



Валери Ан Уорууд



АРОМАТЕРАПИЯ ЗА ДЕТСКО ЗДРАВЕ



над 300 натурални,
нетоксични и ароматни
рецепти с етерични масла



Валери Ан Уорууд

АРОМАТЕРАПИЯ ЗА ДЕТСКО ЗДРАВЕ

**над 300 натурални, нетоксични и ароматни
рецепти с етерични масла**



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.

„Ароматерапия за детско здраве: над 300 натурални, нетоксични и ароматни рецепти с етерични масла“ 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. За всички индивидуални специфики от здравословен характер е задължително да се консултирате с лекуващия ви лекар, педиатър, ароматерапевт или друг специалист.

Ароматерапията е допълващ подход, който може да се използва съвместно с лечението, назначено от конвенционалната медицина. За да може да прилагате успешно съветите в книгата обаче, е задължително да имате диагноза, поставена от общопрактикуващ лекар, педиатър или друг медицински специалист.

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.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата 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.



Aromatherapy for the healthy child: more than 300 natural,
nontoxic, and fragrant essential oil blends
Copyright © 2000 by Valerie Ann Worwood
First New World Library printing, March 2000

**АРОМАТЕРАПИЯ ЗА ДЕТСКО ЗДРАВЕ:
НАД 300 НАТУРАЛНИ, НЕТОКСИЧНИ И АРОМАТНИ
РЕЦЕПТИ С ЕТЕРИЧНИ МАСЛА**

© Валери Ан Уорууд – автор
© Александра Табакова – превод
ISBN 978-619-7342-42-0
ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2020

Специални благодарности на всички родители, които се доверяват на преценката и съветите ми, водят децата си в кабинета ми, използват книгите ми за лечение и предават информацията на приятели и роднини в училищните дворове и на детските площадки. Много от вас не съм виждала никога, но през годините съм получавала безброй мили писма, в които разказвате личните си истории и ми предлагате ценни коментари.



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	9
Въведение. Защо ароматерапията е толкова велика?	13
ЧАСТ I. ОСНОВИТЕ НА ЛЕЧЕБНИТЕ	
ИНСТРУМЕНТИ ОТ ПРИРОДАТА.....	15
Глава 1. Основите.....	17
Етеричните масла – лечебните инструменти	
от природата	19
Какво се крие в името?	19
Покупка и съхранение	24
Глава 2. Употреба на етеричните масла.....	26
Хидролати, води с етерични масла	
и инфузирани масла	26
Методите	31
Приготвяне на блендове	42
Базови масла за деца	45
Безопасността е на първо място	47
Масаж с грижовно докосване.....	51
Масажни блендове.....	52
Глава 3. Базов комплект за грижа за детето.....	54
Основни етерични масла за грижа за детето	55
Какво да пригответе за аптекката си	
за първа помощ	57
Планът за хранене на пещерния човек	63
ЧАСТ II. ЛЕКУВАНЕ НА ДЕЦА С ЕТЕРИЧНИ МАСЛА И	
АРОМАТЕРАПИЯ	65
Глава 4. Състояния от А до Я	67
Как да използвате подредената по азбучен ред	
информация.....	67
Глава 5. Детето със сериозно заболяване	340
Лечебното докосване	343
Глава 6. Ум, настроение и емоции.....	345
Внимание	346
Тревожност	347
Стрес	348
Препоръчителна литература	350
Азбучен показалец на състоянията	352
За автора.....	355

ПРЕДГОВОР

Нищо на този свят не е по-ценно за нас от децата ни и грижата за тях е наша плашеща отговорност. Всички ние разчитаме изцяло на медицинските специалисти да поддържат децата ни здрави и трябва да продължим да се възползваме от предимствата, които може да ни предложи съвременната медицина. Съществуват обаче моменти, когато няма откъде да потърсим помощ, когато трябва да се уповаваме само на собствените си ресурси и да поемем грижата за децата си в свои ръце.

Много от нас може просто да предпочитат да използват естествени средства винаги, когато могат. Напоследък със сигурност се заражда тенденция на завръщане към природната медицина не само сред широката общественост, но и сред медицинските специалисти. Предимствата на интегративната медицина придобиват все по-голяма гласност, а естествените лечебни средства се използват съвместно с конвенционалната медикаментозна терапия.

