



Бет Джоунс

600 

АРОМАТЕРАПЕВТИЧНИ РЕЦЕПТИ

за красота,
за здраве,
за дома



Бет Джоунс

600 АРОМАТЕРАПЕВТИЧНИ РЕЦЕПТИ

за красота,
за здраве,
за дома



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„600 ароматерапевтични рецепти за красота, за здраве, за дома“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Преди да прочетете или да изпълните която и да било от рецептите в тази книга, е от изключителна важност да се запознаете с насоките за безопасност, изведени в Глава 9. Етеричните масла са силно концентрирана течност и може да нанесат вреда, ако се прилагат неправилно. Всички насоки за безопасност трябва да се следват стриктно.

Нито авторът, нито издателят носят отговорност за неправилна употреба или небрежност, проявена от потребителя при прилагането на рецептите в тази книга. За всички масла трябва да се проведе тест за алергии, преди да се използват. Насоките за безопасност в Глава 9 не са напълно изчерпателни. Ако се колебаете, консултирайте се с лекар или друг здравен специалист във връзка с всякакви здравословни проблеми.

Въпреки че авторът е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.



600 AROMATHERAPY RECIPES
FOR BEAUTY, HEALTH & HOME
Copyright ©2014 by Beth Jones

**600 АРОМАТЕРАПЕВТИЧНИ РЕЦЕПТИ
ЗА КРАСОТА, ЗА ЗДРАВЕ, ЗА ДОМА**

© Бет Джоунс – автор
© Маргарита Насева – превод

ISBN 978-619-7342-39-0
ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2019

ВЪВЕДЕНИЕ

Ароматерапията представлява използване на етерични масла, извлечени от различни части на ароматни растения и дървета, за подпомагане на здравето на тялото и спокойствието на ума. Тя се смята за холистична терапия, която използва уникалните свойства на маслата чрез включването им в различни форми на лечение, насочени към възстановяване и поддържане на здравето.

Подобно на всички холистични терапии, ароматерапията се стреми да укрепи вродената способност за самолечение, като възстанови физическия и психологическия баланс. Тя разглежда болестта или разстройството като резултат от загубата на равновесие в тялото или ума и има за цел да поправи тази загуба. Дисбалансът обикновено възниква, когато човек се отдалечава от естествения начин на живот, което може да означава консумиране на неправилни храни, липса на физически упражнения или допускане на негативни мисли в ума.

Подходящите промени в начина на живот са важна част от ароматерапията и в значителна степен допълват свойствата на етеричните масла, спомагайки за ускоряване на лечението.

Ароматерапията може да бъде под формата на:

- Ароматерапевтичен масаж, който е не само най-ефективният и безопасен начин за проникване на

маслата в тялото, но и носи ползите на самата масажна терапия и на терапевтичното докосване.

- Маслата може да бъдат сложени във вана.
- Те може да се използват върху компрес.
- Може да се вдишват чрез инхалации.
- Маслата може да се прилагат в аромалампа или дифузер, които създават чудесна ароматна атмосфера в помещението; те може да бъдат ценна добавка към всяка рутинна процедура за разкрасяване, като се използват както в грижата за кожата, така и за косата; действат като много приятни парфюми, когато се нанасят върху кожата¹.

Ползите от маслата за тялото и психиката може да се проявят независимо каква форма на терапия се използва, защото ефектът им настъпва както чрез поемането им в малки количества през кожата, така и чрез вдишване на маслото, което се изпарява във въздуха и попада в белите дробове.

Въпреки че всяко етерично масло притежава индивидуални свойства и характеристики, всички масла са антисептични и повечето имат противовирусни или противовъзпалителни свойства. Те подпомагат естествения процес на оздравяване, като стимулират и укрепват механизмите на организма и влияят върху централната нервна система. Някои имат стимулиращ ефект, други нормализират или балансират системата. Съществуват масла със забележителната способност да насърчават

¹ Ако се интересувате от възможностите за вътрешен прием на етерични масла с терапевтична цел, моля, запознайте се внимателно с инструкциите и мерките за безопасност, описани от д-р Ерик Зелински в книгата „Лечебната сила на етеричните масла“, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. – Бел.изд.

