

МЕДИКО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДЮНЫ»

АППАРАТ «ЭФА»

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ РАСПЫЛИТЕЛЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Методические рекомендации
по применению и паспорт

*Под редакцией:
д.б.н., профессора Васильева В.Н.;
мед. психолога 1 категории Васильевой А.П.*

Томск

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	4
Новое в ароматерапии – ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА»	4
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТА «ЭФА»	6
• Применение ультразвукового распылителя «ЭФА»	6
• Состояния, при которых необходимы рекомендация или наблюдение врача-ароматерапевта	7
• Рекомендации по использованию	7
• Рекомендации по использованию (вариант для автомобиля)	8
• Дезинфицирующие эффекты масел, распыленных прибором «ЭФА»	10
• Лечебные эффекты эфирных масел	13
АРОМАТЕРАПИЯ	16
• Общие правила	16
• Методика выбора масел	17
• Проверка индивидуальной переносимости эфирного масла	18
• Ароматерапия для детей	18
• Рекомендации по выбору масел для детей	20
• Принципы ароматерапии при беременности	20
• Рекомендации по выбору эфирных масел в комплексной терапии определенных заболеваний	22
ХАРАКТЕРИСТИКА МАСЕЛ	24
• Базилик (<i>Ocimum basilicum</i>)	24
• Бархатцы (<i>Tagetes patula</i>)	25
• Бергамот (<i>Citrus bergamia</i>)	26
• Герань (<i>Pelargonium graveolens</i>)	28
• Жасмин (<i>Jasminum officinalis</i>)	29

• Иланк-иланк (<i>Cananga odorata</i> var. <i>genuina</i>)	31
• Кипарис (<i>Cupressus sempervirens</i>)	32
• Кориандр (Кинза, Кишнец) (<i>Coriandrum sativum</i> L)	34
• Котовник лимонный, Кошачья мята (<i>Nepeta cataria</i>)	35
• Лаванда (<i>Lavandula officinalis</i>)	36
• Лимон (<i>Citrus limon</i>)	38
• Мелисса (<i>Melissa officinalis</i>)	39
• Можжевельник (<i>Juniperus</i> <i>communis</i>)	41
• Мята (<i>Mentha Peperita officinalis</i>)	42
• Роза (<i>Rosa damascene</i>)	44
• Розмарин (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	45
• Ромашка (<i>Ormenis multicaulis</i> , <i>Matricaria chamomilla</i>)	47
• Сандал (<i>Santalum album</i>)	48
• Сосна (<i>Pinus sylvestris</i>)	50
• Тимьян (Чабрец) (<i>Thymus vulgaris</i>)	51
• Фенхель (<i>Foeniculum vulgaris</i>)	53
• Чайное дерево (<i>Melaleuca</i> <i>alternifolia</i>)	55
• Шалфей (<i>Salvia officinalis</i>)	56
• Эвкалипт (<i>Eucalyptus globulus</i>)	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
ЛИТЕРАТУРА	61
 ПРОДУКЦИЯ МЭкЦ «ДЮНЫ»	 63
ПАСПОРТ	65
• Основные технические характеристики	65
• Комплектность	65
• Транспортировка	66
• Хранение и уход	66
• Требования техники безопасности	66
• Гарантии изготовителя	67

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Ароматерапия – это древняя наука и искусство применения эфирных масел лекарственных растений в медицине и эстетике.

Растительные эссенции были незаменимы в производстве духов и косметики, употреблялись в кулинарии и при составлении лечебных мазей. Знания и опыт использования целительных ароматов насчитывают тысячелетия, и все же сегодня во всем мире наблюдается настоящее возрождение этого традиционного метода оздоровления.

Ароматерапия является реальной защитой от насыщающих окружающую среду бактерий и вирусов. Применение эфирных масел безопасно и эффективно при многих патологических состояниях и заболеваниях.

Благодаря успехам высоких технологий, современная медицина получила новые технические средства и возможность активно использовать эфирные масла высочайшей очистки для широкого применения в оздоровительных и терапевтических целях.

НОВОЕ В АРОМАТЕРАПИИ – УЛЬТРАЗВУКОВОЙ РАСПЫЛИТЕЛЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ «ЭФА»

В 90-х годах XX века учеными был открыт эффект резонансного структурного воздействия на физическое состояние поверхности материала, что значительно расширило возможности влияния на протекание физико-химических процессов. Одним из практических применений нового эффекта стала разработка в МЭкЦ «Дюны» уникального прибора для ароматерапии – ультразвукового распылителя эфирных масел «ЭФА».

С помощью ультразвуковых колебаний аппарат «ЭФА» превращает чистые эфирные масла лекарственных растений в субмикронный аэрозоль (менее 0,5 мкм) без нагревания и потери целебных свойств. Таким образом, из каждой капли масла создается такое огромное количество активированных частиц, что бактерицидные и оздоровительные свойства эфирных эссенций резко усиливаются. **Но в отличие от капельных аэрозолей, ароматизаторов и освежителей воздуха, при распылении эфирных масел аппаратом «ЭФА» яркого аромата не ощущается.**

Разрабатывая этот аппарат, мы ставили перед собой другие задачи.

- Благодаря высокой дисперсности, эфирные масла долгое время находятся в воздухе, медленно оседают, хорошо всасываются слизистыми оболочками дыхательных путей и клетками кожи (что невозможно для капельных аэрозолей с крупными частицами).
- Распыление масел с помощью аппарата «ЭФА» является физиологичным методом профилактики и комплексной терапии различных заболеваний, способствует оздоровлению человека как посредством прямого воздействия на организм, так и с помощью санации воздуха в помещениях и салонах автомобилей природными лекарственными препаратами – эфирными маслами, не имеющими побочных эффектов в отличие от фармацевтических препаратов.
- Аппарат прост и удобен в использовании и позволяет широко применять эфирные масла не только в медицинской практике, но и в быту для создания комфортной психологической обстановки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Применение ультразвукового распылителя «ЭФА»

Применение аппарата «ЭФА» значительно увеличивает возможности использования эфирных масел, одновременно снижая их расход. Ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА», как новый инструмент проведения сеансов ароматерапии, рекомендуется применять для профилактики и в комплексной терапии различных состояний и заболеваний:

- стресса, депрессии, тревожных состояний;
- невротозов, бессонницы;
- умственного переутомления, снижения памяти;
- ослабления иммунитета;
- сексуальных проблем;
- болезней органов дыхания, кожи, сердечно-сосудистой системы.

Благодаря обильной сети капилляров в альвеолах (составляющей части легкого, где происходит насыщение крови кислородом и питательными веществами) мелко-дисперсные аэрозоли эфирных масел всасываются легкими очень быстро. При таком способе введения вдыхаемые целебные вещества не претерпевают изменений и действуют почти в 20 раз быстрее и сильнее, чем при приеме их внутрь.

Аппарат «ЭФА» рекомендуется применять для эффективной дезинфекции и одновременно легкой ароматизации воздуха квартир, офисов и салонов автомобилей при эпидемиях воздушно-капельных инфекций.

При этом выбор эфирных масел для распыления определяется конкретной ситуацией и основывается на лечебных свойствах каждого растения.

Состояния, при которых необходимы рекомендация или наблюдение врача-ароматерапевта

Противопоказаниями для самостоятельного применения эфирных масел считаются:

- лихорадка (высокая температура) неясного происхождения;
- тяжелая степень сердечной недостаточности;
- судорожные синдромы, эпилепсия;
- онкологические процессы;
- декомпенсация и тяжёлое течение бронхиальной астмы и заболеваний дыхательных путей;
- аллергические заболевания;

Консультация специалиста необходима при беременности и при комплексной терапии детей до 12 лет, чтобы выбрать соответствующие масла и их дозировку.

Рекомендации по использованию

Распыление рекомендуется проводить после предварительного проветривания помещения. Перед использованием аппарата необходимо **осторожно, без давления**, протереть излучатель (1), влажным тампоном, смоченным 40%-96% спиртовым раствором (чтобы удалить остатки эфирных масел, пыль). При включении распылителя в сеть индикация на приборе (2) свидетельствует о работе генератора излучателя (см. рис. 1).

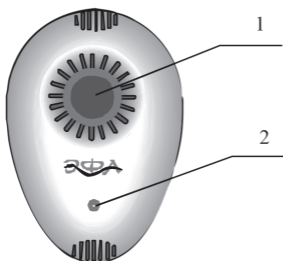


Рис. 1. Аппарат «ЭФА»

Для распыления масел необходимо расположить прибор на горизонтальной поверхности и нанести на поверхность излучателя нужное количество эфирного масла. Рекомендуемая норма распыления составляет **1-2 капли** на помещение площадью 20 м². Продолжительность сеанса **60-90 минут**. Если площадь помещения больше, рекомендуем повторно включить прибор, добавив масло (1-2 капли).

Рекомендации по использованию (вариант для автомобиля)

- Подключить штекер распылителя к бортовой сети 12 В (например, в прикуриватель).
- Свечение зелёного светодиодного индикатора на аппарате (2), свидетельствует о работе генератора излучателя (см. рис. 1).
- Для крепления аппарата на панель автомобиля, необходимо снять защитную пленку с клеевой основы, расположенной на нижней крышке корпуса. После чего слегка прижать аппарат к месту расположения.
- Желательно располагать аппарат на горизонтальную поверхность. Допускается наклон распылителя, но не более 15-20 градусов.

- Рекомендуемая норма распыления для салона легкового автомобиля – не более 1 капли.

Наилучший эффект воздействия масел проявляется при систематическом распылении. Обычно одного сеанса распыления в день вполне достаточно. Аппарат «ЭФА» за счет энергии ультразвука придает испаряемым аэрозолям высокую активность и частицы способны держаться в воздухе 18 и более часов. Возможно проведение еще одного сеанса в день через несколько часов, если есть рекомендации ароматерапевта или Вы сами чувствуете необходимость в этом (например, при дезинфекции помещения во время эпидемий воздушно-капельных инфекций, при появлении источника инфекции в помещении). Не рекомендуется проводить более 3 сеансов в день.

После окончания сеанса необходимо отключить аппарат и осторожно, без нажатия на излучатель, удалить остатки эфирных масел тампоном, смоченным 40%-96% спиртовым раствором.