В природната медицина няма нищо ново. От незапомнени времена родителите по целия свят са вземали от природата билките и растенията, които са им били необходими, за да се грижат за здравето на децата си. Ароматерапията е модерната версия на старата традиция да се използва това, което е достъпно, естествено и действа добре. В наши дни имаме научни публикации, които да подкрепят емпиричните доказателства, а вместо дълги преходи сред природата за събиране на лечебни растения на наше разположение са удобни шишенца с капкомер, пълни с растителни етерични масла с оздравител-

но действие. Ароматерапията предлага огромно удобство и гъвкавост и никога не е имало по-подходящ момент да се възползвате от ароматната аптека на природата.

В практиката си като клиничен ароматерапевт съм наблюдавала чудесния лечебен ефект на ароматерапията и етеричните масла върху децата. Приятели и роднини използват познанията ми и ги предават на своите приятели и роднини. Непрекъснато слушам за положителните ефекти, които това има както върху възрастните, така и върху децата. Читатели от целия свят, приложили на практика информацията в книгите ми, любезно ми пишат и ми разказват колко много ароматерапията е помогнала на тях или на децата им. Аз съм също и консултант на ароматерапевтите, които работят с The Children's Society в Англия, за да облекчават трудностите, пред които се изправят децата с физически или емоционални проблеми. Тези деца имат планини за изкачване, а ароматерапията им помага. И все пак, не планирах да пиша книга за деца. Моята издателка, Беки Бененат, направи това предложение и аз трябваше да мисля по въпроса дълго и задълбочено.

Съществува твърдение, че ароматерапията трябва да се използва само от хора, които са обучени в тази професия. Сред аргументите в негова подкрепа е идеята, че повечето читатели не са способни да изпълняват инструкции и не бива да бъдат насърчавани да се занимават с област, от която нищо не разбират.

Докато обмислях всичко това, телефонът иззвъня. Беше брат ми. Предишната вечер той беше ходил на вечеря, където една от другите гостенки каза, че ароматерапията е спасила живота на детето ѝ. Бебето ѝ било родено преждевременно, с тежки здравословни проблеми. Лекарят в болницата я информирал, че няма какво повече да направят, затова да вземат бебето си у дома и да се подготвят за най-лошото. Майката била съсипана. Тогава дошла една медицинска сестра, показала ѝ книга за ароматерапията и я посъветвала да си я купи и да следва инструкциите в нея. Майката направила точно това, а сега бебето е здраво двегодишно дете. Някой на вечерята попитал: „Коя беше книгата?“, а тя отговорила: „*The Complete*

*Book of Aromatherapy & Essential Oils*¹, една от предишните ми книги. Когато брат ми ѝ казал, че съм му сестра, тя го помолила да ми благодари. Затова и ми се обаждаше.

За мен това беше послание. Ароматерапията може да бъде полезна за детското здраве и ако хората са информирани, могат да я използват, за да помогнат на децата си. Ето защо ви предлагам знанията си. Има обаче и още една страна тук – това сте вие, които се грижите за детето. Вие сте тези, които ще изпълняват инструкциите, и аз разчитам на вас да ги следвате точно. Също така, моля ви, погрижете се да си намерите уважаван доставчик на етерични масла. Ако изпълните тези неща, уверена съм, че и вие ще откриете лечебната сила на етеричните масла.

Когато бях малко момиченце, майка ми лекуваше ежедневните болезки с билки и лечебни растения, прилагани около кухненската маса. За по-старите поколения в Европа това беше нормално. Не всеки можеше да си позволи да отиде на лекар винаги, когато нещо не беше наред с някое дете. За хората в онова време природната медицина не беше алтернатива. В действителност някога съвременната медицина е била алтернативата.

Традициите на природната медицина продължават да живеят в съвременната ароматерапия. Тези от нас, които прилагат етерични масла от дълго време и са видели как децата им порастват и имат свои деца, се наслаждават особено много на факта, че по-младите поколения днес използват етерични масла и ги препоръчват на приятелите си. Една капка етерично масло, която изпълнява някаква лечебна задача, пада в езерото на общото познание и предизвиква вълнички, които докосват други хора. Такъв е ефектът на ароматерапията днес. Вълничките стават все по-силни и се разпростират все по-надалеч, защото ароматерапията действа.

Като клиничен ароматерапевт, който работи с други хора в областта, аз знам, че отделните деца може да имат полза от ароматерапията – деца на всякаква възраст, с всякакъв темперамент или здравословно състояние. Най-накрая стигнах до заключението, че няма да е правилно да не споделя знанията

¹ В превод: „Ароматерапия и етерични масла: пълен ръчник“ – Бел.пр.

