

УДК 615.89
ББК 53.59
М17

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Dewberry_Riya, P.S.Art-Design-Studio, logaryphmic,
IrinaKorsakova, isaxar, Cube29 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:
Bekshon, Marian Weyo, Oxana Denezhkina, NUM LPPHOTO,
de2marco, OHishiapply, Oxie99 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Макунин, Дмитрий Александрович.

М17 Домашняя ароматерапия / Д.А. Макунин. —
Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. — (Лечение до-
ступными средствами).

ISBN 978-5-04-104459-6

С древних времен люди использовали целебные свойства ароматов. Сегодня доказана эффективность пахучих веществ при необходимости увеличить мышечную силу, изменить ритм дыхания и сердцебиения, артериального и внутричерепного давления и даже остроты зрения. Определенные ароматы могут влиять на нервную систему и психоэмоциональное состояние, снимать головную боль и помогать организму справиться с бессонницей. В этой книге собраны лучшие способы использования целебных запахов.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-104459-6

© Макунин Д.А., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Макунин Дмитрий Александрович
ДОМАШНЯЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Литературный редактор *К. Буравов*
Художественный редактор *Е. Асина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректор *В. Елетина*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасының импортшысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаларды
қарулаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский кеші, 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финанси жардамдык мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

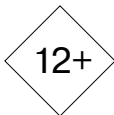
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.05.2019. Формат 70x108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,0.

Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-104459-6



9 785041 044596 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
-----------------------	----------

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗАПАХОВ	19
---	-----------

Как мы ощущаем запах?	20
-----------------------------	----

Целебная сила душистых растений	22
---------------------------------------	----

Готовые эфирные масла	25
-----------------------------	----

Цветочная вода	30
----------------------	----

Способы применения	31
--------------------------	----

АРОМАТНАЯ АПТЕКА	47
-------------------------------	-----------

Человек упал в обморок	48
------------------------------	----

Профилактика и лечение простуды	49
---------------------------------------	----

Если появилась усталость	75
--------------------------------	----

Уйди, бессонница, уйди... ..	79
------------------------------	----

Как избавиться от депрессии	89
-----------------------------------	----

Спокойствие, только спокойствие... ..	97
---------------------------------------	----

Прочие недомогания	100
--------------------------	-----

Ароматы любви	110
---------------------	-----

Целебный воздух леса	113
----------------------------	-----

Чего не любят комары	117
----------------------------	-----



4

СОДЕРЖАНИЕ

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ	130
Кухня: избавляемся от ненужных запахов	131
Аромат уютного жилища	138
Свежее дыхание облегчает понимание	143
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	151
ОБ АВТОРЕ	153
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	154



ВВЕДЕНИЕ

*Запахи скорее, нежели звуки или образы,
заставляют звучать струны сердца.*

Р. Киплинг

История использования ароматов начинается с незапамятных времен, когда наши первобытные предки, украшая себя цветами, заметили, что те не только красивы, но и приятно пахнут, а если бросить в костер поленья определенных деревьев, то запах в жилище становится лучше.

Ко времени зарождения письменности люди уже активно пользовались всевозможными благовониями.



На шумерских глиняных табличках и в древнеегипетских папирусах неоднократно встречаются упоминания о различных душистых веществах. Так, герой шумерского эпоса Утнапишти в благодарность богам за окончание потопа «семь и семь поставил курильниц, в их чаши наломал... мирта, тростника и кедра...» (тростник когда-то тоже весьма ценился из-за своего приятного запаха).

Согласно легенде, первый рецепт благовоний для воскурений древнеегипетский бог мудрости Тот передал под строжайшим секретом верховному жрецу, чтобы он в дальнейшем оказывал ему почести именно таким образом. Алтари в древних храмах курились практически беспрестанно и в строгом порядке возжигания ароматов: например, в Гелиополисе утром в жертвенных чашах горел ладан, днем — мирра, а вечером — кипи (благовонное вещество, в состав которого входили мед, дрок, шафран, мирра, кардамон и ароматический тростник). Практически каждое древнее божество имело предназначенное только ему благовоние или душистое растение. Так, Астарта предпочитал мирру, угаритский бог Аттар — розу и жасмин, для приравненного к богам Заратустры возжигали сандал, а для Будды — ладан. Древние римляне посвящали мирт Венере, оливу — богине Афине, а благородный лавр — благородному Аполлону.

