

Введение

Кто сказал, что эффективное лекарство обязательно должно быть горьким? Ароматерапия научит вас в прямом смысле слова находить путь к крепкому здоровью по запаху. Нет ничего лучше рецепта: “Дважды в неделю купайтесь в ароматизированной ванне”. *Ароматерапия для чайников* — ваш проводник к крепкому здоровью и хорошей форме, а также помощник в лечении, если вы заболели.

Если вы похожи на большинство людей, то воспринимаете запах цветка или аромат свежеспеченного хлеба как нечто само собой разумеющееся. Это потому, что запахи нас окружают повсюду — везде и всегда. Возможно, запах — банальное понятие, но вам придется согласиться, что он значительно улучшает жизнь. Но аромат способен и на много большее. Как понятно из названия, ароматерапия представляет собой *терапию*, при которой для исцеления используются *ароматы*. Она действует на многих уровнях. Ароматерапия может лечить как эмоциональные, так и физические проблемы, даже помогает лучше думать и улучшить спортивные результаты. Одна из сфер применения ароматерапии — улучшение любовной и сексуальной жизни.

Не удивительно, что сегодня в продаже имеется такой широкий выбор ароматизированных товаров. Все, от свеч до кремов для лица и освежителей воздуха, обещает привнести ароматерапию в вашу жизнь. Несомненно, ароматерапия охватывает множество областей, поэтому я писала эту книгу с тем, чтобы провести вас сквозь все облака струящихся ароматов и научить во всем этом разбираться. Я с удовольствием занимаюсь ароматерапией больше тридцати лет и почти столько же делюсь своими знаниями с окружающими. Проще говоря, ароматерапия меня захватила. Надеюсь, то же произойдет и с вами.

Об этой книге

Благодаря этой книге вы откроете для себя мир ароматов и узнаете десятки способов улучшить свое самочувствие и жизнь в целом с помощью ароматерапии. *Ароматерапия для чайников* поможет разобраться в эфирных маслах, чтобы вы в полной мере смогли насладиться всеми преимуществами ароматерапии. Кроме того, эта книга будет вашим помощником в безопасном и эффективном использовании запахов.

Я расскажу, как привнести ароматерапию в дом, как взять ее с собой на работу и всегда иметь при себе. Одно из самых лучших свойств ароматерапии заключается в том, что она очень проста в применении. Ароматерапевтические рецепты настолько просты, что я привожу больше сотни из тех, что составляла сама, чтобы вы могли охватить что угодно — от жирной кожи до несварения. Для приготовления большинства из этих препаратов потребуется не больше пяти минут.

Условные обозначения, используемые в книге

По всей книге я применяю обычные названия растений, т.е. те, которые вам, скорее всего, знакомы, например жасмин или роза. Обычные названия легко узнать и выговорить, но они могут и сбивать с толку, потому что иногда одно название имеет несколько растений. Чтобы наверняка узнать, какое именно растение имеется в виду, лучше использовать его латинское название (которое также известно как *бином*). Оно состоит из двух слов. Род представляет собой более общую категорию, поэтому идет первым (и с большой буквы), а вид, т.е. второе слово, характеризует конкретное растение. Я использую латинские названия в справочнике ароматов и изредка в других частях книги, когда речь идет о растении, которое не упоминается в этом справочнике. (Подробнее о латинских названиях и их пользе речь пойдет в главе 1.)

Что можно не читать

Я знаю, что вы очень заняты, и именно поэтому написала эту книгу, поскольку хочу познакомить вас с ароматерапией, хотя у вас есть миллион других дел. Думая о вас, я постаралась сделать так, чтобы найти нужную информацию.

Прежде всего, если вас интересует базовая информация по какому-то вопросу, забудьте о тексте во врезках. Они бросаются в глаза, так что, если у вас появится время и желание, всегда можно будет вернуться к этому месту и прочесть их. Или познакомиться хотя бы с теми, которые привлекут ваше внимание.

Кроме того, не обязательно читать книгу от корки до корки. Возможно, вы не стремитесь узнать все об ароматерапии, да и к тому же в конце вам все равно не нужно будет сдавать экзамен. Лучше используйте эту книгу как справочник, в котором в нужный момент можно найти необходимую информацию. Например, вас может быть, интересует только то, как применять ароматерапию в уходе за кожей, а вопрос об улучшении производительности труда или спортивных результатов вам безразличен. Что бы вас ни заинтересовало в ароматерапии, вы все найдете здесь и сможете сразу же прочесть нужное.

Хорошо ли я вас знаю? Фантастические предположения

Может быть, я вас знаю. Ароматы вас уже заинтересовали, и вы начинаете думать о том, что же такого интересного есть в ароматерапии. Возможно, вам не хватает чего-то, что может изменить вашу жизнь к лучшему и исправить кое-что в физическом, а то и в эмоциональном плане. В любом случае, мысль о том, чтобы внести разнообразие в жизнь с помощью запахов, кажется не такой уж плохой, к тому же это никак не сможет навредить — или сможет? И это не единственный вопрос в вашем списке. Если это терапия, то, возможно, вы хотите знать, как именно она действует? Что скажет на это ваш врач? Да ладно, забудем о врачах, что скажут друзья? Не заподозрят ли они, что вы сорвались с катушек и теперь наполняете воздух странными благовониями или всегда окутаны целым шлейфом ароматов?

