

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

1. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы - эфирные масла мяты, пихты, герани, лаванды.
2. При заболеваниях пищеварительного тракта - эфирные масла розы, шалфея мускатного, лаванды, аира, мяты, полыни таврической.
3. При заболеваниях почек, мочевыводящих путей, печени, желчевыводящих путей - эфирные масла мяты, лаванды, розы, аира и др.
4. При функциональных нарушениях нервной системы - эфирные масла розы, мяты, герани, лаванды.
5. При хроническом бронхите - эфирные масла розмарина, мяты, эвкалипта, пихты, сосны, полыни лимонной, шалфея мускатного, аниса.
6. При бронхиальной астме - эфирные масла розмарина, лаванды, шалфея мускатного.
7. При начальных проявлениях атеросклероза - эфирные масла лавра, лаванды.
8. Тонизирующий эффект оказывают эфирные масла лаванды, жасмина, мяты, пихты, эвкалипта, розы.
9. Для профилактики онкориска используются эфирные масла эвкалипта, в качестве радиопротектора - монарды и эвкалипта, в качестве иммуномодулятора - монарды, базилика, полыни лимонной, лаванды, при спастических состояниях различной этиологии - лавра.
10. Некоторые эфирные масла, такие как укропное, фенхелевое, анисовое стимулируют лактацию у женщин и животных, повышают выработку пищеварительных соков и переваривание пищи.
11. эфирное масло лаванды можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания скорости выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. Эфирное масло лаванды способствует увеличению объема кратковременной памяти, оптимизирует состояние человека в критической стрессовой ситуации, уменьшая время реакции на поиск необходимого решения.
12. Масла полыни лимонной, розмарина одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость. Это свидетельствует о концентрируемости внимания испытуемых. Подтверждением служило расширение объема кратковременной памяти

за счет сокращения числа ошибок при запоминании задания и снижения латентного времени реакций. Тем самым повышался уровень готовности человека к создающейся экстремальной ситуации.

13. Ромашка помогает расслабиться, снимает напряжение.

14. Лимон действует как тонизирующее, укрепляющее средство.

15. Что касается экзотического иланг-иланга, то он будит уснувшие любовные чувства.

Два года назад ароматотерапия прошла испытание в лондонском метро. Свежий воздух с добавкой лимонной эссенции специально нагоняли в вагоны метро, чтобы поднять настроение у пассажиров. В кремы, мыло, мази многие фирмы добавляют небольшой процент эфирных масел. Компания "Бутс кемистс" стала известна благодаря своим кремам, мылу, мазям, созданным на основе ароматотерапии с добавлением эфирных масел иланг-иланга, сандалового дерева, жасмина, розмарина, можжевельника.

Нечто подобное осуществляет и фирма "Боди шоп", производящая натуральную косметику. Недавно эта компания предложила крем, действующий как хорошее снотворное, причем в него входят также натуральные ингредиенты, способствующие ослаблению напряжения и боли в мускулах.

Эфирные масла имеют сильные противомикробные и антибактериальные свойства, убивают многие вирусы. Они оказывают действие на устойчивые формы микроорганизмов и стафилококки, которые не чувствительны к антибиотикам (эфирные масла эвкалипта, шалфея, лаванды, аниса, сосны, пихты, мяты и другие).

Известно, что при длительном применении антибиотиков у больных наблюдается снижение неспецифических механизмов защиты; нередки случаи подавления иммунологической реактивности, развитие лекарственной аллергии и кандидозной инфекции, отмечается прямое отрицательное действие антибиотиков на соматические клетки.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АРОМАТОТЕРАПИИ

Нормализация реактивности организма, неспецифической сопротивляемости организма и иммунологической реактивности. Снижение заболеваемости ОРЗ и гриппом. Профилактика расстройств у лиц, профессионально контактирующих с источниками ионизирующего излучения или проживающих в районах с повышенным радиоактивным фоном. Ослабление влияния некоторых токсических веществ и

коррекция нарушений, вызванных их воздействием. Коррекция психофизиологического состояния и умственной работоспособности у людей в условиях производства (повышение скорости и точности работы у операторов, увеличение объема памяти с одновременным сокращением числа ошибок, повышение скорости выработки динамического стереотипа, профилактика переутомления и повышение умственной работоспособности, улучшение координации движений), уменьшение психо-эмоционального напряжения, снятие состояния дискомфорта, оптимизация состояния организма в критической (стрессовой) ситуации. Расширение адаптивных возможностей организма, сокращение периода адаптации, предупреждение и уменьшение степени выраженности и метеопатических реакций. Реабилитация больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких (дополнение к традиционным методам лечения). Профилактика начальных проявлений нейроциркуляторной дистонии, функциональные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы, признаки вегето-сосудистой дисфункции, признаки расстройства регионарного кровообращения, вегетативной нервной системы), ишемической болезни сердца. Начальные проявления атеросклероза (дополнение к традиционным методам лечения). Функциональные нарушения со стороны нервной системы (дополнение к традиционным методам лечения). Ранняя профилактика старения (дополнение к традиционным методам лечения). Применение ароматотерапии позволит уменьшить факторы риска ряда заболеваний, повысит сопротивляемость организма к химическим загрязнениям окружающей среды, мобилизовать функциональные резервы организма, снизить распространенность болезней органов дыхания, нервной системы, системы кровообращения, обеспечить безболезненную адаптацию, сохранить работоспособность, особенно в районах промышленной деятельности, на Крайнем Севере, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Наука ароматерапии.

Ароматерапия - это улучшение психического и физического здоровья с помощью эфирных масел, полученных из ароматических растений. Эфирные масла содержат витамины, гормоны, антибиотики, феромоны (невидимые, но ощутимые ароматические сигналы), а также вещества, регенерирующие клетки, которые питают, придают жизненную энергию живому растению и защищают его. Благодаря этим

своим свойствам повышается иммунитет растений к различным заболеваниям, уничтожаются болезнетворные бактерии и нейтрализуются вирусы. Получая ценные эфирные масла из растений, мы можем использовать эти же целебные свойства для того, чтобы улучшить состояние нашего организма. Эфирные масла "работают" по двум направлениям: физически - проникая через кожу в капиллярную кровеносную систему при растираниях смесями масел для массажа, маслами для ухода за кожей лица и тела, в ароматических, ножных ваннах или при паровой ингаляции; и психологически - воздействуя через органы обоняния на нервную систему при паровой или прямой ингаляции, ароматизации.

Эфирные масла имеют сильные противомикробные и антибактериальные свойства, убивают многие вирусы. Они оказывают действие на устойчивые формы микроорганизмов и стафилококки, которые не чувствительны к антибиотикам (эфирные масла эвкалипта, шалфея, лаванды, аниса, сосны, пихты, мяты и другие). Известно, что при длительном применении антибиотиков у больных наблюдается снижение неспецифических механизмов защиты; нередко случаи подавления иммунологической реактивности, развитие лекарственной аллергии и кандидозной инфекции, отмечается прямое отрицательное действие антибиотиков на соматические клетки.

Эфирные масла и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренарин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле действуют только против микробов, но не против высших организмов. Поэтому вещества, стимулирующие целебные силы организма и к тому же обладающие антимикробным действием, следует искать в растительном мире, окружающем человека, в согласии с которым он существовал тысячелетия.

Микробы при длительном контакте с эфирными маслами практически не вырабатывают к ним устойчивости. Сочетанное применение некоторых эфирных масел с антибиотиками повышает бактерицидную активность последних в 4 - 10 раз. Не отрицая высокую эффективность антибиотиков для экстренной помощи человеку, но, учитывая их негативные последствия, можно ставить вопрос о разработке способов использования антибиотиков совместно с летучими ароматическими веществами в виде ароматопроцедур и лекарственными растениями, содержащими натуральные антибиотики.

В санаторно-курортной практике на фоне климатотерапии использование эфирных масел и лекарственных трав повышает общую эффективность лечения. Полученные результаты открывают перспективы использования курсов ароматотерапии в местных санаториях-профилакториях с целью реабилитации больных. Переезд больных из разных климатических зон связан с длительным адаптационным периодом и далеко не всегда показан. При рациональной организации реабилитационных мероприятий по месту жительства больных можно добиться высокой эффективности. Существенным дополнением к традиционным методам могут служить ароматотерапевтические процедуры. Особенно показано их включение в реабилитационный комплекс в осенне-зимний период, а в районах с пониженным фитонцидным фоном (Крайний Север) - круглогодично.

Таким образом, растительные ароматические вещества являются перспективными средствами повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды: ионизирующим излучениям, ксенобиотикам, канцерогенам; являются средствами профилактики ОРЗ, оптимизации воздушной среды производственных помещений, адаптогенами, повышающими устойчивость организма к неблагоприятным экологическим факторам. Растительные ароматические вещества можно использовать в природных концентрациях довольно длительно, массово, что создает определенные преимущества ароматопрофилактики.