Внимание!

Излишнее количество масла приводит к автоматическому отключению прибора (гаснет светодиодный индикатор (2)). В этом случае нужно отключить прибор от сети переменного тока, **осторожно, без давления** протереть излучатель ватным тампоном, смоченным в спиртовом (не менее 40%) растворе, аккуратно убрать масло. Затем нанести нужное количество эфирного масла на излучатель и включить аппарат.

Дезинфицирующие эффекты масел, распыленных прибором «ЭФА»

Доказано, что важнейшим свойством эфирных масел является их способность убивать бактерии, грибки и вирусы. Эта особенность традиционно использовалась для обеззараживания воздуха помещений с помощью благовоний, особенно во время эпидемий опасных инфекций. Обычно эфирноносные растения воскуривали или испаряли их горячий настой. Применение прибора «ЭФА» позволяет получить желаемый результат быстро и без нагревания масла. Равномерно распределенные в воздухе помещения микрочастицы масел активно разрушают присутствующие в нем вирусы и бактерии, насыщая атмосферу легким приятным ароматом. Наряду с дезинфекцией воздуха в помещении, активированные прибором «ЭФА» эфирные масла разрушают патогенные микроорганизмы на коже и в дыхательных путях человека.

Антисептические свойства характерны для большинства эссенций, но у некоторых они выражены в большей степени. Масло лимона обладает противомикробным действием, масла бергамота и лавра – противовирусным, эвкалиптовое масло имеет оба перечисленных эффекта, а противогрибковая активность свойственна маслам кедра, можжевельника и мирры. Универсальным защитником является масло чайного дерева.

Специальные исследования дезинфицирующих свойств эфирных масел, распыленных с помощью прибора «ЭФА», были проведены к.м.н. И.И. Иванчуком в лаборатории молекулярной биологии и биохимии Центральной научно-исследовательской лаборатории Сибирского государственного медицинского

университета. С помощью современных методов были исследованы эффекты распыленных масел лаванды и пихты. Результаты показали, что с помощью аппарата «ЭФА» достигается стойкий обеззараживающий эффект воздуха в помещении. Особенно важным оказалось то, что после однократного распыления действие эфирных масел сохранялось в течение 5-6 суток, что в 5 раз превосходит продолжительность дезинфицирующего действия ультрафиолетового облучения (Рис.2).

Эффект длительного действия распыленных эфирных масел объясняется тем, что аэрозольные частицы не только сохраняются в воздухе, но и осаждаются на поверхности стен и предметов, защищая их от бактерий и вирусов.

Таким образом, выявлена высокая продолжительность бактерицидной активности аэрозолей эфирных масел, что позволяет рекомендовать данный способ для антибактериальной обработки помещений. Во время эпидемий гриппа и респираторных заболеваний, при появлении источника инфекций в помещении для очищения воздуха от микробов и вирусов в квартирах, детских, лечебных, спортивно-оздоровительных и других учреждениях проводят распыление эфирных масел эвкалипта, лимона, чайного дерева, сосны, кипариса, мяты, розмарина, чабреца, пихты, бергамота.

В отличие от других способов дезинфекции помещений (химической и обработки УФО лампами), процедура распыления масел с помощью аппарата «ЭФА» безопасна, приятна, экономична и может проводиться в присутствии людей.

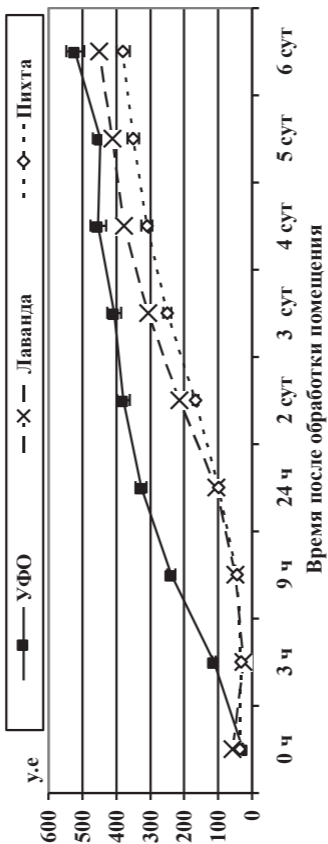


Рис. 2. Динамика изменения показателей бактериального обсеменения воздуха после ультрафиолетового облучения помещения (УФО), распыления эфирных масел лаванды и пихты.

Лечебные эффекты эфирных масел

Эфирные масла способны восстанавливать и поддерживать душевное равновесие, процессы саморегуляции и систему иммунитета, они обладают расслабляющим или стимулирующим (в зависимости от выбранного масла), мочегонным, отхаркивающим, спазмолитическим, обезболивающим, омолаживающим, очищающим, противовоспалительным и антисептическим эффектами, а также способствуют нормализации артериального давления.

В НИИ психического здоровья (г.Томск) ароматерапия с помощью ультразвукового аппарата «ЭФА» проводилась у пациентов с повышенной утомляемостью, головными болями, бессонницей, раздражительностью, расстройствами внимания, пониженным настроением, тревогой. Применяли масла апельсина, лимона, грейпфрута, базилика, розового дерева, мяты, иланг-иланга, можжевельника, розмарина, кипариса, пачули, герани, розы, лаванды, майорана. Курс лечения состоял из 4-5 сеансов ароматерапии с интервалом в 3-4 дня, в процессе которого наблюдалось заметное смягчение болезненных проявлений на фоне стимуляции иммунной системы.

Интересно, что похожие изменения наблюдались и в крови психически здоровых людей, проходивших профилактический курс ароматерапии с помощью ультразвукового распыления масел аппаратом «ЭФА».

Хорошие результаты получены при использовании ароматерапии в комплексном лечении больных с зависимостью (наркомания, табакокурение, игромания и т.д.). Ароматерапия проводилась ультразвуковым

распылением эфирных масел герани, лаванды, базилика, бергамота и сопровождалась релаксирующей музыкой. Уже через 10 дней такого лечения появлялись положительные иммунологические сдвиги, уменьшилась тревожность, агрессивность, появилось стремление к излечению от зависимости.

Эти и другие терапевтические эффекты обусловлены способностью компонентов масел проникать во все ткани организма через дыхательные пути и кожу. Запахи эфирных масел, воздействуя на органы обоняния, активируют специальную (лимбическую) систему головного мозга человека, ответственную за наши эмоции. При этом происходит выделение биологически активных веществ и «гормонов удовольствия» (эндорфинов, энкефалинов), которые вызывают чувство благополучия и умиротворения, снижают тревогу, активируют систему мозга, препятствующую возникновению чувства боли. Приятный аромат легко и просто восстанавливает настроение, благотворно действует на сон и работоспособность человека. Эфирные масла гармонизируют психологическую и физиологическую сферы человека.

Эти вещества работают на глубинном уровне: восстанавливают процессы саморегуляции организма, способствуют функциональному обновлению нарушенных систем организма человека, **устраняют не симптом, а причину болезни.** Это обусловлено широким набором действующих начал и их высокой концентрацией (до 200 различных биологически активных соединений) в эфирных маслах. Клинические исследования показали хорошие результаты применения ароматерапии в целях профилактики и в ка-

честве комплексной терапии многих заболеваний.

Любая созидательная работа требует времени. Поэтому устойчивый эффект достигается при систематическом применении ароматерапии.

Благотворное влияние распыляемых масел на душевный настрой человека начинается со стимуляции центральной нервной системы, ассоциативного мышления, восстановления памяти и душевного равновесия. Все масла в определенной мере регулируют эмоции, психо-физиологическое состояние в целом. В каждом конкретном случае выбираются разные масла: либо релаксанты (способствующие расслаблению, например, ромашка, лаванда), либо стимуляторы (например, шалфей, розмарин), в зависимости от состояния и особенностей личности человека. Даже кратковременный курс ароматерапии предупреждает или снижает психологические и стресс-индуцированные изменения в нервной, иммунной и эндокринной системах.

На базе Томского медико-фармацевтического колледжа проводились исследования по возможности применения ароматических веществ, распыленных ультразвуковым способом, с целью коррекции функционального состояния студентов, их физиологических и психологических показателей, вегетативной регуляции сердечного ритма, уровня адаптации к учебной нагрузке, успеваемости.

*Распыление эфирных масел проводилось с помощью ультразвукового аппарата «ЭФА». После курса ароматерапии с маслом **лимона** отмечено улучшение кратковременной памяти и внимания, снижение систоличес-*

кого и диастолического артериального давления и времени восстановления пульса после физической нагрузки, снижение уровня тревожности. После курсового распыления масла **левзеи** отмечалось уменьшение психо-эмоционального напряжения, улучшение успеваемости, рост кратковременной памяти и внимания. Распыление масла **апельсина** способствовало снижению артериального систолического давления, улучшению кратковременной памяти. После аромакоррекции маслом **мелиссы** выявлено повышение объема внимания и текущей успеваемости, а аромакоррекция эфирным маслом **мяты** проводила к снижению частоты пульса и увеличению жизненной емкости легких.

Применение масел в терапевтических и оздоровительных целях является приятной процедурой и практически всегда положительно воспринимается человеком. Распыление эфирных масел формирует ароматический дизайн помещений. Благодаря атмосфере эфирных масел, человек возвращается к единству с природой.

АРОМАТЕРАПИЯ

Общие правила

- Приобретение масел должно осуществляться только в специализированных центрах.
- Масла должны храниться в плотно закрытых склянках темного цвета и в недоступных для детей местах.
- Перед проведением ароматерапии проверить реакцию организма на эфирное масло (исключить индивидуальную непереносимость).

- Нежелательно вдыхать ароматы натошак или сразу же после еды.
- Начинать всегда с небольших доз, при необходимости постепенно увеличивая.
- Длительность непрерывного курса – не более 2-3-х недель.
- Между курсами рекомендуется делать 3-х недельный отдых или чередовать масла.
- Пожилым людям и детям (после консультации ароматерапевта) дозы ароматов уменьшают в 2 раза.
- Масла цитрусовых фототоксичны, поэтому их нельзя применять перед выходом на солнце.
- Мяту, ромашку, эвкалипт не используют при гомеопатической терапии.
- Следует опасаться попадания неразбавленных душистых масел на кожу и слизистые. Случайные капли удалите любым растительным маслом.

