масла в отмеренных дозах вводятся в систему кондиционирования воздуха и циркулируют по всем помещениям в здании. Такие устройства продают и используют по всему миру; особенно популярны они в Японии. Установлено, что

производительность труда возрастает, если через каждые 15—20 минут аромат воздуха в рабочих помещениях меняется.

АФРОДИЗИАКИ — ЭРОТИЧЕСКИЕ СТИМУЛЯТОРЫ

«Что одного возбуждает, то разочаровывает другого»

Согласно учению тантры, в каждом из нас заключена глубокая чувственность, — просто у многих она скрыта под наслоениями стыда, чувства вины и подавленных эмоций. Не существует панацеи, способной пробудить эту чувственную природу во всех и каждом. Однако в ваших силах выбрать способствующие этому эфирные масла с учетом своего конституционального типа и добавлять их в воду для ароматизации помещения, в ванны, парфюмерные продукты, масла для тела, саше (ароматические подушечки), а также в пищу и питье.

Эфирные масла, полученные перегонкой с паром и холодным отжимом, можно добавлять в растительные масла, мед, йогурт и фруктовые пюре. Эта пища станет прекрасной «приправой» для всепоглощающей страсти. Не рекомендуется применять экстракты. Будьте осторожны, если у вас слабое сердце.

Вата. Представители вата-типа и люди с дисбалансом ваты нуждаются в отдыхе, успокоении, тепле и стабильности. Только при условии, что эти потребности будут удовлетворены, такой человек сможет отрешиться от назойливых мыслей и полностью отдаться чувственным переживаниям «здесь и сейчас». Создать чувственное настроение, стимулировать выработку половых гормонов и функции половых органов помогут ваниль, герань, джатамамси (аралия индийская), дягиль, жасмин, иланг-иланг, лotosовое семя, пачули, роза, сандал, тубероза, чампа, шалфей мускатный или шафран.

Питта. Представители питта-типа и люди с дисбалансом питты нуждаются в освобождении от гнева и напряжения, — только тогда они смогут явить свою врожденную страстность во всей полноте. В этом помогают укрепляющие масла, а также охлаждающие и успокаивающие цветочные масла. Лучше всего питте подходят герань, дягиль, жасмин, иланг-иланг, пупавка, роза, ромашка, сандал, чампа и шафран.

Капха. Представители капха-типа и люди с дисбалансом капхи медленно возбуждаются и нуждаются в стимуляции, которая активизирует выработку гормонов и «соков», а также поможет преодолеть пассивность и подавленное настроение. Для этого следует воспользоваться маслами анисового семени, гвоздики, дягиля, кипариса, корицы, перца черного, розмарина, тысячелистника, шалфея мускатного или других видов шалфея.

При преждевременной эякуляции или для усиления контроля над эякуляцией можно смазать половой член раствором гвоздичного масла (как анестезирующим средством), приготовленным из расчета 3 капли масла на 1 столовую ложку воды. Когда эффект анестезии будет достигнут, масло следует тщательно стереть, иначе партнера тоже утратит чувствительность.

Включив в любовную игру все органы чувств (используя запахи, пищу, звуки, массаж и т.д.) и продлив ее во времени, можно через систему чакр переместить оргастические ощущения из области гениталий в другие части тела. В этом отражается принцип тантры — принцип обретения нового опыта. Превосходным руководством в этой увлекательной науке станет книга Марго Ананд «Искусство сексуального наслаждения», а эфирные масла помогут создать атмосферу чувственности, стимулирующую обоих партнеров.

Глава четырнадцатая. ЭФИРНЫЕ МАСЛА В КУЛИНАРИИ

Более половины всех известных эфирных масел находят в наши дни применение в пищевой промышленности. Эфирные масла содержатся в большинстве готовых продуктов и полуфабрикатов. В списках ингредиентов

их обозначают как «натуральные ароматические вещества». С точки зрения производителей продуктов питания, эфирные масла хороши тем, что они не портятся с течением времени, а напротив, только набирают силу год от года. С другой стороны, сухие травы выдыхаются уже через год, могут стать добычей насекомых и грызунов и занимают в сотни раз больше места. Следует помнить, что одна капля эфирного масла сопоставима с 1—2 чайными ложками порошка сухой травы.

Первоначально травы добавляли в пищу не ради вкуса, а для улучшения пищеварения и в целях консервации. Теми же достоинствами обладают и эфирные масла: многие из них оказывают ветрогонное действие и стимулируют пищеварение, а также обладают антибактериальными свойствами.

При приготовлении горячих блюд (например, супов) эфирные масла желательно добавлять в самый последний момент, чтобы летучие вещества не рассеялись в воздухе.

Анис входит в традиционные рецепты спиртных напитков (к примеру, анисовой настойки). С аюрведической точки зрения это очень уместно, так как анис обладает противозастойным действием и охлаждает печень. Кроме того, его используют как приправу к десертам и пастиле, а также в безалкогольных напитках, поскольку по вкусу он напоминает лакрицу.

Апельсиновое масло — отличная приправа к напиткам, десертным блюдам и оладьям.

Эфирное масло **базилика** можно добавлять в супы, итальянские соусы (песто, соус для спагетти) и различные овощные блюда. На 0,5 л жидкости достаточно 1 —2 капель масла.

Ваниль хорошо подходит для конфет, заварных кремов, оладий и тортов.

Гвоздичное масло можно добавлять в торты, пироги, печенье и т.п., а также в чай.

Грейпфрутовое масло — хорошая добавка к напиткам и оладьям.

Дхавану фирма «Снэппл» использует как ароматическую добавку к некоторым напиткам. Это масло имеет клубничное послевкусие.

Дягиль традиционно применялся в изготовлении спиртных напитков. Он принадлежит к семейству сельдерейных (зонтичных) и может также использоваться как приправа для супов.

Имбирное масло можно добавлять к лимонаду, чаю и другим напиткам, а также к супам, карри и хлебобулочным изделиям.

Кардамон традиционно добавляют в десертные блюда (главным образом, в сладкую выпечку), а также в кофе; 1 капли масла достаточно на 1 чашку кофе или 200 г муки.

Масло **кориандра** — приправа для салатных заправок, супов, десертных блюд, блюд из бобовых и карри.

Коричное масло можно добавлять в сладкую выпечку, оладьи, напитки и чай (1 капля на 0,5 л жидкости).

Масло **кумина** хорошо сочетается с бобовыми, карри, хлебобулочными и макаронными изделиями.

Куркуму добавляют в карри, соусы и овощные блюда.

Лаванда популярна во Франции как приправа к супам и овощам.

Лавровое масло можно добавлять в супы (1 капля на 0,5 л жидкости).

Масло **лимона** можно добавлять в напитки, десерты, мороженое, торты, спиртные напитки и оладьи.

Лимонная трава — излюбленная приправа тайцев. Она хорошо сочетается с карри (особенно — с кокосовым супом карри).

Масло **майорана** можно добавлять в супы, салаты и заправки.

Можжевельное масло можно добавлять в овощные блюда (1 капля на 1 стакан), а также в квашеную капусту и маринованные овощи. I

Масло **мускатного ореха** — хорошая добавка к десертным блюдам. Можно класть его и в йогуртовый напиток (смешать йогурт и воду в равных частях, добавить фрукты и пряности).

Мята перечная превосходно сочетается с десертами, сладкой выпечкой, конфетами и напитками.

Масло **перца** гвоздичного можно добавлять в десертные блюда и пудинги.

Перец черный — хорошая приправа к вареным яйцам (1 капля на 1 яйцо), к жаркому и супам (1 капля на 0,5 л жидкости), а также к заправкам для салата (1 капля на л жидкости).

Масло **петрушки** подходит для супов, хлебобулочных изделий, сыров и салатных заправок.

Розмарин — приправа для соусов, жаркого и блюд из домашней птицы.

Эфирное масло **танжерина** можно добавлять в напитки, десертные блюда и конфеты.

Масло **тимьяна** лучше всего сочетается с супами и жарким, а также с овощами.

Укроп добавляют в салатные заправки, супы и жаркое. Фенхель — приправа для десертных блюд и супов.

Шалфей добавляют в блюда из домашней птицы, салатные заправки, супы и соусы.

ЧУРНА (ПРИПРАВА) ДЛЯ ТРЕХ ДОШ

Чурна — это смесь специй и пряностей, подобранных таким образом, чтобы полученная приправа уравнивала и поддерживала какую-либо из трех дош. Составлять чурны легко и занятно, если у вас есть набор эфирных масел, подходящих для вашего конституционального типа. Включать в состав чурны можно все эфирные масла, которые придают пище приятный вкус и запах. Главное, чтобы масла эти были получены либо перегонкой с паром, либо холодным отжимом. Масел, экстрагированных петролейным растворителем, следует избегать. Добавляйте по 1 капле смеси ко всем своим блюдам и напиткам.

Вата. Чурна для ваты может включать любые из следующих эфирных масел: ваниль, гвоздика, дягиль, имбирь, корица, кумин, лимонная трава, мускатный цвет, петрушка, пупавка, роза, ромашка, укроп, фенхель, шафран, эстрагон.

Питта. Чурну для питты можно составить из эфирных масел кориандра, кумина, куркумы, лимона, лимонной травы, мяты перечной, пупавки, розы, ромашки, укропа и фенхеля.

Капха. В чурну для капхи можно включить любые из следующих масел: анис, базилик, гвоздика, дягиль, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин, лавр, можжевельника ягоды, перец черный, фенхель. Вообще, для капхи хороши все пряности — и согревающие, и охлаждающие: все они укрепляют энергетику и прану капха-типа.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ МАСЛО ГИ

Ги — это очищенное топленое масло. В процессе его приготовления удаляются те компоненты сливочного масла, которые могут прогоркнуть или испортиться, и остается чистое масло, которое высоко ценится в аюрведе за саттвичную (гармоничную) природу. Ги можно долго хранить при комнатной температуре. Оно усиливает целебные свойства добавленных в него трав и эфирных масел. Лекарственное ги с такими добавками можно и наносить на кожу, и принимать внутрь.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Вместо того чтобы покупать дорогой готовый продукт, лучше приготовить ги самостоятельно, тем более что это довольно легко.

Современные жители Запада привыкли гнаться за удобствами, но древняя мудрость гласит: чем больше личного участия вы примете в приготовлении какого-либо лекарства или пищи, тем больше пользы вам принесет этот продукт. Ги, которое вы приготовите своими ми, будет заряжено вашей личной энергией, а потому будет действовать на вас гораздо более благотворно, чем ги, купленное в магазине. Лучше всего готовить ги из несоленого сливочного масла, но если эта невозможно, не огорчайтесь: в процессе приготовления большая часть соли все равно удалится.

Положите 0,5 кг несоленого сливочного масла на большую сковороду и растопите на медленном огне. Доведите масло до кипения; Когда на поверхности начнет появляться белая пена, снимайте ее ложкой и выбрасывайте. Кипятите масло, снимая пену, в течение примерно 15 минут, до тех пор, пока оно не очистится. Затем дите содержимое сковороды через суровую марлю и перелейте в посуду для хранения. Когда масло остынет, оно станет более густым.

Лекарственное масло ги — это традиционное индийское средство лечения. В жидкое ги добавляют травы с теми или иными целебными свойствами и настаивают в течение месяца или более. Затем травы удаляют из настойки, а масло процеживают и применяют ли наружно, нанося на кожу, либо внутрь, как добавку к пище. Для западного человека изготовить ги самостоятельно — это уже подвиг, трудно ожидать от него, что он станет готовить еще и лекарственное ги с травами. Но добавить в свежеприготовленное ги смесь эфирных масел — дело нескольких секунд, а в результате вы получите ценный лекарственный препарат.

Ги для ваты (улучшает пищеварение). К ги, полученному из 0,5 сливочного масла, добавьте: 2 капли масла имбиря, 1 каплю масла анисового семени, 1 каплю масла кардамона и 1 каплю лимонного масла.

Ги для питты (охлаждает). К ги, полученному из 0,5 кг сливочного масла, добавьте: 2 капли фенхеля, 2 капли кориандра, 1 каплю укропа, 1 каплю кардамона и 2 капли мяты перечной.

Ги для капхи (придает бодрость). К ги, полученному из 0,5 кг сливочного масла, добавьте: 2 капли тимьяна, 2 капли можжевельника 2 капли мяты, 2 капли лимонной травы и 1 каплю имбиря.

Это — лишь несколько примеров. Добавлять в ги можно эфирные масла, снижающие вату, даже те, которые обычно не используются как приправы к пище.

Глава пятнадцатая. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

АЮРВЕДА ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАТЕРИ

Рождение ребенка — одно из самых важных событий в жизни женщины. Если женщина во время беременности и родов исполнена ясной уверенности и бескорыстной любви, эти чувства передаются и ребенку. Обрести психическую и физическую гармонию будущей матери может помочь аюрведа.

Эфирные масла могут существенно облегчить некоторые неприятные проявления беременности. В первую очередь, они улучшают кровообращение и способствуют релаксации. Беременность дает женщине возможность позаботиться о самой себе, изменить к лучшему свою жизнь и подготовиться к тому, чтобы дать физическое тело новой душе, ожидающей воплощения в нашем мире. Чем больше внимания вы уделите в этот период своему душевному и эмоциональному состоянию, тем легче будут роды. Беременность — это время созидания и созерцания, дарующее счастье не только лично вам, но и всему миру. Говорят, что многие души, воплощающиеся сейчас на Земле, приходят в мир, чтобы способствовать

исцелению нашей планеты. А еще утверждают, что в наши дни на Землю возвращаются древние Души из рода Кришны («голубые младенцы»), и матерями таких необыкновенных детей обычно становятся женщины в летах, уже достигшие довольно высокой степени духовного развития.

Все, что чувствует и испытывает беременная женщина, воспринимает и плод, растущий в ее чреве. Связь между будущей матерью и ребенком укрепляется благодаря массажу и уходу за кожей, ваннам и ножным ванночкам, ингаляциям и компрессам. Очень полезно также пользоваться ароматической лампой и распылять в доме эфирные масла.

БЕРЕМЕННОСТЬ И ТИП КОНСТИТУЦИИ

Вата. У женщины вата-типа во время беременности могут появляться следующие симптомы: боли в спине, боли в паху, спазмы, тревога, страх, потеря веса (особенно в первые три месяца), повышенная утомляемость, бессонница, несварение, отеки, газы в кишечнике и] варикозные вены. Лучшие эфирные масла для беременных женщин вата-типа — ветивер, иланг-иланг, лаванда, лимон, пупавка, розовое дерево, ромашка и шалфей мускатный.

Питта. Женщине питта-типа во время беременности угрожают частые инфекционные расстройства мочевого пузыря и лихорадочные состояния. Возможны гематоидные образования и выпадение волос. Кроме того, возрастают раздражительность, гневливость и утомляемость. Питта может обостряться от мыслей о том, что процесс вынашивания плода никак нельзя ускорить. Эфирные масла, наиболее благотворные для беременной женщины питта-типа, — герань, жасмин, лаванда, пупавка, роза, ромашка, сандал и шалфей мускатный.

Капха. Женщины капха-типа склонны во время беременности набирать вес, нередко страдают от задержки жидкостей, повышенной утомляемости и вялости, а также испытывают острую тягу к сладкому и мучному. Лучшие масла для беременной женщины капха-типа — апельсин, бергамот, герань, жасмин, лаванда, роза и шалфей мускатный.

УХОД ЗА ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

«Растяжки». Это мелкие разрывы кожной ткани. Сначала они имеют вид красных или багрянистых меток на коже, а со временем бледнеют и становятся светлее кожи. «Растяжки» возникают из-за стремительного прибавления в весе — и не только у беременных женщин. Чтобы предотвратить появление этих меток, вовремя позаботьтесь о том, чтобы ваша кожа оставалась податливой и эластичной. В этом вам помогут эфирные масла. Раз в день проводите масляный массаж или просто смазывайте кожу маслом, уделяя особое внимание животу, груди и бедрам. Лучшие эфирные масла для борьбы с «растяжками» — герань, ладан, нероли, пупавка, роза, розовое дерево, ромашка, танжерин и шалфей. Разумеется, перед употреблением эфирные масла следует разбавлять растительным маслом, подходящим для вашего типа кожи.

Расслабляющие ванны. Чтобы снять стресс, обрести ясность мыслей и сосредоточенность и сделать беременность более радостной, принимайте ванны со следующими составами: Для питты: 5 капель ромашки, 2 капли танжерина, 3 капли лаванды, 2 капли герани. Для ваты: 5 капель розового дерева, 2 капли ветивера, 3 капли герани, 2 капли мускатного шалфея. Для капхи: 5 капель апельсина, 5 капель кипариса, 5 капель бергамота, 5 капель мускатного шалфея.

Массаж. Чтобы сохранить упругость кожи, обрести душевный покой и подготовить мышцы к родам, раз в неделю проводите сеанс массажа со следующими составами: Для питты: на 4 столовые ложки растительного масла 5 капель пупавки благородной, 2 капли розы и 2 капли нероли. Для ваты: на 4 столовые ложки растительного масла 5 капель розового дерева, 3 капли герани и 5 капель сандала. Для капхи: на 4 столовые ложки растительного масла 5 капель апельсина, 2 капли бергамота и 2 капли

лаванды. Для смешанных типов: выберите состав для той доши, симптомы которой у вас проявляются сильнее всего.

Кровотечения из носа. Этот неприятный симптом чаще всего проявляется у женщин питта-типа. Накладывайте на нос прохладные компрессы: смочите водой салфетку из махровой ткани и нанесите на нее 3 капли кипарисового и 2 капли лавандового масла.

Зубная боль. Из-за возросшей потребности в кальции у беременных женщин часто начинают болеть зубы. Смочите водой ватный тампон и нанесите на него 1 каплю масла ромашки аптечной и 1 каплю гвоздичного масла. Приложите к больному зубу или участку десны.

Варикозные вены. Два раза в день массируйте пораженный участок кожи, смазав его следующим составом: на 4 столовые ложки растительного масла 5 капель лаванды, 5 капель герани, 5 капель кипариса и 5 капель лимонной травы.

Задержка жидкости и водянка. Принимайте ножные ванны со следующим составом: 10 капель лаванды, 3 капли кипариса, 3 капли апельсина и 2 капли пачули.

Нарушения кровообращения. Разведите в 4 столовых ложках растительного масла 5 капель эфирного масла розы, 5 капель мускатного Шалфея, 5 капель кипариса и 5 капель лаванды. Используйте как Массажное масло.

Подготовка к родам. В течение последних двух недель беременности ежедневно массируйте живот с 2 — 3 каплями следующего состава: на 4-5 столовых ложек растительного масла 3 капли мускатного ореха, 3 капли гвоздики, 2 капли шалфея и 1 капля нероли.

Какие масла взять с собой в родильный дом? Розовое дерево, лаванду, мускатный шалфей, бергамот и любые другие масла, которые вам; нравится использовать для ароматизации воздуха, для массажа и т.д.

Каких масел избегать во время беременности? Во время беременности противопоказаны: аниса семя, базилик, гаультерия, горчица, дягель, жасмин, иссоп, камфора, «кедровая древесина», любисток, майоран, мелисса, мирра, можжевельник, мята болотная, мята перечная, розмарин, тимьян, цитронелла, чабер, чампа, шалфей и эстрагон.

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Недостаточная выработка молока. Накладывайте на молочные железы компрессы с 2 каплями герани и 2 каплями мяты перечной.

Трещины на сосках. Втирайте в раздраженные участки кожи следующий состав: на 2 столовые ложки растительного масла 4 капли розы и; 2 капли лимона.

Послеродовая депрессия. Проводите ингаляции с 3 каплями нероли и 3 каплями бергамота.

Болезненные менструации. Выполняйте массаж со следующим составом: на 2 столовые ложки растительного масла 5 капель ромашки, 5 капель мелиссы, 5 капель шалфея мускатного и 2 капли иланг-иланга.

Мастит. Придерживайтесь диеты для снижения питты и накладывайте на молочные железы прохладные компрессы с маслом ромашки аптечной.

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

При прорезывании зубов: Смазывайте ребенку десны следующим составом: на 1 столовую ложку растительного масла 3 капли ромашки, 3 капли тысячелистника и 3 капли лаванды.

При ушных болях: Смешайте 1 столовую ложку оливкового масла, 1 каплю эфирного масла лаванды и 1 каплю каяпута. Нанесите 3 капли смеси на ватку, плотно скатайте ее и положите ребенку в ухо. Полезно также массировать с эфирными маслами горло и боковые стороны шеи.

МЕНОПАУЗА

Лайт: Приблизительно три года назад, когда мы с Брайеном путешествовали с лекциями, у меня появились необычные тревожные

симптомы в связи с месячными. Грудь увеличилась и сделалась очень чувствительной, а менструаций не было целых три месяца подряд. Я предположила, что забеременела, и испугалась — ведь мне уже было 47 лет. Оснований для тревоги было тем больше, что многие женщины в моей семье рожали поздно. Но когда я, наконец, смирилась с мыслью о беременности, месячные начались, да еще такие обильные, что я приняла их за выкидыш. И только появление «приливов» заставило меня осознать, что все это — симптомы начала менопаузы.

Я обратилась за советом к матери и спросила, как менопауза протекала у нее. Мать ответила, что у нее на родине, в Восточной Индии, нет даже слова для обозначения менопаузы и что только на Западе это состояние считают болезнью и лечат синтетическими гормонами, обезболивающими, антидепрессантами, миорелаксантами, амфетаминами и прочими препаратами, имеющими множество опасных побочных эффектов. Моя бабушка по материнской линии готовилась к этому периоду на протяжении всей жизни, принимая специальные травы и регулярно выполняя масляный массаж влагилица. В результате она не столкнулась ни с какими внезапными переменами, и нормальный менструальный цикл сохранялся у нее до 67 лет. Моя мать предположила, что из-за путешествий и связанных с ними нагрузок у меня обострилась вата, и посоветовала мне принимать согревающие месячогонные и омолаживающие травы. В дополнение к распорядку и питанию, направленным на успокоение ваты, я стала активнее использовать эфирные масла, стимулирующие выработку женских гормонов.

Кроме того, моя мать заявила, что менопауза — это прекрасное время, позволяющее женщине проявить свою женскую силу в полной мере. Это время для установления связи с Божественной Матерью и для всего того, чем мы давно собирались заняться, но откладывали на будущее, потому что должны были растить детей. А еще мать намекнула мне, что неплохо бы восстановить близкие отношения с мужем и наверстать упущенное. И, несмотря на все тяготы нашего «кочевого» образа жизни, мне удалось изменить распорядок дня, регулярно заниматься йогой и медитацией и принимать лекарственные травы и масла.

Подбирая подходящие натуральные средства и методы лечения, я натолкнулась на чудесную книгу, написанную одной из моих наставниц, Сусун С. Вид: «Годы менопаузы: Путь мудрой женщины». В этой книге описано множество разнообразных терапевтических методик, из которых нетрудно выбрать те, что помогут лично вам безболезненно пережить «перемену». Это настоящий подарок для женщин всего мира. Полагаясь на свои знания в области аюрведы, а также на сведения из книг «Травы и специи» и «Годы менопаузы», я смогла расширить свой арсенал лекарственных средств и ввести в него новые эфирные масла, повышающие выработку женских гормонов и укрепляющие организм. Из перечня лекарственных растений, приведенного в книге Сусун, я выбрала те, которые лучше всего подходят для моей вата-конституции.

МЕНОПАУЗА У ЖЕНЩИН ВАТА-ТИПА

«Перемены» могут начаться у женщины в период от 35 до 65 лет, в любой момент. Каждая женщина переживает менопаузу по-своему. Представительницы вата-типа в этот период становятся более нервными и беспокойными, у некоторых из них появляется анемия, судороги мышц ног, головные боли, раздражительность и неудовлетворенность личными отношениями (иногда приводящая к разрыву с партнером), а менструации становятся нерегулярными и скудными. К числу часто встречающихся симптомов относятся также сухость и увядание тканей йони (влагилица), трещины на коже и ногтях, потеря веса (прежде всего — исхудание конечностей), а также, иногда, вздутие живота, вызванное запорами. Чтобы избавиться от этих расстройств, следует соблюдать режим и придерживаться

питания, направленных на снижение ваты, и регулярно выполнять физические упражнения.

Быстро восстановить равновесие женщинам вата-типа помогут эфирные масла. Эфирное масло из корня **валерианы** оказывает успокаивающее и тормозящее действие на нервную систему, но применять его следует с осторожностью: длительное употребление корня валерианы притупляет ум. **Ветивер** — превосходное общеукрепляющее средство, придающее силы и избавляющее от нервозности. Эфирное масло морских **водорослей** гармонизирует и успокаивает, подобно самому морю. Оно восстанавливает половое влечение и способность наслаждаться сексом, помогает при болях в суставах, питает волосы и кожу. **Джатамамси** (аралия индийская) может стимулировать выработку прогестерона, полезно для стареющей кожи, а также укрепляет организм и способствует расслаблению. **Дхавана** снижает уровень тревоги и страха, гармонизирует иммунную систему женщины и предотвращает появление кистозных образований. В Бомбейском аюрведическом колледже проводится рассчитанная на десять лет программа экспериментального лечения дхаваной женщин, страдающих раком матки, и предварительные результаты внушают надежду на успех. Иммуностимулирующее, общеукрепляющее и способствующее восстановлению тканей масло **дягиля** избавляет от рассеянности и беспокойства. Эфирное масло **зверобоя** обладает противовоспалительными свойствами и помогает при болях в суставах. **Имбирь** обладает согревающим, общеукрепляющим и успокаивающим действием, помогает от головокружений, придает силы и бодрость, регулирует уровень жидкости в организме и слегка, повышает температуру тела. **Кедр** (в особенности гималайский) успокаивает, расслабляет, согревает и стимулирует ум. Масло **морковного семени** оказывает сильное увлажняющее действие и помогает обрести здоровую, блестящую кожу. **Роза** эффективна при нерегулярных менструациях и мигренях. Она очищает печень и пробуждает любовь и терпение. Масло **розового дерева** снижает утомляемость, нервозность и напряженность, укрепляет организм и вселяет чувство защищенности. **Сандал** помогает при бессоннице, тревоге и фригидности, а также успокаивает эмоции. **Шалфей мускатный** обладает омолаживающими свойствами; это афродизиак, антидепрессант и иммуностимулятор, способствующий восстановлению тканей матки и очень эффективно снимающий кишечные и маточные спазмы.

МЕНОПАУЗА У ЖЕНЩИН ПИТТА-ТИПА

Женщины питта-типа при дисбалансе своей ведущей доши могут часто испытывать во время менопаузы состояния гнева и фрустрации; возможны сильные «приливы», упадок сил, утрата сосредоточенности, частые менструации, очень обильные кровотечения, обильное потение, угревая сыпь и даже выпадение волос. Для восстановления равновесия лучше всего пользоваться эфирными маслами **мелиссы, розы и шалфея мускатного**, которые эффективно смягчают гнев и разочарование, снижают температуру и помогают от вагинита. **Мелисса**, кроме того, гармонизирует гормональный статус и кровяное давление, а также сокращает потоотделение.

Дхавану можно применять при воспалениях и дрожжевых инфекциях. **Лаванда** — стабилизатор: она оказывает успокаивающее и тормозящее действие, помогает при перепадах настроения, выпадении волос, угревой сыпи и повышенном кровяном давлении. Эфирное масло **лимона**, обладающее вяжущим действием, помогает при разрывах кровеносных сосудов и слишком обильных менструальных кровотечениях. **Лимонная трава** освежает, улучшает концентрацию внимания и оказывает целительное действие при варикозном расширении вен и опухании лимфатических узлов. **Мирт** очищает кожу от угрей, проясняет ум и устраняет кислый запах пота, иногда возникающий во время «приливов». **Мята** освежает и охлаждает, снимает умственное утомление, улучшает концентрацию внимания, помогает

при угревой сыпи, судорогах и спазмах. **Сандал** помогает при расстройстве функций матки и при циститах, а также оказывает общее гармонизирующее действие и способствует регенерации тканей. **Тысячелистник** — противовоспалительное средство, регулирующее менструальный цикл, помогающее при варикозных венах, угревой сыпи и аменорее (отсутствии менструальных выделений). **Чампа** — афродизиак, восстанавливающий гормональное равновесие и улучшающий настроение.

МЕНОПАУЗА У ЖЕНЩИН КАПХА-ТИПА

У женщин капха-типа во время менопаузы проявляется склонность к задержке жидкости, возможны отеки, болезненные ощущения в области молочных желез, фиброзные опухоли, слезливость, обостренное чувство одиночества и повышенная утомляемость.

Иногда появляются сонливость, ощущение неуверенности и крайняя чувствительность. Эфирное масло **апельсина** улучшает настроение, оказывает согревающее действие и помогает при расстройствах мочевого пузыря и почек. **Герань** — это иммуностимулятор, укрепляющий и уплотняющий ткани, а также поднимающий настроение. Масло **кипариса** устраняет задержку жидкости и поднимает настроение. Кипарис помогает справиться с духом и преодолеть печаль и депрессию, а также регулирует выработку женских гормонов. Его можно применять в лечении кисты яичников. **Лавр** — противозастойное средство. Он регулирует работу женской эндокринной системы, вегетативной нервной системы и системы кровообращения. Эфирное масло **можжевельника** помогает избавиться от отеков и способствует выведению жидкости. **Шалфей** очищает и согревает тело, выводит токсины и стимулирует потоотделение, в особенности во время «приливов». Это превосходное средство при задержке жидкости, депрессии и гормональном дисбалансе. **Шалфей мускатный** — антидепрессант и афродизиак, оказывает бодрящее действие и способствует омоложению женского организма.

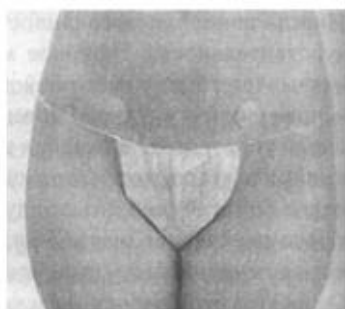
Все эти эфирные масла можно добавлять в лосьоны для кожи, массажные кремы, шампуни и ванны. Многие из них можно принимать внутрь с пищей или чаем, а также в спринцеваниях и влагалищных тампонах.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Женщинам капха-типа для стимуляции потоотделения следует принимать горячие ванны и заниматься аэробными видами спорта или танцами. Женщинам питта-типа желательно заниматься плаванием. А женщинам вата-типа лучше подойдет тай-цзи цюань или йога.

ПЛАСТЫРИ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Чтобы сделать пластырь с эфирным маслом, смочите ватку или кусочек марли маслом примулы вечерней или льняного семени (приблизительно 10 капель) и добавьте смесь эфирных масел, подобранную в соответствии с вашим типом конституции и полезную при вашем недомогании (каждого масла — до 3 капель). Наложите два таких пластыря на кожу непосредственно над яичниками, чуть повыше лобковых костей, и закрепите их липкой лентой. Два раза в день добавляйте эфирные масла или меняйте пластыри.



Пластыри с эфирными маслами

Лайт: Одной из моих учениц сделали полную гистерэктомию и назначили курс гормонозаместительной терапии. Поскольку от липкой ленты у нее раздражалась кожа, она сшила маленький хлопчатобумажный мешочек, который можно набить ватой и повесить на ухо, как слуховой аппарат. Моя ученица смачивает вату маслом примулы вечерней и эфирными маслами и носит этот мешочек постоянно. В течение года она пользовалась этим средством, не прибегая к синтетическим препаратам, которые применяются в

гормонозаместительной терапии. Во время последнего осмотра врач сказал, что у нее все в порядке, и посоветовал продолжать лечение, которое она вела до сих пор. Этим методом и своим рецептом она поделилась со многими женщинами, и результаты неизменно оказывались обнадеживающими.

Рецепт для женщин капха-типа, переживающих менопаузу:

- 1 столовая ложка льняного масла
- 1 столовая ложка миндального масла
- 4 капли эфирного масла розы
- 12 капель иланг-иланга
- 11 капель шалфея мускатного
- 11 капель тысячелистника

**Глава шестнадцатая
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия — это симптом дисбаланса, свидетельствующий об угнетении функций иммунной системы, вероятном скоплении токсинов и плохом пищеварении. Курс аюрведического лечения аллергии начинается с прочистки каналов (панчакарма). Затем следует восстановить равновесие дош (диета и режим), оздоровить иммунную систему (расаяна) и повысить эффективность пищеварения.

Чтобы выяснить, на какую именно пищу у вас возникает аллергическая реакция, составьте перечень всех продуктов, которые кажутся вам подозрительными (см. далее бланк «Дневника диеты»). В течение какого-то времени избегайте их, а затем начинайте снова вводить в рацион — по одному, через каждые 4—7 дней.

Некоторые эфирные масла улучшают пищеварение и нормализуют реакции иммунной системы, прочищают каналы и восстанавливают равновесие дош. Они помогут вам справиться с аллергией. Применять их можно самыми разными способами. Ингаляции и ароматизация воздуха в помещении эффективнее всего действуют при аллергическом насморке и реакциях со стороны органов дыхания, ванны, лосьоны и массажные масла — при кожных реакциях, а пища, ароматизированная эфирными маслами, — при реакциях со стороны желудочно-кишечного тракта.

Бата: бессмертник, дягиль, лаванда, пупавка благородная, шалфей мускатный.

Питта: лаванда, ладанная камедь, лимонная трава, мелисса, мирт, роза, ромашка аптечная.

Капха: девясил, иссоп, мирт, пачули, эвкалипт.

ДНЕВНИК ДИЕТЫ

Имя _____	Дата _____		
	Страница _____		
Время	Утренний пульс		
Время	Пища и напитки	Пульс	Симптомы
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

молочные продукты. Если от прохладных компрессов боль усиливается, то не исключено, что у вас артрит капха- или вата-типа.

Артрит капха-типа. Артрит капха-типа начинается с того, что в легких и носовых пазухах накапливается избыток капхи, замедляющий пищеварение и обмен веществ и препятствующий выведению амы. В некоторых случаях наблюдается гиперемия в суставах, опухание и слабость суставов, сопровождающиеся тупой болью. Эти симптомы можно облегчить с помощью горячих ванн, компрессов и массажа с горчичным маслом и эфирными маслами розмарина, можжевельника, базилика, полыни обыкновенной, апельсина, корицы, камфоры и кипариса. Также эффективны сухое тепло (сухая сауна) и грелки. Если от тепла состояние ухудшается, то не исключено, что у вас артрит питта-типа.

Наружные средства приносят облегчение при всех трех типах артрита, однако для того, чтобы добиться стойкого улучшения и восстановить здоровье, необходимо удалить аму и снизить уровень доши, вышедшей из равновесия, прибегнув к панчакарме, диете и режиму.

РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Западной медицине неизвестны сколь-либо эффективные средства от респираторных вирусных заболеваний, таких как простуда, грипп и т.д. Препараты, которые применяются для снятия симптомов, нередко подавляют естественную иммунную реакцию организма. Например, когда вирус простуды пытается основать колонию на слизистой оболочке носа, носовые пазухи рефлекторно начинают выделять слизь, чтобы вывести вирус либо через нос, либо через горло в желудок, где его уничтожит соляная кислота. Антигистаминные препараты высушивают слизистые оболочки, препятствуя развитию этих жизненно важных защитных реакций.

Жар — это также защитная реакция: он призван повысить скорость метаболизма, активизировать движение лейкоцитов и поднять температуру тела выше уровня, оптимального для размножения вируса. Сбивая температуру аспирином, мы противодействуем естественной реакции на вторжение болезнетворных микроорганизмов.

Многие эфирные масла обладают мощным антивирусным действием и могут помочь в борьбе с простудой. Рекомендуемые формы приема эфирных масел — ингаляции, капли в нос, полоскание для горла, ароматизация воздуха в доме и ванны. Кроме того, можно принимать эфирные масла внутрь, с питьем (но не с пищей).

Вата: анис, базилик, дягиль, имбирь, каяпут, камфора, корица, лимон, розовое дерево, эвкалипт.

Питта: кориандр, лайм, мята перечная, пупавка, ромашка, сандал, тысячелистник.

Капха: базилик, гвоздика, иссоп, ньяули, розмарин, чабер, шалфей, эвкалипт.

ГЕРПЕС

(губной и генитальный)

Аюрведический подход к лечению герпеса превосходно описывает д-р Давид Фроули в книге «Аюрведическая терапия».

Вата: Язвочки сухие, твердые и болезненные. Облегчить боль можно с помощью масел бергамота, герани, лимона, ньяули, пупавки благородной, трифолии и чайного дерева.

Питта: Язвочки горячие, красные и вздутые. Излечению способствует внутреннее и наружное применение охлаждающих эфирных масел: лаванды, ладанника, маргозы, розового дерева, ромашки аптечной, тысячелистника и чайного дерева.

Капха: Язвочки сочатся прозрачной или белесой жидкостью, довольно бледные и не слишком болезненные. Выздоровлению способствуют следующие эфирные масла: каяпут, лимон, ньяули, чайное дерево, шалфей и эвкалипт.

Мазь на основе пчелиного воска помогает от наружных поражений кожи всех типов.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Инфицирование чаще всего является признаком повышенной питты. Симптомы инфекционного заболевания почек или мочевого пузыря — ощущение жжения, болезненное мочеиспускание с кровянистыми или гнойными выделениями, красноватый цвет мочи. Если расстройство почек или мочевого пузыря вызвано повышенной ватой, то мочеиспускание бывает скудным, нерегулярным и болезненным, иногда сопровождается болями в пояснице или в боку. Если же причиной болезни стал дисбаланс капхи, то симптомами будут тупая боль, ощущение тяжести и слизистые выделения.

Для смягчения симптомов принимайте внутрь перечисленные далее мочегонные масла по 1 —3 капли три раза в день, добавляя их в питье или пищу. Можно также делать компрессы с этими маслами (теплые — для ваты и капхи, прохладные — для питты).

Вата: апельсин китайский, бензоин, кедр гималайский, «кедровая древесина», ладанник, лимон, лимонная трава, сандал.

Питта: кориандр, лаванда, лимонная трава, мята перечная, ньяули, пупавка, ромашка, сандал, тысячелистник, фенхель, чайное дерево.

Капха: апельсин, базилик, иссоп, каяпут, кипарис, корица, мирт, можжевельника ягоды, перец кубеба, петрушка, эвкалипт.

Инфекционные заболевания мочевых путей труднее поддаются лечению, если моча пациента щелочная, так как бактерии предпочитают именно щелочную среду. Поэтому желательно подкислить мочу, принимая аскорбиновую кислоту (витамин С) и включив в рацион такие ягоды, как клюква, черника и т.п. Пигменты, содержащиеся в этих ягодах, покрывают стенки мочевых путей и делают их скользкими, препятствуя возникновению колоний болезнетворных микроорганизмов.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ

Насколько можно судить по рекламе слабительных и препаратов для снижения кислотности желудочного сока, в число самых распространенных на Западе недугов входят желудочные боли и несварение. Многие проблем можно избежать, уделяя должное внимание пище. Есть следует неторопливо, не отвлекаясь на посторонние дела (за исключением приятной дружеской беседы), тщательно пережевывая каждый кусочек. Во время еды следует пить как можно меньше жидкости. И, наконец, не переедайте!

Эфирные масла, способствующие пищеварению, можно не только добавлять в пищу и чай, но и применять наружно — для растирания живота, в компрессах и ингаляциях.

Нервозность и повышенная возбудимость, характерные для **ваты**, плохо сказываются на пищеварении. Люди вата-типа могут страдать от газов, вздутия живота, спазмов и болей в желудке. Облегчить эти симптомы могут следующие эфирные масла: анис, валериана, дягиль, имбирь, кардамон, лавр, пупавка, ромашка, фенхель, эстрагон и прочие ветрогонные.

Огненная природа **питты** проявляется в форме изжоги, язвенной болезни, гастритов, слишком интенсивного пищеварения и постоянного чувства голода. Для избавления от этих проблем применяйте эфирные масла кориандра, кумина, лайма, мелиссы, мяты, пупавки, ромашки, тысячелистника, укропа, фенхеля, шалфея мускатного и шафрана.

Спокойная водная природа **капхи** иногда проявляется в форме замедленного пищеварения, скопления слизи, притупления вкуса и прибавлении в весе. Устранить эти симптомы дисбаланса помогают все ветрогонные эфирные масла, но в первую очередь — согревающие и

стимулирующие: гвоздика, душица, имбирь, кардамон, лавр, можжевельник, петрушка и тимьян.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

При избытке ваты язвенная болезнь может возникнуть из-за слишком сухой и холодной пищи, жгучих пряностей или привычки к нерегулярному питанию, а также из-за страхов и волнений. Характерные симптомы — боли и пониженная выработка слизи. В дополнение к традиционным мерам рекомендуется применять теплые компрессы с анисом, лимоном и пупавкой благородной.

При избытке питты язвенная болезнь может возникнуть из-за повышенной агрессивности, а также при злоупотреблении жгучими пряностями, стимулирующими выработку соляной кислоты в желудке и вызывающими жжение. Смягчить симптомы можно с помощью прохладных компрессов с бензоином, лавандой, мятой, ромашкой аптечной и фенхелем.

У людей капха-типа язвенная болезнь возникает реже, но если это все же происходит, то симптомами становятся замедленное пищеварение, подавленность, слишком сильные привязанности, тошнота и тупые боли. Рекомендуется делать теплые компрессы с кумином и миррой и принимать ветрогонные травы.

Брайен: Мне нравятся эфирные масла, но когда у меня обостряется язва, я пью по 100 г капустного сока четыре раза в день. Капустный сок немедленно снимает жжение и, кроме того, в нем содержится витамин U, способствующий заживлению язвы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

Печень — это «химзавода организма, и реакции в ней протекают при температуре 42,8°C, что свидетельствует о ее связи с пищей. Желчь, вырабатываемая печенью, эмульгирует жиры, облегчая тем самым их переваривание. Печень перерабатывает старые, изношенные клетки крови, запасает сахар в форме гликогена (на случай, если в будущем организму срочно потребуются энергия) и выполняет сотни других функций, связанных с липидами, белками и ферментами.

Избыток ваты подавляет выработку желчи, затрудняя переваривание жиров и масел, препятствует регуляции уровня сахара в крови и снижает температуру печени. Характерный симптом — твердые фекалии светлой окраски. К числу эфирных масел, стимулирующих деятельность печени, относятся ветивер, имбирь, куркума, ладанная камедь и розмарин.

Избыток питты вызывает воспаление, избыток желчи, диарею и гневливость. Облегчение приносят масла алоэ настоящего, кориандра, лаванды, Melissa, морковного семени, мяты, пупавки, розы, ромашки, тысячелистника и фенхеля.

Вялость, связанная с избытком капхи, вызывает застойные явления и опухоли, устранить которые можно с помощью базилика, гвоздики, имбиря, каяпута, кумина, можжевельника, перца черного, розмарина, розы и тмина. Эти эфирные масла можно применять как в компрессах, так и в качестве добавок к пище и напиткам.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Желчный пузырь — это орган, в котором хранится желчь и который регулирует выработку желчи печенью. Типичный рацион западного человека, изобилующий холестерином, порождает склонность к образованию желчных камней, частично или полностью устранить которые можно с помощью диеты, натуральных терапевтических процедур (таких, например, как «промывание» желчного пузыря; рецепт см. ниже) и приема лецитина, эмульгирующего холестерин во всех органах и системах тела. Симптомы камней или застоя в желчном пузыре — тошнота после употребления жирной пищи и боль или повышенная чувствительность в верхней части спины, в правом плече и в правой верхней части живота. Прочистить желчный пузырь

помогают перечисленные выше эфирные масла, рекомендуемые при болезнях печени.

Эфирные масла в малых дозах (по 1—2 капли) можно добавлять в пищу. Кроме того, эффективно действуют компрессы (горячие — для ваты и капхи, холодные — для питты) на правую нижнюю часть грудной клетки и смазывание этой области массажными маслами.

«Промывание» желчного пузыря

1. В течение 3 суток воздерживайтесь от приема пищи. В дневное время выпивайте через каждые 2 часа по 1 стакану апельсинового сока и через каждые 4 часа принимайте по 2 капсулы коры барбариса.
2. Вечером после третьего дня голодания поставьте клизму. Выпив 100 г чистого оливкового масла и 100 г лимонного сока, ложитесь спать.
3. На следующее утро стул будет маслянистым, возможно — с мелкими зелеными камнями.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Поджелудочная железа состоит из двух частей с различными функциями. Ее так называемый «хвост» представляет собой железу внутренней секреции, вырабатывающую инсулин. «Тело» же производит панкреатические ферменты, необходимые для переваривания белков, жиров и крахмала, а также бикарбонат (щелочное вещество), который выделяется в желудочно-кишечный тракт при прохождении пищи мимо поджелудочной железы. Бикарбонат снижает кислотность пищи, выходящей из желудка, после чего панкреатические ферменты, не работающие в кислой среде, могут исполнить свои функции.

Избыток ваты высушивает сок поджелудочной железы и вызывает несварение и газы. К числу ветрогонных (пищеварительных) эфирных масел, стимулирующих секрецию, относятся анис, гвоздика, душица, имбирь, корица, кумин, лавр, перец гвоздичный, пупавка благородная, тимьян, тмин, укроп, чабер, чеснок и эстрагон. Добавляйте эти масла в пищу или питье в малых дозах (по 1 —2 капли). Можно также делать горячие компрессы или растирать живот массажным маслом.

Поскольку поджелудочная железа вырабатывает гормоны и ферменты, она находится под управлением питты, но повышенная секреция может истощить этот орган и вызвать жжение и понос. Успокоить поджелудочную железу помогут охлаждающие ветрогонные: кориандр, кумин, лаванда, мелисса, мята, ромашка аптечная, укроп, фенхель и шафран. Добавляйте их в пищу или питье, делайте прохладные компрессы или растирайте живот массажным маслом.

При избытке капхи поджелудочная железа может функционировать недостаточно активно. Стимулировать ее поможет прана (энергия) масел, входящих в оба вышеприведенных списка.

ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ

Тонкий кишечник

Тонкий кишечник — самый важный из органов, отвечающих за усвоение питательных веществ. Функции этого органа могут расстраиваться из-за блокировки ваты или пониженной секреции, вызывающей сухость. Разрешить эти проблемы помогут ветрогонные средства, ослабляющие вату. При избытке питты или капхи применяйте ветрогонные, способствующие снижению этих дош. Тонкий кишечник — это центр сосредоточения питты, об избытке в нем питты свидетельствует понос с ощущениями жжения.

Толстый кишечник

Толстый кишечник отвечает, главным образом, за усвоение жидкостей. Полезные бактерии, такие как ацидофилы или бифиды, защищают толстый кишечник от болезнетворных бактерий и дрожжевой инфекции, способствуют формированию каловых масс и расщепляют непереваренную пищу на питательные элементы, пригодные для усвоения.

ЗАПОРЫ

Многие специалисты в области аюрведы убеждены, что запоры — это главная причина таких распространенных на Западе болезней, как артриты, иммунные расстройства и заболевания нервной системы.

Запоры **вата**-типа встречаются чаще всего и с трудом поддаются лечению, так как толстый кишечник — это главный центр сосредоточения и накопления ваты. При блокировке ваты принимайте внутрь лекарственное ги, касторовое или кунжутное масло с эфирными маслами: это средство подготавливает и смягчает желудочно-кишечный тракт. Затем следует поставить масляную басту (см. стр. 220). Эфирные масла, подходящие для этих процедур, — анис, базилик, имбирь, пупавка благородная и трифолия. Смягчающее действие оказывают также теплые компрессы и массаж живота. Полная панчакарма и прочистка каналов подготовят пациента к терапевтическим методам, направленным на снижение ваты и укрепление организма. Без предварительного очищения сытная пища и укрепляющие травы только увеличат массу непереваренных отходов в теле, усугубив блокировку.

У людей **питта**-типа стул, как правило, частый и маслянистый, нередко бывают поносы. Но если все же случится запор, то следует принимать мягкие слабительные и препараты алоэ настоящего и выполнять массаж живота с маслом трифолии, а также использовать эфирные масла бессмертника, кориандра, лимонной травы, мандарина, мяты перечной, пупавки, ромашки и фенхеля.

У **капха**-типа дефекация происходит, как правило, раз в день, а каловые массы обильные, влажные и нормально оформленные. Но в состоянии стресса обмен веществ может замедляться. Для борьбы с запорами в этом случае обычно требуются сильнодействующие слабительные (подробнее см. в книгах «Аюрведическая терапия» и «Травы и специи»). Помогают также массаж и компрессы с эфирными маслами имбиря, можжевельника, перца черного, розмарина и трифолии.

Эффективно действует и внутренний прием лекарственного ги с перечисленными выше эфирными маслами. Джин Роуз в книге «Ароматерапия» (Jeanne Rose, The Aromatherapy Book) рассказывает, что на ее ребенка подействовал как слабительное один только запах эфирного масла кумина.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — одно из часто встречающихся на Западе заболеваний. Он возникает из-за запоров, перенапряжения, неправильного питания и застойных явлений в печени. В терапевтических целях следует включить в рацион пищу, богатую клетчаткой, а также принимать вяжущие травы, витамины С, Е и группы В, биофлавоноиды и пигменты, содержащиеся в таких ягодах, как черника, малина и т.д. Все эти вещества укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Геморрой вата-типа характеризуется болями, сухостью и трещинами, геморрой питта-типа — жжением и обильными кровотечениями, а геморрой капха-типа — опухольями и тупой болью.

Перечисленные ниже эфирные масла можно применять в компрессах и в клизмах с растительными маслами, добавлять в сидячие ванны (теплые или прохладные, в большом тазу; продолжительность процедуры — 10 минут) или принимать внутрь по 2 капли четыре раза в день с пищей или питьем.

Вата: бергамот, валериана, кипарис, ладан, пачули.

Питта: герань, мирт, нероли, сандал, тысячелистник, шалфей мускатный.

Капха: каяпут, кипарис, мирра, ньяули.

КАНДИДОЗ

Кандидоз — это не только женская проблема: это хроническое заболевание может развиваться у любого человека с пониженной сопротивляемостью, под действием стероидов (кортизона, эстрогена) или

веществ, содержащихся в противозачаточных таблетках и антибиотиках, а также в результате злоупотребления пищей с высоким содержанием Сахаров. Дрожжевая инфекция в этих случаях может поразить толстую кишку. Восстановить баланс, не уничтожая полезные бактерии, помогут следующие эфирные масла:

Вата: брами, грейпфрут, коричневого дерева кора, пупавка благородная, розовое дерево, трифолия.

Питта: бархатцы, ромашка аптечная, тысячелистник, чайное дерево.

Капха: каяпут, розмарин, тимьян, шалфей, эвкалипт.

Лучше применять их в форме масляных басты (см. стр. 220) или добавлять в пищу по 1 —2 капли три раза в день.

Молочница. Это форма кандидоза, симптомами которой являются белые пятна на языке, слизистой оболочке рта и миндалинах. Применяйте полоскание с вышеперечисленными эфирными маслами: 2—4 капли масла на 1 стакан воды, тщательно взболтать, повторять часто в течение дня. После полоскания состав можно проглатывать.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Далее приводятся перечни эфирных масел, способствующих работе различных органов. Приведенные в скобках обозначения «В», «П» или «К» служат указаниями на доши, дисбаланс которых помогает устранить данное масло.

Головной мозг: базилик (ВК), брами (ВПК), жасмин (ВК), иланг-иланг (ПК), розмарин (ВК), сандал (ВПК), шалфей мускатный (ВПК).

Гипофиз: жасмин (ВП), иланг-иланг (ВП), пачули (ВПК), тысячелистник (ПК), шалфей (К), шалфей мускатный (ВПК).

Эпифиз (шишковидная железа): роза (ВПК), сандал (ВПК), хна (ВПК), чампа (ПК), шалфей (ВК), шамама (ВПК).

Щитовидная железа: аджван (масло семян сельдерея, ВК), водоросли морские (ВК; в компрессах, для наружного применения), петрушка (ВК), чеснок (ВК).

Паращитовидная железа: водоросли морские (ВК), кипарис (ВК), можжевельник (ВП).

Тимус (вилочковая железа): дягиль (ВК), камфора (ПК), лимон (ВПК), Melissa (ПК), розмарин (ПК), тимьян (К), эвкалипт (ВК).

Надпочечники: герань (ВП), иланг-иланг (ПК), лимон (ВК), розмарин (ВК), ромашка аптечная (ВК), ромашка марокканская (ВПК), тимьян (ВК), тысячелистник (ПК), чабер (ВК).

Поджелудочная железа: имбирь (ВК), моркови семя (ВК), перец черный (ВК), фенхель (ВПК), эвкалипт (ВК).

Яичники: джатамаси (ВК), дхавана (ВК), дягиль (ВК), жасмин (ВПК), ладанная камедь (ВП), тысячелистник (ПК), шалфей мускатный (ВПК).

Яички: джатамаси (ВК), лимон (ВПК), петрушка (ПК), чабер (К), шалфей (ВК).



Глава семнадцатая. СОЗНАНИЕ, ЧУВСТВА И ДУХ

Провидцы утверждают, что мы воплощаемся в этом мире со всем багажом знаний, накопленных в предыдущих жизнях. Однако вспомнить свои прошлые воплощения способны лишь души, достигшие высокого уровня самореализации. Задача, которую нам предстоит исполнить в данной инкарнации, и весь необходимый для этого опыт в энергетической форме включаются в наше тонкое кармическое тело. Именно поэтому нас в течение жизни привлекают те или иные люди, профессии, ситуации и т.д. Согласно учению провидцев, все это мы выбрали еще до того, как воплотились в физическом теле: мы заранее определили своих родителей, свою физическую конституцию и весь опыт, который нам предстоит усвоить в ходе этой очередной инкарнации. Плоды этого выбора мы пожинаем в основном бессознательно. Но как только мы приходим к пониманию того, что наша главная, высшая цель — это «познавать и служить», нам предоставляется самая подходящая форма для реализации этой задачи. Мы обретаем некоторую власть над самими собой и над своей судьбой. Пока же этого не произошло, мы не можем выйти за пределы автоматических реакций, которые навязывает нам эго-сознание, обусловленное опытом прошлых жизней. В ходе каждого воплощения мы переживаем те или иные события и выносим суждения об их смысле. Каждая ситуация сопоставляется со схожими событиями из прошлых жизней, и те оценки, которые мы делали в прошлом, проецируются на эту новую ситуацию. Наше эго-сознание — это механизм, служащий для вынесения суждений и оценок.

ТРИ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Наше сознание — это фильтр, через который проходит весь наш жизненный опыт. Мир, в котором мы живем, мы сами творим в своих! мыслях. Стремясь уберечь нас от опасностей, наше эго-сознание ограждает и отделяет нас от мира; некоторые врачи говорят, что существует всего одна болезнь — отчуждение. Каждый миг нам приходится выбирать между раем и адом — между единением и отчуждением, и эго-сознание всегда отдает предпочтение изоляции и безопасности перед открытостью и уязвимостью.

ТАМАС

Согласно учению аюрведы, любой опыт, с которым мы сталкиваемся в течение жизни, можно проживать в одном из трех состояний сознания. В первом из них — так называемом состоянии тамаса — преобладают тьма и вялость. Тот аспект тамастического сознания, который связан с ватой, проявляется в форме трусости, лживости, скрытности, подавленности, саморазрушения, пагубных пристрастий, извращений и склонности к самоубийству. Аспект питты проявляется в форме ненависти, мстительности, преступных наклонностей и разрушительных тенденций, обращенных на внешний мир. Аспект капхи проявляется в форме тупости, вялости, апатии и бесчувственности.

РАДЖАС

Человек, которому удалось преодолеть тьму тамаса, попадает в; мир активной деятельности — раджаса. Состояние раджаса — это погруженность в иллюзию материального мира и в погоню за удовлетворением желаний. Жизнь человека, чье эго-сознание принадлежит к вата-типу и пребывает в раджастическом состоянии, полна сомнений и колебаний, бурной деятельности, раздражающих факторов тревог и волнений, поверхностной болтовни, суеты и потрясений. Раджастическое сознание питта-типа склонно к гневливости, гордыне, критичности, властности, большим амбициям, импульсивности, манипулированию людьми. Сознание капха-типа, пребывающее в состоянии раджаса, стремится к полному контролю над событиями, комфорту и безопасности, а также склонно к чрезмерной привязчивости, жадности, материализму и сентиментальности. Каждый из этих типов деятельности, мышления и эмоционального склада включает в себе определенные уроки, которые нельзя однозначно назвать «плохими» или «хорошими». Человек может учиться на любом опыте. Погруженность в материальный мир связана с опасностью принять иллюзию за единственно существующую реальность, однако искренний искатель света обязательно найдет высшее начало.

САТТВА

Высшим из трех состояний сознания является состояние саттвы. Оно доступно каждому из нас. Более того, именно в нем нам следовало бы проживать всякий опыт, с которым мы сталкиваемся в течение жизни. Саттвическое сознание вата-типа способно производить изменения к лучшему и полагать начало новым проектам. Ему присущи энтузиазм и тонкое чувство взаимосвязей между людьми, понятливость и общительность, гибкость, энергичность и мощная целительная сила. Сознание питта-типа, пребывающее в состоянии саттвы, характеризуется лидерскими качествами, ясностью мышления, просвещенностью, проницательностью, остротой ума, сердечностью, дружелюбием и независимостью. Особенно ярко саттвические качества проявляются в характере капха-типа — спокойного, стабильного, верного, миролюбивого, сострадательного, любящего, заботливого и восприимчивого.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТАРЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

То, что мы делали в прошлом, важно только в одном смысле — как топливо для роста и развития. Но не зря говорится, что незнание истории обрекает на повторение ошибок прошлого. И важнее всего для нас — знать историю своей собственной личности, поскольку без этого знания мы рискуем застрять в накатанной колее привычных поведенческих шаблонов, которая будет снова и снова приводить нас в тупик. Разорвать этот порочный круг способны эфирные масла. Чувство обоняния тесно связано с лимбической системой, то есть с нашими настроениями, воспоминаниями, желаниями и физическими потребностями. Познакомьтесь со следующим далее перечнем эмоциональных стереотипов, выберите те, от которых вам хотелось бы избавиться, и используйте рекомендованные эфирные масла в

ингаляциях и ваннах, в составе индивидуально подобранных духов и для ароматизации помещения.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ЭГО-СОЗНАНИЯ ВАТА-ТИПА В САТТВИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Страх, тревога: апельсин, бензоин, бергамот, ваниль, ветивер, герань, джатамамси, дягиль, жасмин, иланг-иланг, кедр гималайский, кипарис, лаванда, ладан, лимонная трава, розовое дерево, сандал, сыть, шалфей мускатный.

Ощущение распыленности, оторванность от реальности: ветивер, джатамамси, дягиль, пупавка, ромашка, сандал, эвкалипт.

Слабость: базилик, дягиль, кардамон, розмарин, трифолия.

Перепады настроения: бензоин, бергамот, герань, ладан, розовое дерево, шалфей мускатный, элеми.

Неспособность сосредоточиться: базилик, кипарис, лимон, лимонная трава, петитгрейн, роза, розмарин.

Рассеянность: апельсин, базилик, кипарис, розмарин.

Бессонница: апельсин, базилик, лаванда, мандарин, нероли, пупавка, роза, розмарин, ромашка, тимьян.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ЭГО-СОЗНАНИЯ ПИТТА-ТИПА В САТТВИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Гнев: бурачник, кардамон, кориандр, лотос, мускус, роза, ромашка аптечная, чампа, шафран.

Упрямство: лаванда, мята перечная. Самоуверенность: жасмин, тысячелистник. Обидчивость: алойное дерево, герань, тысячелистник, хна. Властность: герань, янтарное масло.

Разочарованность: брами, пупавка благородная.

Раздражительность: бензоин, иланг-иланг, лаванда, ладан, пупавка благородная, роза.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ЭГО-СОЗНАНИЯ КАПХА-ТИПА В САТТВИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Депрессия: апельсин, бергамот, герань, грейпфрут, лимонная трава, петитгрейн, шалфей мускатный.

Отсутствие интереса к жизни: апельсин, бергамот, каяпут, лаванда, пачули, чампа.

Жадность: базилик, кардамон, розмарин. Привязанность: имбирь, мирт, мята.

Неуверенность в себе (низкая самооценка): бессмертник, жасмин, иланг-иланг, петитгрейн.

Негибкость: бергамот, грейпфрут, лайм, пупавка, ромашка.

Печаль: бензоин, жасмин, Melissa, нероли, роза, розовое дерево, шалфей мускатный.

Глава восемнадцатая ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ И МАРМА-ТЕРАПИЯ

Лайт: Когда я была маленькой, наша семья много путешествовала по всему миру. Одни из самых глубоких воспоминаний связаны; меня с возвращением в дом моей бабушки: вся семья собиралась вместе, и долгими вечерами мы делали друг другу массаж (в отличие от западных семей, которые предпочитают смотреть телевизор). Бабушка выращивала целебные травы, и в доме у нее был целый шкаф, полный лекарственных масел. Она готовила их сама, каждый сезон. Кроме того, у нее собралась большая коллекция эфирных масел из Индии. Мама всегда привозила ей из путешествий новые масла.

В Индии принято ежедневно делать массаж матери и новорожденному ребенку в течение сорока дней после родов. Затем ребенка продолжают массировать каждый день до тех пор, пока ему не исполнится три года.

Практика массажа младенцев превосходно описана и проиллюстрирована в книге Фредерика Лебойера «Любящими руками». В Индии нередко можно увидеть матерей, которые сидят на стеленных одеялах, иногда прямо посреди улицы или на рынке, и массируют малышей, лежащих у них на коленях.

Поскольку мы путешествовали по самым разным странам и сталкивались с самыми разнообразными обычаями, моей матери всегда приходилось напоминать мне, чтобы при возвращении домой я подошла к дедушке и посидела у его ног. Я должна была массировать стопы в знак уважения и любви. Когда собиралась вместе вся семья мужчины по обычаю беседовали, а женщины уходили в другую комнату и делали друг другу массаж.

Во время учебы в колледже в Беркли я обнаружила, до чего все вокруг напряжены. Особенно это чувствовалось в периоды сдачи экзаменов. Я также заметила, что люди избегают прикосновений друг к другу. И тогда я начала делать массаж своим подругам. Очень скоро моя комната превратилась в «комнату отдыха», куда все приходили расслабиться и снять напряжение. Так я поняла, что массаж может стать профессией.

Позже я путешествовала по Мексике и Центральной Америке с двумя учителями — свами Тилаком и свами Джьоти. Я делала им массаж стоп, а они учили меня системе марма-терапии. Они стали первыми, кто приоткрыл передо мной аюрведическую мудрость.

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ ДОШ

Выполняя индийский массаж, необходимо использовать такое сочетание массажного масла и эфирных масел, которое способствует снижению уровня доши, вышедшей из равновесия. Чтобы подобрать такое сочетание, следует ответить на вопросы анкеты на стр. 37, которая поможет вам определить свою конституцию и установить, какая доша у вас находится в состоянии дисбаланса. Желательно также принять во внимание симптомы, свидетельствующие о дисбалансе различных форм, в которых проявляются доши (см. главу 4).

Если доша сильно отклонилась от нормы, массаж с эфирными маслами следует выполнять, по меньшей мере, три раза в неделю. Когда равновесие восстановится, достаточно будет одного сеанса в неделю. Как и ежедневный самомассаж, это — поистине чудесный подарок, который мы можем сделать самим себе.

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ВАТЫ

Для вата-типа подходят все масла, но лучше всего использовать кунжутное масло или масло лесных орехов с эфирными маслами, снижающими вату. Список этих эфирных масел приведен на стр. 107— 112. Наиболее эффективными добавками к маслу-основе будут аир, базилик, ветивер, джатамамси (аралия индийская), дягиль, имбирь, камфора, кардамон, кориандр, лаванда, лимонная трава, пупавка, ромашка, сандал, шалфей мускатный и эвкалипт. Изготавливайте смеси из расчета около 40 капель эфирных масел на 100 мл растительного масла.

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ПИТТЫ

Эфирные масла, способствующие снижению питты (см. список на стр. 113—116), лучше всего смешивать с охлаждающими растительными маслами, такими как оливковое или кокосовое. Из эфирных масел лучше всего подойдут ветивер, джатамамси, жасмин, кориандр, кумин, лаванда, лимонная трава, мелисса, мята курчавая, мята перечная, пупавка, роза, ромашка, сандал, тысячелистник и фенхель. Изготавливайте смеси из расчета около 40 капель эфирных масел на 100 мл растительного масла.

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ДЛЯ КАПХИ

Снижению уровня капхи лучше всего способствуют согревающие растительные масла, такие как миндальное, горчичное или рапсовое.

Впрочем, с аюрведической точки зрения, капха менее нуждается маслах, чем другие доши, и для того, чтобы защитить организм капха-типа от избытка масел, массаж нередко делают со спиртом или присыпкой, а иногда — в шелковых перчатках. В число эфирных масел благотворных для капхи, входят кожура апельсина, базилик, дягиль имбирь, камфора, кардамон, корица, мирра, тысячелистник, шалфей эвкалипт и другие масла, перечисленные на стр. 117—122. Изготавливайте смеси из расчета 60—80 капель эфирных масел на 100 мл растительного масла.

ТИПЫ МАССАЖНОЙ ТЕХНИКИ

Техника массажа определяется тем, какую именно дошу следует привести в равновесие.

МАССАЖ ДЛЯ ВАТА-ТИПА

Поскольку характерные признаки ваты — сухость, холодность, неравномерность и шероховатость, то людям вата-типа необходим массаж с обилием масла, согревающий, плавный и питательный. Прикосновения должны быть уверенными, но плавными. Резкие, грубые движения могут раздражать и беспокоить вату. Не жалейте масел и помните, что массажное масло должно быть теплым. Излишки масла можно оставлять на коже, чтобы она как следует ими пропиталась. Особенно важно обильно умастить маслом весь живот. После массажа клиента следует укрыть простыней или одеялом, а при местном массаже можно приложить грелку, чтобы тепло сохранилось подольше.

МАССАЖ ДЛЯ ПИТТА-ТИПА

Питта характеризуется маслянистостью, жаром, напряженностью и текучестью, поэтому людям этого типа необходим успокаивающий и расслабляющий массаж. Масла требуются не так много, как вата-типу. Масла должны оказывать охлаждающее действие, а прикосновения должны быть глубокими и разнообразными. Желательно, чтобы ум клиента был чем-то занят. Иногда кожа питта-типа воспаляется или раздражается, и при массаже пораженных участков следует соблюдать осторожность. Слишком быстрые движения могут усугубить дисбаланс. Массаж должен быть медленным и последовательным; не нужно слишком часто перескакивать с одного участка на другой. Если массажист не сосредоточен на своей работе, клиент питта-типа может прийти в раздражение.

МАССАЖ для КАПХА-ТИПА

По сравнению с другими типами, капха нуждается в более энергичном массаже, способном стимулировать ее вялый метаболизм и движение жидкостей в организме. Прикосновения должны быть быстрыми, подчас даже резкими, а количество масла следует свести к минимуму. При серьезном дисбалансе капхи можно повысить дозы потогонных и мочегонных эфирных масел. Так как массажного масла в целом будет использовано немного, то концентрацию эфирных масел можно увеличить по сравнению с той, что рекомендуется для других типов: добавляйте эфирные масла из расчета 60—80 капель на 100 мл растительного масла. Во время массажа желательно занять клиента разговором, чтобы он смог высказать свои чувства, которыми обычно делится не слишком охотно.

МАРМЫ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Мармы — это энергетические центры тела. Слово «марма» в буквальном переводе означает «тайный», «скрытый» или «жизненно важный». В китайской медицине на основе марм разработана сложная терапевтическая система — так называемая меридианная система акупунктуры. В древности знания об этих центрах использовались в военном деле: ранение или удар в такую жизненно важную точку; подрывали энергетику врага. Врачам же знание марм помогало излечивать воинов, раненных в битве.

Мармы — это точки стыка между физическим телом и тонкими энергетическими телами. Многие из марм связаны с определенными мышцами, органами или тканями. Воздействие на мармы в процессе массажа

или самомассажа способствует гармонизации энергий и восстановлению функций тех или иных органов, придает силы или помогает расслабиться. Марма-терапию традиционно применяют в сочетании с индийским массажем, но можно проводить ее и отдельно, а также совместно с другими терапевтическими методами.

Основной единицей измерения, которая используется для определения местонахождения марм, является палец. Поскольку толщина пальцев у разных людей неодинакова, то измерения проводятся на основе размеров пальца пациента. В марма-терапии не требуется такая высокая точность измерений, как в акупунктуре; диаметр некоторых марм достигает 15 см. Для удобства работы мы включили в эту книгу схему марм и таблицу с описаниями их местонахождения.

Традиционно для стимуляции и массажа марм применяются растительные масла, настоянные на лекарственных травах. Однако на Западе гораздо более популярны эфирные масла, которые, помимо прочего, обладают более мощным действием. Поскольку каждая марма соотносится с определенным участком или функцией организма, для ее стимуляции следует выбирать эфирные масла, соответствующие этой части тела или функции. Далее в таблице мы приводим номера марм (по нашей системе), их индийские названия, местоположение, части тела или функции, с которыми они связаны, и некоторые эфирные масла, которые можно использовать для их стимуляции.

Мармы следует массировать большим пальцем. Перед массажем нанесите на марму капельку теплой смеси растительного масла с эфирными маслами, подобранной в соответствии с индивидуальной конституцией и состоянием пациента. Начните с круговых движений малого радиуса, массируйте точку плавно, по часовой стрелке. Каждый следующий круг должен быть немного шире предыдущего. Выполнив пять расширяющихся круговых движений, начинайте сужать круги, медленно наращивая давление. Этот цикл из пяти расширяющихся и пяти сужающихся кругов следует повторить три раза. Блокированные или вышедшие из равновесия мармы более чувствительны, и при нажиме на них возможны болевые ощущения. Если вы подозреваете, что марма заблокирована, то после нанесения массажного масла можете капнуть на нее неразбавленным эфирным маслом. Эта дополнительная стимуляция поможет устранить застой энергии.

ТАБЛИЦА МАРМ

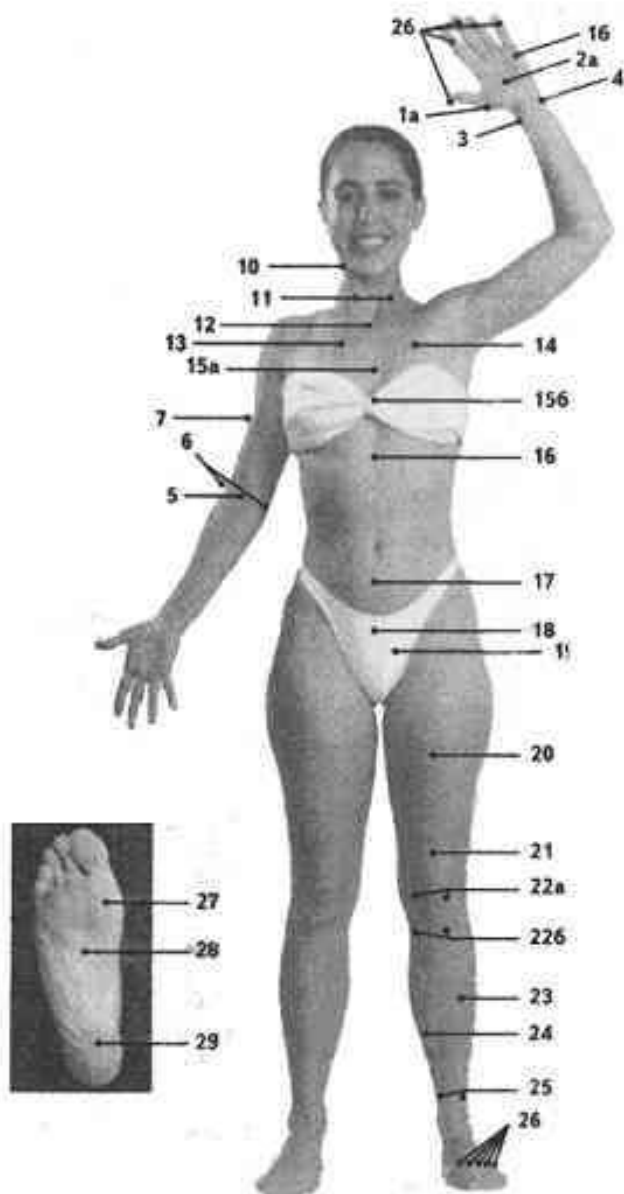
Индийское название	Местоположение	Функция или часть тела	Эфирные масла
РУКА			
1а. Кшипра	Основание большого пальца руки	Страсть; связана волей; желудок	Кардамон, сандал, фенхель; ветрогонные
1б. Кшипра	Основание мизинца руки	Страсть; связана с волей; желудок	Кардамон, сандал, фенхель; ветрогонные
2а. Талхридая	Центр ладони	Сердце	Апельсин, кардамон, роза
2б. Талхридая	Кончики пальцев руки	Нервозность; циркуляция	Иланг-иланг, розовое дерево, сандал, чампа
3. Манибандха	Точка на запястье большого пальца	Самовыражение во внешнем мире	Валериана, ветивер, джатамамси, розовое дерево
4. Корчша	Точка на запястье	Циркуляция	Апельсин, кеава,

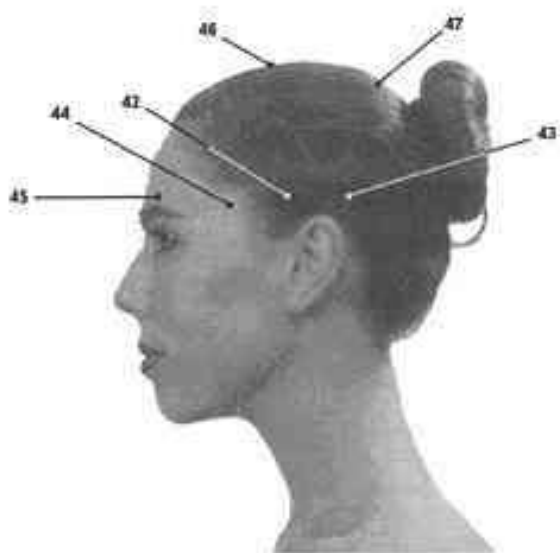
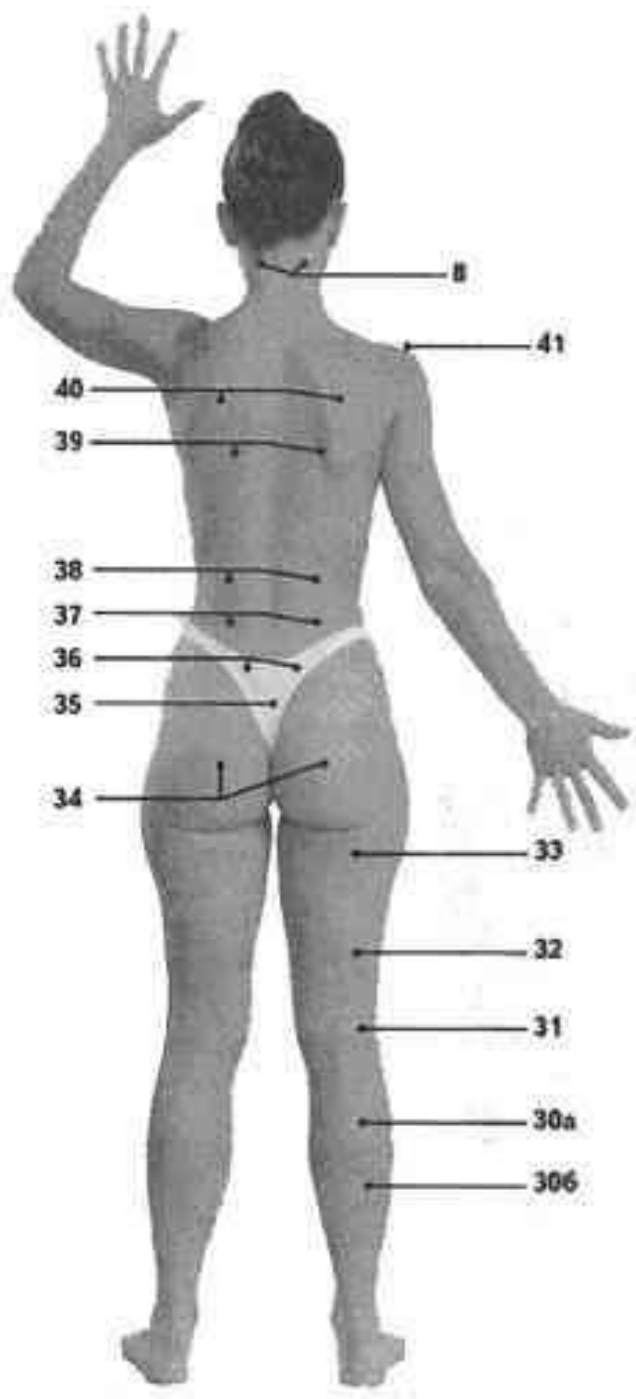
	со стороны мизинца		кипарис, лаванда можжевельник
5. Карпорам	Центр передней боковой стороны локтя	Половой метаболизм	Гвоздика, джатамамси, дхавана, корица
6а. Курпара	Внутренняя и наружная стороны локтя правой руки	Печень, желчный пузырь	Имбирь, роза
6б. Курпара	Внутренняя и наружная стороны локтя левой руки	Селезенка	Кориандр, мирт, розмарин
7. Орви	Центр наружной стороны плеча	Кровообращение	Апельсин, гвоздик камфора, тимьян, эвкалипт
ШЕЯ			
8. Кракнрик	Точки, расположенные в 2—3 см вбок от основания черепа	Входное отверстие сердца, легкие; застойные явления в грудной клетке	Базилик, каяпут, эвкалипт
9. Без названия	Центр основания черепа	Умственное переутомление; аллергии	Базилик, лимонная трава, мирт, розмарин; все цитрусовые
10. Манья	Под ухом на передней стороне шеи	Кровеносные сосуды; циркуляция	Герань, лаванда, можжевельник, розмарин
11. Ширамантрика	Точки в нижней части передней стороны шеи	"Мать всего сущего"; сосуды	Каяпут, камфора, кипарис, мирт, сандал, эвкалипт
ГРУДНАЯ КЛЕТКА			
12. Нела	Стык ключицы с грудиной	Щитовидная железа, 5-я чакра	Водоросли морские, каяпут, сандал
13. Апастамг	Точка в верхней части грудины под правой ключицей	Мышечный тонус; сердце	Кардамон, лимонная трава, роза, розмарин
14. Какшадхара	Точка в верхней части грудины под левой ключицей	Мышечный тонус; сердце	Кардамон, лимонная трава, роза, розмарин
15а. Хридаям	Центр верхней части грудины	Тимус, 4-я чакра	Дягиль, кумин, мирт, роза, тысячелистник, шафран
15б. Хридаям	Центр нижней части грудины	Сердце	Апельсин, кардамон, роза, шафран
16. Манипура	Нижняя оконечность грудины	3-я чакра, воля	Анис, дхавана. сандал, чампа
ЖИВОТ			
17. Наби	Точка в 5 см ниже пупка	Равновесие; творчество; выделение; 2-я чакра	Имбирь, "кедровая древесина", кипарис, трифолия,

			шалфей мускатный'
18. Васт	Центр лобковой кости	Сексуальная энергия; выживание	Дхавана. имбирь, сандал, трифолия, тысячелистник
НОГА (передняя сторона)			
19. Лохитакшам	Паховая складка	Отток лимфы	Герань, жасмин, иланг-иланг, мускатный орех, роза, чампа
20. Ови	Центральная точка передней стороны бедра	Освобождение, избавление от старого	Лаванда, роза, трифолия, тысячелистник
21. Ани	Центральная точка над коленом	Равновесие	Лаванда, роза, сандал, тысячелистник
22а. Джану	Две точки над коленом	Равновесие	"Кедровая древесина", лаванда, сандал, тысячелистник
22б. Джану	Две точки под коленом	Суставы	"Кедровая древесина", лаванда, сандал, тысячелистник
23. Без названия	Середина наружной стороны голени	Почки и надпочечники	Апельсин, "кедровая древесина", кипарис, мирт, сандал
24. Без названия	Нижняя часть внутренней стороны голени	Репродуктивная система	Ветивер, герань, дхавана, дягиль, шалфей мускатный
25. Гульпха	Внутренняя и наружная стороны лодыжки	Репродуктивная система	Ветивер. джатамамси, дхавана, шалфей мускатный
СТОПА			
26. Кипрам	Над основаниями пальцев с верхней и подошвенной сторон	Носовые пазухи, лимфа	Камфора, розмарин, эвкалипт
27. Корчша	Возвышение под большим пальцем ноги с подошвенной стороны	Желудок	Кеава, сандал
28. Талхридаям	Центр подошвы	Сердце	Кардамон, роза, розмарин, сандал
29. Корчшир	Центр пятки	Связана с позвоночником; 1 -я чakra	Ветивер, джатамамси, дягиль, трифолия
НОГА (задняя сторона)			
30а. Индраваста	Центр икры	Судороги, боли в ногах	Гаультерия, лаванда, лимонная трава

306. Индравасти	Нижняя часть икры	Спортивность	Гаультерия, лаванда, лимонная трава
31. Джану	Под коленом	Селезенка (на левой ноге), печень и желчный (на пузырь правой ноге)	Дягиль, лимон, Melissa, тысячелистник
32. Ани	Нижняя точка задней стороны бедра	Кишечник	Имбирь, тимьян, трифолия
33. Ворве	Верхняя точка задней стороны бедра	Кровообращение в ногах	Кипарис, можжевельник, эвкалипт
34. Ктектанинам	Центр ягодицы	Равновесие	Герань, лаванда, роза, сандал, тысячелистник
СПИНА			
35. Гудам	Нижняя точка крестца	Связана с 1-й чакрой	Ветивер, джатамамси, имбирь, кипарис, ладанная камедь
36. Кукундарае	Верхняя точка крестца	Связана со 2-й чакрой	Апельсин, береза, кипарис, можжевельник
37. Нитамба	Нижние точки области почек	Почки	Апельсин, кипарис, лимонная трава, можжевельник
38. Копрам	Верхние точки области почек	Надпочечники	Герань, дягиль, лаванда, тысячелистник
39. Врати	Середина спины	Сердце, легкие	Камфора, кардамон, роза, розмарин, эвкалипт
40. Ашпалака	Верхняя часть спины	Тимус, сердце	Лаванда, роза, тимьян, тысячелистник
ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И ГОЛОВА			
41. Асаха	Верхняя точка плеча	Успокаивает нервы; самооценка	Имбирь, "кедровая древесина", розовое дерево, сандал
42. Шаунк	Спереди над ухом	Ясность слуха	Лаванда, мята перечная, эвкалипт
43. Уткшепау	Сзади над ухом	Усиливает внимание и стимулирует работу мозга	Бasilic, камфора, розмарин
44. Апа	Висок	Зрение	Бasilic, лимон, мята перечная, шалфей мускатный

45. Стхапуи	Между бровями	Гармонизирует 6-ю чакру; гипофиз; внутреннее зрение	Базилик, жасмин, камфора, кеава, лаванда, хна
46. Адхипати	Макушка	Гипофиз; самореализация; гармонизирует 7-ю чакру	Ладан, мирра, шамама
47. Нади	Верхняя точка затылка	Задняя доля гипофиза	Брами. сандал





Глава девятнадцатая. В ПОМОЩЬ ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ

ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Чтобы в путешествии чувствовать себя хорошо и комфортно, нужно начать готовиться к нему за несколько дней. В период подготовки желательно принимать по 100 мг витаминов группы В и 3000 мг витамина С в день, а также соблюдать диету, направленную на гармонизацию тех дош, которые вышли у вас из равновесия. Людям вата-типа следует питаться жирной и сытной пищей, людям питта-типа — сосредоточиться на салатах и пареных овощах, а капха-тип должен тщательно избегать жирных и молочных продуктов и есть побольше овощей и пряностей. Представителям всех типов следует пить много жидкости, либо за полчаса до еды, либо через три часа после еды, когда пища переварится.

ВОЗДУШНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ВАТЫ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

- анис (помогает при проблемах с желудком и нарушении равновесия)
- ветивер (стабилизирует) герань (уравновешивает) грейпфрут (придает бодрость)
- дягиль (стабилизирует, тонизирует, укрепляет иммунитет)
- имбирь (уравновешивает)
- кипарис (стабилизирует)
- лаванда (уравновешивает)
- розовое дерево (стабилизирует)
- сандал (стабилизирует)

Во время путешествий люди вата-типа склонны страдать запорами, вызванными нарушением привычного распорядка жизни. Представителям всех типов при запорах хорошо помогает эфирное масло трифолии, разбавленное растительным маслом (применять наружно). На больших высотах, при перепадах давления, под действием ветра и солнца кожа сильно пересыхает. Преодолеть естественную склонность ваты к сухости кожи и запорам помогут сытный рацион, богатый жирной пищей, и частое умачение кожи маслами. Суета и стресс, связанные с путешествием, вызывают у представителей вата-типа тревогу, которая, в конечном счете, может привести к потере ориентации и утрате чувства реальности. Снять тревогу и вернуться к действительности помогают компрессы, ингаляции и протирание лица горячим влажным полотенцем, на которое предварительно следует нанести несколько капель эфирного масла.

Как путешествует Лайт

Брайен: Лайт часто путешествует по деловым надобностям, и на место назначения ей всегда нужно прибывать свежей и бодрой. Нередко ей приходится прямо из аэропорта ехать на лекцию или на терапевтический сеанс. Семнадцатичасовой перелет из Сиэтла в Копенгаген обычно дезориентирует человека настолько, что он выбивается из рабочего графика на целых три дня. Перед тем как отправиться в путь, Лайт выполняет полный самомассаж с кунжутным маслом и большими дозами эфирных масел дягиля, имбиря и розового дерева, которые оказывают стабилизирующее действие и преодолевают типичную для ваты склонность к рассеянности и тревоге. Поскольку она принадлежит к смешанному типу и иногда страдает от расстройств капхи - застоев и задержки жидкости, — то к этой смеси масел она также добавляет можжевельник и кипарис, стимулирующие движение жидкостей. Во время перелета через каждые четыре-пять часов Лайт отправляется в туалет и делает себе трехминутный массаж с той же смесью. Чтобы успокоить желудок, она просит у стюардессы стакан горячей воды и выпивает его, добавив капельку анисового или имбирного масла. Иногда она берет с собой влажную салфетку, смоченную раствором эфирных масел, и

просит стюардессу, если та не очень занята, разогреть эту салфетку в микроволновой печи. Поскольку накануне полета Лайт проводит бессонную ночь в сборах, то во время путешествия она старается спать как можно больше. Нередко она пропускает обед и спит все время, пока длится перелет. Прибыв на место назначения, она первым делом принимает ванну с эфирными маслами. Часто употребляя эфирные масла внутрь и используя их наружно, Лайт акклиматизируется к новому месту всего за несколько дней.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПИТТЫ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

- герань (помогает расслабиться)
- кумин (улучшает пищеварение)
- лаванда (успокаивает, уравнивает)
- лайм (выводит токсины)
- мята (охлаждает, пробуждает, успокаивает желудок)
- роза (уравнивает, успокаивает)
- ромашка (оказывает противовоспалительное и успокоительное действие)
- тысячелистник (оказывает противовоспалительное и уравнивающее действие)
- фенхель (улучшает пищеварение, восстанавливает равновесие)

Во время путешествий люди пitta-типа часто испытывают раздражение и гнев. Они тяжелее прочих переносят суету сборов и быстрее теряют терпение, когда приходится стоять в очередях, проходить таможенную проверку или объясняться с таксистами. Огонь раздражения может повысить чувствительность кожи, в результате чего подчас возникают воспаления, высыпания и обильное потоотделение с кислым запахом. Раздражение, вызванное потерей времени, невежливостью или низким качеством обслуживания, накапливается и, в конце концов, приводит к переутомлению. Чтобы поддержать стабильный уровень сахара в крови и смягчить перепады настроения, перед путешествием, во время и после него следует принимать пищу понемногу, но часто. Противостоять возбуждающему действию перелета на питту помогают стабилизирующие масла (тысячелистник, герань, роза, сандал), а охлаждающие масла (мята, лаванда, ромашка) сведут к минимуму гнев и раздражение. Для расслабления можно через каждые несколько часов обтираться прохладной влажной салфеткой, смоченной раствором эфирных масел. Перед и после путешествия следует принять теплую или прохладную ванну с эфирными маслами и умастить кожу кокосовым маслом. А уж выпить стакан холодной воды с капелькой мяты или лаванды совсем несложно — даже на высоте шесть тысяч метров над землей.

Крикливые дети

Брайен: Однажды мы с Лайт летели в шумном, битком набитом самолете из Тампы в Сиэтл. Прямо позади нас сидела мать с совершенно несчастным и очень голосистым ребенком, который безостановочно проплакал весь первый час полета. Во время воздушных путешествий я всегда вожу эфирные масла в сумке, которую беру с собой в салон: в багаж я их не сдаю, чтобы флаконы не разбились из-за неосторожного обращения и не раскололись от перепадов давления. Я выбрал из своих запасов самое дорогое розовое масло и предложил его расстроенной мамаше. Но она отказалась, бросив на бутылочку с розовым маслом взгляд, полный недоверия и презрения. Я попытался объяснить ей, что в этом нет ничего противоестественного и что я — врач, но она и слушать не хотела. Вообще-то я не сторонник насильственного лечения, но минуту спустя, оправившись от удивления и едва сдержав досаду и гнев, я решил, что нужно что-то предпринять — ради себя и других пассажиров и ради здоровья бедного малыша. И я щедро смочил подголовник своего кресла не только розой, но в придачу еще и лавандой и ромашкой. Аромат оказался настолько сильным,

что привлёк внимание стюардессы и нескольких пассажиров, сидевших по ту сторону прохода, но зато уже через пять минут ребенок спал мирным сном и остаток полета прошел без приключений. Конечно же, в обычных ситуациях вы можете ограничиться малыми дозами, которые не помешают окружающим. К счастью, даже малого количества эфирного масла хватает надолго, а тело и ум реагируют на гомеопатические дозы, рассеянные в воздухе, с такой же готовностью, с какой воспринимаются и более существенные дозы, нанесенные непосредственно на кожу.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ КАПХИ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

- апельсин (помогает при задержке жидкостей, стимулирует) базилик (улучшает пищеварение, стимулирует умственную деятельность)
- бергамот (освежает, стимулирует)
- грейпфрут (стимулятор) дягиль (иммуностимулятор)
- имбирь (уравновешивает, улучшает пищеварение, стимулирует)
- кардамон (улучшает пищеварение, особенно в качестве добавки к кофе)
- можжевельник (помогает при задержке жидкостей, стимулирует)
- розмарин (помогает при задержке жидкостей и застойных явлениях)
- тимьян (улучшает пищеварение, стимулирует, укрепляет иммунитет)
- эвкалипт (стимулятор, помогает при задержке жидкостей и застойных явлениях)

Люди капха-типа во время путешествий чаще всего страдают от отеков и задержки жидкости, а иногда также от запоров. Эти люди — домоседы, поэтому они тяжело переносят сутолоку, суету и движение. Кроме того, они с трудом принимают перемены: изобилие новых впечатлений вызывает у них переутомление и вялость. Для капха-типа растительные масла — наихудшая из возможных основ для нанесения эфирных масел на кожу, однако горчичное и рапсовое масла приемлемы, так как они оказывают сильное согревающее действие. Другие возможные варианты — смесь эфирных масел на спиртовой или водной основе, которая испарится, не впитавшись в кожу. Чтобы стимулировать движение жидкостей, можно периодически оборачивать ступни полосками ткани, смоченными таким раствором, или надевать пропитанные им хлопчатобумажные носки. Циркуляцию крови и лимфы активизирует массаж стоп движениями, направленными кверху. Кроме того, желательно как можно больше ходить. Пищеварение стимулирует теплый чай с капелькой можжевельного, кипарисового и апельсинового масла. По окончании путешествия следует принять горячую ванну с эфирными маслами.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Представителям всех типов и, в особенности, вата-типу следует включить в рацион корнеплоды, которые оказывают стабилизирующее действие, столь необходимое при воздушном путешествии. Накануне полета людям вата-типа можно выполнить процедуру басты (масляная клизма). Если вы страдаете воздушной болезнью, приклейте за ухо пластырь с эфирным маслом лаванды, имбиря, аниса или фенхеля. Кофе и спиртных напитков, которые могут подавать в аэропорту или на борту самолета, желательно избегать; относительно легко их переносят только представители капха-типа.

МОРСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Для всякого, кто страдает морской болезнью, морское путешествие может оказаться крайне неприятным. Головокружение, тошнота и рвота могут одолевать даже пассажиров огромного океанского лайнера. Некоторые полагают, что у вата-типа морская болезнь является физиологической реакцией на страх смерти (в данном случае — смерти от утопления). У питта-типа она может представлять собой реакцию на необходимость отдалиться на милость морской стихии, а у капха-типа — бунт против движения и чуждого,

неуютного окружения, усугубляющийся типичной для капхи склонностью к избытку слизи. Чтобы быстро адаптироваться к морскому путешествию, представители всех типов должны избегать жирной пищи, которая может задерживаться в желудке на срок до шести часов. Принимать пищу следует часто, но понемногу, ограничиваясь при этом легкоусвояемыми углеводами — например, крекерами или хлебом. Помогают высокие дозы витамина С (принимать до или во время путешествия) и регулярное применение успокаивающих и уравнивающих эфирных масел, в особенности аниса, имбиря, лаванды и фенхеля. Можно приклеить за ухо пластырь с эфирными маслами.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Путешествуя на автомобиле, уместно следовать многим из тех рекомендаций, которые мы только что дали в отношении авиаперелетов и морских круизов. В течение нескольких дней перед поездкой принимайте витамины и ванны с эфирными маслами, а также умащайте кожу. Поскольку салон автомобиля — это ваша личная среда, можете применять эфирные масла без стеснения. Мята перечная, базилик и розмарин помогают справиться с усталостью. Можно смочить этими эфирными маслами хлопчатобумажный носовой платок и повесить его на вентиляционное отверстие, чтобы аромат рассеивался в воздухе. Лаванду я обычно приберегаю для ванн в мотелях или для того, чтобы протирать лицо и шею на остановках. Применять ее за рулем я не рискую, так как она оказывает слишком сильное расслабляющее действие.

Комнаты в мотелях нередко бывают затхлыми или прокуренными. Ароматизируйте воздух в номере, а затем снимите пластиковый фильтр кондиционера, очистите его пыли и обрызгайте эфирными маслами. Через несколько минут комната наполнится естественным свежим запахом.

Глава двадцатая. МЕТАФИЗИКА АЮРВЕДЫ И ОСОБЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

АУРА, ЧАКРЫ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Связь между материей и сознанием, между телом и духом

АУРА

Аура — это часть нашей тонкой анатомии. Люди с экстрасенсорными способностями без труда могут наблюдать ее. Каждый человек и каждое живое существо излучает ауру. Аура находится в постоянном движении, она непрерывно вибрирует и пульсирует. Состояние ауры зависит от состояния нашего сознания, а также от образа жизни, эмоций, мыслей и установок.

Аура состоит из трех слоев — так называемых тонких тел. Первый слой — эфирное тело, состоящее из внеземной энергии. Это наша небесная сущность, это сила, которую мы излучаем во внешний мир. В Индии ее называют праной, в Китае — ци, в Японии — ки. Эфирная оболочка простирается на 2—3 см за пределы физического тела. Ароматические притирания, массаж и эфирные масла укрепляют эту оболочку. В ней резонируют наши мысли; мудрецы утверждают, что в нее также помещаются некоторые наши кармические потребности, руководящие нашими действиями. Формируясь у ребенка еще в утробе матери, на седьмом месяце развития плода, кармическое тело становится частью эфирного тела. Именно в этот момент душа входит в тело, и с этого момента мы начинаем отрабатывать карму, накопленную в прошлых воплощениях.

Второй слой ауры — астральное тело. Слово «астральный» означает «связанный со звездами». Астральное тело помогает нам воспринимать окружающий мир и пронизывать его своими энергиями. Оно простирается приблизительно на 30 см за пределы физического тела и связано с нашими эмоциональным состоянием и повседневным поведением. Астральное тело управляет нашими настроениями, чувствами и энергией, которую мы

посылаем другим людям. Расстройства, возникающие в астральном теле, отражаются на физическом теле в форме различных заболеваний.

Третий слой ауры — духовное тело. Это сила нашей души, которая была и пребудет вечно. Духовное тело может выходить за пределы физического дальше, чем другие оболочки, простираясь подчас на 180 м. Размеры его определяются уровнем нашего духовного развития и трудами, которые мы вершим на Земле.

Все три слоя ауры связаны с физическим телом системой энергетических вихрей — чакр.

ЧАКРЫ

Слово чакра происходит из санскрита и означает «колеса» или «вихри». В числе первых ведических провидцев были мастера тантры, разработавшие эту систему. Чакры описываются как энергетические «колеса», расположенные вертикально в определенных точках туловища и головы. Благодаря этим центрам наши мысли и чувства связываются с физиологической деятельностью эндокринных желез. Система чакр — это механизм, посредством которого гневные мысли, к примеру, могут влиять на обменные процессы в печени и надпочечниках, а боязнь высказать правду — на функции щитовидной железы.

Чакры расположены за пределами эфирного тела и представляют собой центры связи, через которые энергия может перетекать от одного живого существа к другому. Этим объясняются и наши взаимные привязанности, и тот факт, что некоторые люди не способны найти общий язык друг с другом.

Чакры подобны цветкам на стеблях: они пронизывают тело насквозь от передней его стороны до спины. В раскрытом состоянии, когда энергия становится доступной для восприятия, они напоминают по форме колокола. Даже если вы не можете увидеть чакры, не исключено, что вам удастся почувствовать их с помощью рук. Когда чакры находятся во взаимном равновесии, человек пребывает на вершине своих жизненных сил и здоровья, и все его тело испытывает блаженство. Течение энергии в системе чакр поддерживает жизнь в наших физических телах.

Чакры открываются и закрываются в соответствии с нашими эмоциями. Насколько ярко они сияют — зависит от нашего состояния сознания. Диаметр чакр определяется уровнем духовного развития человека. Работая над собой, укрепляя дисциплину и стремясь к самосовершенствованию, мы развиваем чакры, и сияние их становится все ярче и ярче. Если же мы подавляем свои эмоции, то чакры тускнеют и энергия в них застаивается.

Семь чакр

У мужчин первая чакра располагается между половыми органами и анусом. У женщин она находится в области шейки матки, с чем, возможно, связана способность к деторождению. Первая чакра — это фундамент женского тела, основа жизни и мироощущения женщины. При блокировке этой чакры возможны запоры, геморрой, ишиас и боли в пояснице, а также страхи, финансовая нестабильность, чувство бессилия и повышенная потребность в контроле над событиями своей жизни. Когда эта чакра раскрывается, мы обретаем веру в жизнь и освобождаемся от изматывающей нас борьбы за выживание.

Вторая чакра символизирует творческую и сексуальную энергию и связывается с функциями половых органов. Она расположена в области лонной кости. Ее энергия находит выражение в проявлениях нашей творческой воли. При блокировке этой чакры возможны импотенция, фригидность, цистит, потеря ориентации и цели в жизни, беспокойство, нездоровые фантазии, ревность, чувство вины и ощущение, что все вокруг ополчилось против нас. Когда же эта чакра раскрыта, мы свободно проявляем свои творческие способности, находим оригинальные решения

всех проблем, которые встают перед нами в жизни, а также открыто принимаем, понимаем и проявляем свою сексуальность.

Третья чакра находится в области солнечного сплетения, в районе диафрагмы. Энергетически она связана с функциями надпочечников и поджелудочной железы, регулирующей уровень сахара в крови. При ее блокировке возможны проблемы с пищеварением и обостренная жажда власти; человек становится агрессивным и бесцеремонным, властным и эгоцентричным. Когда эта чакра раскрывается, наша индивидуальная воля приходит в соответствие с волей Божественной. Мы понимаем, что ничего не происходит вопреки нашей воле; мы делаем выбор в пользу мира и спокойствия. Мы подчиняемся самодисциплине. Мы освобождаемся от старых установок и представлений, которые больше не приносят нам пользы. Всякая работа дается нам легко и без усилий. Мы всецело доверяем жизни.

Четвертая чакра связана с сердцем и вилочковой железой. Она расположена в середине грудной клетки и отражает меру нашей включенности в жизнь мироздания. Это — центральная чакра, связующее звено между тремя нижними и тремя верхними энергетическими вихрями. Если она закрыта, возможны проблемы с сердцем, а также чувство одиночества, отчужденность и ненависть. Мы склонны осуждать других людей, и чувствуем себя изолированными от мира. Когда же эта чакра раскрывается, мы обретаем способность к самоотверженной любви. Мы начинаем понимать, что любовь — это основа нашего бытия. В прошлых событиях и воспоминаниях мы начинаем видеть возможности для исцеления. Каждого человека и каждое событие своей жизни мы начинаем воспринимать как учителей. Каждый вызов, который бросает нам жизнь, оборачивается уроком мудрости, и мы чувствуем, что тесно связаны со всем сущим.

Пятая чакра расположена в области горла. При ее блокировке возможны потеря голоса или слуха, боли в горле, проблемы с общением, а также затруднения с выражением чувств или боязнь высказать правду. Когда эта чакра раскрывается, мы становимся проводниками истины — истины, которая несет нам свободу. Ничто больше не способно ограничить наше самовыражение. Нашими устами глаголет сама Божественная истина.

Шестая чакра, которую называют также «третьим глазом», расположена между бровями. Она отвечает за восприимчивость и связана с гипофизом. При ее блокировке возможны проблемы со зрением, головные боли, головокружения и чувство оторванности от реальности. Когда эта чакра раскрывается, мы ясно видим свою связанность со всем сущим. Мы ведаем будущее и прошлое, живя в настоящем. В нас пробуждаются способности к ясновидению — способность все видеть и все понимать. Ничто уже не может отделить нас от источника нашего существования. Мы наблюдаем за всем происходящим миром, не вынося оценочных суждений и не привязываясь к результатам своего труда.

Седьмая чакра расположена в области макушки и связана с шишковидной железой. Это источник божественной энергии и самореализации. До тех пор пока эта чакра закрыта, мы ограничены рамками своего эго. Если мы и молимся, то лишь от отчаяния. Мы отделены от Бога и от своего первоисточника. Когда же эта чакра раскрывается, мы освобождаемся от эго. Мы становимся слугами Божьими, исполняющими волю Бога на Земле. Мы смиряемся перед властью Бога и сливаемся воедино со всем сущим. И как только это происходит, поток энергии, которую мы отдавали миру, возвращается к нам сияющим светом. Мы обретаем просветление.

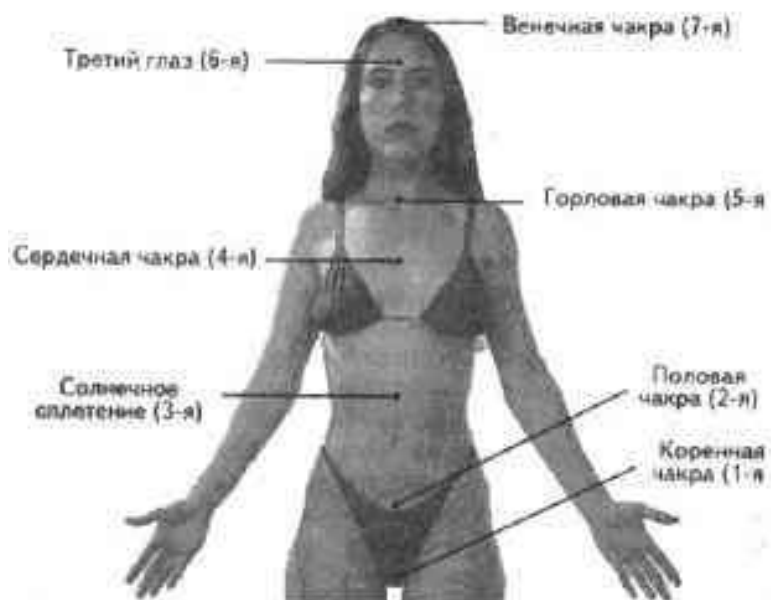
УМАЩЕНИЕ ЧАКР

Эфирные масла усиливают тонкие вибрации и благотворно воздействуют на тонкие тела. Они могут укреплять ауру и оказывать стимулирующее действие на чакры, способствуя их пробуждению, исцелению и раскрытию. Чакры можно стимулировать и раскрыть многими

другими способами — в частности, с помощью массажа, акупунктуры, хиропрактики, дыхательных упражнений, визуализаций и техники направления энергетических потоков в соответствующие области тела. Но эфирные масла могут сыграть решающую роль в раскрытии чакры, так как эфирное масло — это дух, или праническая сила, растения. Это дар растения нашей пране.

Можно умащать чакры перед медитацией, а также — с чьей-нибудь помощью — после массажа или перед отходом ко сну.

Индийские святые, практикующие медитацию и йогу, годами работают над раскрытием этих энергетических центров. К счастью, все техники, которыми они пользуются, хорошо известны и мы также можем к ним прибегнуть.



Местоположение чакр

ЧАКРЫ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

№	Западное название	Название на санскрите	Значение санскритского названия	Местоположение	Эфирные масла	Цвета
7-я	Венечная чакра	Сахасрара	«Имеющая тысячу лепестков»	Макушка	Ладан, мирра, фиалка, хна, шамама	Фиолетовый
6-я	Третий глаз	Аджна	«Безграничная сила»	Между бровями	Базилик, жасмин, камфора, кеава, лаванда, лимон, розмарин, эвкалипт	Синий
5-я	Горловая чакра	Вишуддха	«Чистая»	Горло	Бергамот, каяпут, ромашка аптечная, сандал, чайное дерево	Голубой

4 - я	Сердечная чакра	Анахата	«Безударная»	Область сердца	Апельсин, бергамот, корица, лаванда, нероли, роза, тысячелистник, чампа	Зеленый
3 - я	Солнечное сплетение	Манипура	«Город драгоценных камней»	Между пупком и грудной клеткой	Анис, дхавана, лаванда, пупавка благородная, сандал, фенхель, чампа	Желтый
2 - я	Половая чакра	Свадхистхана	«Обиталище 'Я'»	Область лобка	Вербена лимонная, иланг-иланг, "кедровая древесина", кипарис, мирт, пачули, розовое дерево, трифолия, шалфей мускатный	Оранжевый
1 - я	Коренная чакра	Муладхара	Основание	Между половыми органами и анусом	Ветивер, джатамамси, дягиль, имбирь, кипарис, ладанник	Красный

Способы применения: Смешайте рекомендованные эфирные масла с растительным маслом в пропорции 3:7. Предпочтительно использовать растительные масла холодной выжимки, такие как сладкое миндальное масло, масло виноградных семян, масло жожоба и т.д. Нанесите 10 капель этой смеси на область соответствующей чакры и втирайте его в кожу круговыми движениями против часовой стрелки, одновременно визуализируя соответствующий цвет. Можно также влить в общей сложности 5-10 капель эфирных масел в 1 стакан теплой воды, обмакнуть небольшую салфетку в этот раствор, отжать и наложить на область чакры как компресс. Накройте салфетку полотенцем и не снимайте, пока она не остынет.

ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Нейл С. Козн в серии статей «Сонмы светлых наставников» рассказывает о том, как драгоценные камни и другие минералы могут послужить орудиями трансформации. Материалы, которые он собрал и изложил в своих статьях, мы положили в основу этой главы.

Минералы — это кристаллизованные отражения тех качеств, которые от природы заключены внутри нас. Тот, кто забывает об этом при работе с камнями, отказывается от своей собственной силы. Рассматривайте камни как проявления тех или иных граней вашего «я». Относитесь к ним не только как к инструментам, но и как к учителям, и помните, что вы имеете дело с дарами природы, призванными доставлять нам радость.

Как уже не раз говорилось, эфирные масла — это эфирная энергия, или жизненная сила растений. Объединив жизненную силу растений с силой кристаллов, можно добиться синергетического эффекта: энергия камня и энергия масла усилят друг друга. Эфирное масло, «заряженное» силой драгоценного камня, преобразуется и приобретает свойства, присущие этому камню. Для «зарядки» следует положить камень в сосуд с маслом — на час, на сутки, на неделю или на месяц. Если вы носите украшение с драгоценным камнем, можете смочить его капелькой эфирного масла перед тем, как надеть.

Далее мы приводим краткий перечень самых популярных драгоценных камней и эфирных масел, сочетания которых позволят представителям разных конституциональных типов добиться синергетического эффекта. Эти сведения получены интуитивным путем и представляют собой эзотерическое знание. Они не имеют отношения к естественным наукам и не могут служить заменой траволечению, ароматерапии или медицинскому вмешательству. В списке указаны только самые эффективные сочетания, но, в целом, любое масло можно «зарядить» энергией любого камня.

Агат особенно благоприятен для ваты, так как он оказывает стабилизирующее действие, не мешая при этом испытывать приятное волнение и предаваться энергичной деятельности. Вата: бергамот. Питта: кеава и чампа. Капхе не рекомендуется.

Азурит успокаивает нервную систему, способствует очищению крови, а также усиливает интуицию и экстрасенсорные способности. Вата: базилик и дягиль. Питта: лаванда и ромашка аптечная. Капха: лимон, ньяули и пихта.

Аквамарин оказывает сильное вяжущее действие и помогает при задержке жидкостей. Он избавляет от страха, успокаивает нервную систему и помогает направить энергию к мочевыводящим путям. Оказывая гармонизирующее действие на печень, он устраняет гнев. И, наконец, он содействует словесному выражению желаний. Вата: базилик, пупавка благородная, розмарин, эвкалипт. Питта: береза, гаультерия, каяпут, ромашка аптечная. Капха: кипарис, можжевельник и розмарин.

Алмаз усиливает любую энергию, поток которой в данный момент проходит через тело. Он обостряет восприятие, стимулирует репродуктивную и иммунную системы; его рекомендуется носить при таких заболеваниях, как СПИД, рак и диабет. В качестве замены можно использовать украшение из хорошо обработанного циркония. Вата: дягиль, кардамон, ладан и сандал. Питта: бессмертник, брами, тысячелистник. Капха: девясил, мирра, пупавка, ромашка.

Аметист улучшает функции иммунной системы и эндокринных желез, в особенности эпифиза и гипофиза. Он успокаивает нервную систему, способствует трансформации, защищает ауру и усиливает интуицию. Вата: базилик, брами, розовое дерево. Питта: нероли и роза. Капха: аир.

Бенитоит облегчает симптомы старения, помогает при заболеваниях щитовидной железы, способствует усвоению кальция и регулировке веса тела. Вата: ваниль, дягиль, мускатный цвет, ферула. Питта: сирень, тубероза и фиалка. Вата: апельсин.

Бетил помогает при запорах, улучшает пищеварение, снимает страх, а также помогает оставить прошлое и идти вперед. Вата: имбирь, лимон и трифолия. Питта: бессмертник и мята перечная. Капха: имбирь, перец кубеба, перец черный.

Бирюза улучшает кровообращение и деятельность легких и сердца, укрепляет нервную систему и способствует общению и самовыражению. Вата: бергамот, кардамон, корица. Питта: герань, лаванда. Капха: апельсин и кипарис.

Гранат приводит в равновесие все доши. Он отлично помогает при депрессии, а также способствует обузданию эго и освобождению от пут

иллюзий. Вата: смеси с янтарным маслом. Питта: лаванда, роза и сандал. Капха: базилик и лимон.

Жемчуг — это минеральный дар моря. Он регулирует движение жидкостей в мышечных тканях и успокаивает ум, снимая тревогу, вызванную неизвестностью. Вата: валериана, имбирь, лаванда, лимонная трава и петрушка. Питта: лаванда, лимонная трава, мелисса, пупавка, ромашка и тысячелистник. Капха: анис, базилик, девясил и петрушка.

Кварц укрепляет иммунную систему и регулирует гормональную секрецию, поддерживает общее равновесие организма и оказывает тонизирующее действие на все ткани и органы. Кроме того, он способствует общению на всех уровнях и повышает в глазах человека значимость всего происходящего в его жизни. Кварц хорошо сочетается со всеми маслами.

Коралл помогает при нарушениях минерального баланса в организме, при воспалениях и опухолях. Он нормализует состав крови, оказывает общее стабилизирующее действие, стимулирует функции половых органов, способствует раскрытию сердечной чакры и реализации замыслов. Вата: джатамамси, дхавана, розовое дерево. Питта: пупавка, ромашка, шалфей мускатный. Капха: можжевельниковая ягода, розмарин и эвкалипт.

Кошачий глаз — согревающий камень, повышающий ментальную энергию и способствующий раскрытию экстрасенсорных способностей. Он поддерживает духовную энергию и оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Вата: дхавана и хна. Питте не рекомендуется. Капха: базилик, лотоса семя, трифолия.

Лазурит стимулирует лимфатическую систему и укрепляет эндокринную систему, особо благотворное действие, оказывая на гипофиз. Он способствует выражению мыслей и общению на всех уровнях. Вата: брами, дягиль, лавр, ладан, розовое дерево. Питта: мята перечная, роза и сандал. Капха: апельсин, камфора и кумин.

Лунный камень по свойствам во многом схож с жемчугом и сочетается с теми же маслами.

Нефрит считался на Востоке талисманом плодородия. Благодаря своему зеленому цвету, этот камень оказывает жаропонижающее действие и помогает при лихорадках. Кроме того, он способствует установлению связи между сердцем и эмоциями. Для ваты это не самый подходящий камень. Питта: герань, лаванда, роза, сандал, тысячелистник. Капха: апельсин, кипарис, можжевельник, эвкалипт.

Опал оказывает стимулирующее действие на гипофиз. Он приводит в равновесие иммунную систему, способствует раскрытию сердечной чакры и помогает установить контакт с высшим «я». Вата: кардамон и розовое дерево. Питта: герань, лаванда, роза, сандал, тысячелистник. Капха: апельсин, джатамамси и сандал.

Розовый кварц приносит облегчение при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей. Кроме того, он помогает избавиться от страха и гнева, досады и чувства вины. Этот камень оказывает охлаждающее и успокаивающее действие. Отлично подходит для питты в сочетании с маслами лаванды, мяты, розы, ромашки аптечной и сандала. Для ваты и капхи не рекомендуется.

Рубин регулирует работу сердца, улучшает пищеварение, способствует развитию силы воли, повышает жизненные силы организма и приносит чувство защищенности. Вата: лаванда и роза. Для питты это не самый подходящий камень. Капха: апельсин и кипарис.

Сапфир (синий) оказывает жаропонижающее и противовоспалительное действие, устраняет гнев, помогает при потере веса, артритах, аутоиммунных заболеваниях, параличе, воспалениях, заболеваниях щитовидной железы и кровотечениях. Вата: валериана, кипарис, пупавка благородная. Питта: герань, ромашка аптечная, ромашка марокканская. Капха: водоросли морские, лук репчатый, мирт, чеснок.

Сердолик активизирует мочевыводящие пути, дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт, способствует выздоровлению, усиливает ауру. Облегчает усвоение витаминов и минералов. Вата: апельсин, бергамот, дхавана, дягиль, перец гвоздичный. Питта: лимонная трава, роза. Капха: апельсин, кипарис, мирра, можжевельник.

Целестит снимает стресс и приносит душевное спокойствие. Он стимулирует функции щитовидной железы, поэтому лучше всего носить его на шее. Он способствует раскрытию горловой чакры, а также помогает четко выражать мысли и высказывать правду. Вата: бергамот. Питта: ромашка аптечная, сандал, чайное дерево. Капха: каяпут.

Цитрин благодаря своему желтому цвету гармонизирует волю, а также помогает принять жизнь во всем ее многообразии и видеть во всех жизненных событиях светлую сторону. Это — один из лучших камней для снижения уровня ваты. Он действует как миостимулятор, успокаивает нервную систему, снимает боли в спине и головные боли, улучшает пищеварение и нормализует функции мочевыводящих путей. Вата: анис, эвкалипт. Питту цитрин может раздражать, но время от времени можно использовать его в сочетании с кеавой, миртом или фенхелем. Капха: аир, полынь обыкновенная и розмарин.

Янтарь — это ископаемая смола. Он защищает от негативных энергий, снимает тревогу, нервозность, напряжение и спазмы. Он оказывает мощное успокаивающее действие на нервную систему, помогает медитировать и открываться высшему наставничеству, а также усиливает экстрасенсорные способности, в том числе способность к ченнелингу. Это прекрасный талисман для детей, помогающий им развиваться. Вата: дягиль, мускус, пупавка, розовое дерево, ромашка. Питта: аир, базилик, брами, лаванда, мята, сандал, шамама. Капхе янтарь не подходит.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ПАНЧАКАРМА

СЕЗОННАЯ «УБОРКА»

Еще в глубокой древности народы Индии создали учение о системах организма и развили техники их очищения. Согласно письменным источникам, панчакарму (*панчакарма* - Санскр. «пять действий». - Прим. перев.) практиковали по меньшей мере уже около 300 г. н.э. С тех пор было разработано множество вариантов этой терапевтической программы, но все они направлены на очищение и раскупорку телесных каналов. Панчакарма закладывает основы оздоровления и омоложения. Традиционно ее проводят в периоды смены времен года, чтобы подготовить организм к изменениям в питании и окружающей среде. Коротко говоря, тело — это храм души. Его сле-1 дует содержать в чистоте.

Техники панчакармы тщательно согласуются с индивидуальным типом конституции и конкретными обстоятельствами жизни человека. Основные пять действий, служащих очищению тела, таковы: **умещение** (снехана), **очищение кишечника** с помощью слабительных (виречана), **потение** (сведана), **клизма** (басти) и **очищение носа** (нася). В некоторых системах применяются также **терапевтическая рвота, кровопускание, широдхара и тарпана** (оздоровление личных отношений).

При хронических заболеваниях закупорка каналов, вызванная эгоистичным образом жизни, злоупотреблениями и ограниченностью кругозора, порождает боли и дисфункцию различных органов. Эти симптомы — не что иное, как сигналы о необходимости перемен. Когда же каналы прочищаются, человек обретает истинную любовь к самому себе, к другим людям и ко всему сущему. Очищаясь, вы устанавливаете связь со своим внутренним Целителем. Когда это происходит, вы осознаете, что отделенность — это всего лишь иллюзия. И естественным следствием такого понимания становится служение другим людям. Техники омоложения и

долголетия — это «второй шанс», который дарует нам Природа, чтобы мы могли вернуть то, что от нее получили.

УМАЩЕНИЕ (СНЕХАНА)

Умашение — это не только наружное применение масел, но и прием масел внутрь. Оно делает ткани тела мягкими и податливыми, облегчая тем самым выведение амы (токсинов).

Внутреннее применение

В течение нескольких дней принимайте ежедневно по 2—4 столовые ложки касторового масла, ги или какого-либо лекарственного масла. Так вы подготовите желудочно-кишечный тракт к очищению. За пределами Индии приобрести масло, настоянное на лекарственных травах, довольно сложно, но в качестве замены можно использовать растительные масла с добавками эфирных масел. Такие смеси обычно не прогоркают даже при длительном хранении и транспортировке, а по целительному действию не уступают лекарственным маслам с травами.

Вата-типу лучше всего подходит касторовое масло, кунжутное масло или ги с 1 каплей джатамамси, дхаваны, дягиля, имбиря, сандала или трифолии.

Питта-типу желательно использовать ги или оливковое масло с 1 каплей кориандра, куркумы, лаванды, мяты, пупавки, ромашки или сандала. Отлично подходят также свежий сок алоэ или смесь сока алоэ с оливковым маслом и эфирными маслами.

Капха-типу рекомендуется касторовое, горчичное, рапсовое или миндальное масло с 1 каплей апельсина, базилика, имбиря, куркумы, лимона или можжевельника.

Наружное применение

Масло смягчает и раскупоривает каналы, проходящие близко к поверхности кожи (поры, сальные железы, лимфатические сосуды и капилляры), подготавливая их к очистительной процедуре потения. Для наружного применения рекомендуются те же масла, что и для приема внутрь, но с повышенной концентрацией эфирных масел (25—80 капель на 100 мл растительного масла). Умашайте тело обильно, втирая масло в кожу и позволяя ему впитаться. Людям капха-типа желательно использовать смесь с пониженным содержанием Растительного масла и большой концентрацией эфирных масел.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА (ВИРЕЧАНА)

Очищение кишечника производится с помощью лекарственных растений, оказывающих слабительное действие. Они очищают тонкий кишечник и устраняют избыток жара. Вата-типу следует использовать мягкие слабительные, такие как касторовое масло. Слабительные с более мощным действием рекомендуются питте (алоэ, горечавка, ревень) и капхе (сенна, ревень, алоэ). Очищение кишечника проводится в течение двух дней; более длительное применение слабительных гасит пищеварительный огонь и подрывает жизненные силы. Эфирные масла в процедурах внутреннего очищения не применяются, но для стимуляции выделительной системы можно массировать живот круговыми движениями по часовой стрелке, смазав кожу 2 столовыми ложками растительного масла с 30 каплями

следующих эфирных масел: герань, дягиль, имбирь, «кедровая древесина», лаванда, лимон, мандарин, мята перечная, пачули, пупавка благородная, розмарин, танжерин, тимьян или фенхель. Эти эфирные масла можно использовать как по отдельности, так и в сочетаниях.

ПОТЕНИЕ (СВЕДАНА)

Наружное умашение маслом раскрывает и смягчает кожные каналы, после чего можно приступать к выведению отходов. В процедурах



Паровая камера

лечебного потения природные силы тепла и пара используются для раскрытия наружных каналов и стимуляции естественных выделительных процессов: через кожу выводится 1/4 всех отходов метаболизма. Для оживления жизненных сил кожи и дополнительной стимуляции к водяному пару добавляют испарения эфирных масел. Паровые ванны лучше всего принимать с помощью паровой камеры, так как голова пациента, помещенного в нее, не подвергается воздействию тепла. Чтобы защитить от горячего пара половые органы и область сердца, можно обернуть их прохладными влажными полотенцами. Некоторые авторы рекомендуют на первом этапе использовать сухое тепло, а во влажную сауну переходить только после предварительной очистки каналов.

Людам вата-типа чересчур обильное потоотделение противопоказано. Выполняя процедуры лечебного потения, они должны пить как можно больше воды, чтобы компенсировать потерю жидкости. Людям питта-типа следует потеть при более низкой температуре и не так долго, как представителям других типов. Капха-тип более прочих нуждается в сведане, и процедуры потения ему следует проводить при более высокой температуре и в течение более длительного времени.

Действие тепла на иммунную систему

Жители одной болотистой местности в Италии в начале XX века почти поголовно болели малярией, но раковых заболеваний практически не знали. Когда болота осушили, малярия исчезла, но уровень онкологических заболеваний возрос и сравнялся со средним по стране. Тогда ученые стали исследовать роль лихорадочных состояний и тепла в формировании иммунных реакций. Сравнительно недавно стала применяться экспериментальная терапевтическая методика, в ходе которой из пациента выкачивают кровь по 0,5 л за один цикл, разогревают ее, уничтожая тем самым вирусы и бактерии, охлаждают и снова вливают пациенту. Но почему бы не использовать сауну?

Масла для сауны (добавить в воду в общей сложности 10-20 капель):

Вата: валериана, джатамамси, имбирь, кардамон, корица, пупавка, ромашка, эвкалипт.

Питта: анис, кориандр, кумин, лаванда, лайм, мята, пупавка, ромашка, тысячелистник, фенхель.

Капха: апельсин, кипарис, лавр, можжевельник, перец черный, розмарин, тысячелистник, эвкалипт.

После сауны обязательно нужно укутаться простыней или одеялом, лечь и подождать, пока температура тела не вернется к норме, Тепло повышает скорость обменных процессов, активизирует выведение отходов и стимулирует иммунные реакции.

Сальные выделения, выступающие на коже, содержат в себе отходы, и их следует удалить. Примите душ, вымойтесь мягким мылом или шампунем с нейтральным кислотно-щелочным балансом и энергично разотрите кожу полотенцем. Можно также присыпать кожу порошком чана (мукой турецкого гороха) и подождать, пока сало не впитается, после чего стереть порошок.

КЛИЗМА (БАСТИ)

На Западе традиционно применяются водяные клизмы, которые сушат и истощают ткани толстой кишки. В аюрведе же для клизм используются травяные чаи и лекарственные масла, а также растительные масла, молоко и йогурт, очищающие, укрепляющие и питающие этот чувствительный орган, чрезвычайно важный для нормального протекания выделительных процессов.

У ваты стенки толстой кишки нередко пересыхают. Вместо воды в клизмах следует использовать льняное или кунжутное масло, простой,

йогурт, питательные и успокаивающие чаи коровяка, корня окопника, льняного семени, вяза ржавого или свежего сока алоэ, а также препараты согревающих лекарственных растений (кардамона, корицы, имбиря). К любому из этих средств можно добавлять из расчета 2—3 капли на 1 л эфирные масла, снижающие вату.

Питте рекомендуются охлаждающие травяные чаи и молоко. К ним можно добавлять из расчета 2—3 капли на 1 л эфирные масла, снижающие питту.

У капха-типа в толстой кишке обычно скапливается слизь, поэтому использовать для клизм масло, молоко и другие молочные продукты не рекомендуется. Можно применять чаи из следующих трав (по отдельности или в сочетаниях): аджван, алоэ, амалаки (эмблика лекарственная), анис, бала (сида сердцелистная), зантоксилум, имбирь, корица, манжишта (марена сердцелистная), можжевельник, розмарин, фенхель, харитаки (миробалановое дерево), эвкалипт. В дополнение к процедуре басты можно пить кофе с добавлением следующих эфирных масел (в общей сложности 10 капель): аджван, анис, апельсин, девясил, имбирь, кардамон, лавр, лимонная трава, мирра, шалфей, эвкалипт.

Процедура басты

В древности процедуру басты проводили с помощью выдолбленного длинного плода тыквы или глиняного горшка, в который вставлялась полая тростинка. В наши дни можно использовать обычную клизму. За один сеанс следует ввести в толстую кишку 1 —2 л жидкости и удерживать ее около получаса, стоя на плечах или лежа на наклонной доске. После этого пациент должен встать, пойти в туалет и облегчиться. В ходе процедуры нужно массировать живот круговыми движениями против часовой стрелки, чтобы жидкость циркулировала в толстой кишке. Затем следует выполнить массаж круговыми движениями по часовой стрелке, стимулирующий выделение. Состав для клизмы должен быть теплым, но не горячим. Если пациент во время введения жидкости начнет испытывать напряжение или дискомфорт, процедуру следует прервать. Массаж и дыхательные упражнения помогут снять спазмы, после чего введение жидкости можно будет продолжить.

ОЧИЩЕНИЕ НОСА (НАСЬЯ)



Очищение носа

Насья проводится для удаления накопившейся грязи из носовых пазух. Эта процедура снимает головные боли и способствует расслаблению. Одновременная стимуляция лимбической системы через посредство обонятельного нерва может оказывать мощное благотворное действие на настроение, эмоциональное состояние и память. Непосредственно стимулируют прана-вату ароматические порошки, масла, чаи и курения. Нередко в процедуру очищения носа включается также смазывание ушей лекарственными маслами.

Мелани Саш в книге «Аюрведические секреты красоты» приводит замечательный рецепт насьи с имбирным чаем. А в книге «Травы и специи» приводится перечень лекарственных растений, которые можно использовать для курения или ингаляций.

Традиционная форма насьи — очищение носа лекарственными маслами. Приготовьте смесь из расчета 2—6 капель эфирных масел на 1 столовую ложку растительного масла. Масла для состава подбирайте с учетом индивидуального дисбаланса дош.

Вата: аир, ветивер, джатамамси.

Питта: кориандр, лаванда, мята, роза, тысячелистник.

Капха: апельсин, базилик, розмарин, эвкалипт. Для всех дош: сандал.

Процедура насьи

Рекомендуемая здесь процедура насьи разработана на основе древних техник. Лучше всего проводить ее после полного массажа лекарственными маслами или смесью растительного масла с эфирными. Если у вас нет времени на полный массаж, можете ограничиться тщательным массажем шеи и лица. Приготовьте состав для насьи пипетку и несколько салфеток или полотенце. Голову пациента следует немного приподнять, подложив под шею скатанное полотенце диаметром 10—12 см. Масло должно быть теплым, но не горячим (около 39С). Всякое средство, которые вы применяете к другому человеку, имеет смысл сначала опробовать на себе.



Смазывание ушей

Процедура: Осторожно зажмите одну ноздрю. Пока пациент будет делать вдох, закапайте в другую ноздрю пять капель масляной смеси. Затем пациент должен сделать три энергичных вдоха, чтобы масло проникло глубоко в носовые пути. Помассируйте пациенту лоб, кожу вокруг глаза (осторожными движениями), нос, кожу вокруг носа, под скулой и на самой скуле со стороны той ноздри, в которую вы закапали масло. Затем выполните ту же процедуру со второй ноздрей. Пациент при этом может испытывать чувства легкого жжения или тепла, ощущение внутреннего света, высвобождения эмоций или умиротворения. Сообщают, что регулярное проведение насьи устраняет отеки и темные круги под глазами, а также обостряет чувства вкуса и обоняния.

Для смазывания ушей пациент должен повернуться на бок. Закапайте в ушное отверстие 10—15 капель теплого масла. Помассируйте пациенту кожу вокруг ушной раковины, а затем, взявшись за мочку, осторожно потяните ухо круговыми движениями по часовой стрелке и против.

Пусть пациент полежит на боку в течение 2—20 минут. Затем он должен повернуться на другой бок (остатки масла стекут на полотенце). Обработайте второе ухо. Эта процедура помогает при зуде, болях и звоне в ушах, а также при ослаблении слуха.

ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Терапевтическая рвота

Терапевтическая рвота особенно полезна при дисбалансе капхи. Она позволяет удалить излишки слизи, скопившиеся в желудке (куда слизь обычно проникает из легких и носовых пазух). В результате улучшается пищеварение и повышается способность к усвоению питательных веществ. Но применять терапевтическую рвоту следует только под руководством компетентного врача-аюрведиста, так как она имеет много противопоказаний. Слишком интенсивная рвота опасна для здоровья нервной системы и может нанести повреждения органам верхней части желудочно-кишечного тракта. В применении рвотных средств нет ничего противоестественного: они лишь стимулируют естественную реакцию организма на болезнь или отравление. Экстренный способ вызвать рвоту — выпить теплой подсоленной воды и засунуть палец в горло. Но от дальнейших рекомендаций на эту тему я воздержусь.

Кровопускание (ракта мокша)

Кровопускание применялось при целом ряде заболеваний с древнейших времен и вплоть до начала XIX в. Нередко с этой целью использовались пиявки, которые находят применение в медицинской практике и по сей день при таких заболеваниях, как геморрой и подкожные отеки. Лучшего средства от этих болезней медицина не знает. Современной

формой кровопускания можно считать донорскую сдачу; крови, которая приносит сразу три полезных результата: во-первых, своим пожертвованием вы можете спасти кому-нибудь жизнь, во-вторых, с кровью будут непосредственно выведены токсины, которые трудно удалить другими путями, а в-третьих, незначительная, но внезапная потеря жидкости побудит кровеносную и иммунную системы к усиленному производству свежей крови.

Эфирные масла могут оказывать косвенную помощь при сдаче крови. Для дезинфекции и быстрее заживления ранки можно нанести на повязку несколько капель лаванды и каяпута. Перед сдачей крови можно выпить чашку чая с капелькой масла дягиля или капнуть этим маслом прямо на язык. Дягиль укрепит вашу решимость. Анис и фенхель успокоят «нервный» желудок. А масла ромашки, лимона и тимьяна ускорят восстановление клеток крови.

Широдхара

Широдхара — это особая аюрведическая процедура, в ходе которой на лоб пациента в область третьего глаза льют тонкой струйкой теплое масло. Традиционно используется кунжутное масло, но более эффективно действуют смеси растительных и эфирных масел, подобранные в соответствии с индивидуальным дисбалансом дош. Широдхара оказывает мощное стимулирующее действие на нервную систему, вызывает выброс нейрогормонов и порождает экзотические чувства расслабления и блаженства.

В Индии широдхару проводят с помощью медных сосудов особой конструкции, подвешенных к потолку. Вместо них можно использовать капельную воронку и стойку из набора химического оборудования. Через такую воронку литр масла может пролиться тонкой струйкой примерно за полчаса. Один пациент описывал широдхару как «прочищение мозгов ниткой-зубочисткой», другие — как «оргазм шестой чакры», но все соглашались в одном: после этой процедуры испытываешь глубокое чувство связи со всем сущим, сосредоточенности и спокойной уверенности. Для полного эффекта процедура должна продолжаться полчаса, но даже 5—10-минутная широдхара 1/4-1/2 л масла позволяет испытать прекрасные, неповторимые ощущения. Проведя сокращенную широдхару, вы, скорее всего, не остановитесь на этом и захотите пройти полную.



Широдхара

Процедура: Проводить широдхару лучше всего после сеанса массажа или церемонии тарпаны, когда пациент расслаблен и спокоен. Пациент должен лечь на спину на массажный стол, запрокинув голову. Под шею и под колени подложите скатанные полотенца. Укройте пациента простыней или одеялом. На пол поставьте большой таз, в который масло будет стекать со лба пациента. Проверьте температуру масла на себе, капнув им на внутреннюю сторону локтя.

Лейте масло на середину лба пациента тоненькой струйкой.

Пациенту доставит удовольствие, если вы будете медленно перемещать струю то влево, то вправо, однако сосредоточиться все же следует на области третьего глаза (в центре лба на 2—3 см выше бровей). Следите за тем, чтобы масло не попадало в глаза. Можно положить пациенту на веки кусочки ваты или ткани. Завершив процедуру, оботрите лоб и волосы полотенцем, чтобы удалить масло. В течение 5—30 минут по окончании широдхары пациент должен лежать в состоянии глубокой

релаксации, а в течение следующих нескольких часов заниматься только самыми простыми делами, не требующими напряжения.

Тарпана

Правильное питание, лекарственные растения, масла и правильный образ жизни очень важны для восстановления и поддержания здоровья. Но следует признать, что еще более важны мысли и чувства, отражающие нашу сопричастность всему сущему.

Многие жители Запада считают восточный культ предков примитивным суеверием. Но такой же культ долгое время существовал и среди католиков: в День всех усопших (2 ноября) люди целыми семьями приходили на кладбище к могилам своих предков, приносили подношения душам покойных и беседовали с ними. Схожие обычаи по сей день бытуют и на Гавайях, и в некоторых индейских племенах.

Западная наука утверждает, что в наших хромосомах закодирована подробная информация о наших предках. Мы получаем по наследству цвет глаз и рост, схемы эмоциональных реакций и даже структуру мировосприятия. Одни дары предков могут приносить нам радость (например, художественный талант, доставшийся от бабушки), но другие способны причинять неприятности (например, вспыльчивость, унаследованная от матери).

Церемония тарпаны

Церемонию тарпаны лучше всего проводить в одиночестве и в спокойном, расслабленном состоянии. Подобающую атмосферу помогут создать неяркое освещение (например, свет свечей) и благовония. Можно зажечь ароматическую лампу или опрыскать помещение своим любимым эфирным маслом или одним из масел, пробуждающих воспоминания о прошлом. Очень эффективна особая дыхательная техника, именуемая «дыханием возрождения» или «связанным дыханием». Вдыхать следует через нос, а выдыхать — через рот, следя за тем, чтобы вдох связывался с выдохом, но, не пытаясь контролировать выдох: воздух должен свободно выходить из легких, подобно произвольному вздоху после долгого, трудного дня.

Начните церемонию с обращения к своей матери или отцу, а затем обратитесь по очереди к остальным своим предкам. Каждого из прародителей визуализируйте стоящим прямо перед вами и глядящим вам в глаза. Тех из них, кого вы никогда не видели, постарайтесь вспомнить по портретам или фотографиям; восстановите в памяти все, что вы о них слышали. Представляйте их в открытом и восприимчивом состоянии, готовыми выслушать все, что вы собираетесь им сказать.

На первом этапе очищения говорите каждому из предков: «Я хочу поговорить о...» и называйте какое-либо чувство или мысль. Выскажите чувства, которые вы испытываете по отношению к своему прародителю или в связи с дарами и качествами, которые вы от него унаследовали. Постарайтесь в каждом случае выяснить, считаете ли вы себя жертвой негативной наследственности. Выскажите вслух, к каким последствиям в вашей жизни привели негативные качества, перешедшие к вам от предка. Быть может, они служат вам поводом для жалости к себе или для отказа от ответственности? Воспользуйтесь возможностью простить себе соучастие в родовых прегрешениях.

Подумайте о том, готовы ли вы простить своего предка за все возможное зло, которое он совершил, — простить таким образом, чтобы ваша энергетика навсегда очистилась от негативных последствий этого зла. Загляните в глубь своей души и постарайтесь понять, как превратить недостатки в катализаторы роста и развития.

Достигнув этого понимания и встав на новую точку зрения, найдите в себе готовность поблагодарить своего предка за все, что он передал вам по наследству, за весь совместный опыт, который вы с ним разделяете.

Скажите: «Я извлек урок из этого опыта, я перешел на новую ступень развития. Благодарю тебя».

И, наконец, в знак достигнутого примирения мысленно предложите своему предку порцию его любимой пищи или напитка. Мысленным взором проследите за тем, как он берет пищу у вас из рук, съедает ее и улыбается. Затем посмотрите предку в глаза и внимательно прислушайтесь к своему внутреннему голосу — быть может, вы услышите, как предок посылает вам благословение. Постарайтесь услышать, как он желает вам счастья. Он может пожелать вам найти свою дорогу в жизни; он может освободить вас от обязательств, которые вы прежде несли перед ним; он может дать вам свободу действовать самостоятельно и стремиться к своим собственным целям. Примите это благословение и мысленным взором проводите предка, который продолжит свой собственный путь по дороге, залитой светом. В свою очередь, благословите его на прощание.