растежа и регенерацията на кожните клетки и те са полезни както за лечение, така и за подмладяване. Тяхната цел е да подсилят имунната система и макар някои масла да имат силно влияние в гореизброените условия, всички етерични масла в една или друга степен притежават тези свойства, както и други индивидуални особености. Затова ароматерапията е ценна форма на холистично лечение, насочена към освобождаване на вродените лечебни сили на тялото, като по този начин позволява възстановяването на баланса – състоянието на равновесие, при което заболяването или разстройството не могат да се проявяват повече. Това е една естествена и деликатна терапия, която, ако се практикува контролирано и професионално, може много да допринесе за възстановяване на баланса в тялото и ума. Най-интересният аспект на ароматерапията е начинът, по който ароматът влияе върху ума и чувствата чрез връзката ум – тяло. Промяната в емоционалното състояние често води до положителна промяна във физическото тяло и това прави ароматерапията ценно средство за лечение на цялата личност.

ГЛАВА 1. ЗА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Етеричните масла са основните материали, с които работи ароматерапевтът, и макар понякога да се наричат „есенции“, това описание е неправилно, тъй като есенцията всъщност се произвежда от растението и се превръща в етерично масло едва след дестилация. Този процес предизвиква определени химични промени в различните съставни части на есенцията, но лечебната стойност не се намалява, а изглежда, че дори се усилва. В същия ред на мисли, въпреки че изразът „етерични масла“ се използва общо за всички масла в ароматерапията, онези, които са получени по методи, различни от дестилацията, не би трябвало да носят това наименование. Цитрусовите масла например, извлечени чрез обикновено пресоване, са във формата на проста есенция, когато ние ги използваме, докато флоралните масла от жасмин, нероли и роза, получени чрез анфлораж, е по-правилно да бъдат класифицирани като абсолюта. Понятието етерично масло обаче обикновено се използва за описване на тези ароматни, летливи течни съставки на растенията, които се натрупват в специализирани клетки в определени части на растението – семената, листата, цветовете, кората, корените, смолата и други.

Количеството есенция в растението варира много между отделните видове, на което отчасти се дължат различните цени на етеричните масла. Количествата варират също и в зависимост от условията на отглеждане

и периода на събиране на реколтата. Понякога различни масла с различни терапевтични свойства може да бъдат извлечени от различни части на едно и също растение.

Например от портокаловото дърво се получава нероли от цветовете, от листата – петитгрейн, а от кората на плода – портокалово масло.

Твърди се, че етеричните масла се произвеждат от растението, за да осигурят собственото му оцеляване, да отблъскват животните и да го предпазват от болести. Смята се, че те влияят върху размножаването на растението, като привличат опрашващи насекоми и по този начин може да бъдат оприличени на феромоните, които се отделят от хората и животните. Друга гледна точка е тази, че етеричните масла са всъщност хормоните на растението и влияят върху растежа и производителността му по същия начин, по който хормоните влияят на нас, хората. Подобно схващане изглежда реалистично, тъй като количеството хормони, произведено през целия живот на индивида, може лесно да се сравни с количеството етерично масло, произведено от едно растение през неговия живот.

Заради тази връзка етеричните масла може да бъдат използвани за постигане на баланс в човешкото тяло чрез влиянието им върху нашите хормони, като удвояват или усилват въздействието им в зависимост от това какво е необходимо, за да се възстанови хармонията. Добавената им полза е, че те са органични и добре взаимодействат с тялото, за разлика от неорганичните вещества или лекарствата, които може да причинят доста тежки странични ефекти.

Тъй като са органични, етеричните масла са вещества със свой живот и следователно съдържат собствена жизнена сила. Смята се, че те са източник на жизнени сили за

самото растение и могат съществено да увеличат жизнените сили на човешкото тяло. Точно както организмът на човека се влияе от режима на хранене, начина на живот, средата, климата и дори от периода от деня, така и качеството на етеричното масло зависи от същите фактори. Условията на почвата, климатът, надморска височина и времето на прибиране на реколтата може да повлияят върху качеството му. Някои растения трябва да се берат в определено време на деня, когато концентрацията на маслото в растението е най-висока или когато химичният състав е в необходимото съотношение, защото то също може да се променя в зависимост от периода на деня или от сезона.