Методика выбора масел

Важным этапом ароматерапии является определение нужного масла. Этому легко научиться. Правильному выбору эфирных масел способствует психофизиологический комфорт. Сядьте удобнее, закройте глаза и попеременно с расстояния 30 см исследуйте запахи, прислушиваясь к своим ассоциациям. Вы можете заметить у себя различную ответную реакцию. Ваш организм мудр, и тот запах, который для Вас в данный момент самый полезный, будет восприниматься как наиболее приятный. Выбранным маслом желательно пользоваться не более 2-3 недель, затем сделать перерыв или сменить аромат.

Оптимальное количество: 10 сеансов.

Проверка индивидуальной переносимости эфирного масла

Аллергические реакции на качественные эфирные масла встречаются редко. Чаще возникают временные психосоматические проявления индивидуальной непереносимости: головная боль, изменения настроения, субъективная оценка масла как неприятного и т.д. С целью предупреждения этих реакций проводятся индивидуальные пробы.

Первый день: нанесите каплю эфирного масла на носовой платок и 4-5 раз в течение дня поднесите к носу, производя 7-10 вдохов.

Если у Вас ранее наблюдались явления аллергии, продолжите исследование.

Второй день: нанесите на внутреннюю поверхность запястья смесь растительного масла или хорошо знакомого Вам крема с маленькой каплей эфирного масла.

Третий день: в течение 2-3 минут распылите аромат с помощью аппарата «ЭФА» и побудьте в этом помещении не дольше 20 минут.

Отсутствие рези в глазах и слезотечения, чувства тошноты, першения в горле, кашля, одышки или ощущения дискомфорта свидетельствует об отсутствии аллергической реакции и хорошем восприятии аромата. Благотворное действие масел вызывает желание продолжить их применение.

Ароматерапия для детей

Ароматерапию для детей можно проводить с любого возраста. При выборе масел необходимо учитывать возраст ребенка, свойства масел и рекомендации ароматерапевта. Средняя рекомендуемая доза масла

для детей в два раза меньше, чем для взрослых. Начиная с 12 лет, применяют обычные дозы (взрослые). Следует избегать передозировки масел.

Первые 2 сеанса желательно провести в отдельном помещении и не дольше 10 минут. Детям предлагается оценить выбранные по желаемому эффекту масла как приятные или неприятные. Рекомендуется применять приятные или безразличные по восприятию запахи. При необходимости неприятные ароматы сочетаются с теми, которые нравятся детям.

Ориентируйтесь не только на общепринятые рекомендации, но и на индивидуальную восприимчивость ребенка. Это необходимо особенно учитывать, если у ребенка есть предрасположенность к аллергическим реакциям. Проведите проверку индивидуальной переносимости эфирного масла по ранее описанной методике.

Обычно для детей до 1 года воздерживаются от применения перечной мяты.

Детям от 2 недель до 2 месяцев рекомендуются эфирные масла лаванды, розы.

Детям от 2 месяцев до 1 года можно применять ароматы бергамота, сандала, иланг-иланга,

В возрасте от 3 до 5 лет предлагаются масла лимона, сосны, чайного дерева, мяты.

Для детей старше 5-летнего возраста применяют масла герани, эвкалипта, розмарина.

С 6-летнего возраста применяют ромашку, герань, эвкалипт, розмарин, шалфей, чабрец, шалфей.

Для детей после 12 лет вводят гвоздику.

Рекомендации по выбору масел для детей

С целью дезинфекции применяются: лаванда, чайное дерево, лимон, кипарис, розмарин, перечная мята, эвкалипт, можжевельник.

При простудных заболеваниях лучше использовать эфирные масла лаванды, эвкалипта, чайного дерева, розмарина.

Для улучшения сна – лаванда.

Для снятия головной боли – герань.

При стрессе поддержит Melissa, роза.

Улучшить настроение помогает ромашка, жасмин, роза, Melissa.

Принципы ароматерапии при беременности

В период ожидания ребенка применение эфирных масел должно быть осторожным, предусмотрительным, оправданным и деликатным.

Если Вы решили обратиться к доброй силе целебных ароматов, то Вам следует:

- Перед первым применением проконсультироваться у врача-ароматерапевта.
- Применять очень малые количества, не более половины обычной дозы аромасел.
- Применять только натуральные эфирные масла высшего качества! Избегать дешевых масел сомнительного производства!
- Учитывать противопоказания к применению масел.
- Внимательно относиться к своему самочувствию.

В некоторых состояниях применение эфирных масел не только допустимо, но и желательно, если Ваше самочувствие улучшается.

Бергамот устранил перепады настроения, окажет общетонизирующее или успокаивающее действие – то, которое нужно Вашему организму в данный момент.

Мята и **мелисса** помогут справиться с тошнотой.

Герань уравновесит нервную систему.

Лимон освежит и расслабит, успокоит.

Апельсин, эвкалипт, герань поднимут настроение.

Лаванда, сандал, иланг-иланг нормализуют сон.

Лимон и **чайное дерево** рекомендованы при простудных заболеваниях.

Сандал и **ромашка** успокоят и укрепят иммунитет.

Сандал, иланг-иланг, лаванда снизят артериальное давление.

Эвкалипт и **мята** придадут бодрость духа перед родами.

Бергамот, герань, жасмин, лаванда, мята, роза и **иланг-иланг** облегчат течение родов.

Во время беременности запрещается использовать шалфей.

Противопоказаны: кедровое дерево, мускатный орех, пачули (на последних месяцах беременности), базилик, можжевельник, фенхель, мелисса, кориандр, кипарис, сосна, жасмин, роза, бархатцы, мирра, душица, полынь, пихта, иссоп, туя. Ромашка и лаванда, а особенно такие масла, как герань, розмарин, гвоздика, чабрец (тимьян) и имбирь исключаются при угрозе выкидыша.

Ароматерапию полезно сочетать с увеличенным приемом жидкости: родниковой и минеральной воды, травяного и зеленого

чаев. Это усиливает очищающий и освежающий эффекты эфирных масел.

Рекомендации по выбору эфирных масел в комплексной терапии определенных заболеваний

Аденоидиты: пихта, розмарин, сосна, шалфей.

Ангины: лимон, роза, герань, шалфей, эвкалипт, базилик, лаванда.

Антисептики: пихта, эвкалипт, можжевельник, герань, лаванда, чабрец, мята, сосна, розмарин, кориандр, чайное дерево.

Атеросклероз: лимон, можжевельник, шалфей.

Астении: пихта, лимон, эвкалипт, можжевельник, герань, лаванда, чабрец, мята, сосна, шалфей, розмарин.

Беспокойство: базилик, лаванда, герань, жасмин, сосна.

Бессонница: базилик, лаванда, роза, розмарин, сандаловое дерево.

Артериальная гипертензия: розмарин, шалфей, апельсин, иланг-иланг, лаванда, лимон, полынь.

Головная боль: лимон, лаванда, мята, розмарин, шалфей.

Депрессия: пихта, лаванда, базилик.

Дерматозы: можжевельник, герань, шалфей.

Инфекции: пихта, лимон, гвоздика, розмарин, эвкалипт, лаванда, сосна, сандаловое, чайное дерево.

Кашель: роза, эвкалипт, пихта, мята, розмарин, сосна, фенхель, чабрец, шалфей.

Корь: эвкалипт.

Насморк: кориандр, пихта, эвкалипт, лаванда, сосна, гвоздика, герань, лавр, мята, шалфей, роза.

Отиты: лимон, базилик.

Переутомление умственное: базилик, розмарин, роза, гвоздика, шалфей.

Потогонные: кипарис, можжевельник, пихта, лаванда, чабрец, розмарин.

Раздражительность: роза, кипарис, лаванда, бергамот.

Сексуальные стимуляторы: анис, гвоздика, иланг-иланг, сандаловое дерево, бергамот, жасмин.

Экзема: шалфей, базилик, бергамот, жасмин, лимон, роза, сандаловое дерево, сосна, эвкалипт.

Эфирные масла, отпугивающие насекомых: эвкалипт, герань, мята, гвоздика, котоник.

Эфирные масла-релаксанты (способствующие расслаблению): сандал, ромашка, лаванда, бергамот.

Эфирные масла-стимуляторы (бодрят): шалфей, розмарин, тимьян (чабрец), можжевельник

ПОМНИТЕ!

Описанные далее свойства относятся **только к чистым 100% эфирным маслам**, предназначенным для медицинских, а не косметических, бытовых или кулинарных целей. Медико-экологический центр «Дюны» комплектует распылитель эфирных масел «ЭФА» высококачественными и экологически чистыми маслами.

Более подробное описание целебных свойств эфирных масел можно найти в литературе, указанной на стр. 61.

ХАРАКТЕРИСТИКА МАСЕЛ



БАЗИЛИК (*Ocimum basilicum*)

Еще древние греки высоко ценили аромат базилика и применяли его для ванн и массажа. Египтяне воскурляли благовония с базиликом во время богослужения, смешивая его с мирровым маслом. Индусы считали, что базилик охраняет душу человека, и посвящали его Кришне и Вишну. По поверью, способствует разуму, счастью, покою, деньгам. В наши дни широко используется в Европе как пряность. Эфирное масло получают дистилляцией из листьев растения. Запах терпкий, пряный, горьковатый.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Способствует улучшению интеллектуальной деятельности.
- Полезно для сосредоточения.
- Устраняет бессонницу после психо-эмоциональных нагрузок.
- Уменьшает истощение нервной системы.
- Нейтрализует страхи, апатию.
- Повышает коммуникабельность.
- Позволяет быстро сбросить дневную усталость.

Психоэмоциональное действие. Уменьшает утомление, тревогу, умственную усталость, депрессию. Не оставляет места для печали и меланхолии, поднимает дух. Стимулирует и обостряет мышление, придает ясность и остроту мыслям.

Целебные свойства. Рекомендуется при простудных заболеваниях, насморке, воспалении носовых пазух (синуситах), бронхитах, нарушениях менструального цикла, подагре и расстройствах пищеварения. Стимулирует кору надпочечников. Обладает спазмолитическим, противовоспалительным, мочегонным, противорвотным, вяжущим и омолаживающим эффектами. Уменьшает головную боль. Увеличивает лактацию у кормящих матерей. Оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

Эротическое действие. Способствует долгой сексуальной активности.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Имбирь.