Проведите эту церемонию по очереди со всеми своими предками, которых вам удастся вспомнить. Можно беседовать таким образом не только с прародителями, но и со всеми, с кем вы состояли в тесных отношениях, — с братьями и сестрами, друзьями и возлюбленными. Тарпана освободит вас от стесняющих мыслей и неверия. Она поможет вам почувствовать, что в каждое мгновение своей жизни все мы тесно связаны друг с другом и со всем сущим, а это чувство способно изменить к лучшему все ваше мироощущение. Тарпана — это возможность проявить свою творческую силу, силу, творящую и преобразующую мироздание.

В завершение церемонии посидите в полной тишине, повторяя про себя самые важные и глубокие истины: «Я люблю»; «Я един со всем сущим»; «Я есмь мир»; «Я есмь радость»; «Я есмь процветание»; «Я есмь прощение»; «Я есмь доверие»; «Я есмь исполнение Желаний» и т.д. Знайте, что все эти утверждения — чистая правда.

РАСАЯНА

Расаяна — это аюрведическая наука омоложения, долголетия и бессмертия. Считается, что ее приверженцы могут обрести вечную жизнь во плоти.

Аюрведическое врачевание начинается с исцеления врожденных, генетических недостатков физического тела. Познайте свои слабые стороны, изучив болезни, которыми страдали ваши предки, — и вы сможете выбрать для себя режим, препятствующий проявлению этих изъянов, а затем исправить их с помощью лекарственных растений и эфирных масел. Если, к примеру, ваши мать и бабушка были склонны к запорам, то вы можете скорректировать свое питание с учетом этой наследственной тенденции и провести курс лечения соответствующими травами и маслами (например, трифолией и алоэ).

Следующим шагом должна стать гармонизация дош. Избыток какой-либо из дош подтачивает жизненные силы, поэтому доши следует уравновесить. Автор книг по аюрведе Роберт Свобода пишет, что если у вас нет никаких изъянов и слабых мест, то никакое возрастание и снижение дош не нанесет ущерба вашему здоровью. С другой стороны, даже если у вас имеются тяжелые врожденные недостатки, вы не заболите, если будете тщательно поддерживать равновесие дош. Однако большинство людей не только имеют наследственные изъяны, но и не заботятся о равновесии дош, а потому страдают различными болезнями.

Панчакарма — это сезонное очищение организма, позволяющее избавиться от всех накопившихся в теле шлаков и восстановить равновесие дош. Это «прощение», которое мы даруем своему физическому телу. «Прощая» свое тело, мы возвращаем его к состоянию чистоты и даем ему еще один шанс на обретение крепкого здоровья. Тарпана — это ритуальное очищение мыслей о предках и глубинное врачевание наследственных

недостатков. Идеал прощения играет важнейшую роль и в тарпане. Здесь прощение становится мощным орудием трансформации: мы освобождаемся от мыслей и чувств, связанных со страхом, и неудовлетворенными потребностями и открываемся навстречу истинной любви и связи со всем сущим. В наши дни ритуал тарпаны, позволяющий освободиться от иллюзии разделенности, стали использовать для гармонизации всех форм человеческих взаимоотношений.

Расаяна — это кульминация всей аюрведической мудрости. Травы и масла, способствующие омоложению и долголетию, сочетаются в ней с прочисткой каналов, физическими упражнениями, медитацией, пением мантр и дыхательными техниками (всеми формами ведической мудрости) ради достижения бессмертия.

Свойства масел, применяемых в расаяне, выходят за пределы физического врачевания. Они врачуют глубинные эмоции, гармонизируют ум и сообщают человеку духовную энергию, которая помогает ему освободиться от привязанностей и отчужденности физического существования и слиться воедино с вечными началами. Масла расаяны преобразуют всю систему «тело-ум», избавляя ее от примитивных реакций, основанных на желаниях и страхах, и поднимая нас на высочайшие уровни познавательной деятельности, доступной человеческому сознанию.

Далее мы приводим перечень масел расаяны, наиболее благотворных для представителей различных конституциональных типов. Помните, однако, что при условии равновесия дош представитель любого типа может пользоваться всеми маслами расаяны без исключения.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА РАСАЯНЫ

Вата: аджван, аир, алоэ настоящее, брами, ветивер, герань, девясил, джатамамси, дягиль, жасмин, имбирь, кедр гималайский, ладан, лотос, мирра, моркови семя, роза, сандал, шафран.

Питта: алоэ настоящее, брами, жасмин, кедр гималайский, лотос, шафран.

Капха: аир, алоэ настоящее, девясил, джатамамси, дягиль, жасмин, кедр гималайский, ладан, лотос, мирра, роза, шафран.

КАЙЯ-КАЛЬПА

Трансформация тела

Десять тысяч лет назад у одного индийского царя была упрямая Дочь, которая не пожелала выйти замуж ни за одного из достойных Царевичей, которые приехали просить ее руки. Доведенный до отчаяния, царь в гневе повелел завязать ей глаза, вывести во двор и поставить среди женихов. Тому, к кому она прикоснется, предстояло стать ее мужем, а их детям — наследниками царской династии.

И случилось так, что в тот день ко дворцу пришел один святой старец, поставлявший целебные травы царскому врачу. К нему-то и прикоснулась царица. Старец просил царя отменить решение, ссылаясь на свой почтенный возраст и священные обеты. Но слово царя было законом: спустя три месяца царица должна была сочетаться браком со своим невольным избранником. Старец обратился за советом к своему учителю, и тот предписал ему курс ускоренного омоложения.

Девяносто дней подряд старец питался особой пищей, выполнял дыхательные упражнения, принимал ритуальные ванны с травами и умащался священными маслами. И к концу этого срока его седые волосы снова почернели, во рту выросли новые зубы, а кожа и все тело исполнились молодой силы. Бывший старец женился на царице, у них родилось много детей, и они счастливо прожили вместе еще много лет.

Таково предание об истоках кайя-кальпы — «трансформации тела», тайной методики врачевания, которую на протяжении многих столетий практиковали индийские религиозные целители, даруя царям и святым

мудрецам вторую молодость и долгую жизнь. Во время британской колонизации носителей этого учения жестоко преследовали, и традиция его передачи едва не прервалась. В наши дни во всем мире осталось лишь восемнадцать последователей кайя-кальпы, но, к счастью, она сохранилась в форме, достаточно приемлемой для людей, привыкших к западному образу жизни. Кайя-кальпа не только ведет к омоложению, но и способствует расширению сознания и помогает принимать важные решения.

Методика

1. Прежде всего, следует прибегнуть к диагностике по пульсу и ответить на вопросы анкеты, чтобы определить, к какому из десяти аюрведических типов метаболизма относится пациент. На основе этого можно будет установить режим и выбрать правильное питание, а также травы и эфирные масла, которые помогут пациенту восстановить равновесие дош.

2. Далее все тело пациента покрывают специальной травяной пастой, состоящей из 108 индийских растений. Во время этой процедуры пациент должен дышать по особой тантрической технике. Состав пасты варьируется в зависимости от типа метаболизма.

Эта паста очищает кожу от нечистот и вливает в нее новые силы. При удалении пасты снимается слой старой кожи, и выявляются участки воспалений, которые затем подвергаются дополнительной стимуляции. В завершение кожу чистят щеткой. После этой процедуры кожу смазывают растительным маслом, также составленным по особому рецепту. Теплое масло также льют тонкой струйкой на область третьего глаза, что вызывает у пациента экзотические ощущения и способствует расширению сознания.

3. Пациента погружают в горячую ванну с экстрактами трав и ароматическими веществами. При этом пациент выполняет «дыхание огня» (кундалини) и повторяет первозданные звуки мантр. Войдя в «огненное» состояние, он высвобождает подавленные эмоции и страхи и обретает гармоничную восприимчивость. Далее следуют ритуалы прощения, освобождающие пациента от старых установок и подготавливающие почву для нового подхода ко всем личным отношениям. Охлаждающий душ возвращает пациента к осознанию физического тела на новом уровне и приносит чувство связи со всем божественным мирозданием.

4. Затем пациента плотно укутывают простынями и одеялами, умастив чакры эфирными маслами с самыми мощными духовными свойствами. Пациент выполняет глубокое медитативное дыхание. По окончании всех процедур он отдыхает 2—5 часов. В результате пациент приходит в спокойное состояние блаженства, которое сохраняется в течение последующих нескольких дней или недель, а иногда и месяцев, и переносится на все его дела и проекты.

Традиционно эту процедуру повторяли периодически в течение трехмесячного срока. Пациент во все это время придерживался особой диеты, выполнял медитативные упражнения и жил уединенно в отдельной хижине.

В наши дни трансформация проводится поэтапно. Вся описанная процедура повторяется через некоторые промежутки времени до десяти раз. В итоге пациент обретает возможность в любой момент самостоятельно возвращаться в возвышенное состояние с помощью дыхательных упражнений, эфирных масел, ванн и медитаций.

Это лечение предназначено для тех, кто готов к преображению. Лучше всего оно действует на тех, кто обладает опытом духовной практики и достиг известной меры духовной мудрости.

Невероятная жизнь махараджи Тапасвиджи (1770-1955)

По рождению Тапасвиджи был царевичем сикхов — религиозно-этнической группы на севере Индии. Его обучали военному делу, и после

смерти отца он стал военным вождем. В возрасте пятидесяти пяти лет трагические события оборвали жизнь его ближайших родственников, и отчаяние подвигло Тапасвиджи отречься от всех мирских благ. Он нашел себе учителя — гуру, искушенного в йогических практиках, — и стал вести суровую жизнь подвижника. Шесть лет он провел в пещере без всякой пищи, терпеливо перенося холод и зной и подолгу выдерживая неудобные позы. Затем в течение двадцати четырех лет он ходил или стоял без отдыха, подняв левую руку над головой. Три года, семь и восемь лет он провел, не сходя с места. В течение двенадцати зим он еженощно проводил шесть часов в медитации на берегу холодного, как лед, озера, в одной лишь набедренной повязке; ученики время от времени поливали его ледяной водой. Летом же он ежедневно проводил по шесть часов под палящим солнцем, окружив себя кольцом костров.

К столетнему возрасту тело Тапасвиджи изнашивалось. Он почти оглох и ослеп, потерял все зубы; спина его согнулась; передвигался он, лишь опираясь на трость. Тапасвиджи приготовился к смерти и отправился к месту последнего упокоения. Но по дороге он встретил одного йога, который распознал духовное величие Тапасвиджи и уговорил его пройти 90-дневный обряд кайя-кальпы. После этого обряда к Тапасвиджи вернулся облик тридцатилетнего мужчины: седина сошла с его волос, во рту выросли новые зубы, а тело стало гибким и сильным. Отблагодарив йога 90-дневным служением, Тапасвиджи приступил к еще более суровому подвижничеству. За свою долгую жизнь он проходил кайя-кальпу еще дважды, каждый раз обретая новую молодость, а вместе с нею — возможность путешествовать, проповедовать и демонстрировать тысячам людей свои духовные достижения и отрешенность от мирских благ.

В возрасте 185 лет он в последний раз продемонстрировал полную власть над своим телом, вновь ослабевшим и изможденным недугами. В одно мгновение Тапасвиджи преобразился в могучее, сияющее существо, пропел священный слог ОМ и в ту же секунду умер.

ИТОГИ

Мы надеемся, что аюрведа предстала нашим читателям как система самолечения, основанная на здравом смысле и вполне удобная для мирянина. Что же касается ароматерапии — лечебного применения эфирных масел, — то она позволяет мгновенно извлекать из лекарственных растений всю их чудесную силу. Эфирные масла можно без труда носить с собой повсюду, они имеют неограниченный срок хранения и могут заменить собой всю аптечку первой помощи.

Аюрведа и ароматерапия помогут вам снизить расходы на врачей и лекарства и эффективно справляться с недугами, не страдая от побочных эффектов и глубже осознавая свою ответственность за поддержание собственного здоровья.

Ароматерапия и аюрведа обогащают все сферы нашей жизни и постепенно возвращают в нас глубокую мудрость. Надеемся, что своим вкладом в синтез двух этих наук мы также вносим лепту в индивидуальное совершенствование людей и в эволюцию всей планеты, которая в наши дни так остро нуждается в исцелении.

Раздел IV. СЛОВАРЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ВВЕДЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РАЗДЕЛОМ

В статьях, составляющих этот раздел, содержатся сведения об эфирных маслах и растениях, из которых их получают. В каждой статье приводятся ботанические и бытовые названия данного растения и указывается семейство, к которому оно принадлежит. Далее описываются

краткая характеристика воздействия, которое оказывает данное эфирное масло на доши, описание его вкуса, воздействия на тело, энергетических качеств и терапевтического действия. Указывается, на какие ткани и органы это масло влияет в первую очередь. Перечисляются показания к его применению, в некоторых случаях даются предостережения и, наконец, приводятся возможные способы применения. Вся эта информация представляется в следующем порядке:

Бытовое название. Название, которым данное растение и полученное из него масло чаще всего обозначают в быту.

Семейство. Растения, принадлежащие к одному ботаническому семейству, нередко обладают схожими лекарственными свойствами. Информация о семействе, к которому принадлежит растение, включает в себе полезные сведения о свойствах полученного из него эфирного масла. См. «Ботанические семейства».

Ботаническое название. Под этой рубрикой приводятся родовое и видовое названия растения, что помогает избежать путаницы, связанной с бытовыми названиями.

Прочие названия. Название масла, принятое в местности, где оно было произведено или где произрастает растение, из которого оно получено.

Воздействие на доши. Используются следующие сокращения: В = вата; П = питта; К = капха; «-» — масло снижает уровень указанной доши; «+» — масло повышает уровень указанной доши; «0» — масло не изменяет уровень указанной доши; «+ (в избытке)» — масло повышает уровень указанной доши, если применяется в избытке; «ВПК = » — масло оказывает гармонизирующее действие на все доши.

Вкус. Вкусы, присутствующие в данном масле, помогают определить его воздействие на доши (см. главу 3). Например, острый (горячий) вкус ведет к снижению ваты и капхи, но повышает уровень питты, так как вата и капха — холодные доши, а питта — горячая.

Вкус (эффект) после переваривания (ПП). Под этой рубрикой описывается совокупное воздействие, которое данное масло оказывает на тело после переваривания и усвоения. Например, сладкий вкус увеличивает массу тела, а острый — снижает, так как под его действием ускоряется обмен веществ.

Энергетика. Масло может быть согревающим или охлаждающим, увлажняющим или сушащим. Именно эти энергетические качества указываются подданной рубрикой.

Действие. Здесь перечисляются лекарственные свойства данного масла (см. также таблицы свойств эфирных масел в главе 11).

Ткани (органы). Ткани и органы, на которые данное масло влияет в первую очередь.

Показания. Симптомы, при которых данное масло может принести облегчение.

Предостережения. Под этой рубрикой перечисляются особые методы применения, которых требует да иное масло, а также указываются обстоятельства, при которых его следует применять с осторожностью или вовсе избегать.

Методы применения. Наиболее эффективные методы применения данного масла.

Аромат. Все описания, приведенные под этой рубрикой, мы с глубокой признательностью и благодарностью почерпнули из книги Стефана Арктандера «Духи и ароматизаторы природного происхождения». Богатейший опыт позволил этому автору охарактеризовать запахи эфирных масел систематически и подробно.

Хорошо сочетается с... Другие масла, в сочетании или в смеси с которыми данное масло работает эффективно.

БОТАНИЧЕСКИЕ СЕМЕЙСТВА: ЧЕРТЫ СЕМЕЙНОГО СХОДСТВА

Информация о том, к какому семейству принадлежит эфирномасличное растение, может быть весьма полезна. Известно, что по семье человека можно до некоторой степени судить о его индивидуальном характере. Точно так же и растения, входящие в одно семейство, обладают рядом схожих лекарственных свойств, знание которых позволяет судить о свойствах отдельного растения из этой группы и полученного из него эфирного масла. Узнав, например, что аджван принадлежит к семейству зонтичных, вы с полным правом сможете предположить, что он обладает ветрогонными, стимулирующими и иммуностимулирующими свойствами, как и двенадцать других представителей этого семейства. Далее приводится перечень десяти семейств, в которые входят шестьдесят основных эфирномасличных видов.

Burseraceae (семейство бурзеровых). В это семейство входят пустынные деревья и кустарники, из смолы которых получают ароматические масла, в частности ладан, мирру и элему. Все эти масла — превосходные вспомогательные средства для медитации. Будучи родом из тропических пустынь, они обладают согревающим действием и насыщены энергией, которая стимулирует движение жидкостей и способствует кровотворению, а также очищает от инфекции и заживляет раны.

Compositae (семейство сложноцветных). К семейству сложноцветных относятся бархатцы, бессмертник, девясил, дхавана, пижма, пупавка, ромашка, тысячелистник, эстрагон. Источником эфирных масел у большинства этих растений служат цветки, обладающие мягчительными свойствами. Эти масла оказывают целительное действие на кожу, нервную систему, кровь и кости. Они успокаивают нервы и гармонизируют эмоции, а также проявляют противовоспалительные, иммуностимулирующие и очистительные свойства.

Coniferae-Pinaceae (семейство сосновых). К этому семейству принадлежат кедр гималайский, кипарис, можжевельник виргинский (источник масла, известного под названием «кедровая древесина»)» можжевельник обыкновенный, пихта и сосна, а также ископаемая сосна, из смолы которой получают янтарное масло. Эфирные масла добывают из ароматной древесины, смолы или свежей хвои этих растений. Все они обладают крепким запахом, сильным согревающим действием и антисептическими свойствами, стимулируют движение жидкостей, проясняют и уравнивают ум, но могут раздражать кожу.

Graminae (семейство злаковых). В это семейство входят ветивер, лимонная трава, пальмароза и цитронелла. Масла этих душистых трав улучшают и стабилизируют настроение, оказывают мочегонное действие, укрепляют иммунную и эндокринную системы. Подобно тому, как зерна злаков составляют основу нашего питания, так масла растений этого семейства служат базовыми, нижними тонами в ароматических композициях.

Labiatae (семейство губоцветных). Травы этого семейства — базилик, иссоп, лаванда, майоран, мелисса, мята болотная, мята перечная, пачули, розмарин, тимьян, чабер, шалфей лекарственный и шалфей мускатный — настоящие чемпионы по силе воздействия на обонятельный нерв. Они обладают адаптогенными свойствами и не имеют себе равных в качестве лекарственных растений. Все они обладают сильным ароматом, оказывают ветрогонное действие, стимулируют иммунную систему, гармонизируют организм в целом и улучшают настроение.

Lauraceae (семейство лавровых). В это семейство входят кассия, коричное дерево, лавр благородный, лавр камфорный и розовое дерево. Из древесины, коры и листьев этих деревьев получают стимулирующие и согревающие масла, которые активизируют движение жидкостей в теле, а также придают сил и энергии.

Myrtaceae (семейство миртовых). Деревья, принадлежащие к этому семейству, — гвоздичное дерево, каяпут, мирт, мускатник, ньяули, чайное дерево и эвкалипт — обладают настолько сильным запахом, что в природе у них нет врагов (если только не считать врагами эвкалипта медведей коала, которые питаются исключительно листьями этого дерева). Масла, полученные из растений семейства миртовых, даруют внутреннюю силу. Кроме того, они обладают противовоспалительными и антисептическими свойствами и оказывают стимулирующее действие на дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт. Ароматическим смесям они придают очищающие, освежающие и лечебные свойства.

Rutaceae (семейство рутовых). К этому семейству относятся цитрусовые — апельсин, бергамот, грейпфрут, лайм, лимон, мандарин, нероли, петит грейн и танжерин. Все эти растения славятся своими плодами и цветками. Масла, получаемые из них, придают ароматическим смесям очищающие и освежающие свойства. Они поднимают настроение, бодрят, согревают, расширяют каналы, активизируют движение жидкостей и оказывают общее стимулирующее действие. Цитрусовые делают нашу жизнь богаче.

Umbrelliferae (семейство зонтичных). Растения этого семейства — аджван, анис, брами, дягиль, кориандр, кумин, морковь, петрушка, тмин, укроп, фенхель, ферула — соперничают по своим целебным свойствам с представителями семейства губоцветных. Благодаря рассеченной листе и зонтикам соцветий они активнее многих других растений улавливают и накапливают элементы огня (солнечный свет) и воздуха. Масла этих растений обладают ветрогонными, омолаживающими, стимулирующими и тонизирующими свойствами, регулируют выработку гормонов и благотворно воздействуют на кожу.

Zingiberaceae (семейство имбирных). Пряные, острые корневища имбиря, кардамона и куркумы — источники элементов огня и земли. Масла, получаемые из них, оказывают стабилизирующее и согревающее действие и стимулируют пищеварение.

Мы выражаем глубокую благодарность авторам книги «Травы и специи» — д-ру Давиду Фроули и д-ру Васанту Ладу — за информацию о воздействии различных лекарственных растений на доши и ткани тела, а также об их энергетических качествах, вкусах и терапевтических свойствах. Эти сведения помогли нам разработать следующие далее описания эфирных масел.

АИР

Аир укрепляет надпочечники. Он полезен в периоды упадка сил, помогает при гингивите, может стимулировать отток лимфы, а также снимает сильные боли в пояснице. У него очень крепкий и довольно неприятный «козлиный» запах. К счастью, его можно заглушить ароматами более сладких масел, например, лаванды. Масло аира придает выносливость и укрепляет жизненные силы. Мы рекомендуем использовать его только наружно, так как некоторые его компоненты могут оказывать канцерогенное действие. И несмотря на то, что препараты корневища аира успешно и без вреда для здоровья применяются в Индии на протяжении нескольких тысяч лет, мы все же не советуем принимать внутрь эфирное масло этого растения.

Бытовое название: аир, ирный корень.

Семейство: Agaceae (аронниковые).

Ботаническое название: аир обыкновенный (*Acorus calamus*).

Воздействие на доши: на ВК-, П + .

Вкусы:	острый, горький, вяжущий.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	стимулирующее, омолаживающее, отхаркивающее, противозастойное, укрепляющее нервы, спазмолитическое, рвотное.
Ткани:	плазма, мышцы, жир, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани.
Системы:	нервная, дыхательная, пищеварительная, кровеносная, репродуктивная.
Показания:	простуда, кашель, астма, головные боли, вызванные воспалением носовых пазух, синусит, артрит, эпилепсия, шок, кома, потеря памяти, глухота, истерия, невралгия.
Предостережения:	не рекомендуется для внутреннего употребления; может вызывать кровотечения, в том числе носовые и геморроидальные.
Методы применения:	наружно — в компрессах или массажном масле.
Аромат:	теплый древесно-пряный запах с постепенно усиливающимися сладкими нижними тонами, очень стойкий.
Хорошо сочетается с:	лавандой и имбирем, лимоном и апельсином, тысячелистником, эвкалиптом, миртом, березой, корицей, ладанной камедью, ладаном, пачули и «кедровой древесиной».

АНИС

Брайен: Когда мы жили на Гавайях, мы нередко летали с одного острова на другой на самолетах местной авиалинии. Однажды мы попали в тропический шторм. Самолет то и дело проваливался в воздушные ямы, и мой желудок готов был взбунтоваться, поскольку в тот день я встал слишком поздно и завтракать пришлось на скорую руку. Одна пассажирка, сидевшая в хвосте салона, не выдержала: ее все-таки стошнило. Запах быстро разнесся по всему салону, и остальные пассажиры тоже оказались у опасной черты. К счастью, у меня при себе была сумка с эфирными маслами. Капнув несколько капель анисового масла прямо на язык, я немедленно почувствовал облегчение и дотянул до посадки без неприятных происшествий. Спасибо эфирным маслам!

Анис превосходно успокаивает «нервный» желудок, оказывает целительное действие на всю пищеварительную систему и очищает печень. Его добавляют во многие блюда восточной и ближневосточной кухни. Входит он и в рецептуру многих спиртных напитков, популярных в этом регионе. Семя аниса — ингредиент смеси, которую для успокоения желудка подают в заключение традиционного индийского обеда. Можно применять анис и наружно — для массажа живота при метеоризме. Кроме того, это эффективное отхаркивающее средство: анисовый сироп устраняет избыток слизи в дыхательных путях и помогает от кашля. Будучи афродизиаком, анис находит применение в лечении фригидности. И, наконец, его можно употреблять внутрь или наружно для снятия судорог и спазмов.

Бытовое название: анис.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название:	анис обыкновенный (<i>Pimpinella Anisum</i>).
Воздействие доши:	на ВК-, П+.
Вкусы:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	ветрогонное, увеличивающее лактацию, стимулирующее, потогонное.
Органы:	желудок, легкие, тонкий кишечник.
Показания:	скопление слизи, сухой кашель, газы в кишечнике.
Предостережения:	может действовать раздражающе при язвенной болезни; при злоупотреблении может вызывать головокружение.
Методы применения:	приправа к пище и напиткам, массажное масло, компрессы, ингаляции, сироп от кашля.
Аромат:	очень сладкий, чистый, напоминает запах раздавленных фруктов.
Хорошо сочетается с:	фенхелем, кардамоном, гвоздикой.

АПЕЛЬСИН

Эфирное масло апельсина — одно из самых дешевых и доступных. Его получают методом холодного отжима из кожуры апельсинов. По свойствам оно схоже с неролиевым маслом, но аромат у него не столь утонченный. Апельсиновое масло находит широкое применение в промышленности и часто используется как пищевая добавка. Особенно эффективно оно действует в составе косметических средств, прежде всего — предназначенных для борьбы с целлюлитом (при котором на коже появляются характерные рытвины, напоминающие кожуру апельсина). Очень хорошо помогает оно при сухости кожи и мозолях. Кроме того, масло апельсина раскрывает сердце, избавляя от печали, нервозности и тревоги. На одних людей оно оказывает расслабляющее действие, на других — бодрящее.

Бытовое название:	апельсин.
Семейство:	Rutaceae (рутовые).
Ботаническое название:	померанец, бигарадия, апельсин кислый, апельсин горький (<i>Citrus aurantium</i>).
Воздействие доши:	на ВК-, П+.
Вкусы:	острый, горький.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая.
Действие:	ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее, противовоспалительное, жаропонижающее, дезинфицирующее; тонизирует сердце.
Ткани:	все ткани.
Показания:	слабость пищеварения, закупорка желчных протоков,

спазмы сердечной мышцы, аритмия сердца, заболевания почек и мочевого пузыря, лихорадки, гингивит, целлюлит, сухость кожи, стареющая кожа, тревога, печаль, застенчивость

Предостережения: под действием солнечных лучей может раздражать чувствительную кожу.

Методы применения: ванны, массажное масло, ароматическая лампа, духи, средство для ароматизации помещения, приправа к пище.

Аромат: сладкий, легкий и свежий, фруктово-альдегидный, отчетливо напоминающий аромат оцарапанной кожуры сладкого апельсина.

Хорошо сочетается с: кориандром, иланг-илангом, сандалом, можжевельником, кипарисом и нероли, лавандой, розмарином, шалфеем мускатным, эвернией, ладанной камедью и ладаном.

БАЗИЛИК

Род базилик включает в себя множество видов. В ароматерапии наибольшей популярностью пользуется европейская разновидность — базилик обыкновенный. Достояна внимания также индийская разновидность — тулси, или базилик священный, который еще называют базиликом Кришны. Предание гласит, что Кришна постоянно носил гирлянды из базилика этого вида, ибо тот помогает развивать непривязанность, веру и бескорыстную любовь. Тулси почитается в Индии как одно из самых священных растений: он раскрывает сердце и гармонизирует ум. Базилик оказывает мощное благотворное действие на эмоциональную сферу и может поддержать нас в минуты страха или горя. Он обладает множеством свойств, ценных для людей, страдающих астмой или головными болями. Особенно эффективно он действует в теплом компрессе, наложенном на область печени и желчного пузыря.

Бытовое название: базилик.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: базилик обыкновенный (*Ocimum basilicum*), базилик священный (*Ocimum sanctum*).

Другие названия: тулси, базилик Кришны.

Воздействие на доши: ВК-, П+(в избытке).

Вкусы: острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, нейтральная.

Действие: потогонное, противолихорадочное, успокаивающее нервы, спазмолитическое, антибактериальное, антисептическое, регулирующее месячный цикл, противогрибковое; проясняет ум.

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная ткань.

Органы: репродуктивные органы, печень, легкие.

Показания: простуды, кашель, застой в носовых пазухах, головные боли, артрит, ревматизм, лихорадки (вообще), вздутие живота, астма, недостаточная

концентрация внимания.

Предостережения: избегать при повышенном уровне питты и при беременности.

Методы применения: чай, сок, лекарственное ги, приправа к пище, ингаляции, компрессы, ароматическая лампа.

Аромат: сладко-пряный, свежий, с легким привкусом сочной зелени, слабым бальзамически-лесным нижним тоном и устойчивой сладостью.

Хорошо сочетается с: камфорой, розмарином, можжевельником, лимоном, эвкалиптом, миртом, лавандой, бергамотом, шалфеем, мускатным, лаймом и эвернией.

БЕНЗОИН

Бензоин служит превосходным дополнением к ароматическим смесям: он закрепляет верхние тона и, будучи консервантом, предохраняет масла от окисления. Он оказывает весьма благотворное действие на нервную систему и помогает при депрессии, стрессах и проявлениях предменструального синдрома. Наружно бензоин можно применять для заживления ран. В косметологии он используется для лечения сухой, раздраженной кожи и для рассасывания рубцов и шрамов.

Бытовое название: бензоин.

Семейство: Styracaceae (стираксовые).

Ботаническое название: стиракс бензойный (Styrax benzoin).

Воздействие доши: на ВПК-.

Вкусы: сладкий, горький, острый.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: успокаивающее нервы, мочегонное, уравнивающее, антисептическое, отхаркивающее, противовоспалительное, консервирующее.

Ткани: кожа, нервная ткань.

Органы: органы дыхания, мочевыводящие пути, гормональная система.

Показания: нервные заболевания, депрессия, предменструальный синдром, раздражительность, стресс, инфекционные заболевания горла, кашель, бронхит, астма, раздражение кожи, инфекционные заболевания органов мочеполовой системы, неглубокие раны и кожные инфекции.

Противопоказания: нет.

Методы применения: компресс, духи, массажное масло, мазь.

Аромат: приятный, бальзамически-сладкий, с отчетливым привкусом ванилина.

Хорошо сочетается с: почти со всеми маслами, в первую очередь как закрепитель и консервант.

БЕРГАМОТ

Брайен: Бергамот — великолепный антидепрессант. Один из наших сыновей переживал тяжелую депрессию в последний год учебы в школе. Отчасти это было связано с тем, что мы планировали отправиться в путешествие после того, как он окончит школу, и нашего мальчика огорчало, что у нас больше не будет дома. Учителя сообщили нам, что он пропустил шестьдесят пять учебных дней и теперь, для того чтобы получить свидетельство об образовании, ему предстояло до конца года ходить на занятия не только по будням, но и по выходным. Нас предупредили, что хороших отметок мало: нужна еще идеальная посещаемость в последний месяц учебы. Лайт поняла, что уговаривать сына бесполезно: подростки в его возрасте — известные бунтари. И она стала прокрадываться к нему в комнату по утрам, пока он еще спал, и обрызгивать подушку несколькими каплями бергамота и лимонной травы. Перемены не заставили себя долго ждать. Наш сын вставал в положенное время, принимал ванну, плотно завтракал, воодушевленно и взволнованно рассказывая за столом о предстоящем дне, а потом звонил друзьям и договаривался о поездке в школу. Он преобразился поистине чудесным образом. Еще несколько дней назад он с трудом поднимался с постели и все утро был раздражительным и необщительным. Неделью спустя он пришел к нам и спросил: «Что вы сделали с моей комнатой? Она вся пропахла травами». И мы все ему рассказали. Тогда он сказал: «Дайте мне эти масла. Я буду принимать с ними ванны по утрам. Они и в самом деле мне помогают». Он сдержал свое слово и успешно окончил школу.

Люди, страдающие депрессией, неспособны наслаждаться жизнью во всей ее полноте, и это отражается в таких физических симптомах, как застойные явления в печени и желчном пузыре. В таких случаях можно накладывать на область печени и желчного пузыря компрессы с эфирным маслом бергамота. Это масло получают из кожуры цитрусовых, произрастающих только на крайнем юге Италии и в некоторых других местностях Средиземноморья. Чаще всего его производят методом холодного отжима. Иногда в продаже можно встретить бергамотовое масло с пометкой «BF», что означает «без бергаптена». Благодаря более мягкому действию его можно наносить непосредственно на кожу. Еще лучше для кожи подходит бергамотовое масло, полученное перегонкой с паром, но стоит оно очень дорого. Поскольку многие компоненты бергамотового масла выводятся с мочой, оно действует очень эффективно при инфекционных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Масло бергамота — превосходная добавка к пище; в этом качестве оно, помимо прочего, успокаивает желудок и кишечник. Бергамот добавляют также в чай, в частности — в знаменитый «Эрл грей». При наружном применении бергамотовое масло прекрасно справляется с кожными раздражениями. Кроме того, оно обладает жаропонижающим действием. Я нередко добавляю его в тесто для оладий, которому оно придает необычный лимонный привкус.

Бытовое название: бергамот.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботаническое название: бергамот настоящий (Citrus bergamia).

Воздействие на ВК-, П+.
доши:

Вкусы: сладкий, кислый, вяжущий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: антисептическое, жаропонижающее,

ранозаживляющее, спазмолитическое, вяжущее; антидепрессант; стимулирует аппетит.

Ткани: все ткани.

Показания: гингивит, заболевания горла, цистит, зуд или выделения из влагалища, грибковая инфекция, лихорадка, потеря аппетита, колики, вздутие живота, кишечные паразиты, утрата эмоционального равновесия, угревая сыпь, псориаз, экзема, инфекционные заболевания мочевого пузыря.

Предостережения: не наносить на кожу в концентрациях, превышающих 0,5-1%-ный раствор в растительном масле.

Методы применения: чай, полоскание для рта, компрессы, ароматическая лампа, лосьоны, духи, массажное масло, ванны, ингаляции.

Аромат: первоначально — сильный, сладко-фруктовый; затем воспринимаются основной тон и испарения с более характерным масляно-травяным и слегка бальзамическим запахом; сладость уступает место более пряному тону, напоминающему запах табака и, отчасти, ароматы мускатного шалфея и нерилацетата.

Хорошо сочетается с: кипарисом, жасмином, можжевельником, лавандой, нероли, лимонной травой и всеми цитрусовыми.

БЕРЕЗА

Березовый сок пьют свежим или варят из него сироп, а в прошлом также варили березовое пиво. Кору березы нередко перегоняют вместе с листьями гаультерии, а потому недобросовестные торговцы подчас выдают эфирное масло березы за гаультерию. Иногда березовое масло добавляют в лосьоны после бритья, так как его аромат слегка напоминает запах кожи. В терапевтических целях его применяют, главным образом, наружно — при мышечных болях, судорогах и спазмах, а также при кожных раздражениях. Березовое масло — превосходная добавка к шампуню: оно снимает раздражение кожи волосистой части головы и стимулирует рост волос. При выпадении волос рекомендуется умащать волосы теплой смесью, приготовленной по следующему рецепту: 2 столовые ложки кокосового масла, 5 капель ромашки, 5 капель кориандра и 5 капель березы. Нанесите эту смесь на кожу головы на 15 минут. Затем вымойте голову шампунем.

Бытовое название: береза.

Семейство: Betulaceae (березовые).

Ботаническое название: береза повислая (*Betula pendula*).

Воздействие доши: на ПК-, В+.

Вкусы: горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: потогонное, мочегонное, обезболивающее, вяжущее, укрепляющее; разрушает мочевую кислоту.

Ткани: суставы, мышцы, кожа.

Органы: почки.

Показания:	ревматизм, раны, мышечные боли, судороги или спазмы, тендонит, кожная сыпь, язвы, целлюлит, скопление токсинов и жидкостей.
Предостережения:	не использовать при повышенном уровне ваты и при пониженном весе тела.
Методы применения:	ванны, массажное масло, компрессы, мазь для волос.
Аромат:	кора очень похожа по запаху на метилсалицитат; почки имеют приятный бальзамический запах свежей древесины.
Хорошо сочетается с:	гаультерией, эвкалиптом, миртом, можжевельником, апельсином, лавандой, сосной, пихтой, розмарином.

ВАЛЕРИАНЫ КОРЕНЬ

Брайен: Масло валерианы — верный помощник при самых разных недугах. Его острый, крепкий, «животный» запах превосходно помогает от бессонницы и снимает ломоту и боли. Пациентам моих хиропрактических клиник в Орегоне и на Гавайях мы наносили масло валерианы на кожу плеч и шеи, а затем подвергали эти участки воздействию ультразвука. Чтобы нейтрализовать и замаскировать запах валерианы, можно смешивать ее с приятно пахнущими маслами, обладающими схожими свойствами. Валериановое масло очень крепкое, и рекомендуется употреблять его только в малых дозах, иначе оно может тормозить мыслительные процессы. Если боли не уйдут, не увеличивайте дозу. Лучше обратитесь к врачу.

Бытовое название:	валериана.
Семейство:	Valerianaceae (валериановые).
Ботаническое название:	валериана лекарственная (Valeriana officinalis).
Другие названия:	тагара.
Воздействие на доши:	на ВК-, П +.
Вкусы:	горький, острый, сладкий, вяжущий.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая.
Действие:	укрепляющее нервы, спазмолитическое, седативное, ветрогонное.
Ткани:	плазма, мышцы, костный мозг, нервная ткань.
Показания:	бессонница, истерия, бред, невралгия, конвульсии, эпилепсия, головокружение, нейрогенный кашель, дисменорея, сильное сердцебиение, мигрени, хронические кожные заболевания, вздутие живота, колики, стресс, диабет, желудочные болезни.
Предостережения:	большие дозы вызывают паралич, угнетая вату; применяйте это масло только в малых дозах; избегайте продуктов, экстрагированных петролейным растворителем.
Методы применения:	массажное масло, мази, ароматическая лампа, чай, приправа к пище и напиткам.

Аромат: древесно-теплый, бальзамически-корневищный запах с отчетливым и очень стойким «животным» нижним тоном, подобным мускусному; верхний тон имеет запах свежей зелени с легким камфорным оттенком.

Хорошо сочетается с: эвкалиптом, розмарином, лавандой, гаультерией, можжевельником, чайным деревом, сосной, пачули, померанцем, «кедровой древесиной», эвнерией.

ВАНИЛЬ

Ваниль чаще всего продается в форме живицы, но иногда встречается и эфирное масло ванили. Принимать внутрь можно только масло, экстрагированное зерновым этиловым спиртом. В ароматических композициях ваниль хорошо смешивается с эфирными маслами. Запах ванили помогает снять стресс, гнев и напряжение. В смесях она действует как афродизиак на людей, испытывающих напряжение в интимных ситуациях.

Бытовое название: ваниль.

Семейство: Orchidaceae (орхидные).

Ботаническое название: ваниль плосколистная (Vanilla plantifolia).

Воздействие на доши: ВП-, К+ + .

Вкусы: горький, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: тонизирующее, успокаивающее, расслабляющее, смягчающее гнев, фрустрации и раздражение; мягко стимулирует менструации.

Ткани: нервная.

Показания: гнев, фрустрации, раздражительность, задержки менструаций; как тоник и стимулятор поддерживает чувство радости и счастья.

Предостережения: нет.

Методы применения: приправа к пище, духи, массажное масло, кремы, лосьоны, ароматическая лампа.

Аромат: чрезвычайно крепкий, сладкий, с оттенками древесного, животного (напоминает бобровую струю) и табачного, основной тон — очень глубокий, бальзамический, сладко-пряный.

Хорошо сочетается с: сандалом, ветивером, опопоноксом, пряными маслами, бергамотом, розой.

ВЕТИВЕР

Ни одно масло не оказывает такого мощного сосредоточивающего действия, как ветивер. Когда вам не удастся собраться и преодолеть рассеянность, воспользуйтесь ароматической смесью с ветивером, и вы тотчас же сориентируетесь в ситуации. В Индии это травянистое растение с цепкими корнями высевают для предотвращения эрозии почвы. Ветивер благотворно действует на стареющую и раздраженную кожу. Кроме того, он считается афродизиак и тоником для женского организма. Он помогает прочно

стоять обеими ногами на земле и ясно видеть цель. Согласно некоторым авторам, ветивер — эффективное средство от послеродовой депрессии.

Бытовое название: ветивер.

Семейство: Graminae (злаковые).

Ботаническое название: ветивер зизаниевидный (*Vetiveria zizanoides*).

Воздействие на доши: на В-, КП+.

Вкусы: сладкий, горький.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, стабилизирующая.

Действие: антисептическое, тонизирующее, гармонизирующее женскую гормональную систему, стабилизирующее, способствующее регенерации, укрепляющее, вызывающее покраснение кожи; афродизиак; средство от моли.

Ткани и органы: кожа, нервная и репродуктивная ткани, суставы.

Показания: артрит, нераскрытая первая чакра, нервозность, бессонница, ревматизм, стресс, потеря связи с окружающей действительностью, анорексия, послеродовая депрессия, стареющая или усталая кожа, раздражительность в период менопаузы, потеря аппетита.

Предостережения: в составе лосьона или духов может заглушать запах других компонентов.

Методы применения: лосьоны, ванны, массажное масло, пластыри, духи (добавлять в малых дозах). Ветивер — это один из самых крепких нижних тонов. Он должен составлять не более 5% смеси.

Аромат: сладкий и очень тяжелый древесно-земляной, напоминающий запах корней и сырой почвы, с крепким нижним тоном, похожим на ароматы древесины ценных пород.

Хорошо сочетается с: розовым деревом, джатамамси, всеми цитрусовыми маслами, сандалом, дхаваной, дягилем, геранью, иланг-илангом, розой, лавандой, корицей, пачули, эвернией и шалфеем мускатным.

ГАУЛЬТЕРИЯ

Запах гаультерии похож на березовый, и поскольку береза стоит гораздо дешевле, недобросовестные торговцы подчас выдают ее за гаультерию. Настоящая гаультерия обладает мощным стимулирующим действием. Традиционно ее включают в состав притираний и мазей, снимающих мышечные спазмы. Гаультерии присущи также антисептические, мочегонные и нормализующие месячный цикл свойства. Она помогает при фурункулах, опухлях, задержке жидкости и застое лимфы, а в растворе для спринцеваний — при лейкорее. Можно использовать ее для полосканий при болях в горле. Спринцевания и сидячие ванны с гаультерией в прошлом применялись в лечении инфекционных заболеваний половых органов. В производстве жевательных резинок, конфет, шипучих напитков и зубной

пасты используется метилсалицитат — синтетический заменитель, подобный гаультерии только по вкусу.

Бытовое название:	гаультерия.
Семейство:	Ericaceae (вересковые).
Ботаническое название:	гаультерия распростертая (<i>Gaultheria procumbens</i>).
Воздействие доши:	на ПК-, Во.
Вкусы:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	ветрогонное, вяжущее, обезболивающее, антисептическое, отхаркивающее, мочегонное.
Ткани:	мышцы, кожа, репродуктивная ткань.
Показания:	мышечные боли, ревматизм, ишиас, инфекционные заболевания половых органов.
Предостережения:	внутри употреблять не более чем по 1 капле.
Методы применения:	массажное масло, спринцевания, ингаляции, ароматическая лампа.
Аромат:	интенсивный сладкий аромат, нередко — со специфическим сливочно-фруктовым верхним тоном и сладко-древесными испарениями.
Хорошо сочетается с:	анисом, аиром, ванилью, лавандой, розмарином, шалфеем, березой, пихтой, мятой, можжевельником, эвкалиптом, иланг-илангом, туберозой.

ГВОЗДИКА

Гвоздичное масло — одно из древнейших ароматерапевтических средств. Традиционно его использовали как средство от зубной боли и его анестезирующее действие подтверждено Американской стоматологической ассоциацией. Поскольку гвоздика укрепляет мускулатуру, будущим матерям рекомендовали принимать ее внутри на последних месяцах беременности, чтобы повысить тонус матки и подготовить ее к родам. В тантре слабый раствор гвоздичного масла применяется как средство для снижения чувствительности мужского полового члена, помогающее при преждевременной эякуляции.

Бытовое название:	гвоздика.
Семейство:	Myrtaceae (миртовые).
Ботаническое название:	гвоздичное дерево (<i>Eugenia caryophyllata</i>).
Другие названия:	лаванга.
Воздействие доши:	на КВ-, П+.
Вкусы:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая.

Действие:	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее, обезболивающее, афродизиак.
Ткани:	плазма, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани.
Показания:	простуды, кашель, астма, несварение, зубная боль, рвота, икота, ларингит, фарингит, пониженное артериальное давление, импотенция.
Предостережения:	не употреблять при воспалительных заболеваниях, повышенном артериальном давлении и высоком уровне питты.
Методы применения:	раствор для смазывания кожи, компрессы, духи, ароматическая лампа, массажное масло, лосьоны, приправа к пище и питью.
Аромат:	верхний тон — специфический фруктово-свежий; освежающий уксусный запах со сладко-пряным оттенком.
Хорошо сочетается с:	кардамоном, корицей, лавандой, имбирем, апельсином, ванилью, розой, шалфеем мускатным, бергамотом, лавровым листом, иланг-илангом.

ГЕРАНЬ

Эфирное масло герани — один из даров, которые Природа предназначила в помощь женщине. Оно регулирует менструальный цикл оказывает уравнивающее и успокаивающее действие, помогает при депрессиях. Благодаря высокому содержанию фитоэстрогенов оно очень полезно в период менопаузы. В составе косметических средств оно помогает поддерживать молодость и красоту кожи. Очень эффективно при сухости кожи, вызванной экземами и другими кожными заболеваниями. Помогает почти при всех кожных болезнях, оказывая уравнивающее действие. Наш семнадцатилетний сын с удовольствием пользуется этим маслом в смеси с равными количествами сандала и розового дерева. Ему этот ароматический состав позволяет сохранять сосредоточенность и спокойствие, а людям, с которыми он общается, помогает почувствовать себя свободно и непринужденно.