Что ж, я могу ответить на все ваши вопросы! Помимо этого, я отвечу даже на то, о чем, могу поспорить, вы пока еще и не подумали спросить. Более того, если вас уже заинтересовали ароматы вообще и ароматерапия в частности, вы найдете в этой книге множество рецептов и советов о том, как использовать их как часть программы исцеления. Если вы уже пользуетесь ароматерапией, то, вполне вероятно, давно поняли, какие впечатляющие результаты она может дать, а теперь вам интересно, в чем секрет такой эффективности. Но вы слишком заняты, чтобы с головой погружаться в изучение ботаники и физиологии, а также всех остальных родственных дисциплин. В таком случае я пришла, чтобы помочь вам. Можете прямо сейчас просмотреть эту книгу, и вы сами того не заметите, как уже будете знать все, что нужно, чтобы применять ароматерапию во всех сферах жизни.

Обязательно прочтите это!

В этой книге рассказывается о самых разных аспектах ароматерапии, в том числе и о том, как применять ее для лечения. Читайте ее самоучителем по использованию простых, натуральных лекарств для устранения нестрашных недугов, например умеренной головной боли или больного горла, т.е. тех болезней, которые вы все равно бы лечили сами. Но книга не может заменить собой профессиональную медицинскую консультацию или лечение. Вы можете использовать некоторые рекомендации наряду с другой терапией более серьезных заболеваний, но делать это надо только под наблюдением врача. Вы не похожи на других людей, поэтому вам может совсем не подойти лекарство, которое идеально подходит другому человеку. В нужный момент нет ничего лучше индивидуального подхода. Мое главное правило

таково: сомневаетесь — не делайте. Если вы не знаете точно свой диагноз, или не знаете, как лечить какое-то заболевание, обратитесь к специалисту. Вполне возможно, им будет ваш терапевт. Кроме того, многие представители нетрадиционной медицины, такие как специалист по акупунктуре, хиропрактик, травник или ароматерапевт, помогут в решении определенных проблем. Всегда помните — ни в коем случае нельзя рисковать собственным здоровьем!

Структура книги

Я придерживаюсь того мнения, что если действительно хочешь изучить какой-либо вопрос, для этого потребуются узнать его досконально. Если вы разбираетесь в составных элементах, то сможете осознать что угодно. Поскольку в этой книге речь идет о лечении — а конкретнее, о холистическом исцелении, — то для вас особенно важно понять базовые принципы, чтобы принимать обдуманные решения относительно собственного здоровья.

Когда я думаю о том, в чем секрет популярности ароматерапии, то на ум приходит несколько объяснений. Ароматерапия связана с химией, физиологией и психологией. Эти дисциплины помогут вам понять, в чем секрет эффективности ароматерапии. Помимо этого, есть и уникальные, характерные только для этой сферы хитрости и уловки, которые говорят о том, как использовать ароматерапию и на какие результаты можно рассчитывать. Именно этому посвящена данная книга, вся информация в которой изложена простым и доступным языком.

Часть I. Основы ароматерапии

В части I говорится о том, что такое обоняние, как разные ароматы воздействуют на мозг и как эмоции влияют на физическое тело. Это суть науки ароматерапии, но я излагаю ее простыми словами, без каких-либо научных терминов, которые бы замедлили осознание информации. В этой части вы узнаете, как научиться отличать хорошие ароматерапевтические продукты от плохих. Кроме того, я поделюсь с вами советами, чтобы вы смогли распознавать самые лучшие товары, когда в следующий раз отправитесь за покупками в ароматерапевтический магазин. К тому же, если вам хочется попробовать свои силы в приготовлении собственных ароматерапевтических продуктов, то небезынтересно будет прочесть часть I до конца. Наконец, я расскажу о множестве самых разных способов, как можно привнести ароматерапию в свою жизнь.

Часть II. Ароматерапия в вашей жизни

В части II вы узнаете, как задействовать ароматерапию на кухне, в спальне и рабочем кабинете. Я расскажу, как ароматерапия может улучшить ваши показатели в самых разных областях, будь то дома, в спортзале, на работе или во время романтического вечера. Я поделюсь с вами многими советами о том, как наполнить всю свою жизнь целительными ароматами. Вы сможете выбрать те, которые подходят именно для вас. Целую главу я посвящаю вопросу о том, как ароматерапия может улучшить ваш цвет лица. И здесь вы снова получите массу советов по подбору самого лучшего средства именно для вашей кожи. В главе 11 даже объясняется, как с помощью ароматерапии лечить разные болезни. Акцент делается на том, как действует ароматерапия в медицине, и рассказывается о семи самых распространенных методах лечения.

