



Эллисон Инглэнд

## "Ароматерапия для матери и ребенка"

Издательство: Северный ковш, 2004 год.

---

Не претендуя на полноту изложения материала, автор стремился предоставить в распоряжение читателей, возможно, новые для него сведения по истории ароматерапии, ее роли в жизни человека, в медицине, косметике, экологии, эстетике. Мы попытались представить историю на протяжении тысячелетий в различных странах мира, ее взлеты и падения.

### Содержание

[ВСТУПЛЕНИЕ](#)

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[Преимущества ароматерапии при беременности](#)

[Примеры успеха](#)

[Джейн](#)

[Дженни](#)

[Мэри](#)

[Введение в ароматерапию и эфирные масла](#)

[Некоторые общие характеристики и применение](#)

[Как эфирные масла попадают в кожу](#)

[История эфирных масел](#)

[Способы применения эфирных масел](#)

[Ароматические ванны](#)

[Компрессы](#)

[Ингаляции](#)

[Предупреждение](#)

[Путеводитель по эфирным маслам](#)

[Мандарин](#)

[Нероли](#)

[Петитгрейн](#)

[Танжерин](#)

[Кананга душистая](#)

[Кипарис](#)

[Герань](#)

[Лимон](#)

[Сандаловое дерево](#)

[Чайное дерево](#)

[Масла носители](#)

[Авокадо](#)

[Масло из виноградных косточек](#)

[Жожоба](#)

[Масло из пшеничных ростков](#)

[Календула](#)

[Алоэ вера](#)

[Смешивание масел](#)

[Меры безопасности при использовании эфирных масел](#)

[Приобретение эфирных масел](#)

[Хранение эфирных масел](#)

[Обращение с эфирными маслами](#)

[Массаж при беременности](#)

[Массаж дома](#)

[Подготовка массажного масла](#)

[Снятие неприятных ощущений во время беременности при помощи приятного запаха](#)

[Вынужденный постельный режим](#)

[Судороги](#)

[Цистит \(воспаление мочевого пузыря\)](#)

[Усталость](#)

[Чувство слабости](#)

[Задержка жидкостей](#)

[Геморрой](#)

[Несварение и изжога](#)

[Бессонница](#)

[Утренняя слабость](#)

[Кровотечение из носа и слизь](#)

[Сильное сердцебиение](#)

[Проблемы кожи](#)

[Болезненные ощущения в области груди](#)

[Болезненные ощущения, кровотечение десен](#)

[Следы растяжек](#)

[Молочница](#)

[Вены с варикозным расширением](#)

[Аромапомощь при схватках и родах](#)

[Эфирные масла для схваток](#)

[День схваток — первая стадия](#)

[Продвинутая первая стадия](#)

[Переходная стадия](#)

[Вторая стадия](#)

[Роды и третья стадия](#)

[Послеродовое попечение, привыкание к материнству](#)  
[Роды при помощи кесарева сечения](#)  
[Послеродовая меланхолия](#)  
[Послеродовая усталость и привыкание к материнству](#)  
[Послеродовая депрессия](#)  
[Кормление грудью](#)  
[Возвращение формы](#)  
[Чистка тела](#)  
[Избавление от целлюлита](#)  
[Кожа и волосы после родов](#)  
[Масла для лица](#)  
[Кремы для лица](#)  
[Волосы после рождения ребенка](#)  
[Кондиционеры, применяемые перед мытьем](#)  
[Ополаскиватели волос](#)  
[Шампунь](#)  
[Аромаребенок](#)  
[Советы по массажу ребенка](#)  
[Как массажировать ребенка](#)  
[Аромапомощь при детских проблемах](#)  
[Подготовка к зачатию](#)  
[Неудачные попытки забеременеть](#)  
[Справочник по эфирным маслам](#)  
[Бензоин \(Styrax benzoin\)](#)  
[Бергамот \(Citrus bergamia\)](#)  
[Римская ромашка \(Anthemis nobilis\)](#)  
[Шалфей мускатный \(Salvia sclarea\)](#)  
[Кипарис \(Cupressus sempervirens\)](#)  
[Эвкалипт \(Eucalyptus globulus\)](#)  
[Герань \(Pelargonium graveolens\)](#)  
[Жасмин \(Jasminum officinale\)](#)  
[Лаванда \(Lavandula officinalis\)](#)  
[Лимон \(Citrus limonum\)](#)  
[Мандарин \(Citrus nobilis\)](#)  
[Сладкий майоран \(Origanum majorana\)](#)  
[Нероли \(Citrus aurantium\)](#)  
[Петитгрейн \(Citrus aurantium\)](#)  
[Роза](#)  
[Розмарин \(Rosmarinus officinalis\)](#)  
[Сандаловое дерево \(Santalum album\)](#)  
[Чайное дерево \(Melaleuca alternifolia\)](#)  
[Кананга душистая \(Cananga odorata\)](#)  
[Процентные соотношения при приготовлении масел и кремов](#)

# ВСТУПЛЕНИЕ

Ароматерапия растет в популярности, и, что вдвойне приятно, эфирные масла, по моему убеждению, безопасны, нетоксичны и в высшей степени приятны при использовании.

Я работаю акушеркой в районной больнице общего профиля, ежегодно мы принимаем роды у 2500 женщин. Я опекаю женщин в предродовых и послеродовых покаях, в которых имеются разнообразные эфирные масла. В 1986 г. мои коллеги ознакомили меня с ароматерапией. К тому моменту они широко пользовались ею и посоветовали мне ее применение в рамках холистического подхода при уходе за каждой женщиной. Что касается ароматерапии, то я получаю огромное удовольствие, наблюдая за тем, как все больше моих друзей становится ее приверженцами. Мой муж — величайший скептик — каждый раз при приеме ванны по субботам использует масла для расслабления мышц, измученных регби.

Будучи уверенной в ценности масел, я прошла дневной семинар по ароматерапии и с 1987 г. ввела лавандовое масло в обиход в нашей больнице. Проверка обеспечения качества в 1988 г. показала, что 84% пациенток, использовавших эфирные масла, считали их полезными. Большинство женщин чувствует облегчение и комфорт после принятия продолжительной теплой ванны, содержащей лавандовое масло. Оно смягчает боль при ранних родах, дезинфицирует и, как видится, способствует излечению разрывов промежности, связанных с родами. Лавандовое масло также балансирует настроение в этот наиболее эмоционально нестабильный период.

В настоящее время мы регулярно используем пять разных эфирных масел, проводя индивидуальную подготовку неопытных акушерок, стремящихся обучить пациенток их использованию. Им рассказывается, какое количество капель необходимо, каковы побочные эффекты при неправильном употреблении.

Получив инструктаж по маслам, пациенты также имеют к ним доступ и могут самостоятельно пользоваться, как правило, для приема ванн. Масла используются также при массаже, для компрессов или ингаляций, при этом одна капля масла наносится на салфетку или подушку.

До последнего времени ароматерапию могли оценить лишь немногие. В настоящее время начаты исследования по эфирным маслам, так что я надеюсь, что в будущем врачам придется положительно реагировать на поступающие предложения, и они будут благосклонно содействовать развитию этой прекрасной альтернативы.

*Эйлса Дейл, акушерка, Больница Хинчингбрук, Хантингдон*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Посвящается моим детям*

**Эллисон Инглэнд**

Как практикующий ароматерапевт я с удовольствием работала с людьми разных возрастов и типов, но в последние несколько лет я стала в особенности интересоваться здоровьем женщин во время и после беременности, возможно, это подогревалось моим собственным опытом как матери пятерых детей. Беременность — столь особый период в жизни женщины, что она сама заслуживает заботы в период, когда ухаживает за своим ребенком.

Мне доводилось видеть, как улучшается здоровье многих беременных женщин при прохождении курса ароматерапии, хотя я также была свидетельницей того, как женщины с хорошим здоровьем продолжали и во время беременности оставаться в прекрасной форме. Пациентки обращались ко мне за поддержкой, и я полагаю, что ароматерапевт, подобно матери, должен в одном лице быть и советчицей, и диетологом, и няней, и подружкой, с которой можно поделиться.

В этой книге рассматриваются многие вопросы, задаваемые мне будущими и молодыми матерями, которые разделили со мной любовь к эфирным маслам. Я поняла, что книгу писать надо обязательно, так как именно эти женщины должны наиболее полно понять, как использовать эти мощные ароматические масла с максимальной пользой, а польза их поистине неисчерпаема.

Сколь бы замечательны они ни были, эфирные масла необходимо использовать аккуратно. То, что они являются натуральным продуктом из мира растений, вовсе не означает, что их можно использовать не задумываясь и без радения. Я уверена, что вам известна "теплая рука бабушки" и высказывание "еще одну ложечку, милая... и еще чуть-чуть, и тебе будет очень хорошо". Намерения при этом могут быть самыми благими, но то же самое ни в коем случае нельзя применять в отношении эфирных масел — в данном случае меньше часто означает больше. Как и все в нашей жизни, наши тела должны быть сбалансированными. Мы стремимся обогатить себя витаминами и минералами, например, а они, оказывается, в естественном виде имеются в организме. В правильном объеме — все хорошо, но переизбыток даже хорошего может вызвать негативную реакцию. Именно по этой причине выбор и применение эфирных масел, оптимально подходящих для беременных женщин и самых молодых, должны осуществляться с большой тщательностью.

Ароматерапия в последнее время завоевала по праву потрясающую известность. Энтузиазм, с которым журналисты писали о ней в женских и других журналах, подстегнул многих читателей испробовать экзотические масла. Однако лишь немногие люди, даже среди тех, кто специализируется на взаимодополняющих терапиях, полностью понимают истоки и способы применения ароматерапии. В этой книге я расскажу более подробно об ароматерапии, сделав упор на то, как она может помочь вам во время беременности и в начальных стадиях материнства.

Как будущая мать (или отец) вы должны столь многое предвидеть. Ароматерапия может сыграть небольшую роль в том, чтобы все было еще лучше.

*"Создал Бог лекарства из земли и*

*ибо мудр он, не возненавидит их".*

(Екклесиаст, 38)

Эллисон Инглэнд, *Кембриджшир, 1993*

# Преимущества ароматерапии при беременности

В своей практике ароматерапевта мне приходится сталкиваться со многими будущими мамами — каждая из них имеет свой подход к беременности. Некоторые из них возбуждены и с оптимизмом смотрят в будущее, чувствуют себя хорошо и стремятся находиться в наилучшей физической форме. Других же обуревают страхи, они чувствуют, что вскоре вступят на неизвестную территорию, их волнует каждый аспект беременности и рождения, начиная с того, что они потеряют свою фигуру, и заканчивая тем, как же они будут справляться с ребенком. Многие беспокоятся о том, что их отношения с супругом могут измениться.

Некоторые женщины находятся далеко не в лучшей форме и испытывают большой дискомфорт от беременности, в особенности в последние несколько месяцев, что приводит их к физическому и эмоциональному опустошению, в большей мере, если у них уже есть семья, о которой надо заботиться.

У молодых матерей, конечно же, есть свои проблемы. Они могут чувствовать усталость от необходимости кормления и постоянной деятельности, связанной с появлением ребенка, а может, даже справляться с последствиями кесарева сечения или эпизиотомии (рассечение промежности с целью облегчения родов).

И что прекрасно, ароматерапия может всем этим женщинам предложить что-то свое.

Ароматерапия — совокупно индивидуальное лечение, нацеленное на достижение каждой матерью максимально хорошего самочувствия. Ее можно использовать для предотвращения или преодоления всех тех проблем, которые могут возникнуть при беременности или раннем материнстве. Каждая мать может использовать ароматерапию по самым разным причинам, но в любом случае это будет оправданно и полезно. Ароматерапия может быть использована для улучшения кормления и насыщения, что приводит к улучшению настроения и самоощущения, а также смягчению небольших недомоганий в случае их возникновения.

## В каких случаях ароматерапия помогает лучше всего

Ниже следует список наиболее важных направлений, по которым применение ароматерапии позволит вам получать удовольствие от беременности и вашего малыша:

— Помогает снимать стрессы.

— Способствует расслаблению, выработке более позитивного взгляда на будущее и, как следствие, помогает с родами. Счастливая, расслабленная мать скорее всего справится с родами, расслабится и будет привязана к своему ребенку.

— Снимает усталость, ослабляет боли, муки родовых схваток, смягчает все виды небольших недомоганий, присущих беременности.

— Помогает и дополняет полученные навыки по расслаблению и предродовой жизнедеятельности. Женщины, проходившие ароматерапию, в большей степени смогут воспользоваться изучавшимися техниками по расслаблению.

— Помогает избежать появления следов растяжения при помощи обеспечения кожи необходимым питанием, дает возможность матери чувствовать себя хорошо в течение всего периода беременности.

— Будущие матери, испытавшие пользу ароматерапии, будут лучше чувствовать свое тело и прохождение беременности, что идет на пользу, как матери, так и ребенку.

— Заботливые прикосновения при массаже квалифицированным ароматерапевтом или супругом в высшей мере терапевтичны. По моему глубокому убеждению, женщина, которая смогла оценить прикосновения и передаваемую заботу во время массажа, будет более привязана к своему ребенку, используя свои тактильные ощущения. Это пойдет только на пользу ребенку.

После ароматерапевтического массажа будущие матери часто отмечают появление чувства полного умиротворения, хорошего настроения, а также сообщают, что выражение лица становится спокойным. Ароматерапия может помочь избавиться от напряжений. Естественно, что ароматерапия не может избавить нас от повседневных проблем, создаваемых нам жизнью, однако, если человек расслаблен, ему гораздо легче с ними разбираться. Конечно же, во время беременности лучше всего, чтобы ароматерапевтический массаж делал квалифицированный специалист, но и массаж дома, проведенный вашим супругом, пойдет только на пользу.

## Примеры успеха

Для того чтобы прояснить, в чем заключаются преимущества применения ароматерапии при беременности, я привожу нижеследующие истории пациенток, как беременных, так и после родов, проходивших у меня курс ароматерапии в последние годы.

### Камилла

Камилла пришла ко мне на прием, находясь на четвертом месяце беременности, это был ее четвертый ребенок. Она была напряжена и устала, мучалась от бессонницы, ей сказали, что, может быть, ароматерапия поможет. Поначалу она отвечала на мои вопросы общего характера довольно грубовато, а в конце концов разрыдалась.

Недавно она вернулась к преподавательской деятельности на полную ставку после "лет, проведенных дома" с детьми, которым теперь уже 13, 11 и 6 лет. Работа ее устраивала, хотя она и понимала, что совмещать ее с семьей будет непросто, но чувствовала, что ей удастся справиться. Теперь же она почувствовала, что все не ладится. В отличие от предыдущих беременностей, нынешняя отнимала у нее все силы. Она была на грани срыва, ощущала, что ее затягивает и она не может справиться с изнурительной необходимостью работать целый день, вести домашнее хозяйство и присматривать за семьей. Ее волновало то, как она будет справляться с новым ребенком даже при помощи няни. Она не хотела увольняться, так как чувствовала неуверенность в том, что ей

представится возможность найти такую же работу еще раз. А поскольку после увольнения муж только начал создавать новый бизнес, деньги бы лишними не стали.

Камилла всегда была "менеджером" и не любила просить о помощи. После разговора она согласилась переговорить с мужем и объяснить ему, насколько устает, а для того, чтобы уменьшить нагрузку после школы, договориться с друзьями, чтобы они время от времени провожали ее дочку на занятия балетом. Она согласилась сообщить своему врачу, что чувствует упадок сил, а до поры до времени я предложила ей сконцентрироваться на том, чтобы она сама стала лучше себя чувствовать, могла расслабиться и крепко спать. Ароматерапия не может решить по мановению волшебной палочки все проблемы, но, по моему убеждению, если бы она чувствовала себя менее усталой, у нее возник бы более позитивный настрой, и при этом ей было бы легче найти решения для своих проблем.

Камилле нравился аромат эфирного масла из цветов апельсинового дерева (нероли), которое я использовала при массаже. Она говорила, что лишь благодаря одному аромату она начинает чувствовать себя бодрее. Когда я начала в первый раз делать массаж, она была напряжена, к его же концу она была намного расслабленней и договорилась заранее о новом сеансе на следующей неделе. На следующий же день она мне позвонила. После массажа она впервые за последние недели хорошо спала, и спросила меня, не могу ли я с ней встретиться не через неделю, а через три дня. В течение трех недель она посещала меня два раза в неделю, а потом до конца беременности один раз в неделю. Она называла это "часом счастья".

Для закрепления лечения я смешивала расслабляющее масло для ванны с канангой душистой, нероли и лавандой. Ее муж также использовал масло для ванны, по его словам, оно помогало ему успокоиться вечером и крепко спать. Также я приготовила масло для тела — спины, ног и ступней, в него входили элементы мандарина и лаванды.

До конца своей беременности Камилла находилась в хорошей физической форме. Когда у нее болела нога, муж или старший сын (за небольшую сумму карманных денег) делали ей массаж. Ей как и прежде приходилось заниматься и работой и семьей, но так как чувствовала она себя лучше и все у нее ладилось, настрой в отношении появления нового ребенка был намного лучше. Она стала гораздо спокойнее передавать часть работы по дому членам своего семейства, и поэтому по вечерам у нее появилось гораздо больше свободного времени.

После очень коротких родов, во время которых ее свояченица (выбранная Камиллой для присутствия при родах) массажировала ее лавандовым маслом, Камилла родила замечательную девочку.

## Джейн

Джейн была психотерапевтом, знакомым с ароматерапией. Иногда по завершении сеансов она использовала эфирные масла для смягчения болей и покалываний. Ее пациенты, как утверждала она, получали удовольствие от прикосновения рук при массаже, что выгодно отличало эту методику от других машинообразных методов психотерапии. Также на нее произвело впечатление свойство эфирных масел по ослаблению болей пациентов. Теперь она сама была беременна и хотела теперь уже сама получить заботливую ласку.



Это была первая беременность у Джейн, чувствовала она себя собранно и хорошо. Во время первой консультации я спросила ее, какие эфирные масла она использовала для пациентов, поскольку условия тесного контакта, требующиеся для ее работы, предполагали использование сильных масел, таких как душица, можжевельник и розмарин, противопоказанные при беременности. Она заверила меня, что как только узнала о своей беременности, то сразу же переключилась на более мягкие масла — лаванды, ромашки и иногда сандалового дерева — всегда в слабой концентрации.

Джейн планировала продолжать работу как можно дольше. В течение всей беременности она действительно хорошо себя чувствовала и хорошо расслаблялась каждую неделю благодаря аромамассажу. Для массажа я использовала мандариновое масло на основе масел авокадо и миндаля, а еще один пузырек с маслом давала ей для домашнего использования. Это также помогало сохранить упругость ее кожи и предотвратить появление следов растягивания. Это масло она использовала по вечерам, но поскольку по утрам ей приходилось уходить из дома рано утром, у нее не было времени на прием ванн перед выходом, поэтому я изготовила для нее густой нелипкий мандариновый гель, который она могла спокойно использовать, перед тем как одеваться.

К концу беременности, как и многие другие женщины, проводящие весь день на ногах, она обнаружила боли в ногах. Для снятия болей я изготовила гель из лаванды и лимона — это прекрасное охлаждающее средство, снимающее болевую пульсацию с ног и стоп.

Еще в начальной стадии беременности Джейн знала, что для родов придется делать кесарево сечение. Теперь у нее есть прекрасный мальчик, которого она балует детским аромамассажем.

## Дженни

Я никогда не встречалась с Дженни, но незадолго перед родами она связалась со мной, имея целый список пожеланий. Ей нужна была расслабляющая ванна для родов (и еще одна — для супруга!), родовое массажное масло с жасмином и лавандой и после родов — масло для смягчающей ванны. Ее подруга, как она объяснила, использовала ароматерапию для ребенка и рекомендовала ей сделать то же самое.

Я, как и положено, отправила ей посылку и через месяц получила очень ласковое, богатое новостями письмо. У нее родились мальчики-близнецы, а при родах было определено, что ей не следует использовать никаких лекарств. Она сообщила, что лавандовое масло и масло из кананги душистой для ванны, полученные от меня, действительно оказывают смягчающий и расслабляющий эффект. Во время первого этапа родов ей разрешили под присмотром акушерки дольше оставаться в ванной, чем она ожидала. Более того, другие акушерки постоянно заглядывали и интересовались, что это за прекрасный аромат. Во время второй стадии родов жасминовое и лавандовое массажные масла оказали прекрасное воздействие, благодаря чему не потребовалось применения дополнительных обезболивающих средств, к немалому удивлению медсестер. Но она была расстроена тем, что с конца первого этапа и до завершения родов к ее животу были прикреплены мониторы, фиксирующие сердцебиение ребенка. Первый ребенок в результате сильных, хороших схваток появился быстро. Второй ребенок лежал неудобно, и поэтому ее ноги пришлось поднимать, была вероятность, что потребуются использование хирургических щипцов. К счастью, их применение не потребовалось, и хотя ей и не удалось "прийти и

родить", как она планировала, она была очень довольна, что удалось обойтись без лекарств и что она стала гордой мамой двух прекрасных мальчиков.