Ароматерапия является уникальным звеном, связывающим наше здоровье с богатствами окружающего нас мира. Удовольствие само по себе является терапией, но ароматерапия идет дальше, превращая терапию в удовольствие. Будьте внимательны при обращении с маслами. Высококонцентрированные ароматерапевтические масла во многих случаях являются слишком сильным средством для применения их в неразбавленном виде непосредственно на коже, поэтому пользоваться ими нужно с особой осторожностью. Используйте маслосноситель как основу для разбавления эфирных масел при создании Ваших собственных смесей масел для массажа, ухода за кожей лица и тела. Избегайте попадания в глаза и на чувствительные участки кожи. При определенных заболеваниях применение некоторых масел нежелательно, в то время как другие могут оказаться для Вас крайне полезными. Пожалуйста, ознакомьтесь с руководством перед

использованием. Храните эфирные масла плотно закрытыми в прохладном темном месте.

В настоящее время известно более 2000 эфиромасличных растений. Содержание эфирных масел в растениях зависит от ряда причин и колеблется от 4% до 0,1%.

Некоторые замечания о маслах.

Эфирные масла оцениваются по степени их летучести и подразделяются на масла верхней, средней и базовой ноты. (Top, Middle and Base Note). Масла верхней ноты быстро испаряются и требуют особой осторожности при хранении ввиду их высокой летучести. Масла базовой ноты испаряются наиболее медленно. Самыми сбалансированными и устойчивыми являются ароматерапевтические смеси, содержащие масла верхней, средней и базовой ноты. Мы предлагаем Вам информацию о маслах всех категорий, что поможет Вам в создании собственных сбалансированных и устойчивых смесей.

Натуральное против синтетического.

Натуральные эфирные масла представляют собой высококонцентрированные растительные экстракты, полученные путем выпаривания или экстрагирования из цветов, ягод, семян, корней, коры и цитрусовой цедры. Несмотря на свое название, они не маслянистые и не жирные. Эти масла можно назвать кровью растений, и, подобно крови, они теряют свою жизненную силу при небрежном получении и хранении. Стоимость эфирных масел непосредственно зависит от количества сырья, необходимого для получения масла. У каждого растения оно свое. Например, из лепестков 30 роз можно получить только 1 каплю розового масла, отсюда и его высокая цена, хотя есть и более дешевые масла.

Синтетические ароматы или ароматизированные масла создаются искусственным путем в лабораториях. Говоря техническим языком, ароматизированные масла на самом деле не являются маслами - это скорее искусственные химические соединения. Эти продукты обычно носят экзотические названия цветов или фруктов, из которых не были получены. Например, не существует такой вещи, как настоящее персиковое или земляничное масло, а натуральное масло гвоздики

пахнет так же, как масло клевера из-за высокого содержания в нем эвгенола. Несмотря на приятный запах, ароматизированные масла не обладают никакими целебными свойствами, так как не содержат неразбавленных активных ингредиентов натуральных растений. Они, разумеется, не могут применяться в лечебных целях, а в некоторых случаях нельзя допускать их попадания на кожу. Не рекомендуется аромакурение этих веществ, поскольку отсутствуют какие-либо данные о безопасности подобной процедуры.

Способы получения масел.

Перегонка с водяным паром (Steam distillation) - наиболее распространенный способ получения эфирных масел. При методе прямой перегонки с паром дистиллятор загружается растительным сырьем. Затем из основания дистиллятора выпускается пар, и летучие элементы растительного сырья смешиваются с паром. Эта летучая смесь путем конденсации превращается в воду, на поверхности которой плавает эфирное масло, которое затем отделяется от воды.

Отжатие под прессом (Cold pressing), известное также как холодное прессование, применяется для получения цитрусовых масел. Это очень мягкое прессование, при котором масло выжимается из измельченного наружного слоя кожуры. Тем же способом из измельченных семян получают маслосеянцы.

Метод экстрагирования с помощью специальных растворителей (Solvent extraction) используется, прежде всего, при производстве абсолютных масел без примесей. Это тонкая процедура, при которой ароматическая субстанция добывается из растительного материала при помощи неполярных растворителей. Растворители отделяются, а оставшийся воскообразный осадок смешивается со спиртом и очень осторожно нагревается; за этим следует процесс фильтрации, в результате которого удаляется воск. Затем удаляют спирт и получают конечный продукт - абсолютно чистое масло. Абсолютные масла Sunspirit имеют специальные сертификаты качества.

Методы применения эфирных масел.

Ингаляции.

С одной стороны, ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, массируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные

зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов. (Биологически активные точки носа называются точками Боннье). С другой стороны, аромавещества оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные реакции.

Виды ингаляций.

Аромакурительницы.

В ароматницу наливается теплая вода, в которую добавляется небольшое количество капель эфирного масла, после чего зажигается свеча. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха комнаты ароматом. Метод необходимо проводить при закрытых окнах и дверях. Время ингаляции 1—3 часа.

* Ингаляции холодные. Непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань или аромакамень (камень из мелкопористой глины) вдыхается аромат эфирного масла. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляции 5-10 минут.

Ингаляции горячие. В посуду с широким горлом налить кипяток, накрыть голову полотенцем, добавить несколько капель необходимого эфирного масла в кипяток и вдыхать аромат 3-10 минут. Обязательно закрывайте глаза во время ингаляции!

Ванны. Аромавещества соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывают вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают мощное воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную систему, точки Боннье. Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, ножные, ванночки для рук и ног. В наполненную водой нужной температуры емкость добавляется указанное количество эфирного масла, которое предварительно смешивается с эмульгатором. Эмульгатором являются вещества, позволяющие эфирному маслу легче смешиваться с водой: морская или поваренная соль, пена для ванн, мед, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры 5-30 минут. Увеличение времени приема аромаванны должно быть постепенным.

Компрессы

Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие. Холодные и горячие компрессы. В воду (300-400 г) необходимой температуры добавить эфирное масло, после чего погрузить в эту воду хлопчатобумажную ткань, слегка отжать, приложить на область проекции больного органа, на лоб, шею, икроножные мышцы и закрепить сухой тонкой тканью. Время процедуры 5-40 минут.

Растирания

Методика прекрасно помогает при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный ствол, системы дыхания и кровообмена.

В 10 г масла для массажа (масло зверобоя, миндальное, масло ростков пшеницы) добавить необходимое количество эфирного масла, нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями.

Массаж. Является одним из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникание ароматических веществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции. Смешивается эфирное масло с 10 г одного из масел для массажа (зверобой, миндаль, авокадо, жожоба, ростки пшеницы) и нанести на кожу. После чего производится массаж по той системе, которая соответствует состоянию Вашего здоровья.

Точечный массаж.

Проводится рефлексотерапевтом. Чистое эфирное масло смешивается с 1-2 каплями транспортного масла (жожоба, авокадо, косточковое, ростков пшеницы) и наносится на рефлексогенные точки. Пропорция эфирного масла к транспортному, соответственно, 3:1.

Внутреннее употребление эфирных масел Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в

кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань. Данная методика несколько менее популярна, чем остальные, т. к. вызывает неприятные ощущения в момент попадания эфирных масел в рот.

Запомните! Чистые неразбавленные эфирные масла нельзя употреблять внутрь!!! Для внутреннего употребления эфирного масла обязательно необходим растворитель! Рекомендуемое количество эфирного масла следует добавить в 1 ст. ложку пищевого растительного масла, в 1/2 ч. ложку меда или варенья, на сухофрукт или кусочек бисквита, использовать как заправку для салата, смешав с майонезом или дрессингом. Для жгучих масел существует методика капсулирования: на маленький кусочек черного хлеба нанести эфирное масло соответствующей дозировки. Другой кусочек хлеба размять между пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Далее, завернуть в эту пластинку пропитанный аромаэссенцией хлеб и плотно заклеить. После, принимать как пилюли, запивая большим количеством жидкости (лучше кислым соком).

Ароматизация чая: в герметически закрывающуюся посуду (200 г) капнуть 7-10 капель эфирного масла, затем насыпать в эту емкость чай, плотно закрыть и не открывать 3-5 дней, периодически встряхивая. После указанного срока чай готов к употреблению.

Ароматы на каждый день.

Прихожая. Вы (или те, кого Вы ждали) вошли в дом, значит, Вас должно встретить дружеское рукопожатие и аромат, позволяющий отбросить всю суету и, может быть, грязь улицы, ощутить уют, тепло и спокойствие. Рекомендуются сочетания: Чабрец 3к + Бергамот + 5к + Лимон 5к. К тому же, Вы будете избавлены от визита в Ваш дом «навязчивой леди по имени Простуда», т. к. данная смесь эфирных масел обладает бактерицидным и бактериостатическим действием. Гостиная. Говорить, слушать, расслабляться, отдыхать и радоваться помогут эфирные масла: Мандарин 5к + Иланг-иланг 4к + Грейпфрут 4к + Ладан 3к.

Кухня.