Бытовое название:	герань.
Семейство:	Geraniaceae (гераниевые).
Ботаническое название:	пеларгония ароматнейшая (Pelargonium odorantissimum).
Другие названия:	розовая герань.
Воздействие на доши:	на ПК-, В+.
Вкусы:	сладкий, вяжущий.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	укрепляющее нервы, антисептическое, противовоспалительное; антидепрессант, афродизиак, гармонизирует гормональный статус в период менопаузы; средство от насекомых.
Ткани:	мышцы, нервная и репродуктивная ткани, кожа.
Показания:	раны, менопауза, экзема, опоясывающий лишай,

инфекции слизистой оболочки языка, стоматит, боли в области лица, вызванные невралгией, кожные раздражения, угри, предменструальный синдром.

Предостережения: нет.

Методы применения: лосьоны, ингаляции, компрессы, духи, массажное масло, ванны, ароматерапия.

Аромат: сильный запах земли и травы с оттенком остро-розового и очень стойким компонентом зеленой листвы.

Хорошо сочетается с: розой, шалфеем мускатным, розовым деревом, сандалом, лавандой, чампой, мускусом, ванилью, бергамотом, пачули и гвоздикой.

ГРЕЙПФРУТ

Лайт: Я обычно не часто использую цитрусовые масла, потому что их верхние тона действуют на мою голову, делая меня ошалевшей, но эти масла превосходны для укрепления и усиления самоуважения, для создания эйфории. При уходе за кожей грейпфрут эффективен при герпесе, угрях, целлюлите. Хорошо сочетать с лимоном и бергамотом для утренней бодрящей ванны. Масло из семян весьма дорого, но эффективно при кандидозе, бактериальной инфекции, паразитах, используется также в косметике. Масло грейпфрута полезно при расстройствах пищеварения, оказывает стимулирующее действие на желчный пузырь и производство желчи.

Бытовое название: грейпфрут.

Семейство: Rutacea (Rue).

Ботаническое название: грейпфрут (Citrus Pardisi-Deucumana).

Воздействие доши: на ВК-, П+.

Вкусы: сладкий, кислый.

Вкус ПП: кислый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: стимулирующее, ветрогонное, мочегонное, гармонизирует расстройства, относящиеся к процессу принятия пищи.

Системы: мышечная, лимфатическая, пищеварительная, нервная.

Органы: печень, желчный пузырь.

Показания: расстройства пищеварения, лимфатической системы, ожирение, отеки, застой в печени и желчном пузыре, целлюлит, утренняя депрессия, низкая самооценка.

Предостережения: при нанесении на кожу избегать пребывания на солнце.

Методы применения: в кулинарии, в духах, лосьонах, массажных маслах, ингаляции, аромалампы.

Аромат: свежий, цитрусовый.

Хорошо сочетается всеми цитрусовыми, лавандой.

с:

ЖАСМИН

Эфирное масло жасмина — одно из самых дорогостоящих. Чаще всего его производят методом экстракции растворителем, но иногда — методом углеродной экстракции. Особенно благотворно оно действует в моменты, когда вы растеряны, не понимаете, что вам делать, и потеряли контроль над событиями. Аромат жасмина вернет вам равновесие, надежду и уверенность, поможет увидеть новые возможности и ощутить свою связь со всем сущим. Это масло гармонизирует как мужскую, так и женскую гормональную систему. Оно усиливает сексуальную привлекательность и является превосходным афродизиаком. Кроме того, его можно использовать для профилактики болезней матки, для ухода за кожей и для стимуляции умственной деятельности.

Бытовое название: жасмин.

Семейство: Oleaceae (маслиновые).

Ботаническое название: жасмин крупноцветковый (*Jasminum grandiflorum*).

Другие названия: джати.

Воздействие на доши: ПК-, В+.

Вкусы: горький, сладкий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: улучшающее обмен веществ, охлаждающее, регулирующее месячный цикл, укрепляющее нервы, антибактериальное, афродизиаком, антидепрессантом.

Ткани: плазма, кровь, кости, костный мозг, репродуктивная ткань.

Показания: эмоциональные расстройства, головные боли, лихорадка, солнечный удар, конъюнктивит, роды, дерматит, ощущение жжения в уретре, болезненные состояния, сопровождающиеся кровотечениями, бактериальные или вирусные инфекции, рак лимфатических узлов, рак костей, сухость кожи, тревога, неуверенность.

Предостережения: не принимать внутрь масло, экстрагированное петролейным растворителем.

Методы применения: духи, лосьоны, ароматическая лампа, ванны, массаж.

Аромат: в целом теплый, цветочный, с резковатым оттенком индола, но невероятно сильный и стойкий; нижние тона — сладко-травянистые, с жирноватым оттенком сочной зелени, чайные.

Хорошо сочетается с: розой, сандалом, всеми цитрусовыми маслами, можжевельником, кипарисом, чампой, ромашкой, пупавкой, иланг-илангом, корицей, розовым деревом, фиалкой.

ИЛАНГ-ИЛАНГ

В продаже встречается несколько разновидностей иланг-иланга: масло, экстрагированное петролейным растворителем; масло «экстра», полученное перегонкой с паром (самое лучшее); масло «третьей перегонки» (годится только как добавка к мылу); и, наконец, так называемое «полноценное масло», которое в действительности представляет собой смесь низкосортных ингредиентов, иногда — с искусственными добавками. Оценить запах иланг-иланга по достоинству можно только в растворах с исчезающе малой концентрацией. Это масло оказывает согревающее действие, пробуждает уверенность в себе, женственность и чувствительность. Оно гармонизирует женскую иммунную систему, снимает напряжение, спазмы, негативные эмоции и головные боли. Согласно некоторым авторам, помогает при истерии и повышенном артериальном давлении, снижает жирность кожи и смягчает негативные симптомы старения и депрессии.

Бытовое название: иланг-иланг.

Семейство: Аппопасеае (анноновые).

Ботаническое название: кананга душистая (*Cananga odorata*).

Воздействие доши: на ПВ-, К+.

Вкусы: сладкий, горький.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: седативное, общетонизирующее, антисептическое, уравнивающее; афродизиак.

Ткани: кожа, нервная и репродуктивная ткани.

Показания: повышенное артериальное давление, тахикардия, нейрогенные головные боли, предменструальный синдром, страх, ярость, гнев, неуверенность в себе, фригидность, импотенция, депрессия, внутренний холод; можно использовать для ухода за жирной кожей, кожей смешанного типа, стареющей кожей и кожей любого типа в период стресса.

Предостережения: в слишком больших дозах может вызывать тошноту; не пользуйтесь так называемым «полноценным» маслом.

Методы применения: духи, ванны, лосьоны, массажное масло, ароматическая лампа, распылитель для ароматизации воздуха.

Аромат: мощный, очень сладкий, с бальзамически-цветочным оттенком; нижний тон — цветочно-древесный, необычайно стойкий.

Хорошо сочетается с: розовым деревом, ветивером, опопоноксом, бергамотом, туберозой, «кедровой древесиной».

ИМБИРЬ

Имбирь широко используется в аюрведе и китайской медицине. Как средство, улучшающее пищеварение, он не имеет себе равных при заболеваниях, связанных с плохим усвоением. Будучи корнем, он обладает приземляющими и собирающими свойствами, согревает. Добавленный даже в небольших количествах, он улучшает метаболизм, очищает кровь, помогает при укачивании, нормализует вес и при любых дисбалансах помогает

привести организм в равновесие. В качестве средства от укачивания, помимо приема внутрь, можно закрепить за ухом небольшую повязку, смоченную маслом имбиря. Лайт часто добавляет имбирь в свою ванну холодным утром и использует его в массажном масле зимой.

Бытовое название: имбирь.

Семейство: Zingiberaceae (Ginger).

Ботаническое название: имбирь (Zingiber Officinalis).

Воздействие доши: на ВК-, П+.

Вкусы: острый, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: стимулирующее, потогонное, антидепрессивное, отхаркивающее, противорвотное, обезболивающее, ветрогонное.

Системы: все.

Показания: простуды, грипп, несварение, рвота, отрыжка, абдоминальные боли, ларингит, артрит, геморрой, головная боль, импотенция, диарея, порок сердца, плохая память.

Предостережения: не применять при воспалительных кожных заболеваниях, высокой температуре, кровотечении, язвах.

Методы применения: в виде чая, как специя, массаж и компресс.

Аромат: согревающий, свежий, древесный, пряный, с ароматом апельсина, лимона, лимонной травы, кориандра в верхних тонах, нижние тона сладкие, тяжелые, богатые, вязкие, почти бальзамические.

Хорошо сочетается с: черным перцем, эвкалиптом, можжевельником, кипарисом, розой, кедром, кориандром, всеми цитрусовыми, нероли.

ИССОП

Иссоп неоднократно упоминается в Библии; это одна из древнейших пряных трав, вошедших в обиход человека. Его применяют при простудах, заложенности носовых проходов и прочих респираторных заболеваниях. Иссоп нормализует артериальное давление и оказывает общее гармонизирующее действие на организм. Благодаря отхаркивающему действию он очень эффективен при катаральных заболеваниях. Кроме того, он обладает ветрогонными свойствами и входит в рецептуру ликера «Шартрез».

Бытовое название: иссоп.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: иссоп лекарственный (Hyssopus officinalis).

Воздействие доши: на К-, П+.

Вкусы:	острый, горький.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	потогонное, мочегонное, ветрогонное, глистогонное, ранозаживляющее, улучшающее обмен веществ, желудочное, антисептическое; оказывает психостимулирующее действие, помогает сосредоточиться.
Системы:	пищеварительная, дыхательная.
Органы:	кожа, почки.
Показания:	легочные заболевания (хронический катар), застойные явления, лихорадки, нарушения кровообращения и пищеварения, неглубокие раны, повышенное или пониженное артериальное давление, потеря ориентации.
Предостережения:	не применять при эпилепсии и в период беременности.
Методы применения:	компрессы, ингаляции, ванны, лосьоны для кожи, приправа к пище и напиткам.
Аромат:	сильный, резковатый, но сладкий камфороподобный запах с теплым, пряным нижним тоном.
Хорошо сочетается с:	эвкалиптом, миртом, лавандой, цитрусовыми, розмарином, шалфеем, камфорой, можжевельником, каяпутом, лавром, шалфеем мускатным, геранью.

КАМФОРА

Камфорное масло не только получают из натурального сырья, но и производят синтетически. Пользуйтесь только натуральным продуктом, полученным путем перегонки с паром. Также следует иметь в виду, что при перегонке камфорное масло разделяется на фракции — белое, коричневое и голубое масла. Голубая камфора — самая тяжелая. Она состоит, главным образом, из сесквитерпенов и слабопахнущих сесквитерпеновых спиртов, используется в парфюмерной промышленности как закрепитель и почти не встречается в широкой продаже. Коричневая камфора содержит до 80% сафрола — канцерогенного вещества, и употреблять ее не следует ни в коем случае. Белая камфора — самая распространенная. Именно эту разновидность камфорного масла используют в медицинских целях в Китае, Японии и Индии. Камфора увеличивает прану, раскрывает чувства и дает ясность уму, снимает головные боли и пробуждает восприятие. Это хороший стимулятор и отвлекающее средство при суставных и мышечных болях. В избытке камфора действует как наркотический яд, возбуждая питту и вату.

Бытовое название: камфора.

Семейство: Lauraceae (лавровые).

Ботаническое название: лавр камфорный (Cinnamomum Camphora).

Другие названия: карпура.

Воздействие на доши: KB-, П+(в избытке).

Вкусы: острый, кислый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	отхаркивающее, противозастойное, стимулирующее, спазмолитическое, бронхорасширяющее, укрепляющее нервы, обезболивающее, антисептическое.
Ткани:	плазма, кровь, жир, костный мозг, нервная ткань.
Системы:	дыхательная, нервная.
Показания:	бронхит, астма, коклюш, застой в легких, истерия, эпилепсия, бред, бессонница, дисменорея, подагра, ревматизм, заложенность носовых проходов, головные боли, вызванные воспалением носовых пазух, нарушения зрения, разрушение зубов.
Предостережения:	применять только в малых дозах (3-5 капель на 2 столовые ложки растительного масла).
Методы применения:	массажное масло, компрессы, мазь, ингаляции, лосьоны.
Аромат:	сильный, резкий, горький, медикаментозный.
Хорошо сочетается с:	розмарином, эвкалиптом, ладаном, можжевельником, гаультерией.

КАРДАМОН

Кардамон стимулирует ум и сердце, дает ощущение ясности и радости. В сочетании с молоком кардамон нейтрализует его слизеобразующие свойства, а также обезвреживает кофеин, содержащийся в кофе. Он обладает саттвичной природой и эффективно открывает и смягчает поток пран в теле. Помогает остановить рвоту, устранить срыгивание кислым и отрыжку. Помогает при нейрогенных расстройствах пищеварения у детей и расстройствах, вызванных высокой ватой. Способствует перевариванию жиров и крахмалов, стимулирует функции селезенки, раскрывает сердце, проясняет и стабилизирует ум, создает праздничное настроение. Разжигает пищеварительный огонь (агни), и в этом качестве благодетель для вата-типа. Удаляет избыток капхи из желудка и легких.

Бытовое название:	кардамон.
Семейство:	Zingiberaceae (имбирные).
Ботаническое название:	кардамон настоящий (Elettaria cardamomum).
Воздействие доши:	на ВК-, П+(в избытке).
Вкусы:	острый, сладкий.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, желудочное, потогонное, афродизиак.
Ткани:	плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань.
Показания:	простуды, кашель, бронхит, астма, охриплость, потеря вкусовых ощущений, плохое усвоение пищи, несварение, импотенция.
Предостережения:	не использовать при язвах и повышенном уровне питты.

Методы применения:	добавки к чаю, кофе и пище, ароматическая лампа, духи, массажное масло, ванны.
Аромат:	теплый и пряный, душистый, с бальзамически-цветочным нижним тоном.
Хорошо сочетается с:	апельсином, анисом, розой, бергамотом, тмином, имбирем, шамамой, джатамамси, ладаном, иланг-илангом, ладанной камедью, нероли, «кедровой древесиной» и кориандром.

КАЯПУТ

Каяпутное масло — превосходное кровоостанавливающее средство. Однажды подруга Лайт сильно порезала себе палец. Присутствовавшие при этом люди в один голос утверждали, что рану придется зашивать. Но Лайт немедленно смазала порез каяпутным маслом, соединила края раны и наложила повязку. Рана прекрасно зажила дня за три-четыре.

Каяпут принадлежит к тому же семейству, что и чайное дерево, и тоже обладает мощными антисептическими свойствами. По запаху каяпутное масло подобно эвкалиптовому, и его также можно применять для ингаляций при бронхиальных заболеваниях. Больное горло можно полоскать смесью каяпута с сандалом: добавьте по 1 капле каждого из этих масел на 100 мл воды, тщательно перемешайте и используйте для полоскания. Этой смесью с успехом пользуются многие певцы, которым случается потерять голос из-за стресса и простуды. Очень полезно в подобных ситуациях втирать каяпутное масло в кожу горла, чтобы снять мышечное напряжение. Кроме того, каяпут эффективно снимает боль в суставах и мышцах. С этой целью смесь каяпута с маслами эвкалипта, розмарина, можжевельника и камфоры следует применять в виде мази, крепкого массажного масла или компрессов. Во время турпоездки по Бомбею, Калькутте и другим густонаселенным индийским городам Лайт раздавала нашим спутникам платки, смоченные смесью масел каяпута и лимона. Прикрывая нос и рот этими платками, мы защищались от раздражения и инфекции. Никто из нашей группы не заболел.

Бытовое название: каяпут.

Семейство: Myrtaceae (миртовые).

Ботаническое название: каяпутное дерево (Melaleuca Leuadendron).

Другие названия: катупрухи (индийское).

Воздействие на доши: KB-, П+.

Вкусы: горький, острый, сладкий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: антисептическое, спазмолитическое, отхаркивающее, обезболивающей, противоневралгическое, кровоостанавливающее.

Ткани: кожа, эпителиальная ткань.

Показания: простудные заболевания, боли в горле, головные боли, бронхит, понос, инфекционные заболевания мочевых путей, спазмы желудка, воспаления тонкого кишечника, нервная рвота, кишечные паразиты, ревматизм, невралгия, ушные боли, зубные боли,

псориаз, угревая сыпь.

Предостережения:	в больших дозах может вызывать рвоту и раздражение желудка.
Методы применения:	таблетки от боли в горле, полоскание для горла, масло для закапывания в уши.
Аромат:	крепкий, свежий, подобный запахам эвкалипта и камфоры; основные тона близки к запаху сладких фруктов; испарения имеют более нежный аромат.
Хорошо сочетается с:	эвкалиптом, камфорой, можжевельником, кипарисом, чайным деревом.
КЕДР ГИМАЛАЙСКИЙ	
Масло гималайского кедра, с моей точки зрения, предпочтительнее «кедровой древесины». Это дерево, произрастающее в Гималаях на больших высотах, обладает особым ароматом: его сладкий и крепкий верхний тон проясняет ум и пробуждает чувство связи со всем сущим. В отличие от виргинского можжевельника, из которого получают масло под торговым названием «кедровая древесина», гималайский кедр — это самый настоящий кедр, близкий родственник кедров ливанских. Эфирное масло его древесины обладает превосходными целебными свойствами. Оно помогает при инфекционных заболеваниях почек и мочевых путей, успокаивает и поднимает настроение, с успехом противостоит депрессии, очень эффективно действует при заболеваниях органов дыхания, в особенности при застойных явлениях в бронхах. В духовном плане помогает овладеть искусством пранаямы (дыхательных упражнений).	
Бытовое название:	гималайский кедр.
Семейство:	Pinaceae (сосновые).
Ботаническое название:	кедр гималайский (Ceodora deodara).
Воздействие доши:	на ВПК=.
Вкусы:	сладкий, горький, острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	антисептическое, отхаркивающее, мочегонное, укрепляющее нервы, омолаживающее.
Ткани:	нервная ткань.
Системы:	эндокринная, дыхательная, мочевыделительная.
Показания:	головная боль, инфекционные заболевания мочевыводящих путей, артрит.
Предостережения:	не принимать внутрь во время беременности.
Методы применения:	мыло, лосьоны и кремы после бритья, массажное масло, ванны; вспомогательное средство при медитации.
Аромат:	крепкий, сладко-древесный, почти бальзамический, с камфороподобными верхними тонами; в испарениях — изысканный сладко-древесный, сохраняется долго.
Хорошо сочетается с:	джатамамси, сандалом, сосной, дхаваной, ладанной камедью, померанцем, розовым деревом, аиром,

шалфеем мускатным, ветивером и иланг-илангом.

«КЕДРОВАЯ ДРЕВЕСИНА»

Под этим названием продается эфирное масло, получаемое вовсе не из кедра, а из древесины растения, принадлежащего к роду можжевельник. Все дело в том, что запах его, напоминает аромат сундука из кедровых досок. Стоит «кедровая древесина» недорого, поэтому ее можно покупать целыми унциями и возвращать с ее помощью кедровый аромат старой мебели. Для изготовления сундуков кедр использовался в старину по той причине, что его запах отгоняет моль и других насекомых, портящих одежду. Эфирное масло «кедровой древесины» — столь же эффективный репеллент: оно помогает избавиться, в частности, от комаров и блох. Беременным женщинам этого масла следует избегать, так как оно может вызвать выкидыш. Кедровый аромат превосходно очищает воздух в комнате. Это масло оказывает дезинфицирующее действие на мочевые пути (но при острых инфекционных заболеваниях почек его употреблять не следует), снимает суставные и мышечные боли, применяется при уходе за жирной кожей и в лечении угревой сыпи, а также помогает при задержке менструаций.

Бытовое название: «кедровая древесина».

Семейство: Pinaceae (сосновые).

Ботаническое название: можжевельник виргинский (*Juniperus virginiana*).

Воздействие доши: на ПК-, В+.

Вкусы: горький, сладкий, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: антисептическое, отхаркивающее, мочегонное, укрепляющее нервы, омолаживающее.

Ткани: кожа.

Органы: мочевые пути.

Показания: бронхит, инфекционные заболевания мочевых путей, страх, нервное напряжение, агрессивность, чувство оторванности от реальности, жирные волосы, выпадение волос.

Предостережения: не применять внутрь в больших дозах; противопоказано при беременности; может раздражать центральную нервную систему и слизистые желудка, вызывать сильную жажду.

Методы применения: мыло, средство от комаров, дезинфицирующее средство, инсектицид, чистящие средства, компрессы, чаи, ванны, массажное масло, ингаляции.

Аромат: первоначально — маслянистый, мягкий и приятный; слегка бальзамический, по мере высыхания масла запах становится более сухим и древесным, бальзамический оттенок исчезает.

Хорошо сочетается с: можжевельником, камфорой, эвкалиптом, сандалом, пачули, ветивером, цитронеллой.

КИПАРИС

Благодаря своим вяжущим свойствам кипарис помогает при любых злоупотреблениях. Это одно из лучших масел для ваты: оно помогает вернуться к действительности и прочно в ней утвердиться. Мы с успехом применяли его в лечении ран, геморроя и кровотечений. Это великолепное средство от всех расстройств кровообращения. Кроме того, масло кипариса включают в состав смесей, предназначенных для снижения веса, поскольку оно обладает мочегонным действием. Оно гармонизирует женский организм, в сочетании с шалфеем мускатным помогает при «приливах» и тормозит развитие кисты яичников. Нередко кипарис добавляют к средствам для ухода за жирной кожей и для лечения угревой сыпи. Это также превосходное дополнение к лосьонам и кремам после бритья и к средствам для ухода за волосами.

Бытовое название: кипарис.

Семейство: Cupressaceae (кипарисовые).

Ботаническое название: кипарис вечнозеленый (*Cupressus sempervirens*).

Воздействие на ВКП+ доши:

Вкусы: острый, сладкий, вяжущий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: вяжущее, спазмолитическое, отхаркивающее, антисептическое; регулирует женскую гормональную систему; дезодорант.

Ткани: кожа, нервная ткань, мышцы.

Показания: слабость соединительной ткани, понос, обильные кровотечения, в т.ч. менструальные, геморрой, варикозные вены, кровоточивость десен, судорожный кашель, обильное потение ног, тяжелые симптомы менопаузы, кисты яичников, рассеянность, неспособность сосредоточиться, нервные и эмоциональные срывы, сексуальная озабоченность, жирная кожа, угри, жирные волосы, перхоть.

Предостережения: не наносить непосредственно на кожу, обязательно разбавлять.

Методы применения: массажное масло, пластыри, компрессы, лосьон припарки, шампуни, ванны, ингаляции.

Аромат: сладко-бальзамический, но освежающий, подобный аромату сосновой хвои и маслам пихты белой (*Abies alba*), можжевельных ягод и кардамона (без запаха цинеола); испарения обладают специфическим сладким запахом, тонким и стойким.

Хорошо сочетается с: лимоном, можжевельником, березой, бергамотом, апельсином, грейпфрутом, шалфеем мускатным, мускусом, мандарином, ромашкой марокканской, стираксом, жасмином.

КОРИАНДР

Свежую зелень этого растения называют также кирзой и кишнецом. Это излюбленная приправа в мексиканской кухне. Эфирное масло получают из семян кориандра. Оно нейтрализует повышающее питту действие горячей

пищи, эффективно устраняет застои в печени и оказывает общее жаропонижающее действие. Благодаря высокому содержанию фитоэстрогенов кориандр действует как афродизиак. Кроме того, он обладает ветрогонными свойствами и стимулирует пищеварение.

Бытовое название: кориандр.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: кориандр посевной (*Coriandrum sativum*).

Другие названия: дханьяка.

Воздействие на ВПК-доши:

Вкусы: горький, острый, сладкий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: улучшающее обмен веществ, потогонное, мочегонное, ветрогонное, стимулирующее.

Ткани: плазма, кровь, мышцы.

Показания: ощущение жжения в уретре, цистит, инфекционные заболевания мочевыводящих путей, крапивница, сыпь, ожоги, боли в горле, рвота, несварение, аллергии, сенная лихорадка.

Предостережения: не применять при повышенной вате; при нервозности, в больших дозах может вызывать раздражение почек; противопоказано при беременности.

Методы применения: приправа к пище, компрессы, спринцевания, пластыри, массажное масло, шампуни.

Аромат: приятный, сладкий, с оттенками древесно-пряного и душисто-конфетного, с цветочно-бальзамическим нижним тоном; верхний тон перечно-древесный.

Хорошо сочетается с: лимоном, чайным деревом, каяпутом, лавандой, мятой перечной, кардамоном, бергамотом, гвоздикой, шалфеем мускатным, мускатным орехом, жасмином, померанцем, сандалом, кипарисом.

КОРИЦА

Лайт: Эфирное масло корицы — одно из самых эффективных ароматерапевтических средств для стимуляции кровообращения, особенно в период менопаузы. Оно нормализует функции половых органов, повышает половое влечение, улучшает пищеварение и аппетит, укрепляет сердце и силу воли. Кроме того, корица помогает избавиться от вшей и других паразитов, а также от чесотки. Масло, полученное из коры коричневого дерева, содержит много альдегидов, и наносить его непосредственно на кожу не рекомендуется, так как оно может вызывать раздражение. В состав мазей и массажных масел лучше включать масло из листьев коричневого дерева, содержание альдегидов в котором невысоко. Когда я просыпаюсь вялой в холодную погоду, я добавляю в кунжутное масло для массажа несколько капель корицы: она помогает мне взбодриться.

Бытовое название: корица.

Семейство: Lauraceae (лавровые).

Ботаническое название: коричник цейлонский (*Cinnamomum zeylanicum*).

название:

Другие названия: твак (индийское).

Воздействие на ВК-, П+.
доши:

Вкусы: острый, сладкий, вяжущий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, нейтральная.

Действие: стимулирующее, потогонное, противопаразитарное, спазмолитическое, отхаркивающее, обезболивающее, мочегонное, улучшающее обмен веществ, ветрогонное, афродизиак.

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань.

Показания: простуды, застой в носовых пазухах, бронхит, диспепсия, нарушения кровообращения, спазмы, анемия, астения, вши, чесотка, импотенция, роды, кишечные инфекции, менопауза.

Предостережения: не применять при повышенной питте; усугубляет болезненные состояния с угрозой кровотечения; в больших дозах раздражает кожу и вызывает конвульсии.

Методы применения: добавка к пище и напиткам, массажное масло, ароматическая лампа, мазь для умощения.

Аромат: кора — очень сильный, быстро распространяющийся, теплый, пряный, сладкий и стойкий запах; листья — теплый, пряный, но довольно резкий запах, без крепкого основного тона, присущего аромату коры. Немного напоминает запах листьев гвоздичного дерева и запах масла, получаемого из их черешков.

Хорошо сочетается с: кардамоном, апельсином, мускатным орехом, анисом, фенхелем, трифолией.

КУМИН

Эфирное масло кумина современные ароматерапевты недолюбливают: у него чрезвычайно сильный запах, и если не развести его как следует, оно способно испортить любую ароматическую смесь. Кумин — распространенная приправа к мексиканским и ближневосточным блюдам. Микроскопическая добавка масла кумина придаст смеси ароматов эротический характер. Обладая ветрогонными свойствами, кумин повышает усвояемость питательных веществ. В Калифорнии его в настоящее время применяют в лечении больных СПИДом, так как он укрепляет иммунную систему. Нам с успехом удавалось применять его для укрепления иммунной системы пациентов, страдающих аллергией.

Бытовое название: кумин, зира.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: кумин тминовый (*Cuminum cyminum*).

Воздействие на ВК-, П+.
доши:

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	охлаждающая, нейтральная.
Действие:	ветрогонное, улучшающее обмен веществ, стимулирующее, спазмолитическое, увеличивающее лактацию, укрепляющее иммунную систему.
Ткани:	нервная ткань, мышцы.
Органы:	сердце, матка, органы пищеварения.
Показания:	кишечные газы, недостаточная выработка молока, проблемы с пищеварением и кровообращением, нервные заболевания, анемия, мигрени; процесс выздоровления.
Предостережения:	при злоупотреблении может вызывать тошноту.
Методы применения:	массажное масло, духи, компрессы, добавка к пище и напиткам.
Аромат:	чрезвычайно сильный, быстро распространяющийся, пряный с оттенком сочной зелени, жирноватый, но не резкий и не острый почти мягкий.
Хорошо сочетается с:	В исчезающе малых дозах с дягилем, лимоном, черным перцем, кориандром, лавандой, розмарином, розовым деревом и эвернией.

КУРКУМА

Куркума привлекла к себе внимание в связи с укрепляющим действием, которое она оказывает на иммунную систему. Ее используют в некоторых программах лечения СПИДа. Эфирное масло куркумы входит в состав косметических средств для ухода за жирной кожей, для очищения и детоксикации. Широкое применение куркума находит в пищевой промышленности — не в последнюю очередь благодаря своему ярко-желтому цвету. Это масло оказывает стабилизирующее действие. Оно поможет вам жить «здесь и сейчас» и преисполниться чувством ответственности. Куркума - превосходное терапевтическое средство при тревоге и потере ориентации. Согласно некоторым данным, она также способствует нормализации уровня сахара в крови.

Бытовое название:	куркума.
Семейство:	Zingiberaceae (имбирные).
Ботаническое название:	куркума длинная (<i>Curcuma longa</i>).
Другие названия:	харидра.
Воздействие на доши:	на ВК- ,П+ (В+ в избытке).
Вкусы:	острый, горький, вяжущий.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	стимулирующее, улучшающее обмен веществ, антибактериальное, ранозаживляющее, ветрогонное.
Ткани:	воздействует на все ткани-элементы тела.
Показания:	несварение, плохое кровообращение, кашель, аменорея, фарингит, кожные болезни, диабет, артрит,

анемия, раны, ушибы, СПИД (и все аутоиммунные заболевания).

Предостережения: не употреблять при острой желтухе и гепатите, при повышенной питте и в период беременности.

Методы применения: массажное масло, кремы для лица, лосьоны, компрессы, приправа к пище.

Аромат: пряный и свежий, подобный запахам сладкого апельсина, имбиря и сыти длинной. У японского масла аромат теплый, сухо-древесный, пыльный, камфорный, с легким перечно-пряным оттенком и специфическим нижним тоном, напоминающим масло древесины кедра атласского.

Хорошо сочетается с: девясилом, имбирем, ладанной камедью, мускусом в парфюмерной промышленности.

ЛАВАНДА

В справочнике ароматерапевтических средств Сьюзен Фишер-Рицци сообщается, что лекарственная ценность лаванды экспериментально подтверждена в отношении 167 различных заболеваний и расстройств. На диаграмме химических свойств лаванда занимает центральное место, а потому эффективно действует почти при всех разновидностях дисбаланса. Мы с полным правом можем назвать ее средством номер один в любой аптечке и пакете первой помощи. При усталости и стрессе лаванда поможет вам расслабиться. При депрессии она поднимет настроение. При гневе и повышенном давлении она вас успокоит. Лаванда — одно из лучших эфирных масел для детей. Она великолепно сочетается с другими маслами: в смесях ее можно использовать как смягчающий компонент и как средний тон, а также для того, чтобы заглушить неприятный запах масла, включенного в композицию ради лекарственных свойств. Благодаря своим жаропонижающим и потогонным свойствам лаванда отлично помогает при лихорадках. Однажды во время путешествия по Нью-Мексико у нашего сына поднялась температура, и Лайт растерла его смесью аптечной ромашки и лаванды (довольно крепкой — около 30% эфирных масел на 70% растительного масла-основы). Всего за час температура упала от 40,5 градуса до нормы. Наш сын спокойно проспал всю ночь и наутро встал здоровым.

Бытовое название: лаванда.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: лаванда лекарственная (*Lavandula officinalis*), лаванда узколистная (*Lavandula angustifolia*).

Воздействие на доши: ПК-, Во.

Вкусы: острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: слегка охлаждающая, нейтральная.

Действие: ветрогонное, мочегонное, спазмолитическое, антисептическое, обезболивающее, увеличивающее лактацию, стимулирующее, уравнивающее.

Ткани: все элементы.

Показания: ожоги, раны, укусы насекомых, экзема, дерматит

фурункулы, язвы на ногах, лихорадка на губах, герпес, ревматизм, неврит, люмбаго, ушные инфекции, головные боли, дрожжевые инфекции, микоз, простуды, грипп, бронхит, укачивание в транспорте, расстройства желчного пузыря, повышенное артериальное давление, нейрогенные боли в сердце, стресс, бессонница, раздражительность, перепады настроения, сухость кожи, угри, задержка жидкости, выпадение волос, перхоть.

Предостережения: не применять в сочетании с препаратами, содержащими йод или железо.

Методы применения: эффективны все методы — ароматическая лампа, ингаляции, ванны, лосьоны, массажное масло, пульверизатор, приправа к пище, средство для ароматизации постельного белья, ароматические подушечки; можно наносить непосредственно на кожу.

Аромат: богатый, сладко-травяной, цветочный, с древесно-травяным нижним тоном и кумариновой сладостью.

Хорошо сочетается с: всеми маслами, но лучше всего — с цитрусовыми, геранью, розой, нероли, гвоздикой, пачули, розмарином, шалфеем мускатным и маслами хвойных деревьев; в ароматических композициях заглушает любой неприятный или слишком сильный запах.

ЛАВР

Под этим названием продаются эфирные масла двух видов растений, произрастающих в разных частях света. Лавр родом из Европы принадлежит к семейству лавровых, а лавр из Вест-Индии (пимента) — к семейству миртовых. К счастью, путаница здесь не опасна, так как по своим свойствам эти растения во многом схожи друг с другом. Эфирное масло лавра можно добавлять к горячей масляной «маске» для волос (этой методикой часто пользуется Лайт). К, 4 столовым ложкам масла жожоба следует добавить 4 капли лавра, 3 капли лаванды, 3 капли лимона, 3 капли розмарина, 3 капли розового дерева и 1 столовую ложку кунжутного масла. Подогрейте смесь и в теплом виде нанесите ее на волосы. Оберните голову полотенцем. Через 15—30 минут вымойте волосы шампунем. Лавр отлично помогает при сухости волос и кожи головы; можно добавлять его в шампуни и бальзамы-ополаскиватели. Для укрепления и стимуляции роста ногтей можно протирать их водным раствором этого эфирного масла. Кроме того, лавр помогает при респираторных заболеваниях, особенно эффективно действуя в сочетании с маслами эвкалипта и розмарина.

Бытовое название: лавр.

Семейство: Lauraceae (лавровые) и Myrtaceae (миртовые).

Ботаническое название: лавр благородный (*Laurus nobilis*) и пимента кистевидная (*Pimenta racemosa*).

Воздействие на ВКП+ доши:

Вкусы: острый, горький, вяжущий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, антисептическое, обезболивающее, ветрогонное,

противоневралгическое.

Ткани: волосы, ногти.

Органы: желудок, тонкий кишечник.

Показания: респираторные заболевания, инфекционные заболевания, мышечные боли, невралгия, сухость кожи головы.

Предостережения: при злоупотреблении может вызывать судороги.

Методы применения: приправа к пище, лосьоны, масло для умачения, массажное масло, компрессы.

Аромат: свежий, острый, несколько «медикаментозный», стойкий, с бальзамически-сладким нижним тоном (некоторыми людьми воспринимается как тошнотворно-сладкий).

Хорошо сочетается с: лавандой, эвкалиптом, лимоном, розмарином, померанцем, геранью, цитронеллой, корицей иланг-илангом.

ЛАДАН

Ладан — одно из древнейших ароматических веществ, проникших в Европу из стран Востока. Его собирали со стволов небольших деревьев, произрастающих на Аравийском полуострове, в Индии и Северной Африке. Согласно преданию, ладан был одним из даров, которые принесли волхвы Младенцу-Христу. Он способствует медитации и сохранению духовной энергии, поддерживает ясность ума. В обрядах католической церкви ладан по сей день используют для символического очищения души. Он также входил в состав для бальзамирования тел египетских фараонов. В косметике он находит применение как средство, нормализующее функции стареющей кожи. Во многих традициях эфирное масло ладана служит для умачения усопших и умирающих, так как считается, что оно облегчает переход в мир иной и помогает душе покойного сохранить связь со своим божественным истоком. Умачая маслом ладана шестую чакру, можно развить восприятие духовной истины и ясновидение. Кроме того, это масло способствует душевному и психическому равновесию и помогает при депрессии, особенно в сочетании с бергамотом и геранью.

Бытовое название: ладан.

Семейство: Burseraceae (бурзеровы).

Ботаническое название: босвеллия ладанная (*Boswellia thurifera*).

Воздействие доши: на КВ-, П + .

Вкусы: горький, острый, вяжущий, сладкий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: улучшающее обмен веществ, обезболивающее, омолаживающее, противовоспалительное, дезинфицирующее, антисептическое, вяжущее.

Ткани: мышцы, жир.

Показания: раны, бронхит, простуды, синусит, морщины.

Предостережения: обязательно разбавлять!

Методы применения:	ванны, лосьоны, пластыри.
Аромат:	быстро распространяющийся, свежий терпеновый запах, очень близкий к запахам сочной зелени и лимона, напоминает аромат кожуры незрелых зеленых яблок; легкая «перечность» смягчается крепким, сладко-древесным, бальзамическим нижним тоном.
Хорошо сочетается с:	миррой, розой, сандалом, дхаваной, чампой, цитрусовыми маслами, фиалкой, корицей, мускусом, ладанной камедью, нероли и ветивером.

ЛАЙМ

15%-ный раствор эфирного масла лайма (15% эфирного масла на 85% воды или масла) можно применять и наружно как дезинфицирующее средство при порезах или кожных инфекциях, и внутрь при вирусных заболеваниях. Можно добавлять это масло к парфюмерным средствам: оно действует как дезодорант и укрепляет кожу и соединительную ткань. Благодаря ветрогонному и мочегонному действию лайм служит хорошей приправой к пище. Можно также добавлять его к мужской парфюмерии.

Бытовое название:	лайм.
Семейство:	Rutaceae (рутовые).
Ботаническое название:	лайм настоящий, или лайм кислый (<i>Citrus aurantifolia</i>).
Воздействие доши:	на ПК-, В + .
Вкусы:	кислый, горький.
Вкус ПП:	кислый.
Энергетика:	охлаждающая, сушащая.
Действие:	охлаждающее, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее, мочегонное, антисептическое, спазмолитическое, тонизирующее, противовирусное, антидепрессант.
Ткани:	кожа.
Системы:	пищеварительная, дыхательная, нервная.
Показания:	жаркий климат, плохое пищеварение, застой лимфы, застои в желчном пузыре, заболевания печени, анемия, ожирение, астма, бронхит, тревога, депрессия, инфекционные заболевания.
Предостережения:	не наносить на кожу перед солнечными ваннами.
Методы применения:	ароматическая лампа, массажное масло, ванны, кондиционеры, ингаляции, приправа к пище, лосьоны после бритья.
Аромат:	очень свежий, крепкий и сладкий, подобный запаху кожуры лайма.
Хорошо сочетается с:	всеми цитрусовыми маслами, с лавандой, лимонной травой, померанцем, розовым деревом.

ЛИМОН

Эфирное масло лимона — одно из самых распространенных и доступных. Чаще всего его производят методом холодного отжима. Оно обладает свежим, чистым, легко узнаваемым запахом. Его часто добавляют в моющие

и чистящие средства, хозяйственное мыло, отбеливатели. Кроме того, это превосходная приправа к различным блюдам. В некоторых странах действует требование, согласно которому лимонное масло, продаваемое в аптеках, должен содержать определенную долю натурального цитрола (варьирующийся в зависимости от погодных условий и методов сбора урожая). Чтобы выполнить это требование, некоторые производители выпускают фальсифицированные партии масла с синтетическим цитролом. Но чаще из лимонного масла с той же целью удаляют терпены, благодаря чему получается более мягкий продукт, лучше подходящий для ухода за кожей. В таких случаях на этикетке значится: «без терпенов». Изредка встречается более дорогое лимонное масло, полученное методом перегонки с паром. У него неограниченный срок хранения (в отличие от масла холодного отжима, которое хранится при комнатной температуре всего год-два), и для ухода за кожей оно подходит лучше всего.

Лимонное масло способствует концентрации внимания. Его чистая, освежающая энергетика стимулирует нервную систему. Оно превосходно «оживляет» не слишком душистые ароматические смеси. Оно стимулирует иммунную систему, очищает кровь и успешно борется с вирусами. Я был свидетелем того, как пациенту, страдающему ушной болью, назначили принимать внутрь смесь масел лимона и ньяули, — и это средство оказалось эффективнее всех прочих известных мне препаратов для внутреннего и наружного применения.

Бытовое название: лимон.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботаническое название: лимон (Citrus limon).

Воздействие на ПБ-, Ко. доши:

Вкусы: кислый, сладкий.

Вкус ПП: кислый.

Энергетика: охлаждающая, сушащая.

Действие: отхаркивающее, ветрогонное, вяжущее, стимулирующее, антисептическое, очищающее, антивирусное, антидепрессант.

Ткани: кожа, нервная ткань.

Показания: жирная кожа, расстройства пищеварения, инфекционные и вирусные заболевания, лейкоцитоз, анемия, гипертония, ослабленный иммунитет, целлюлит, тревога, застой в лимфатических сосудах, желчном пузыре и печени.

Предостережения: может раздражать чувствительную кожу и проявлять токсичные свойства под действием солнечных лучей.

Методы применения: эффективны все методы, в первую очередь — приправа к пище (десертам), ванны, ароматерапия, лосьоны, шампуни, кондиционеры, ингаляции, массажное масло.

Аромат: очень легкий, свежий и сладкий, нестойкий; напоминает запах кожуры свежего лимона.

Хорошо сочетается с: всеми цитрусовыми, с можжевельником, кипарисом, лавандой, ладанной камедью, джаваной, джатаманси,

мятой, элеми, померанцем, нероли.

ЛИМОННАЯ ТРАВА

Брайен: Лимонная трава богата водорастворимым витамином А и очень благотворно действует на иммунную, лимфатическую, кровеносную системы и на обмен веществ. Это превосходный антидепрессант. Она укрепляет соединительную ткань и снимает боли в спине, помогает при головной боли, почечных инфекциях и опухолях, стимулирует щитовидную железу. Лимонная трава очень урожайна: она вырастает до 180 см в высоту, созревает через полгода после посева и может приносить три-четыре урожая в год. Я купил в питомнике четыре саженца, и уже к концу года у нас было восемьдесят четыре ростка. Я рассадил их, и еще через девять месяцев вокруг площадки с бассейном у нас в саду образовалась живая изгородь, в которой я насчитал более трехсот растений. На производство эфирного масла лимонной травы в мире ежегодно расходуется около 1800 тонн растительного сырья. Это масло находит широкое применение в парфюмерной промышленности: его добавляют в мыло и другие продукты для ухода за кожей. Кроме того, лимонная трава — великолепное средство от комаров и других насекомых. Как средство от блох его можно добавлять в шампунь для домашних животных.

Бытовое название: лимонная трава.

Семейство: Graminae (злаковые).

Ботаническое название: сорго лимонное (Cymbopogon citratus).

Воздействие доши: на ПК-, Во.

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: мочегонное, потогонное, охлаждающее, антисептическое, стимулирующее, тонизирующее, вяжущее.

Ткани: кровь, мышцы, костный мозг, лимфа.

Показания: слабость пищеварения, вздутие живота, кишечные инфекции, инфекционные заболевания почек и мочевого пузыря, задержка жидкости, отеки, варикозные вены, жирная кожа, расширенные поры, неспособность к концентрации, дальние путешествия, утренние недомогания.

Предостережения: в компрессах и масках для кожи лица может раздражать чувствительную кожу.

Методы применения: компрессы, приправа к пище, массажное масло, ароматическая лампа, ванны, шампуни, ингаляции.

Аромат: очень крепкий, свежий травянисто-лимонный или чайный.

Хорошо сочетается с: бергамотом, розмарином, лавандой, можжевельником, иссопом, сосной, розовым деревом.

МАЙОРАН

В наши дни это масло применяется, главным образом, как средство, снижающее половое возбуждение: в этом качестве оно популярно среди

женщин, страдающих от излишне любвеобильных супругов. Кроме того, майоран снимает напряжение и помогает расстаться с прошлым. Запаху него не очень приятный, но в смесях, предназначенных для борьбы с мигренями и мышечными болями, его можно замаскировать более легкими цветочными ароматами — лавандой, чампой или цитрусовыми. Майоран помогает при заложенности носовых проходов, несварении, кишечных газах. Он расширяет кровеносные сосуды и может регулировать месячный цикл; при беременности его употреблять не следует. Однажды Лайт по ошибке почистила майорановым маслом холодильник в нашем жилом фургоне, и после этого еще с полгода вся еда пахла майораном. Стоило кому-то открыть холодильник, как наш сын издавал протестующий стон. И до тех пор, пока запах не выветрился, мы предпочитали обедать в ресторанах.

Бытовое название: майоран.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: майоран садовый (*Origanum majorana*).

Воздействие на доши: на KB-, П + .

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая.

Действие: стимулирующее, спазмолитическое, потогонное, регулирующее месячный цикл, гипотензивное, сосудорасширяющее, обезболивающее, седативное, снижающее половое возбуждение.

Ткани: нервная ткань, кожа.

Системы: репродуктивная, кровеносная.

Показания: эмоциональное истощение, мигрени, сопровождающиеся напряжением мышц шеи, повышенное половое влечение, мышечные боли, застойные явления, нарушения пищеварения, вздутие живота, кишечные спазмы, повышенное артериальное давление, предменструальный синдром, бессонница.

Предостережения: майоран подавляет половое влечение; при злоупотреблении может вызывать апатию.

Методы применения: массажное масло, лосьоны, ванны, компрессы, охлаждающие средства, ингаляции.

Аромат: тепло-пряный, камфорный, древесный запах, напоминающий ароматы мускатного ореха и кардамона.

Хорошо сочетается с: всеми маслами, способными замаскировать его запах.

МАНДАРИН

Эфирное масло мандарина оказывает мощное успокаивающее и расслабляющее действие при стрессе. Смесью мандаринового и апельсинового масел поможет создать в помещении оживленную и радостную атмосферу. Масло мандарина хорошо подходит детям. Если вам для успокоения необходимы привычные, знакомые запахи, можете добавлять его в массажное масло. Мандарин улучшает пищеварение. Быстро растущим

подросткам и беременным женщинам это масло поможет избавиться от «растяжек» — следует смазывать им пораженные участки кожи.