Со временем благовония из храмов проникли и в дома простых людей: более зажиточные пользовались миррой, а бедные пропитывали одежды настоями мяты, шафрана, герани, натирались порошком

дикой корицы, смешанным с елеем, общедоступным оливковым маслом. Применение различных ароматов древними народами было так же естественно, как утоление жажды или прием пищи. Еще за несколько тысячелетий до нашей эры в странах Востока широко использовали методы прессования, кипячения и вымачивания для получения благоухающих эссенций из цветов, листьев, древесины и смол. В Китае, Индии, Персии процесс перегонки паров ароматических растений был настолько высоко поставлен, что не претерпел практически никаких изменений вплоть до наших дней. Жители Древнего Египта были так равнодушны к душистым ароматам, что женщина-фараон Хатшепсут даже снаряжала специальные экспедиции за пахучими растениями далеко вглубь Африки.

Древний мир во всех направлениях пересекало множество торговых путей, по которым двигались караваны с благовониями. Ливан вывозил множество душистых веществ, но в первую очередь — неповторимый и целебный аромат ливанского кедра. Из Китая везли камфору, из Индии — корицу, из Кашмира и с Цейлона доставляли емкости с драгоценными цветочными эссенциями, арабы производили душистые масла из укропа и ромашки, нарда и мускатного ореха. Себейское царство, располагавшееся на территории нынешнего Йемена, считалось крупнейшим поставщиком ароматических смол, три тысячи его жителей занимались исключительно выращиванием священного дерева босвеллии, из надрезов на коре которого вытекает ладан — древнейшее



7

ВВЕДЕНИЕ



благовоние, о котором упоминается в Библии. И сказал Господь Моисею: «Возьми себе благовонных веществ: стакти, ониха, халвана душистого и чистого ладана, всего поровну. И сделай из них... курительный состав, стертый и чистый. И истолки его мелко, и полагай его перед ковчегом откровения в скинии собрания, где я буду открываться тебе; это будет святыня великая для вас». В древние времена ладан высоко ценился не только как благовоние, но и как средство для заживления ран, поскольку считалось, что смолой, вытекающей из порезов на коре, дерево само себя излечивает, а что полезно дереву, то хорошо и человеку.



Ароматный дым всегда сопровождал культовые обряды в храмах, праздничные мистерии, лечебные процедуры и сладострастные оргии.



Ароматов требовалось много: ароматный дым сопровождал культовые обряды в храмах, праздничные мистерии, сладострастные оргии и лечебные процедуры, поскольку уже тогда знали, что запахи душистых растений и благовоний могут снизить напряжение, создать нужное настроение и даже помочь больному выздороветь. Ароматы облегчали родовую деятельность, помогая появлению на свет младенцев, поддерживали бодрость тела и духа, сохраняли красоту и молодость, а также были неотъемлемой

частью искусства любви. К примеру, Вергилий в своих «Буколиках» перед романтическим свиданием рекомендовал: «Воду сначала внеси, алтарь опоясай тесемкой. Сочных вербен возожги, воскури благовоннейший ладан!..»

С древнейших времен заслуженной славой афродизиака пользовался и неповторимый аромат розы, вызывающий и поддерживающий сексуальное влечение. Недаром, по преданию, царица Клеопатра перед свиданиями с Марком Антонием приказывала осыпать спальню лепестками свежих роз. Ценились и целебные свойства этого цветка. В конце XI столетия Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» посвятил розе следующие восторженные строки:

- ⊗ Право, цветком из цветков по заслугам считается роза;
- ⊗ Все превосходит цветы ароматом она и красою.
- ⊗ Но не одним ароматом и прелестью роза умеет
- ⊗ Радовать нас, а полезна обильем целительных качеств.

Аромат розы древние врачеватели широко применяли при различных недугах: розовой водой лечили нервные расстройства, при заболеваниях легких окуривали дымом розовых благовоний, а при чахотке давали нюхать букеты свежих или высушенных роз...