У нее было несколько швов, но благодаря использованию лавандового и кипарисового банного масла, отправленного мною, даже обслуживающий персонал отмечал, как они быстро заживают. Что же касается банного масла для супруга, как она отмечала, благодаря ему перед родами он несколько ночей прекрасно спал и потому был бодр и подтянут, когда близнецы с мамой приехали домой.

## Мэри

Первоначально со мной связалась свекровь Мэри, жившая в течение двух недель, пока ее сын был в деловой заграничной командировке, вместе с Мэри. Уже прошло четыре недели после родов. Роды были долгими и трудными, и Мэри никак не могла прийти в себя. Она была измучена и устала от забот о ребенке, не успокаивавшемся по вечерам, трехлетняя дочка также постоянно требовала внимания и вечерами отказывалась идти спать. Свекровь Мэри, принадлежавшая поколению, для которого время отхода ко сну не подлежит изменению ни в каком случае, находила, что Мэри слишком либеральна со своей дочкой и тем самым сама наказывает себя. Все это создавало атмосферу напряженности в семье.

В итоге Мэри пришла ко мне, выглядела она усталой и поникшей, под глазами синяки, сухая кожа и неуложенные волосы. Она сказала, что совсем раскисла, а когда муж ее увидит, то, наверное, на первом же самолете улетит дальше, пробовала шутить Мэри.

Мэри кормила первые две недели после рождения ребенка грудью, а также использовала и бутылку с соской, так как сама была очень уставшей, а Джеми постоянно кричал, неудовлетворенный матерью. Она бы предпочла кормить его только грудью. Мы поговорили немного о жизни дома. Она расстраивалась оттого, что ее мужу постоянно требуется ездить в командировки, хотя она и понимала, что это действительно необходимо и что ему и так пришлось отложить некоторые дела, чтобы присутствовать при рождении, но ей требовалась его поддержка. Постоянное присутствие его матери напрягало ее. Она была очень добра и желала только хорошего, но все делала гораздо жестче, тогда как Мэри полагала, что будет день, будет пища, — может быть, это и не лучший подход, Мэри признавала это, и именно поэтому Алекс, ее дочка, постоянно шалила.

Я сделала Мэри массаж с применением герани — хорошо балансирующим, помогающим справиться с силами маслом, основанном на выжатом из ядра косточки персика масле, что было полезно для ее сухой кожи и, прежде всего, потому что ей нравилось его воздействие. Для сухой кожи ее лица я подготовила масло розы на основе жожоба (jojoba — кустарник, произрастающий в пустынях Мексики и юго-западной части США, масло семян которого используется в качестве смазывающего средства и в косметике). Мэри взяла бутылочку этого масла для использования вечером. Для дальнейшего расслабления я предложила ей каждый вечер принимать смягчающую ванну на основе эфирных масел лаванды и бергамота. Для того чтобы стало больше молока, я предложил ей пить фенхелевый чай и отдыхать в дневное время, когда ребенок засыпал, предоставляя возможность свекрови развлекать Алекса во второй половине дня, а не делать это самой. Раньше Алекс весь день была вместе с ней, Мэри беспокоилась, как бы дочка не стала завидовать вниманию, уделяемому ребенку, но, в конце концов, она признала, что даже

маленький ребенок может понять, что матери какое-то время необходимо побыть одной и в это время ею будет заниматься любимая бабушка. При помощи куклы, используемой именно для этой цели, я показала Мэри, как необходимо ребенку делать массаж, который поможет ему заснуть, даже если у него будут колики. Она согласилась попробовать после утренней ванны, понравится ли ему, а для этого я приготовила массажное масло из ромашки.

На следующей неделе Мэри пришла вновь, выглядела она намного лучше. При первом массаже Джеми выглядел подозрительным, но последующие массажи сделали свое дело, и по вечерам он, как правило, спал. И он, и Мэри стали более расслабленными. Свекровь купила куклу для Алекса, и когда Мэри делала массаж Джеми, Алекс делала массаж кукле. Свекровь часто брала Алекса на прогулки после обеда, и Мэри могла поспать и, если Алекс вечером не хотела идти спать, чувствовала себя гораздо спокойнее. Мэри перестала кормить Джеми из бутылки и кормила его только грудью.

## **Введение в ароматерапию и эфирные масла**

Что представляет собой ароматерапия?

Слово "ароматерапия" означает "лечение при помощи благоуханий", именно в этом и заключается ароматерапия. Ароматерапия является терапевтическим и дополнительным способом лечения, достигающим самых глубинных корней наших чувств осознания и обоняния, при помощи благоуханий ароматических масел, излечивающих и повышающих тонус организма и духа, позволяющих нам чувствовать себя лучше и психически, и физически.

Вопреки распространенному мнению, ароматерапия не является лишь массажем с применением благоухающих масел. Ароматерапевты используют массаж, являющийся важной и ценной частью многих методик лечения, но масла используются также и другим образом — для ароматических ванн, изготовления кремов, лосьонов, компрессов, а также выпаривания.

Эфирные масла

Эфирные масла представляют собой высококонцентрированные, сильные масла, используемые в ароматерапии. Их извлекают или выдавливают из различных частей растений и деревьев, где они обнаруживаются в специальных секреторных железах или клетках. У некоторых растений эфирные масла содержатся в листьях или корнях, у других — в цветках, плодах, стебле, коре или семенах. Масло розы, например, находится в цветке.

**Извлечение эфирных масел**

Даже беглый взгляд по списку эфирных масел показывает, насколько различны их истоки происхождения. Некоторые наименования, например, лаванда, розмарин, душица, навеивают образы английских загородных парков. Другие же — кананга душистая или сандаловое дерево — предполагают более экзотические источники происхождения.

Для эфирных масел, как и вин, бывают хорошие и плохие годы, и как любой урожай, его качество отражает особенности почвы. Лечебное воздействие одного и того же масла может быть слабее, если оно извлечено из растения, выросшего на бедной почве. Некоторые урожаи собирают летом, как например лаванды, тогда как цветки жасмина, из которых изготавливается эфирное масло, собираются ночью, когда их благоухание наиболее сильное. Для изготовления цветочных масел, например, из жасмина или розы, требуются тысячи лепестков, так как масла в них содержится немного. Это отражается на цене подобных масел (они наиболее дорогие). Другие масла, например, на основе чайного дерева или эвкалипта, обладающие как медицинским, так и освежающим действием, производятся в гораздо больших количествах при помощи выпаривания из листьев, а иногда из стеблей растений. Они, в свою очередь, менее дорогие.

Наиболее распространенный метод получения эфирных масел из растений — паровое выпаривание. Растительная масса помещается в перегонный куб, пар проходит через массу, перенося частицы масла из растительной массы в другой контейнер. Там пар охлаждается и превращается в жидкость, представляющую собой смесь воды и частиц эфирных масел, содержавшихся в растительной массе. Вода и эфирные масла разделяются, эфирные масла легче воды, поэтому всплывают, затем их собирают. Это наиболее приемлемый метод выгонки для извлечения ароматерапевтических масел, и, как полагают пуристы, только масло, полученное именно таким образом, может называться эфирным.

Но существуют и другие методы получения эфирных масел. Так, имеется способ извлечения масел при помощи растворителей, при этом нагретые растворители забирают масло из растительного материала, оставляя лишь имеющую запах субстанцию, известную под названием "цветочная масса". Этот метод используется для нежных цветков и смоляных ходов и более подходит для выработки масел для парфюмерии, а не ароматерапии. Анфлераж также используется для нежных цветков. Это очень медленный процесс, при котором цветочные лепестки располагают на стеклянных рамках, покрытых жиром. Для того, чтобы жир впитал в себя все масло лепестков, требуется до трех дней. Завядшие лепестки затем заменяются свежими. Этот процесс повторяется многократно до тех пор, пока жир не будет полностью насыщен цветочным маслом. Затем для извлечения масла его промывают спиртом. Экспрессия — метод, используемый для получения цитрусовых масел. В прошлом масла выжимались вручную и собирались губками. Теперь этот трудоемкий процесс выполняется машинами.

## Некоторые общие характеристики и применение

Если вы представите себе, что они в чем-то похожи, скажем, на экстракт ванилина, используемый в кулинарии, то это даст вам некоторое представление о свойствах эфирных масел, но, очевидно, они намного сильнее, чище и более действенные. Хотя их и называют маслами, они не маслянисты подобно растительному маслу и не оставляют жирных следов на бумаге или ткани. Их консистенция скорее ближе к спирту, хотя некоторые из них, например, мирра или бензоин, плотны, подобны текучему меду.

Подобно тому, как все растения, из которых извлекаются эфирные масла, обладают своим ароматом и спецификой, так и у масел — свои индивидуальные особенности, заложенные

характеристики, придающие каждому абсолютно уникальные свойства. У каждого из них есть свой список составных компонентов, похожий при ознакомлении на лабораторный отчет. На основе лишь солнечной энергии, земли, воздуха и воды получается сбалансированный коктейль из сложных химических элементов. Именно эта комбинация и дает индивидуальный аромат наряду со свойственными маслам полезными и целебными характеристиками. На сегодняшний день невозможно искусственно синтезировать во всей точности эфирное масло. Они столь сильнодействующе, что требуется употребление лишь в малых дозах, как правило каплями, чтобы достичь действенности и результативности.

Уже давно известно, что эфирные масла обладают хорошими лечебными, терапевтическими и косметическими свойствами. В этом нет никаких сомнений. Есть данные об их использовании еще в Древнем Египте, а сегодня они широко применяются в фармацевтической и пищевой промышленности. Например, мята часто используется в зубной пасте, петитгрейн (любые эфирные масла с цветочным ароматом, получаемые из частей апельсинового дерева и других цитрусовых) — во многих одеколоне.

Эфирные масла являются естественными антисептиками, у некоторых из них это свойство более сильно выражено. Уже доказано, что они могут уничтожать переносимые воздушным путем вирусы, бактерии и грибки, а также нейтрализовывать микробы, вызывающие неприятный запах тела. В отличие от синтетических, специальных лекарств, они, разведенные в правильной пропорции, могут помочь уничтожить бактерии, не нанося вреда тканям тела.

Некоторые масла, например ромашки, обладают обезболивающими, противовоспалительными свойствами и способствуют снижению болей, поносов, расстройству желудка. Другие, как например бергамот, обладают антидепрессантными свойствами и помогают бороться с бессонницей, беспокойством, психической и физической усталостью. Некоторые из масел обладают столь широким набором свойств, что их применение может быть сильно варьировано. Масла лаванды и чайного дерева являются мощными антисептиками, обладающими смягчающими и целебными характеристиками. Нанесенное на рану, каждое из этих масел будет весьма эффективно в качестве антисептика, но масло из чайного дерева обладает также сильными антигрибковыми характеристиками и может значительно улучшить состояние при микозе и молочнице. Лаванда, растворенная в масле-носителе и втираемая в кожу, может облегчить родовые муки и головную боль. Если добавить пару капель масла лаванды в раствор для стирки, то можно продезинфицировать корзину с подгузниками. Для тех, кто только начинает пользоваться эфирными маслами, начинать следует с лаванды, так как сфера ее применения весьма обширна.

При домашнем использовании эфирных масел, особенно во время беременности и сразу же после родов, важно точно знать, какими свойствами обладает масло и является ли оно, например, седативным, антисептическим, стимулирующим или расслабляющим.

Всем маслам присущи, как я уже указывала, особые свойства. Но когда смешивают два или более эфирных масел, получается совершенно новое масло, терапевтическое действие и аромат которого может сильно возрасти. Это позволяет удовлетворять индивидуальные потребности и соответствовать конкретным обстоятельствам. Это означает также то, что наиболее профессиональные ароматерапевты разрабатывают свои собственные, проверенные временем рецепты. Некоторые из моих рецептов приводятся в настоящей книге.

# Как эфирные масла попадают в кожу

"Каким образом масло, извлеченное из плода или цветка, может попасть в мой организм и заставить меня чувствовать себя лучше или, скажем, смягчить мою боль?" Это наиболее распространенный вопрос, задаваемый мне пациентами. Фактически же ароматерапевтические масла действуют двумя четко разграниченными способами:

— через обоняние,

— впитывание через кожу.

## Чувство обоняния

Чувство обоняния рассматривается как само собой разумеющееся, но человеческое тело способно регистрировать и распознавать тысячи различных запахов. У всего есть свой индивидуальный запах. Ваше жилье, сколь бы чистым и свежим ни казалось оно вам, будет иметь узнаваемый запах для посторонних. Вам часто приходится слышать слова людей "здесь нет домашней атмосферы"?

Но существуют определенные запахи, которые мы почти забыли распознавать. Все животные, включая людей, производят запахи, называемые феромонами. Животные используют запахи гораздо шире, используя их для предупреждения об опасности (отсюда и выражение — "запах страха"), для сексуального привлечения и мечения своей территории, что хорошо знают те, кто содержит несколько кошек. Также для определения "своего" — именно поэтому фермеры, освежая овцу, накрывают шкурой овечку-сироту. Овцематка зарезанной овечки узнает "родной" запах и принимает другую овечку как свою.

У людей также имеется запах, причем не только известный нам "запах тела". У каждого человека есть свой, трудноуловимый запах. Ваша собака узнает вас по присущему вам запаху, также и ребенок за первые недели своей жизни запоминает и учится узнавать запах своей матери (включая детей, вскармливаемых искусственным путем), общество которой в дальнейшем он предпочитает. Мужчины и женщины также реагируют на индивидуальные запахи друг друга. У блондинок, брюнеток и рыжих, что очевидно, запахи совершенно разные. Почему некоторые мужчины предпочитают блондинок — ответ прост, их запах похож на запах ребенка (маленькие дети и младенцы от природы сладко пахнут).

В течение жизни, под влиянием таких факторов, как беременность, лекарства, гормональные изменения и болезни, феромоны у человека меняются. При диабете, например, может возникнуть запах ацетона, а при воспалении легких — затхлости. Запах детей и младенцев отличается от имеющегося у взрослых.

Начиная с половой зрелости мужчины обладают запахом, похожим на мускусный, — именно женщины должны реагировать на него как на сексуально притягательный, именно поэтому мускусный аромат, вырабатываемый виверрами мужского пола (в настоящее время этот аромат наконец-то синтезирован), используется в столь многих мужских туалетных аксессуарах, например, в жидкости, применяемой после бритья.

Феромоны женщины меняются вместе с ее менструальным циклом, становясь более сладкими в период овуляции. В этот период чувство обоняния женщины также становится

острее (вне сомнений, чтобы найти "мускусного" мужчину). Да и мужчины в это время находят женщин более притягательными. Можно иронично заметить, что мы тратим немало денег на духи и дезодоранты, обильно их используя перед романтичным вечером, в то время как присущие нам запахи в обнаженном виде могут оказаться гораздо более эффективными. У женщин, живущих в одном и том же помещении, как правило, менструация начинается в одно и то же время, что связано с естественной реакцией на запахи, когда воспринимаются еле уловимые железистые запахи. Но, пожалуй, самый потрясающий пример того, как недооценивается чувство обоняния — это недавно проведенное исследование причин уверенной победы женщин в соревновании по ловле форели и лосося (три рекорда, установленные в 20-х гг. женщинами рыбаками-спортсменками, до сих пор не удается побить). Теория утверждает, что лосось способен принимать химические сигналы, передаваемые по воде, на очень большом расстоянии, и его привлекают женские феромоны. Очевидно, что запахи мужской руки могут насторожить или оттолкнуть лосося, тогда как женские — не могут.

Если рассматривать вещи менее фундаментально, то это означает, что запахи могут запускать как психологические, так и физиологические реакции в организме. Ароматические субстанции, подобные эфирным маслам, выделяют молекулы, обладающие запахом. При их вдыхании рецепторные клетки, расположенные высоко в носу, передают импульсы о запахе напрямую в зону мозга, ведающую обонянием. Эта зона тесно связана с другими системами, контролирующими память, эмоции, гормоны, сексуальные чувства и сердечный ритм. Импульсы действуют быстро, запуская в действие нейрохимические механизмы, которые могут стимулировать, оказывать седативное, успокаивающее или эйфорирующее действие, что вызывает перемены, которые могут быть как психологическими, так и физиологическими.

Именно поэтому чувство обоняния оказывает столь сильное и немедленное воздействие на тело, а ароматерапия может быть столь эффективной, особенно в ситуациях, когда, как например, при родах, страх или беспокойство влияют на сердечный ритм и дыхание. Наиболее удивительно то, что среди эфирных масел лучше всего помогают при стрессе, беспокойстве или депрессии масла из таких благоуханных цветков, как роза, нероли (цветок апельсина), жасмин и лаванда.

Теоретически, мы подвергаемся ароматерапии каждый раз, когда запах запускает реакцию в мозгу. Если мы неожиданно улавливаем аромат духов, ассоциирующийся с тем, кого мы любим, возникает приятное, вызывающее воспоминание ощущение. И наоборот, если мы чувствуем что-то неприятное, как запах карболки или влажных полотенец, мы можем сразу же окунуться в воспоминания о школьных временах. Аромат печенья "мадлен" в романе "В поисках утраченного времени" заставляет Пруста вспомнить свое детство. Запахи могут предупреждать нас об опасности (запах дыма или чего-то горящего), об определенных действиях (испорченные продукты или молоко информируют нас, что их употреблять в пищу нельзя), стимулировать пищеварение и делать нас более бдительными. Японцы проводили испытания, показавшие, что лимонное масло, распыленное в воздухе, повышает эффективность труда. Все это доказывает, насколько мощественным может быть чувство обоняния.

## Кожа

Кожа — крупнейший орган тела. Ее можно охарактеризовать как упаковку, сохраняющую тепло, предотвращающую попадание дождя внутрь и мешающую нашим внутренним органам выпасть наружу. Но ее функция гораздо шире функции "упаковочной бумаги". Она действует также как внешняя система оповещения, направляющая сообщения в мозг

об окружающей среде при помощи таких средств, как температура, боль, прикосновение и т.д., и отражает внутренние органы, демонстрируя возраст и здоровье.

Некоторые люди никак не могут поверить в то, что кожа является чем-то большим, нежели просто толстым непромокаемым покрытием. В определенном смысле это верно. Мы, например, не абсорбируем в себя воду из ванны, как и тяжелые, плотные минеральные масла типа вазелина, оставляющие на коже лишь жирный след. Но кожа может пропустить определенные вещества, если их молекулярная структура достаточно мала.

Кожа является одним из органов очищения организма. Через кожу выходит пот и другие растворимые шлаки, и таким же образом, как эти вещества выходят наружу, они могут проходить и внутрь. В настоящее время врачи активно используют лекарства, например от ангины, по гормональному замещению (терапия гормонального замещения — ТГЗ), нанося их на кожу, что означает попадание внутрь организма, минуя пищеварительную систему, что, в свою очередь, благоприятно для внутренних органов.

Используется ли нанесение на кожу масла, находящегося в носителе, или при приеме ванны, тончайшая молекулярная структура эфирных масел позволяет им проходить сквозь кожу. Они поступают через волосные мешочки, растворяются в кровяном потоке или же попадают в лимфатические, а также межклеточные потоки. Именно на клеточном уровне органические, терапевтические компоненты эфирных масел расщепляются и потребляются организмом с определенной целью, например, при массаже с использованием масла ромашки — для снятия боли.

Для того чтобы масло, нанесенное на кожу, полностью впиталось, требуется от двадцати минут до семи часов. Это время зависит от толщины жировой прослойки (чем она толще, тем больше уходит времени). Именно поэтому ароматерапевты рекомендуют своим клиентам не принимать ванны как минимум семь часов после сеанса, чтобы ни капли использованного масла не было смыто.

После осуществления своего целебного воздействия на тело эфирные масла выводятся из тела вместе с другими шлаками, содержащимися в поте и моче, но при этом на тело оказывается положительное воздействие, побочных же эффектов, присущих современным лекарствам, нет вообще.

## История эфирных масел

*"Путь к здоровью — ароматическая ванна и массаж с благовониями каждый день".*

Гиппократ

"Лежит женщина, умелые руки растирают теплое, благовонное масло по телу..." Это описание женщины, получающей массаж в 90-е гг. в равной степени можно отнести и к египтянке 3000 лет до н.э. Хотя ароматерапия и может быть воспринята как сравнительно новое направление дополнительной медицины, практики по использованию масел для нанесения благоуханий, исцеления и религиозных церемоний отслеживаются тысячелетия назад.