Примечание. Не принимать больше 3 недель подряд, т.к. повышает свертываемость крови.

Предостережение. При передозировке оказывает депрессивное действие. Не рекомендуется применять во время беременности и при эпилепсии.



БАРХАТЦЫ (*Tagetes patula*)

Эфирное масло производится перегонкой с водяным паром из цветков желтого, оранжевого и бронзово-коричневого цвета с различными оттенками.

Растения родом из Центральной Америки, цветут с июля до самых заморозков. Аромат теплый, цветочный, горьковатый, напоминающий полынь.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Оказывает успокаивающее действие.
- Обостряет мыслительный процесс.
- Поднимает настроение.
- Эффективно в комплексной терапии неврозов и депрессий.
- Устраняет неуверенность и растерянность

Психоэмоциональное действие. Теплый, душевный запах бархатцев успокаивает и расслабляет, окутывает мягким теплом, помогает правильно оценить сложившуюся ситуацию.

Целебные свойства. Благодаря антимикробному действию применяется в комплексной терапии инфекций верхних дыхательных путей и гриппа. Используется в качестве мочегонного средства при мочекаменной болезни.



БЕРГАМОТ (Citrus bergamia)

Родина бергамота – Марокко, но его ароматические свойства стали известны только после того, как он появился в Италии. Считается, что это источник покоя, счастья, спокойного сна. Масло получают из свежей цедры. Его запах похож на лимонный, но более пряный, знаком многим по бергамотовому чаю «Эрл Грей».

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Ароматизирует воздух в помещении
- Повышает концентрацию внимания.
- Оказывает антидепрессивное действие.
- Разгоняет тоску, уныние и пессимизм.
- Поднимает тонус, раскрепощает.

- Устраняет комплекс неполноценности.
- Вызывает чувство бодрости и независимости.
- Повышает коммуникабельность, улучшает настроение.
- Увеличивает чувственность и сексуальную привлекательность.
- Усиливает воображение и творческие способности.
- Устраняет нервное напряжение.
- Эффективно при бессоннице, астении, апатии, тревоги, переутомлении, неврозах.

Психоэмоциональное действие. Масло бергамота успокаивает нервную систему, обладает антистрессовым эффектом, уменьшая негативные последствия перенесенных стрессов.

Целебные свойства. Оказывает освежающее, тонизирующее, общеукрепляющее, противовирусное действия. Эффективно в комплексной терапии заболеваний кожи (в том числе экземы), полости рта и глотки. Рекомендовано при гриппе, герпесе, бронхиальной астме, бронхитах, нарушениях процессов пищеварения, вегетососудистой дистонии. Нормализует артериальное давление. Обладает противоцеллюлитным и жаропонижающим эффектами.

Эротическое действие. Является эротическим стимулятором.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Хорошо сочетается почти со всеми маслами.

Примечание. Бергамотовое масло очень популярно в парфюмерии.

Предостережение. Не следует наносить масло на кожу в большом количестве и менее чем за час до выхода на открытое солнце.



ГЕРАНЬ (Pelargonium graveolens)

Родина герани – Африка. В Европе она появилась не ранее 1690 года, где сейчас широко распространена. В старину использовалась при лечении опухолей, ожогов и ран, для привлечения счастья и защиты. Благоухающее эфирное масло получают из листьев, цветов и стеблей только пахучей герани.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Повышает умственную и физическую активность.
- Эффективно при переутомлении и нервном истощении.
- Восстанавливает психоэмоциональное равновесие.
- Располагает к романтическому настроению.
- Благоприятно действует при женских сексуальных расстройствах, при резкой смене настроения.
- Устраняет чувство страха.
- Обладает успокаивающим (у детей) и антидепрессивными эффектами.

Психоэмоциональное действие. Эффективно при нервном переутомлении, психоэмоциональном напряжении и депрессии. Возвращает уверенность в своих силах. Успокаивает тело и душу, одновременно освежая. Это одна из причин, по которой данный запах используется при неприятностях.

Целебные свойства. Эффективно в комплексной терапии болезней уха, горла и носа. Благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, способствует нормальному

функционированию женской половой сферы. Обладает выраженным обезболивающим, противоотечным, противосудорожным, противоревматическим, противовирусным и антибактериальными эффектами. Регулирует кровообращение, улучшает питание тканей. Является стимулятором коры надпочечников. Оптимизирует углеводно-жировой обмен. Эффективно при мигрени.

Эротическое действие известно с древних времен, когда герань была символом счастливой женской судьбы.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Хорошо сочетается с большинством масел. Эвкалипт смягчает сладкий цветочный оттенок запаха герани.

Примечание. Запах этого масла отпугивает комаров, мух и моль.

Предостережение. Использовать не более 2-3 недель подряд.



ЖАСМИН (*Jasminum officinale*)

Жасмин в древности был любимым цветком арабов, индусов и китайцев. Его широко применяли: готовили из него благовония для тела, ароматизаторы для помещений, добавляли в чай цветочные лепестки. В Европу был завезен из Персии в XVI веке. Использовался в народных ритуалах, несущих любовь, покой, духовность, сон, сновидения. Жасмин лекарственный, или настоящий, относится к семейству маслинных и часто называется королем цветов. Масло получают из цветков, собираемых

только ночью и подлежащих немедленной переработке. Оно имеет сладкий цветочный запах с фруктовым оттенком, теплым, насыщенным, роскошным ароматом.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Поднимает настроение.
- Устраняет тревожность, подавленное состояние, депрессию, отчаяние, пессимизм.
- Возвращает веру в свои силы.
- Оказывает успокаивающее, расслабляющее и согревающее действия.
- Повышает чувственность и сексуальную привлекательность.
- Эффективно при бессоннице.
- Используется при медитации.

Психоэмоциональное действие. Способствует преодолеть чувства ревности, неуверенности в себе, препятствует возникновению пессимистических мыслей, помогает адаптироваться к сложным ситуациям.

Целебные свойства. Слегка понижает артериальное давление. Уменьшает спастический и болевой синдромы, гармонизирует функционирование желез внутренней секреции, способствует нормальному вынашиванию ребенка на протяжении всего срока беременности и легкому протеканию родов. Эффективно в комплексной терапии предменструального синдрома, фригидности, импотенции, бессонницы, ларингита, экземы, дерматита, воспалительных и дисфункциональных процессов в половых органах, апатии, нарушений нормального процесса пищеварения.

Эротическое действие. Усиливает сексуальное влечение.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Масло лимона.

Примечание. Одно из важнейших и самых дорогих масел в парфюмерии. Уменьшает воспалительные процессы, раздражения кожи. При регулярном применении нормализует артериальное давление.

Предостережение. Применять осторожно при заболеваниях почек, гастритах с пониженной кислотностью и при язвенной болезни. При беременности начинать с малых доз, не допускать передозировок.



ИЛАНГ-ИЛАНГ (*Cananga odorata*)

Тропическое дерево кананга душистая издавна применялось для лечения малярии и различных инфекций и для снятия боли от укусов различных насекомых. Традиционный источник энергий покоя, секса, любви. Растет в Индонезии и на Филиппинах, достигает в высоту 10 метров. Масло получают перегонкой с водяным паром из собранных рано утром желтых цветов и с древних времен применяют в парфюмерии для придания теплого оттенка запаху духов. Цветочно-сладкий завораживающий запах напоминает жасминовый аромат.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Уменьшает утомление, страх, беспокойство, в том числе перед серьезным испытанием.
- Обладает противострессовым действием.
- Гасит все негативные эмоции.
- Способствует отдыху, комфорту, сну.
- Снижает гипервозбудимость у детей.
- Раскрепощает чувственность.

Психоэмоциональное действие. Уменьшает напряжение, нервозность, успокаивает, умиротворяет. Устраняет бессонницу, неуверенность, гневливость, раздражительность, ночные страхи у детей. Способствует трансформации негативных состояний в позитивные.

Целебные свойства. Издавна применяется в комплексной терапии инфекций. Оказывает антисептический противовоспалительный эффект при кишечных заболеваниях. Нормализует повышенное артериальное давление, частоту дыхания и пульса. Эффективно в комплексной терапии кожных заболеваний, бессонницы, фригидности.

Эротическое действие. Способствует половому влечению. Масло исключительно эффективно в преодолении сексуальных проблем.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Бергамот, мелисса, сандал, жасмин.

Предостережение. Проверять масло на индивидуальную переносимость.



КИПАРИС (*Cupressus sempervirens*)

Лекарственные свойства кипарисового масла использовались еще в древнем Египте. Считалось, что его магическая сила дарует исцеление и помогает преодолеть чувство горя и утраты. Кипарис – высокое вечнозеленое дерево, широко распространенное в Средиземноморье, особенно в Алжире и на юге Франции. Масло получают

перегонкой из веточек, листьев и шишек. Острый освежающий аромат напоминает запах раздавленных сосновых иголок.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Помогает обрести душевный комфорт, тонизирует.
- Восстанавливает эмоциональное равновесие.
- Устраняет частые смены настроения, раздражительность, плаксивость.
- Способствует концентрации внимания.
- Облегчает процессы адаптации.
- Дезодорирует воздух.
- Отпугивает насекомых.

Психоэмоциональное действие. Нормализует функционирование нервной системы. За счет седативного действия снимает напряжение, помогает пережить эмоциональные нагрузки и разрывы отношений с дорогими людьми.

Целебные свойства. Ценится за вяжущее и антисептическое действия. Обладает мочегонными, спазмолитическими, противоревматическими, сосудосуживающим, кровоостанавливающим и заживляющим эффектами. Укрепляет сосуды. Уменьшает потоотделение. Применяется в комплексной терапии нарушении кровообращения, простудных заболеваний, кашля, гриппа, предменструального синдрома, осложнений менопаузы, варикозного расширения вен, геморроя и коклюша. Нормализует жировой обмен, оказывает антицеллюлитное действие.

Эротическое действие. Способствует сексуальному долгожительству. Препятствует преждевременному семяизвержению.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Бергамот.