Особой популярностью в Средние века пользовались специальные ароматные бусы и четки, которые позволяли наслаждаться и использовать для лечения целебный запах роз практически круглый год. Для их изготовления три стакана плотно уложенных мелко нарезанных лепестков роз красных сортов смешивали с $1\frac{3}{4}$ стакана муки, 4 ст. ложками соли и 10 каплями розового масла. Добавив немного воды, чтобы получившееся тесто стало мягким, его на доске, посыпанной мукой, раскатывали в пласт толщиной 2,5 см и наперстком вырезали кружки, которые затем скатывали в шарики-бусины. Их нанизывали на спицу и высушивали.

В Англии в XIX столетии широко применяли так называемые попури — ферментированные концентраты душистых цветков, трав и специй, основным ингредиентом которых были лепестки роз. Готовили попури следующим способом: фунт (примерно 450 г) лепестков роз раскладывали на бумаге, посыпали солью и оставляли сохнуть. Подобным же образом высушивали небольшое количество цветков гелиотропа и чубушника, а также листьев розмарина и майорана. Высушенную смесь помещали в банку, добавляли по щепотке хвои пихты бальзамической, гвоздики, мускатного ореха, корицы, кардамона, по унции (около 28 г) листьев эвкалипта и сухих цветков фиалки. Затем подливали немного спирта или водки, плотно закрывали банку и оставляли на несколько недель, время от времени встряхивая. Готовую смесь расставляли в открытой посуде для ароматизации комнат.



С давних времен ароматные испарения и дымы активно использовали для проведения различных лечебных процедур при целом ряде заболеваний. Так, при возникновении зубной боли автор знаменитого «Салернского кодекса здоровья» Арнольдо да Вилланова (1250–1313) рекомендовал:

- ☼ Не откажись белену вместе с ладаном сжечь благовонным.
- ☼ Дым заклубится густой и зубную он боль успокоит.

Знаменитый врач Авиценна (980–1037) считал, что вдыхание запаха мускуса, а также окуривание ладаном и сырым алойным деревом хорошо помогают при насморке, а для облегчения головной боли можно применять «нюхательные лекарства: мускус и амбру, к которым можно примешать камфору». В случае обморока для приведения человека в чувство Авиценна рекомендовал «прибегать к неприятным запахам», а при застарелом влажном кашле — взять «аристохолии, мирры, смолы стираксового дерева, смолы ферулы в равных количествах и мышьяка в количестве, равном остальной смеси»¹. Все замешать на коровьем масле, скатать в шарики и использовать для окуривания больного, насыщая воздух «необходимыми для жизни испарениями». Высоко ценил целебные ароматы и выдающийся французский хирург XVI века Амбруаз Паре, который, в частности,

¹ Окуривание больного мышьяком может быть опасно для здоровья. Этот метод нельзя применять. *Прим. ред.*



утверждал, что запахи шалфея и розмарина возбуждают жизненную силу.

Во времена опустошительных эпидемий чумы, холеры, оспы и других повальных болезней также активно применялись дымы и пары различных ароматизированных веществ (амбры, ладана, мирры), химических соединений (уксуса, серы, неочищенной селитры), трав, коры и листьев деревьев и кустарников (можжевельника, лепестков роз и др.). Ими окуривали помещения для обеззараживания воздуха, который, согласно повсеместно признанной в те времена теории миазмов Гиппократа, считался основным распространителем заразных болезней. Так, жителям Лондона во время эпидемии чумы в 1665 году, по свидетельству Д. Дефо, «для устранения заразы с предметов и вещей больного, одежда и все драпировки спален» должны были быть «хорошо проветрены и прокурены с употреблением тех ароматических веществ, которые в таких случаях применяются». Чтобы очистить дом и пожитки после посещения чумы и сделать вновь обитаемыми свои жилища, покинутые на время эпидемии, жители Лондона «жгли в запертых комнатах ладан, лавровый лист, канифоль и серу».