Важно е брането на растенията да се извършва колкото е възможно по-бързо и да се извлича маслото, което е било произведено от растения, живеещи в естествена среда. Тези фактори ще осигурят минимална загуба на масло чрез изпаряване, а също така ще гарантират, че маслото е произведено от растения, които са били отглеждани в най-благоприятните почва и климат.

Когато купувате етерично масло от някой доставчик, важно е той да се ползва с добро име. Разумна предпазна мярка е да пазарувате от търговец, който може да предостави следната информация:

- страна или регион на произход;
- ботаническо наименование на растението;
- коя част от растението е използвана;
- какъв метод на извличане е използван;
- дали растението е диворастящо или органично отглеждано.

За разлика от обикновените масла, като царевичното или слънчогледовото олио, повечето етерични масла имат консистенцията на вода и не са мазни. Те се разтв-

рят лесно в обикновени мазнини, като олио от авокадо или масло от сладък бадем. Лесно се разтварят и във восъчни продукти, като разтопен пчелен восък или масло от жожоба. Важно е да се отбележи, че етеричните масла не са водноразтворими. Леснозапалими са и може значително да се различават по дълбочина и наситеност на цвета. Някои са почти безцветни или имат пастелни тонове, а други са силно пигментирани. Тъй като цветовете излъчват определени лечебни вибрации, маслата с един и същи цвят притежават еднаква терапевтична стойност. Синьото например охлажда, успокоява и отпуска. Маслото от лайка, което е синьо, се използва за намаляване на възпалението и действа успокоително върху тялото и ума.

Етеричните масла улесняват естественото излекуване чрез стимулиране и укрепване на механизмите на самия организъм. Макар всички масла да са антисептични, някои притежават и едно или повече от следните свойства:

- антиперспирантни (против изпотяване);
- противовирусни;
- антибактериални;
- противовъзпалителни;
- противоревматични;
- спазмолитични;
- успокояващи;
- отпускащи;
- газогонни;
- ускоряващи зарастването на белези;
- експекторантни (отхрачващи);
- седативни (приспивателни);
- слабителни;
- диуретични;
- антидепресантни;
- очистителни.

За разлика от химичните антисептици, повечето етерични масла са безвредни за тъканите на тялото, когато се използват правилно, като в същото време са мощни агресори срещу микробите и улесняват заздравяването на раните. Лайката например има свойството да стимулира производството на бели кръвни клетки, които ни помагат в борбата с болестите, докато лавандулата има забележителната способност да подкрепя регенерацията на кожните клетки, помагайки за излекуване на изгаряния, белези, рани и язви. Етеричните масла въздействат също и върху нервната система – лайката и лавандулата имат релаксиращ ефект, докато розмаринът и босилекът възбуждат.

Всъщност някои масла имат способността да нормализират, независимо какъв е проблемът. Например бергамотът и дъхавото мушкато имат седативни или стимулиращи свойства в зависимост от специфичните нужди на индивида. Като цяло етеричните масла възстановяват баланса в тялото, ума и емоциите чрез усвояването им в организма посредством кожата и малките въздушни торбички в белите дробове, когато маслата се вдишват.

Химията на етеричните масла е сложна, като едно масло може да се състои от стотици различни съставки. Те обикновено се групират в следните основни категории:

Алдехиди – противовъзпалителни, противогъбични, дезинфекциращи, подобряващи настроението, седативни.

Алкохоли – антисептични, противовирусни, противогъбични, енергизиращи, подобряващи настроението.

Етери – седативни, успокоителни, спазмолитични, балансиращи, облекчаващи.

Кетони – стимулиращи, затоплящи.

Киселини – противовъзпалителни.

Кумарини – седативни, подобряващи настроението, хипотензивни (понижаващи кръвното налягане).

Лактони – противовъзпалителни, отхрачващи.

Монотерпени – стимулиращи, затоплящи, отпушващи носа, отхрачващи, противовирусни.

Оксиди – антисептични, отхрачващи, стимулиращи.

Сесквитерпени – противовъзпалителни, противоалергични, антисептични, успокояващи.

Терпени – противоинфекциозни, стимулиращи, тонизиращи, антисептични, противовъзпалителни, противовирусни.