Предостережение. Противопоказано применение при высоком артериальном давлении, повышенной свертываемости крови, беременности, в постинфарктном состоянии. При новообразованиях, мастопатии, псориазе необходима осторожность и предварительная консультация врача.



КОРИАНДР (КИНЗА, КИШНЕЦ) (*Coriandrum sativum* L.)

Для приготовления эфирного масла используют зрелые плоды этого растения. Масло имеет характерный запах, пряный и теплый. Оно ценится как парфюмерное средство, заменяющее лавандовое и бергамотовое масло. По преданиям, дарит человеку память, любовь, исцеление.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Эффективно при депрессивных состояниях.
- Улучшает память.
- Тонизирует.

Психоэмоциональное действие. Теплый запах кориандра успокаивает, способствует восстановлению сил после болезни, стрессов, при усталости. Рекомендуется при нервной анорексии, переутомлении.

Целебные свойства. Кориандр применяется как средство, улучшающее работу желудка. Уменьшает болевой синдром при нарушениях нормального процесса пищеварения, показан при спазмах, метеоризме (вздутии), в комплексной терапии геморроя. Обладает бактерицидным, желчегонным эффектом.

Эротическое действие. Усиливает половое влечение.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Наибольший противомикробный эффект кориандр проявляет в сочетании с эфирным маслом базилика.

Предостережение. Масло сильного действия. Не применять при беременности, после инфаркта и инсульта.



КОТОВНИК ЛИМОННЫЙ, КОШАЧЬЯ МЯТА (*Nepeta cataria*)

Эфирное масло производится перегонкой с водяным паром из цветущих частей растения. Запах: приятный, лимонно-травяной, напоминает запах гериани. В состав эфирного масла входит цитраль, который обладает лимонным запахом и уменьшает головную боль. Растение весьма любимо пчелами. Привносит в жизнь человека покой и душевное равновесие.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Успокаивает.
- Радует.
- Очищает воздух.
- Дезодорирует атмосферу закрытых помещений.
- Улучшает самочувствие при нервном переутомлении.
- Отпугивает комаров.

Психоэмоциональное действие. Запах котовника способствует эмоциональному рав-

новесию, обладает способностью вливать в вас новые силы, расслаблять и освежать.

Целебные свойства. Способствует разжижению и отхождению мокроты при бронхите. Показано при нарушении нормальной работы желудочно-кишечного тракта.



ЛАВАНДА (*Lavandula officinalis*)

Признанная королева ароматерапии. Римляне любили запах лаванды и повседневно пользовались в банях лавандовой водой. В Греции и Риме в комнатах сжигали прутики лаванды как средство против заразных болезней. Эфирное масло производится из надземной части растения в период цветения. Благодаря тонкому запаху оно находит широкое применение в парфюмерии. По преданиям, несет человеку здоровье, любовь, целомудрие, покой, разум. Запах легкий, тонкий, холодный, мягкий, цветочно-травяной, свежий.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Показано в комплексной терапии депрессии.
- Улучшает сон.
- Уменьшает душевную и физическую боли.
- Поднимает настроение.
- Сохраняет здоровье.
- Повышает концентрацию внимания.
- Обеззараживает воздух.
- Дезодорирует комнату.
- Отпугивает насекомых.

Психоэмоциональное действие. Устраняет перевозбуждение, стресс. Уравновешивает

вает психическую и эмоциональную сферы. Устраняет плаксивость, панику и истерические реакции. Уменьшает агрессию. Вызывает внутренний покой, повышает устойчивость к конфликтам и неприятностям. Стимулирует умственную деятельность. Стабилизирует настроение малышей.

Целебные свойства. Оказывает обезболивающее действие при головных болях, спазмах сосудов. Эффективно в комплексной терапии атеросклероза, простудных заболеваний. Обладает антисептическим, бактерицидным, обезболивающим, желчегонным, противоотечным, мочегонным, противовоспалительным, отхаркивающим эффектами (ценный компонент в ингаляционных смесях). Усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, переутомлению. Способствует выравниванию пульса, устраняет тахикардию и невротические сердечные боли. Является мягким спазмолитиком. Нормализует артериальное давление. Способствует очистке организма от токсинов, продуктов распада. Активизирует механизмы саморегуляции, способствует расслаблению. Универсальное средство.

Эротическое действие. Аромат, снимающий напряжение, скованность и комплексы.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Корица, гвоздика, кипарис, роза, розмарин.

Примечание. Прекрасно подходит для ароматизации белья.

Предостережение. Противопоказано при лечении йодсодержащими и железосодержащими лекарствами, при анемии.



ЛИМОН (Citrus limonium)

В старину моряки перед дальним плаванием запасались лимонами, чтобы избежать цинги, и для очистки питьевой воды. Благодаря вяжущим и противовоспалительным свойствам их применяли для оказания первой помощи при порезах, ссадинах и укусах насекомых. В народных обрядах лимон использовался для здоровья, очищения, физической энергии, исцеления. Лимонное дерево с белыми или желтыми цветами выращивают почти во всех средиземноморских странах, в Африке, Бразилии, Аргентине и США. Масло с сильным запахом свежих цитрусовых получают из шкурки плодов и с давних пор применяют в парфюмерии.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Тонизирует.
- Устраняет нервное напряжение.
- Помогает избавиться от страхов, в том числе перед экзаменом.
- Улучшает самочувствие при простудных заболеваниях.
- Активизирует защитные системы организма.
- Очищает воздух от возбудителей инфекций.
- Отпугивает насекомых.

Психоэмоциональное действие. Стабилизирует и тонизирует нервную систему, эффективно при вегетососудистой дистонии. Освежает, обеспечивает прилив сил, пробуждает жизненный интерес. Помогает спокойно переживать и преодолевать трудные ситуации, адаптироваться к изменениям.

Целебные свойства. Обладает выраженными антисептическим, бактерицидным, противовирусным и иммуностимулирующим эффектами. Применяется в комплексной терапии гриппа, герпеса, кожных заболеваний, нарушений нормальных процессов пищеварения, желчнокаменной болезни, варикозного расширения вен, повышенного артериального давления. Оказывает противоревматическое, противовоспалительное, гипотензивное, антианемическое, кровоостанавливающее, мочегонное, желчегонное, спазмолитическое, жаропонижающее, кардиотоническое действия. Средство от головной боли. Нормализует обмен веществ. Применяется как дополнение к традиционным методам лечения.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Иланг-иланг.

Предостережение. Не использовать перед выходом на солнце.



МЕЛИССА (*Melissa officinalis*)

Еще древние греки и арабы знали о свойствах Melissa, а в XVI веке великий врач Парацельс называл ее эликсиром жизни. Считалось, что она дарит возможность покоя, денег, очищения. Это исконно европейское растение сейчас выращивают и в Северной Америке. В быту ее часто называют лимонной мятой. Душистое масло с запахом лимона отгоняют из листьев растения.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Улучшает настроение.

- Успокаивает.
- Устраняет бессонницу.
- Уменьшает нервное напряжение и стресс.
- Повышает интеллектуальную работоспособность.
- Отпугивает насекомых.

Психоэмоциональное действие. Издавна применяется при меланхолии. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, уменьшает повышенную возбудимость, раздражительность, истерические состояния, последствия шока и обморока, уменьшает сердцебиение. Защищает. Помогает побеждать зависть, ревность, недоброжелательность. Стимулирует интеллектуальную деятельность (познавательные процессы и мышление).

Целебные свойства. Обладает выраженным антисептическим свойством, что позволяет применять его в комплексной терапии различных инфекций, грибковых заболеваний, экземы, герпеса. Обладает потогонным, глистогонным, желчегонным эффектами. Тонизирующее и антиспастическое действия масла эффективно проявляются в комплексной терапии аллергий, простудных заболеваний, диареи, артериальной гипертонии, дисменореи, мигреней, стрессов, головной боли, тошноты и сердечных аритмий. Используется как вспомогательное средство при железодефицитной анемии, нормализует кровообращение и питание тканей.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Имбирь.

Предостережение. Противопоказано при беременности. Не рекомендуется применять более 14 дней непрерывно. Может вызвать охриплость голоса.



МОЖЖЕВЕЛЬНИК (*Juniperus communis*)

Можжевельник растет в Европе, Азии, Африке и Северной Америке. Его пахучие ветви сжигали при исполнении религиозных обрядов. Считалось, что дым отгоняет злых духов, а также очищает воздух и защищает от моровой язвы. Его аромат использовали для защиты, очищения, исцеления. Один гектар можжевельника способен оздоровить воздух целого города. Эфирное масло получают из ягод вечнозеленого кустарника. Его запах напоминает сосновую хвою.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Ароматизирует и saniрует воздух.
- Устраняет страхи.
- Повышает общий тонус.
- Придает бодрость и силы.

Психоэмоциональное действие. Тонизирующее средство для нервной системы. Повышает собранность, творческие и деловые качества личности. Устраняет стрессовые реакции и разрушительные эмоции. Стимулирует жизненную активность и помогает находить выход из сложной ситуации.

Целебные свойства. Обладает антиревматическим, антиподагрическим, антисклеротическим, мочегонным и противовоспалительным эффектами. Особенно эффективно при циститах и отеках. Нормализует функционирование пищеварительного тракта. Применяют в комплексной терапии угревой сыпи, дерматитов, изъязвлений кожных покровов, экземы, метеоризма, ревматизма, кашля. Интенсивно выводит токсины и продукты

жизнедеятельности, снижает уровень сахара в крови. Нормализует месячный цикл. Способствует растворению оксалатных мочевого камней, препятствует увеличению массы тела, образованию отеков. По бактерицидным свойствам это масло не знает себе равных.

Эротическое действие. Стимулирует половое влечение.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Кипарис, сосна.

Предостережение. Противопоказано при беременности и при острой почечной недостаточности.



МЯТА (*Mentha piperita officinalis*)

Масло получают из подсушенных цельных растений. Излюбленное растение англичан ныне распространено по всему миру и известно как старое лечебное средство. Аромат его бодрящий, холодный, свежий, ментоловый. Его использовали в ритуалах укрепления разума и для очищения.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Отпугивает насекомых.
- В период эпидемии гриппа применяется для антибактериальной обработки помещений.
- Освежает.
- Активизирует деятельность мозга, увеличивает концентрацию внимания.
- Успокаивает эмоции.