Когда в 20-е гг. археологи раскрыли гробницы фараонов, то обнаружили бутылки с благовониями, имевшими слабый аромат даже по прошествии тысячелетий. Считается, что египетские мумии сохранились так хорошо благодаря смолам и эфирным маслам, использовавшимся для бальзамирования, присущие им антибактериальные и антисептические свойства предотвращали процесс гниения и разложения. Мумии были завернуты в материал, пропитанный эфирными маслами можжевельника, мирры, галбановой гвоздики и мускатного ореха.

В Древнем Египте именно священники прописывали лекарства и только они знали всю силу масел, которую они также использовали для формирования настроений во время религиозных церемоний. Масла в то время в основном получали не выгонкой, а путем помещения ароматических растений или смоляных ходов в животный жир, который затем выставлялся на солнце и пропитывался ароматами, или же путем помещения растительного материала в оливковое или кунжутное масло. Метод по выгонке масел из растений, используемый в наши дни, считается, был разработан арабским врачом Авиценной в десятом веке.

На эфирные масла много ссылок в Библии. Так, например, в "Исходе" Бог говорит Моисею взять себе пять "самых лучших благовонных веществ: смирны самоточной... корицы благовонной... тростника благовонного... кассии... и масла оливкового... и сделать из сего миро для священного помазания, масть составную, искусством составляющего масти..." (Исх. 30:23—25). В книге "Есфири" говорится о девицах, отобранных для гарема: "Когда наступало время каждой девице входить к царю Артаксерксу, после того, как в течение двенадцати месяцев выполнено было над нею все, определенное женщинам, — ибо столько времени продолжались дни притирания их: шесть месяцев мирровым маслом и шесть месяцев ароматами и другими притираниями женскими" (Есф 2:12), — тогда девица входила к царю.

Пользовавшая дурной славой Клеопатра, очевидно, знала об усиливающих половое влечение свойствах масел и соблазнила Антония после ванны с жасмином в своей комнате, усыпанной лепестками роз. Египтяне, наряду со многим другим, передали грекам свои знания и любовь к благовониям, греки же, в свою очередь, продвигали эти знания вперед, изучая медицинскую ценность растений, совершенствуя умение вымачивания цветочных лепестков в маслах-носителях, таких как оливковое масло, для медицинского и косметического применения.

В этот исторический период греческие врачи, такие как Гиппократ, Гален и Диоскорид, внесли свою лепту в развитие мира, написав ряд трудов и проведя исследования по растениям. Многие из их открытий были подтверждены исследованиями уже в этом столетии. Гиппократ (теперь известный как отец медицины, именем которого названа клятва, которой в наши дни присягают врачи) был первым врачом, проводившим наблюдения за тем, как развивается болезнь, и затем использовавший полученные данные для лечения следующего больного с аналогичным заболеванием. Он был знаком с антибактериальными свойствами определенных растений и однажды, во время чумы в Афинах, умолял людей жечь эти растения на улицах, чтобы ароматические благовония защищали их.

Гален, врач гладиаторов, обнаружил, что при смешении растительного масла, воска и воды получается крем, освежающий и сохраняющий кожу пластичной. Фактически, он первым создал кольдкрем. Греческие солдаты, отправляясь на битву, возможно, брали с собой "аптечку" — небольшой мешочек с миррой, помогавшей залечивать раны. Мирра и

сегодня используется для подобных целей. Я полагаю это средство незаменимым при лечении язв на ногах.

Во времена расцвета Римской империи большое внимание уделялось полезности приема ванн. Богатые и светские люди строили в своих домах пышные банные палаты, в которых можно было проводить званые вечера, люди наслаждались продолжительными ритуалами купания в теплой воде. Они использовали такие масла, как лаванда (точное наименование этого растения — *Lavanda officinalis*, что происходит от латинского *lavare* — мыть), для придания благоухания воде, а затем, после приема роскошных ванн, следовал массаж, тоже с применением благовонных масел. Также они осуществляли то, что сегодня известно под техникой эффективного удаления грязи и мертвых кожных клеток. Смесью пемзы с оливковым маслом растирали все тело, затем при помощи узкого скребка, лопаточки, удаляли полученную смесь с кожи, оставляя ее мягкой и чистой. Простые смертные, ясное дело, ходили в городские бани.

Пока Рим принимал бани, армия маршировала, в обозе шли травы и масла, необходимые для медицинских и кулинарных целей. В районах завоевания сажались семена. То, что мы сегодня называем типичными английскими парковыми растениями, как, например, лаванда, любисток, петрушка и укроп, — все это имеет римское происхождение.

После падения Римской империи трактаты и книги по благовониям попали в арабский мир. Именно здесь стали осуществлять выгонку эфирного масла, и таким образом появилась розовая вода, широко используемая и в наши дни в странах Среднего Востока, особенно в кулинарных целях. Между Западом и Востоком стали процветать торговые пути, специи и ароматические вещества привозились в Европу с Востока, сандаловое дерево — из Индии. Арабская парфюмерия стала очень популярной. Если римляне завезли семена многих растений в зарубежные страны, то крестоносцы привезли к себе домой экзотические благовония и эфирные масла, а также знание того, как их получать. Только теперь по-настоящему началась торговля эфирными маслами.

Во времена средневековья использование трав и ароматических масел было широко распространено. При изготовлении пищи обильно использовали травы и специи, не только для усиления вкуса, но и для маскирования вкуса испорченного мяса. Также было широко распространенным знание о медицинских и антисептических свойствах растений.

В больших, богатых домах оборудовали комнату с перегонным кубом — ее всегда делали несколько в стороне от основного строения специально для работы с травами и растениями (с которыми работать, должно быть, было одно удовольствие). Именно здесь были изобретены основные ароматические рецепты мазей, сильных травяных настоек и основных медицинских микстур. В тканевые мешочки помещали сухие травы, которые затем располагали между бельем и одеждой как средство борьбы с молью. Матрасы и подушки набивали травами и цветами со сладким ароматом.

На этажах располагали растения лаванды, иссопа, тимьяна и мяты, чтобы заглушить сильные запахи, возникавшие из-за отсутствия водопровода и канализации и недостаточной личной гигиены. В случае возникновения опасности заболевания вокруг дома вывешивались связками такие сильнодействующие травы, как тимьян и розмарин, или же их сжигали, понимая, что до тех пор, пока будут держаться благоухания, заболевания вряд ли смогут проявиться. Средние века ныне печально известны теми антисанитарными условиями, в которых жило большинство людей. Ароматические масла использовались не только для удовольствия и обеспечения чистоты — нередко они оказывались единственным способом для борьбы с недугами и болями.

В конце шестнадцатого и начале семнадцатого веков многие тексты по использованию трав писались врачами и аптекарями, такими как Николас Калпепер, Джон Герард и Джон Паркинсон. Они дали оценку и детально проанализировали свойства трав и составили каталог неизвестных новых растений, которые начали поступать из Нового Света. Торговля аптекарскими и парфюмерными товарами процветала, и интересно отметить, что во времена эпидемий и чумы именно люди этих профессий целыми днями работали с эфирными маслами, которые нередко позволяли избавиться от заболевания.

В 80-е гг. девятнадцатого века химики раскрыли способ быстрого и дешевого синтеза многих эквивалентов целебных трав и растений. Таким образом, появилась современная отрасль — фармацевтика, и по мере развития медицины на лечение травами стали смотреть все более и более подозрительно. И хотя врачи продолжали использовать эфирные масла до самого конца девятнадцатого века в качестве своего обычного медицинского арсенала, интерес к ним с точки зрения общей медицины начал угасать. Их стали меньше использовать и в качестве ароматизаторов, и для парфюмерной промышленности.

Тем не менее, исследования свойств эфирных масел продолжались. Первое документированное исследование их антисептических свойств было проведено в Париже в 1887 г. д-м Чемберлендом. Он подтвердил (как и многие после него), что эфирные масла способны уничтожать переносимые воздухом вирусы, бактерии и грибки, распыленные в воздухе. К сожалению, несмотря на эту важную информацию, врачи и химики того времени стали предпочитать новые виды синтезированных лекарств.

К началу двадцатого века эфирные масла, несмотря на то, что века практического их использования бесконечное число раз подтверждали их ценность, были заброшены на лабораторные полки. Однако интерес к эфирным маслам вновь появился также в лаборатории — его вернул французский химик Рене Гаттфосс. Его интерес к эфирным маслам появился волею случая. Во время проведения эксперимента в лаборатории он сильно обжег руку и засунул ее в ближайшую емкость с жидкостью. Этой жидкостью оказалось лавандовое масло, в результате же довольно быстро воспаление и боль стали гораздо менее ощутимыми, и последующее заживление прошло на редкость быстро. Это подтолкнуло Гаттфосса посвятить исследованию эфирных масел и их медицинского применения, в частности в области дерматологии, свое время. В 1937 г. он опубликовал книгу под названием "Ароматерапия" — это название открыло целую новую эпоху для эфирных масел.

Вдохновленный исследованиями Гаттфосса, военный врач французской армии Джон Волне начал свои собственные клинические исследования, используя эфирные масла в качестве антисептиков для солдат, которых он лечил во время индо-китайской войны. Результаты его настолько потрясли, что в дальнейшем он стал лечить ветеранов войны, испытывавших психологические проблемы, также при помощи эфирных масел. В дальнейшем он написал много книг и статей по ароматерапии, включая "Практику ароматерапии", являющуюся стандартным учебником для любого профессионального ароматерапевта.

Но та практика осуществления ароматерапии, которая известна сегодня — комбинирование эфирных масел с массажем для здоровья, красоты и хорошего самочувствия, — была внедрена австрийским биохимиком Маргэритой Маури. Ее муж был гомеопатом, и они оба проявляли большой интерес ко всем альтернативным формам медицины. Основываясь на своем знании эфирных масел, она провела программу исследований, демонстрирующих, насколько они эффективны при впитывании через

кожу. В особенности она интересовалась их целебными и омолаживающими свойствами. В 1962 г., а затем в 1967 г. она получила крупные награды за свои труды. Читая лекции и передавая свои знания об эфирных маслах, она открыла несколько клиник в Европе, включая одну в Лондоне. В 1961 г. она опубликовала книгу *Le Capital 'Jeunesse'*, которую не так давно переиздали и выпустили на английском языке под названием *The Secret of Life and Youth* (Секрет жизни и молодость, C.W. Daniel Company Ltd, 1989).

## **История применения эфирных масел при рождении ребенка**

В западном мире использование растительных масел при рождении, как и в общей медицине, прошло полный цикл. До середины девятнадцатого века женщины, как правило, рожали при помощи других женщин — либо это были их родственницы, уже имевшие детей, либо местные жительницы, опытные в родах или бывшие свидетелями многих родов. Мужчин обычно звали, чтобы они, используя свою силу, могли помочь «вынуть ребенка» из матери, ослабевшей после долгих родов. Обычно это происходило ценой здоровья матери и ребенка, если только мужчина не был пастухом, привыкшим к появлению на свет «трудных» ягнят, — в этом случае у матери было больше шансов выжить.

Никаких лекарств для уменьшения родовых болей не существовало, поэтому эти акушерки использовали лишь единственное средство, которое они знали и которое могло помочь, — ароматические растения и другие вещества. Рецепты и знание того, как следует лечить, передавались от матери к дочке вместе со всеми остальными панацеями от всех других заболеваний. Спорынья была одним из веществ, использовавшихся при родах, — злаковый гриб, помогающий сокращаться матке. Производное лекарство — эргометрин используется и сегодня — сразу же после рождения производится инъекция, помогающая матке сократиться и вывести плаценту.

Церковь не могла согласиться с тем, чтобы женщин обезболивали при родах. В соответствии с Библией, женщины должны «рожать детей в муках». Эти взгляды церкви, а также политическая атмосфера тех дней часто вели к тому, что женщин, владевших ценными знаниями об обезболивающем воздействии ароматических и травяных целебных средств, часто рассматривали как ведьм.

Медицина продвинулась вперед вместе с открытием в 1772 г. «веселящего газа». Использование женских рецептов неуклонно снижалось, в то время как потребление лекарств росло. При родах наряду с использованием таких веществ, как хлороформ и морфий, использовали и скополамин (известный под названием «полусна», поскольку приводил мать в почти бессознательное состояние). Мужчины отвечали за лекарства, а потому и за роды, акушерки же были низведены до персонала второго сорта. Женщин довели до состояния, когда они стали верить в то, что роды означают боль и страх, что при родах они обязательно должны лежать на спине (не по каким-то медицинским показаниям, а чисто для удобства доктора-мужчины) и в большинстве случаев накачанные успокаивающими средствами.

В 30-е гг. д-р Дик Грантли Рид исследовал это чувство страха перед родами у пациенток, это привело его, а также Фернанда Ламаза, к пониманию того, что рождение ребенка без устойчивого чувства страха вполне возможно, что матери могут рожать и получать от этого удовольствие без сильного воздействия лекарственных средств. В конце 40-х гг. для женщин открылась новая эра, которая содействовала им в использовании методов регулирования дыхания, расслабления и массажа, помогающих контролировать боли при родах. Возрождение ароматерапии за последнее десятилетие привело к тому, что она

стала в высшей степени приемлемым видом лечения. Женщины могут контролировать свою боль и эмоциональное состояние, используя целебные свойства ароматических веществ, известных многие столетия. Теперь у них есть выбор способа рождения ребенка, и даже предпочитающие современные методы смягчения боли могут использовать в качестве вспомогательного средства к обычным методам ароматерапию и массаж, который и для них может сыграть важную роль при родах.

Во многих больницах няни, прошедшие курсы по ароматерапии, теперь используют эфирные масла, и их начинают использовать и в родовых палатах. Одна акушерка, работающая в родовом отделении больницы им. св. Иоанна и св. Елены, расположенной в Лондоне, сообщила мне, что теперь «без ароматерапии никто не обходится». Именно ароматерапия используется здесь в первую очередь для облегчения боли при родах, а также она применяется и после родов, в том числе для ухода за ребенком. Эфирные масла используются также и в больнице Хинчингбрук, расположенной в Хантингдоне, акушерки из этой больницы только приветствуют, когда будущие матери приносят с собой свои эфирные масла для родов или же пользуются теми, что предоставляет сама больница. Именно в этой больнице не так давно проводилось показательное обследование с целью сравнения эффективности применения лавандового масла и традиционных методов для облегчения послеродовых промежностных болей. Результаты должны быть вскоре опубликованы. Наконец-то есть признаки того, что ароматерапия завоевывает то положение, которое она заслуживает в отношении схваток и рождения ребенка.

## Способы применения эфирных масел

Эфирные масла могут попасть в тело несколькими отличающимися путями. Ниже приведены наиболее безопасные и распространенные способы их применения. Рекомендуемые масла и рецепты для различных методов включены в соответствующие главы.

### Массаж

Массаж полезен для снятия стресса и напряжения, вспомогательного расслабления, облегчения мышечных болей и для общего ослабления боли, а также для улучшения тонуса кожи и общего состояния. При ароматерапевтическом массаже эфирные масла перед нанесением на кожу добавляются в масло носитель, например, из миндаля или жожоба.

### Массаж тела

— Налейте небольшое количество заранее подготовленного массажного масла в ладони (1/2—1 чайной ложки хватит на спину и ногу соответственно, если только массаж не делается человеку с сильным волосатым покровом или сухой кожей).

— Нежно массируйте тело. Массаж всегда должен быть направлен в сторону сердца. Не массируйте вены с варикозным расширением (скользите мимо них), напряженные, распухшие суставы, при лихорадке.

См. гл. 6, содержащую подробные инструкции по массажу тела и рецепты масел.

## Массаж ступней

Массаж ступней незаменим для снятия напряжения и для возрождения, энергетической подпитки уставшего тела. Это спасение для опухших, ноющих ступней.

— Разотрите немного заранее подготовленного масла по ступне и вокруг лодыжки.



— Руки держат ступню, пальцы находятся на ее внешней стороне, большие пальцы делают круговые движения по подошве. Нежно сжимайте и надавливайте на ступню, как будто вы хотите превратить ее в кусок пластичного теста.

— Повторите то же самое и с другой ступней.

Я вам гарантирую, что, как только вы отпустите ступню, тот, кому вы делаете массаж, попросит вас сделать еще.

## Лицевой массаж

Лицевой массаж поможет уходу за любым типом кожи в любом состоянии, как во время, так и после беременности.

— Вечером после ванны экономно нанесите заранее подготовленное масло на лицо и шею.

— Для втирания масла всегда используйте нежные движения, направленные вверх (для противодействия силам гравитации). Пытайтесь не оттягивать кожу.

— Если вы делаете кому-то массаж, то попросите снять контактные линзы.

См. гл. 12, содержащую подробные инструкции по массажу лица и рецепты масел.

## Ароматические ванны

Ароматические ванны являются важной частью ароматерапии. В зависимости от того, какие масла используются, они могут быть детоксицирующими, освежающими и взбадривающими при приеме утром или седативными, успокоительными и смягчающими при приеме вечером. Они способствуют крепкому ночному сну при приеме сразу перед

отходом ко сну, а также помогают снять боли и болевые ощущения. Для ароматической ванны при беременности:

— Добавьте в теплую ванну (ни в коем случае не слишком горячую) 2—4 капли выбранного эфирного масла.

— Размешайте воду, чтобы масло смешалось.

— Расслабьтесь и примите ванну в течение 10—15 минут, чтобы насладиться ароматом и масла могли выполнить свою функцию.

### **Сидячая ванна или биде**

И то и другое используется для мытья и успокоения бедер и генитальной зоны (особенно часто используется сразу после рождения ребенка). Сидячую ванну можно приготовить на основе обычной, для этого следует обычную ванну наполнить теплой водой неполностью — чтобы вода покрывала лишь нижнюю часть живота.

— Добавьте в сидячую ванну или биде 2 капли выбранного эфирного масла.

— Хорошо перемешайте воду, прежде чем входить в нее.

— Примите ванну в течение 5—10 минут.

### **Ванны для детей**

Дети могут получать такую же пользу от ароматических ванн, как и взрослые, но следует использовать меньшие количества масла, и даже самые мягкие из эфирных масел всегда следует хорошо разводить. Это делается для того, чтобы капли чистого масла не попали в руки малышу, которыми они потом могут потереть глаза или рот. У детей очень нежная, легко раздражаемая кожа.

Эфирные масла следует разводить в 10—20 мл (1/2—1 столовая ложка) необезжиренного молока. Можно также использовать и козье молоко, если у ребенка имеется аллергия на коровье молоко. Накапайте капли (количество капель указывается ниже) в небольшую чашку, добавьте молоко, хорошо перемешайте и смешайте с водой в ванне.

Рекомендую использовать ровно такое количество эфирного масла, как указывается ниже:

— Для детей от 5 до 12 лет — добавьте в молоко 2—4 капли эфирного масла.

— Для детей от 2 до 5 лет — добавьте в молоко 1—2 капли эфирного масла.

— Для младенцев старше трех месяцев и совсем маленьких — добавьте в молоко одну каплю эфирного масла.

Я не советую использовать эфирные масла в ванне для детей до трех месяцев, и даже позже не следует рассматривать подобные приемы ванны как нечто само собой разумеющееся.

### **Прием душа**

Эфирные масла можно принимать и во время душа. Лучший способ применения — начать с обычного приема душа, затем добавьте 2—3 капли выбранного вами эфирного масла на губку или кусочек фланели и растирайте, находясь под душем, свое тело, вдыхая пары.

## Компрессы

Компрессы — замечательный способ облегчить родовые боли. Они также полезны при любого рода мышечных болях, растяжениях или ушибах, а также общего снятия болей.

При острых воспалениях, например, при головных болях, опухании, растяжениях, ранениях и т.д., используйте холодный компресс.

При хронических болях, таких как боли в спине, мускульные боли, боли при родах, покалывание ушей и т.д., — используйте теплый компресс.

При ранениях или нарывах вода должна быть предварительно прокипячена, а в качестве компресса следует использовать вату или стерильную марлю.

— В 300 мл (1/2 пинты) воды (холодной или горячей — в зависимости от того, какой требуется компресс) добавьте 2—4 капли эфирного масла.

— Встряхните, чтобы перемешать масла.

— Возьмите небольшой кусок ткани, фланели или полотенца и положите его на поверхность воды так, чтобы масла впитались в ее нижнюю часть.

— Положите это на пострадавший участок. Накройте сверху небольшим сухим полотенцем и дождитесь того момента, когда холодный компресс нагреется до температуры тела, а горячий компресс потеряет свою температуру.

— Если требуется, повторите еще раз.

## Ингаляции

Ингаляции используются для снятия застойных явлений, возникающих при простудах и синуситах. Они могут быть весьма результативны для очистки носа и носовых проходов.

### Паровые ингаляции

— В емкость с очень горячей (но не кипящей) водой добавьте 2—4 капли эфирного масла.

— Накройте голову небольшим сухим полотенцем (если вам это подходит), наклонитесь над емкостью и вдыхайте пар в течение 1—5 минут.