Часть III. “Великолепные десятки”

Чтобы быстро найти ответы на некоторые вопросы, связанные с ароматерапией, обратитесь к этой части. В части “Великолепные десятки” я выношу ароматерапию в сад, в детскую и дальше в окружающий мир. Здесь вы узнаете о десяти самых любимых ароматах у детей и о том, как можно познакомить малышей с ароматерапией. Я объясняю, как выращивать де-

сять пахучих трав в своем саду или на балконе. Если после прочтения этой книги вы действительно заинтересуетесь ароматерапией, то вам особенно пригодятся эти десять ароматных растений.

Часть IV. Справочники

С этой книгой вы получите два дополнительных бонуса для быстрого поиска информации. Поскольку вам может понадобиться обращаться к этим справочникам довольно часто, все ответы будет просто найти. Они находятся в конце книги.

Чтобы подробнее узнать о каком-либо симптоме преследующей вас болезни, обратитесь к справочнику симптомов. В нем вы найдете информацию о простых лекарствах для лечения не слишком серьезных заболеваний. В справочнике представлены около сотни разных недугов и советы по их самостоятельному лечению, а также парочка рецептов, которые вы можете опробовать. Среди прочего здесь найдется информация о кашле, судорогах, проблемах с пищеварением и различных видах боли. Я расскажу даже о том, как с помощью ароматерапии избавиться от резких перепадов настроения. Вы научитесь лечиться ароматами.

Затем ознакомьтесь со справочником ароматов, где дается подробное описание (вместе с иллюстрациями) эфирных масел. Это справочник душистых растений, используемых в ароматерапии. Как вы узнаете из этой книги, эфирные масла — это компоненты, которые придают запах растениям, а значит, на них и основывается ароматерапия. Так что в этом справочнике вы найдете основные факты об эфирных маслах, которые чаще всего применяются в ароматерапии и которые я упоминаю в книге. Если в тексте вам встретится название эфирного масла или растения, о котором вы захотите узнать больше, обращайтесь к справочнику ароматов.

Пиктограммы, используемые в книге



Указывает на те разделы книги, на которые следует обратить особое внимание. Здесь говорится о важных фактах, которые я хочу особо подчеркнуть. Обычно рядом с такой пиктограммой излагаются технические детали, которые вам нужно знать, чтобы хорошо разбираться в ароматерапии.



Данная пиктограмма означает, что сейчас будет намек или подробное объяснение. Большинство этих советов я проверяла сама методом проб и ошибок, поэтому хочу избавить вас от хлопот и направить дальше простым путем.



Некоторые моменты нужно просто запомнить. Увидев такую пиктограмму, вы поймете, что здесь говорится о том, что вам будет нужно для занятий ароматерапией в будущем. Так вы сможете обратить особое внимание на этот текст, а если вдруг что-то забудете, то всегда с легкостью найдете это место снова.



Опыт, конечно же, — лучший учитель. Одно дело — представлять себе запах розы, и совсем другое — на самом деле вдохнуть его. При первой возможности я придумываю способы, как вам лично поближе познакомиться с ароматерапией, либо вдыхая запахи, либо проводя собственный эксперимент в домашних условиях.



Эта пиктограмма указывает на информацию, которую вам нужно прочесть очень внимательно.

Немного о холистическом лечении

Ароматерапия тесно связана со знахарством. Будучи и ароматерапевтом, и травником, я знаю, что обе дисциплины отлично сочетаются на практике. В них задействованы во многом одни и те же лекарственные растения. Ароматерапия занимается пахучими растениями. И травники, и ароматерапевты придерживаются принципов холистического лечения. Слово “холистический” означает “целый”, и в этом понятии заключается суть отличия такого лечения от традиционной (аллопатической) медицины. Холистическая медицина занимается человеком в целом и учитывает не только симптомы, но всю вашу сущность, в том числе эмоциональную составляющую и то, как вы строите свою жизнь. То, как вы думаете, что едите, сколько занимаетесь спортом, что вас радует и что печалит — вот всего несколько штрихов к общей картине того, что вы собой представляете. Холистический подход к здоровью предусматривает также лечение всех симптомов и поддержание всего организма здоровым, чтобы, будем надеяться, вы снова не заболели. Я уверена, что, прочитав эту книгу, вы поймете, что ароматерапия предоставляет вам невероятные возможности для того, чтобы всегда оставаться здоровым.

Что читать дальше

Вполне вероятно, вы уже испытали на себе воздействие ароматерапии. Если вы когда-либо пили ромашковый чай, пользовались лосьоном для рук с запахом розы или лаванды или нюхали палочку корицы, значит, подвергались влиянию ароматерапии. Теперь вы отправляетесь в путешествие, в котором прекрасные ароматы связаны с крепким здоровьем. Вы держите в руках справочник, который осторожно поведет вас к изучению многих граней этой терапии.

Вас мучит какая-то болезнь? Тогда начните с главы 11, чтобы узнать, как действует ароматерапия, а затем найдите свой недуг в справочнике симптомов. А может, физически вы ощущаете себя отлично, но просто слишком устали и не можете сконцентрироваться? Тогда обратитесь к главе 9, которая поможет вам взбодриться. А если вам нужны рекомендации о том, как пользоваться ароматерапией, прочтите главу 4.