Психозэмоциональное действие. При усталости восстанавливает силы, душевное рав-

новесие. Устраняет нервное перевозбуждение, утомление, улучшает состояние при дефиците сна. Усиливает интеллектуальную активность. Повышает доверие, устраняет ожидание неприятностей, чрезмерную концентрацию сознания на негативных сторонах жизни. Применяется при психическом истощении, шоковом состоянии. Остужает вспышки гнева и ревности. Улучшает взаимопонимание между людьми.

Целебные свойства. Обладает противовирусным, антибактериальным, жаропонижающим эффектами. Оказывает смягчающее, противовоспалительное действия при охриплости и потере голоса. Показано в комплексной терапии при простудных заболеваниях, гриппе. Оказывает спазмолитическое воздействие на сосуды. Оптимизирует мозговое кровообращение. Устраняет болевой синдром различной этиологии, головокружение. Оптимизирует пищеварение. Является легким желчегонным средством. Укрепляет иммунитет. Применение эфирного масла мяты эффективно при передозировке никотина и алкоголя, очистке организма от токсинов и продуктов жизнедеятельности. Благоприятно влияет на людей пожилого возраста.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Иланг-иланг, лаванда, бергамот, эвкалипт, чабрец.

Предостережение. Не применять при бронхоспазмах. Не сочетать с гомеопатическими препаратами, т.к. мята ослабляет их действие.



РОЗА (*Rosa damascena*)

Розовый аромат пользуется любовью по крайней мере со времен Древнего Рима, его ценила царица Клеопатра. Ни одно растение не имеет такой богатой и сказочной истории. Царственное косметическое средство, имеющее множество областей применения. С языческих времен роза символизировала любовь, покой, секс, красоту. Аромат роскоши, витающий вокруг аристократии и богемы. Запах цветочный, медовый, дымный, терпкий.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Уменьшает депрессию.
- Создает уютную и радостную атмосферу в доме.
- Облегчает груз ежедневных забот.
- Поднимает настроение.
- Сохраняет здоровье.
- Эротическое средство.
- Ликвидирует переутомление, раздражительность.
- Стимулирует творческий и интеллектуальный подъем.

Психоэмоциональное действие. Обогащает эмоции, придает им утонченность. Антидот чувству обиды. Устраняет комплекс неполноценности. Развивает чувство юмора. Устраняет симптомы переутомления, перевозбуждения, истерии, пессимизма, склонности к невротическим состояниям. Нивелирует реакции на стресс, повышает работоспособность и настроение. Облегчает процессы засыпания и пробуждения, гармонизирует биологические ритмы.

Целебные свойства. Оказывает общее омолаживающее действие. Уменьшает мигрень, головные боли, головокружения. Устраняет тошноту, слабость. Оказывает тонизирующее, укрепляющее, противосклеротическое, антиоксидантное действия. Нормализует работу эндокринных желез. Оптимизирует работу органов кровообращения: устраняет спазмы сосудов, стимулирует коронарное кровообращение, нормализует артериальное давление, ритм и частоту пульса. Оптимизирует пищеварительный процесс. Эффективно при гинекологических проблемах. Благоприятно влияет на детей.

Эротическое действие. Гармонизирующий аромат. Способствует раскрепощенности и усилению полового влечения.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Пальмароза, шалфей, лаванда.



РОЗМАРИН (*Rosmarinus officinalis*)

Древние греки и римляне вслед за египтянами считали, что розмарин обеспечивает любовь и долголетие, укрепляет память и разум. Во время морозных поветрий они сжигали розмарин в общественных местах и носили на шее венки из него, чтобы избежать заражения. Венки невест обвивались свежими розмариновыми ветками в залог развития любовных чувств. Масло получают из листьев и цветов полукустарника. Оно имеет древесный горьковатый аромат. Считается, что в его

атмосфере деловые переговоры и их результаты наиболее успешны.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Приводит мысли в порядок, возвращает ясность и остроту мышления.
- Позволяет преодолеть лень и сонливость.
- Уменьшает клинические проявления депрессии, апатии.
- Устраняет чрезмерную стеснительность, мнительность, неуверенность, придает храбрость.
- Позволяет легче преодолевать психологические барьеры и негативные последствия стрессов.
- Уменьшает усталость, астению.
- Улучшает память.
- Помогает быстро проснуться.

Психоэмоциональное действие. Стимулирующее и бодрящее. Улучшает умственную работоспособность, особенно память. Уменьшает умственное перенапряжение во время сессии, апатию.

Целебные свойства. Является мощным стимулятором защитных сил организма. Обладает противосудорожным, обезболивающим, спазмолитическим, антисептическим эффектами. Улучшает мозговое кровообращение, коронарный кровоток. Стимулирует работу лимфатической системы. Нормализует артериальное давление. Уменьшает боль в мышцах после физической нагрузки, переутомление глаз, клинические проявления вегетососудистой дистонии. Оптимизирует сердечную деятельность и функционирование печени и кишечника. Снижает уровень холестерина в крови. Является эффективным противоцеллюлитным средством. Эффективно при различных заболеваниях ко-

жи, бронхиальной астме, астении, ревматизме, воспалении и образовании конкрементов в желчном пузыре, похмельном синдроме. Оказывает омолаживающее действие.

Эротическое действие. Известный афродизиак. Располагает к серьезным чувствам. Эффективно при фригидности, импотенции.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Вербена.

Предостережение. Не рекомендуется применять детям до 6 лет. Нельзя применять в первой половине беременности и при высоком артериальном давлении, при склонности к частым судорогам. Использовать в малых дозах. Проверять на индивидуальную переносимость. Не наносить на кожу в яркий солнечный день.



РОМАШКА (*Ormenis multicaulis*, *Matricaria chamomilla*)

Древние египтяне считали ромашку священным растением и посвящали ее богу солнца. Ее использовали в обрядах, вызывающих сон, медитацию, покой, и применяли для лечения судорог и лихорадки. Многочисленные виды ромашки растут по всей Европе и в Северной Африке. У них узкие резные листья и мелкие цветки с желтой корзинчатой серединкой. Масло экстрагируют из цветков. Его аромат напоминает яблочный.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Наполняет покоем.
- Ликвидирует напряженность, перевозбуждение, нервозность.

- Устраняет навязчивые мысли.
- Облегчает засыпание.
- Уменьшает стрессовые состояния и их последствия.

Психозэмоциональное действие. Успокаивает, уменьшает чувство раздражения, страхи, нервное напряжение, истерию, бессонницу, конфликтность, саморазрушительные эмоции.

Целебные свойства. Обладает противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным, противоанемическим, жаропонижающим, заживляющим, желчегонным, бактерицидным и успокаивающим свойствами. Эффективно при многих детских болезнях. Применяется в комплексной терапии аллергии, анемии, бессонницы, дерматитов, зубной боли, лихорадки (если температура не выше 38°C), нарушений менструального цикла и осложнений менопаузы, болезней желудка, ожогов, диареи, ревматизма, невралгии. Способствует нормализации иммунного ответа.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Хорошо сочетается с розой, геранью, лавандой.

Примечание. Не сочетается с гомеопатическим лечением.

Предостережение. Для применения в детском возрасте масло должно быть разбавленным.



САНДАЛ (*Santalum album*)

В Индии, Китае и Египте издавна использовали сандал для изготовления благовоний и косметики. Сан-

даловое дерево высоко ценилось в производстве мебели и в строительстве. Многие индийские храмы построены из этого благородного материала, несущего энергии духовности, медитации, секса, исцеления. Индийские жрецы умащали сандаловым маслом свои тела. Теплый древесный аромат масла – классический компонент дорогих духов. Вырабатывают из древесины и корней вечнозеленого дерева.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Умиротворяет.
- Расслабляет.
- Гармонизирует чувства и волю человека.
- Приносит ощущение душевного покоя.
- Дарует быстрое засыпание с прекрасными сновидениями.

Психозмоциональное действие. Успокаивает нервную систему. Уменьшает клинические проявления депрессии, эффективно при астении, бессоннице, плаксивости и нервном напряжении. Устраняет потерю голоса и затрудненное дыхание при истерии и неврозах. Способствует творчеству и продуманности поступков.

Целебные свойства. Обладает отхаркивающим, мочегонным, противоотечным и спазмолитическим эффектами. Оказывает выраженное антисептическое действие на мочеполовую и дыхательную системы, а также на кожные покровы. Выводит токсины и продукты жизнедеятельности. Эффективно при бронхитах, цистите и кожных заболеваниях. Гармонизирует менструальный цикл. Оптимизирует пищеварение, кровообращение и микроциркуляцию. Уменьшает головокружение.

Эротическое действие. Известный мощный афродизиак. Эффективно при фригидности, импотенции, простатите.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Нероли, роза.

Примечание. Аромат сандала делает флегматичных людей еще более спокойными.

Предостережение. Не применять при острой почечной недостаточности.



СОСНА (*Pinus sylvestris*)

Скандинавы традиционно строят сауны из сосны, у которой высоко ценятся освежающие и противовоспалительные свойства. Древние традиции приписывают сосне богатые свойства: исцеление, очищение, защита, физическая и магическая энергии. Различные виды хвойных растут в России, Канаде, США и Европе. У масла свежий древесный аромат со смолистым оттенком. Получают из сосновой древесины, а лучшие сорта – из хвои.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Оказывает дезодорирующее действие.
- Очищает воздух.
- Эффективно при простудных заболеваниях, облегчает дыхание, уменьшает кашель.
- Выводит из состояния пассивности и уныния.
- Освежает.
- Вливает силы и бодрость.
- Тонизирует.
- Помогает сосредоточиться.

Психоэмоциональное действие. Стимулирует работу нервной системы, повышает

умственную активность. Поднимает настроение в сауне или горячей ванне. Способствует укреплению мужества и терпения. Устраняет пессимизм, не позволяет переключать ответственность на других и жалеть себя. Запах сосны укрепляет стоические качества. Аромат сосны полезен капризным, нетерпеливым детям.