си, които са били полезни на толкова много хора. Всичко в ароматерапията е естествено, дар от Бог. Полезните свойства на етеричните масла не може да се отрекат. Те са мощни, вярно е, и винаги трябва да се отнасяме към тях с уважение. Ако го направим, те ще ни помогнат в някои от най-трудните моменти, пред които ще се изправим, когато безценните ни деца не са добре.



ВЪВЕДЕНИЕ

ЗАЩО АРОМАТЕРАПИЯТА Е ТОЛКОВА ВЕЛИКА?

Всеки родител е изпадал в положението да се грижи за болно дете без професионална помощ. Усещането е ужасяващо. Възможно е да не можете да се свържете с лекаря до следващата сутрин или да сте затрупани от сняг и да не е възможно да отидете да доведете помощ. С ароматерапията обаче няма да бъдете безпомощни. Можете да направите нещо – нещо, за което е доказано, че действа, чрез дългогодишна употреба и множество научни изследвания. Освен че може да ви помогне в спешни случаи, ароматерапията ви позволява и да мислите проактивно за здравето на детето си в дългосрочен план.

Етеричните масла, които се използват в ароматерапията, са 100% чисти, натурални есенции, дестилирани от различни растения. Това са много концентрирани вещества, които се измерват в капки. Не е необичайно да се използва само по една капка от тях. Етеричните масла се извличат от цветовете, листата, корените, смолата, семената, плодовете и дървесината, в зависимост от вида растение.

Често първото етерично масло, което хората си купуват, е това от лавандула, защото то има толкова многостранни приложения. Лавандулата може да подпомогне оздравителния процес при порязвания и ожулвания, а е и най-доброто средство при изгаряния. Освен това мирише приятно и може да се дифузира у дома или да се добави към ваната, когато искате да се отпуснете и да спите добре. Това е само едно етерично

масло. Добавете още няколко и ще получите не само индивидуалните им свойства, но и допълнителния бонус, че когато две или повече етерични масла се смесят, от тях се получава нова лечебна композиция, способна да извършва задачи, които са непосилни за отделните масла при самостоятелна употреба. Така че получавате две неща – индивидуални масла и голям брой смеси от тях. Комбинирането на етеричните масла в уникални блендове придава на ароматерапията дълбочина, богатство и изумителна гъвкавост.

Ще откриете, че лечебната сила на природата под формата на ароматерапия е много лесна за домашна употреба. Тъй като етеричните масла се предлагат в летлива течна форма, съществуват множество начини, по които те може да се използват. Единствените неща освен етеричните масла, които ще ви бъдат необходими, са няколко празни малки шишенца, малко базово масло (като бадемово масло) и дифузер. Повечето от останалите материали, които може да ви потрябват, вероятно вече имате в дома си.

По отношение на терапевтичната им сила повечето етерични масла имат срок на годност от около две години. Въпреки това се смята, че лечебните свойства на цитрусовите масла, като това от лимон, намаляват след шест месеца. Но дори и едно етерично масло да е загубило терапевтичните си способности, то пак може да се използва по най-различни начини. Лимонът например може да се приложи в дифузер или в спрей за освежаване на въздуха, а дори и за почистване на кухненските повърхности или за освежаване на прането.

Няма как да предвидите кога едно дете може да се разболее. Възможно е през нощта то да стане от леглото си и да се оплаче от болка или пък да се събуди с кашлица. С ароматерапията често е възможно да се справите със ситуацията на място. Това е голямо облекчение, когато имате плачещо дете, което ви моли за помощ. Етеричните масла не са панацея и няма да ви помогнат в абсолютно всички кризи, с които ще се сблъскате като родител, но със сигурност могат да се справят с повече неща, отколкото си мислите. Когато сами откриете това, ще се чудите как сте успявали да живеете без тях.

ЧАСТ I.

ОСНОВИТЕ НА ЛЕЧЕБНИТЕ ИНСТРУМЕНТИ ОТ ПРИРОДАТА



ГЛАВА 1.

ОСНОВИТЕ

Тази глава ще ви предостави някои от основните принципи на успешната и безопасна употреба на ароматерапията при деца в домашни условия. В Глава 4. „Състояния от А до Я“ ще откриете точни инструкции, които да следвате, когато използвате етерични масла за конкретно състояние. За по-общото приложение на ароматерапията при деца обаче има някои основни насоки и важни факти, които трябва да знаете.

Етеричните масла са чисти растителни есенции. Те се дестилират от цветовете, листата, семената, плодовете, корените и дървесината на растенията.