Начнем с того, что кухня — это место повышенного травматизма. Поэтому поставьте на самое видное место эфирные масла Эвкалипта и Каяпута. Как только Вы обожжетесь, сразу нанесите на место ожога неразбавленное масло Эвкалипта. Если Вы порезались, капните на место травмы эфирное масло Каяпута. Вы заметите, как уменьшится количество и тяжесть следов кухонных травм на Вашем теле. Для устранения навязчивых и неприятных запахов кухни используйте аромакурительницу с эфирными маслами: Лимон 5к + Мята 3к + Розмарин 3к.

Спальня.

Для того чтобы расслабиться, быстро заснуть и отдохнуть без кошмаров: Сандал 5к + Нероли 3к + Ладан 3к, можно добавить еще Мирры 4к.

Детская комната.

Роза 2к + Ладан 1к + Сандал 2к

Ароматы для работы.

В работе важно, чтобы все, за что берешься, получалось быстро и красиво. Поэтому, незаменимыми деловыми качествами считаются собранность, логическое мышление, оптимизм и, конечно же, Творчество в каждом действии. Только так можно получать не только деньги, но и радость от работы. С незапамятных времен существует культура применения ароматов в целях повышенной активной работоспособности. Применение некоторых эфирных масел в наши дни показало, что повышается не только эффективность производственных действий, но и легкость их выполнения, исчезают симптомы накапливающейся усталости, переутомления, раздражительности. Например, индекс интеллекта увеличивается при вдыхании таких масел как Левзея, Майоран, Бергамот, Розмарин. Прекрасно оптимизирует процессы мышления и сопротивляемость организма трудностям смесь эфирных масел: Гвоздика 2к + Бергамот 5к + Майоран 5к + Сосна 5к + Левзея 3к + Лимон 3к.

Ароматы для отдыха.

Подчас проблемы, связанные с переутомлением, возникают не столько от того, что у нас не нашлось времени для отдыха, сколько от

того, что мы не смогли расслабиться. Попробуйте вечером зажечь Нероли 5к + Можжевельник 4к + Корица 5к + Мята 3к и Вы почувствуете, как Ваше тело наполняется силой. Бесследно исчезло напряжение и усталость, открылось дыхание воображения и обострился интерес к жизни.

Ароматы в путешествии Большинству людей нравится путешествовать, несмотря на ряд объективных трудностей, связанных с этим «занятием».

Первая трудность — акклиматизация. Необходимость приспособливаться к резко изменившимся условиям внешней среды и новому распорядку дня. Имея эфирные масла Сосны и Мелиссы, Вы защищены от неприятностей, связанных с изменением ареала Вашего обитания, стоит лишь использовать в равных пропорциях два этих масла.

Вторая проблема — вынужденное отсутствие суточного объема привычных движений в момент пребывания в машине, поезде, на борту самолета или теплохода. Выражается этот «дефицит» в повышении секреции потовых и сальных желез, ощущении дискомфорта в теле. Нанесите на височные области и позвоночник эфирные масла, тщательно смешав их с 5 г крема: Майоран 4к + Розмарин 3к + Мята 5к + Лимон 4к. Эти же ароматы (только без базисной основы) глубоко вдыхайте, и Ваше самочувствие не принесет огорчений.

Третья проблема — резкая перемена воды и пищи. Для быстрой адаптации кожи и волос к новым ингредиентам водопроводной воды ополаскивайте тело и голову водой, обогащенной эфирным маслом Розового дерева (3к на 1 литр). Для быстрой перестройки пищеварительного аппарата рекомендуем Вам четыре раза в день принимать по 1к эфирного масла Фенхеля, добавив его в 1/2 ч. ложки меда, варенья или на черный хлеб, которые Вы собираетесь есть. Четвертая проблема — тяжесть и боль в голове, связанная с изменением состава воздуха, местным давлением и климатом. Растирайте виски и глубоко вдыхайте ароматы Лимона и Герани, взятые в равных пропорциях.

Ароматы для малышей.

При легких недомоганиях ребенку может помочь втирание на больном участке массажного масла с добавлением нескольких капель эфирного масла.

Перед использованием эфирное масло следует растворить в масле, не имеющем запаха, например, в масле из виноградных косточек. На 100 мл основного масла добавляется 12 капель эфирного масла, или на 2 столовые ложки основного масла добавляется 3 капли эфирного. Всегда сначала попробуйте растворенное эфирное масло на небольшом участке кожи ребенка, около 30 минут наблюдая, как ребенок отреагирует на него.

Ромашковое масло - это мягкое масло с успокаивающим и смягчающим действием, рекомендуемое при раздражении кожи и аллергии. При легком втирании в живот помогает пищеварительному процессу, а при нежном втирании в щеки (подальше от глаз) помогает при прорезывании зубов. В продаже имеется три типа ромашкового масла - из аптечной ромашки, пупавки благородной и пиретрума. Для детской кожи лучше всего подходит масло из пупавки благородной или римской ромашки, так как оно нетоксично.

Лавандовое масло известно своими лечебными свойствами, которые усиливаются при смешивании с основным массажным маслом. Его рекомендуют применять в качестве успокоительного средства и для заживления незначительных ожогов и укусов. Если масло применяется для этих целей на небольшом участке кожи, то можно сделать более концентрированный раствор, например 40% лавандового масла и 60% основного.

Эвкалиптовое масло - это хорошо известное и широко применяемое противоотечное средство. Им слегка натирают грудь ребенка при кашле и простуде, и это помогает ему относительно спокойно проспать всю ночь. Капнув немного масла на подушку ребенка или с двух сторон на кровать, можно тоже обеспечить ребенку полноценный сон.

Миртовое масло. Мирт принадлежит к тому же семейству, что и эвкалипт, а миртовое масло обладает всеми свойствами эвкалиптового масла.

Масло из перечной мяты. Успокаивающее и смягчающее масло из перечной мяты обладает также противоотечным свойством. Это масло рекомендуется применять для облегчения дискомфорта, возникающего при скоплении газов, мягко втирая его в животик ребенка при массаже.

Розовое масло обладает исключительными лечебными свойствами. Оно приносит эмоциональное успокоение, нетоксично, полезно для кожи и оказывает смягчающий эффект.

Бензойное масло - это природная нетоксичная смола с запахом ванили, выделяемая растением стираксом лекарственным. Масло разогревает кожу и, когда его втирают в грудь и спину ребенка, помогает избавиться от кашля и простуды.

Масло из ладана обладает низкой токсичностью, имеет приятный запах и способствует глубокому расслаблению и углублению дыхательного ритма.

Мирровое масло рекомендуется для снятия воспаления бронхиальных проходов и отделения мокроты.

Масло чайного дерева нетоксично и, несмотря на его сильные антисептические свойства, не вызывает раздражения кожи. Его рекомендуют для смягчения и заживления ран и кожных инфекционных заболеваний.

ВНИМАНИЕ!

Эфирные масла не могут заменить врачебного осмотра ребенка, установления диагноза и назначения лечения. Кроме того, они предназначены только для наружного применения.

АИРНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Аирное эфирное масло получают из корневищ аира отгонкой с водяным паром. Аир, народные названия: аир болотный, аир пахучий, татарник, ярник, ир, ябор, ирный корень, плюшняк. Родиной аира считается Китай и Индия. На Украину завезен во время татаро-монгольского нашествия. Считалось, что аир очищает застойную воду, и

она считается пригодной для питья. С этой целью воины высаживали возимые с собой корневища во встречающиеся им водоемы. В корневищах аира содержится до 4,8% эфирного масла, в состав которого входят d-α - пинен, d - камфен, d - камфора, каламен, азорон, акорон, изоакорон; спирты: свинол, металевогенол, борнеол. Желтое или темно-коричневое эфирное масло аира обладает большой вязкостью, по запаху оно напоминает камфору. Эфирное масло аира обладает антимикробной активностью в отношении ряда микроорганизмов, в частности ассоциации микробов зубодесневых каналов у больных парадонтозом, задерживает рост стафилококков, эшерихий, оказывает фунгистатическое действие. Компонент эфирного масла - азарон влияет успокаивающе на центральную нервную систему, оказывает в эксперименте противосудорожное, противоаритмическое, спазмолитическое, бронхолитическое действие.

Гликозид акорин и эфирное масло воздействует на окончания вкусовых нервов, повышают аппетит, рефлекторно усиливают секрецию желудочного сока. Медицинские препараты аира также повышают желчеотделение и диурез, оказывают некоторое спазмолитическое действие. Имеются данные об успокаивающем действии и слабом обезболивающем эффекте. Эфирное масло аира входит в состав комплексного препарата «Олиметин», применяемого для лечения и профилактики мочекаменной и желчекаменной болезни. В народной медицине препараты аира рекомендуют при судорогах, неврастении, бронхитах, плевритах, отсутствии аппетита, облысении, стоматитах, кольпитах.

ЛАВАНДОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Лавандовое эфирное масло получают из соцветий лаванды отгонкой с водяным паром. Лаванда - древнейшая культура стран Средиземноморья. В Древнем Риме применялось как средство для борьбы с заразными болезнями, патриции натирались лавандовым эфирным маслом, полагая, что оно защищает их от мора, эпидемий. Позднее это растение начало культивироваться в Италии, Франции, Болгарии, а затем в России - в Крыму, на Кубани и в Молдавии. Соцветия лаванды содержат до 1,2% эфирного масла, которое имеет специфический острый, приятный запах. Во всем мире лавандовое эфирное масло является официальным сырьем для препаратов, которыми лечат гнойные раны и гангрены. Лавандовое эфирное масло -

исключительное средство для лечения ожогов. Если вы обожглись кипятком или горячим предметом, помажьте обожженное место этим маслом и ожог быстро пройдет. Еще в годы первой мировой войны французские врачи использовали лавандовое эфирное масло для лечения ран при тяжелых ранениях. Оно хорошее обезболивающее средство при вывихах, головной боли и метеоризме, невралгии. Для этих целей применяют лечебные лавандовые ванны, растирают болезненные места лавандовым спиртом.

Лавандовое масло широко используется для ингаляций при бронхитах и

осиплости голоса, так как оно обладает сильными антисептическими и противомикробными свойствами, убивает многие бактерии, особенно стрептококки и золотистый стафилококк, многие вирусы. Этим объясняется значительное сокращение заболеваемости при эпидемиях гриппа среди работающих в закрытых помещениях, где использовалось лавандовое масло для ароматизации воздуха. Запах лавандового масла излюбленный у французов. Оно используется для ароматизации белья, верхней одежды. С этим ароматом выпускаются в большом количестве дезодоранты, шампуни, лосьоны, туалетные воды, одеколоны. Во многих странах лавандовое масло используется как разжижающее желчь средство, оно ограничивает процесс гниения в кишечнике, оказывает болеутоляющее и ветрогонное действие при болях в желудке и кишечнике. Раздражающее действие лавандового масла проявляется на путях выделения: в почках - увеличение диуреза, поэтому его используют для лечения почек, мочевого пузыря и почечных лоханок; в дыхательных путях - увеличением и разжижением мокрот. Благодаря свойству устранять спазмы мускулатуры дыхательных путей, оно оказывает терапевтический эффект при бронхиальной астме. Лавандовое масло является одним из лучших средств для лечения различных кожных заболеваний (угри, экземы), для спринцеваний при воспалительных процессах в гинекологии (используется лавандовая вода). Установлено, что лавандовое эфирное масло обладает слабоуспокаивающим и спазмолитическими свойствами. Это позволяет применять его при мигренях, невралгии, нервном сердцебиении. В терапевтических дозах лавандовое масло уменьшает возбудимость центральной нервной системы, способствует нормализации функции вегетативной нервной системы, действует как фитовегеторегулятор. В

этом случае (для борьбы с бессонницей, стрессами и неврозами) лавандовое масло применяется при:

- а) общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления;
- б) повышенной утомляемости;
- в) раздражительности;
- г) нервных нарушениях речи, нервном кашле;
- д) плохом настроении, вызванном метеоризмом, снижением работоспособности после еды;
- е) кожных заболеваниях, в том числе нервного происхождения;

Терапевтический эффект достигается при помощи ароматотерапии (ароматизация воздуха в закрытых помещениях парами лавандового масла), с помощью теплых лавандовых лечебных ванн (5 - 8 капель масла на ванну).

Можно принимать лавандовый спирт - 1%-ный спиртовой раствор лавандового эфирного масла - по 1 чайной ложке 3 раза в день. Народная медицина для этих целей рекомендует использовать чистое лавандовое эфирное масло: - необходимо смазать маслом виски и 2 - 3 капли лавандового масла на кусок сахара, принять (сосать) перед сном. Японцы установили, что применяя лавандовое масло эфирное как ароматизатор воздуха в магазинах, увеличивается продажа товаров, так как неповторимый аромат лаванды действует на психическое состояние человека, ему хочется подольше быть в этом помещении, повышается настроение и он стремится сделать что-то хорошее - совершает покупку товара. С помощью лавандового эфирного масла, как ароматизатора воздуха в производственных помещениях, некоторые фирмы добились повышения производительности труда и качества выполняемых операций, значительного сокращения вирусных заболеваний. Если в вашей квартире или служебном помещении чувствуется приятный аромат лаванды, вам нечего бояться гриппа, вам легко дышится, воздух становится как бы прозрачным и легким. Закрыв глаза и слушая приятную музыку, вы перенесетесь в страну гор, ласкового, теплого моря. Этот воздух и эти ощущения вам знакомы - это Крым или Средиземное море.

МЯТНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают из подвяленных растений мяты перечной отгонкой с водяным

паром. Мята - одно из древнейших лечебных средств. Ее использовали в древнегреческий период, впервые она упоминается древними эллинами, затем появляется у древних римлян и у других европейских народов.

О лечебных свойствах растения писали Гиппократ, Парацельс и Авиценна. Мята перечная введена в культуру в XVIII веке англичанами, на Украину завезена в 1895 году. В настоящее время как промышленная культура возделывается на Украине, в Молдавии, Белоруссии, Краснодарском крае. В подвяленных растениях мяты перечной содержится до 0,5% эфирного масла, в сухих листьях - до 3%. Основное действующее вещество мятного масла - ментол, содержание которого в зависимости от сорта мяты - до 70%.

При нанесении мятного масла на слизистые оболочки или втирании в кожу, оно раздражает нервные окончания, вызывая ощущения холода и покалывания. При возбуждении холодовых рецепторов, суживаются поверхностные сосуды и рефлекторно расширяются внутренние. Этим объясняется уменьшение боли под влиянием ментола при стенокардии.

Мятное масло обладает вазоактивными свойствами: регулирует артериовенозный тонус, предотвращает повышение тонуса внутричерепных вен при приеме нитроглицерина, способствует оттоку крови по наружным венам. При приеме мятного масла внутрь раздражаются рецепторы слизистой оболочки желудка и кишечника, ментол усиливает перистальтику, оказывает антисептическое действие. При этом ограничиваются процессы гниения и брожения, усиливается секреция пищеварительных желез. Пары мятного масла обладают противомикробными свойствами, особенно это относится к золотистому стафилококку и ряду спорообразующих бактерий.

Мятное масло оказывает противовоспалительное и капилляроукрепляющее действие. При проведении опытов на белых крысах мятное масло способствовало предупреждению развития язвенного процесса в 50% случаев. Мятное масло обладает желчегонным свойством, которое связывают с наличием в его составе полифенолов. Под воздействием мятного масла усиливается внешнесекреторная функция печени, изменяется состав желчи, увеличивается выделение с желчью холатов, холестерина, билирубина, при этом повышается антитоксичная функция печени, нормализуется обмен. Мятное масло действует спазмолитически.

Из мяты перечной, мятного эфирного, масла и ментола изготавливается большое число комплексных лечебных средств и фитопрепаратов.

Настойка мяты перечной состоит из спиртовой настойки листьев мяты перечной и равного количества мятного эфирного масла. Применяют внутрь по 10 - 15 капель на прием как противорвотное, ветрогонное и болеутоляющее средство при невралгии, при спазмах желудка и кишечника, несварении желудка, отрыжке, поносе. Можно добавлять к зубным эликсирам.

Масло мяты перечной используют в микстурах по 1 - 3 капли при метеоризме, заболеваниях печени и желчного пузыря. Его можно включать в композиционные смеси, применяемые для ароматизации воздуха в закрытых помещениях. Мятный отвар и эфирное масло рекомендуется для купания детей, болеющих золотухой и рахитом. Воду мяты перечной применяют для полоскания полости рта, добавляют к микстурам, которые используются для лечения болезней кожи и слизистых оболочек: геморагии, гингивита, стоматита, ларингита, фарингита. Установлено, что антимикробными действиями в отношении микробов кишечной группы являются эфирные масла мяты перечной, тмина обыкновенного, шалфея лекарственного, которые влияют на возбудителей эпидермофитии, руброфитии, трихофитии и микроспории. Так, для лечения дрожжевых эрозий рук и руброфитии ногтей необходимо пользоваться мятным и тминным эфирным маслом.

Дрожжевые эрозии при лечении мазью, содержащей эти эфирные масла, быстро исчезли; ногти, пораженные руброфитией, начинают расти из ногтевого ложа без поражений. Мятное эфирное масло входит в состав карвалола, карвалдина. Ментол, выделяемый из мятного масла, входит в состав капель Зеленина, препаратов пектусин, эвкатол, меновазин, аэрозольных смесей камфомен и ингакамф, используется в виде капель для носа, входит в состав ментоловых, мигреновых карандашей. Бальзам «Золотая звезда» содержит эфирные масла: мятное, гвоздичное, эвкалиптовое, корицы. Применяют при распространенных заболеваниях: насморке, простуде, гриппе, для ингаляций. При головной боли и головокружениях втирают бальзам в височную, затылочную и лобную области. Мятное эфирное масло входит в состав ингаляционных смесей ингалятора Махольда. Оно применяется в пищевой промышленности при изготовлении ликеров, водок, кондитерских изделий, в парфюмерии при изготовлении зубных паст, порошков,

эликсиров, туалетных вод. Мятное эфирное масло и листья мяты с их своеобразным охлаждающим пряным вкусом и сильным тонким ароматом употребляют также в кулинарии для ароматизации соусов, напитков. Мяту, мятное эфирное масло нельзя применять бесконтрольно. Большие дозы эфирного масла в ингаляционных смесях способны спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания. Могут также вызвать появление боли в области сердца.

РОЗМАРИНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Розмарин - это красивое вечнозеленое растение с голубыми цветками

произрастает в Крыму, на Кавказе и Закарпатье. С лечебной целью используют одногодичные стебли с листьями. Для получения эфирного масла - верхнюю зеленую часть куста. Содержание эфирного масла в сырье 1,4 - 2%. Розмарин обладает спазмолитическими, желчегонными и тонизирующими свойствами. Эти свойства в основном проявляются благодаря значительному содержанию в эфирном масле камфары, терпенов, сложных эфиров, спиртов, а в растении - алкалоидов, флавоноидов, дубильных веществ и кислот. Препараты розмарина снимают спазмы гладкой мускулатуры, желчных и мочевыводящих путей, кровеносных сосудов и органов пищеварения. Установлено тонизирующее действие препаратов растения после тяжелых болезней, особенно у пожилых людей с нарушением мозгового кровообращения. В смеси с лавандой рекомендуется при высоком артериальном давлении и после инсульта. При воспалительных процессах женских половых органов рекомендуется запаривать смесь листьев розмарина 25 г, листьев шалфея лекарственного 50 г, листьев мяты перечной 30 г, в 2-х стаканах кипятка, для этих же целей можно применять дистиллят розмарина (раствор розмаринового масла в дистилляте).

Прекрасным косметическим средством считается смесь розмариновой и лавандовой натуральной воды под торговым названием «Лосьон Розмарин», выпуск которой освоен Алуштинским эфиросовхозом-заводом и предприятием «Аромат». Благодаря содержанию лавандового и розмаринового масел, природных биологически активных веществ, флавоноидов, розмарицина, стероидных и тритерпеновых гликозидов, хлорофилла, каротина, длительное применение этого лосьона регулирует липидный обмен кожи лица, шеи, делает ее упругой, предотвращает образование морщин, даже

разглаживает их. Для того, чтобы лицо было всегда молодым и красивым, достаточно ватным тампоном, смоченным лосьоном «Розмарин», протирать кожу лица 2- 3 раза в день. При этом не требуется применять никаких питательных кремов и пудры. Лосьон «Розмарин» обладает также тонизирующим, противовоспалительным и бактерицидным действием.

РОЗОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Очевидно, ни одно растение не имеет такой древней, богатой и сказочной истории, как роза. Путешествовать она начала из Китая, где произрастала во влажных и гористых субтропиках, затем Кашмир и Лузистан, Индия, бассейны Брампутры и Ганга, Восточная Африка, Ближний Восток и Малая Азия. Из Ирана и Малой Азии розы проникли в Древнюю Грецию, а оттуда в Египет и Рим В XIII веке граф Шампони Тибо IV привез махровую розу в свой замок вблизи Парижа. В средних веках роза быстро стала распространяться по другим странам Европы. Каждый народ отдавал должное красоте и прелести розы. Вергилий писал, что роза является красивым и ароматным цветком, который используется аристократами для создания интимности и блеска при проведении различных семейных и общественных торжеств. Роза возводилась в культ, и ежегодно организовывались праздники в ее честь, известные под названием «Розалия». В древних сказаниях Индии говорится, что из бутонов розы родилась богиня красоты и любви Лакшми, а другие мифы утверждают, что в розовый куст превратился прекрасный юноша Адонис. В Риме она является символом храбрости. Розовыми гирляндами украшали здания, арки, колонны дворцов, осыпали лепестками праздничные столы, из лепестков устраивали искусственный дождь, в фонтаны подавали ароматную освежающую розовую воду. Римские красавицы часами лежали в ванне из лепестков розы и розовой воды, которая придавала их телу особую упругость, нежность, свежесть, неповторимый аромат. Впервые об использовании розы для получения розовой воды и эфирного масла повествует нам история Ибн Холдун в своей «Хронике», написанной в Кордове в 916 г. Он сообщает, что в VIII и IX веках розовая вода, полученная посредством дистилляции, была важным торговым товаром на пространстве между Китаем и Византией. Наибольшее количество розовой воды в то время производила Персия. Халиф Мамун, правнук основателя Багдада, получал ежегодно от персидской провинции

Фарзистан по 30000 сосудов розовой воды, поэтому долина в окрестностях города Шираз называлась Гюлистан (Розовая долина). До XVII века господствовало индийское розовое масло, а начиная с начала XVIII в. - персидское, египетское, тунисское и болгарское. Производство розового масла в России впервые было организовано в Крыму. В настоящее время Крым является основным производителем розового эфирного масла на Украине. В значительных количествах его получают также в Молдавии.

Применение розы и продуктов ее переработки очень широко, особенно в народной и научной медицине.

Древнейшими препаратами из розы являлись розовая вода и мази, обладающие целебными свойствами. Еще в Салернском Кодексе Здоровья, написанном в XIV веке философом и врачом Арнольдом, указывается на целебные свойства розы: «она полезна обилием целительных качеств; если ее приложить, то «священный огонь» (рожистое воспаление) утихало». Кодекс Здоровья рекомендует ее для лечения недугов желудка, полости рта, зубов, головы и простуды. Масло розы применяли внутрь при болезнях желудка, печени, при запорах. Оно входило в состав многих мазей и косметических средств. Смесь розового масла с уксусом использовалась для лечения инфицированных ран. В настоящее время роза в свежем и сушеном виде, розовое эфирное масло, розовая широко используются народной и научной медициной. Чай из розы и розовую воду применяют при скарлатине, воспалении почек, кишечника, печени, почечнокаменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря, поносах, болях в животе, туберкулезе, бронхите, заболеваниях верхних дыхательных путей, при желтухе, гриппе, ангине. Розовая вода является исключительно эффективным средством для лечения заболеваний глаз. Французские медики используют лепестки розы и розовую воду в качестве противоглистного средства, при расстройстве кишечника, геморрое. В настоящее время в Болгарии успешно используется розовое эфирное масло и другие продукты переработки розы в стоматологии. Розовое масло, внесенное в полость кариозных зубов, снимает боль на 3 - 4 часа. Розовую воду применяют для лечения парадонтоза. Эффект лечения наступает очень быстро: кровотечение десен и боли прекращаются после 4 - 5 сеансов, воспалительные явления исчезают, расшатанные зубы укрепляются, восстанавливается нормальный тургор и цвет десен, исчезает неприятный запах изо рта. Розовую воду, конкрет и масло используют для приготовления пасты

при лечении пульпитов, для заполнения каналов пораженных кариесом зубов. Такая паста обладает высокой бактерицидной активностью, а попавшие в нее микроорганизмы погибают в течение 5 минут, таким образом полости кариозных зубов освобождаются от бактериальной инфекции. Препараты из розы обладают рядом преимуществ, они активны в отношении бактериальных штаммов, хорошо переносятся тканями органов, не вызывают аллергических реакций. Розовая вода широко используется как косметическое средство: если протирать лицо розовой водой утром и вечером, кожа становится упругой, эластичной, исчезают морщины. Сухие лепестки розы используют для ароматизации вина, чая. Если вы желаете получить прекрасный аромат чая - при заварке низкорослых сортов чая необходимо добавить в чайник нескольких сухих лепестков розы. Эфирное масло широко используется в высшей парфюмерии для изготовления духов, одеколонов, кремов для лица. Вы можете взять любой крем в баночках, нагреть на водяной бане, добавить одну каплю розового масла и тщательно перемешать. Пользуясь этим кремом, вы сами убедитесь в целебном действии и аромате розового масла.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ИЗ ЗОНТИЧНЫХ РАСТЕНИЙ

К этой группе эфирных масел относятся: укропное, фенхелевое, тминное, анисовое, кориандровое. Наибольшее применение в медицине нашли укропное и анисовое эфирные масла.