Паровые ингаляции не подходят для астматиков (они могут использовать эфирные масла при приеме ванны), а также для детей до десяти лет. Для маленького ребенка небезопасно



сидеть над емкостью с водой. При проведении ингаляции ребенку старше десяти лет необходимо присутствие взрослого, ингаляция должна продолжаться всего несколько минут. Если у детей простуда, то даже лучше вдыхать масло с салфетки или выпарить масло в комнате их нахождения. Дети младшего возраста могут использовать те же самые масла в низкой концентрации при приеме ванны (1—2 капли, не более). Для легко раздражимых детей можно использовать специальный комнатный распылитель.

### **Использование салфетки или платка**

На салфетку или чистый платок нанесите одну каплю эфирного масла, вдыхайте при необходимости.

Это очень удобный метод применения эфирных масел при простуде, а также он весьма подходит после родов, когда невозможно применять эфирные масла кроме как на больничной постели. Также он весьма полезен при родах.

### **Благоухание в комнатах и очистка воздуха**

Эфирные масла могут быть использованы не только для придания утонченного и расслабляющего аромата комнате, но также, в зависимости от того, какие масла используются, для рассеивания бактерий и удаления нежелательных запахов. Существует много способов использования эфирных масел для придания аромата комнатам:

#### **При помощи горячей воды**

- Добавьте в емкость с горячей водой 2—6 капель эфирного масла.
- Поставьте емкость в комнату.

#### **При помощи размельчителя растений**

- Налейте в размельчитель растений 300 мл (полпинты) воды.
- Добавьте 6 капель эфирного масла.
- Распылите смесь по комнате.

При правильно подобранном эфирном масле — это идеальный метод рассеивания бактерий в помещении, в котором находится заболевший.

#### **При помощи горелки**

Горелку можно приобрести в большинстве магазинов, специализирующихся на здоровой пище.

- Наполните верхнюю емкость горелки водой.
- Добавьте 2—3 капли эфирного масла.
- Используйте горелку так долго, как предпочитаете — можно и час, — затем затушите пламя и дайте аромату распространиться по комнате.

Следите за тем, чтобы емкость горелки всегда была чистой, предотвращайте регулярным мытьем появление липких, карамелизованных масел на дне емкости.

### **При помощи кольцевой лампы**

Опять же, кольцевую лампу можно приобрести в большинстве магазинов, специализирующихся на здоровой пище.

— Следуйте инструкциям производителя по использованию лампы. Некоторые из них представляют собой большие конструкции круглой формы, на поверхность которых можно непосредственно наносить масло, у других внутри имеется резервуар, в который можно капать масло в чистом виде или добавляя в воду.

— Нанесите 2—3 капли эфирного масла на кольцо и поместите его на лампу (настольная лампа — лучше всего). Тепло от лампы будет нагревать масло, и оно будет распространяться по комнате.

### **При помощи распылителя**

Распылители продаются во всех крупных магазинах и аптеках. Следуйте инструкциям производителя по их использованию (способы использования бывают разные). При покупке убедитесь в том, что вы покупаете тот тип, емкость которого легко поддается очистке, в противном случае на дне емкости распылителя скопятся наросты различных эфирных масел.

### **При помощи ватных шариков**

— Нанесите на ватный шарик 2—6 капель выбранного вами эфирного масла.

— Прикрепите его за теплой частью батареи отопления.

Этот метод хорошо использовать в комнатах с младенцами или маленькими детьми, но с максимальной тщательностью убедитесь в том, что они не смогут их достать. Если на этот счет есть какие-либо сомнения, то этот метод лучше не использовать.

### **При помощи ароматизирования огня в камине**

В зимнее время нет ничего лучше, как на каждое полено, перед тем как отправлять его в камин, нанести всего одну каплю эфирного масла. Помните, что эфирные масла весьма летучи и плохо воспламеняемы, поэтому не капайте масло непосредственно в огонь. Если вы являетесь счастливым обладателем плитки "Ага", то можете нанести пару капель эфирного масла на заднюю часть пластины, чтобы наполнить ароматами комнату.

### **При помощи пылесоса**

Этот метод стоит использовать для освежения всего дома и удаления спертых воздуха.

— Нанесите 3—4 капли эфирного масла на пару ватных шариков.

— Поместите их в мешок пылесоса, и они помогут освежить каждую комнату, которую вы пылесосите. Благоухание будет держаться довольно долго.

# Предупреждение

Эфирные масла весьма сильнодействующие, перед прямым нанесением на кожу их необходимо разбавлять, для этого всегда необходимо использовать:

— масло носитель

— воду,

а также добавлять по капле в кремы и лосьоны.

Некоторые неразбавленные масла, например цитрусовых, могут вызвать покраснение и раздражение. Однако, как всегда, в правиле есть исключение. Два масла — лаванды и чайного дерева — можно напрямую наносить на кожу, но только в небольших количествах — буквально каплями. Всегда применяйте их в соответствии с указаниями опытного ароматерапевта или следуйте предписаниям рецепта. Но даже при этом некоторые люди, имеющие очень чувствительную кожу, могут не переносить эти два вида мягких масел в неразбавленном виде.

Ни в коем случае нельзя глотать или набирать в рот эфирные масла, поскольку они являются слишком сильнодействующими веществами для нежного покрытия пищеварительного тракта.

## Кожная аллергическая проба

Если у вас чувствительная кожа или вы страдаете от экземы, дерматита или других видов аллергии, типа сенной лихорадки, перед применением эфирных масел следует проконсультироваться с ароматерапевтом. Вам могут порекомендовать, и я это поддерживаю, провести кожную аллергическую пробу, заключающуюся в следующем:

— В 10 мл (половина столовой ложки) масла носителя добавьте 2 капли эфирного масла, которое вы хотите протестировать.

— Смажьте слегка с внутренней стороны локтя. Повязки никакие не нужны. Не мойте этот участок кожи в течение 24 часов.

— Если появится покраснение или зуд, то не применяйте это масло, так как, возможно, у вас на него аллергия.

Если у вас возникает аллергия от орехового или растительных масел, то вам следует также протестировать свою реакцию на масла носители, и это следует сделать до проб по эфирным маслам. Повторите процедуру, описанную выше, втирая масло носитель с внутренней стороны локтя. Через 24 часа проверьте, есть ли какая-то реакция (покраснение или раздражение), если реакции нет, то приступайте к тестированию эфирного масла. Если реакция отрицательная, повторите процедуру с другим маслом носителем.

# Путеводитель по эфирным маслам

В настоящее время в магазинах имеется широкий выбор эфирных масел, но лишь определенные следует применять при беременности, а именно, смягчающие и успокаивающие масла. Применение стимулирующих масел следует исключить, поскольку подобное воздействие при беременности в особенности нежелательно (см. полный список масел, которые не следует применять при беременности). Описанные ниже масла можно применять без опасений.

## Эфирные масла с широким спектром применения во время беременности

### Лаванда

(*Lavandula officinalis* — из цветков лаванды)

Лавандовое масло известно как "наиболее многостороннее", поскольку сфера его применения весьма широка. Новичок в ароматерапии не потеряет денег, если вложит их в покупку лавандового масла. Оно является антибиотиком, обладает антисептическими свойствами, хорошо подходит при сыпи, царапинах и легких ожогах. При использовании в кожных кремах помогает клеточному обновлению и уменьшению рубцов. Смягчает зуд от укусов насекомых, уничтожает инфекцию, уменьшает головную боль и ослабляет мышечные боли. При беременности в особенности помогает смягчить боль в спине, ногах и связках.

Другое из многих свойств лавандового масла — расслабляющие и антидепрессантные характеристики. Оно обладает мягким успокаивающим действием, что помогает бороться с бессонницей и незаменимо для использования при приеме ванны в конце дня, а также для ароматизирования комнаты перед сном. Фактически, оно в меньшей степени является маслом, а скорее "медицинской аптечкой", содержащейся в бутылке, и одним из двух масел (второе — масло чайного дерева), являющихся столь мягкими, что их можно наносить в небольших количествах непосредственно на кожу.

Нанесенное на небольшой ожог лавандовое масло является самой лучшей первой помощью, а если возможно, предварительно место ожога следует подставить под струю холодной воды. Если повторять эту процедуру в течение дня, лавандовое масло поможет снять боль, остановит инфекцию и сведет к минимуму рубец.

Используйте его для приема ванн, массажа, освежения помещения и в качестве масла для лица (см. примечание по лавандовому маслу в разделе "Безопасность применения эфирных масел").

### Мандарин

(*Citrus nobilis* — из кожуры мандаринов)

Свойства мандарина очень похожи на свойства танжерина — успокаивающие, смягчающие, взбадривающие, хотя аромат мандарина является более освежающим. Его мягкое, тонизирующее воздействие помогает снять усталость, поэтому его хорошо

использовать для приготовления ванн. При массаже ног и лодыжек мандарин помогает ослабить задержку жидкостей.

Используйте для ванн, массажа и в качестве освежителя воздуха в помещениях.

## Нероли

(*Citrus aurantium* — из цветков горького апельсинового дерева)

Это просто божественное масло, но при этом оно чертовски дорого, но каждый пенни стоит того, так как аромат весьма изысканен. Это прекрасное масло для лица, которое одинаково хорошо и для сухой, и чувствительной кожи, оно помогает восстановлению клеток кожи. Это одно из самых лучших масел для снятия нервного напряжения (я называю его "антипатическим маслом"), что объясняется его успокаивающими и расслабляющими свойствами. Ходят слухи, что оно повышает половую потенцию, и одновременно с тем оно является по характеру своего воздействия очень тихим. Нероли превосходно подходит для применения во время беременности — оно способствует появлению новых, здоровых клеток кожи. Используйте для ванн, массажа, в качестве освежителя воздуха в помещениях, а также как масло для лица.

## Петитгрейн

(*Citrus aurantium* — из листьев и веток горького апельсинового дерева)

Петитгрейн имеет похожие с нероли свойства — успокаивающие и смягчающие, — однако седативные свойства менее выражены, а аромат более освежающий, так что его можно использовать в качестве более дешевой альтернативы нероли. В комнате создает очень приятный аромат. В особенности хорошо помогает как средство борьбы с депрессией, как до, так и после родов.

При использовании всех трех видов масла апельсинового дерева — петитгрейна из листьев и веток, нероли из цветков и апельсина из плода — можно приготовить весьма специфическую массажную смесь. Смешанные вместе, они создают хорошо сбалансированное масло, используемое для комплексного лечения, я использую его для борьбы с депрессией.

Используйте для ванн, массажа и в качестве освежителя воздуха в помещениях.

## Танжерин

(*Citrus reticulata* — из кожуры танжерина)

Приятное, бодрящее масло, которое я предпочитаю использовать при беременностях, так как оно обладает ароматом, прекрасно повышающим настроение. Оно предотвращает появление следов растяжек, что делает его незаменимым при осуществлении массажа. Масло танджерина наиболее подходит, когда требуется тонизирующее воздействие, наряду с этим оно успокаивает, смягчает и является полезным для нервной системы и кожи. Так как оно является мягким маслом, его можно использовать и для детей, и для подростков. Оно богато витамином С, оказывает хорошее тонизирующее воздействие при расстройствах желудка.

Используйте для ванн, массажа и в качестве освежителя воздуха в помещениях.

## Кананга душистая

(*Canaga odorata* — из цветков тропического дерева кананга)

Это масло является весьма экзотическим и славится своим ароматом. Оно обладает расслабляющими, восстанавливающими и повышающими потенцию свойствами, может также помочь снизить высокое кровяное давление. Помогает оно и тем, кто чувствует напряжение и беспокойство, хорошо использовать при приеме ванны.

Используйте для ванн, массажа и в качестве освежителя воздуха в помещениях.

Эфирные масла ограниченного применения во время беременности

Следующие масла также могут быть использованы, но их не рекомендуется применять во время беременности в качестве массажных масел для всего тела. Лучше всего их добавлять в гели и массажные масла, предназначенные для отдельных частей тела, например ноющих ног.

## Кипарис

(*Cupressus sempervirens* — из вечнозеленого дерева)

Кипарисовое масло обладает вяжущими свойствами и является слабым мочегонным средством. Я применяю его на пятом месяце беременности, поскольку оно особенно полезно в освежающих лосьонах и гелях, для вен с варикозными расширениями. Оно может помогать при геморрое — для этого его следует добавить в ванну, лосьон или моющее средство. Его слабое мочегонное действие может способствовать рассасыванию застойных жидкостей при сильных болях в ногах и опухании лодыжек.

Применяйте локально после пятого месяца беременности в смеси с гелями, маслами и моющими средствами.

# Герань

(*Pelargonium graveolens* — из растения герань)

Это масло известно своими многосторонними функциями балансировки, возвращает тело в состояние баланса, но является весьма сильным маслом, поэтому следует избегать его применения при общем массаже тела во время беременности. Герань обладает вяжущими, освежающими и расслабляющими свойствами, имеет прекрасный аромат. При беременностях я использую его после пятого месяца — оно дает замечательное облегчение при усталости и болях в ногах, помогает при плохом кровообращении.

Применяйте локально после пятого месяца беременности в смеси с гелями, маслами, для ножных ванн, а также для придания свежести помещению.

# Лимон

(*Citrus limonum* — из кожуры лимона) Лимон имеет свежий, острый цитрусовый аромат. Он освежает, охлаждает, имеет антисептические свойства, улучшает кровообращение. При беременности его можно применять в горелке — для снятия утренней слабости, а также локально — в массажном масле или геле при варикозных расширениях вен.

Применяйте локально в смеси с массажными гелями или маслами, а также для придания свежести помещению.

# Сандаловое дерево

(*Santalum album* — из сандалового дерева)

Сандаловое масло является экзотическим расслабляющим средством, прекрасно подходит для нанесения на лицо, как с сухой, так и чувствительной кожей. При беременности может быть особенно полезным при инфекциях мочевых путей.

Используйте в ваннах и для ухода за кожей,

# Чайное дерево

(*Melaleuca alternifolia* — из тропического чайного дерева)

Весьма полезное эфирное масло. Оно (наряду с лавандовым) является одним из мягких эфирных масел, которое можно в небольших количествах наносить непосредственно на кожу. Обычно это делается для лечения порезов и ран. Это замечательное

противогрибковое масло, полезно при порезах, нарывах и ранах, а также при ингаляциях от простуды. При беременности его можно использовать для лечения молочницы.

Используйте вместе с моющими средствами и кремами локального применения.

## Масла носители

Все эфирные масла смешивают и разбавляют маслами носителями перед тем, как их используют для массажа. В пропорции к маслу носителю требуется всего несколько капель эфирного масла, подобным же образом в кулинарии для приготовления блюда требуется всего лишь щепотка трав или специй. В качестве масел носителей в ароматерапии обычно используют богатые витаминами, протеинами и минералами растительные масла, полученные методом холодной выжимки. Они в буквальном смысле "несут" эфирные масла в тело, смазывают кожу, позволяя рукам ароматерапевта легко скользить по массируемому телу.

Если у вас очень чувствительная кожа, то у вас может возникнуть аллергическая реакция на определенные виды масел носителей, и вам стоит для начала провести тестирование кожи на аллергию.

Описываемые ниже масла носители, с моей точки зрения, наиболее подходят для применения во время беременности, после родов и для детей.

### Сладкое миндальное масло

(Из миндальных ядрышек)

Это масло богато витаминами, особо полезно для сухой кожи. Оно легкое, свободно впитывается, хорошо смешивается с другими маслами. Может быть использовано для массажа лица или тела, наиболее подходит для массажа ребенка.

Используйте для лица, тела и детей.

### Авокадо

(Из мякоти авокадо)

Масло из авокадо очень питательно. Обычно его смешивают с другими маслами носителями, так как само по себе оно довольно тяжелое, но в кожу проникает хорошо и глубоко, поэтому оно идеально подходит для питания кожи и предотвращения появления следов растяжек. Оно богато протеином и витаминами А, D и Е.

Используйте для лица и тела.



# Масло из виноградных косточек

(Из виноградных косточек)

Масло из виноградных косточек широко используется при массаже, так как оно легкое, нелипкое и обычно не вызывает аллергии. Оно продается во многих магазинах — даже в продуктовых, — но лучше всего покупать масло из виноградных косточек высокого качества, желательно в стеклянной бутылке. Используйте для лица и тела.

## Жожоба

(Произносится жо-жо-ба — из бобов кустарника)

Жожоба является в большей степени мазью, а не "маслом, обладающей целебными и сильными увлажняющими свойствами. Она легко проникает в кожу, и при использовании в качестве масла для лица жожоба смешивается и растворяет кожное сало, очищает поры, являясь прекрасным средством для борьбы с угрями.

Жожоба подходит для всех типов кожи. Ею могут пользоваться как люди с чувствительной кожей (в особенности если вдобавок кожа является сухой и морщинистой), так и страдающие экземой (в ограниченном количестве). Жожоба является хорошим увлажнителем кожи лица — я использую ее в качестве основы для всех массажных масел для лица, — одновременно с этим она замечательно подходит для детского применения, особенно в случаях потрескивания кожи.

Используйте для лица, тела и детей.

## Масло из пшеничных ростков

(Из пшеничных ростков или зерен)

Масло из пшеничных ростков является тяжелым маслом с сильным запахом, оно богато витамином Е, что полезно для людей с сухой или морщинистой кожей. Оно предупреждает появление следов растяжек, а также хорошо подходит для исцеления следов от прыщей, ран и ожогов. Оно является естественным природным антиоксидантом, что позволяет его использовать для сохранения и продления срока действия любой смеси из эфирных масел, а также масел носителей. Так, например, в смеси массажных масел оно должно составлять 10% от общего объема (т.е. в 50-мл бутылку добавьте 5 мл масла из пшеничных ростков и смешайте с 45 мл сладкого миндального масла).

Я не очень часто использую это масло, поскольку нередко оно имеет рыбный запах, его недопустимо использовать лицам с аллергией на пшеницу.

Используйте для лица и тела.

# Календула

(*Calendula officinalis* — из вымоченных цветков ноготков)

Календула обладает сильными целебными свойствами, является антисептиком и хорошо подходит для воспаленной или нежной кожи. Я рекомендую использовать ее в креме при раздражениях и повреждениях сосков, а также для детей. При возникновении сыпи от подгузников протрите места раздражения сладким миндальным маслом, содержащим 10% календулы.

# Алоэ вера

(Из листьев растения)

Алоэ вера является желатиновой массой, часто используемой в кремах и кондиционерах для волос. Оно обладает увлажняющими свойствами, помогает смягчать ожоги, кожные раздражения. Алоэ, смешанное с гелем, представляет собой хорошую среду для добавления эфирных масел. Алоэ можно добавлять в эфирные масла, а можно и наоборот, также алоэ можно смешивать с другими маслами носителями. При покупке геля из алоэ убедитесь в том, что процентное содержание алоэ вера высоко.

Используйте для лица, тела и детей.

# Смешивание масел

Как я уже ранее отмечала, поскольку эфирные масла являются слишком сильными для непосредственного нанесения на кожу, их разбавляют массажными маслами носителями. Нередко смешивают несколько видов масел носителей для формирования основы для массажного масла.

## Смешивание базовых масел

Наилучшая смесь базовых масел для массажа при беременности представляет собой состав, содержащий 80% сладкого миндального масла и 20% масла из авокадо:

— Возьмите чистую, сухую бутылку.

— Налейте в нее 40 мл (2 столовые ложки) сладкого миндального масла и 10 мл (половину столовой ложки) масла авокадо.

— Хорошо перемешайте.

Это базовое масло можно держать готовым до того момента, когда вы пожелаете приготовить массажное масло, добавив в него выбранное вами эфирное масло.

### **Добавление эфирных масел**

В качестве основного правила могу посоветовать вам добавлять одну каплю эфирного масла на каждые 4—5 мл (примерно половина столовой ложки) базового масла. Приводимые ниже количества идеально подходят для использования в массажных маслах для беременности:

— К 50 мл базового масла (две с половиной столовых ложки) добавьте 10—12 капель эфирного масла.

— К 100 мл (пять столовых ложек) базового масла добавьте 20—25 капель эфирного масла.

Не добавляйте более указанных количеств эфирного масла, особенно в масла, предназначенные для использования при массаже при беременности или для детей.

Некоторые из эфирных масел вытекают из пипетки очень быстро, поэтому перед приготовлением смеси потренируйтесь с пипеткой — это избавит вас от порчи смеси.

## **Меры безопасности при использовании эфирных масел**

### **Масла, которые не следует применять при беременности**

При беременностях я всегда применяю, а также советую своим клиенткам использовать эфирное масло в ограниченном количестве. Я помогала очень многим беременным женщинам, и все из них благополучно, в сопровождении прекрасных ароматов разрешались от бремени. Тем не менее, вы должны быть очень, даже сверхосторожны в отношении того, что вы принимаете внутрь или наносите на тело в течение этого периода.