Перед посещением больного врач для защиты от дурного воздуха и «моровой материи» облачался в специальный костюм из длинного, почти до земли халата из накрахмаленного льна, надевал длинные перчатки и высокие сапоги. Голову и лицо закрывала маска, пропитанная воском, а на месте носа имелся вытянутый клюв, заполненный пахучими веществами и травами. Согласно другому правилу,

приходящий к пациенту врач должен был держать в одной руке горящий факел, а в другой — «амбровое яблоко для нюхания», а в закрытом рту — либо специально приготовленное лекарство, либо чеснок.

~~~~~

Во время эпидемий чумы врачи для защиты от болезни при контактах с пациентами использовали дымы и пары ароматизированных веществ: амбры, мирры и ладана.

~~~~~

После страшной эпидемии чумы, свирепствовавшей в Марселе в 1720 году, во многих европейских странах для профилактики этой болезни стали широко использовать средство, получившее название «уксус четырех разбойников». В его состав входили уксус, камфора и измельченные части нескольких растений (шалфея, мяты, руты, чеснока, корицы, гвоздики и др.). Согласно легенде, послужившей причиной появления столь своеобразного названия, во время чумы в Марселе четыре разбойника без всяких для себя последствий проникали в зараженные дома и грабили их. Когда после окончания эпидемии они были арестованы, на суде им было обещано прощение, если они откроют секрет, спасавший их от заражения чумой. И они якобы сообщили рецепт средства, которое применяли. Согласно рекомендациям русских врачей XVIII столетия, «сей уксус





препоручается от заразы и прилипчивых болезней; моют оным руки и лицо; курят в комнатах и избах, наливая на раскаленный камень или железо, также обкуривают им белье и платье». Кстати, данное средство было положительно оценено во время чумной эпидемии, вспыхнувшей в Москве в 1771 году, известным русским врачом Д. С. Самойловичем (1742–1805), который всю свою жизнь посвятил изучению этой опасной болезни и борьбе с ней.

Примечание. Будучи активным членом комиссии, созданной для предохранения и врачевания от моровой язвы (так тогда называли чуму), Д. С. Самойлович неоднократно испытывал на себе дезинфицирующее действие различных средств. Так, когда московский врач К. Ягельский предложил специальный порошок для окуривания зараженных вещей, помещений, предметов домашнего обихода, Д. С. Самойлович решил проверить его действие на себе, так как Ягельский переболел чумой, поэтому опыт, поставленный на нем, был бы неубедительным. Сильно загрязненное белье больных и погибших от чумы людей окурили дымом от зажженного порошка Ягельского, после чего это белье Д. С. Самойлович надел на голое тело и носил целые сутки. Он не заболел. Опыт был повторен многократно, пока наконец не решили, что предложенная дезинфекция действительно уничтожает заразу и порошок следует применять на практике.

О том, что пары и дымы от тлеющих растений и других ароматических веществ могут помочь при разных заболеваниях, хорошо знали и на Руси. Так, в «Книге, глаголемой Прохладный Вертоград», содержащей «ряд указаний, как себя всякому человеку во время морового поветрия беречь», рекомендовалось избы окуривать «полынью и можжевельными дровами и листьями рутовыми или дубовыми». Кроме того, во время эпидемий болезней полы в жилищах устилали полынью, хвойными ветками и другими ароматными растениями, а на стенах развешивали длинные связки репчатого лука и чеснока, чтобы их запахом очистить воздух в помещениях и предотвратить тем самым заражение.

Для проведения ароматических лечебных процедур в качестве простейшего ингалятора часто использовали раскаленный печной кирпич. На него сыпали измельченную траву, которая тут же начинала тлеть, источая густой ароматный дым. Больной наклонялся над кирпичом и втягивал в себя летучее лекарство. В рукописных русских «травниках» XVII века для лечения простудных заболеваний, заразных болезней и ревматизма рекомендовалось так называемое чепучинское сиденье — помещение больного в небольшую деревянную камеру, наполненную парами различных распаренных растений.

Чтобы был крепкий, спокойный и здоровый сон, а утром ощущалась бодрость в теле и ясность в голове, матрасы и подушки набивали высушенным клевером, тысячелистником, шалфеем и другими душистыми травами. Подушки с цветками вереска