Укропное эфирное масло

Для получения укропного эфирного масла используются спелые высушенные плоды укропа, эти же плоды являются также лекарственным сырьем, которое включается в многочисленные сборы. Плоды содержат 4 - 5% эфирного масла. В последние годы эфирное масло получают из целых растений, плоды которых имеют молочно-восковую спелость. Настой плодов используют как отхаркивающее средство. С плодов укропа получают сумму веществ, которые под названием анегина применяют как спазмолитическое средство при спазмах гладкой мускулатуры кишечника и коронарных сосудов. Эффективность препаратов листьев укропа при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности на фоне атеросклероза обусловлено действием эфирного масла, способностью его флавоноидов

понижать проницаемость сосудистой стенки, а также противоаритмическими свойствами калия и улучшением метаболических процессов в организме под влиянием аскорбиновой кислоты. Плоды укропа полезны как укрепляющий, отхаркивающий, возбуждающий способ. Их используют при туберкулезе легких и рахите, при нарушениях мочевыделения при почечнокаменной болезни, а также при недостатке молока у рожениц. Как наружное средство препараты укропа используются при остром и хроническом блефароконъюнктивите, лимфадените, гнойных и скрофулезных процессах. Настой семян, листьев укропа или же укропную воду (2 - 3 капли укропного масла на стакан воды) применяют как косметический способ при гнойничковых болезнях кожи лица. Семена укропа кипятят в вине, настаивают в течение 12 дней и этот настой употребляют как снотворное. Зимой, когда нет свежего укропа, используют спиртовой раствор укропного эфирного масла для приготовления борщей и супов.

Анисовое эфирное масло

Анис известен издавна. Впервые о нем упоминают древние египтяне и греки. В настоящее время его широко культивируют почти во всех странах Европы, а также в Азии, Африке и в ряде стран Америки. С давних времен анис ценится как пряность. Жирное масло используют в мыловарении, в парфюмерии, а его плотная часть служит заменителем масла какао. Растение обладает отхаркивающим и возбуждающим действием. Водный раствор аниса усиливает деятельность кишечника, стимулирует функции пищеварительных желез, улучшает пищеварение, обладает антисептическим свойством. При кашле назначают водный раствор семян, анисовый сироп и эфирное масло - как отхаркивающее средство. Анисовое эфирное масло входит в рецептуру почти всех ингаляционных смесей, применяемых при заболеваниях бронхов. астме, потере голоса. Установлено, что анисовое масло уменьшает боли и восстанавливает перистальтику при судорожных спазмах кишечника. У моряков оно славится как хорошее средство от цинги. Семена аниса официально вошли в медицинскую практику. Они являются составной частью грудных, слабительных, желудочных и потогонных сборов. Эфирное масло аниса добавляют в разного рода капли (капли датского короля) от кашля, нередко для улучшения вкуса лекарств. Эфирное масло, которое в большом количестве содержится в плодах, всасывается в пищеварительный тракт, стимулирует желудочную деятельность. Оно

бактерицидно действует на микрофлору дыхательных путей. Благодаря выделению анетола через бронхи (основной составляющей части анисового масла) эфирное масло оказывает легкое отхаркивающее влияние и способствует рефлекторному возбуждению дыхания, усилению секреции слизистых оболочек трахеи, гортани, бронхов. Поэтому анисовое масло применяют как отхаркивающее средство при катаре верхних дыхательных путей и бронхоспазмах (по 1 - 5 капель на прием).

ХВОЙНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Промышленное значение имеют сосновое и пихтовое эфирные масла. Сосна - одно из древнейших лекарственных растений, еще 5000 лет тому назад в Шумерском государстве было записано 15 различных рецептов, в которых упоминалась и сосновая смола. Высушенную хвою сосны и пихты шумеры использовали для компрессов и припарок. Славяне порошком из высушенного сока сосны засыпали раны, сосновой смолой и дегтем сводили экзему и лишай. Русские, греки и римляне скипидаром лечили простудные заболевания и прострелы. Противоцинготные свойства сосны испокон веков были известны народам Севера, путешественникам и морякам. В лечебной практике широко используются продукты, полученные из сосны: скипидар, сосновое масло, сосновый деготь, канифоль, хвойная паста. Скипидар и сосновое эфирное масло из-за легкой растворимости в липидах глубоко проникает в кожу, раздражает ее и рефлекторно вызывает некоторые изменения в организме. При вдыхании паров соснового эфирного масла усиливается секреция бронхов, что способствует разжижению и выделению мокрот. Поэтому эфирное масло используется при катаре горла и бронхите, при лечении ревматизма. Спиртовым раствором эфирного масла, известным под названием «Лесная вода», обрызгивают жилые, лечебные и школьные помещения. При этом погибают практически все бактерии и вирусы, вызывающие заболевания. Хвоя выделяет легколетучие фитонциды, которые имеют сильное бактерицидное действие. Поэтому санатории для больных туберкулезом легких расположены в сосновом лесу. Сосновое эфирное масло может применяться в саунах для ароматизации воздуха. Оно входит в состав препарата «Роватикенкс», «Пинабин» и др., препаратов для лечения мочекаменной болезни, а также в различные ингаляционные смеси, которые применяются для лечения оспы, бронхитов, ларингитов. Водным раствором соснового

масла (2 - 3 капли на стакан воды) пользуются для лечения парадонтоза. Продукты переработки пихты широко используются в медицине. Пихтовый бальзам, добываемый при подсочке деревьев, заживляет раны, гнойники, порезы. Сегодня фармацевты, добавляя к пихтовой смоле полученные из лишайников антибиотики, намного расширили среду ее применения. Однако главная заслуга пихты в том, что из ее древесной зелени получают эфирное масло, которое используется для производства камфоры. Как и сосновое, пихтовое масло обладает сильным бактерицидным свойством, с успехом применяется в ингаляционных смесях для лечения бронхитов и других заболеваний верхних дыхательных путей. Народная медицина рекомендует самый простой и эффективный способ очистки почек с применением пихтового эфирного масла. Зимой и поздней осенью необходимо применять сбор мочегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мяты, спорыша, зверобоя. Можно включить также плоды шиповника. 30 г смеси этих трав необходимо залить 500 мл кипятка, настоять до темного цвета и принимать в теплом виде по 100 - 150 мл до еды с одной столовой ложкой меда. После недели такой предварительной подготовки организма переходят на следующий состав: в указанный выше настой добавляют пихтовое масло из расчета 5 капель на 150 мл настоя. Смесь тщательно перемешивают и выпивают за 30 минут до еды в течение 5 дней - 3 раза в день. Через 3 - 4 дня результаты очистки начинают проявляться в виде незначительно помутневшей мочи. Позже могут появиться мелкие камешки. С интервалом в две недели это можно повторить до желаемого результата.

ШАЛФЕЙНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Шалфейное эфирное масло получают из соцветий шалфея мускатного. Растение и эфирное масло были известны еще в древности. «Против власти смерти растет в садах шалфей...» Такие стихи слагали древние греки, веря в чудодейственную силу этого растения. Растения используют как антисептическое, противовоспалительное, смягчительное, дезинфицирующее, успокаивающее, спазмолитическое, кровоостанавливающее, отхаркивающее, мочегонное, вяжущее, ранозаживляющее средство. Настой и отвар шалфея применяются при простуде, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, кашле, туберкулезе легких. Настой шалфея применяют как мочегонное средство при отеках, заболеваниях мочевого

пузыря, почек, а также при гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни, спазмах кишечника, колите, метеоризме, поносе, заболеваниях печени, желчного пузыря. Настой растения укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, нормализует половую функцию. Особо ценным является эфирное масло шалфея. Водный раствор эфирного масла (2 - 3 капли на стакан воды) используют для полосканий при воспалении верхних дыхательных путей, слизистой полости рта, потере голоса, стоматите, папилломатозе гортани. Шалфейное масло - хорошее средство при бронхиальной астме, простуде, кашле, ангине. Его широко применяют в виде ингаляций, для ароматизации служебных и жилых помещений. В быту его используют для лечения воспалительных процессов в среднем ухе. Для этой цели необходимо в ухо вставить турундочку и нанести снаружи на марлю 2 - 3 капли шалфейного масла. Мускатный шалфей используется также для получения отваров. Для принятия одной ванны необходимо 100 г сухого измельченного шалфея залить одним литром водопроводной воды и кипятить в течение 60 - 80 минут, затем смесь отстоять в той же посуде в течение 24 часов, после чего профильтровать через два слоя марли. Жидкость со специфическим запахом мускатного шалфея содержит эфирное масло, муравьиную и уксусную кислоту, смолистые вещества, соли сольвена, микроэлементы. Эти вещества легко растворяются в жирах, при наружном применении, проникают через эпидермис и вызывают раздражение периферических рецепторов нервной системы. В сочетании с температурой ванны и другими бальнеофакторами дают положительный лечебный эффект. На эфиромасличных заводах экстракт получают из конденсата, образующегося при переработке шалфея мускатного. Для приготовления ванны на 100 л водопроводной или морской воды добавляют 200 г экстракта. Содержимое ванны размешивают на протяжении одной минуты. Продолжительность принятия процедуры 7 - 15 минут, температура воды 36 - 38°C, курс лечения 12 - 16 ванн. Шалфейный экстракт применяют для компрессов. Обычно сшивают прокладку из 8 - 10 слоев гигроскопичной ткани, ее пропитывают экстрактом или отваром, подогретым до 40 - 45°C и накладывают на пораженные участки и сустав. Каждые 15 минут компресс меняют. Длительность процедуры 30 - 40 минут, курс лечения 15 - 20 сеансов. Шалфейным экстрактом или отваром лечат заболевания нервной системы, остаточные явления полиомиелита, радикулиты, спондилезы, остеомиелиты, полиартриты, артриты, артрозы, закрытые

переломы, длительно незаживающие раны, заболевания сосудов, заболевания женской половой сферы (хронические воспаления), бесплодие, гипои олигометория, болезни кожи (невродермиты, псориаз в стадии ремиссии, гнойные экземы). Для усиления действия экстракта или отвара необходимо в ванну добавить 4 - 5 капель эфирного масла шалфея мускатного.