Итак, при ароматерапии мы рекомендуем не использовать определенные виды эфирных масел. Некоторые из них рассматриваются как слишком стимулирующие или слишком сильные для легко ранимой системы беременной женщины, могущие преодолеть барьер из плаценты. Другие же, известные как месячнотонные масла, могут стимулировать появление менструации. Их необходимо избегать, особенно на ранних стадиях беременности. Вам может попасться информация о том, что некоторые ароматерапевты рекомендуют не использовать эти эфирные масла лишь в первые три—пять месяцев беременности. Я полагаю более безопасным вообще исключить их использование. Получайте удовольствие от тех масел, которые можно использовать. Единственные исключения из этого правила — лаванда, обладающая мочегонными и месячнотонными свойствами, но при этом масло из лаванды столь мягкое, что его можно использовать на ранних сроках беременности, ромашка (и то и другое следует прекратить принимать в случае возникновения ненормального кровотечения) и кипарис, который я использую на более поздних сроках беременности, локально — для лечения геморроя.

Меня часто спрашивают, а какой эффект от использования нерекомендуемых масел будет иметься, скажем, в том случае, если его используют, еще ничего не зная о беременности. Я прошу не паниковать, если такое уже случилось. Количество масла, используемого, например, во время массажа, невелико. Нас больше всего волнует постоянное и нерегулируемое использование этих масел. Прекратите использование нерекомендуемых масел и сразу же сообщите своему ароматерапевту о том, что вы беременны, даже если вы пока только это предполагаете.

Перед покупкой эфирных масел при беременности ознакомьтесь с мягкими маслами, подходящими для беременных женщин, и неотступно следуйте рецептам, изложенным в данной книге. Помните, что приводимые данные по количествам вырабатывались очень тщательно, и масла, используемые именно в этих количествах, дают максимальный эффект.

Еще один момент напоследок — пациентки меня часто спрашивают, можно ли им применять в форме трав те эфирные масла, которые не рекомендованы. Эфирные масла намного сильнее и концентрированнее трав или растений, из которых они происходят, так что даже если вам не рекомендуется использование определенных эфирных масел, травы можно продолжать применять. Масла базилика, розмарина и мяты при беременности нельзя использовать, но нет никакого вреда в их кулинарном применении.

### **Масла, применения которых при беременности следует избегать**

- Ангелика
- Анисовое семя
- Базилик
- Гвоздика
- Душица обыкновенная
- Жасмин
- Испанский майоран
- Иссоп
- Камфора
- Кедр
- Коричное дерево
- Любисток лекарственный
- Майоран
- Мелисса
- Мира
- Можжевельник
- Мята перечная
- Петрушка
- Полынь эстрагон
- Розмарин
- Сладкий майоран
- Тимьян
- Фенхель обыкновенный
- Чабер
- Шалфей
- Шалфей мускатный

В настоящее время имеется столь широкий выбор разных масел, что вполне возможно, какие-то из них я и не упомянула. Никогда не покупайте масла, о котором вы ничего не

знаете, о котором вы ничего не читали или если у вас имеются какие-либо сомнения о масле, пускай оно остается там, где стояло до сих. пор, пока у вас не будет полной и надежной информации на его счет.

### **Масла, которые никогда не следует использовать в ароматерапии**

Существуют некоторые эфирные масла, имеющиеся в торговле, но которые ни в коем случае нельзя использовать в ароматерапии. Список этих масел приводится ниже. Я советую всем никогда не покупать и не применять эти масла, так как считается, что они обладают ядовитыми свойствами.

### **Масла, использования которых следует избегать любой ценой**

- Аир
- Американский лавр
- Армоис
- Арника (баранья трава)
- Горчица
- Горький миндаль
- Грушанка
- Кустарниковая полынь
- Лист бальдо
- Лист джаборанди
- Можжевельник казачий
- Мята болотная
- Пижма
- Полынь
- Рута
- Туя
- Хрен

### **Особое предупреждение**

Если вы страдаете от эпилепсии или обладаете повышенной чувствительностью нервной системы, то всегда советуйтесь со своим ароматерапевтом и следуйте его совету при выборе эфирных масел. Некоторые масла, применяемые без ограничений или без должной тщательности, могут ухудшить ваше состояние или даже вызвать припадок. Не применяйте следующие масла: фенхеля, иссопа, шалфея, полыни и розмарина.

Если вы страдаете от астмы, экземы, дерматитов или любых других видов аллергии, то, конечно же, ароматерапия может вам помочь, но, прежде чем приобретать эфирные масла, проконсультируйтесь с ароматерапевтом. Некоторые масла могут вызывать у вас повышенную чувствительность, а ароматерапевт даст рекомендации по более подходящим маслам для вас конкретно.

## **Приобретение эфирных масел**

Эфирные масла представляют собой разведенные эссенции из плодов, цветков и деревьев — для того, чтобы получить даже небольшое количество эфирного масла, приходится

проделать большую работу. Именно поэтому цена их высока, но при этом они являются невероятно сильнодействующими, и небольшое количество можно использовать в течение длительного времени. Обычно они продаются в 10-мл бутылках, содержащих в среднем около 200 капель. Как вы увидите из рецептов, для использования 200 капель может потребоваться весьма много времени.

При покупке эфирных масел придерживайтесь следующих рекомендаций. Они помогут вам найти масла высшего качества, обладающие максимальными терапевтическими характеристиками:

— Покупайте всегда масла, содержащиеся в темных стеклянных бутылках. Солнечный свет является наиболее вредным для эфирных масел, он вызывает быстрое ухудшение качества. Покупайте всегда в магазинах с большим оборотом, в которых масла не залеживаются на полках под открытым солнцем.

— По возможности, покупайте масло в бутылке, в горлышко которой уже вставлена пипетка. Это позволит вам гораздо легче отмерять количество капель, не ошибаясь. Прежде чем изготавливать что-либо по рецепту — потренируйтесь, так как из некоторых пипеток масло вытекает намного быстрее, чем из других.

— Приобретайте всегда небольшие количества масел и создавайте смесь, как рекомендовано, с маслами носителями.

— Никогда не покупайте эфирные масла в пластиковых емкостях и не переливайте в них. Эфирные масла и пластик — несовместимы. Некоторые химические элементы пластика взаимодействуют с компонентами эфирных масел, что наносит ущерб емкости или, в худшем случае, портит масло.

— При покупке обратите внимание на то, чтобы на бутылке имелась надпись: "Чистое эфирное масло". Только чистые, неразбавленные эфирные масла могут быть эффективны при ароматерапии. Это в равной степени верно и при использовании в горелках и ваннах, как и при массаже. Любое масло, не являющееся чистым эфирным маслом, может иметь хороший аромат, но не будет иметь того же терапевтического эффекта, как чистое масло. Не покупайте продукцию с надписью "Ароматерапевтическое масло" по тем же самым причинам.

— Покупайте наиболее дорогие масла, которые вы можете себе позволить. Цена — хороший индикатор качества. Если перед вами целая полка с разными маслами, а цена на все одинаковая, ничего не покупайте. Нероли, например, может быть в 20 раз дороже лаванды. Покупайте в местах с хорошей репутацией.

## Хранение эфирных масел

Любые эфирные масла будут терять в качестве при неправильном хранении. В закрытом состоянии, хранимые в правильных условиях, они могут сохраняться пять лет и более, но хотя бы один раз открытое масло быстро теряет свои качества. Это происходит от того, что при открытии масла в бутылку попадает воздух. Каждый раз при открытии крышки все больше воздуха попадает внутрь, что, в конечном счете, ведет к окислению и быстрому ухудшению качеств масла.

Небольшие подсказки помогут вам продлить срок службы и терапевтическую ценность ваших масел, так что вы сможете использовать их максимально эффективно до последней капли.

— Всегда храните бутылки с маслом в прохладном темном месте вдали от тепла и света, с хорошо завернутыми крышками. Хранимые таким образом масла могут сохранять свои качества на полке в течение 18 месяцев. Если вы живете в жарком климате, то их можно хранить в холодильнике, обращая внимание на то, чтобы на каждом было четко обозначено наименование и дети не могли бы их обнаружить. Некоторые масла, например бензоин, при хранении в холодильнике загустевают и становятся плотными, но не стоит волноваться, после того, как вы их возьмете из холодильника, они быстро примут свое обычно жидкое состояние.

— Некоторые масла, в особенности цитрусовые, очень плохо хранятся. При открытии они сохраняют свои свойства от трех до четырех месяцев. Если вы обнаружите легкий рыбный запах, то прекратите их использование. Другие же, например, мира и пачули, с течением времени только улучшают свои качества.

— Избегайте попадания воды в бутылку, поскольку она портит масло.

— Масла носители — миндальное, из виноградных косточек и т.д. — необходимо постоянно подкупать свежие. Их следует использовать в течение трех—шести месяцев, в зависимости от масла. Для сохранения свежести их можно хранить в холодильнике, но не используйте их для массажа в холодном состоянии!

— Как только эфирное масло добавляется в масло носитель, его срок использования резко сокращается — всего до нескольких месяцев. Поэтому готовьте свои масла в небольших количествах с тем, чтобы использовать их в течение трех месяцев или около того. Масло из пшеничных ростков может быть добавлено к смеси для увеличения ее срока годности (оно является естественным антиокислителем). Масло жожоба также имеет хорошие характеристики по сохранности, не говоря о его высоких свойствах как увлажнителя.

## Обращение с эфирными маслами

**Всегда обращайтесь аккуратно с эфирными маслами:**

— Храните все эфирные масла вне зоны видимости и досягаемости детьми.

— Не принимайте эфирные масла внутрь.

— Сразу же вытирайте пролитое эфирное масло, особенно на полированную поверхность, так как оно оставляет после себя следы.

— При приготовлении смесей из масел в домашних условиях убедитесь в том, что все бутылки и принадлежности очень чистые и сухие. При приготовлении масел в больших количествах (вряд ли вы будете это делать во время беременности, но, может быть, позже вы захотите сделать смеси из масел в качестве подарков) убедитесь в том, что помещение хорошо проветривается. Эфирные масла могут оказывать очень сильное воздействие, поэтому для защиты рук всегда используйте резиновые перчатки.

— Избегайте попадания масел в глаза. Если же это произошло, промойте их большим количеством воды. Проконсультируйтесь с доктором, если покраснение или раздражение не проходит.

— Не наносите непосредственно на кожу эфирные масла, за исключением лаванды и чайного дерева, но и в этом случае — лишь в небольших количествах.

— Перед применением эфирных масел, если вы страдаете от аллергии или имеете медицинские показания, например, экзема, высокое кровяное давление или эпилепсия, на которые эфирные масла могут оказать негативное воздействие, всегда консультируйтесь с квалифицированным ароматерапевтом.

— При беременности применяйте лишь те масла, которые рекомендованы для применения во время беременности, и никогда не применяйте большего количества, чем указано в рецепте.

— При использовании эфирных масел всегда считайте капли и не превышайте рекомендованного в рецепте количества капель.

— Не ставьте себе самостоятельно диагноза. При возникновении любых медицинских проблем консультируйтесь со своим лечащим терапевтом. Все больше врачей занимают благожелательную позицию в отношении вспомогательной медицины и только поддерживают своих пациентов, когда они стремятся испытать новые виды терапии. Ароматерапия — это проверенный способ помочь телу исцелить себя, но прежде всего вы должны знать, что вы пытаетесь исцелить.

## Массаж при беременности

Беременность — это такой период в жизни женщины, когда ей не стоит испытывать чувство вины относительно получаемого время от времени удовольствия, а лучшего удовольствия, повышающего настроение, чем массаж тела, сложно себе представить. Регулярный ароматерапевтический массаж тела во время беременности наряду с регулярными посещениями консультации — это лучший способ помочь будущей матери лучше себя чувствовать и выглядеть. Ароматерапевтический массаж поможет расслабить все тело и снять ощущение усталости, столь распространенное на ранних и поздних стадиях беременности. Массаж — это настоящее счастье при болях в боках, спине и ногах. Все тело будет в тонусе, улучшится настроение, и ригидность, приходящая вместе с тяжестью беременности, будет облегчена. Он помогает улучшению кровообращения, снижению кровяного давления и улучшению цвета лица, наряду с этим кожа всего тела остается упитанной, мягкой и эластичной, что предотвращает появление следов растяжек. И самое главное, массаж помогает будущей матери хорошо себя чувствовать, сохранять чувство уверенности относительно своего внешнего вида — это в особенности имеет значение, так как особенно в последние месяцы беременности многие женщины чувствуют себя непривлекательными, неприятными и несексуальными (хотя у других людей такого впечатления совсем не возникает). Будущая мать, регулярно имеющая массаж, будет положительно оценивать свою меняющуюся форму.

## Профессиональный массаж



Во время беременности, а также после родов пациентки консультируются со мной по разным причинам. Одни — потому, что ароматерапевтический массаж позволяет им почувствовать себя лучше, другие — для лечения незначительных недомоганий. Большинство пациенток, находящихся в положении, пройдя первую предродовую консультацию, приходят на массаж в районе первых 12 недель. Только после этого срока я рекомендую применение ароматерапевтического лечения.

Я полагаю, что между врачами, акушеркой и ароматерапевтом должна существовать полная согласованность действий. Только в такой ситуации женщина будет чувствовать себя безопасно, понимая, что все работают как члены одной команды ради ее блага и что опыт беременности является очень необычным.

Подход к каждому пациенту сугубо индивидуальный. Для двух пациенток с одинаковыми жалобами может потребоваться совершенно разный подход в лечении и абсолютно другие масла. Для того чтобы составить представление о пациентке, перед началом лечения я провожу 30-минутную консультацию. Я расспрашиваю наряду с прочим о питании, физической активности, имевшихся болезнях, общем состоянии здоровья, о прохождении предыдущих беременностей и любых возможных проявлениях аллергии (на тот случай, если возникнет аллергия на какие-либо из масел). Мне также необходимо знать, существуют ли какие-то медицинские показания, по которым массаж делать нежелательно (например, возможность выкидыша или какие-то имеющиеся болезни), а также любые другие данные, на которые необходимо обратить внимание, например, проблемы со спиной или варикозное расширение вен.

Получив подобную информацию, я могу дать рекомендации по наиболее подходящей форме лечения, в том числе по курсу ароматерапии с использованием масел, проводимому в домашних условиях. Я всегда изготавливаю наиболее подходящие для клиентки масла и прошу не смывать их с тела в течение шести—восьми часов после массажа для их максимального впитывания.

Появление реакции после первого сеанса ароматерапии является обычным явлением. Это может проявляться в форме легкой усталости, или симптомов заболевания гриппом, или легкой головной боли. Это признаки того, что тело избавляется от токсичных веществ. В день ароматерапевтического массажа лучше всего расслабиться и воспринимать его легко, чтобы получить от него максимальную пользу. На следующий день вы почувствуете себя расслабленной и отдохнувшей. При этом я никогда не продолжала сеансов ароматерапевтического массажа, если у будущей матери появлялись какие-нибудь побочные эффекты. Как правило, побочные действия возникают у тех пациенток, которых я лечу от целлюлита, артрита или стресса, также это бывает при очищении от токсических веществ, для чего используются сильные масла. Клиенткам не рекомендуется обильно питаться перед или сразу после сеанса ароматерапевтического лечения, желательно обильно потреблять воду, помогая организму вымывать токсины.

Когда в мою ароматерапевтическую клинику приходят пациентки, я обычно начинаю с массажа спины, предлагая пациентке сесть на массажную койку, завернувшись в полотенце и поставив ноги на скамеечку для отдыха. Для общей поддержки пациентки под нее кладется покрытая полотенцем подушка. При беременности спина настолько часто является источником напряжений, что при ее массаже пациентки просто мурлыкают от облегчения.

Затем я укладываю будущую мать, а для того, чтобы она чувствовала себя как можно комфортнее, использую столько подушек, сколько для этого требуется: некоторым

необходимо оставаться практически в сидячем положении, так как в лежачем им неудобно дышать, большинству требуется подкладывать подушки под колени, а маленькие — под спину, так как у большинства женщин при беременности в этом месте образуется впалость. После этого я массирую ноги, ступни и лодыжки. Это стимулирует рассасывание нежелательных застойных явлений, что весьма распространено в нижней части тела при беременности. Затем очень легкими движениями, без какого-либо давления я растираю масло в области живота. Это позволяет обеспечить сохранение кожи мягкой и эластичной, а также облегчить напряжение по бокам тела и в районе диафрагмы. При этом я всегда помню, что массаж делается для двух человек, и мне очень приятно чувствовать, как ребенок шевелится, когда над ним я растираю масло. Я уверена в том, что некоторые дети слегка подталкивают и попикивают свою мать, когда я заканчиваю массаж, а они хотят его продолжения.

После массажа живота будущая мать при желании может изменить свою позицию, и я завершаю массаж, занимаясь лицом, шеей, плечами и головой, конечно же, я это делаю, если у пациентки есть время и она не возражает, чтобы волосы пропитались ароматом того или иного масла. Масло для лица подбирается индивидуально, так чтобы максимально соответствовать состоянию кожи.

К тому моменту, когда массаж заканчивается, будущая мать полностью расслабляется, а иногда и засыпает. Я даю своим пациенткам возможность отдохнуть перед тем, как они покинут помещение, и почувствовать себя освеженными и удовлетворенными, или, как говорит одна из них, "почувствовать себя в полном мире и согласии с окружающим миром". Все будущие матери, приходящие ко мне на массаж, говорят, что после сеансов они спят как убитые и в предродовых покоях расслабляются гораздо лучше.

## Массаж дома

Естественно, что лучше всего ароматерапевтический массаж может сделать квалифицированный врач. Но вполне неплохих результатов можно достичь и дома, если у вашего супруга будет такое желание. Многие будущие отцы, нежно массируя живот супруги, чувствуют, как под их руками двигается ребенок, благодаря чему между отцом и ребенком возникает особая, дородовая привязанность. Массаж — ценный способ стать ближе супружеской паре, в особенности на последних стадиях беременности. В это время женщина ощущает себя наименее привлекательной, даже если в действительности это совсем не так, а также ей кажется, что она не интересна как женщина супругу. Он, в свою очередь, беспокоится по поводу того, что жена думает только о ребенке, а также что занятия любовью могут повредить ему. Благодаря массажу происходит соприкосновение, и пара остается близкой. Все движения должны быть хорошо отработаны и спланированы — ничего хорошего не выйдет в том случае, если ваш супруг узнает, что вы ненавидите, когда вам растирают ступни, только в тот момент, когда вы попадете в родовые палаты. Супруг должен заранее (с запасом) знать, что вам нравится и что облегчает ваше состояние, а не узнавать это в тот момент, когда от него уже требуются точные действия. Напомните ему, что при родах часто возникает раздражение, особенно в конце первой стадии, и у вас может не возникнуть желания разговаривать с ним в это время.

Многие мужчины не привыкли делать массаж, поэтому стоит сделать ему массаж, скажем, спины или ступни, чтобы он мог почувствовать разницу в давлении — это поможет ему, когда уже он будет делать массаж вам. Особенно важно, чтобы супруг научился массажу,

если он хочет присутствовать при родах (если это не супруг, то тот, кого вы желаете видеть), на себе испытал, каким образом делается массаж и насколько важно знать, какие именно движения являются в той или иной ситуации предпочтительными.

### **Советы по массажу в домашних условиях**

Если вы собираетесь делать массаж будущей матери, то ознакомьтесь с нижеследующими советами:

— Перед началом подготовьте все, что вам потребуется, — массажное масло, дополнительные полотенца и т.д.

— Создайте, насколько это возможно, максимально спокойную и расслабленную атмосферу. Убедитесь в том, что в комнате тепло, приглушите свет, если необходимо, и включите какую-нибудь успокаивающую музыку. Я не рекомендую ароматизировать помещение какими-либо эфирными маслами, поскольку при массаже вы и так будете использовать масло, аромат которого естественным образом наполнит помещение.

— Не делайте массаж в спешке. Если у вас не хватает времени, сделайте массаж лишь части тела, скажем, спины. Если будущая мать измождена — лучше всего массаж ног и ступней. Вы можете обнаружить, что посередине массажа она глубоко засыпает.

— После трехмесячного срока беременности следите за тем, чтобы будущая мать не лежала на животе.

— Идеальное положение для массажа спины — будущая мать сидит на стуле, опираясь на подушки. Оставшуюся часть массажа можно провести на постели, покрытой полотенцами, и с большим количеством диванных подушек за спиной, так что она находится практически в сидячем положении. По мере увеличения срока беременности дайте ей возможность прилечь, используя для опоры столько диванных подушек, сколько потребуется для ее удобства. Вполне может быть, что ей будет легче, если под коленями будут находиться диванные или обычные подушки.



— При проведении общего массажа тела целиком накройте ее полотенцами и открывайте лишь ту часть тела, которая в данный момент массируется. При неподвижном положении тела его температура понижается, так что можно простудиться.