Феноли – стимулиращи, противоинфекциозни, спазмолитични, антибактериални.

Уникалната комбинация от химичните вещества, които се съдържат във всяко растение, му придава характерния аромат и терапевтични свойства. Химичните вещества във всяко масло действат синергично и балансиращо и взаимно влияят върху свойствата си така, че предизвикват благоприятна промяна във физиката и психиката. Тази промяна може настъпи без риска от страничните ефекти, които често се получават, когато химичите се опитват да изолират една-единствена „активна съставка“ от растителната есенция за лечението на дадено специфично заболяване.

Съставът на етеричните масла се различава в зависимост от това в коя част на растението се съдържат те. Например маслата от цветовете на растението имат много по-сложен състав в сравнение с маслата от листата. В естественото си „смесено състояние“ етеричните масла са известни като терпеноиди, тъй като терпените при-

състват в най-голямо количество в тях. В това „цялостно“ състояние маслото е много по-ценно от всяка друга алтернатива, направена от човека, като определени молекули в него подсилват действието на цялата смес.

Всички етерични масла имат свои индивидуални характеристики и свойства. Макар някои масла да може да се използват самостоятелно за лечение на различни заболявания, те често работят най-добре, когато се комбинират, тъй като се допълват и подобряват свойствата си по същия начин, по който едно етерично масло би имало най-добър ефект като „едно цяло“, вместо когато е разделено на съставните си части.



ГЛАВА 2. КАК РАБОТИ АРОМАТЕРАПИЯТА: ТЯЛОТО

Ароматерапията действа, като влияе едновременно на поне две нива – физическо и емоционално. И тъй като всички нива си взаимодействат, то и духовният аспект на индивида ще бъде повлиян, макар и значително по-деликатно.

Установените ефекти от етеричните масла върху човешкия организъм може да бъдат разделени на два вида – физиологични и психологически. Първите въздействат директно върху физическото тяло, а вторите – посредством обонянието – влияят върху ума, което от своя страна също може да има физиологичен ефект. Въпреки че тези две нива се възприемат като отделни, трудно може да се обясни как етеричните масла са в състояние да засегнат едното ниво, без да повлияят върху другото, тъй като действителната способност на ароматерапията е да лекува целия индивид. Именно това я прави толкова ефективна и препоръчителна форма за лечение.

Физиологичните ефекти може да бъдат допълнително разделени на два типа:

- Масла, които действат чрез нервната система и в по-малка степен чрез ендокринната система.
- Масла, които действат директно върху даден орган или тъкан от тялото.

Макар да е възможно тези два ефекта да бъдат описани напълно отделно, почти е сигурно, че те може да се проявяват едновременно, особено когато се използват подходящите етерични масла.

Кожата и белите дробове са от решаващо значение за ароматерапията, тъй като това са двата основни начина, по които етеричните масла проникват в организма. Кожата е най-големият орган на тялото, който основно се занимава с елиминирането на отпадните продукти, получени в резултат от ежедневните телесни процеси. Тя може да бъде описана като полупропусклива, тъй като изцяло обвива тялото, действа като защитно покритие и позволява на определени вещества да преминават през нея, като същевременно предотвратява достъпа на други.

Това, което определя способността на всяко вещество да може да премине през кожата или не, е размерът на неговите молекули. Водата и воднистите вещества не могат да се абсорбират в кръвния поток през кожата, въпреки че горните ѝ слоеве временно задържат малко вода. Установено е със сигурност обаче, че ако молекулната структура на някои мастни вещества е достатъчно малка, те биха проникнали. Етеричните масла имат много фини ароматни молекули и могат лесно да се абсорбират през кожата.

Смята се, че етеричните масла проникват през космените фоликули, които съдържат себум, отговорен за естественото омазняване на кожата. Етеричните масла са много сходни със себума и затова се разпространяват през фините кръвни капиляри, разположени точно под повърхността на кожата. Другият път за абсорбция е тяхното поемане от лимфата и интерстициалната (междутъканна) течност, която ги пренася до други части на тялото.

Ароматерапевтичният масаж предлага най-безопасния и най-ефективен начин за въвеждане на етерични масла в тялото, а когато се разреждат в подходящо базово масло, способността на етеричните масла да се абсорбират през кожата се усилва.