ЭФИРНОЕ МАСЛО ПОЛЫНИ

В Крыму получают эфирные масла из полыни лимонной и полыни таврической. По составу и воздействию на организм человека эти масла отличаются и поэтому следует с осторожностью относиться к маслу из полыни. Если эфирное масло из полыни лимонной можно в небольших дозах (1 - 2 капли на стакан воды или 5 г на 100 мл спирта) применять для ингаляции и полосканий, то эфирное масло из полыни таврической рекомендуется использовать только для ароматизации воздуха, изготовления одеколонов, лосьонов, туалетных вод и вина типа «Вермут». Культура эта уходит в глубокую древность. Название полыни происходит от древнеримского «Артемиз» - «Здоровье» или от древнегреческого «Артемизия» - Артемида, богиня деторождения и охоты. Аромат масла полыни таврической сочетает в себе горькую свежесть и пьянящий аромат крымских степей, а полыни лимонной - нежный запах лимона. Царица Клеопатра выделила его среди других масел, применяя в сочетании с другими эфирными маслами для получения туалетной воды. Духи с содержанием полыни таврической напоминают женщине о мужчине, и есть сведения о их возбуждающем воздействии на оба пола. Напитки из полыни лимонной повышают аппетит, улучшают работу желудка. Для того, чтобы получить водку с запахом лимона, необходимо стальную проволоку 0,5 мм погрузить на 1 - 2 см в пробирку с эфирным маслом полыни лимонной, а затем проволоку, смоченную эфирным маслом, погрузить в бутылку с водкой. Этого эфирного масла достаточно для получения водки с ароматом лимона. Пары масла полыни дезинфицируют воздух в помещении благодаря наличию в нем альдегидов и карбонильных соединений. На Руси полынью окуривали избы во время эпидемии чумы и холеры, многие стелили траву полыни на пол для отпугивания насекомых и ароматизации, обеззараживания воздуха в помещении. Масло полыни используется при герминтозах, для нормализации менструального цикла (дистиллят эфирного масла), как противолихорадочное и

противоглистное средство. Имеются сведения о лечении полынью таврической алкоголизма. Сигареты, изготовленные из полыни таврической, применяются в Китае при иглорефлексотерапии, благодаря чему резко повышается эффективность лечения.

ЛАВРОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Лавр благородный напоминает нам о романтических и суровых временах Римской империи, когда победителю устраивали пышные торжества и венчали лавровым венком. С древности растение известно было также как пищевое и лекарственное. Родиной лавра благородного является Средиземноморье, распространено это растение также в Грузии, юго-западной части Краснодарского края и в небольших количествах на Южном берегу Крыма. Листья лавра содержат эфирное масло 0,5 - 0,6%, целебные свойства которого обусловлены содержанием эвгенола, цинеола и ряда терпеновых соединений. Этим объясняются его антимикробные и противовоспалительные свойства, что позволяет использовать лавровое масло в ароматотерапии. В народной медицине лавровый лист употребляется как наружное средство против чесотки, при ревматических болях, спазмах, опухолях.

БЛАГОВОНΙΑ

Основные и безосновные благовония

Все многообразие делится на две категории: благовония могут иметь основу, носитель благовонной смеси, а могут ее и не иметь.

Палочки

Самой распространенной основой является бамбуковая соломинка, на которую по специальной технологии наносится угольный порошок, пропитанный эфирными маслами, или смесь трав, масел, меда и других ароматных и лечебных компонентов (масала). Благовония с бамбуковой основой, "палочки", относятся к разряду достаточно недорогих благовоний. Ареал их применения достаточно широк: их предлагают Божествам во время проведения пуджи, ими окуривают помещения для создания приятной атмосферы; некоторые врачи прижигают ими биологически активные точки; их кладут в стиральную машину во время стирки белья, в шкафы - от моли и для ароматизации вещей; их ставят (не зажигая) в вазу с живыми или сушеными цветами.

О работе с биологически активными точками (Марма-терапия) посредством благовонных палочек.

Это делать категорически запрещается. Температура горения такого благовония сильно отличается от температуры горения полынной сигареты, которой традиционно выполняется Чжень-Цзю терапия и Марма-терапия, и от температуры горения тибетских безосновных благовоний, прижигание которыми вполне допустимо.

Есть еще одно маленькое правило, касающееся благовоний: лучше не жечь на ночь палочки, а жечь исключительно безосновные благовония. Правило это основано на способности веществ, выделяющихся при горении бамбуковой основы, ухудшать сон и несколько удлинять процесс засыпания. К тому же запах горящего бамбука искажает настоящий запах благовония. Именно бамбук может давать аллергическую реакцию на благовония. Если вы страдаете аллергией, не отчаивайтесь, попробуйте перейти на безосновные благовония. Если и это не поможет, используйте чистые эфирные масла, но только не синтетические.

"Пластилиновые" и "шнурковые"

Так называемые "пластилиновые" благовония делаются совсем не из пластилина. Основа для них берется натуральная (смола растений, смесь меда и топленого масла, особые виды воска) или химическая. Химические благовония этой категории встречаются очень редко.

"Пластелин" - достаточно удобная форма благовоний: их можно прилепить где угодно - подставка для них совсем необязательна. В основном такие благовония используются уличными торговцами из-за их способности выделять при тлении очень много дыма. Подходят они и для очень больших помещений, храмов. В мистической практике эти благовония чаще всего предлагают Господу Шиве и Матери Кали. В нашей стране "пластилиновые" благовония - большая редкость. Уж очень запах специфический. Их можно найти разве что у людей, которые привозят благовония на заказ. В Индии, на родине этих благовоний, их около тридцати разновидностей. Особенно популярны благовония с основой из топленого масла и меда, обладающие самым сильным дымом и въедливым ароматом. Ведущими производителями "пластилиновых" благовоний в Индии являются фирмы "Нап ВагаБап" и "МаБаБГ".

Еще одной удивительной формой для благовоний является "шнурок", представляющий собой медленно тлеющий моток толстенной пеньковой веревки, иногда пропитанной каким-нибудь эфирным маслом.

Запах удивительный - горелой пеньковой веревки, иногда отдающий жженым сандалом или красным деревом. Очень романтично. Однако торговцам нравится. Особенно на овощных базарах. Покупателям овощей, судя по всему, тоже. Чистильщики обуви (индийские, разумеется) и уличные парикмахеры входят в число почитателей этого запаха.

Пирамидки, бочонки, спиральки, сигаретки

Они удобны тем, что при их горении весь пепел оказывается в одном месте, а не разбросанным, как при горении благовоний-палочек. Видов благовоний-конусов немногим меньше, чем палочек. Они могут быть раскрашенными во все цвета радуги, а могут иметь естественный цвет, зависящий от натурального цвета компонентов, входящих в их состав. Именно конусовидные благовония (сандаловые) в средние века проникли в Европу, где были оценены по достоинству и возжигались исключительно по большим праздникам.

Конусовидные благовония, да и все благовония этой категории изготавливают путем прессования смеси ароматных трав, либо с добавлением небольшого количества смолы пихты, можжевельника и других растений, либо без скрепляющих добавок.

Применяются точно так же, как и остальные виды благовоний. Очень важно, что эти благовония выполнены в виде пирамидки: дым, выделяющийся при их горении, обладает большей энергией, чем дым от обычных благовоний.

Очень похожи на пирамидки китайские благовония, выполненные в форме небольших бочонков.

Среди сигареток на первом месте находятся тибетские безосновные благовония - и по качеству, и по разнообразию. Они могут быть разной длины и толщины, но все имеют один общий недостаток - чрезвычайную хрупкость и необходимость в специальных подставках.

С другой стороны, они обладают самыми лучшими медицинскими качествами. Их запах лишен искусственности, присущей другим благовониям. Применяются для проведения пуджи, ароматерапии, прижигания биологически активных точек или Марма-терапии, улучшения запаха в квартире. Растертые в мелкую пудру тибетские безосновные благовония могут добавляться в массажное масло или крем.

Спиральки - еще одно китайское изобретение, очень и очень древнее. К нам некоторые из китайских спиралек проникли под видом натурального и нетоксичного средства от комаров. Спираль должна

тлеть по часовой стрелке, тогда благовоние будет действовать в полную силу, очищая все без исключения пранические потоки, действующие в теле человека. На комаров же направление ее горения почему-то никак не влияет.

Помимо "противокомариных" благовоний есть очень много разнообразных разноцветных китайских спиральных благовоний, обладающих чудесным, неповторимо тонким ароматом, используемых для обрядовых и очистительных целей.