Само някои етерични масла са подходящи за деца. Прелистете следващите страници, на които ще намерите таблица, показваща кои масла може да използвате с увеличаването на възрастта на детето.

Ако се употребяват правилно, етеричните масла не са в противоречие с предписваните от лекарите медикаменти. Маслата може да се използват успоредно с други терапии. Интегративната медицина е науката на бъдещето.

Етеричните масла се прилагат външно² – върху тялото. Използвайте ги в олио за тяло, лосиони, кремове, гелове, във ваната, под душа, за накисване на краката, за компреси, превръзки и за обтриване с гъба. Може също да ги дифузирате във

² Някои етерични масла може да се прилагат и вътрешно при възрастни. За ефективни и безопасни стратегии за вътрешен прием на етерични масла вижте книгата „Лечебната сила на етеричните масла“ от д-р Ерик Зелински, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. – Бел.изд.

въздуха, да ги разпръсквате чрез спрей или да ги вдишвате от кърпичка. Вижте страници 31 – 41 за начините на приложение на различните методи.

Етеричните масла се разреждат до различни концентрации. В зависимост от състоянието на детето ви и неговата възраст може да се наложи да разтворите една-единствена капка етерично масло в 2 супени лъжици растително масло, в 1 супена лъжица, в 1 чаена лъжичка, $\frac{1}{2}$ чаена лъжичка, $\frac{1}{4}$ чаена лъжичка или в 1 капка растително масло. Съществуват множество вариации в степента на разреждане в зависимост от търсения ефект.

Смесете две или повече етерични масла, преди да ги разреждате. Когато използвате две или повече етерични масла, изсипете ги в празно шишенце, за да може да се смесят добре, а след това добавете разреждащото базово масло. Когато използвате едно-единствено етерично масло, няма значение дали ще изсипете първо него в празното шишенце и след това ще добавите базовото масло, или обратно.

Понякога се използват само една или две капки от сложна смес от етерични масла. Блендовете от много масла често са по-мощни от отделните масла. В такива смеси от някои масла се слагат само по 1 – 2 капки, докато от други са необходими по-големи количества, примерно 5 – 6 капки. По този начин сместа се приготвя както от различни етерични масла, така и от различни количества от отделните масла. Когато сместа е готова, може да използваме от нея толкова, колкото ни трябва. Това може да е само една капка, но тя ще е комплексна капка, комбинираща множество различни свойства.

Често приготвяме по-голямо количество разрежено масло, отколкото смятаме да използваме. Например в случай на бебешки колики е необходима само 1 капка от сместа за колики в $\frac{1}{2}$ чаена лъжичка растително масло. От тази разрежена смес ще се използва само малко количество, а останалото ще отиде на вятъра. Просто няма друг начин. Не можем да отмерим по-малко от 1 капка етерично масло, така че, за да получим правилното съотношение между етерично и базово масло, се налага да приготвим повече, отколкото ни е нужно.

Етеричните масла и разредените блендове са деликатни. Съхранявайте всички етерични масла и всички разредени блендове на хладно, сухо, тъмно място, далеч от слънчева светлина.

Етеричните масла – лечебните инструменти от природата

Етеричните масла се извличат от определени лечебни растения, обикновено чрез парна дестилация. В зависимост от растението етерично масло се произвежда в цветовете, корените, листата, семената, плодовата кора, дървесната кора, дървесината или смолата. Етерични масла се добиват по целия свят за влагане в лекарства, храни, напитки, парфюми и разбира се, за употреба в ароматерапията.

Почти всички етерични масла са антисептични, а отделните масла имат свои собствени лечебни характеристики. Някои притежават силни антибактериални свойства, други действат противовирусно, противогъбично, противовъзпалително или спазмолитично. Някои масла са успокояващи, а други – стимулиращи. Всяко етерично масло се отличава със свой собствен лечебен профил, съставен от отделни характеристики, който е уникален за него.

Когато използвате етерични масла при деца, е важно да сте наясно, че някои масла не са подходящи за тях. Това може да се дължи на факта, че дадено етерично масло има въздействие върху хормоните или пък е твърде мощно за по-слабата детска физика. Ако прилагате етерично масло за специфично здравословно състояние, избирайте само маслата, препоръчани в съответната част на Глава 4. „Състояния от А до Я“. За по-обща цели използвайте етеричните масла, препоръчани за възрастовата група на детето ви, които може да намерите в следващата таблица.



Книгата
„Ароматерапия за детско здраве“
от Валери Ан Уорууд
може да закупите онлайн [ТУК](#).