Бытовое название: мандарин.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботаническое название: мандарин (*Citrus reticulata*).

Воздействие доши: на ПК-, В+(в избытке).

Вкусы: сладкий, кислый, горький.

Вкус ПП: кислый.

Энергетика: охлаждающая, сушащая.

Действие: успокаивающее, спазмолитическое, укрепляющее нервы, вяжущее, снотворное

Ткани: нервная ткань, кожа.

Системы: пищеварительная.

Показания: нервное напряжение, бессонница, эпилепсия.

Предостережения: соблюдайте осторожность, если вам предстоит находиться под прямыми лучами солнца.

Методы применения: массажное масло, компрессы, лосьоны, ароматическая лампа, приправа к пище.

Аромат: чрезвычайно сладкий, душиловатый, иногда с аминоподобным верхним тоном, напоминающим запах рыбы; нижний тон — крепкий, цветочный, подобный запаху нероли.

Хорошо сочетается с: жасмином, нероли, дхаваной, кипарисом, ладаном, геранью, розовым деревом, померанцем.

МЕЛИССА

Масло мелиссы — одно из самых редких и труднодоступных масел, а потому свойства его часто представляют в ложном свете. Для получения одного фунта мелиссового масла требуется около 12 тысяч фунтов сырья, поэтому по цене оно почти не уступает эфирному маслу розы. Если вам встретился более дешевый продукт, то, скорее всего, это подделка — смесь масел мяты и цитронеллы. Подлинное масло мелиссы — одно из лучших лекарственных средств при аллергиях и других расстройствах иммунной системы. Оно стимулирует вилочковую железу и способствует оттоку лимфы. Входящие в него компоненты эффективно справляются с вирусами и различными формами герпеса, а также улучшают пищеварение, в особенности — функции печени и желчного пузыря. Кроме того, мелисса регулирует гормональную систему. Она помогает встряхнуться и обрести цель в жизни. Ингаляции с маслом мелиссы полезны в период разработки планов на будущее. Это масло устраняет застои в тканях тела, помогает при ушибах и ожирении. Смазывая им волосы, можно избавиться от перхоти.

Бытовое название: мелисса.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: мелисса лекарственная (*Melissa Officinalis*).

Другие названия: лимонная мята.

Воздействие на КП-, Во.

доши:

Вкусы: острый, кисло-сладкий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, спазмолитическое, седативное, жаропонижающее.

Системы и органы: нервная ткань, кровь, ткани внутренних органов, лимфатическая система, селезенка.

Показания: детские болезни, лихорадка, простуды, грипп, меланхолия, менопауза.

Предостережения: остерегайтесь подделок.

Методы применения: шампуни, духи, лосьоны, массажные масла, гель для душа, компрессы, ароматическая лампа.

Аромат: подобный запаху цитраля; свежий верхний тон со сладким травяным запахом.

Хорошо сочетается с: геранью, чампой, эвкалиптом, лавандой, базиликом, бергамотом, розовым деревом.

МИРРА

Мирра — одно из древнейших эфирных масел, известных человеку. Его получают из камедесмолы — кустарника, произрастающего в Аравии и Африке. Согласно преданию, мирра была одним из даров, которые принесли волхвы Младенцу-Христу. Считается, что мирра помогает сохранять божественную благодать. Это масло превосходно справляется с эмоциональными расстройствами, типичными для капхи, и помогает людям, опасаящимся открыто выражать свои чувства. Оно вселяет уверенность и пробуждает осознание. Кроме того, оно стимулирует движение жидкостей в теле, а потому способствует избавлению от лишнего веса. В Древнем Египте мирра входила в состав для бальзамирования тел фараонов. Благодаря консервирующим и омолаживающим свойствам ее включают в состав косметических средств для стареющей кожи и против морщин. Также мирра обладает мощными антисептическими и противогрибковыми свойствами. Ингаляции этого эфирного масла полезны людям, страдающим приступами обжорства: мирра заставляет их обратить внимание на реальное положение дел, не позволяя и дальше прятаться от действительности за «утешительной» пищей.

Бытовое название: мирра.

Семейство: Burseraceae (бурзеровые).

Ботаническое название: мирровое дерево (*Commiphora myrrha*).

Другие названия: бола (индийское).

Воздействие на доши: KB-, П+.

Вкусы: горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая.

Действие: улучшающее обмен веществ, обезболивающее, регулирующее месячный цикл, омолаживающее, вяжущее, отхаркивающее, спазмолитическое,

антисептическое.

Ткани: все ткани.

Показания: аменорея, дисменорея, менопауза, кашель, астма, бронхит, артрит, ревматизм, травмы, изъязвления, анемия, пиорея.

Предостережения: возбуждает питту (повышает жар).

Методы применения: лосьоны, мази, массажное масло, составы для снижения веса.

Аромат: тепло-пряный, с очень своеобразным остро-бальзамическим, несколько медикаментозным верхним тоном; в испарениях, обладающих уникальным глубоким, тепло-пряным ароматом, сладость постепенно возрастает.

Хорошо сочетается с: ладаном, апельсином, танжеринном, можжевельником, кипарисом, геранью, мускусом, сосной, пачули и тяжелыми цветочными запахами.

МИРТ

Это эфирное масло получают из вечнозеленого кустарника, произрастающего в Средиземноморье. Оно благотворно действует при аллергиях, помогая смириться с психологическим раздражающим фактором. Оно проясняет ум и может даровать озарение. Очень полезно оно как вспомогательное средство при медитациях. Мирт способствует избавлению от дурных привычек и зависимостей. Лайт неизменно включает его в ароматические составы, предназначенные для борьбы с курением, наркотической зависимостью и эмоциональной «зацикленностью». Кроме того, мирт очищает и тонизирует кожу. Особенно эффективен он для ухода за кожей питта-типа.

Бытовое название: мирт.

Семейство: Myrtaceae (миртовые).

Ботаническое название: мирт обыкновенный (*Myrtus communis*).

Воздействие доши: на КП-, В+.

Вкусы: сладкий, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: отхаркивающее, антисептическое, вяжущее, тонизирующее, уравнивающее; способствует медитации.

Системы: дыхательная.

Показания: простуды, бронхит, кашель, туберкулез, кашель курильщика, инфекционные заболевания носовых пазух и мочевыводящих путей, респираторные заболевания, избавление от дурных привычек и пристрастий, жирная кожа, угри.

Предостережения: нет.

Методы применения: компрессы, массажное масло, мазь, распылители и увлажнители для ароматизации воздуха в помещении,

приправа к пище, ингаляции.

Аромат: сильный камфорно-пряный, со сладко-травяными и свежими оттенками основного тона.

Хорошо сочетается с: джатамамси, жасмином, сандалом, лимоном, джаваной, кеавой, розой, эвкалиптом, камфорой, бутонами гвоздичного дерева, корицей, бергамотом, лавандой, розмарином, шалфеем мускатным, иссопом, лаймом, лавром.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ

Лайт: Это масло несколько раз буквально спасало меня. По утрам я довольно часто принимаю с ним ванны, добавляя в воду также апельсин и кипарис. Можжевельник обладает мочегонными свойствами, оказывает согревающее действие и стимулирует движение жидкостей. Поэтому он очень эффективен при артрите и ревматизме, как вата-, так и капха-типа. Кроме того, масло можжевельных ягод помогает при задержке менструаций и при инфекционных заболеваниях мочевого пузыря.

Бытовое название: можжевельник.

Семейство: Cupressaceae (кипарисовые).

Ботаническое название: можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis*).

Другие названия: хапуша.

Воздействие на доши: KB-, П+ (B+ в избытке).

Вкусы: острый, горький, сладкий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая.

Действие: мочегонное, потогонное, ветрогонное, обезболивающее, стимулирующее, дезинфицирующее, вяжущее, бактерицидное.

Ткани: плазма, кровь, мышцы, жир, кость, костный мозг нервная ткань, лимфа.

Органы: матка.

Показания: водянка, отеки, ишиас, люмбаго, артрит, ревматизм, опухание суставов, диабет, слабость пищеварения, слабость иммунной системы, дисменорея.

Предостережения: не применять при острых инфекционных заболеваниях почек и во время беременности.

Методы применения: ванны, лосьоны, ароматическая лампа, составы для избавления от лишнего веса, массажное масло, ингаляции.

Аромат: свежий, но теплый, густо-бальзамический, древесно-сладкий, подобный аромату сосновой хвои.

Хорошо сочетается с: всеми цитрусовыми, кипарисом, эвкалиптом, каяпутом, ладанной камедью, опопоноксом, элеми, шалфеем мускатным, лавандой, бензоином.

МОРКОВНОЕ СЕМЯ

Эфирное масло из семян моркови получают как холодным отжимом, так и перегонкой с паром; последний способ более дорогостоящий. Морковное

масло широко применяется в косметологии. Оно тонизирует и укрепляет кожу, а также способствует восстановлению стареющей и поврежденной кожи. Помогает избавиться от чувства одиночества, проясняет ум и устраняет головокружения.

Бытовое название: морковное семя.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: морковь дикая (*Daucus carota*).

Воздействие на ВПК доши:

Вкусы: сладкий, острый.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая и увлажняющая.

Действие: тонизирует, очищает, питает, укрепляет и омолаживает кожу, придает ей упругость и способствует загару; стимулирует лимфатическую систему и образование молока у женщин.

Ткани: кожа.

Системы: лимфатическая, пищеварительная.

Органы: печень, желчный пузырь.

Показания: абсцессы, фурункулы, язвы, кожные заболевания, заболевания печени и желчного пузыря, гепатит, колит, энтерит.

Предостережения: при длительном пребывании на солнце может вызывать обесцвечивание кожи.

Методы применения: смеси пряностей, приправы, лосьоны и маски для кожи, добавки к пище и напиткам.

Аромат: специфический сухой, древесно-земляной, или «корневищный», запах. Первоначально воспринимаются сладкие и свежие верхние тона, но стойкие нижние тона и испарения обладают очень тяжелым, сладко-земляным, жирно-масляным и слегка пряным ароматом.

Хорошо сочетается с: геранью, лавандой, розой, дхаваной, сандалом, джатамамси, ветивером, цитрусовыми маслами и «кедровой древесиной».

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Масло мускатного ореха получают из сушеных плодов методом перегонки с паром. В малых дозах оно может стимулировать деятельность мозга, пищеварение, кровообращение и нервные импульсы. Но не злоупотребляйте им, так как в больших дозах это масло притупляет ум. В составе ароматических композиций мускатный орех оказывает успокаивающее и укрепляющее действие. Его издавна добавляли в лосьоны после бритья и в другую мужскую парфюмерию.

Бытовое название: мускатный орех.

Семейство: Myrtaceae (миртовые).

Ботаническое название: мускатник душистый (*Myristica fragrans*).

Другие названия:	джатипхала.
Воздействие на доши:	на ВК-, П+.
Вкусы:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая.
Действие:	вяжущее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервы, стимулирующее, афродизиак, помогает вспоминать сновидения.
Ткани:	плазма, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани.
Показания:	плохое всасывание пищи, боли и вздутие живота, понос, дизентерия, кишечные газы, бессонница, нервные расстройства, импотенция, плохое кровообращение, нерегулярные менструации, ревматизм, упадок сил.
Предостережения:	избегать в период беременности, при высоком уровне питты. В больших количествах это масло токсично: одна чайная ложка может оказаться смертельной дозой.
Методы применения:	лосьоны, средство от зубной боли, афродизиак, массажное масло, ароматическая лампа.
Аромат:	легкий, свежий, тепло-пряный, с отчетливым терпеновым верхним тоном и густым, сладко-пряным, теплым основным тоном; нижний тон и испарения — с древесным оттенком.
Хорошо сочетается с:	лавром, лавандой, кумином, перуанским бальзамом, корицей.

МЯТА БОЛОТНАЯ

Верхний тон этого масла, чрезвычайно пряный и душистый, вызывает у некоторых людей тошноту. Среди ароматерапевтов мята болотная пользуется дурной репутацией, так как в связи с ее абортивным действием было зафиксировано несколько смертельных случаев. Не рекомендуется применять это масло внутрь, и ни в коем случае не следует пользоваться им при беременности. Лучше употреблять его наружно для ароматизации воздуха в помещении или как лосьон от насекомых. Это масло избавляет собак от клещей и блох.

Бытовое название:	мята болотная.
Семейство:	Labiatae (губоцветные).
Ботаническое название:	мята болотная (<i>Mentha pelegium</i>).
Воздействие на доши:	на ВК-, П +.
Вкусы:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	средство от насекомых, противоядие.

Ткани:	нет.
Показания:	истерия, бессонница, головные боли, блохи, комары.
Предостережения:	не употреблять в период беременности; лучше не принимать внутрь.
Методы применения:	средство от насекомых, средство для ароматизации воздуха в помещении.
Аромат:	очень свежий, крепкий, травянисто-мятный, но слишком горький.
Хорошо сочетается с:	розмарином, сосной, лавандой, цитрусовыми, лимонной травой, цитронеллой, шалфеем.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

К семейству мятных принадлежат многие из самых ароматных и самых полезных растений — лекарственных трав, кулинарных пряностей и источников эфирного масла. Перечная мята помогает при головных болях и кашле, оказывает стимулирующее и бодрящее действие. Из нее получают ментол, который находит широкое применение в фармацевтической и табачной промышленности. Эфирное масло мяты перечной — одно из лучших масел для питты: оно охлаждает пищеварительный огонь. Ингаляции этого масла благотворно действуют на дыхательные пути, так как оно обладает антисептическими и отхаркивающими свойствами. При инфекционных заболеваниях десен и стоматите можно полоскать рот этим маслом или добавлять его в зубную пасту. Чтобы охладить все тело, можно добавить в ванну десять капель перечной мяты (лучше всего — незадолго до окончания ванны).

Бытовое название:	мята перечная.
Семейство:	Labiatae (губоцветные).
Ботаническое название:	мята перечная (<i>Mentha piperita</i>).
Воздействие доши:	на ПК-, Во.
Вкусы:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, стимулирующее, обезболивающее, противозастойное, антисептическое.
Ткани:	плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань.
Органы и системы:	десны, желудочно-кишечный тракт, кожа.
Показания:	простуды, лихорадка, боли в горле, ларингит, ушные боли, расстройства пищеварения, нервное возбуждение, головная боль, дисменорея, расстройства функций печени и желчного пузыря, астма.
Предостережения:	может обострять тяжелые простудные заболевания и неврастению.
Методы применения:	компрессы, лосьоны, ванны, массажное масло, зубная паста, полоскание для горла и рта, ароматическая

лампа, пульверизатор для ароматизации воздуха в помещении, ингаляции, мази.

Аромат: свежий, сильный, травянисто-мятный запах с глубоким бальзамическим нижним тоном и сладкими, чистыми испарениями.

Хорошо сочетается с: шалфеем мускатным, шалфеем лекарственным, эвкалиптом, лавандой, розмарином и цитрусовыми маслами.

НЕРОЛИ

Эфирное масло нероли получают из цветков апельсинового дерева, а название ему было дано в честь знаменитой итальянской принцессы, постоянно пользовавшейся им как духами. Иногда это масло производят перегонкой с паром, но чаще — экстракцией растворителем или более затратной углеродной экстракцией, и стоит оно дороже большинства других масел. Кроме того, аромат нероли — один из самых сильных, и оценить его по достоинству можно лишь в растворах с низкой концентрацией. Нероли помогает установить связь с самим Богом. Оно делает ум уверенным и крепким, оказывает расслабляющее действие, полезное при бессоннице, и помогает справиться со стрессом. Особенно благотворно оно действует на женскую иммунную систему, и мы включаем его во все смеси, предназначенные для регуляции женского иммунитета. Нероли поддерживает женщин почти во всех переходных состояниях, снимает спазмы, избавляет от неприятных симптомов менопаузы, помогает справиться с депрессией, гневом, сердечными болями и тахикардией. В области ухода за кожей нероли используется как средство, снижающее питу и помогающее при воспалениях и разрывах капилляров.

Бытовое название: нероли.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботанические названия: померанец, апельсин кислый, апельсин горький (Citrus bigaradia или Citrus aurantium).

Другие названия: апельсиновый цвет.

Воздействие на доши: на ПБ-, К+.

Вкусы: сладкий, горький.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: спазмолитическое, антисептическое, успокаивающее, ветрогонное, тонизирующее, стимулирующее, бактерицидное, антидепрессант.

Ткани: кожа, нервная и репродуктивная ткани.

Системы: кровеносная.

Показания: головные боли, вздутие живота, тахикардия, нейрогенные сердечные боли, предменструальный синдром, эмоциональная нестабильность, бессонница, тревога, чувство безнадежности, стареющая кожа, дерматит.

Предостережения: не применять внутрь масло, экстрагированное петролейным растворителем.

Методы применения:	духи, ванны, лосьоны, массажное масло, ингаляции, ароматическая лампа.
Аромат:	очень сильный, легкий и освежающий, цветочный, но не очень стойкий; со специфическим, сладко-терпеновым верхним тоном.
Хорошо сочетается с:	розой, лавандой, сандалом, жасмином, кипарисом, можжевельником и всеми цитрусовыми, розовым деревом, померанцем, ромашкой, пупавкой, бессмертником, кардамоном, миррой, опопоноксом.

НЬЯУЛИ

Ньяули — растение рода *Melaleuca*, все представители которого обладают антибактериальными, противогрибковыми, противодрожжевыми и противовирусными свойствами. Смесь масел лимона и ньяули рекомендуют принимать внутрь при ушных инфекциях. Подобно маслам эвкалипта и чайного дерева, ньяули превосходно действует на дыхательную и мочевыделительную системы, а в составе различных мазей помогает снять боли при артрите. Нередко его включают в рецептуру смесей-афродизиаков. Ньяули стимулирует и тонизирует пищеварение и кровообращение и, подобно гвоздичному маслу, оказывает обезболивающее действие. Согласно некоторым авторам, оно может вызывать яркие сновидения. Но в избытке это масло угнетает деятельность мозга. Пользуйтесь им с осторожностью — ограничьтесь 1 — 2 каплями в день.

Бытовое название:	ньяули.
Семейство:	Myrtaceae (миртовые).
Ботаническое название:	<i>Melaleuca Virisiflora</i> .
Воздействие доши:	на ПК-, В+.
Вкусы:	горький, вяжущий, сладкий.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	уравновешивающее, антисептическое, стимулирующее, отхаркивающее.
Ткани:	кожа, нервная и репродуктивная ткани.
Показания:	бронхиальные заболевания, заболевания мочевых путей, простуды, грипп, бронхит, кашель, раны, ушные инфекции и боли, ревматизм, угри, ожоги.
Предостережения:	не наносить непосредственно на кожу, обязательно разбавлять.
Методы применения:	лосьоны, массажные масла, ароматическая лампа, мази, ингаляции.
Аромат:	крепкий, свежий, сладко-камфорный, но охлаждающий, похожий на запахи эвкалипта и кардамона, но менее пряный.
Хорошо сочетается с:	лимоном, чайным деревом, миртом, иссопом, эвкалиптом, розмарином, зверобоем и апельсином.

ПАЛЬМАРОЗА

Лайт: Пальмароза широко используется в аюрведических средствах для ухода за кожей. Она подходит для всех типов кожи, так как стимулирует рост

клеток и поддерживает нормальный обмен веществ на клеточном уровне. Она обладает мощными антисептическими и успокаивающими свойствами, поднимает настроение и помогает при депрессии. Может стимулировать эндокринную систему и отток лимфы. Некоторым людям нравится запах этого масла, но меня он подавляет. Я предпочитаю свежее масло пальмарозы, так как примерно через год после изготовления оно становится слишком крепким. Тогда его приходится смешивать с другими сладкими маслами.

Бытовое название: пальмароза.

Семейство: Graminae (злаковые).

Ботаническое название: Cymbocodan martin.

Воздействие на ВПК-доши:

Вкусы: вяжущий, горький, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: антисептическое, стимулирующее, увлажняющее, способствует регенерации клеток, афродизиак.

Ткани: кожа, нервная ткань, лимфа.

Системы: пищеварительная, эндокринная.

Показания: угри, дерматит, сухость волос, проблемы с пищеварением, морщины; можно применять для общего ухода за кожей.

Предостережения: нет.

Методы применения: ванны, ингаляции, лосьоны для лица, массажные масла, мази.

Аромат: сладкий, цветочно-розовый; верхние и нижние тона варьируются в зависимости от качества и выдержки масла.

Хорошо сочетается с: розой, геранью, ладаном, жасмином, миррой, лимоном, чампой, джатамамси, ромашкой, пупавкой, розовым деревом, эвернией и всеми цитрусовыми маслами.

ПАЧУЛИ

Масло пачули в США стойко ассоциируется с 60-ми годами, когда многие маскировали с его помощью запах того, что курили. Пачули помогает при кожных инфекциях. Традиционно его применяют также как средство от моли. Пачули — афродизиак, и в этом качестве его нередко добавляют к духам. Благодаря своей густоте масло пачули служит естественным закрепителем. Особенно эффективно оно справляется с грибковыми, дрожжевыми и бактериальными инфекциями. Можно также полоскать им рот и горло.

Бытовое название: пачули.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: пачули (Pogostemon cablim).

Воздействие на ВП-, К+доши:

Вкусы: сладкий, горький.

Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	согревающая.
Действие:	регенерирующее, противогрибковое, противозастойное, антисептическое, тонизирующее, антидепрессант, афродизиак.
Ткани:	кожа.
Показания:	угри, дерматит, экзема, стареющая кожа, трещины на коже, кожная сыпь, лишай, себорея, перхоть, неврастения, тревога, дрожжевые инфекции полости рта и влагалища, вирусные инфекции, раны.
Предостережения:	остерегайтесь подделок.
Методы применения:	в смеси с маслом чайного дерева — полоскание при инфекциях полости рта; раствор для спринцеваний при вагинальных инфекциях; массажные масла, мази, ванны; средство от моли.
Аромат:	чрезвычайно крепкий, сладкий, травянистый, душисто-пряный и древесно-бальзамический; первоначально напоминает винный, с эфирно-цветочной сладостью; основные тона — необычайно пряные и крепкие; нижний тон напоминает запах корней с изысканным земляным оттенком; в композициях гармонизировать земляной нижний тон помогут более сладкие ароматы.

Хорошо сочетается с: иланг-илангом, лимоном, мускусом, нероли и розой.

ПЕРЕЦ КУБЕБА

Это растение обладает легким перечным запахом. По сообщениям пациентов, может эффективно заменять черный перец в составах, способствующих избавлению от лишнего веса. Дженни Роуз в книге «Ароматерапия» указывает, что эфирное масло перца кубеба стимулирует паращитовидную железу и, следовательно, может служить превосходным дополнением к средствам, облегчающим симптомы менопаузы и предотвращающим остеопороз.

Бытовое название:	перец кубеба.
Семейство:	Lauraceae (лавровые).
Ботаническое название:	перец кубеба (Piper Cubeb).
Воздействие доши:	на ВК-, П+.
Вкус:	острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая.
Действие:	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее.
Ткани:	кровь, плазма.
Показания:	проблемы с пищеварением, и мочевыделением, кожные раздражения, избыточный вес.
Предостережения:	не применять в состояниях повышенной питты, не наносить непосредственно на кожу, обязательно

разбавлять.

**Методы
применения:**

лосьоны, компрессы, ванны, ароматические смеси.

Аромат:

очень сухой древесный, но в то же время теплый камфороподобный и пряно-перечный.

Хорошо сочетается с: лавандой, черным перцем, кардамоном, корицей, анисом, гвоздикой, ферулой, розмарином.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Эфирное масло черного перца входит в состав, помогающий избавиться от лишнего веса. Смешайте 6 столовых ложек горчичного, рапсового или миндального масла (либо смеси этих масел) с 10 каплями лаванды, 5 каплями ладана, 5 каплями сандала и 10 каплями черного перца. Применяйте эту смесь наружно, нанося на участки скопления жировых отложений. Масло черного перца можно также добавлять к пище как ветрогонное. Иногда его используют в составе бодрящих ароматических смесей. Кроме того, оно помогает при зубной боли (наносить непосредственно на больной зуб) и при болях в суставах и мышцах (применять наружно).

Бытовое название: черный перец.

Семейство: Piperaceae (перцевые).

Ботаническое название: перец черный (Piper nigrum).

Другие названия: в Индии черный перец называют «марич» (санскритское название солнца), так как это растение обильно накапливает солнечную энергию.

Воздействие на доши: К-, ПВ + (в избытке).

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, противолихорадочное, глистогонное, мочегонное.

Ткани: плазма, кровь, жир, костный мозг, нервная ткань.

Органы: селезенка, мочевыводящие пути, желудочно-кишечный тракт.

Показания: хроническое несварение желудка, скопление токсинов в толстом кишечнике, нарушения обмена веществ, тучность, застойные явления в носовых пазухах, перемежающаяся лихорадка, холод в конечностях.

Предостережения: не применять при воспалительных заболеваниях органов пищеварения и при повышенном уровне питты.

**Методы
применения:**

состав для избавления от лишнего веса, добавка к пище, лосьоны, компрессы.

Аромат:

свежий запах сухой древесины и теплых пряностей, подобный аромату сушеного черного перца, элемеи, перца кубеба и других масел с высоким содержанием терпенов и сесквитерпенов.

Хорошо сочетается апельсином, кипарисом, имбирем, аджваном, березой, с: анисом, розой, сандалом, ладаном, лимоном и базиликом.

ПЕТИТ ГРЕЙН

Это масло производят методом перегонки с паром из побегов, листьев, а иногда — незрелых плодов растений рода цитрус, в том числе апельсина, лимона и танжерина. По запаху оно отдаленно напоминает нероли. Так как его получают из стеблей и листьев, оно обладает свежестью и крепостью, не присущей маслу плодов. Петит грейн - великолепный ингредиент для массажного масла при мышечных спазмах и воспалениях тканей. Он способствует оттоку лимфы и стимулирует все системы циркуляции, улучшает пищеварение и оказывает мощное стабилизирующее и успокаивающее действие на нервную систему. Кроме того, он поднимает настроение, поддерживает в сложные периоды и помогает сохранять ясность ума.

Бытовое название: петит грейн.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботаническое название: померанец, бигарадия, апельсин кислый, апельсин горький (Citrus aurantium).

Воздействие на доши: на ПК-, Во.

Вкусы: горько-сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая.

Действие: пищеварительное, стимулирующее, спазмолитическое, проясняет ум, антидепрессант, тоник.

Ткани: кожа, нервная ткань.

Системы: пищеварительная.

Показания: плохая память, потеря ориентации, тревога, расстройства пищеварения, диспепсия, вздутие живота, проблемы с суставами, боли, нарушения циркуляции.

Предостережения: при попадании на кожу под действием солнечных лучей может вызывать обесцвечивание кожи.

Методы применения: ароматическая лампа, массажное масло, ингаляции, состав для пульверизатора.

Аромат: приятный, свежий, цветочный, сладкий, подобный запаху цветков апельсина с легким оттенком древесно-травяного нижнего тона; испарения — с очень слабым сладковато-цветочным запахом; верхние тона — горькие.

Хорошо сочетается всеми цитрусовыми, дягилем, джатамамси, розовым с: деревом, дхаваной и чампой.

ПЕТРУШКА

Масло петрушки применяется в пищевой промышленности как добавка к супам и соусам. Оно прекрасно справляется с неприятным запахом изо рта, поэтому его рекомендуется употреблять после блюд приправленных чесноком. Это масло — сильнодействующее мочегонное, но обезвоживания оно не вызывает. Его получают как из стеблей и листьев, так и из семян

петрушки; масло семян стоит дороже. Петрушка улучшает кровообращение; холодные компрессы с маслами петрушки и розы помогают при разрывах капилляров. Масло, полученное из листьев петрушки, сохраняет свежий запах растения и применяется исключительно как приправа к пище.

Бытовое название: петрушка.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: петрушка посевная (*Petroselinum sativum*).

Воздействие доши: на KB-, П+.

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушающая.

Действие: мочегонное, регулирующее месячный цикл, ветрогонное, растворяющее камни, слабительное спазмолитическое.

Ткани: плазма, кровь, мышцы.

Показания: водянка, отеки, опухание желез (в том числе молочных), аменорея, дисменорея, камни в желчном пузыре и почках, люмбаго, ишиас.

Предостережения: не применять при острых воспалениях почек и женских половых органов, а также при высокой питте.

Методы применения: компрессы, приправа к пище, массажное масло, ванны.

Аромат: масло семян обладает теплым древесно-пряным запахом, который имеет легкий травянистый оттенок, но не похож на запах свежих стеблей и листьев петрушки.

Хорошо сочетается с: можжевельником, каяпутом, розмарином, нероли, розой, укропом, миртом, чайным деревом, эвнернией, шалфеем мускатным.

ПИХТА

Эфирное масло пихты широко используется в лечебном массаже, так как оно способствует расслаблению нервной системы и снимает мышечные спазмы. Оно отлично заменяет масло сосны, оказывая более мягкое действие на кожу. На Рождество многие опрыскивают этим маслом комнаты в доме: его освежающий запах напоминает о лесной чаще. Пихтовое масло обладает антисептическими свойствами и благотворно действует на дыхательные пути. Благодаря своему свежему, чистому аромату оно может служить прекрасной добавкой к лосьону после бритья.

Бытовое название: пихта.

Семейство: Coniferae (сосновые).

Ботаническое название: пихта бальзамическая (*Abies balsamea*).

Воздействие доши: на KB-, П+ (В+ в избытке).

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	антисептическое, отхаркивающее.
Ткани:	мышечная ткань.
Показания:	боли в спине и суставах, застойные явления в различных тканях тела.
Предостережения:	при чувствительной коже может вызывать раздражение.
Методы применения:	массажное масло, лосьон после бритья, духи, одеколон.
Аромат:	освежающе-бальзамический, жирноватый или слегка маслянистый с сильным запахом соснового бора; нижний тон — своеобразный фруктово-бальзамический.
Хорошо сочетается с:	березой, можжевельником, лавандой, сосной, «кедровой древесиной», мускусом, цитрусовыми маслами, ладанной камедью и пачули.

ПУПАВКА

Масло пупавки схоже по свойствам с маслом ромашки аптечной, но оказывает более выраженное мягчительное и успокаивающее действие, а потому лучше подходит для лечения детских болезней. Оно располагается ближе к центру диаграммы, чем масло ромашки. Пупавка превосходно снимает раздражение у детей при прорезывании зубов. Ингаляции с этим маслом помогают избавиться от напряжения и раздражения в стрессовых ситуациях — не только детям, но и взрослым. Кроме того, оно эффективно снимает неприятные симптомы менопаузы и предменструального синдрома.

Бытовое название: пупавка.

Семейство: Compositae (сложноцветные).

Ботаническое название: пупавка благородная (Anthemis Nobilis).

Воздействие доши: на КП-, В+(в избытке).

Вкусы: горький, острый, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, нейтральная.

Действие: потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное, ветрогонное, укрепляющее нервы, спазмолитическое, обезболивающее, регулирующее месячный цикл, рвотное.

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань.

Показания: головные боли, несварение, нейрогенные расстройства у детей, колики, воспаления глаз, желтуха, дисменорея, аменорея, бессонница, гнев, депрессия, предменструальный синдром, солнечные ожоги.

Предостережения: большие дозы оказывают рвотное действие и могут возбуждать вату.

Методы применения:	эффективны все методы.
Аромат:	сладко-травянистый, свежий, с оттенками теплого фруктового и подобного чайному листу, очень быстро распространяется, нестойкий.
Хорошо сочетается с:	розой, лавандой, иланг-илангом, кедром, геранью, танжеринном, фенхелем, корицей, жасмином, бергамотом, нероли, шалфеем мускатным, ладанной камедью, эвернией.

РОЗА

Лайт: Когда меня спрашивают, не пристрастилась ли я к эфирным маслам, я отвечаю: «Наверное, да. Особенно к розовому». Но в привычке к хорошим вещам — таким, как физические упражнения, здоровая пища или эфирные масла, — нет ничего дурного. Если нероли — это принцесса эфирных масел, то роза — королева. Розовое масло — одно из самых сложных для производства. Для получения даже небольшого его количества требуется очень много сырья, которое собирают вручную. Разумеется, это сопряжено с большими затратами. Поэтому розовое масло с древних времен ценилось очень высоко. Нередко в продаже можно встретить масло розы, экстрагированное петролейным растворителем, но ароматерапевты предпочитают розовое масло, произведенное перегонкой с паром. Марокканское розовое масло несколько отличается от прочих: аромат у него более теплый, а разновидность, полученная методом экстракции, имеет желтый цвет. У турецкого масла букет не такой богатый, но все же его можно считать приемлемым. Индийское розовое масло первой и второй перегонки, как выяснилось, не уступает болгарскому, а порой и превосходит его. Поскольку розовое масло — одно из самых дорогих, его нередко фальсифицируют с целью наживы. Авторитетные поставщики гарантируют чистоту продукта, и до тех пор, пока вы не научитесь отличать настоящее масло от подделок по запаху, вам остается полагаться на эти гарантии. В масле первой перегонки содержатся самые летучие компоненты — очень легкие и быстро испаряющиеся. В производстве розового масла принято перегонять отработанное сырье второй раз. Масло, полученное при этом, обычно смешивают с продуктом первой перегонки, чтобы тот не так быстро испарялся. При третьей перегонке масло получается уже не настолько качественным, а продукт четвертой перегонки лучше всего использовать в смесях.

Роза приносит чувство защищенности и помогает настроиться на тон -кие духовные энергии. Она раскрывает сердце к восприятию всего сущего, избавляет от гнева и нормализует функции печени. Особенно благотворно розовое масло действует на женщин. Это важный компонент составов, предназначенных для устранения неприятных симптомов Менопаузы. Его добавляют и в средства для ухода за кожей, так как оно обладает антисептическими и вяжущими свойствами. Очень эффективно Розовое масло при воспалениях питта-типа и кожных аллергиях.

Бытовое название:	роза.
Семейство:	Rosaceae (розовые).
Ботаническое название:	роза дамасская (<i>Rosa damascena</i>), роза столстная (<i>Rosa centifolia</i>) и др.
Воздействие доши:	на ВПК=.
Вкусы:	горький, острый, вяжущий, сладкий.

Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	улучшающее обмен веществ, регулирующее месячный цикл, охлаждающее, укрепляющее нервы, ветрогонное, слабительно вяжущее, стимулирующее, способствует регенерации клеток, афродизиак, антидепрессант.
Ткани:	плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани, кожа.
Органы и системы:	печень, желудочно-кишечный тракт.
Показания:	аменорея, дисменорея, маточные кровотечения, воспаления глаз, головокружение, психические заболевания, депрессия, головные боли, боли в горле, увеличенные миндалины, импотенция, нервозность, печаль, стареющая кожа, угри.
Предостережения:	не употреблять в состояниях повышенной капхи
Методы применения:	духи, лосьоны, компрессы, ванны, ингаляции, массажное масло, средство для ароматизации воздуха в помещении и другие методы.
Аромат:	<i>роза дамасская</i> : теплый и глубокий цветочный запах, слегка пряный и чрезвычайно крепкий, очень похожий на аромат красных роз, но чуть более пряный и медовый; <i>роза столстная</i> : глубокий и сладкий запах цветков розы, крепкий стойкий.
Хорошо сочетается с:	сандалом, жасмином, нероли, лавандой, бергамотом, шалфеем мускатным, геранью, пачули, розовым деревом.

РОЗМАРИН

Розмарин — одно из тех масел, которые должны храниться в каждой аптечке. Он применяется почти так же широко, как лаванда. В Древнем Риме ученики носили венки из розмарина при подготовке к экзаменам, а затем надевали их на экзамене, чтобы вспомнить пройденный материал. В наши дни можно поступить проще: достаточно капнуть маслом розмарина на книгу или на носовой платок. В составе шампуня или бальзама-ополаскивателя розмарин стимулирует кровообращение в коже головы и рост волос. Он предотвращает облысение и снижает жирность волос, а в сочетании с шалфеем может приостановить поседение. Рекомендуют применять его в лечении целлюлита в сочетании с апельсином и другими маслами. Розмарин помогает при головных болях, снимает напряжение и проясняет ум. При различных формах артрита его можно использовать в смеси с эвкалиптом, гаультерией, маслами растений рода *Melaleuca* или лавандой. Эвкалипт и розмарин — традиционные масла для ингаляций при респираторных заболеваниях и заложенности носовых проходов. Можно также закапывать масло розмарина в нос и использовать его для полоскания горла. Помогает оно и при различных заболеваниях печени и желчного пузыря (в том числе при камнях). Применяйте по 2-4 капли в растворе от 2 до 4 раз в день.

Бытовое название:	розмарин.
Семейство:	Labiatae (губоцветные).
Ботаническое название:	розмарин лекарственный (<i>Rosemarinus officinalis</i>).

Воздействие на КВ-, П+.
доши:

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: потогонное, ветрогонное, стимулирующее, регулирующее месячный цикл, антисептическое, спазмолитическое, желчегонное, кардиотоническое, тонизирующее, антидепрессант.

Ткани: мышцы, кровь, плазма, кожа, нервная ткань.

Системы и органы: сердце, эндокринная система.

Показания: заболевания печени, воспаления желчного пузыря, камни в желчном пузыре, грипп, простуды, астма, ревматизм, плохая память, отсутствие самолюбия, пятна на коже, перхоть, выпадение волос, ожоги, раны.

Предостережения: не употреблять в период беременности и при эпилепсии; масло розмарина — мощный стимулятор.

Методы применения: ингаляции, компрессы, массажное масло, шампуни, кондиционеры, приправа к пище, ароматическая лампа и прочие методы.

Аромат: сильный, свежий, древесно-травянистый, с оттенками мятного и лесного; основной тон — чистый, древесно-бальзамический, со стойким приятным горько-сладким оттенком, напоминающим запах сухой травы.

Хорошо сочетается с: лавандой, цитронеллой, душицей, тимьяном, сосной, «кедровой древесиной», померанцем, мускусом, эвкалиптом, ладаном, корицей.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО

Лайт: Это масло обязательно должны держать при себе врачи и работники сферы услуг. Лично на меня оно оказывает стабилизирующее действие и помогает восстановить связь с окружающей действительностью. При наружном применении в форме лосьона или массажного масла оно охраняет от воздействия чужой энергетики и помогает поддерживать чистую и хорошо защищенную ауру. По-видимому, это — одно из лучших масел для сухой кожи и волос. Оно избавляет от тревоги и страха и превосходно действует при расстройствах ваты, помогая вернуться к реальности. Теплый древесный аромат этого масла — прекрасный средний тон в ароматических композициях, и его следует добавлять в смеси, в которых образовался избыток верхних или нижних тонов.

Бытовое название: розовое дерево.

Семейство: Lauraceae (лавровые).

Ботаническое название: Aniba roseodora.

Воздействие на ВК-, П+.
доши:

Вкусы: сладкий, острый.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	антисептическое, способствующее регенерации клеток, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, расслабляющее, эйфорическое.
Ткани:	кожа, нервная ткань.
Системы:	обменная, кровеносная.
Показания:	усталость, нервозность, стресс, сухость кожи, угри, стареющая кожа, головные боли, тошнота, тревога, печаль, инфекции.
Предостережения:	нет.
Методы применения:	духи, массажные масла, лосьоны, ванны, шампуни, распылители для ароматизации воздуха в помещении и прочие методы.
Аромат:	освежающий, сладко-древесный; верхний тон — камфорно-перечный, с оттенком цветочно-пряного, напоминает запахи цинеола и мускатного ореха.
Хорошо сочетается с:	геранью, джатамамси, дягилем, сандалом, джаваной, ветивером, сиренью, нероли.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Лайт: Аптечная ромашка, наряду с розой, лавандой и геранью, — одно из немногих эфирных масел, которые в малых дозах можно наносить непосредственно на кожу. Отчасти это объясняется их мягкой, нейтральной природой, а отчасти — естественным жировым покровом, защищающим нашу кожу. Если смазать место ушиба капелькой масла ромашки, оно смешается с кожным жиром, благодаря чему эффективность его возрастет. Это одно из лучших лекарственных средств при ожогах, повышенной температуре и кожных раздражениях. Масло ромашки обладает иммуностимулирующими и противовоспалительными свойствами, а потому его рекомендуют употреблять внутрь при самых разных заболеваниях. Когда моя племянница заболела ветрянкой, мы смазали ей все оспины маслом ромашки, и уже через два дня кожа полностью очистилась.

Бытовое название:	ромашка.
Семейство:	Compositae (сложноцветные).
Ботаническое название:	ромашка аптечная (Matricaria Chamomilla).
Воздействие на доши:	на ПВ-, К+(в избытке).
Вкусы:	сладкий, горький.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, сушащая.
Действие:	противовоспалительное, иммуностимулирующее, обезболивающее, спазмолитическое, седативное, регулирующее месячный цикл, противоанемическое, пищеварительное, желчегонное, печеночное.
Ткани:	кожа, все ткани.
Показания:	дерматит, кожные воспаления, белокровие, артрит, абсцессы, колики, колит, головные боли, бессонница, раздражительность, аменорея, дисменорея, менопауза,

прорезывание зубов, зубная боль, анемия, расстройства пищеварения, застойные явления в печени и желчном пузыре заболевания женской репродуктивной системы, гнев, вспышки раздражения, ожоги.

Предостережения: нет.

Методы применения: массажное масло, лосьоны для кожи, ароматическая лампа, ингаляции, ванны, приправа к пище и напиткам.

Аромат: у выдержанного масла — очень сладкий, травянистый, похожий на запах кумарина, с нижним тоном, напоминающим аромат свежих фруктов; испарения имеют приятный, сладкий и теплый аромат, близкий к табачному. У свежего (вскоре после перегонки) — неприятный животнo-сладкий запах, подобный запаху амина.

Хорошо сочетается с: лавандой, каяпутом, чайным деревом, розой, тысячелистником, дягилем, аиром, бергамотом, кардамоном, сандалом, геранью.

РОМАШКА МАРОККАНСКАЯ

Масло под этим названием получают из растения, которое принадлежит к роду пижма и произрастает в диком виде на горных склонах в Марокко. При перегонке растительного сырья образуется азу-лен, благодаря которому масло приобретает насыщенный темно-синий цвет. Аромат марокканской ромашки гораздо теплее и слаще, чем горьковатый запах ромашки аптечной. По лекарственным свойствам эти два растения во многом схожи между собой, но благодаря сладкому запаху ромашка марокканская находит более широкое применение в парфюмерии.

Бытовое название: марокканская ромашка.

Семейство: Compositae (сложноцветные).

Ботаническое название: пижма однолетняя (Tanacetum annuum).

Воздействие доши: на ВП-, К+ (в избытке).

Вкусы: сладкий, горький, острый.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, сушащая.

Действие: противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое, седативное, желчегонное, печеночное.

Ткани: кожа.

Показания: угри, дерматит, кожные воспаления, артрит, абсцессы, ушибы, колики (применять наружно).

Предостережения: если масло экстрагировано петролейным растворителем, применяйте его только наружно.

Методы применения: массажное масло, лосьоны для кожи, шампуни, кондиционеры.

Аромат: очень сладкий, теплый, подобный запаху свежескошенного сена, с цветочными нижними

тонами.

Хорошо сочетается с: розой, лавандой, ромашкой аптечной, пупавкой, геранью, джатамамси, можжевельником, кипарисом, ладанной камедью, ветивером, « кедровой древесиной ».

САНДАЛ

Наряду с розовым деревом, хной, янтарным маслом и миррой сандал — одно из пяти эфирных масел, которые окажут вам неоценимую помощь в духовной практике. Лайт с самого детства регулярно умащалась сандалом. Сандаловое масло помогает прочно стоять на ногах, не теряя связи с божественным началом. Оно помогает преодолевать страх и подчиняться божественной воле. Сандал — одно из самых ароматных растений на нашей планете.

Когда нога европейца впервые ступила на землю Гавайев, горы на этих островах были сплошь покрыты сандаловыми лесами. Запах сандала ощущался еще в море, миль за двадцать до берега. Сандал обладает ценными антибактериальными свойствами, поэтому им полезно полоскать горло: добавьте 1 каплю сандала и 1 каплю каяпута на 100—120 мл воды и используйте по мере необходимости. Это полоскание очень помогло Лайт, когда у нее разболелось горло во время экскурсий по загрязненным районам Бомбея. Лайт использует сандал и в занятиях тантрой: это масло помогает изменить привычные установки и направить сексуальную энергию на духовные цели. Сандал стимулирует гипофиз и эпифиз и укрепляет всю эндокринную систему. Он чрезвычайно богат веществами, подобными мужским половым гормонам (андрогенам). Он регулирует функции матки и в прошлом применялся в лечении венерических заболеваний.

Бытовое название: сандал.

Семейство: Santalaceae (сantalовые).

Ботаническое название: сандал белый (*Santalum album*).

Воздействие на доши: ПВ-, Ко.

Вкусы: горький, сладкий, вяжущий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, жаропонижающее, укрепляющее нервы, антисептическое, антибактериальное, ветрогонное, седативное, охлаждающее, отхаркивающее, улучшающее настроение, увлажняющее, спазмолитическое, мочегонное, способствующее регенерации тканей, афродизиак.

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани.

Показания: цистит, уретрит, вагинит, острый дерматит, опоясывающий лишай, бронхит, сильное сердцебиение, гонорея, солнечный удар, сухость кожи, угри, ларингит, тошнота, туберкулез, депрессия, бессонница, простатит, нервозность, тревога, импотенция, эгоцентризм.

Предостережения: не употреблять при высокой капхе и при сильном застое слизи в легких.

Методы применения:	духи, массажные масла, полоскание для горла, лосьоны, ванны, ингаляции, компрессы, спринцевания, распылители для ароматизации воздуха в помещении.
Аромат:	очень мягкий, сладко-древесный, почти животнo-бальзамический, очень стойкий и сохраняется неизменным в течение долгого времени; верхние тона почти или полностью отсутствуют.
Хорошо сочетается с:	розой, иланг-илангом, розовым деревом, геранью, джатамамси, ветивером, ладаном, миррой, туберозой, опопоноксом, эвернией, ладанной камедью, пачули, мускусом, гвоздикой.