Порошкообразные благовония

Самый большой интерес с точки зрения ароматерапии представляют бесосновные порошкообразные благовония. Их невозможно фальсифицировать и добавить синтетические или ненатуральные компоненты - это будет очень заметно. Чаще порошкообразные благовония делаются на Тибете, однако в стародавние времена на Руси для окуривания больных также использовались порошкообразные смеси трав, похожие на тибетские порошкообразные благовония.

К сожалению, большинство тибетских благовоний очень плохо перемолоты, что несколько затрудняет их горение и снижает качество дыма.

Состав благовоний

По составу все благовония делятся на масляные, смешанно-масляные, растительные и смешанно-растительные.

Масляные благовония

Масляные благовония включают в себя два компонента: основу, хорошо адсорбирующую эфирные масла и способную тлеть, и само эфирное масло или смесь масел. Масляные благовония имеют форму палочек, "пластилина" или "шнурка". К сожалению, при горении основы выделяется дым, порой перебивающий даже сильное эфирное масло.

Смешанно-масляные благовония включают в свой состав не только промасленную угольную основу, но и мед, топленое масло, навоз, порошок растений.

Качества и лечебные свойства масляных благовоний целиком зависят от эфирных масел и добавочных компонентов, входящих в состав этих благовоний.

Травяные и цветочные благовония

Растительные благовония могут быть всех перечисленных в предыдущей главе разновидностей (кроме черных палочек - эти бывают только масляными).

Растительные благовония обладают более "спокойными" и близкими к природным запахами. Они не вызывают аллергии, а их мягкий запах намного комфортней, чем запахи масляных благовоний. Для ароматерапии и как успокаивающие средства лучше всего использовать безосновные растительные благовония.

Смешанно-растительные благовония имеют в своем составе те же компоненты, что и смешанно-масляные благовония. Особый интерес представляют медовые и навозные благовония.

Медовые и навозные благовония

Изготовление медовых и навозных благовоний корнями уходит в глубокую древность - ими пользовались еще во времена Рамаины.

Медовые благовония отличаются тем, что они имеют чуть заметный сладковатый аромат, сопровождающий основной запах. Применяются для проведения пуджи, ароматизации помещения, арома-терапии.

В нашей стране навоз считается чем-то нечистым, так как же из него можно делать благовония? Общепринятое мнение расходится с мнением священных писаний и древних текстов, в которых говорится, что коровий навоз обладает сильными очищающими свойствами: на его основе делаются не только благовония, но и лекарственные препараты.

Навозные благовония ни во время хранения, ни при горении не пахнут навозом. Их можно отличить только по внешнему виду (они несколько грубоваты) и по необычно интенсивному дыму, выпускаемому при горении.

Камфорные благовония

Иногда в качестве основного компонента в натуральных благовониях, особенно сделанных на Тибете, добавляют камфорный кардамон или непосредственно камфару. С одной стороны, это несколько снижает их качество, но так они могут намного дольше сохранять свои ароматические и лечебные свойства.

Камфорные благовония применяются для удаления токсинов из организма и очищения квартиры от духов и неблагоприятной энергии. Помимо всего прочего, они оказывают отвлекающее действие и помогают регулировать и сублимировать сексуальную энергию.

Укрепляют иммунитет и способствуют профилактике респираторных и эпидемических заболеваний.

«Опиум»

Холодный, смолистый, терпкий аромат тонизирует, делает ум острым, разум холодным, сердце огненным. Устраняет гнев и вспыльчивость. Укрепляет волю и является антивирусом.

«Франк Инсенз» и «Мирра»

Душистый, обволакивающий, крепкий аромат. Пробуждает интерес к жизни и оптимизм. Очищает и укрепляет ауру, изгоняет низших сущностей. Тонизирующее, антисептическое средство.

«Сандал»

Тонкий, туманный, слегка терпкий освежающий аромат. Способствует расслаблению, медитации, пробуждению интеллекта. Охлаждает и успокаивает, воздействует на пищеварительную, дыхательную, нервную системы. Помогает при воспалительных заболеваниях. Омолаживает и трансформирует сексуальную энергию.

«Лилия»

Свежий, изысканный аромат, стимулирует кровообращение. Нежность и теплота этого запаха позволяет почувствовать себя уютно в любой обстановке.

«Жасмин»

Изысканный, нежный, цветочный аромат. Передаёт психические вибрации и повышает чувственность. Обладает антистрессовым, расслабляющим действием. Стимулирует творчество. Улучшает сон и является антивирусом.

«Лаванда»

смягчает и успокаивает все виды нервного напряжения, антидепрессант. Снижает раздражительность. Обладает сильным антисептическим и антимикробным свойствами. Помогает при бессоннице и простудных заболеваниях.

«Роза»

Прохладный, сладковатый запах. Придаёт жизненные силы, снимает усталость и стресс, помогает при бессоннице, ночных кошмарах, депрессии, нервном напряжении и головной боли. Увеличивает преданность, уменьшает озлобленность, разочарование и печаль.

«Жимолость»

Помогает при сосудистых заболеваниях, согревает и имеет антимикробные свойства.

«Мускус»

Тёплый, пряный, слегка терпкий аромат. Тонизирует печень и усиливает жизненную энергию. Помогает при упадке сил и сонливости.

Правила ароматерапии.

Прежде чем начать использовать эфирные масла, необходимо овладеть несложным, но необходимым базисом знаний. Всегда, когда Вы берете в руки флакон с новым эфирным маслом, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.

2. Никогда не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.

3. Когда Вы первый раз применяете эфирное масло, постарайтесь проверить, нет ли у Вас аллергии к этому аромату. Для этого нанесите на носовой платок 1 каплю масла, и иногда в течение дня подносите платок к носу. Желательно эту пробу проводить хотя бы двое суток.

4. Начинайте пользоваться эфирными маслами с самых минимальных дозировок, возможно, они будут для Вас достаточными.

5. Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте сразу неизвестное Вам масло в банку с кремом или пузырек с шампунем. Лучше отложите небольшое количество базисной основы и добавьте в него немного эфирного масла. Всегда необходимо проверять, подходит ли конкретно Вам этот аромат.

6. Первые два раза желательно не принимать ванну дольше трех-пяти минут. Вы прекрасно чувствуете себя после ванны?.. Можете постепенно увеличивать время.

7. Если Вы пользуетесь эфирными маслами в аромакурительнице, первые два сеанса не должны быть дольше 20 минут.

8. При беременности и эпилепсии применение эфирных масел возможно только под наблюдением ароматерапевта.

9. Прячьте эфирные масла от детей!!!

10. Храните эфирные масла плотно закрытыми в темном месте, при температуре не ниже 0° С и не выше +30° С.

Освещение благовоний.

Чтобы благовоние не только вылечивало наше тело, но и способствовало духовному развитию, его необходимо освятить. Для этого необходимо зажечь благовоние и круговыми движениями по часовой стрелке предложить его запах вашему изображению Бога произнося мантру (Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе) или соответствующую молитву.

После этой процедуры благовоние становится священным, тонкие живые существа убираются прочь, а божественные сознания привлекаются на трансцендентный запах и в вашем доме создаётся божественная атмосфера духовного мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бёмиг Ульф. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Минск, 1985 г.

2. Бондаренко А. К., Бондаренко Б. С. в др. Лекарственные растения юга Украины, Киев, 1992 г.

3. Гейтман Л. 3. Аэрофитотерапия, Киев, 1986.

4. Воронина Г. А. 217 рецептов народной медицины. Алма-Ата, 1989 г.

5. Дерябин А. М. Продлите молодость свою. Душанбе, 1991.

6. Довженко В. Р., Довженко А. В. Растения служат человеку. Симферополь, Таврия, 1991 г.

7. Згуравская Л. Н. Рассказы о деревьях Крыма. Симферополь, Таврия, 1981 г.

8. Котуков Г. Н. Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения Справочник, Киев, 1971 г.

9. Крылов А. А., Марченко В. А., Максютин Н. П., Мамчур Ф. И. Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. Киев 1992 г.

10. Малахов Г. П. Целительные силы. СПб, АО "Комплект", 1993 г.
11. Мамчур Ф. И. Фитотерапия в урологии. Киев, 1983 г.
12. Мамчур Ф. И. Справочник по фитотерапии. Киев, 1986 г.
13. Протопопов Ф. Ф. Изучение антимикробного действия эфирных масел. В сб. Фитондицы, их биологическая роль и значение для медицины и народного хозяйства. Киев. Наукова думка, 1967 г.
14. Решетняк В. В., Цигура И. В. Травник. Харьков, 1992 г.
15. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Харьков, 1993 г.
16. Томчук Р. И., Томчук Г. Н. Древесная зелень и ее использование. Москва, 1966 г.
17. Топалов В. Казанлъшката роза и розопроизводство в България, Пловдив, 1978 г.
18. Турова А. Д., Сапожникова Э. Н., Вьен Дыюкли. Лекарственные растения СССР и Вьетнама. Москва, "Медицина", 1987 г.