— Все ваши движения должны быть легкими. Не волнуйтесь по поводу того, что вы только получаете навыки по массажу. Используйте лишь те легкие движения, которые расслабляют и ощущаются приятно. Пусть будущая мать сообщит вам, что ей больше нравится.

— Осуществляйте массаж тех участков кожи, в которых чувствуется напряжение. Массаж всегда должен быть направлен в сторону сердца.

— Не нажимайте на варикозные вены, легко скользите вокруг них.

— Не осуществляйте массажа будущей матери, только что принявшей горячую ванну. Хотя массаж и воспринимается прекрасно при теплой коже, расслабленных мышцах, покрываемая испариной кожа не впитывает в достаточной степени хорошо масла. Лучше дать коже несколько остынуть, прежде чем вы начнете массаж.

— Избегайте при массаже в первые три месяца беременности нижней части живота и спины. В оставшийся срок беременности избегайте сильного надавливания на живот и нижнюю часть спины.

— Не осуществляйте массажа, если будущая мать чувствует себя плохо или у нее наблюдается кровотечение (в этом случае проконсультируйтесь с вашей акушеркой или врачом). Никого не массируйте при наличии лихорадки.

— По сути, нет никакой разницы, в каком порядке вы массируете различные части тела (см. профессиональный массаж), но если вы проводите массаж всего тела, то будет легче начать с массажа спины будущей матери, сидящей на стуле.

— При массаже следует уделять примерно 10 минут стопам и ногам, 10 минут спине и 5 минут или около того — животу.

## Подготовка массажного масла

Указанный ниже рецепт идеально подходит для приготовления массажного масла, применяемого при беременности.

*Стандартное массажное масло, применяемое при беременности:*

— Подготовьте базовое масло, смешав 80 мл (4 столовых ложки) сладкого миндального масла с 20 мл (1 столовая ложка) масла авокадо.

— Добавьте 10 капель танджеринного и 5 капель неролиевого масла или 10 капель танджеринного и 5 капель лавандового масла.

### Массаж спины и плеч

— Будущая мать может либо лечь на бок достаточно близко к краю постели, чтобы ее удобно было массажировать (для того, чтобы было легче дотянуться и получить лучшие результаты), либо сесть на стул, облокотившись на диванные подушки.

— Используя заранее приготовленное массажное масло, применяемое при беременности, осуществляйте легкие движения снизу вверх, пусть ваши руки скользят вверх с обеих сторон позвоночника, вверх по лопаткам к плечам, принимая форму поверхности и разглаживая их, слегка надавливая к низу тела. В районе поясницы массируйте мягко, круговыми движениями, снимая напряжение с растянутых связок.

— На поздних сроках беременности при массаже нижней части спины соблюдайте максимальную аккуратность и мягкость.

### Массаж тела

— Будущая мать удобно сидит, опираясь на полотенца и подушки, втирайте масло легкими движениями по часовой стрелке вокруг живота. Помните, что вы делаете массаж двоим (вам может напомнить об этом и ребенок, сделав быстрый пинок).



— Пусть ваши руки скользят к краям талии — или тому, что ранее было талией, — затем ваши руки движутся вверх и вниз по бокам тела. Это облегчает так часто ощущаемые в этом районе во время беременности растяжения и напряжения.

### **Массаж стоп и ног**

Это в особенности является хорошим средством при бессоннице и для снятия застойных явлений.

— Будущая мать сидит так, как ей удобно, или может прилечь на подушки, положив ноги на полотенце.

— Применяйте либо стандартное масло, применяемое при беременности, либо, если будущая мать страдает от болей в стопах и ногах, вы можете применить успокаивающее масло для ног и стоп.

— Пусть ваши руки легко скользят от щиколоток к бедрам, а потом вновь к щиколоткам, при движении вниз не оказывайте никакого давления. Затем скользните под ступню и легко двигайтесь вновь вверх по ноге. Попробуйте осуществлять это в ритме.

— Чередуйте лодыжки по очереди. Рекомендуется несколько раз согнуть-разогнуть стопы — это приносит хорошее облегчение при тяжести в ногах.

— Втирайте масло по всей подошве и вокруг лодыжек. Возьмите в ладонь ступню, большим пальцем делайте круговые движения по пятке, остальные пальцы в это время находятся на внешней стороне ноги. Легко сожмите и надавите на ступню, как будто вы хотите сделать из нее легко мнущееся тесто.

### **После того, как вам сделали массаж**

Расслабьтесь и получите удовольствие от того, что вас побаловали. Масла лучше всего не стирать с тела, чтобы они хорошо впитались и оказали свое воздействие. Для того, чтобы

масла через кожу попали в тело, может потребоваться от 20 минут до 7 часов, но к тому моменту они будут полностью впитаны, так что при этом не будет возникать ощущения, что вся кожа покрыта жиром. Лучше всего делать массаж перед сном, оставьте масла впитываться на ночь, а утром примите ванну. В этом случае вы будете ощущать кожу мягкой, теплой и прекрасной.

### **Массаж ребенка**

При нанесении на область желудка масел от следов растяжек не забывайте о том, чтобы нежно почувствовать форму своего ребенка. Я рекомендую всем своим пациенткам и их супругам разговаривать с еще не родившимися детьми, и самое подходящее для этого время, когда днем вы осуществляете сеанс массажа с маслом — в это время вы можете нежно дотронуться до него. Если ребенок слишком активен по ночам, сделайте ему дороговой массаж.

Широко распространено мнение о том, что по истечении нескольких недель после рождения ребенок в случае огорчения будет реагировать на прикосновение матери, поскольку он привык к этому. Некоторые мои клиентки, не пользовавшиеся ароматерапевтическим массажем во время предыдущих беременностей, отмечали, что в этот раз, определенно, их "аромадети", при возникновении такой необходимости, реагировали и успокаивались при прикосновениях намного раньше.

## **Снятие неприятных ощущений во время беременности при помощи приятного запаха**

Не думайте о том, что вам придется столкнуться со всеми, или хотя бы некоторыми, неприятными ощущениями, приведенными ниже. У каждой женщины с каждым ребенком беременность протекает по-своему, но готовность к неприятным ощущениям означает полноту. Если у вас есть какие-то особенно беспокоящие вас симптомы, проконсультируйтесь с вашим врачом в гинекологической консультации.

### **Боли в спине, пояснице и паху**

По мере развития беременности избыточный вес в районе желудка давит на связки в районе поясницы и позвоночника. В последние три месяца беременности поддерживающие суставы и связки под влиянием гормональных перемен расслабляются и приходят в готовность к родам, при этом боли в спине, особенно в нижней части, часто становятся проблемой. Изменения в осанке также могут вызвать небольшие боли в паху.

Обычно я советую женщинам во время беременности:

— Воспринимать все спокойно. Если у вас болит просто все, то это означает, что вы делаете слишком много дел, сбавьте темп.

— Следите за осанкой. Обычный импульс — чем больше у вас становится живот, тем сильнее его выпячивать вперед, но постарайтесь держать свою спину прямой, а не

изогнутой, и попытайтесь особо не выдвигать свой живот вперед. Старайтесь не перенапрягаться при наклонах и подъемах.

### **Аромапомощь**

— Регулярный еженедельный ароматерапевтический массаж, который вам сделает друг или супруг, очень хорошо помогает при напряжениях и болях в спине (см. подробнее в гл. VI). Применяйте стандартное массажное масло, предназначенное для беременных.

— В конце дня попробуйте принимать расслабляющую теплую ванну. Добавляйте 2—4 капли лавандового масла в воду для приема ванны.

## **Вынужденный постельный режим**

Некоторым женщинам, опасаящимся выкидыша, страдающим от повышенного кровяного давления или тяжелого прохождения беременности, приходится больше времени, чем им того бы хотелось, проводить бездеятельно. Если вам не повезло и вам приходится часть или всю беременность проводить лежа на постели или на канapé, самое главное — успокоиться и воспринимать это легко.

### **Аромапомощь**

— Массаж с использованием эфирных масел поможет вам расслабиться. Вполне возможно, что массаж всего тела будет невозможен, пусть тогда ваш супруг или друг сделает вам массаж рук, стоп или лица.

— Не забывайте намазывать живот, груди и бедра маслом — это поможет сохранить кожу мягкой.

— Для создания расслабляющей атмосферы в комнате добавьте 2 капли любого из перечисленных ниже эфирных масел в горячую воду горелки или в кольцевую лампу: герань, лаванда, лимон, бергамот или кананга. Испарения наполнят собой всю комнату.

## **Судороги**

Судороги происходят от очень болезненных, стреляющих спазмов мышц. Они очень распространены при беременности, особенно посреди ночи, отчего они происходят — никто не знает. Считается, что в таких случаях хорошо помогает кальций, так что употребляйте как можно больше продуктов с высоким содержанием кальция.

При приступе судорог не вытягивайте ногу и носок. Наоборот, потрите икру и притяните ногу к себе, затем обопритесь на стопу до тех пор, пока боль не пройдет (по мере развития беременности вам придется делать это в сидячем положении с согнутыми ногами).

### **Аромапомощь**



— Вам поможет массаж. Попробуйте следующее массажное масло:

### ***Массажное масло, применяемое при судорогах***

В 30 мл (полторы столовых ложки) миндального масла добавьте 2 капли масла из лаванды и 2 капли из герани. Хорошо перемешайте.

Если приступы судорог чаще всего происходят вечером или ночью, то используйте 5 мл (четверть столовой ложки) указанного масла каждый вечер в течение недели, повторяйте по мере необходимости.

## **Цистит (воспаление мочевого пузыря)**

Цистит — болезненное воспаление мочевого пузыря и нижних мочеточков — чаще всего происходит при беременности, так как растущая матка давит на мочевой пузырь. Эта болезнь может означать, что у вас появилась бактериальная инфекция. При легких симптомах возникает потребность ходить в туалет практически каждые несколько минут, но при этом выходит всего несколько капель и остается неприятное ощущение в районе мочевого пузыря, в более серьезных случаях может ощущаться жжение, мочеиспускание болезненно, сопровождается дрожью, болями в районе живота и задней части спины. Некоторые женщины описывают это ощущение как "попытку помочиться сквозь разбитое стекло" или легкий зуд, от которого не избавиться. В любом случае, это крайне неприятное состояние. Иногда в лежачем положении состояние ухудшается, так что, если у вас есть признаки цистита, будьте активнее — ходите, садитесь и т.д. Если у вас озноб или сильные боли от цистита, вызовите немедленно врача. Это может быть признаком почечной инфекции.

Вы можете облегчить свое состояние, следуя приводимым ниже рекомендациям:

— Промывайте мочевой пузырь путем потребления большого количества воды или лимонно-ячменевой воды. Последние исследования показывают, что помогает клюквенный сок. Чем больше вы пьете, тем приятнее ощущается мочевой пузырь и легче происходит мочеиспускание. Старайтесь не делать больших перерывов между очищениями мочевого пузыря от содержащейся в нем жидкости.

— Всегда стремитесь к тому, чтобы вы находились в тепле, особенно нижняя часть тела начиная от талии. Если у вас бывают приступы по ночам, то в этом случае хорошо помогает бутылка с теплой водой, помещенная между ног в верхней части.

— Возьмите за правило омывать каждый день мягким мылом и водой половые органы, хорошо затем все ополаскивая. Цистит может появиться от занесенной инфекции, в этой связи, отправив естественные потребности, вытирайте нижнюю часть спереди назад, а не наоборот, с тем чтобы инфекция не могла попасть из кишечника в мочевой пузырь.

— Чтобы избежать цистита «медового месяца», вызываемого половым актом и местным раздражением матки, не забывайте очищать мочевой пузырь и мыть половые органы после занятий любовью.

— Если вы часто страдаете от цистита, избегайте приема пищи или напитков, которые, по вашим наблюдениям, вызывают приступы, — обычно это спиртные напитки и пища с большим количеством специй. У одной из моих клиенток каждый раз, когда она выпивает более одного стакана красного вина, начинается цистит.

Если симптомы не проходят, обратитесь к своему врачу.

### **Аромапомощь**

— Примите теплую сидячую ванну, в которую необходимо добавить или 2 капли лавандового масла, или 2 капли масла из сандалового дерева, или 2 капли бергамотового масла, или 2 капли масла ромашки. Хорошо смешайте масло с водой. Принимайте ванну в течение 5—10 минут.

— Или примите обычную ванну. В теплую воду ванны (никогда не делайте ее слишком горячей) добавьте или 2 капли лавандового масла, или две капли масла из сандалового дерева, или 2 капли бергамотового масла, или 2 капли масла ромашки, или 1 каплю бергамотового масла и 1 каплю масла из сандалового дерева. Размешайте воду вокруг, чтобы масло хорошо перемешалось. Затем расслабьтесь и отмокайте в теплой воде в течение 10—15 минут.

Принимайте ванну с указанными выше маслами каждый раз, когда у вас случается приступ цистита. У вас может возникнуть желание помочиться прямо в ванну, так как теплая вода ослабляет жжение и неприятные ощущения. Не расстраивайтесь, если сделаете это. Я много раз слышала, как врачи именно это и рекомендуют своим пациентам, так что воспринимайте это как исполнение «рекомендаций врачей».

## **Усталость**

Усталость является естественной составляющей беременности. Вы можете ожидать появления усталости, особенно к концу беременности, когда дополнительный вес, а также требования, предъявляемые ребенком к вашему телу, естественным образом вызывают утомление.

Прислушивайтесь к своему телу. Если вы чувствуете сонливость, прикорните в течение дня и не испытывайте из-за этого чувства вины. Закиньте ноги вверх, как только будет такая возможность, и соглашайтесь со всеми предложениями от своих друзей или родственников помочь с покупками, уборкой и другими домашними делами. Если уж есть такая возможность, то пользуйтесь ею по максимуму.

### **Аромапомощь**

— Когда вам требуется развеяться днем или ночью, принимайте успокоительную ванну с эфирными маслами. В зависимости от того, какой аромат вам больше всего нравится, добавьте:

— 2 капли лавандового масла, по одной капле мандаринового и канангового масла

или

— по одной капле лавандового и мандаринового масла и две капли канангового масла.

Принимайте ванну в течение 10—15 минут.

## Чувство слабости

Это часто происходит во время беременности, так как кровяное давление становится пониженным. Если вы чувствуете слабость, сядьте и поднимите ноги.

### Аромапомощь

Попробуйте следующую простую ингаляцию. Нанесите 1 каплю масла герани на салфетку или чистый платок. Сядьте, расслабьтесь и вдыхайте как положено.

## Задержка жидкостей

Задержка жидкостей широко распространена на поздних стадиях беременности, первый признак этого — кольца на пальцах начинают жать. При этом лодыжки и ступни могут распухать, делая обувь тесной к концу дня и вызывая чувство сильной усталости. Жара может усиливать жидкостную задержку, делая проблему острее, в случае протекания беременности в летнее время. Вам следует:

— Отдыхать, задрав ноги — желательно выше головы, — настолько часто, насколько это возможно, чтобы жидкость могла уйти обратно из щиколоток и ступней. Не следует долго стоять без движения или находиться на ногах в течение долгого времени, если приходится совершать длинные поездки на автомобиле — останавливайтесь для отдыха и прогулок.

— Следите за своим питанием. Соль и сахар могут усиливать жидкостную задержку, поэтому проверяйте компоненты пищи, готовой к употреблению, так как в ней содержание соли часто бывает повышенным. Сократите потребление чая и кофе.

Если после предпринятых простых профилактических мер, жидкостная задержка не проходит, пусть ваш врач проверит давление и сделает анализ мочи.

Не принимайте никаких мочегонных средств, если они не прописаны вашим врачом.

### Аромапомощь

— Массаж ног и стоп может действительно помочь, так как он заставляет жидкость двигаться вверх, удаляя ее, одновременно снимая чувство дискомфорта.

### *Масло для смягчения ног и стоп*

В 30 мл (полторы столовых ложки) масла из миндаля или в 30 мл (полторы столовых ложки) неароматизированного геля (если не уверены, уточните у фармацевта) добавьте 2 капли лавандового или гераниевого масла.

Используя это масло, сделайте массаж ног и стоп — вы можете сделать это сами или же кого-то попросить.

Начните с лодыжки, движения должны быть твердыми, направленными вверх, после того, как вы дойдете до коленки, — двигайтесь вверх до верхней части бедра (или же массируйте нижнюю часть ноги до коленки). Затем пусть ваши руки скользнут вниз — повторите все сначала.

Поочередно меняйте лодыжки. При тяжести в ногах сильное облегчение может принести сгибание/ разгибание стопы в течение нескольких минут.

Проведите массаж стоп, растирая и надавливая на них. Большими пальцами осуществляйте круговые движения с надавливанием на пятки. Сильными движениями массируйте верхнюю часть стопы, двигаясь от мысков к лодыжкам, осуществляйте круговые движения вокруг лодыжек.

— Также могут помочь ванны для ног. Чтобы приготовить облегчающую ванну для ног, добавьте по одной капле гераниевого и лимонного масла в таз со студеной водой. Пусть ваши ноги отмокают в ней столько, сколько это требуется.

## Геморрой

Геморрой представляет собой застойные явления в венах прямой кишки и анального канала, он может вызывать зуд, боль и нестерпимые боли при раскрытии кишки. Может даже наблюдаться кровотечение. Он также усиливается от застойных явлений в области таза, что происходит в результате беременности.

Следите за тем, чтобы у вас не возникало запоров, принимайте в пищу продукты, содержащие большое количество волокон, сочетая их с большим количеством фруктов и овощей и большим объемом воды. Если у вас возник запор, не тужьтесь, так как геморроидальные явления от этого станут только еще хуже. Медицина в наши дни считает, причем это относится не только к беременным женщинам, а ко всем, что проведение слишком долгого времени на унитазе за чтением журнала или в ожидании чего-то лишь стимулирует появление геморроидальных шишек. Вполне может быть, что вам будет удобнее вытирать свою нижнюю часть после дефекации влажной ватой.

### Аромапомощь

— Примите теплую (не горячую) сидячую ванну, в которую вы добавили предварительно по 2 капли гераниевого и кипарисового масла. Принимайте ванну в течение 10 минут.

— Намочите в том же растворе ткань или мягкую ватную прокладку и приложите ее к заднепроходному каналу. Может оказаться, что удобнее всего это делать, находясь в сидячем положении на унитазе.

— Попробуйте компресс. Звучит это как пытка, но я обещаю вам, что вы почувствуете сильное облегчение. В небольшой таз с водой добавьте по 2 капли гераниевого и кипарисового масла. Намочите кусочек ткани в этой смеси и потом оберните тканью небольшой мешочек с кубиками из льда или пакетик с замороженным горохом.

Прикладывайте к анальному отверстию и держите в течение 1 минуты (или чуть больше, если в этом есть необходимость). Повторяйте процедуру каждые 4 часа, а также после каждого опорожнения кишечника.

— После каждого опорожнения кишечника, а также в случае появления зуда и болей, наносите небольшое количество — около одной чайной ложки — указанного ниже геля на геморроидальные шишки.

### ***Антигеморройный гель***

В 50-мл емкость геля из алоэ или любого другого смазывающего геля типа КУ желе добавьте по 5 капель кипарисового и гераниевого масла. Хорошо перемешайте.

## **Несварение и изжога**

Несварение может происходить в течение всего срока беременности. Изжога проявляется в виде чувства жжения в нижней части грудной клетки, сопровождаемого иногда отрыжкой небольших объемов кислой жидкости. Чаще всего она бывает к концу беременности.

Следующие советы вам помогут:

— Проанализируйте продукты, потребляемые вами, избегайте те из них, которые могут вызывать несварение или изжогу — обычно это приправленная специями, жареная или молочная пища. Не переедайте.

— К концу беременности, по мере того как ребенок становится больше, желудок становится сплюснутым, поэтому лучше есть меньше, но чаще.

— Если вы постоянно сталкиваетесь с этой проблемой, стоит подумать о сочетаемости продуктов (то есть не смешивать продукты-антагонисты, например протеины и крахмал) — это может улучшить пищеварение. По этой теме имеется несколько специализированных книг.

### **Аромапомощь**

Используйте стандартное массажное масло, применяемое при беременности, для легкого массажа в зоне солнечного сплетения, между грудями и животом. Или используйте следующее масло:

### ***Массажное масло при несварении***

В 10 мл (половина столовой ложки) любого масла носителя добавьте 2 капли масла сандалового дерева, или 2 капли апельсинового масла, или 2 капли мандаринового масла. Хорошо перемешайте.

Масло из сандалового дерева — лучший выбор (если оно у вас есть). При его использовании создается прекрасное массажное масло, которое вы всегда можете применять в случае несварения.

# Бессонница

К концу беременности, особенно в последний месяц, многим женщинам становится очень сложно спать, особенно если ребенок по ночам активен и толкается.