Целебные свойства. Благодаря выраженным противовоспалительным и антисептическим свойствам эффективно при заболеваниях дыхательных, желчных и мочевых путей, нормализует легочное кровообращение, способствует насыщению тканей кислородом. Отхаркивающее, противоотечное, жаропонижающее средство. Показано при бронхиальной астме, артритах, различных мышечных, суставных болях и невралгиях, устраняет воспаление при кожных заболеваниях. Стимулирует периферическое кровообращение, улучшает трофику тканей. Ускоряет процесс выздоровления.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Мирт.

Предостережение. Не применять при беременности и детям младше 6 лет. Не использовать непрерывно более 7 дней.



ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ) (*Thymus vulgaris*)

Эфирное масло производится из цветущих надземных частей растения. Родина его – Южная Европа и Малая Азия. Греки после пирогов пили настой из его листьев для улучшения пищеварения. В Европу чабрец

завезен в XIX веке в качестве пряности и лекарственного средства. Важный компонент многих духов и туалетных вод. Запах терпкий, травяной, теплый, пряно-масляный, отсыревшей древесной коры. В народе бытует поверье, что тимьян в подушке, на которой рекомендуется спать, приносит здоровье и долголетие. Издавна используется для укрепления смелости, разума, здоровья.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Придает мужество.
- Усиливает жажду деятельности.
- Развивает способность к состраданию.
- Ободряет.
- Повышает точность в работе интеллектуального характера.
- Обеззараживает воздух закрытых помещений.

Психоэмоциональное действие. Уменьшает утомляемость, беспокойство, рассеянность, бессонницу, забывчивость, неуклюжесть. Преобразует накопленную усталость в способность не тратить время попусту и умело использовать его для отдыха. Купирует дрожь при нервном возбуждении или вследствие переохладения. Является средством, способствующим избавлению от наркотической и алкогольной зависимости.

Улучшает настроение. Стимулирует интеллектуальную деятельность, проясняет мышление. Рекомендуются людям ослабленным, вялым.

Целебные свойства. Обладает выраженным антимикробным, противогрибковым и легким мочегонным эффектами. Применяется при воспалениях носоглотки, гриппе, простудных заболеваниях, бронхите. Повышает артериальное давление. Оптимизирует ка-

пиллярное кровообращение и работу желудочно-кишечного тракта. Оказывает обезболивающее, противоотечное действия при суставных болях, миозитах, невритах. Активный стимулятор иммунитета. Оказывает противовоспалительное, противокашлевое, отхаркивающее действия при воспалениях органов дыхания. Уменьшает клинические проявления предменструального синдрома. Антидот укусам насекомых, устраняет жжение, боль, красноту, отечность.

Эротическое действие. Сексуальный стимулятор.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Имбирь, петит грейн, кипарис.

Предостережение. Не применять при беременности, гипертонической болезни высоких стадий.



ФЕНХЕЛЬ (*Foeniculum vulgare*)

Широко известная приправа, а также одно из старейших лекарственных средств. Древние греки и римляне полагали, что запах фенхеля придает человеку силу, отгоняет злых духов, убивает блох, освежает дыхание. Использовался в обрядах долголетия, смелости, очищения. Другое название фенхеля – укроп аптечный. Эфирное масло производится из зрелых семян растения. Имеет сладкий, пряный, теплый аромат.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Восстанавливает душевное равновесие.

- Препятствует возникновению гнетущего чувства одиночества.
- Упорядочивает мысли и чувства.

Психоэмоциональное действие. Открывает творческую прелесть одиночества. Уменьшает навязчивые страхи (страх темноты, страх высоты, страх открытого пространства и т.д.). Дарует внутреннюю гармонию и ощущение свободы. Помогает преодолеть слабость характера. Запах фенхеля уменьшает психоэмоциональное напряжение, эффективен при душевных разочарованиях и чувстве одиночества, при депрессии. Уменьшает нервозность, рассеянность. Аромат его нравится детям.

Целебные свойства. Оказывает противовоспалительное действие. При простудных заболеваниях способствует разжижению и отделению мокроты. Улучшает функционирование органов пищеварения. Уменьшает метеоризм. Способствует очистке кишечника, обладает мягким послабляющим эффектом. Оптимизирует обмен веществ. Является мягким мочегонным и противоотечным средством, применяется при циститах, уретритах. Оптимизирует кровообращение, улучшает коронарный кровоток. Применяется при повышенном артериальном давлении. Является антидотом алкоголя и никотина, нейтрализует токсины в крови. Увеличивает количество молока у кормящих матерей, препятствует возникновению застойных и воспалительных процессов в молочных железах во время лактации, обеспечивает легкое начало кормления ребенка. В климактерический период уменьшает клинические проявления патологического климакса. Благоприятно влияет на людей пожилого возраста.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Мелисса, лаванда, герань, мята, мускат.

Противопоказание. Прекращение лактации.



ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО (*Melaleuca alternifolia*)

Австралийские аборигены давным-давно обнаружили антисептические свойства чайного дерева. Им лечили солнечные ожоги, бактериальные и грибковые инфекции, использовали как средство от гельминтов и как противоядие при змеиных укусах. Вырабатывают масло из листьев и веток деревьев, растущих в Австралии и на Тасмании. Аромат терпкий, горьковато-пряный, холодный, камфарный, напоминает эвкалиптовый.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Обеззараживает воздух.
- Защищает от воздушно-капельной инфекции.
- Активизирует процессы восприятия и запоминания информации, помогает быстро переключаться с одного предмета на другой.
- Способствует быстрому принятию решений, независимости.
- Успокаивает, выводит из состояния шока, истерии.

Психоэмоциональное действие. Успокаивает и стабилизирует нервную систему, прекращает сильное волнение. Стимулирует умственные процессы. Гармонизирует ментальную деятельность, усиливает способность к сосредоточению.

Целебные свойства. Одно из наиболее сильных антисептических и противовоспалительных средств многогранного действия. Эффективно при вирусных (гриппе, простудных заболеваниях, опоясывающем лишае, герпесе) и бактериальных (воздушно-капельных, контактно-бытовых, кишечных) инфекциях. Повышает иммунитет, препятствует росту и делению атипических клеток, оказывает радиопротекторное действие. Показано в комплексной терапии разнообразных заболеваний кожи и слизистых оболочек, аллергических процессов, стоматитов, молочницы, гингивита, бородавок, а также заболеваний носоглотки и дыхательных путей, катарального цистита, порезов и ссадин, травм мышц и связок, болевого синдрома при артритах, заболеваний органов половой сферы. Хорошо очищает слизистую рта.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Роза.

Примечание. Возможности применения весьма разнообразны. Уменьшает угревую сыпь. Укрепляет волосы и уничтожает перхоть. Устраняет неприятный запах изо рта, отпугивает насекомых.

Предостережение. Не рекомендуется применять детям до трех лет.



ШАЛФЕЙ (*Salvia officinalis*)

В древности считался священным растением, египтяне лечили им женское бесплодие. В Европе известен как пряность. Популярное лекарственное

средство со времен средневековья. Издавна применяется в китайской медицине. В древности из него изготавливали «греческий чай», которым лечили многие болезни. Эфирное масло изготавливается из зеленых частей возгонкой с водяным паром. Запах сильный, холодный, пряный, терпкий, древесно-травяной. Считается, что он несет в себе потенциал памяти, разума, мудрости, денег.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Обостряет чувства.
- Улучшает память и концентрацию внимания.
- Эффективно очищает воздух от микробов.
- Уменьшает отчаянье.
- Повышает умственную и физическую активность.

Психоэмоциональное действие. Повышает емкость и продуктивность памяти. Согревает, устраняет тремор мышц. Запах шалфея укрепляет силу духа, способствует выходу из депрессивных и стрессовых состояний. Уменьшает астению, слабость, переутомление, апатию, нервозность, беспокойство, нерешительность, равнодушие к жизни. Уравновешивает эмоциональный фон.

Целебные свойства. Оказывает общеукрепляющее действие на организм. Является сильным антисептиком и противовоспалительным средством при ангинах, тонзиллитах, ларингитах. Способствует быстрому восстановлению голоса. Оказывает противовоспалительное, смягчающее действия при хронических и острых воспалениях органов дыхания. Эффективно при гиперфункции щитовидной железы, дисменорее. Повышает артериальное давление при склонности к гипотонии. Усиливает микроциркуляцию. Спо-

способствует постепенному прекращению лактации, выводит токсины и продукты жизнедеятельности. Усиливает защитные силы организма.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Если добавить запах лиметта, то легкий «докторский» оттенок шалфея пропадает.

Предостережение. Масло сильного действия! Не применять при эпилепсии, беременности и в период желаемого кормления ребенка грудью! Применять с осторожностью при артериальной гипертонии высокой стадии. Не применять непосредственно перед сном в связи с тонизирующим действием.



ЭВКАЛИПТ (*Eucalyptus globulus*)

Эвкалипт – одно из самых высоких деревьев. Его родина – Австралия. Сейчас произрастает в Тасмании, Китае, США и Средиземноморье. Первыми обнаружили целебные свойства эвкалипта австралийские аборигены. По преданиям, обеспечивает человеку здоровье, очищение, исцеление. Масло со свежим пряным ароматом, напоминающим камфару, получают из свежесорванных серебристых голубовато-зеленых листьев эвкалипта. Это одно из самых универсальных масел в ароматерапии.

Распыление масла прибором «ЭФА»

- Очищает воздух и препятствует размножению патогенных микроорганизмов.
- Уменьшает повышенную утомляемость, сонливость, медлительность и меланхолию.

- Помогает воспринимать жизнь реально и обрести эмоциональную защищенность.
- Помогает сохранить ясность ума.
- Усиливает концентрацию внимания и улучшает логическое мышление.
- Отпугивает комаров.
- Придает решительность.
- Помогает преодолеть чувство горя и утраты.

Психоэмоциональное действие. Мобилизует эмоциональную сферу: помогает справиться с мыслями, сосредоточиться, делает внимательным и серьезным. Аромат эвкалипта полезен детям, т.к. их внимание неустойчиво. Поддерживает в горе.