Ако кожата е здрава, първоначалното абсорбиране може да се случи само за няколко минути, но ще трябва много повече време, ако кожата е задръстена отвътре с токсини или отвън с мръсотия. Ето защо състоянието на кожата играе важна роля за времето, необходимо за постигане на значителен ефект от лечението с етерични масла. Това обаче не означава, че ароматерапията няма да бъде от полза за хората с проблемна кожа. Всъщност, при тези обстоятелства тя ще бъде най-благоприятната форма за лечение, тъй като ще даде началото на процеса на ребалансиране. В тези случаи подходящите промени в начина на живот може значително да повишат ефикасността на лечението и бързината на оздравяване, особено ако се съчетаят с достатъчно свеж въздух и упражнения, съпроводени с подобрения в цялостния режим на хранене. Тези промени чувствително ще намалят токсичните елементи в кръвта и ще позволят на другите отделителни органи, бъбреците и дебелото черво, да работят ефективно, без да се разчита на кожата за отстраняване на телесните отпадъци, което би я поставило под ненужно голям натиск. Също така „изчистването“ на кръвта ще улесни спокойното и ефективно проникване на етеричните масла в тялото.

Голямото количество мастна тъкан, задръжането на вода и лошото кръвообращение също ще попречат на усвояването и навлизането на етеричните масла в тялото, затова състоянието на всеки индивид влияе върху реалното време за абсорбция и то може да варира

от час при някои хора до 24 часа при други. Ако лимфната система е задръстена, тя ще пренася етеричните масла още по-неефективно от задръстената кръвоносна система. За разлика от кръвта, нищо не подпомага движението на лимфната течност и тя се застоява, когато системата е претоварена. Състоянието на лимфната система обаче може да бъде значително подобрено чрез редовен масаж, особено когато се комбинира с подходящи масла, както и чрез промяна в храненето. Важно е да запомните, че въпреки че маслата може да се абсорбират през кожата само за няколко минути, понякога тяхното пътешествие съвсем не е приключило и може да отнеме известно време, преди те да стигнат до желаните органи, където да започнат да проявяват своите ефекти.

Белите дробове

Ароматните молекули на етеричните масла могат също да проникнат в тялото през белите дробове. Когато се вдишват, тези молекули достигат до малките въздушни торбички в дробовете, откъдето се разпространяват до малките кръвни капиляри. По този начин маслата проникват в основните кръвоносни съдове и навлизат в тялото като газове, което влияе върху тяхното действие. Макар че абсорбирането през белите дробове може да бъде много полезен начин за набавяне на етерични масла в тялото, то няма предимствата на масажа. Освен ползите от терапевтичното докосване по време на масажа, чрез него маслата може да се нанасят по цялото тяло в по-широка област, като по този начин достигат до желаните органи много по-бързо. Може също така да се третира някаква конкретна област директно чрез нанасяне

на маслото върху определена зона или чрез насочване на маслото до мястото, където то е необходимо.

Трябва да се има предвид също така, че определени емоции може да останат в тялото под формата на физическо напрежение и постепенното му освобождаване по време на масаж ще доведе до последващо освобождаване на емоциите, които вероятно са престояли известно време в тялото. Вдишването на етерични масла няма такова предимство, освен ако маслата не се използват достатъчно дълго време. Масажът може да постигне самостоятелно този ефект, а когато се комбинира с използването на подходящи етерични масла, резултатите са просто невероятни.

След като навлязат в кръвта, етеричните масла се разпространяват чрез нея и или чрез лимфната течност и проникват в различните органи и тъкани чрез екстрацелуларната (извънклетъчна) течност. Подходящите масла се поемат и складираат в частите на тялото, които де нуждаят от тях. Смята се, че тази способност на организма да „избира“ е резултат от синергичното действие на отделните масла. Това явление вероятно е съчетано с вродената способност на организма да знае от какво количество се нуждаят всеки орган и тъкан в тялото, за да си възвърнат и да поддържат здравословното си равновесие.





Книгата
„600 ароматерапевтични рецепти
за красота, за здраве, за дома“
от Бет Джоунс
може да закупите онлайн [ТУК](#).