Попробуйте расположить живот на подушке, чтобы лежать на боку было удобнее. Для того чтобы облегчить дыхание, можно увеличить количество подушек, на которых вы спите, с двух до четырех. Обратите внимание на то, чтобы ваша ночная одежда была свободной, исключите чай и кофе из вечернего употребления, вместо этого выпейте теплый молочный напиток.

## Аромапомощь

— Легкий массаж перед отходом ко сну — это один из способов расслабиться и хорошо спать. Если времени на полный массаж нет, то попросите своего друга или супруга сделать массаж стоп, что оказывает хорошее усыпляющее воздействие. Используйте стандартное массажное масло, применяемое при беременности.

— Перед самым сном может помочь расслабляющая ванна. В теплую ванну добавьте 3 капли лавандового, мандаринового или канангового масла. Взболтайте воду, чтобы размешать масло. Расслабьтесь, принимайте ванну в течение 10 минут.

— Наполните комнату благоуханиями, стимулирующими сон. В горелку, распылитель или емкость с горячей водой добавьте 2—3 капли лавандового или канангового масла или смесь этих двух масел.

# Утренняя слабость

Часто она является одним из первых симптомов беременности. Ужасное чувство тошноты, сопровождающее утреннюю слабость, может появиться не только утром, хотя утром тошнота возникает чаще всего. Она может происходить и по истечении первых трех месяцев беременности.

Во время беременности чувство обоняния становится намного острее. Некоторые женщины обнаруживают, что не могут переносить даже обычные домашние запахи или те из них, которые раньше им нравились, включая духи. В этой связи очень сложно рекомендовать какое-то эфирное масло от утренней слабости, и в данном случае ароматерапия мало чем может помочь. Тем не менее, ознакомьтесь со следующими советами:

— Самое главное — избегайте той пищи или запахов, которые вызывают тошноту. Обычно виновниками бывают кофе, молочные продукты, табачный дым и жареная пища. Если приготовление пищи вызывает у вас слабость, попросите кого-нибудь вам помочь некоторое время.

— Старайтесь не вставать по утрам из постели слишком быстро. Медленно поднимитесь, не двигаясь, посидите минут 10. В течение дня старайтесь все вещи брать медленно, так как быстрые движения также могут стать причиной тошноты.

— Проснувшись, пейте индийский или китайский чай очень медленно. (Если вашего пробуждения никто не ждет, берите с собой в спальню термос с чаем, добавив в него немного сухого молока.) Еще один вариант — попробуйте пить маленькими глотками горячую воду с соком, выжатым из половинки лимона, или заварите в чашке с кипятком небольшой кусочек свежего имбирного корня (через пять минут выньте имбирь и пейте понемногу), или положите в чашку с горячей водой щепотку сухого имбиря (не используйте в этих целях эфирного масла из имбиря).

— Проснувшись, для успокоения желудка погрызьте сухой ломтик хлеба, подрумяненный на огне, сухой бисквит без добавок или тонкие ломтики хрустящего яблока.

— Не употребляйте продаваемые без рецепта лекарства, не получив на то одобрения своего врача, если у вас очень сильная рвота — вызовите врача.

### **Аромапомощь**

Как я уже отмечала, сложно рекомендовать какое-либо эфирное масло от утренней слабости в силу появляющегося во время беременности отвращения ко многим запахам. Тем не менее, некоторые женщины отмечают, что 1—2 капли лимонного масла, распространяемые по спальне при помощи горелки или распылителя, помогают ослабить приступы тошноты. При первых же признаках тошноты используйте это средство. Если чувство слабости держится в течение всего дня, попробуйте применить это средство во всех комнатах, где вам приходится бывать.

## **Кровотечение из носа и слизь**

Кровотечения из носа и избыток слизи или забитый нос — распространенные побочные эффекты беременности, связанные с ростом кровяного снабжения носовых проходов. Вместе с завершением беременности эти явления обычно проходят, но если проблема не прекращается, вам следует информировать об этом своего врача в женской консультации.

### **Аромапомощь**

— Ингаляция снимет давление в носовых проходах, если нос заложен, но никогда не прибегайте к этому методу, если у вас кровотечение из носа, поскольку это только усугубит ситуацию.

В миску с горячей водой добавьте 2 капли эвкалиптового или чайного масла — вдыхайте пар в течение пары минут.

— Массаж лица может также помочь при излишках слизи.

Для приготовления массажного масла в 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба или масла из виноградных зернышек добавьте 1 каплю масла из лаванды. Нанесите

массажное масло на кончики пальцев и массируйте область скул, чередуя надавливания и легкие касания. Это будет способствовать рассасыванию слизи.

— Если у вас кровотечение из носа, пощипайте довольно сильно ноздри — щипки должны быть короткими, — продолжайте минуту или две, после этого кровотечение должно остановиться. Или наложите снизу компресс. Если кровотечение сильное и частое — проконсультируйтесь с врачом.

### ***Компресс при кровотечении из носа***

Налейте в миску около 300 мл (полпинты) очень холодной воды (если необходимо, добавьте лед). Капните в воду 1 каплю кипарисового масла или 1 каплю лимонного масла.

Взболтайте воду, окуните в нее любую чистую ткань, отожмите, и затем используйте в качестве компресса, положив его на нос на несколько минут. Кровотечение из носа должно будет прекратиться.

## **Сильное сердцебиение**

Сильное сердцебиение в медицинской терминологии характеризуется как "ощущение человеком биения собственного сердца". Сильное сердцебиение может ощущаться как "дрожь в груди", а иногда как "пропадание ударов сердца". Оно может вызываться излишним потреблением кофе, а иногда стрессом. Нервные люди в особенности предрасположены к этому. Сильное сердцебиение часто неправильно описывают как "учащенное сердцебиение" (тахикардия). Однако, поскольку учащенное сердцебиение также может быть вызвано стрессом или страхом, одни и те же эфирные масла могут помочь в обоих случаях.

Если вы страдаете от сильного сердцебиения, то сократите прием всех стимуляторов, таких как кофе, чай, шипучие напитки (кола). Если приступы сильные — обратитесь к своему врачу.

### **Аромапомощь**

— В 10 мл (половина столовой ложки) масла носителя добавьте 1 каплю масла нероли или 1 каплю канангового масла. Вотрите полученный состав в стопы, внутреннюю часть рук или живот.

— Для наполнения ароматом комнаты можно использовать горелку, распылитель или таз с горячей водой, предварительно добавив туда кананговое масло.

### **Подготовка зоны промежности**

Промежность — это кожа между влагалищем и анусом. Во время родов она будет значительно растягиваться, поэтому о ней необходимо позаботиться заранее.

Никогда не следует непосредственно на промежность наносить эфирные масла, поскольку это очень чувствительная зона. В течение последних восьми недель беременности ежедневно легко растирайте ее одной четвертью чайной ложки масла жожоба. Жожоба



обладает высокими смазывающими характеристиками, оно поможет коже стать более мягкой и, возможно, не порваться при родах.

## Проблемы кожи

Беременность у разных женщин по-разному влияет на состояние кожи. Некоторые полагают, что их кожа, волосы и ногти никогда не выглядели лучше — что они просто "расцвели", у других же кожа становится сальной, а волосы — тонкими.

Если беременность отражается на вашей коже, примите обычные меры предохранения — убедитесь в том, что вы правильно питаетесь (что витамин С поступает в достатке), и попытайтесь спать как можно больше.

Во время беременности моральный дух можно сильно поднять, сделав профессиональный педикюр или маникюр, чтобы ногти выглядели красиво. Следите за тем, чтобы волосы были всегда хорошо вымыты (делайте это сами, либо пусть вам поможет ваш друг на поздних стадиях беременности, когда сложно наклоняться над тазом).

Я припоминаю, что во время беременности мне всегда было жарко, многие женщины также говорят о сходных явлениях — кожа от этого часто становится липкой. Используйте воду из цветков апельсина и при помощи распылителя (в аптеке можно легко достать пластиковый) наносите ее на лицо — это может хорошо помочь. При схватках полезно иметь распылитель и воду вместе с собой в больнице.

### Аромапомощь

— Ваш ароматерапевт в зависимости от ваших индивидуальных потребностей может дать вам советы по уходу за кожей и волосами, но указанное ниже массажное масло может помочь вам в любом случае.

#### *Массажное масло для лица*

В 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба добавьте 1—2 капли масла из лаванды, нероли или сандала.

После очистки лица легкими движениями втирайте это масло в лицо три раза в неделю. Вполне возможно, что масло будет впитываться в кожу полностью, но если этого не будет происходить, вытирайте остатки салфеткой. Никогда не ложитесь спать с маслом, нанесенным на лицо, так как это может вызвать припухлость под глазами утром.

См. гл. XII, содержащую дополнительные рецепты по уходу за кожей.

## Болезненные ощущения в области груди

Одним из признаков беременности являются болезненные ощущения в области груди или их явственное распухание, чего ранее никогда не было.

В период беременности, для того чтобы правильно поддерживать груди, надо пользоваться бюстгалтером точного размера. Возможно, вам придется, в силу увеличения в размере и распухания, несколько раз менять размер используемого бюстгалтера. Если вам самим не удастся правильно определить размер бюстгалтера, пусть вам помогут это сделать профессионалы в отделе дамского белья любого крупного универмага.

Если вы ощущаете особенную тяжесть в грудях и чувство неудобства, носите бюстгалтер, предпочтительно хлопковый, и ночью.

### **Аромапомощь**

— Для массажа грудей используйте масло от появления следов растяжек. Регулярное использование позволит предупредить появление следов растяжек.

— Регулярно принимайте ванну, в которую вы заранее добавили 2 капли лавандового или гераниевого масла. Опуститесь на спину в ванне таким образом, чтобы вода покрыла ваши груди, или намочите кусок фланели в воде и наложите его на груди.

— Попробуйте следующий компресс. В 300 мл (полпинты) воды (которая может быть как горячей, так и холодной — в зависимости от того, что дает лучший облегчающий эффект) добавьте 2 капли лавандового и 2 капли гераниевого масла. Окуните кусок ткани в воду, а затем наложите ткань на груди.

## **Болезненные ощущения, кровоточение десен**

Мягкие кровоточащие десны — распространенное явление во время беременности, оно связано с гормональными переменами. Также это может быть симптомом заболевания десен, так что нанесите визит стоматологу, а также, по возможности, специалисту по гигиене области рта — пусть он тщательно почистит ваши зубы и десны.

Скрупулезно поддерживайте чистоту ваших зубов, при каждой чистке прочищайте пространство между ними при помощи нитки. Следите за тем, чтобы потреблять достаточное количество витамина С.

### **Аромапомощь**

К сожалению, те эфирные масла, которые я обычно рекомендую для лечения болезненных ощущений, кровоточащих десен, такие как гвоздичное и из мирры, нельзя использовать во время беременности. Но вы можете выжать лимонный сок в стакан с водой и использовать это в качестве полоскания для рта.

## **Следы растяжек**

Следы растяжек — это тонкие красные полосы, которые во время беременности могут появиться на животе, боках, грудях, бедрах, сосках и в верхних частях рук. В тяжелых случаях может наблюдаться даже кровотечение. Их появление связано с ослаблением или даже разрушением волокон в нижних кожных слоях. Если хотя бы один раз волокна растягиваются чрезмерно, они не вернутся в нормальное состояние даже тогда, когда вес снизится, но цвет их изменится с красного на серебристый, проявляющийся в виде прерывистых линий. Наиболее страдают от этого люди со светлой кожей. Постарайтесь во время беременности не набирать вес слишком быстро. Медленные темпы позволят коже адаптироваться к изменениям.

## **Аромапомощь**

— В основе ароматерапии лежит положение о том, что предотвращение лучше исцеления. Как показывает практика, масла танжерина, нероли и лаванды в комбинации с увлажняющим кремом или массажным маслом способствуют оздоровлению кожных клеток. Для того чтобы кожа была мягкой и эластичной и не появлялись следы растяжек, используйте приводимый ниже рецепт или же стандартное массажное масло, применяемое при беременности.

### ***Масло, предупреждающее появление следов растяжек***

В 80 мл (4 столовых ложки) миндального масла и 20 мл (1 столовая ложка) масла авокадо добавьте:

- 7 капель масла лаванды и 5 капель масла нероли или
- 7 капель масла лаванды и 5 капель мандаринового или танжеринового масла, или
- 7 капель мандаринового или танжеринового масла и 5 капель масла нероли.

Наносите небольшое количество масла ежедневно и легкими движениями втирайте в бока, живот, бедра и груди, обращая внимание на те участки, которые особенно чувствуются растягивающимися или где имеются тканевые рубцы. Это может помочь ослабить чувство тесноты и зуд, появляющиеся при быстром наборе веса, а также при сложной беременности

— После родов продолжайте применять масло, предупреждающее появление следов растяжек, до тех пор, пока ваши вес и фигура не вернутся в нормальное состояние, так как, что удивительно, следы растяжек могут появляться даже тогда, когда идет снижение веса.

## **Молочница**

У всех у нас имеется огромное число бактерий, живущих естественным путем в кишечнике, некоторые из них являются очень полезными для нашего хорошего самочувствия. Если некоторые из этих "хороших" бактерий уничтожаются, организм приходит в разбалансированное состояние, и другие организмы, которые в обычном состоянии являются безвредными для тела, начинают разрастаться и вызывать инфекцию.

Один из таких организмов — это дрожжеобразный грибок под названием *Candida albicans*, именно он отвечает за инфицирование мембран слизистой, что и называется молочницей.

Он может воздействовать на мочевой пузырь, рот, кожу и влагалище. Молочница может появиться во влагалище, когда вагинальный тракт становится слишком щелочным (он должен быть слегка кислотным, подобно поверхности нашей кожи). Молочница может возникнуть по самым различным причинам:

— Она может возникнуть после или во время приема курса антибиотиков, так как эти лекарства одновременно с атакой на нежелательную бактериальную инфекцию также могут убивать "хорошие" бактерии, помогающие сохранять кислотно-щелочной баланс в вагинальном тракте.

— Гормональные перемены во время беременности, а также после родов, тоже могут нарушить кислотно-щелочной баланс вагинального тракта и повысить вероятность заболевания молочницей, в равной степени это относится к менопаузе и приему противозачаточных средств.

— Также она может появиться у тех, у кого ослаблено здоровье, иммунные системы, у тех, кто страдает от больших стрессов и усталости.

Первым признаком молочницы является появление раздражающей белой плотной слизи, похожей на домашний сыр. Вагинальный тракт может стать красным, болезненным и слегка кровоточащим при касании. При мочеиспускании и во время полового акта может наблюдаться небольшая боль.

Следующие советы должны помочь:

— Обратите внимание на свое питание. Сократите потребление продуктов, стимулирующих возникновение молочницы, — содержащие сахар, алкоголь и рафинированные. Сократите потребление чая и кофе, а также и фруктов. Обильно принимайте в пищу живой, натуральный йогурт, содержащий молочные бактерии, — это поможет восстановить баланс дружественных бактерий в кишечнике. Потребляйте в пищу продукты, богатые витамином Б, — это свежие овощи и цельнозерновые хлебные злаки.

— Носите нижнее белье из хлопка и чулки вместо колготок, так как молочница активно развивается при сырости и недостаточной проветриваемости.

— При приступе молочницы никому не давайте своего банного полотенца, меняйте его каждый день и не используйте фланелевое, так как оно переносит бактерии.

— Если приступ очень сильный, вызовите врача, возможно, он пропишет вам какой-нибудь тип маточных колец, одновременно с использованием которых можно проводить лечение с помощью эфирных масел.

— Для того, чтобы избежать новых приступов во время полового акта с супругом, пользуйтесь презервативом — в ином случае он может заразить вас снова. Убедитесь в том, что презервативы имеют хорошую смазку. Если они слишком сухие, раздражение может еще более усилить молочницу. Правильно проводить ваше лечение одновременно с супругом. Он также может пользоваться любыми рецептами, приводимыми ниже.

### **Аромапомощь**

Некоторые эфирные масла, как показывает практика — чайное и лавандовое, подавляют рост молочницы и других грибковых инфекций. Используемые в растворе, они могут

принести большое облегчение, снижая зуд и воспаление, смягчая инфицированные зоны и помогая улучшать общее состояние.

### ***Смесь эфирного масла от молочницы***

В небольшую 10-мл бутылочку с пипеткой (можно приобрести в аптеке) добавьте 8 мл (около полутора чайных ложек) чайного и 2 мл (около одной трети чайной ложки) лавандового масла. Хорошо перемешайте.

Добавьте 2—4 капли этой смеси в теплую ванну и примите ванну в течение 10 минут. Вы можете также добавить 2—3 капли этой смеси в таз или биде с теплой водой, а затем использовать ее для омывания вагинальной зоны.

Никогда не используйте коммерческих пенящих средств для ванны, если у вас молочница, так как по своему составу они слишком щелочны и могут вызвать раздражение во влагалище.

— Применяйте указанный ниже крем для смягчения нежной зоны наружных половых органов. Применяйте 3—4 раза в день.

### ***Смягчающий крем при молочнице***

В 30 гр. (1 унция) неароматизированного крема или геля (если чувствуете неуверенность, то уточните у аптекаря) или в баночку с гелем алоэ добавьте 7 капель смеси эфирного масла от молочницы (см. выше).

— Многие женщины обнаруживают, что точно так же, как потребление живого натурального йогурта помогает восстановлению "дружественных" бактерий в кишечнике, йогурт или чайная смесь, нанесенные внутрь влагалища, не только смягчают и останавливают сильный зуд, но и могут остановить разворачивание сильнейшего приступа.

Йогурт и смесь с чайным маслом помещаются во влагалище при помощи тампона, поэтому этот метод ни в коем случае нельзя использовать во время беременности, только после родов, когда ваш врач или акушерка сообщит вам, что вы можете вновь использовать тампоны. (См. меры безопасности ниже.)

Из баночки с живым йогуртом без примесей возьмите столько, сколько потребуется для покрытия слегка влажного тампона. Добавьте одну каплю чайного масла и хорошо смешайте ее с йогуртом. Поместите затем тампон в эту смесь таким образом, чтобы он весь намок и покрылся смесью. Вставьте тампон во влагалище и оставьте там на 2—3 часа. Повторяйте по мере необходимости. При использовании тампона недопустимо использование какого-либо другого эфирного масла, кроме чайного — оно обладает сильнейшими антигрибковыми характеристиками и в то же время мягко настолько, чтобы быть использованным в очень нежном вагинальном тракте. Его необходимо использовать лишь в слабokonцентрированных смесях.

### **Меры безопасности**

Хотя я и включила метод с использованием тампона в главу, посвященную помощи при проблемах во время беременности, я не рекомендую вам вставлять тампон во влагалище во время беременности. Лучше использовать наружные методы, приведенные выше, для

ослабления молочницы. Тем не менее, если у вас сильнейший приступ молочницы, нистатиновые маточные кольца не помогают и вы хотите прибегнуть к этому методу для ослабления раздражения, прежде применения важно проконсультироваться со своим врачом или акушеркой.

Из-за возможности занесения инфекции нельзя применять тампоны в течение нескольких недель после родов. Опять же, проконсультируйтесь со своей акушеркой.

Женщины, использующие тампоны, также должны знать о редко встречающемся синдроме токсического шока. Он вызывается бактериями и, как показывает практика, чаще всего встречается у тех, кто пользуется тампонами. При этом симптоме может быстро возникнуть лихорадочная слабость, лихорадка, сыпь, рвота, боли в горле, головокружение и расстройство желудка.

Ваш врач должен проконсультировать вас относительно симптома токсического шока и применения тампонов, но в целом можно сказать, что не следует тампон использовать более трех часов, а также в ночное время. Также старайтесь использовать тампон с минимальными впитывающими характеристиками; перед тем как вставлять новый тампон, убедитесь в том, что старый уже вынут.

## Вены с варикозным расширением

Вены с варикозными расширениями чаще всего развиваются на ногах, икрах и даже в паху в поздний период беременности — они представляют собой узелки фиолетово-лилового цвета. Их появление связано с увеличивающимся весом, препятствующим оттоку крови в ноги, что вызывает боли в ногах и появление пульсации.

Если еще до беременности у вас уже имелись варикозные расширения, то сейчас они могут стать более сильными, так как возросший вес вызывает давление в тазовой области. Хорошая новость заключается в том, что если они появились во время беременности, то, как правило, после родов они довольно быстро пропадают.

Следующие советы вам могут пригодиться:

— Вертикальное положение без движения или сидение с ногами крест-накрест способствует появлению варикозных вен. Неторопливая прогулка днем улучшит кровообращение, так же как подъем ног вверх, когда вы сидите. Старайтесь отдыхать в положении, когда ваши ноги находятся выше головы, как можно чаще, и если у вас действительно слабые вены и жидкостная задержка, вполне может быть неплохо слегка приподнять конец постели при помощи деревяшек.