СОСНА

Сосновое масло — мировой рекордсмен по промышленному производству и применению среди эфирных масел. Его используют в производстве красок, растворителей, лаков и т.д. В род сосна входит множество видов, и один из самых полезных — сосна кедровая европейская, произрастающая в Швейцарии. Она находится под охраной правительства: вырубать разрешается только сухие и больные деревья. Масло этой сосны оказывает стимулирующее действие и помогает приспособиться к новой ситуации. Аромат соснового масла нравится мужчинам, так как напоминает о свежем открытом воздухе. Это масло помогает раскрыться навстречу окружающему миру и улучшает кровообращение.

Бытовое название:	сосна.
Семейство:	Coniferae-Pinaceae (сосновые).
Ботаническое название:	сосна обыкновенная (<i>Pinus sylvestris</i>) и другие виды.
Воздействие доши:	на КВ-, П+.
Вкусы:	горький, острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	отхаркивающее, потогонное, антисептическое.
Ткани:	кожа, кровь, плазма.
Системы:	дыхательная.
Показания:	простуды, бронхит, легочные заболевания, синусит, выпадение волос, депрессия.
Предостережения:	может раздражать кожу.
Методы применения:	лосьоны (в том числе после бритья), массажное масло, ароматическая лампа, ванны, спреи.
Аромат:	сладкий запах сосновой древесины, с бальзамически-анисовым оттенком; в испарениях сладость постепенно возрастает; нижний тон — смолисто-горький.
Хорошо сочетается с:	березой, эвкалиптом, миртом, сандалом, можжевельником, цитрусовыми, джатамамси, ветивером, лавандой, «кедровой древесиной», цитронеллой, розовым деревом, эвернией.

ТИМЬЯН (КРАСНЫЙ)

Тимьян произрастает повсеместно в странах с тропическим и умеренным климатом. Эфирное масло тимьяна производят, как правило, методом перегонки с паром, и продается оно по доступным ценам. Род тимьян включает множество видов с различным химическим составом и эфирные масла, получаемые из них, обладают различными терапевтическими свойствами. Испанское масло тимьяна (виды *vulgaris*, *zygis* и *oreganum*) богато тимолом и эффективно при дрожжевых, вирусных и бактериальных инфекциях. Но из-за высокого содержания фенола оно может раздражать кожу. Иногда свежее эфирное масло тимьяна продается под торговым названием «белый тимьян», а выдержанное — «красный тимьян». Лимонный тимьян (вид *hiemalis*) богат альдегидом цитралем и хорошо подходит для ухода за кожей. Гераниевый тимьян благодаря высокому содержанию спиртов эффективен во всех отношениях и не так сильно раздражает кожу. Его применяют при женских заболеваниях, при болезнях мочевыделительной системы и органов дыхания, при кожных инфекциях. Вид *Thymus mastichina* оказывает особо благотворное действие на легкие, так как содержащийся в нем цинеол придает ему отхаркивающие свойства. Вид *Thymus satureioides* укрепляет иммунную систему, повышает уровень энергии, помогает при хронических инфекционных заболеваниях и, как утверждают, проявляет свойства афродизиака. Но будьте осторожны: он содержит вещества, раздражающие кожу (борнеол-карвакрол, фенолы). Все виды тимьяна оказывают согревающее действие, а лимонный и гераниевый меньше всего раздражают кожу. Чтобы избежать раздражения, наносите по несколько капель тимьянового масла на грубую кожу подошв или добавляйте его к массажному маслу в минимальной концентрации (1 % или меньше). Тимьян — сильнодействующее средство и злоупотреблять им не следует.

Бытовое название: тимьян.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris*).

Воздействие доши: на ВК-, П+.

Вкус: острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: спазмолитическое, ветрогонное, антибиотическое, антисептическое, стимулирующее, тонизирующее, антидепрессант, обезболивающее, вызывающее покраснение кожи, дезинфицирующее, антивирусное.

Системы: дыхательная, иммунная, пищеварительная, нервная.

Показания: физическая и психическая слабость, неврастения, стафилококковая инфекция, простуды, бронхит, грипп, коклюш, синусит, задержка менструаций, микоз, нарушения обмена веществ, ожоги, раны, анемия, болезненность, угри, дерматит, бессонница, цистит, целлюлит, ревматизм.

Предостережения: в высокой концентрации раздражает кожу, не употреблять при эпилепсии, гипертиреозе, повышенном артериальном давлении и в период беременности.

Методы применения: компрессы, массажное масло, ингаляции, приправа к пище, распылитель для ароматизации воздуха, мази.

Аромат: крепкий, сильный, сладкий, теплый, травянистый, несколько пряный, отчетливо душистый.

Хорошо сочетается с: розмарином, душицей, лимоном, апельсином, бергамотом, мелиссой.

ТМИН

В европейской кулинарии тмин — традиционная добавка к хлебному тесту, облегчающая усвоение крахмала. В этом же качестве его использовали и в Древнем Египте. Тмин помогает при кишечных газах и вздутии живота. В ароматерапии он не находит широкого применения. Но в Индии эфирное масло тмина входит в составы для басты (клизмы), применяющиеся для избавления от кишечных паразитов. Кроме того, оно придает уму ясность и бодрость.

Бытовое название: тмин.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: тмин обыкновенный (*Carum carvi*).

Другие названия:

Воздействие на доши: на КВ-, П+.

Вкусы: острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая

Действие: ветрогонное, стимулирующее, очищающее, спазмолитическое.

Ткани: кожа волосистой части головы.

Системы: пищеварительная.

Показания: несварение, кишечные газы, колики, нервные заболевания, скопление токсинов и жидкостей.

Предостережения: может повысить чувствительность кожи к солнечному свету.

Методы применения: добавка к пище, духи (очень сильно разбавленное), растирание живота при кишечных газах.

Аромат: неочищенное — сильный, специфический запах резким и жирным нижним тоном; первоначально воспринимается неприятный, тошнотворный запах, подобный запаху амина. Очищенное - более крепкий и менее жирный запах.

Хорошо сочетается с: укропом, фенхелем, анисом, базиликом и жасмином.

УКРОП

Масло укропа не очень популярно среди ароматерапевтов, однако оно обладает мощным ветрогонным действием и служит прекрасной приправой к пище, в частности, к супам и салатам. Укроп принадлежит к тому же семейству, что и фенхель, и обладает множеством сходных с ним свойств. Он

способствует выработке молока и регулирует или подавляет половое влечение.

Бытовое название: укроп.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: укроп пахучий (*Anethum graveolens*).

Воздействие доши: на ПК-, Во.

Вкусы: острый, горький.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, нейтральная.

Действие: ветрогонное, улучшающее обмен веществ, укрепляющее нервы, стимулирующее пищеварение, отхаркивающее, спазмолитическое, увеличивающее лактацию.

Ткани: кровь, жир.

Системы: пищеварительная.

Показания: гиперсексуальность, вздутие кишечника, паразитарные болезни, нейрогенная рвота, икота.

Предостережения: может снижать уровень сексуальной энергии, вызывать жжение, покраснение кожи или волдыри, иногда делает кожу слишком чувствительной к солнечному свету.

Методы применения: приправа к пище, духи, массажное масло.

Аромат: масло семян укропа обладает легким и свежим, пряно-теплым запахом, подобным запаху тмина и мяты курчавой; масло зелени имеет мощный, свежий, сладко-пряный, перечный аромат, подобный маслам элемеи, мяты курчавой, цитрусовых и т.д., со сладким нижним тоном, напоминающим аромат мускатного ореха.

Хорошо сочетается с: фенхелем, эстрагоном, душицей, базиликом, майораном, анисом, петрушкой, дягилем.

ФЕНХЕЛЬ

Эфирное масло фенхеля — растения из семейства зонтичных — должна держать под рукой каждая кормящая мать, так как оно способствует выработке молока и снимает колики. Беременных женщин оно избавляет от утренней тошноты, а путешественнику приносит облегчение при морской и воздушной болезни. Это одно из самых сильнодействующих ветрогонных масел. Оно помогает при расстройстве желудка, кишечных газах, вздутии живота и несварении. В индийских ресторанах траву фенхеля как стимулятор пищеварения по традиции подают после обеда. Кроме того, фенхель снижает кислотность желудочного сока и предотвращает язвенную болезнь. Масло фенхеля содержит фитоэстрогены, а потому снимает неприятные проявления предменструального синдрома и менопаузы. Благодаря своему мочегонному действию оно тонизирует организм и помогает при ожирении. Его включают в состав многих кремов, способствующих росту и поддержанию тонуса груди.

Бытовое название: фенхель.

Семейство:	Umbrelliferae (зонтичные).
Ботаническое название:	фенхель обыкновенный (Foeniculum vulgare или Valgra dulce).
Другие названия:	шатапушпа.
Воздействие на доши:	ВПК=.
Вкусы:	сладкий, острый.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая (слегка), увлажняющая.
Действие:	ветрогонное, мочегонное, спазмолитическое, стимулирующее, тонизирующее женский организм.
Показания:	несварение, слабость агни, боль в брюшной полости, спазмы или газы, жжение или затруднение при мочеиспускании, колики у детей, простуды, абсцессы, предменструальный синдром, скудные и нерегулярные менструации, стресс, нервозность, злоупотребление алкоголем и никотином, похмелье.
Предостережения:	нет.
Методы применения:	приправа к пище, массажное масло, ванны, ароматическая лампа, ингаляции, чай.
Аромат:	масло сладкого культурного фенхеля имеет очень сладкий, но слегка земляной или перечно-пряный запах; испарения чистые, сладкие, ароматные, у свежего масла — верхний тон с легким оттенком запаха свежих фруктов.
Хорошо сочетается с:	анисом, тмином, лавандой, ромашкой, пупавкой, дягилем, кардамоном, гвоздикой, апельсином, имбирем.

ЦИТРОНЕЛЛА

Брайен: Я никогда не хожу в походы, не захватив с собой это масло. Цитронелла — великолепное средство от комаров и прочих насекомых. Я добавляю ее и в шампунь, которым мою своего пса: она отлично выводит блох. Облейте своего четвероногого друга водой и намыльте смесью шампуня с цитронеллой (20 капель масла на 2 столовые ложки шампуня). Возможно, ваш пес не любит купаться, но массаж ему понравится, так что вотрите шампунь в кожу как следует. Затем подождите минут пять, смойте шампунь и насухо оботрите своего питомца. Когда он сорвет злость на полотенце и успокоится, пахнуть от него будет просто потрясающе. Он будет совершенно счастлив — и надолго забудет о блохах.

Бытовое название:	цитронелла.
Семейство:	Graminae (злаковые).
Ботаническое название:	цитронелла (Cymbopogon nardus).
Другие названия:	нард.
Воздействие на доши:	ПК-, В+.
Вкусы:	горький, сладкий.

Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	средство от комаров и блох, дезодорант; очищающее, стимулирующее, антисептическое.
Ткани:	кожа.
Показания:	нарушения пищеварения, инфекционные заболевания.
Предостережения:	не принимать внутрь (содержит много альдегидов).
Методы применения:	смазывать кожу, шерсть животных; использовать в составе средств от насекомых, ароматизировать помещение с помощью лампы, пульверизатора и т.п.
Аромат:	у цейлонского масла — весьма специфический, теплый, древесный, но в то же время свежий, травяной, несколько напоминающий запах мокр листвы; своеобразие аромата определяется Хорошо сочетается с: комплексом камфен-борнеол-метилэвгенол. У яванского масла запах свежий и сладкий, испарения сладкие, с древесным оттенком.
Хорошо сочетается с:	лимоном, эвкалиптом, лавандой, мятой болотной, геранью, розой, «кедровой древесиной».

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Масло чайного дерева — одно из самых популярных в США (не в последнюю очередь — благодаря многоуровневой маркетинговой деятельности, которую развернула компания «Melaleuca»). Оно издавна используется в холистических системах врачевания, главным образом как противогрибковое средство. Отлично помогает при кожных заболеваниях, в том числе экземах, и при укусах насекомых. Кроме того, обладает мощным антивирусным действием: ингаляции и полоскания с этим маслом полезны при простудах и болях в горле. В Европе и США изучалась эффективность чайного дерева как средства для спринцеваний при кандидозе. Сьюзен Фишер-Рицци рекомендует спринцевания раствором, приготовленным из расчета 5 капель эфирного масла на 0,5 л воды, или тампоны, смоченные 5%-ной мазью чайного дерева. Она также сообщает, что американские ученые подтвердили ценность этого эфирного масла как терапевтического средства при трихомонозе.

Бытовое название:	чайное дерево.
Семейство:	Myrtaceae (миртовые).
Ботаническое название:	Melaleuca alternifolia.
Воздействие доши:	на ВПК=.
Вкусы:	горький, острый, сладкий.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	противогрибковое, ранозаживляющее, антисептическое, дезинфицирующее, отхаркивающее, стимулирующее, антивирусное, антибактериальное, жаропонижающее.
Ткани:	кожа, нервная ткань.

Системы:	дыхательная.
Показания:	абсцесс, угри, герпес, зуд, дерматит, перхоть, инфекционные заболевания, инфекции мочевых путей, астма, бронхит, туберкулез, микоз, кандидоз, грибковые инфекции, стригущий лишай, раны, укусы насекомых, пауков, скорпионов.
Предостережения:	нет.
Методы применения:	мази, спринцевания, ингаляции, приправа к пище и напиткам, распылители для ароматизации воздуха, ванны.
Аромат:	тепло-пряный, ароматно-терпеновый (сосновый монотерпен) запах, напоминающий ароматы мускатного ореха, кардамона и садового майорана, с сильно выраженными оттенками терпинена и терпинеола.
Хорошо сочетается с:	лавандой, гвоздикой, розмарином, геранью, нероли, трифолией, ромашкой, пупавкой, эвкалиптом, ньяули.

ЧЕСНОК И ЛУК

Эфирные масла чеснока и лука оказывают мощное омолаживающее действие, в первую очередь на нервную ткань. Они сочетаются друг с другом ничуть не хуже, чем сами овощи, из которых их получают. Стоят они недорого и находят широкое применение в медицине и пищевой промышленности, но, разумеется, ни один человек в здравом уме не станет использовать эти масла в ароматерапевтических целях. Когда-то мы стремились расширить свой ассортимент до предела и включить в него все эфирные масла, какие только можно отыскать на мировом рынке. Но однажды мы повезли свой товар на выставку-продажу в Анахайм, и флакон с чесночным маслом разбился. Мы изо всех сил старались нейтрализовать запах, но находиться в фургоне все равно стало почти невозможно. В результате мы исключили эфирные масла чеснока и лука из своего ассортимента. Теперь мы считаем, что все ценные свойства этих масел без труда можно извлечь из соответствующих свежих овощей.

Бытовое название:	чеснок. Лук.
Семейство:	Alliaceae (луковые).
Ботаническое название:	чеснок посевной (<i>Allium sativum</i>). Лук репчатый (<i>Allium cepa</i>).
Воздействие доши:	на КВ-, П+.
Вкусы:	острый и сладкий.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая и сушащая.
Действие:	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ, спазмолитическое, дезинфицирующее, омолаживающее, афродизиак.
Ткани и системы:	все ткани и системы — пищеварительная, дыхательная, нервная, репродуктивная, кровеносная.
Показания:	простуды, кожные заболевания, паразитарные заболевания, проблемы с суставами, задержка жидкости.

Предостережения:	запах эфирных масел почти невозможно устранить, поэтому применять их не рекомендуется; употребляйте свежие овощи.
Методы применения:	приправа к блюдам, средство от кашля.
Аромат:	серная вонь с отчетливым оттенком запаха раздавленной луковицы.
Хорошо сочетается с:	имбирем, черным перцем, кумином, кориандром и эвкалиптом, а также с запахами пищи.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Существует несколько разновидностей шалфея. Первоначально мы использовали во многих своих терапевтических составах испанский шалфей: нам очень нравился его аромат и то, как он сочетается с другими маслами. Затем мы отдали предпочтение сухому далматскому шалфею — за присущий ему чрезвычайно стойкий верхний тон, напоминающий запах полыни. Шалфей лекарственный может содержать до 50% кетонов, поэтому принимать его внутрь не рекомендуется. Для внутреннего применения лучше использовать мускатный шалфей, обладающий многими свойствами шалфея лекарственного, но не токсичный. Шалфей лекарственный богат эстрогенами, и его можно применять наружно при «приливах», задержке жидкости, инфекционных заболеваниях десен, а также для предотвращения морщин. Его используют и для остановки процесса посеждения. Дж. Роуз предупреждает, что ингаляциями шалфея злоупотреблять не следует: в избытке его пары могут вызывать головокружение.

Бытовое название:	шалфей.
Семейство:	Labiatae (губоцветные).
Ботаническое название:	шалфей лекарственный (<i>Salvia officinalis</i>).
Воздействие на доши:	КВ-, П+.
Вкусы:	острый, горький, вяжущий.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	потогонное, отхаркивающее, укрепляющее нервы, вяжущее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, дезинфицирующее, ветрогонное, спазмолитическое, повышающее давление, регулирующее месячный цикл, антидепрессант.
Ткани:	плазма, кровь, нервная ткань, кожа.
Системы:	иммунная и эндокринная.
Органы:	почки, сердце, десны.
Показания:	простуды, грипп, боли в горле, ларингит, увеличение лимфатических узлов, потение во время сна, выпадение волос, дисфункция нервной системы, дерматит, перхоть, нарушения обмена веществ, дисфункция коры надпочечников, анемия, желтуха, пониженное артериальное давление, бесплодие, инфекционные заболевания десен.

Предостережения:	в больших дозах токсичен и оказывает abortивное действие; не применять внутрь; не употреблять при повышенной вате и в период кормления грудью.
Методы применения:	лосьоны, ароматическая лампа, массажное масло, дезодорант для помещений, шампуни, кондиционеры.
Аромат:	свежий, травянистый, с оттенками эвкалиптола и камфоры; верхний тон — резкий сосновый; в испарениях сладость почти или полностью отсутствует.
Хорошо сочетается с:	лавандой, розмарином, цитрусовыми маслами, розовым деревом, цитронеллой, сосной.

ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Мускатный шалфей — один из самых щедрых даров, которые Природа припасла для женщины. Эфирное масло этого растения придает женщине ясности и уверенности в своих силах. Оно избавляет от таких проявлений предменструального синдрома, как отеки, депрессия и тревога, регулирует менструальный цикл и снижает жар «приливов». Помимо расслабляющего и спазмолитического, мускатный шалфей оказывает также эйфорическое действие, и в Германии его прежде добавляли в пиво и вино. Это растение омолаживает эндокринную систему, нормализует работу гипофиза и обладает многими благотворными свойствами шалфея лекарственного, не будучи при этом токсичным. Особенно ценен мускатный шалфей для женщин в период менопаузы. Как источник эстрогенов его можно не только принимать внутрь, но и наносить непосредственно на кожу.

Крупный производитель масла мускатного шалфея — компания «Филип Моррис». Ей принадлежит ферма в Северной Каролине, где урожай мускатного шалфея снимают по особой технологии. Свежесобранное растительное сырье поступает прямо в резервуар из нержавеющей стали, установленный на платформе вагонетки. Затем резервуар доставляют в цех, где через сырье пропускают перегретый пар. Летучие компоненты отгоняются по трубопроводу, а перегретый пар конденсируется. Эфирное масло собирается в приемнике. По окончании операции вагонетка возвращается на поле и сбрасывает отработанное сырье, после чего весь цикл повторяется.

Бытовое название: мускатный шалфей.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: шалфей мускатный (*Salvia sclarea*).

Воздействие на ВПК-доши:

Вкусы: сладкий, горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, нейтральная.

Действие: пищеварительное, желудочное, укрепляющее нервы, спазмолитическое, антисептическое, дезодорант, афродизиак.

Ткани: кожа, нервная и репродуктивная ткани.

Показания: спазмы, ослабленное пищеварение, вздутие живота,

бронхит, астма, предменструальный синдром, роды, головные боли, психологическое напряжение, нервозность, страх, импотенция, фригидность, кожные инфекции, опухоли.

Предостережения: не сочетать со спиртными напитками и не принимать внутрь вместе с железосодержащими препаратами.

Методы применения: эффективны все методы.

Аромат: сладкий, стойкий запах лекарственной травы; горько-сладкий нижний тон, немного напоминающий амбру; запах испарений подобен табачному; иногда его описывают как бальзамический или чайный.

Хорошо сочетается с: геранью, лавандой, джатамамси, тысячелистником, ветивером, бергамотом, ладанной камедью, ладаном, корицей, розовым деревом, кориандром, кардамоном, цитрусовыми маслами и «кедровой древесиной».

ЭВКАЛИПТ

Лайт: Эфирное масло эвкалипта — одно из самых популярных. О нем можно написать отдельную книгу. Род эвкалипт включает более 500 видов, некоторые из них достигают в высоту 100 м и все обладают схожими свойствами. В настоящее время эфирное масло эвкалипта используется в составе многих медицинских препаратов. Это одно из трех эфирных масел, успешнее всего справляющихся с респираторными заболеваниями: содержащийся в нем спирт эвкалиптол способствует оттоку слизи и легко выделяется через поверхность легких. Даже если употреблять это вещество внутрь в форме эвкалиптового чая, оно быстро выведется через легкие, оказав успокаивающее действие на слизистые оболочки. Но быстрее всего оно действует при ингаляции. Кроме того, масло эвкалипта помогает при угрях, ослабляя активность сальных желез и оказывая сушащее действие на ткани. Считается, что оно увеличивает выработку инсулина и нормализует уровень сахара в крови.

В детстве, когда я болела астмой, мне делали компрессы с эвкалиптом, розмарином и камфорой. Запахи этих масел до сих пор ассоциируются у меня со спокойным сном без всякой одышки. Детям лучше всего подходит масло эвкалипта лимонного (*Eucalyptus citriodora*), так как оно обладает свежим лимонным запахом. Шире применяется более крепкая разновидность, получаемая из эвкалипта шаровидного (*Eucalyptus globulus*). Согревающую энергию эвкалипта можно нейтрализовать, смешав его с каким-нибудь охлаждающим маслом — например, лавандой или мятой перечной, которые оказывают жаропонижающее действие. Обязательно держите эвкалиптовое масло в своей аптечке. В сочетании с лимоном оно проясняет ум, а с миртом — укрепляет иммунную систему. Иногда советуют накладывать компрессы с маслом эвкалипта на область селезенки.

Бытовое название: эвкалипт.

Семейство: Myrtaceae (миртовые).

Ботаническое название: эвкалипт шаровидный (*Eucalyptus globulus*), эвкалипт лимонный (*Eucalyptus citriodora*) и др.

Воздействие на доши: на КВ-, П+.

Вкус: острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	потогонное, противозастойное, стимулирующее, антисептическое, спазмолитическое, улучшающее обмен веществ, мочегонное, отхаркивающее, жаропонижающее, бактерицидное; способствует регенерации тканей, снижает уровень сахара в крови, дезинфицирует воздух, улучшает концентрацию; дезодорант.
Ткани:	мышцы, нервная ткань, кровь, плазма.
Системы:	дыхательная.
Показания:	астма, бронхит, заболевания горла и носовых пазух, инфекционные заболевания почек и мочевого пузыря, лихорадки, ангина, ревматизм, неврит, мышечные боли, вялость, недостаток энтузиазма, эмоциональные перегрузки, пятна на коже, угри, перхоть, туберкулез, малярия, простой герпес, кожные язвы, укусы насекомых.
Предостережения:	не принимать внутрь более 1 -2 капель в день.
Методы применения:	ингаляции, ароматическая лампа, полоскание для горла, таблетки от кашля, массажное масло, компрессы.
Аромат:	от камфорного до лимонного, медикаментозный.
Хорошо сочетается с:	розмарином, гаультерией, можжевельником, лавандой, мятой, «кедровой древесиной», цитронеллой, геранью, чайным деревом, ньяули, дягилом, девясилом.

ЭЛЕМИ

Эфирное масло эlemi получают из камедесмолы канариума лусонского — дерева, произрастающего на Филиппинах и в Южной Америке. Уже около пяти столетий его используют в Европе как ингредиент мазей и притираний. В ароматерапии оно применяется как ранозаживляющее средство, при заболеваниях дыхательных путей и воспалениях. В парфюмерных формулах используется как верхний тон с освежающим запахом.

Бытовое название:	элеми.
Семейство:	Burseraceae (бурзеровы).
Ботаническое название:	канариум лусонский (Canarium luzonicum).
Воздействие доши:	на ВК-, П+.
Вкусы:	горький, вяжущий, острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	отхаркивающее, вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, стимулирующее.
Ткани и органы:	органы дыхания, кожа, нервная ткань, мышцы, лимфа, суставы.
Показания:	воспалительные заболевания, раны, застойные явления, кровотечения.
Предостережения:	может раздражать кожу; использовать только в

малых дозах.

Методы применения: массажное масло, компрессы, мази, ингаляции, притирания, ароматические масла.

Хорошо сочетается с: лимоном, каяпутом, базиликом, миртом, эвкалиптом, корицей, ладаном, ладанной камедью, розмарином, лавандой, шалфеем.

РЕДКИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

АДЖВАН

Лайт: Аджван — это семена дикорастущего индийского сельдерея. Когда мы, проводя в дороге восемнадцать часов, приехали в Бомбей — очень задымленный город, — у меня на нервной почве расстроился желудок, и началось несварение (недомогание, связанное с повышенной ватой). К счастью, одним из первых пунктов нашего маршрута была фирма, торгующая эфирными маслами, и одним из первых масел, которые мне дали там понюхать, оказался аджван. Я немедленно почувствовала себя лучше. Я вновь ощутила твердую почву под ногами, и все неприятные симптомы заметно смягчились. В качестве добавки к пище аджван может стимулировать аппетит. Ингаляции с аджваном помогают при застое в носовых пазухах. Одно из главных достоинств этого масла — в том, что оно устраняет застарелые застои дыхательных путей и желудочно-кишечном тракте.

Бытовое название: аджван.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: сельдерей пахучий (*Apium graveolens*).

Воздействие доши: на KB-, П+.

Вкусы: соленый, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, спазмолитическое, растворяющее камни.

Ткани: плазма, нервная ткань.

Показания: простуды, грипп, инфекционные заболевания дыхательных путей, кашель, ларингит, бронхит, артрит.

Предостережения: не применять при повышенной кислотности.

Методы применения: приправа к пище, чай, ингаляции, массажные лосьоны, полоскание для горла.

Аромат: острый, травянистый, медикаментозный, со свежим куминовым верхним тоном, близким к запаху сочной зелени.

Хорошо сочетается с: экстрактом морских водорослей (только для наружного применения), джаваной, можжевельником, эвкалиптом, камфорой, гаультерией, сандалом, черным перцем, базиликом.

АЛОЙНОЕ ДЕРЕВО

Масло алойного дерева, называемое также агаровым маслом, — одно из самых ценных в мире. Его получают только из старых деревьев, пораженных грибом. Индийцы, арабы и японцы используют его для церемониального умащения покойных: считается, что оно облегчает переход в загробный мир. На Востоке распространено поверье, что душа после смерти может на какое-то время «заблудиться». Чтобы избежать этого, следует умастить усопшего и его близких родственников маслом алоэ. Благодаря связи, установленной таким образом, родственники смогут помогать усопшему в этот критический период, направляя его на верный путь.

Брайен: Отец Алисии, нашей сотрудницы из Калифорнии, скончался после долгой болезни. В последние минуты его жизни Алисия оказалась рядом и успела умастить его смесью масел алойного дерева и розы. Вскоре после смерти отец стал являться ей и просить, чтобы она прочла ему вслух определенные отрывки из духовных книг. Алисия поняла, что эти сведения необходимы ему для благополучного перехода в мир иной. И она стала каждый день читать книги духу своего отца и беседовать с ним, тратя на это по часу, а то и больше. Мы тогда думали, что Алисия просто не может смириться со своей потерей и воображение играет с ней злые шутки.

Когда Лайт и Алисия в очередной раз должны были отправиться за бутылками для масел, Алисия сказала, что не может поехать, потому что должна почитать отцу книгу. Лайт предложила ей взять книгу с собой и почитать в машине — ведь дух покойного не привязан к одному месту. Алисия спросила, согласен ли отец на такой вариант. Отец согласился, и они отправились в дорогу. Лайт по-прежнему не верила Алисии. Но вдруг она собственными ушами услышала, как дух покойного произнес: «Спасибо, Лайт, что взяла меня покататься». Она настолько испугалась, что потеряла управление и съехала на обочину. После этого нам оставалось только просить у Алисии прощения за неверие.

Расскажу еще один случай. Однажды на занятиях по ароматерапии Лайт по ошибке умастила себя маслом алойного дерева вместо своей любимой розы. Я был рядом и увидел, как она внезапно застыла на месте и умолкла. Несколько минут она неподвижно стояла перед классом, и, наконец, мне пришлось усадить ее на стул и продолжить лекцию самому. Какое-то время спустя Лайт пришла в себя и включилась в работу, а на перемене объяснила мне, что с ней произошло. Ей вдруг показалось, что перед ней сидят не студенты, а дети, вместе с которыми она училась во втором классе. Масло алоэ вернуло ее в те времена, когда ей приходилось отвечать на уроках перед классом, — потому-то она и замерла в неподвижности. С тех пор мы обращаемся с маслом алойного дерева очень осторожно.

Запах у этого масла крепкий, кисло-сладкий, древесный, почти бальзамический. Оно входит в рецептуру изысканных восточных духов, а также, в малых дозах, в состав индийского бетельного табака.

Бытовое название: алойное дерево, агар, оуд, каламбака.

Семейство: Asphodelaceae (асфodelовые).

Ботаническое название: аквилария агаллоха (Aquilaria agallocha).

Другие названия: агаровое масло.

Воздействие на доши: ВПК=.

Вкусы: сладкий, вяжущий.

Энергетика: согревающая, уравнивающая.

Действие: очищающее и уравнивающее энергетику,

расслабляющее, омолаживающее, способствующее трансформации и трансценденции, пробуждающее способности к ясновидению.

Ткани: все ткани.

Показания: нет.

Предостережения: не применять во время публичных выступлений и за рулем.

Методы применения: масло для умощения чакр, ингаляции.

Аромат: крепкий, сладко-древесный, почти бальзамический, сходный с запахом стиракса, сладостью напоминающий сандал.

Хорошо сочетается с: розой, геранью, чампой, сытью, сандалом, ветивером, розовым деревом, лавандой и мускусом.

АЛОЭ-МУСКУСНАЯ СМЕСЬ

Брайен: Эта смесь содержит растительный мускус, масло алойного дерева и другие ингредиенты. Ее получают совместной перегонкой нескольких компонентов. Стоит она заметно дешевле чистого масла алойного дерева, а пахнет просто чудесно. Сочетая в себе свойства исходных растений, она оказывает облагораживающее и возвышающее действие на нервную систему. Я часто пользуюсь этим маслом перед выступлениями на лекциях: оно придает мне чувство защищенности, проясняет ум и дарует красноречие. Мне начинает казаться, что слова, которые я произношу, исходят прямо из божественного источника. Мое эго словно бы отходит в сторону, уступая место Божеству.

Бытовое название: алоэ-мускусная смесь.

Воздействие на доши: благотворно действует на все доши.

Вкусы: сладкий и горький.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: сходно с действием чистого масла алойного дерева и растительного мускуса.

Ткани: благотворно действует на все ткани, но только в малых дозах.

Предостережения: может оказывать слишком мощное действие на психику.

Методы применения: духи, массажное масло, компрессы, мыло, ароматическая лампа.

Аромат: глубокий, теплый, крепкий, сладкий, экзотический, пряный, со слабым цветочным оттенком.

Хорошо сочетается с: геранью, розой, чампой, дхаваной и джатамамси.

БРАМИ

Лекарственное масло брами получают из листьев центеллы азиатской, съедобного травянистого растения, распространенного в тропиках. Утверждают, что листья центеллы — любимая пища беременных слоних. В аюрведе лекарственное масло брами — одно из самых популярных средств, служащее для омоложения всех систем организма. Иногда в продаже

встречается эфирное масло брами, полученное перегонкой с паром, но стоит оно довольно дорого. Брами стимулирует рост волос и предотвращает облысение.

Бытовое название: брами.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: центелла азиатская (*Hydrocotyle asiatica*).

Другие названия: готу кола.

Воздействие на ВПК-доши:

Вкусы: горький, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: укрепляющее нервы, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, омолаживающее.

Ткани: все ткани.

Показания: выпадение волос, мышечные спазмы, кожные заболевания.

Предостережения: при повышенной чувствительности может усиливать кожный зуд.

Методы применения: массажное масло, кондиционеры, шампуни.

Аромат: сладкий, фруктовый, медикаментозный, но свежий травяной запах.

Хорошо сочетается с: сандалом.

БЕССМЕРТНИК

Во время путешествия по Марокко мы с Лайт нашли заросли травы, которой никогда раньше не встречали. Рассмотрев ее как следует, мы поняли, что это — бессмертник. Мы набрали ведра полтора, принесли в гостиницу и сплели четырехметровую гирлянду. Я повесил ее на спинку кровати, и вскоре вся комната наполнилась крепким, густым, волшебным ароматом — теплым и пряным, похожим на запах карри. Каждую ночь нам снились яркие, удивительные сны. Эту гирлянду мы долго возили с собой по Европе и вешали на спинку кровати в каждой гостинице, где останавливались. Когда она совсем высохла, мы измельчили листья, и Лайт использовала их в составе чая, снимающего симптомы менопаузы.

Масло бессмертника — одно из самых мощных средств для гармонизации лимфатической и эндокринной систем. Оно способствует восстановлению равновесия и нормальной работы органов. В составе лосьонов для ухода за кожей бессмертник помогает при воспалениях и угрях, ускоряет рассасывание шрамов и рубцов и благотворно действует на стареющую кожу.

Бытовое название: бессмертник.

Семейство: Compositae (сложноцветные).

Ботаническое название: цмин узколистный (*Helichrysum angustifolium*) и цмин восточный (*Helichrysum orientale*).

Воздействие на ВПК-доши:

Вкусы: острый, сладкий, горький.

Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	улучшающее обмен веществ, спазмолитическое, стимулирующее, антибактериальное, антивирусное, противовоспалительное, отхаркивающее, стабилизирующее, регулирующее месячный цикл, питательный тоник.
Ткани и системы:	кожа, эндокринная и лимфатическая системы.
Показания:	кожные аллергии, хронический дерматит, экзема, псориаз, спазмы желудка, инфекционные заболевания мочевого пузыря, слабость печени, спазмы при менструациях, простуды, бронхит, кашель, инфекционные заболевания носовых пазух, угри, кожные воспаления.
Предостережения:	нет.
Методы применения:	лосьоны, компрессы, духи, косметические средства, лосьон после бритья, ванны, массажное масло, лосьон после солнечных ванн.
Аромат:	сильный и быстро распространяющийся, приятный, крепкий; верхние тона чрезвычайно сладкие, медовые; специфический, изысканный и стойкий нижний тон со сладко-фруктовыми и чайными оттенками.
Хорошо сочетается с:	ладанником, бергамотом, кипарисом, дягилем, можжевельником, сандалом, ветивером и всеми цитрусовыми маслами.

БАРХАТЦЫ

Из этих растений — довольно близких родственников календулы — получают перегонкой с паром густое, темное, сильнопахнущее эфирное масло, которое эффективно размягчает шрамы, рубцы, мозоли, загрубевшую кожу и т.п. Утверждают, что если принимать его дважды в день в течение года, то можно избавиться от бурсита большого пальца стопы («шишки» на пальце); правда, одновременно следует носить ортопедическую обувь. Масло бархатцев — ценный ингредиент составов для ухода за сухой, шелушащейся, потрескавшейся кожей и для заживления порезов и царапин.

Бытовое название:	бархатцы.
Семейство:	Compositae (сложноцветные).
Ботаническое название:	бархатцы отклоненные (<i>Tagetes patula</i>), бархатцы железконосные (<i>Tagetes glandulifera</i>).
Воздействие доши:	на ВК-, П+ (в избытке).
Вкусы:	горький, острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	ранозаживляющее, спазмолитическое, улучшающее обмен веществ.
Ткани:	кожа, суставы.
Показания:	кожные заболевания, шрамы, рубцы, мозоли, бурсит,

порезы, царапины.

Предостережения: иногда масло бархатцев экстрагируют петролейным растворителем.

Методы применения: мази, массажное масло, крем для ухода за кожей, ароматическое масло.

Аромат: сильный, резковатый травянистый запах; в свежем масле присутствует фруктовый верхний тон, после испарения оставляющий довольно странный запах, который одни находят приятным, а другие не выносят.

Хорошо сочетается с: лавандой, жасмином, гарденией, фиалкой, сандалом.

ВОДОРОСЛИ МОРСКИЕ

Эфирное масло водоросли вида *Feecus versicula* получают методом углеродной экстракции, и желательно применять его только в составе ароматических смесей, хотя оно может стимулировать работу щитовидной и паращитовидной желез. Эта водоросль обладает настолько стойким запахом, что оборудование, применяющееся для производства ее экстракта, невозможно использовать в других целях. Экстракты можно получать почти из всех морских водорослей, но чаще всего их производят из ирландского мха (*Chondrus crispus*).

Воздействие на ВКП+.
доши:

Вкусы: соленый, горький.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: улучшающее обмен веществ, смягчающее, способствующее росту тканей, увлажняющее.

Показания: заболевания щитовидной железы, проблемы с весом.

Предостережения: не принимать внутрь.

Методы применения: духи, ванны, компрессы, массажное масло.

Аромат: травяной, фенольный, древесный и сухой, напоминает запах соли и морского прибрежья.

Хорошо сочетается с: эвкалиптом, пачули, «кедровой древесиной», лавандой, растительным мускусом и сосной.

ДЕВЯСИЛ

Лайт: Эфирное масло девясила — одно из масел, оказывающих самое мощное омолаживающее действие на дыхательную систему. Виктория Эдварде рассказывала мне, что среди ее клиентов были врачи — специалисты по респираторным заболеваниям, которые стали применять масло девясила в своей собственной практике и добились очень неплохих результатов. Однажды из-за больного зуба у меня возникло заражение носовых пазух, распространившееся затем и на полость носа. Я воспользовалась этим маслом, и оно помогло. Однако в продаже оно встречается не так уж часто и стоит довольно дорого — как экстрагированное растворителем, так и полученное перегонкой с паром.

Бытовое название: девясил.

Семейство: Compositae (сложноцветные).

Ботаническое название: девясил душистый (*Inula graveolens*).

Воздействие доши:	на KB-, П +.
Вкусы:	сладкий, горький, острый.
Вкус ПП:	острый.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	отхаркивающее, тонизирующее, омолаживающее, увеличивающее лактацию.
Органы:	легкие, верхние дыхательные пути.
Показания:	простуды, застой в бронхах, кашель, легочные инфекции.
Предостережения:	при непосредственном контакте может раздражать кожу и слизистые оболочки; не применять внутрь.
Методы применения:	рекомендуется использовать только для ингаляций, но в разбавленном виде можно также добавлять в духи, массажные масла и лосьоны.
Аромат:	древесный, сладкий, медовый, корневищный, с жирным нижним тоном.
Хорошо сочетается с:	розмарином, ладанной камедью, лавандой, туберозой, «кедровой древесиной», фиалкой, ладаном, корицей, пачули и мускусом.

ДЖАТАМАМСИ

Джатамамси (аралия индийская) обладает очень сильным запахом, но к нему быстро привыкаешь. Масло этого растения, именуемое также нардом, хорошо подходит для смесей в качестве основного тона. Его высоко ценили с древних времен. Это одно из лучших ароматерапевтических средств для успокоения нервов. Оно стабилизирует вату и восстанавливает психическое равновесие. В Индии джатамамси используют как пищеварительное средство: в конце обеда для успокоения желудка принимают 1 каплю этого масла с пищей или питьем. Джатамамси стимулирует мужскую гормональную систему, дарует отвагу и силу. Оно помогает обрести почву под ногами и взять в свои руки контроль над событиями. Кроме того, оно увлажняет и омолаживает стареющую кожу, стимулирует циркуляцию и нормализует работу сердца.

Бытовое название:	джатамамси.
Семейство:	Araliaceae (аралиевые).
Ботаническое название:	аралия сердцелистная (<i>Aralia racemosa</i>).
Другие названия:	нард, аралия индийская.

Воздействие доши:	на KB-, П +.
Вкусы:	сладкий, острый.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	отхаркивающее, питательный тоник, седативное, улучшающее обмен веществ, успокаивающее внутренние органы.
Ткани:	кожа, репродуктивная ткань.

Системы:	эндокринная, пищеварительная.
Показания:	менопауза, расстройства пищеварения; гормональный стимулятор для мужчин.
Предостережения:	в избытке может притуплять ум.
Методы применения:	косметические средства, средства для ухода за кожей, ванны, пластыри, компрессы, массажное масло, приправа к пище.
Аромат:	тяжелый, сладкий, древесный, пряно-животный запах, напоминающий ароматы валерианы, имбиря, кардамона и кедра атласского.
Хорошо сочетается с:	дхаваной, чампой, дягилем, шалфеем мускатным, геранью, тысячелистником, пачули, каяпутом, «кедровой древесиной», ладанной камедью, лавандой, эвернией, сосной, ветивером, имбирем, кардамоном.

ДХАВАНА

На Западе дхавана встречается в розничной продаже редко, хотя, судя по всему, ее используют в пищевой промышленности как ароматическую и вкусовую добавку. В Индии многие специалисты по панчакарме применяют компрессы и спринцевания с дхаваной как средство от кисты яичников и матки. Дхавана помогает снять неприятные симптомы менопаузы, регулирует и нормализует менструации. Это эфирное масло обладает очень сильным запахом, поэтому используйте его только в малых дозах и всегда разбавляйте как следует. Многие различают в аромате дхаваны пикантный клубничный нижний тон.

Бытовое название:	дхавана.
Семейство:	Compositae (сложноцветные).
Ботаническое название:	полынь бледная (<i>Artemisia pallens</i>).
Другие названия:	давана.
Воздействие на доши:	ПВК -.
Вкусы:	сладкий, горький.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	согревающая.
Действие:	антисептическое, укрепляющее нервы, сердечное; афродизиак.
Ткани:	мышцы, кровь, репродуктивная ткань.
Системы:	кровеносная.
Показания:	подагра, кожные раздражения, гнев, энергетический дисбаланс, кисты яичников.
Предостережения:	перед употреблением внутрь обязательно разбавлять.
Методы применения:	спринцевания, пластыри, компрессы, массажное масло, приправа к пище.
Аромат:	резкий, пронизывающий запах горькой зелени, листы и травы, со сладким, бальзамическим, стойким нижним тоном.

Хорошо сочетается с: мускатным шалфеем, сандалом, лавандой, геранью, ладанной камедью, звернией, тысячелистником.

ДЯГИЛЬ

Дягиль полезен представителям всех конституциональных типов; только питта-типу не следует употреблять его в больших дозах. В этом растении воплотился сам Архангел Врачевания: оно дарует силу, храбрость и выносливость. Сила дягиля сосредоточена в его корневище, которое способно наделить мощью и крепкостью элемента земли. Эфирное масло дягиля — одно из первых, к которым следует обращаться при инфекциях и расстройствах иммунной системы. Оно тонизирует и восстанавливает ткани, а также нормализует выработку гормонов. Будучи «родственником» дудника, дягиль также оказывает омолаживающее действие на женский организм. Сьюзен Фишер-Рицци в своем «Справочнике ароматерапевтических средств» рекомендует закапывать в нос раствор дягиля (1 капля на 100-120 мл воды) при увеличении аденоидов. При заболеваниях органов дыхания помогают ингаляции с этим эфирным маслом, а при расстройстве желудка на нервной почве можно добавлять дягиль в пищу или чай.

Бытовое название: дягиль.

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: дягиль лекарственный (*Angelica officinalis*, *Angelica archangelica*).

Другие названия: чорака (индийское), тан квей (китайское название дудника).

Воздействие доши: на ВПК= , П+ (в избытке).

Вкусы: острый, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: стимулирующее, тонизирующее, регулирующее месячный цикл, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ.

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань.

Системы: эндокринная, репродуктивная.

Показания: аменорея, дисменорея, спазмы при менструациях, предменструальный синдром, анемия, головные боли, простуды, грипп, артрит, икота, ревматические боли, нарушения кровообращения, избыток адреналина.

Предостережения: не употреблять при гипертонии, в состояниях высокой питты, при кистах и опухолях; в период беременности использовать с осторожностью; может проявлять токсичные свойства под действием солнечных лучей.

Методы применения: ингаляции, капли в нос, массажное масло, распылитель для ароматизации воздуха, чай, настой.

Аромат: верхний тон — легкий, перечный; основной тон — крепкий, древесный, с травянисто-земляным оттенком; нижний тон — мускусно-животный с пряным оттенком.

Хорошо сочетается розой, бессмертником, кеавой, зверобоем,

с: тысячелистником, ветивером, розовым деревом, фенхелем, эвкалиптом, укропом, кумином, ромашкой аптечной.

ЖИМОЛОСТЬ (КАНЧАМАРА)

Канчамара — великолепный тоник для женских половых органов и сексуальный стимулятор-афродизиак. Высоко ценится в тантре. В детстве Брайену очень нравился запах жимолости. Он любил срывать цветы жимолости и высасывать из них сладкий нектар. К сожалению, эфирное масло жимолости экстрагируют растворителем, — если бы его получали перегонкой с паром, это была бы превосходная приправа к пище! В продаже легче встретить синтетические заменители, так как настоящее масло стоит довольно дорого. Впрочем, в парфюмерной промышленности применяется настоящий экстракт жимолости. Он имеет очень сладкий медовый запах и оказывает успокаивающее действие на психику.

Бытовое название: жимолость.

Семейство: Caprifoliaceae (жимолостные).

Ботаническое название: жимолость душистая (*Lonicera caprifolium*).

Другие названия: каприфоль; китайское — жу-инь-хуа.

Воздействие на доши: ПК-, В+.

Вкусы: сладкий.

Энергетика: охлаждающая.