Целебные свойства. Обладает антисептическим, спазмолитическим, обезболивающим, противовоспалительным, жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным свойствами. Эффективно при многих гинекологических, почечных и простудных заболеваниях, простатитах. Улучшает углеводный обмен. Способствует долголетию. Применяется при жалобах на мигрень, головную боль, связанную с усталостью и духотой, на боли в горле, кашель, герпес, мышечные и ревматические боли, усталость, отечность, неустойчивость внимания. Показано при бронхиальной астме, ревматизме, заболеваниях кожи, повышенном уровне сахара в крови, гиподинамии. Способствует заживлению ран, язв, ожогов.

Дополнительный аромат для эстетического восприятия. Нероли.

Примечание. Одно из самых универсальных эфирных масел в ароматерапии. Полезно применять в сауне.

Предостережение. Не наносить на гиперчувствительную кожу. Не рекомендуется при-

менять детям до 6 лет. Не применять одновременно с курсом гомеопатического лечения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эфирным маслам растения отдают всю свою жизненную силу и энергию солнечных дней. Каждый вдох живительного аромата возвращает Вам лучшие моменты Вашей жизни и дарит здоровье и счастье. Обогащение воздуха целительными запахами позволяет легко сочетать эстетическое удовольствие, гармонизацию психологического состояния человека и очищение атмосферы. Как и всякое искусство, ароматерапия находит своих увлеченных последователей и исследователей чарующего мира запахов. И как любой метод оздоровления, ароматерапия дает наилучший результат при регулярном применении, возможность которого создает уникальный прибор «ЭФА».

Выражаем глубокую признательность всем врачам, принимавшим участие в экспериментальных и клинических исследованиях.

ЛИТЕРАТУРА

- Кэрол Мак-Гилвери Джими Рид. Основы ароматерапии// «РОСМЭН». – М. – 1997. – 96 с.
- С. Каннингем. Магия цветов и ароматов// Аквариум. – М. – 1998. – 238 с.
- Светлана Миргородская. Аромалогия// «НАВЕУС». – М. – 1999. – 272 с.
- Анастасия Семенова, Ольга Шувалова. Лечение маслами // «Невский проспект». – СПб. – 1999. – 127 с.
- Вольфганг Стикс, Улла Вайгершторфер. В царстве запахов// «НАВЕУС». – М. – 2000. – 130 с.
- Дэнис Вичелло Браун. Ароматерапия// Изд-во Торговый дом Гранд. – М. – 2000. – 272 с.
- Мэгги Тиссеренд. Ароматерапия для женщин// «Крон-пресс». – М. – 2000. – 176 с.
- С.С. Солдатченко, Г.Ф. Кащенко, А.В. Пίδαев. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами// «Таврида». – Симферополь. – 2001. – 256 с.
- Т.Г.Герасина // Аромакоррекция нарушений адаптации у студентов/ автореферат на соискание ученой степени кандидата наук. – Томск. – 2008.
- Дисперсионное распыление эфирных масел для коррекции нарушений иммунитета и уровня здоровья (методическое пособие)// Томск. – 2003. – 15 с.

Методическое пособие «Дисперсионное распыление эфирных масел для коррекции нарушений иммунитета и уровня здоровья» под редакцией академика РАМН В.Я.Семке утверждено Проблемной комиссией 53.13 «Основные психические заболевания и наркология» МНС

№ 53 по медицинским проблемам Сибири, Дальнего Востока и Крайнего Севера.

Методические рекомендации «Применение дисперсионно распыленных эфирных масел для дезинфекции помещений образовательных учреждений» под редакцией академика РАМН, профессора М.А.Медведева утверждены и рекомендованы к печати цикловой учебно-методической комиссией педиатрического факультета и центральным методическим советом СибГМУ.

Оба издания предназначены для врачей, научных сотрудников, преподавателей и студентов высших и средних учебных заведений медицинского профиля. Методические пособия и рекомендации можно заказать по почте, написав заявку в наш адрес:

634061, Россия, Томск, ул. Герцена, 52.

Медико-экологический центр «Дюны».

На нашем сайте www.duny.ru Вы можете узнать более подробную информацию о продукции и проведенных клинических исследованиях, прочитать статьи о применении аппаратов, задать вопросы, узнать адреса представителей.

ПРОДУКЦИЯ МЭКЦ «ДЮНЫ»

Аппарат для фототерапии «Дюна-Т» успешно применяется для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, травм, ожогов. Уменьшает отек, улучшает крово- и лимфообращение ускоряет выздоровление при гриппе и простудных заболеваниях, повышает иммунитет.



Электрофотостимулятор СЖКТ-ФТ-«Дюны» («Фотонная таблетка») предназначен для эндогенных воздействий электрическими импульсами и светом определенной длины волны. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, способствует восстановлению собственной микрофлоры кишечника, стимулирует иммунную систему.

Электростимулятор СЖКТ-4-«Дюны» («Серебряная таблетка») предназначен для автоматической электростимуляции органов пищеварительного тракта, также применяется для нормализации обменных и иммунологических процессов, для стимуляции мышечного тонуса, рецепторного аппарата и др. Успешно применяется модификация «Серебряной таблетки» – ректально-вагинальный стимулятор (РВС), снабженный специальным гибким держателем.

Аппарат электропунктурной диагностики «Дека-Фолль» предназначен для диагностики и оценки функционального состояния по биологически активным точкам. На основе аппарата «Дека-Фолль» создан Программ-

но-аппаратный комплекс, предназначенный для проведения электропунктурной диагностики по методу доктора Р. Фолля с использованием персонального компьютера.

Ультразвуковое устройство для стирки «Дюна». Новая технология ультразвуковой стирки исключает механическое трение, не вызывает деформации и износа изделий, способствует восстановлению объемной структуры волокон тканей, очищая их изнутри и делая краски ярче.

Устройство зарядное предпусковое «Кедр-авто-10» предназначено для зарядки 12-вольтовых свинцово-кислотных аккумуляторных батарей. Восстановление аккумуляторной батареи, автоматический переход в режим подзарядки малым током. Режим зарядки аккумулятора повышенным током до 10 А (предпусковой режим), защита от переплюсовки.

Подзарядное устройство «Кедр-авто-мини» предназначено для подзарядки 12-вольтовых свинцово-кислотных аккумуляторных батарей как автомобильных, так и мотоциклетных. Зарядка аккумуляторной батареи малым током (0,3 А) обеспечивает максимальный срок службы аккумулятора.

Красно-инфракрасная кабина «Восходящее Солнце» с ароматерапией. Отличительная особенность кабины – наличие в ней красного света – самой главной составляющей спектра лучей восходящего Солнца, а в сочетании с инфракрасным светом она становится уникальным средством оздоровления организма. В кабине имеется встроенный ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА».

ПАСПОРТ

Основные технические характеристики

Характеристика	Значение
Напряжение питания, В	220 ± 10%
Номинальная частота, Гц	50
Масса, г, не более	160
Амплитудное значение напряжения, подаваемого на пьезоэлемент, В, не более	28
Несущая частота генерации, кГц	2640 ± 5%
Потребляемая мощность, ВА	50
вариант для автомобиля	
Напряжение питания, В	12
Тип тока	постоянный
Амплитудное значение напряжения, подаваемого на пьезоэлемент, В, не более	8
Несущая частота генерации, кГц	2640 ± 1,1%
Номинальная потребляемая мощность, ВА, не более	6
Время выхода на рабочий режим	при t 0°C – 35°C не более 1 сек при t -25°C – -5°C не более 1 мин

Комплектность

Аппарат «ЭФА»	1 шт.
Методические рекомендации и паспорт	1 шт.
Индивидуальная упаковка	1 шт.
Эфирное масло-пробник	1 шт.

Транспортировка

Аппарат «ЭФА» транспортируется всеми видами крытых транспортных средств в соответствии с требованиями и правилами перевозки грузов, действующими на каждом виде транспорта.

Хранение и уход

Аппарат «ЭФА» должен храниться в помещении при температуре окружающей среды от +5°C до +40°C и относительной влажности воздуха $65 \pm 15\%$

Остатки эфирных масел на пьезоэлементе аккуратно удаляются с выключенного распылителя влажной мягкой тканью, смоченной в 40% (и более) спиртовом растворе. Корпус прибора протирают слегка влажной тканью.

Требования техники безопасности

- Аппарат «ЭФА» не разбирать и не давать детям.
- Не помещать прибор в воду или другую жидкость, беречь от доступа воды.
- Запрещается использовать аппарат «ЭФА», имеющий механические повреждения корпуса и сетевого шнура.
- Во избежание поломки аппарата запрещается надавливать на пьезоэлемент.
- Не рекомендуется оставлять аппарат включенным в электросеть на время, превышающее указанное в инструкции по эксплуатации.
- Аппарат «ЭФА» относится ко II классу защиты от поражения электрическим током.

ВНИМАНИЕ!

Излишнее количество масла приводит к автоматическому отключению прибора (гаснет светодиодный индикатор). Следуйте инструкции по эксплуатации (см. раздел «Рекомендации по использованию» стр. 7)!

Незначительный нагрев прибора во время работы – это нормальное явление и на работоспособность прибора не влияет.

Нежелательно прикасаться пальцем к работающему пьезоэлементу.

Гарантии изготовителя

1. Предприятие-изготовитель гарантирует соответствие аппарата требованиям технических условий при соблюдении потребителем условий эксплуатации, транспортирования и хранения.

2. Предприятие-изготовитель гарантирует в течение 12 месяцев со дня продажи или поставки аппарата, или в течение 18 месяцев со дня изготовления (при отсутствии даты продажи), в случае его выхода из строя, бесплатный ремонт при условии соблюдения потребителем правил хранения, транспортирования и эксплуатации.

3. Срок службы аппарата – 5 лет.

4. Гарантия на аппарат не распространяется в случаях:

- отсутствия технического паспорта;
- механических повреждений;
- следов вскрытия корпуса аппарата.

5. По истечении гарантийного срока ремонт аппарата производится за счет потребителя.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

Медико-экологический центр «Дюны»
634029, Россия, Томск, ул. Герцена, 52,

Дата изготовления:

Дата продажи:

**Предприятие, осуществляющее розничную
продажу:**

В связи с получением нового сертификата
РОСС RU.АИ42 на аппарат «ЭФА»
(ТУ 9444-003-44240337-2010) знак соответствия
на индивидуальной упаковке изменяется
на АИ 42.