Действие: отхаркивающее, выводящее токсины, мочегонное.

Органы и системы: легкие, кровеносная и мочевыделительная системы.

Показания: камни в почках, застои в легких, диабет, почечные заболевания, повышенное артериальное давление.

Предостережения: не принимать внутрь.

Методы применения: духи, ванны, косметические средства, компрессы, массажное масло, ингаляции.

Аромат: медовая сладость.

Хорошо сочетается с: цитрусовыми маслами, кеавой, розовым деревом, геранью, нероли.

ЗВЕРОБОЙ

В прошлом в терапевтических целях использовалось только лекарственное масло зверобоя. Желтые цветки этого растения собирали, настаивали на оливковом масле в течение месяца и отцеживали, повторяя эту процедуру несколько раз, до тех пор, пока масло не приобретало темно-красный цвет. В последнее время появился спрос и на эфирное масло зверобоя. Но это — одно из самых дорогих масел. Зверобой оказывает противовоспалительное, охлаждающее и успокаивающее действие на кожу и омолаживает весь организм. По свойствам он до некоторой степени схож с арникой: его также можно применять при травмах и шоке. Лекарственное масло зверобоя традиционно использовали при сухости и трещинах кожи, кожных раздражениях и суставных болях. Джин Роуз в «Справочнике ароматерапевтических средств» указывает, что зверобой находит применение в лечении СПИДа.

Бытовое название: зверобой.

Семейство:	Нупегасеае (зверобойные).
Ботаническое название:	зверобой продырявленный (<i>Hypericum perforatum</i>).
Воздействие доши:	на ПК-, В+.
Вкусы:	горький, вяжущий, сладкий.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	спазмолитическое, отхаркивающее, вяжущее, противовоспалительное, питательный тоник.
Ткани:	кожа, нервная ткань.
Системы:	иммунная, эндокринная.
Показания:	боли в спине, кожные заболевания, суставные боли, старение, травмы, экзема.
Предостережения:	нет.
Методы применения:	массажный лосьон, мази, компрессы.
Аромат:	«Этот пронизывающий запах может восприниматься как приятное ощущение расслабления, поднимающееся от носа к мозгу» (Курт Шнаубельт).
Хорошо сочетается с:	ромашкой, пупавкой, дягилем, тысячелистником, розовым деревом.

ИРИС

Лайт: Путешествуя по юго-западу США, я с восторгом любовалась этими чудесными цветами, растущими там в изобилии на склонах гор. Они вселяли в меня чувство небесного блаженства. Эфирное масло ириса считается превосходным вспомогательным средством для медитаций и прояснения ума. В наши дни его производят методом экстракции растворителем, и стоит оно довольно дорого. В свободной продаже оно встречается редко, а в парфюмерной промышленности применяется только в составе очень дорогих духов.

Бытовое название:	ирис, касатик.
Семейство:	Iridaceae (касатиковые).
Ботаническое название:	ирис разноцветный (<i>Iris versicolor</i>).
Воздействие доши:	на ПК-, В+.
Вкусы:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая.
Действие:	улучшающее обмен веществ, выводящее токсины; корень ириса — питательный тоник.
Системы:	эндокринная, выделительная, пищеварительная.
Показания:	недостаточность надпочечников, боли в желудке, боли в спине, понос.
Предостережения:	не применять в период беременности.

Методы применения: желательно использовать только в составе духов.

Аромат: сладкий, легкий, свежий.

Хорошо сочетается с: розой, нероли, чампой, сандалом.

КАССИЯ

Эфирное масло кассии по свойствам подобно коричному, но имеет более сладкий и приятный запах. Его используют для окрашивания различных ароматических составов. В некоторых районах, где до сих пор используются примитивные перегонные аппараты с медными трубами, масло кассии при производстве вступает в реакцию с медью и приобретает красный оттенок. В продаже оно встречается довольно редко, так как производят его только в Китае и Вьетнаме.

Бытовое название: кассия.

Семейство: Lauraceae (лавровые).

Ботаническое название: коричник китайский (*Cinnamomum cassia*).

Другие названия: канела.

Воздействие на доши: ВК-, П+.

Вкусы: сладкий и вяжущий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая.

Действие: стимулирующее, улучшающее циркуляцию.

Системы: кровеносная и другие системы циркуляции.

Показания: рвота, гастрит, раздражение, головные боли.

Предостережения: в избытке может раздражать кожу.

Методы применения: приправа к пище, массажные масла, духи, лосьоны, ароматическая лампа.

Аромат: очень сладкий со слегка бальзамическим нижним тоном.

Хорошо сочетается с: кардамоном, фенхелем, апельсином, бергамотом.

ЛОТОС

Лотос обладает множеством целебных свойств, и сам Будда почитал его как священное растение. Этот цветок пробуждает сознание и погружает его в безмолвие, способствуя медитации и пробуждению высших способностей. Масло его, которое также считается в Индии священным, творит настоящие чудеса с раздраженной кожей: оно охлаждает и оказывает мощное вяжущее действие. Эфирные масла получают из семян и корневищ лотоса, а также из цветков, которые дают изысканный, тонкий аромат. Лotosовое масло проясняет ум, способствует бескорыстной любви и процветанию, раскрывает сердечную чакру. Оно считается любимым маслом богини Лакшми — подательницы изобилия. Кроме того, лотос помогает при головных болях, рвоте и тошноте. Это очень редкое и дорогое масло, и ценится оно чрезвычайно высоко.

Бытовое название: лотос.

Семейство: Nelumbonaceae (лотосовые).

Ботаническое название: лотос орехоносный (*Nelumbo nucifera*).

Другие названия: ПВ-, К+.

МАГНОЛИЯ

Производство этого масла требует больших затрат. Его выпускают некоторые из лучших в Европе перегонных заводов. Стефан Арктандер сообщает, что на его популярности наживаются многие производители парфюмерных изделий, наводняя рынок имитациями и подделками. Магнолия поможет вам оценить себя по достоинству, избавиться от депрессии и отказаться от дурной привычки — такой, например, как курение. Помогает это масло также при лихорадках и ревматических болях в суставах. Компрессы с маслом магнолии применяют как средство от запоров. В смесях оно хорошо сочетается с чампой, розой, сандалом, геранью и мускатным шалфеем.

Бытовое название: магнолия.

Семейство: Magnoliaceae (магнолиевые).

Ботаническое название: магнолия лекарственная (*Magnolia officinalis*), магнолия крупноцветковая (*Magnolia grandiflora*)

Другие названия: хоу-бо (китайское).

Воздействие на доши: ВК-, П+.

Вкусы: сладкий.

Действие: ветрогонное, укрепляющее нервы, отхаркивающее.

Органы и системы: и легкие, мочевые пути, выделительная и пищеварительная системы.

Показания: спазмы, кишечные газы, потеря аппетита, рвота, понос, инфекционные заболевания легких; для отказа от курения.

Методы применения: духи, косметические средства, мыло, массажное масло.

Аромат: легкий, свежий, сливочный, поднимающий настроение.

Хорошо сочетается с: розой, чампой, геранью, розовым деревом, бергамотом, жасмином, могорой.

МОГРА

В детстве Лайт иногда вплетала в волосы цветки этого растения: они дарили ей бодрость и радость. В Индии цветы могоры (оранжевого жасмина) служат украшениями на праздниках и торжествах. Если вы бывали в Индии, то наверняка знакомы с ними: эти цветы продают буквально на каждом углу, особенно в окрестностях храмов. В Китае и Индонезии масло могоры используют в производстве духов, но в свободной продаже оно встречается редко. Недавно мне привезли из Индии в подарок четверть унции этого масла, и я храню его как зеницу ока. Запаху него глубокий, сладко-пряный, с кислым нижним тоном. Сушеные цветки могоры иногда добавляют в чай — они придают ему специфический аромат.

Бытовое название: могора.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботаническое название: муррайя метельчатая (*Murraya paniculata*).

Другие названия: оранжевый жасмин.

Воздействие на ПК-, В+.
доши:

Вкусы: сладкий, горький.

Энергетика: охлаждающая.

Действие: пищеварительное, потогонное; тоник для волос; улучшает работу органов выделения.

Ткани: кожа, волосы.

Показания: лихорадки, укусы насекомых, поседение и выпадение волос.

Предостережения: в больших дозах может вызывать тошноту.

Методы применения: духи, мыло, компрессы.

Аромат: сладкий, освежающий.

Хорошо сочетается с: сандалом, кеавой, розовым деревом, шафраном.

МУСКУС (РАСТИТЕЛЬНЫЙ)

Мускус входит в состав почти всех индийских духов — как фиксатор, основной тон и носитель ароматов других, более легких эфирных масел. Он превосходно действует в смесях, предназначенных для стимуляции полового влечения. Растительный мускус получают из семян растения, принадлежащего к роду гибискус. Он очень густой и чистый и служит прекрасной заменой животного мускуса, добываемого из желез мускусного оленя. Долгое время этих животных хищнически истребляли, и в наши дни они находятся на грани исчезновения. А растительный мускус получают несравненно более гуманным способом!

Бытовое название: растительный мускус.

Семейство: Malvaceae (мальвовые).

Ботаническое название: гибискус мускусный (*Abelmoschus moschatus*).

Воздействие на ПВК-.
доши:

Вкус: сладкий.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: укрепляющее, эротическое, освежающее.

Ткани: кожа.

Показания: фригидность, импотенция, застой крови.

Предостережения: не употребляйте мускус, экстрагированный петролейным растворителем.

Методы применения: духи, ванны, лосьоны для тела, лосьоны после бритья, массажное масло.

Аромат: крепкий, сладкий, цветочно-мускусный, с отчетливым винным оттенком.

Хорошо сочетается с: жасмином, геранью, розой, чампой, иланг-илангом, лимоном, сандалом, бергамотом, кориандром.

ПАНДАНУС АРОМАТНЕЙШИЙ

Это — одна из индийских ароматических смесей, которую получают паровой перегонкой крупных, весом до 180 г каждый, цветков пандануса совместно с

сандалом или другими эфирномасличными растениями. Нередко готовят лекарственное масло пандануса, настаивая его толченые цветки на кунжутном масле. При перегонке пандануса с паром масла получается слишком мало, и, к тому же, оно слишком быстро испаряется. Поэтому чаще всего прибегают к методу углеродной экстракции, получая сначала осадок, а затем выделяя из него экстракт. В Индии кеаву используют в религиозных церемониях, главным образом — в погребальных обрядах. Она помогает освободиться от привязанности, гнева и обиды. В аюрведической медицине кеава применяется при аллергиях и заболеваниях селезенки. Она усиливает чувство собственного достоинства, помогает прийти в согласие с божественной волей и оказывает поддержку в трудные периоды.

Бытовое название: кеава.

Семейство: Pandanaceae (пандановые).

Ботаническое название: панданус ароматнейший (*Pandanus odoratissimus*).

Другие названия: пуакиникини (гавайское), кевда, кеора.

Воздействие на доши: ПК-, В+ (в избытке).

Вкусы: сладкий, горький.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: успокаивающее, укрепляющее нервы, питательный тоник, иммуностимулятор, тонизирует кровь.

Ткани: мышцы, кровь.

Показания: расстройства печени и желчного пузыря; горе, скорбь.

Предостережения: не принимать внутрь, т.к. чаще всего это масло продается в форме экстракта.

Методы применения: духи, лосьоны, массажное масло, ванны, масло для умачения третьей чакры.

Аромат: очень сладкий; верхний тон гиацинтово-медовый, нестойкий; испарения слабые, сладко-цветочные, свежие.

Хорошо сочетается с: дягилем, розовым деревом, лавандой, миррой, розой, сиренью, стираксом, ферулой, шалфеем мускатным, бергамотом, иланг-илангом.

СТИРАКС

Стиракс получают методом перегонки из живицы—смолы растений, произрастающих в Малой Азии и на близлежащих островах. По свойствам он схож с бензоином. Джазовый певец Стиви Уандер упоминает в одном интервью, что для поддержания голоса он пользовался азиатским стираксом. Стиракс входит в состав янтарного масла и шамамы. Он укрепляет память.

Бытовое название: стиракс.

Семейство: Hamamelidaceae (гаммелисовые).

Ботаническое название: ликвидамбар восточный (*Liquidambar orientalis*).

Воздействие на доши: ПК-, В+.

Вкусы: вяжущий, сладкий.

Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, сушащая.
Действие:	отхаркивающее, ветрогонное, стимулирующее мозг, тонизирующее, улучшающее обмен веществ.
Органы:	легкие, кора головного мозга, обонятельный нерв.
Показания:	боли в горле; проясняет ум.
Предостережения:	не применяйте стиракс в больших дозах, так как он может оказывать чересчур мощное действие. Нередко масло стиракса производят экстракцией растворителем, так что не принимайте его внутрь, если не уверены, что оно получено перегонкой с паром.
Аромат:	крепкий, бальзамический, сладкий, цветочный, несколько пряный, напоминает запах сирени, нередко содержит очень сильный углеводородный верхний тон, газолиновый запах которого связан с присутствием стирола.
Хорошо сочетается с:	фиалкой, лавандой, розой, чампой, иланг-илангом, жасмином.

СЫТЬ

Это эфирное масло оказывает согревающее действие и раскрывает творческие способности. Его получают из индийского травянистого растения. В настоящее время сыть не пользуется широкой известностью, но есть надежда, что скоро люди познакомятся с ней поближе и спрос на нее возрастет.

Бытовое название:	сыть.
Семейство:	Сурегасеae (осоковые).
Ботаническое название:	сыть круглая (<i>Cyperus rotundus</i>).
Другие названия:	циприол, нагар мустака.
Воздействие на доши:	на ПКВ-.
Вкусы:	горький, сладкий.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	вяжущее, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее, тонизирующее, седативное, успокаивающее ум.
Ткани:	кожа, мышцы, плазма.
Системы:	дыхательная.
Показания:	понос, кожная сыпь, кровотечения.
Методы применения:	массажное масло, компрессы, полоскание для горла, суппозитории, духи, басты (клизма).
Аромат:	древесный, пряный и сладкий, с крепким земляным нижним тоном.
Хорошо	ладанной камедью, бергамотом, сандалом, ветивером,

сочетается с: шалфеем мускатным, пачули.

ТАНЖЕРИН

Танжерин — это американский гибрид мандарина с более крупными плодами и более мягким запахом. Эфирное масло танжерина оказывает смягчающее действие и поднимает настроение, за что его любят дети и беременные женщины. Кроме того, оно стимулирует вялое пищеварение и снимает мышечные спазмы.

Бытовое название: танжерин.

Семейство: Rutaceae (рутовые).

Ботаническое название: Citrus reticulata deliciosa.

Воздействие на ВП-, Ко. доши:

Вкусы: горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, сушащая.

Действие: охлаждающее, ветрогонное, отхаркивающее, мочегонное, укрепляющее нервы.

Ткани: мышцы.

Системы: пищеварительная, нервная, эндокринная.

Показания: бессонница, ревматизм, предменструальный синдром, заболевания желудка, печени и желчного пузыря, напряжение, страх, печаль, раздражительность.

Предостережения: может проявлять токсичные свойства под действием солнечных лучей.

Методы применения: ароматическая лампа, распылитель, ароматические подушечки, массажное масло, ароматическое масло, приправа к пище и напиткам.

Аромат: свежий, сладкий аромат, похожий на запах померанца; отсутствуют характерные для мандарина сухость, «парфюмерный» оттенок и аминовый «рыбный» оттенок.

Хорошо сочетается с: сандалом, цитрусовыми маслами, розовым деревом, кардамоном, кориандром.

ТРИФОЛИЯ

Лайт: Это масло получают из плодов гималайской разновидности зантоксилума. В аюрведической медицине его применяют как средство от запоров. Меня познакомил с ним мой индийский учитель (который родился сто десять лет тому назад, но для меня останется навеки молодым): он сам изготавливал масло трифолии лично для меня, так как знал о моей склонности к запорам во время путешествий. Как противозапорное средство трифолию следует применять наружно — в компрессах или для массажа живота. Кроме того, она помогает при дрожжевых инфекциях желудочно-кишечного тракта (принимать внутрь) и при инфекционных заболеваниях кожи (использовать наружно). Добавляя трифолию в смеси, начинайте с очень малых доз, так как она может действовать слишком сильно. Трифолия укрепляет, согревает, проясняет ум и помогает сосредоточиться. В смеси она вносит свежий, чистый тон.

Бытовое название: трифолия.

Семейство:	Rutaceae (рутовые).
Ботаническое название:	зантоксилум крылатый (<i>Xanthozylum alatum</i>).
Другие названия:	тумру; «китайский дикий перец».
Воздействие на доши:	на ВК- П+.
Вкусы:	острый, сладкий.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	согревающая, увлажняющая.
Действие:	антисептическое, противогрибковое, обезболивающее.
Ткани:	плазма.
Системы:	пищеварительная, нервная.
Показания:	запоры, дрожжевые и паразитарные инфекции.
Предостережения:	не применять при воспалениях, опухолях и поносе.
Методы применения:	массажное масло, компрессы, ароматическая лампа, лосьоны.
Аромат:	теплый, древесный, перечный с оттенком зелени, пряный, похожий на запахи перца кубеба и гваякового дерева, а также отдаленно напоминающий запах шиповника. Испарения с глубоким цветочным запахом.
Хорошо сочетается с:	лавандой, геранью, корицей, бутонами гвоздики, розовым деревом, бергамотом, сандалом.

ТУБЕРОЗА

Это очень дорогое масло: один фунт стоит от десяти тысяч долларов и выше, так как для получения его требуется 3600 фунтов цветков туберозы. Нередко на рынок поступает поддельный продукт. Оценить по достоинству запах эфирного масла туберозы можно только в растворе с низкой концентрацией. Так как это масло экстрагируют петролейным растворителем, применять его следует только наружно.

Бытовое название:	тубероза.
Семейство:	Agavaceae (агавовые).
Ботаническое название:	тубероза (<i>Polyanthes tuberosa</i>).
Воздействие на доши:	на ВК-, П+.
Вкусы:	сладкий, острый.
Вкус ПП:	сладкий.
Энергетика:	охлаждающая, увлажняющая.
Действие:	антидепрессант, поднимает настроение.
Ткани:	мышцы, кожа, нервная ткань.
Показания:	стрессовые ситуации, в которых приходится уделять серьезное внимание нуждам других людей.
Предостережения:	не принимать внутрь.
Методы	изысканные духи, ванны, массажные масла,

применения: ароматическая лампа.

Аромат: тяжелый цветочный запах, почти тошнотворно сладкий, с тяжелым и слегка пряным основным тоном, напоминающим ароматы жимолости, перуанского бальзама, экстракта апельсинового цвета, осадочных фракций иланг-иланга и цветков стефанотиса.

Хорошо сочетается с: опопоноксом, розовым деревом, цитрусовыми маслами, сандалом и пачули.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Брайен: Тысячелистник — это травянистое растение, стебли которого традиционно используются в китайском гадании по «Книге перемен». Во многих культурах его почитали как священное и очень ценное растение. В гербологии масло тысячелистника считается едва ли не панацеей: оно обладает множеством целебных свойств. Сьюзен Фишер-Рицци в «Справочнике ароматерапевтических средств» описывает это масло как «соединитель»: благодаря ему можно возноситься мыслью в небеса, прочно стоя при этом обеими ногами на земле. Тонкий стебель тысячелистника тянется высоко к небу, и его цветки насыщены элементом воздуха, но корни цепко держатся в земле. С моей точки зрения, масло тысячелистника — одно из лучших уравнивающих масел. Оно помогает при менопаузе, в особенности при эмоциональных расстройствах, с которыми не может справиться ни одно другое средство. Оно успешно останавливает кровотечения любого происхождения. Обладая потогонными свойствами, оно эффективно справляется с лихорадкой. Из-за высокого содержания азулена оно окрашено в голубовато-синий цвет, а на диаграмме эфирных масел располагается в верхнем правом секторе, рядом с ромашкой аптечной. Кроме того, тысячелистник богат сесквитерпенами, благодаря чему стимулирует движение жидкостей и оказывает противовоспалительное действие. Он регулирует работу почек и благотворно действует на волосы. Кроме того, он укрепляет иммунную систему, поэтому я пользуюсь им всякий раз, когда чувствую недомогание.

Бытовое название: тысячелистник.

Семейство: Compositae (сложноцветные).

Ботаническое название: тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*).

Другие названия: гандана (индийское).

Воздействие на доши: ПК-, В+.

Вкусы: горький, острый, вяжущий.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, сушащая.

Действие: потогонное, вяжущее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, спазмолитическое, противовоспалительное, тонизирующее, антисептическое, регулирующее месячный цикл, ветрогонное.

Ткани: плазма, кровь, мышцы.

Показания: простуды, лихорадка, гастрит, энтерит, корь, меноррагия, носовые кровотечения, язва желудка, абсцессы, кровохарканье, воспаления желчного

пузыря, инфекционные заболевания почечных лоханок, дисменорея, аменорея, вагинит, раны, варикозные вены, ревматизм, головные боли, неврит, геморрой, подагра, менопауза, дерматит, целлюлит, угри, солнечные ожоги.

Предостережения: может раздражать чувствительную кожу под действием солнечных лучей; не применять при высокой вате.

Методы применения: пластыри, лосьоны, ванны, компрессы, массажное масло.

Аромат: резкий, камфороподобный; в испарениях появляется более сладкий, легкий и приятный тон.

Хорошо сочетается с: лимонной травой, иссопом, мускатным шалфеем, лавандой, миртом, «кедровой древесиной», дягилем, зверобоем, розовым деревом, цитрусовыми маслами.

ФЕРУЛА (ГАЛЬБАН)

Это эфирное масло получают из смолы растения семейства зонтичных. Оно широко используется в парфюмерной промышленности, а в прошлом употреблялось как благовоние и целебный препарат. Наружно его применяют для заживления ран, при кожных воспалениях, артритных болях и женских заболеваниях. При слишком интенсивных переживаниях ферула помогает гармонизировать эмоциональное состояние.

Бытовое название: ферула (гальбан).

Семейство: Umbrelliferae (зонтичные).

Ботаническое название: ферула (Ferula spp.).

Воздействие доши: на ВПК= (В+ в избытке).

Вкусы: горький, вяжущий, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, сушащая.

Действие: вяжущее, антибиотическое, противозастойное, регулирующее месячный цикл, укрепляющее нервы.

Ткани и органы: кожа, лимфа, суставы.

Системы: дыхательная, эндокринная.

Показания: предменструальный синдром, менопауза, истерия, паранойя, гнев, грипп.

Предостережения: обычно применяется наружно.

Методы применения: ингаляции, мази, массажное масло, пластыри.

Аромат: сильный, свежий запах зелени и листы; нижний тон — сухой, древесный, бальзамический, с оттенком коры.

ФИАЛКА (ЭКСТРАКТ ЛИСТЬЕВ)

Экстракт цветков фиалки в прошлом встречался в свободной продаже довольно часто, хотя стоил недешево. Сейчас он стал еще дороже и встречается редко. Более доступен экстракт листьев фиалки. Его применяют при кожных заболеваниях. Согласно некоторым источникам, он помогает также при раке горла. Полезен для горловой чакры, помогает при нервных

заболеваниях и слишком интенсивных переживаниях, оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.

Бытовое название: экстракт листьев фиалки.

Семейство: Violaceae (фиалковые).

Ботаническое название: фиалка душистая (*Viola odorata*).

Воздействие доши: на ПК-, В+.

Вкусы: горький, вяжущий, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Ткани: кожа.

Системы: нервная.

Показания: кожные заболевания, раны; используется в производстве изысканных духов.

Предостережения: не принимать внутрь

Методы применения: духи.

Аромат: сильный, специфический запах зеленой листвы с бесспорно изысканным цветочным тоном, напоминающий запах цветов фиалки в букете.

Хорошо сочетается с: туберозой, чампой, розой, мускатным шалфеем, эстрагоном, кумином, базиликом.

ХМЕЛЬ

Эфирное масло хмеля получают как перегонкой с паром, так и экстракцией растворителем; первая форма лучше подходит для ароматерапевтических целей. Свежий хмель применяется в пивоварении. Масло рекомендуется кормящим матерям: оно помогает расслабиться и легче переносить бессонные ночи. Добавляя масло хмеля в распылитель для ароматизации воздуха, смешивайте его с лавандой (по 1 капле каждого масла). Помните, что маслом хмеля не следует злоупотреблять.

Бытовое название: хмель.

Семейство: Cannabaceae (коноплевые).

Ботаническое название: хмель обыкновенный (*Humulus lupulus*).

Воздействие доши: на ПКВ+.

Вкусы: горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: укрепляющее нервы, мочегонное, противолихорадочное, ветрогонное.

Ткани и органы: нервная ткань, желудочно-кишечный тракт, почки.

Показания: лихорадки, бессонница, мигрени.

Предостережения: слишком высокие дозы могут вызывать ступор; не

применяйте это масло в течение длительного времени.

**Методы
применения:**

массажное масло, духи, чай.

Аромат:

свежий, крепкий, пряный, сладкий и тяжелый, но очень приятный.

Хорошо сочетается с: ромашкой, пупавкой, лавандой, розмарином, лимонной травой, дягилем.

ХНА

Это индийское растение, которое обычно перегоняют совместно с сандалом. Чистое масло хны найти довольно трудно; как правило, в продаже встречаются только смеси с хной. В Индии масло хны используется в религиозных церемониях и молитвенных ритуалах для установления связи между верующим и божеством. Оно пробуждает ясновидение и другие экстрасенсорные способности. Траву хны применяют для ухода за волосами: она стимулирует рост волос, придает им блеск и окрашивает в рыжий цвет. Это основной ингредиент шамамы — ароматической смеси, которую используют многие гуру. К примеру, хной постоянно пользовался свами Муктананда, и эту традицию до сих пор продолжают его последователи.

Бытовое название: хна.

Семейство: Lythraceae (дербенниковые).

Ботаническое название: лавсония (Lawsonia inermis).

Воздействие доши: на КВ-, П+.

Вкусы: сладкий, горький.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: согревающая, увлажняющая.

Действие: омолаживающее, расслабляющее; раскрывает экстрасенсорные способности, придает ясность уму, активизирует третий глаз.

Ткани: кожа, ногти.

Показания: психические расстройства, гнев, фрустрация.

Предостережения: нет; но по традиции применяется наружно.

Методы применения: ванны, ингаляции, массажное масло, масло для умощения чакр, благовоние для медитаций.

Аромат: древесный, крепкий, теплый, пряный, медикаментозный, с листовым нижним тоном, фенольный.

Хорошо сочетается с: сандалом, алойным деревом, розой, джатамамси.

ЧАБЕР

Чабер не очень популярен в ароматерапии, но находит широкое применение в пищевой промышленности. Он эффективно снимает блокировку ваты, укрепляет нервную систему, помогает при вздутии живота и болях в кишечнике. Способствует удержанию минеральных веществ в крови. В связи с тем, что чабер питает энергией нервную ткань, Сьюзен Фишер-Рицци рекомендует применять его при потере слуха: следует смешать 2 капли эфирного масла чабера и 1 чайную ложку лекарственного масла зверобоя,

смочить этой смесью ватку и заложить ее в ухо на ночь. По силе действия чабер не уступает тимьяну.

Бытовое название: чабер.

Семейство: Labiatae (губоцветные).

Ботаническое название: чабер садовый (*Satureia hortensis*).

Воздействие доши: на KB-, П+.

Вкус: острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: согревающая, сушащая.

Действие: стимулирующее, ветрогонное, вяжущее, антисептическое.

Системы: пищеварительная, нервная.

Показания: кишечные боли, вздутие живота, понос, укусы насекомых, потеря слуха.

Предостережения: всегда как следует разбавляйте; может вызывать раздражение; в качестве приправы к пище принимайте не более 3 капель в день.

Методы применения: приправа к пище, духи.

Аромат: свежий, медикаментозный, пряный, похожий на запахи шалфея и тимьяна, но резкостью напоминающий кумин; испарения фенольно-резкие.

Хорошо сочетается с: тимьяном, душицей, зверобоем, шалфеем, сосной, лавандой, розмарином.

ЧАМПА

Обычно чампу экстрагируют петролейным эфиром совместно с сандалом и продают в местах производства как лекарственное масло. Эфирное масло чампы, полученное перегонкой с паром, встречается редко и стоит дорого, и запах его не похож на аромат цветков этого растения. Впрочем, все формы масла чампы обладают сладким цветочным запахом. Нередко в продажу поступает поддельная чампа: для ее имитации используют иланг-иланг, произрастающий в тех же районах. Настоящее эфирное масло чампы обладает свойствами афродизиака и способствует просветлению. Кроме того, оно помогает при кожных раздражениях.

Бытовое название: чампа.

Семейство: Arosynaseae-Magnoliaceae (кутровые-магнолиевые).

Ботаническое название: *Michelia champaca*.

Другие названия: чампака, плюмерия, франжипани, красный жасмин.

Воздействие доши: на ПК-, В+ (в избытке).

Вкусы: сладкий, горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие:	мягчительное, жаропонижающее, афродизиак.
Ткани:	кожа, репродуктивная ткань.
Показания:	фригидность, кожные раздражения.
Предостережения:	не принимайте внутрь масло чампы, экстрагированное растворителем. В период беременности чампа противопоказана.
Методы применения:	ароматическая лампа, распылитель для ароматизации воздуха, духи, массажное масло.
Аромат:	изысканно-цветочный, очаровательно-сладкий, напоминающий запах иланг-иланга и нероли, с легким оттенком мускатного шалфея.
Хорошо сочетается с:	розой, фиалкой, сандалом, розовым деревом, жасмином, кипарисом, лотосом, ветивером.

ШАМАМА

Шамама — это смесь эфирных масел, которую применяют при медитации и для раскрытия третьего глаза. Состав шамамы варьируется, но лучше всего действует смесь хны, сандала и шафрана. Она обладает поистине чудесным омолаживающим действием. Кроме того, она способствует релаксации, снимает гнев и фрустрацию и проясняет тонкие органы чувств.

ШАФРАН

Масло шафрана, полученное перегонкой с паром, — одно из самых дорогих эфирных масел, и в свободной продаже оно встречается редко. Легче найти лекарственное масло шафрана, которое оказывает не такое сильное, но очень приятное действие. По гармонизирующему воздействию на нервную систему оно сходно с сандалом. Кроме того, оно стимулирует пищеварение, успокаивает ум и омолаживает все ткани тела.

Бытовое название: шафран, крокус.

Семейство: Iridaceae (касатиковые).

Ботаническое название: крокус посевной (*Crocus sativus*).

Другие названия: нагакешара (индийское).

Воздействие на доши: на ВПК=.

Вкусы: острый, горький, сладкий.

Вкус ПП: сладкий.

Энергетика: охлаждающая, увлажняющая.

Действие: улучшающее обмен веществ, регулирующее месячный цикл, омолаживающее, стимулирующее, ветрогонное, спазмолитическое; афродизиак.

Ткани: все ткани-элементы, в первую очередь — кровь.

Показания: боли при менструациях, нерегулярные менструации, менопауза, импотенция, бесплодие, анемия, увеличение печени, истерия, депрессия, невралгия, люмбаго, ревматизм, кашель, астма, хронический понос.

Предостережения: не употреблять в период беременности (может

вызвать выкидыш); в больших дозах может оказывать наркотическое действие (не принимать внутрь более 3 капель в день).

Методы применения:

приправа к пище, массажное масло, духи, ванны.

Аромат:

очень своеобразный, чрезвычайно сладкий, пряный, цветочно-альдегидный запах; нижний тон жирноватый, травянистый.

Хорошо сочетается с: сандалом, чампой, кедром гималайским, лавандой, розой, розовым деревом, фиалкой, нероли.

ЭВЕРНИЯ

Это масло используется, главным образом, в парфюмерной промышленности. Запаху него настолько сильный, что применять его в других отраслях производства практически невозможно. Эверния ценится как фиксатор; кроме того, в смесях она проявляет свойства афродизиака и оказывает уравнивающее и успокаивающее действие.

Бытовое название: эверния.

Семейство: Usneaceae (уснеевые).

Ботаническое название: эверния чешуйчатая (*Evernia furfuracea*).

Воздействие доши: на ВПК-.

Вкус: для внутреннего употребления не предназначена.

Энергетика: согревающая.

Действие: седативное, успокаивающее; афродизиак.

Ткани: нервная ткань, кожа.

Показания: стресс, фригидность.

Предостережения: это масло не следует принимать внутрь, т.к. его экстрагируют петролейным растворителем.

Методы применения: духи, лосьоны.

Аромат: очень сухой, древесно-земляной, с оттенком коры; нижний тон напоминает запах кожи.

ЭСТРАГОН

Масло эстрагона, или полыни эстрагоновой, — одно из лучших масел для ваты: оно укрепляет нервную и иммунную системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, оказывает стабилизирующее действие на организм в целом и придает храбрость. Эстрагон — превосходная приправа к супам, салатам и соусам. По словам д-ра Вальне, это эфирное масло иногда дает неплохие результаты в лечении опухолей, в том числе раковых.

Бытовое название: эстрагон.

Семейство: Compositae (сложноцветные).

Ботаническое название: эстрагон, полынь эстрагоновая (*Artemisia dracunculus*).

Воздействие доши: на КВ-, П+.

Вкусы: горький, острый.

Вкус ПП: острый.

Энергетика:	согревающая, сушащая.
Действие:	регулирующее месячный цикл, мочегонное, ветрогонное, спазмолитическое, уравнивающее вегетативную нервную систему, глистогонное, стимулирующее пищеварение, антисептическое, сердечный тоник.
Ткани:	нервная ткань, кожа.
Системы:	пищеварительная, кровеносная, иммунная.
Показания:	желудочные и кишечные спазмы, диспепсия, икота, аэрофагия, брожение в желудке, паразитарные инфекции, физическая слабость, расстройства иммунной системы, нерегулярные менструации, нарушения кровообращения, ревматизм.
Предостережения:	не употреблять в период беременности.
Методы применения:	массажное масло, ванны, компрессы, ингаляции.
Аромат:	сладко-анисовый, пряный аромат зелени, слегка напоминающий запах сельдерея; почти не отличается от запаха свежей травы эстрагона.
Хорошо сочетается с:	сытью, анисом, фенхелем, укропом, сиренью, лавандой, ванилью, корицей, эвернией и цветочными основными тонами.

ЯНТАРНОЕ МАСЛО

На Западе янтарное масло служит основой для мужских одеколонов и лосьонов после бритья, так как его аромат напоминает запах кожи. В Индии же оно используется в различных религиозных церемониях. Янтарное масло — это смесь нескольких эфирных масел, включающая, в зависимости от сезона, стиракс, сандал, ладанную камедь или шафран. Спрос на это масло высок, поэтому его производят круглый год. Рецептура варьируется в соответствии с семейными традициями и доступностью тех или иных ингредиентов. Собственно янтарный ингредиент смеси получают методом перегонки с паром из янтаря — окаменевшей смолы ископаемой сосны, встречающейся по всему миру. Янтарное масло способствует раскрытию чакр, в особенности сердечной. Оно оказывает успокаивающее и уравнивающее действие и защищает от негативных влияний.

Бытовое название:	янтарь.
Семейство:	Pinaceae (сосновые).
Ботаническое название:	сосна ископаемая (Pinus succinifera).
Воздействие на доши:	ПВК-.
Предостережения:	не принимать внутрь.
Методы применения:	духи, масло для умачения чакр, лосьоны, мази.
Аромат:	дымный, дегтярный, смолистый, подобный запаху дубленой кожи.

ПРАВИЛА ПРИОБРЕТЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. Эфирные масла следует защищать от солнечного света. Покупайте масла в сосудах из темно-желтого или синего стекла; в прозрачных флаконах обычно продают синтетические имитации.
2. На этикетке должна быть надпись «эфирное масло». Кроме того, во избежание путаницы должно быть указано ботаническое название растения.
3. Не покупайте душистые эссенции и парфюмерные масла: в них содержатся синтетические ингредиенты.
4. Если разные эфирные масла продаются по одной цене, то не исключено, что их разбавили растительным маслом в различных пропорциях, чтобы уравнивать цены.
5. Доверяйте своему носу: покупайте только те масла, запах которых вам нравится.
6. Развивайте чувство обоняния, знакомьтесь с запахами различных эфирномасличных растений.
7. Качество масла определяется его ценой. К примеру, розовое масло, стоящее менее 100 долларов за 10 г, — это разбавленный или синтетический продукт.
8. По возможности приобретайте масла, полученные перегонкой с паром или холодным отжимом из сырья, выращенного без применения химикатов. Старайтесь получить как можно больше информации о производителе.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Альдегиды — класс органических химических соединений; оказывают успокаивающее, седативное, антивирусное и противовоспалительное действие.

Ама — аюрведическое название скопления токсинов. Аменорея — аномальное отсутствие менструальных выделений.

Антибиотическое — уничтожающее болезнетворные микроорганизмы и препятствующее их росту.

Антисептическое — очищающее ткани и препятствующее развитию болезнетворных микроорганизмов.

Ароматическое растение — растение, содержащее эфирные масла. Артрит — воспаление и опухание суставов.

Астральное (букв. «звездное») **тело** — одна из оболочек энергетического поля человека.

Аура — энергетическое поле человека.

Аутоиммунное заболевание — заболевание, при котором организм теряет способность защищаться от негативных воздействий или атакует сам себя.

Афродизиак — сексуальный стимулятор, способствующий повышению жизненной энергии организма путем улучшения функции половых органов.

Аюрведа — «наука жизни», индийская система врачевания.

Бальзам — ароматическое вещество, получаемое из смол растений; способствует разжижению слизи.

Басти — клизма с лекарственными маслами.

Блокировка ваты — состояние повышенной ваты, при котором каналы закупориваются токсичными отходами (амой).

Вата — доша (биологическая сила), состоящая из элементов эфира и воздуха; управляет всеми видами движения в теле.

Ветрогонное — устраняющее кишечные газы, боли и вздутие; способствующее перистальтике.

Водянка — скопление жидкости в полостях и тканях тела.

Возбуждающая смесь — смесь «стимулирующих» и «эрогенных» масел (по французской методике).

Вяжущий — один из шести вкусов; присутствует в лесных орехах, картофеле, бобовых; укрепляет ткани и органы, уменьшает выделения и секрецию.

Герпес — кожная сыпь вирусного происхождения. Ги — очищенное топленое масло. Гидротерапия — водолечение. Гидрофильность — сродство к воде. Гипертония — повышенное артериальное давление. Гипофиз — главная железа эндокринной системы.

Глистогонное — уничтожающее кишечных паразитов при глистной инвазии.

Горький — один из шести вкусов; присутствует в коре деревьев, смолах и танинах.

Горький тоник — горькие травы, которые в небольших количествах стимулируют пищеварение и регулируют пищеварительный огонь.

Дисменорея — нерегулярные менструации или боли в животе при менструациях.

ДНК — генетический код организма, содержащийся в каждой клетке.

Жаропонижающее — снижающее повышенную температуру тела и элемент огня, помогающее при лихорадках.

Желчь — секрет, вырабатываемый печенью и накапливающийся в желчном пузыре; способствует пищеварению, эмульгирует жиры.

Заживляющее — способствующее заживлению ран посредством защиты от инфекции и стимулирования роста клеток.

Застой — скопление слизи в той или иной части тела.

«Знойная» смесь — смесь «наркотических» и «эротических» масел (по французской методике).

Ингаляция — вдыхание испарений эфирных масел.

Инь — термин китайской философии, энергия сжатия, пассивности, холода; отрицательное начало.

Йони — тантрическое название влагалища как священного пространства.

Кайя-кальпа — «трансформация тел», процесс омоложения и продления жизни с целью совершить больше благих дел в текущем воплощении.

Капха — доша (биологическая сила), состоящая из элементов воды и земли; управляет жидкостями и тканями тела.

Кетоны — класс органических химических соединений; стимулируют рост клеток, оказывают ранозаживляющее действие и способствуют отходу слизи.

Кислый — один из шести вкусов, присутствует в жирах, аминокислотах, кисломолочных продуктах, витамине С, фруктах и овощах.

Колики — болезненные сокращения стенок желудочно-кишечного тракта.

Компресс — холодная или горячая примочка с травами, чаем или эфирными маслами.

Конституциональный тип — врожденный тип метаболизма, определяющийся преобладанием той или иной доши (ваты, питты или капхи) или сочетания дош.

Кровоостанавливающее — вяжущее средство, способствующее свертыванию крови и остановке кровотечения.

Кровохарканье — выделение крови из дыхательных путей во время кашля.

Лактация — образование и выделение молока.

Лактоны — класс органических химических соединений, сложные эфиры с дополнительным углеродным кольцом; оказывают противовоспалительное действие и способствуют отходу слизи.

Лекарственное масло — масло, настоянное на травах или цветах в течение месяца или более, а затем отцеженное. Крепость лекарственного масла возрастает пропорционально количеству растительного сырья.

Лимбическая система — структура головного мозга, регулирующая эмоциональные состояния, желания, физические потребности и память.

Липофильность — сродство к жирам.

Меноррагия — чересчур обильные менструальные кровотечения.

Месячногонное — стимулирующее и регулирующее менструации.

Мочегонное — стимулирующее работу почек и мочевого пузыря, усиливающее мочевыделение.

Мягчительное — размягчающее ткани.

Надпочечники — железы, вырабатывающие множество гормонов; часть эндокринной системы; расположены над почками.

Настойка — спиртовой или глицериновый экстракт растения. Неврастения — слабость или истощение нервной системы.

Омолаживающее — предотвращающее распад, замедляющее процессы старения, вливающее в органы новую силу.

Освежающая смесь — смесь «чистых» и «стимулирующих» масел (по французской методике).

Отвар — крепкий травяной чай.

Отхаркивающее — способствующее выведению слизи и мокроты из легких и верхних дыхательных путей.

pH — показатель кислотно-щелочного баланса: 0—7 — кислая среда, 7 — нейтральная, 7—14 — щелочная.

Панчакарма — аюрведическая сезонная программа очищения организма.

Перистальтика — волнообразные движения стенок желудочно-кишечного тракта, обеспечивающие передвижение пищевой массы.

Питательное — питающее ткани.

Питательный тоник — питает тело, повышает его вес и плотность.

Питта — доша (биологическая сила), состоящая из элементов огня и воды; управляет пищеварением, метаболизмом и гормонами.

Потогонное — повышающее потоотделение, снимающее жар.

Прана — жизненная сила.

Провидец — духовно развитый человек, способный прозревать тайны вселенной.

Простые эфиры — класс органических химических соединений; оказывают антисептическое, стимулирующее, отхаркивающее, спазмолитическое и мочегонное действие.

Противолихорадочное — устраняющее лихорадку.

Раджас — энергия или состояние, характеризующее активную деятельность в мире; раджастический — мирской, беспокойный, полный смятения.

Расаяна — аюрведическая система омоложения; также травы, замедляющие процессы старения.

Рвотное — вызывающее рвоту.

Саттва, саттвичный — гармоничный, спокойный, просветленный.

Седативное — расслабляющее, снимающее эмоциональное напряжение путем снижения функциональной активности организма.

Сесквитерпены — класс органических химических соединений; оказывают противовоспалительное, седативное, противовирусное, противораковое и бактериостатическое действие; иммуностимуляторы; стимулируют движение жидкости.

Сидячая ванна — ванна с целебным раствором (чаем или смесью эфирных масел) для промывания половых органов и заднего прохода.

Синусит — воспаление слизистой оболочки носовых пазух. Слабительное — вызывающее опорожнение кишечника.

Сладкий — один из шести вкусов, присутствует в сахарах, углеводах молочных продуктах.

Сложные эфиры — класс органических химических соединений; оказывают противогрибковое, седативное, успокаивающее, спазмолитическое, уравнивающее и противовоспалительное действие.

Соленый — один из шести вкусов, присутствует в каменной и морской соли, морских водорослях и овощах.

Спазмолитическое — прекращающее судорожное сокращение мышц.

Спирты — класс органических химических соединений; оказывают бодрящее, живительное, антивирусное и мочегонное действие.

Спринцевание — промывание влагалища лекарственным раствором.

Стимулирующее — повышающее внутренний жар и разгоняющее внутренний холод, усиливающее обмен веществ и циркуляцию крови.

Тамас (тамастичный) — состояние или способ существования, характеризующийся стагнацией, неподвижностью, тьмой, вялостью, инертностью.

Тантра — учение о расширении энергии и единении с божественным, седьмая йога.

Тарпана — древняя церемония культа предков, направленная на излечение наследственных недугов; основана на дыхательных упражнениях и идеалах прощения.

Терпены — класс органических химических соединений; оказывают стимулирующее и антивирусное действие, но могут раздражать кожу.

Укрепляющее нервы — укрепляющее и регулирующее функциональную активность нервной системы; действие укрепляющего нервы средства может быть как стимулирующим, так и успокаивающим.

Улучшающее обмен веществ — способствующее восстановлению здоровья, очищающее кровь; регулирующее обмен веществ и процессы выделения с постепенным восстановлением функций организма.

Успокаивающая смесь — смесь «наркотических» и «чистых» масел (по французской методике).

Фенолы — класс органических химических соединений; оказывают мощное бактерицидное действие, стимулируют и согревают, но могут раздражать кожу и печень.

Фитоэстрогены — растительные эстрогены.

Холестерин — компонент жирового обмена; может накапливаться в сосудах и каналах; выполняет функции, важные для поддержания нормальной работы организма, участвует в выработке гормонов.

Холотропный — относящийся к целому как единству, превосходящему сумму своих частей.

Целлюлит — воспаление жировой ткани, предположительно вызванное скоплением токсинов.

Цистит — воспаление мочевого пузыря. Чай — травяной отвар.

Чакра — энергетический вихрь в человеческом теле, связанный с определенными тонкими каналами и эндокринными железами.

Широдхара — аюрведическая процедура, в ходе которой на лоб пациента льют тонкой струйкой теплое масло. Оказывает стимулирующее действие на нервную систему, порождает экзотические чувства расслабления и блаженства.

Экстракт — спиртовая вытяжка эфирного масла из осадка, полученного при экстракции растворителем.

Эфирное тело — одна из оболочек энергетического поля тела.

Ян — термин китайской философии, энергия расширения, активности, тепла; положительное начало.