— Тренируйте мышцы икр, сгибая стопы вверх-вниз. Также хорошенько растяните ноги, поворачивая лодыжки вначале в одну сторону, затем в другую.

### Аромапомощь

— Теплая ванна поможет снять боль-покалывание (никогда не используйте горячей воды, так как она ухудшает состояние варикозных вен). Добавьте 4 капли лавандового масла в

воду ванны и хорошенько размешайте. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10—15 минут.

— Когда бы у вас ни заболели ноги, всегда наносите на них этот прекрасный охлаждающий лосьон легкими движениями.

### *Лосьон для ног с варикозными расширениями*

В 100-мл (чуть меньше четверти пинты) бутылку не-ароматизированного лосьона добавьте по 5 капель лимонного, гераниевого и кипарисового масла. Хорошо все перемешайте и храните бутылку в холодильнике.

Никогда не массируйте под варикозными венами, скользите по их сторонам. Также вы можете попросить своего супруга, чтобы он растирал ваши стопы этим лосьоном, растягивая и вращая их для улучшения кровообращения.

## **Аромапомощь при схватках и родах**

В наши дни естественные роды приобрели новое звучание. Это более не табуированная тема, противопоставляющая матерей, с одной стороны, и врачей, истеблишмент — с другой. Однако я припоминаю, как еще сравнительно недавно матерям приходилось искать частные больницы или частнопрактикующих акушеров, которые бы не возражали против нежелания матерей, чтобы их накачивали пезадином или подключали проводами к комнатам с разнообразным оборудованием во время родов, на основании того, что это представляет собой современную и безопасную медицину.

Сегодня у матери есть выбор относительно того, как она хочет рожать. Взгляды ортодоксальной и вспомогательной медицины относительно снятия боли в настоящее время изменились и теперь дополняют друг друга. Работники больниц уважают предпочтения матерей и стремятся сделать роды не только безопасным, но и счастливым опытом для матери и ребенка. Те же самые работники, кто может мгновенно, в случае резкой необходимости, провести эпидуральное кесарево сечение, могут ароматизировать комнату жасмином или лавандой и массажировать спину матери, используя ароматические масла.

Здесь стоит отметить, что как бы хорошо вы ни планировали схватки, роды — это в любом случае непредсказуемое и драматическое событие, и какие бы лучшие усилия ни прилагались, они могут пойти совсем не так, как вам хотелось бы. Предположим, вы планировали естественные роды, а в итоге они оказываются эпидуральными или даже кесаревыми. Пожалуйста, не расстраивайтесь, если это произойдет с вами, и не думайте о том, что вы что-то "упустили". Очевидно, что самое главное — это то, что ваш ребенок здоров и безопасно появился на свет.

## **Эфирные масла для схваток**

Даже если вы приняли решение воспользоваться всеми достижениями современной медицины при родах, эфирные масла и в этом случае могут оказать большую помощь. Если вы планируете естественные роды, то они могут оказаться просто бесценными. В предыдущих главах отмечались их болеутоляющие и успокаивающие характеристики. Во время схваток некоторые из них будут особенно полезны. Для ароматизирования родовых покоев используйте масла с самыми приятными для вас ароматами — это важно для того, чтобы помочь вам успокоиться и расслабиться.

Как показывают сообщения от моих клиенток и акушерок, ароматерапия лучше всего помогала при схватках тем женщинам, которые пользовались маслами во время беременности. В словах одной из акушерок это звучит так: "Матери, пользовавшиеся маслами и ранее, знают, как они воздействуют, поэтому они начинают успокаиваться, только почувствовав соответствующий аромат по прибытии в палату. Им нет необходимости терять время на то, чтобы понять их функцию, тогда как матери, ничего не знающие о свойствах масел, получают облегчение при массаже, но они не понимают сразу же, что аромат этих масел может оказывать успокаивающее воздействие, а в это время им, находящимся в состоянии стресса, это очень важно". Так что если вы планируете использовать эфирные масла хоть на какой-то стадии схваток - даже если для успокаивающей ванны, которую вы принимаете дома во время первой стадии, — лучше всего ознакомиться с их воздействием заранее.

## **Роза**

Наиболее женственное масло из всех имеющихся, считается, что оно в чем-то сходно с репродуктивной системой. При повседневном использовании применяется при многих маточных нарушениях, поскольку обладает регулирующим, тонизирующим и очищающим воздействием на матку. По этой причине роза очень хорошо подходит для использования во время схваток. В силу своего тонизирующего воздействия на всю систему оно может помогать улучшению кровообращения, что, в свою очередь, стимулирует глубокое и спокойное дыхание. Роза известна своими свойствами антидепрессанта. У нее прекрасный, повышающий настроение аромат, помогающий снять нервность.

Масло розы можно использовать и само по себе, но я рекомендую использовать его в равной смеси с лавандовым маслом в качестве массажного масла. Или же, если вы столь экстравагантны, можете использовать его во время первой стадии в качестве масла для ванны.

## **Шалфей**

Некоторым нравится использовать шалфей во время родов, поскольку он является прекрасным средством по снятию напряжения, но некоторые люди после его использования чувствуют сонливость. Он может действовать также как эйфоризант и в небольшой степени как пьянящее средство, так что все, находящиеся в родильных покоях, могут почувствовать, что они будто накурились марихуаны. Одновременно с тем шалфей может ослаблять боль, так что его лучше использовать в компрессе, а не в массажном масле. Я не рекомендую использование этого масла матерям, страдающим от скоплений газа и воздуха, а также тем, кому требуется общая анестезия.

## **Нероли**



При схватках нероли помогает ослабить страх, мрачные предчувствия и беспокойство. Оно помогает правильно дышать, позволяя вам сконцентрироваться на техниках медленного, спокойного дыхания, которые вы отрабатывали, готовясь к схваткам. Всего одна-две капли, нанесенные на салфетку для последующего вдыхания или распыляемые при помощи комнатного спрея или пульверизатора, могут стимулировать появление регулярного, ритмичного дыхания.

## **Жасмин**

Жасминовое масло ароматно, обладает освежающими свойствами, как показывает практика, оно очень хорошо помогает при родах. В силу своих болеутоляющих и антиспазматических свойств может помочь притупить маточную боль и усилить сокращения, что, в свою очередь, помогает ускорению течения родов. Оно обладает успокаивающими и одновременно с тем повышающими энергичность и настроение свойствами, поэтому оно идеально подходит при чувстве беспокойства или необходимости в небольшом толчке для восстановления чувства уверенности. Оно может также оказывать благоприятное воздействие на дыхание. Я рекомендую его самостоятельное использование в массажном масле или в смеси с лавандовым маслом, так как эти два масла прекрасно действуют вместе. Само по себе оно может быть использовано нанесенное на компресс, который следует положить на нижнюю часть живота сразу же после рождения, чтобы помочь выходу плаценты.

## **Лаванда**

Это весьма полезное масло, которое вам скорее всего предложат в больнице для снятия боли. Как и жасмин, оно очень помогает при схватках, притупляя и облегчая маточные боли и ослабляя боли в ногах и спине. Оно увеличивает силу, но не болезненность сокращений. Используемое на первой стадии схваток в теплой ванне, лавандовое масло оказывает расслабляющее и успокаивающее воздействие, особенно на резкие перемены в настроении, столь распространенные в это время. Оно успокоит любые головные боли, вызываемые нервным напряжением, и поможет избавиться от чувства паники, столь распространенного при первой беременности, протекающего от страха перед неизвестным.

Именно благодаря своим антисептическим характеристикам лавандовое масло может быть использовано в горелке, распылителе и в тазе с горячей водой для очищения воздуха в родильной палате. Его антисептические свойства защитят вас от любых инфекций, которые могут находиться в больничной ванне.

## **Герань**

Герань способствует улучшению кровообращения, что, в свою очередь, может помочь улучшению дыхания при схватках. Это очень хорошее балансирующее масло, оказывающее такое же воздействие на эмоции, оно имеет замечательный аромат, повышающий настроение, так что это масло — хороший выбор для ароматизирования комнаты во время схваток.

## **Кананга душистая**

Это очень успокаивающее масло, именно потому оно рекомендуется для использования во время схваток. Оно также рекомендуется тем, у кого учащенное сердцебиение, тем, кто испытывает страх или беспокойство, поскольку оно успокаивает и действует в качестве

антидепрессанта. Кананга душистая может способствовать снижению давления, и, подобно герани, ее хорошо использовать в горелке или распылителе в родильных палатах.

Примечание: многие женщины, рожаящие дома или в больнице, предпочитают рожать в воде. Я не рекомендую использование эфирных масел в бассейнах для родов, поскольку масла плавают по воде, и пусть небольшой, но есть шанс, что они попадут в глаза ребенку. Масла лучше использовать для ароматизирования помещения.

### **Подготовка масел для родов**

Подготовьте все массажные масла для схваток и приема ванн заранее. Убедитесь в том, что на каждой бутылочке написано ваше имя и то, для чего ее следует использовать. Храните их в холодном месте, в пластиковом непромокаемом пакете для мыла, чтобы ничего не протекло, если чувствуете в этом необходимость, положите в свою сумочку, которую вы возьмете в больницу, записку с указанием, где что находится. У меня такое впечатление, что в больницах отопление всегда работает на полную мощность вне зависимости от времени года, так что одежда, которую вы будете брать в больницу — нижнее белье, ночная рубашка, — должна быть изготовлена из хлопка. Для того чтобы иметь возможность себя освежить в любое время, возьмите с собой бутылочку с водой из апельсиновых цветков и шарики из ваты.

## **День схваток — первая стадия**

Наконец недели ожидания и подготовки позади. В течение последних недель беременности вы можете сильно почувствовать, что ваше тело уже достаточно в себя взяло и что вы уже пресыщены состоянием беременности. И хотя вы можете стремиться увидеть и подержать в руках своего ребенка, вполне возможно, что вы будете испытывать одновременно чувство возбуждения и тревоги, или даже страха. Это вполне естественные реакции, встречающиеся не только при первых родах. Рождение — это каждый раз ошеломляющий, всепоглощающий опыт.

У вас начинаются сокращения, у вас могли быть воды, а может быть, они уже отходят. Что бы ни происходило, схватки начались, и вы находитесь на пути. Рожаете вы дома или в больнице, скорее всего, если нет никаких медицинских противопоказаний, вам посоветуют проявлять активность до тех пор, пока схватки не станут достаточно сильными (хотя это вовсе не означает, что надо на целый день уходить за покупками). Поддержание умеренной активности — это неплохая идея, поскольку позволяет ускорить роды и снизить боль.

### **Аромапомощь**

— Если у вас начинаются схватки ранним вечером, то прием ванны окажет хорошее успокаивающее воздействие и ослабит напряжение, вызываемое возбуждением и тревогой. Также это даст вам возможность несколько часов поспать — это очень важно, поскольку вам предстоит многое сделать.

### **Смесь для приема ванны при схватках**

В теплую ванну добавьте 2—3 капли лавандового масла. Взбурлите воду, чтобы хорошо ее перемешать с маслом. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10 минут.

— Пусть ваш супруг сделает вам массаж (продвинутая первая стадия).

— По мере того как сокращения становятся сильнее, вне зависимости от того, находитесь вы дома или в больнице, — теплая ванна окажет хорошее воздействие по снятию боли. Если у вас отошли воды, посоветуйтесь со своей акушеркой, не возражает ли она против принятия ванны, поскольку на этот счет мнения расходятся, хотя во многих больницах матерям разрешают находиться в ванне до тех пор, пока им это приятно.

## Продвинутая первая стадия

На этой стадии процесса, находитесь ли вы дома или в больнице, вы будете находиться под постоянной благожелательной и поддерживающей опекой акушерки. В течение этого, иногда весьма длительного, периода схваток мышцы матки напряженно работают над растяжением и открытием шейки матки. Женщины испытывают схваточные боли по-разному — некоторые ощущают боль в нижней части спины, другие — в нижней части живота или бедер.

Именно теперь, когда сокращения становятся сильнее, вы можете реализовать на практике вместе со своим партнером по массажу или благожелательно настроенной акушеркой те техники по расслаблению, которые вы изучили за последние несколько месяцев.

### Аромапомощь

— Вы можете обнаружить, что проведение большого времени в ванне очень сильно ослабляет боль на этой стадии — конечно же, если этому нет никаких медицинских противопоказаний. Используйте для этого смесь для приема ванн при схватках.

Указанный ниже компресс также позволит ослабить боль.

### *Компресс для нижней части спины или живота*

В 300 мл (полпинты) теплой воды добавьте 2—3 капли масла из шалфея, жасмина или лаванды.

Хорошенько все перемешайте, намочите в полученной жидкости любую подходящую для этой ткань, отожмите ее и положите на нижнюю часть спины или живота. Держите в этом положении до тех пор, пока вам приятно или компресс не потеряет свое тепло. По мере необходимости повторяйте процедуру.

Но при этом не ограничивайтесь на чем-то одном. Используйте и ароматические ванны и компрессы, совмещайте их с массажем (см. ниже) и частым изменением положения. Старайтесь на этой стадии схваток двигаться как можно больше. Ароматизирование родильных покоев также помогает.

### Массаж при схватках

Когда бы у вас ни возникала боль — естественная инстинктивная реакция, — надо как можно лучше растереть это место. И в наибольшей степени это применимо при схватках. Глубокий, твердый, ритмичный массаж может значительно снять и облегчить схваточные боли, особенно на первой стадии схваток, когда вы еще можете находиться дома. Я надеюсь, что к тому моменту, когда у вас начнутся схватки, ваш супруг уже будет знать, какой массаж вам нравится больше всего. Пусть он отработает движения, приводимые ниже, задолго до того, как вас привезут в родильные палаты. Массаж при схватках, вне сомнений, дает большое облегчение, а с применением эфирных масел результат получается еще лучше.

Если у вас нет никого, кто мог бы поехать с вами в больницу и делать там ароматический массаж, а вам хотелось бы применять эфирные масла при родах, заранее узнайте, какую в этом отношении занимают позицию в родильном доме. Узнайте, какие из акушерок умеют пользоваться эфирными маслами. Если при родах не будет ни одной акушерки, благожелательно относящейся или умеющей пользоваться эфирными маслами, узнайте, поймут ли другие из них ваши потребности, захотят ли они делать вам массаж, ароматизируют ли палату или приготовят ли компресс при необходимости. Вполне возможно, что кто-то будет просто счастлив вам помочь, но лучше всего узнать все заранее. Если ваш супруг будет присутствовать при родах, то с вашей стороны будет вежливым известить акушерок о том, что при родах вы планируете использование эфирных масел.

### **Как делать массаж при схватках**

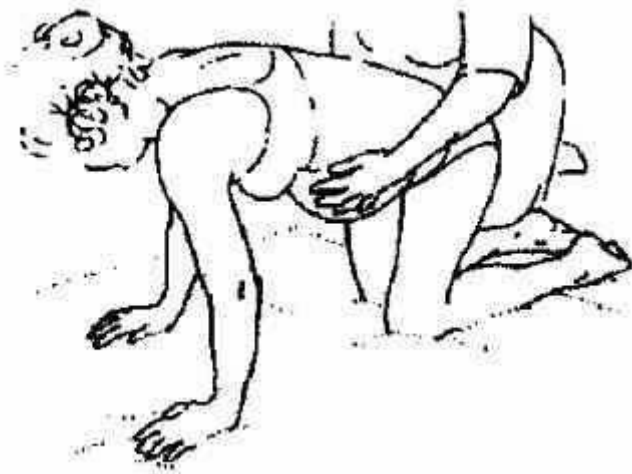
Если вы будете делать массаж будущей матери, то нижеприведенные движения относятся к успокаивающим:



Могут помочь сильные, твердые круговые движения по нижней части спины. Нажимайте и массируйте нижней частью ладони спину будущей матери.

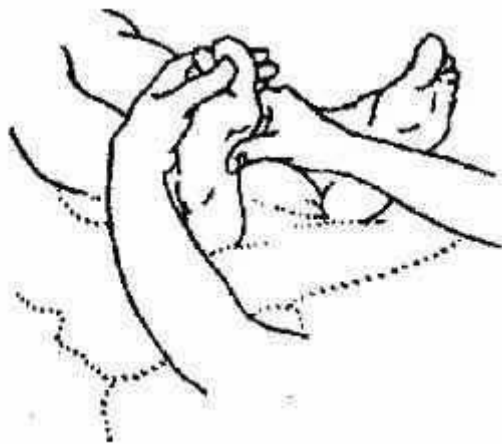
— Могут помочь нажатия большим пальцем по центру соска. Нажимайте и отпускайте несколько раз.

— Твердое нажатие нижней частью ладони в крестцовой области (расположена ниже позвоночника) приносит чувство комфорта. Массажуйте твердыми круговыми движениями. Вполне возможно, что будущей матери захочется, чтобы вы продолжали такие движения в течение всего периода схваток.



— Будущая мать может захотеть сесть верхом на стул (что она и делала при массаже во время беременности), в этом положении легко массажировать спину и плечи, при желании она может часто менять свое положение. Если ей удобно находиться на четвереньках, то легкие покачивания в этой позиции могут принести облегчение. Наклонитесь над ней и массируйте легкими круговыми движениями, двигаясь вниз от крестца в сторону живота, затем к бедрам, а потом вновь вверх. Продолжайте это столько, сколько она захочет.

— Массаж стоп с довольно сильными круговыми нажатиями на пятки оказывает хорошее успокаивающее действие. Одной рукой обхватите стопу с двух сторон и придерживайте ее, в то время как второй рукой сильно нажимайте по центру пятки, делайте круговые движения, варьируя давление. Сжимайте и разжимайте стопу. Все эти движения необходимо повторять несколько раз.



— Держите одной рукой стопу, большим пальцем другой руки осуществляйте надавливания вдоль стопы по воображаемой линии. Нажимайте, отпускайте, варьируя давление и время, потраченное на каждую стопу, в зависимости от пожеланий массируемой. Хорошее ощущение возникает при нажимании/отпускании, выполняемыми в форме круговых движений.

— Руки на стопах, хорошо смазаны маслом, массируйте пятки, верхнюю часть стопы, нижнюю часть ноги, пальцы осуществляют круговые движение вокруг лодыжек.

## **Массажное масло на день схваток**

В 50-мл бутылочку с миндальным маслом добавьте по 6 капель масла из лаванды и жасмина. Использование жасмина — это в какой-то мере баловство, так как это масло очень дорогое. Если вы не можете себе позволить жасмин, ограничьтесь лишь маслом лаванды.

## **Ароматизирование родильных покоев**

Эфирные масла в родильных покоях помогут матери и всем ее окружающим сохранять нормальное состояние рассудка. Что касается ребенка, то и для него является оптимальным появление на свет в ароматизированной комнате с расслабленной, дружелюбной и счастливой атмосферой.

Эфирные масла помогут также уничтожить переносимые воздушным путем бактерии и развеять несвежий воздух или неприятные запахи в комнате, мать почувствует себя спокойно, расслаблено и счастливо. Но будьте осторожны — эфирные масла очень сильнодействующие, а вы ведь не хотите, чтобы ваша акушерка поплыла в трансе.

## **Масла для родильных покоев**

В таз с горячей водой добавьте 3 капли вашего любимого масла или смесь из двух нижеприведенных — лаванды (расслабляющее, антисептик), бергамота (сильный антидепрессант), герани (очень повышает настроение) или лимона (очень освежает и хорошо подходит, если мать устала после длительных схваток).

# **Переходная стадия**

Переходная стадия — это завершение первой стадии родов, когда шейка еще не полностью открылась и вам сказали, что пока толкать не надо, хотя у вас и может иметься такое желание.

Во время переходной стадии некоторых женщин начинает трясти, особенно ноги. В этот момент ваш супруг (уже вдоволь страдавший) может помочь вам, массируя ноги довольно сильно, — это может остановить дрожь. Но имейте в виду, что это весьма непредсказуемая и драматичная стадия схваток, и вполне возможно, что вам не захочется, чтобы кто-то с вами что-то делал. Не расстраивайтесь, если будете кричать и выходить из себя по поводу всего движущегося, включая вашего супруга. Это вполне нормально, и медицинские работники уже привыкли к этому. На самом деле это верный знак того, что вторая стадия уже близка.

## **Аромапомощь**

— Некоторым женщинам помогает освежиться и успокоиться протирание лица и шеи намоченной в холодной воде тканью.

Добавьте 2 капли масла розы, нероли или лаванды в таз с холодной водой. Обмокните ткань или фланель и используйте ее для вытирания лица.

## Вторая стадия

На второй стадии схваток шейка полностью растягивается. Чувство боли становится совсем другим, так как возникает сильнейшее желание толкать. Спокойное, контролируемое дыхание поможет вам перенести пик "волны" сокращений, а это означает, что у вас будет достаточно дыхания, чтобы толкать. Если вы обнаружите, что дыхание становится прерывистым, вдыхайте одну или две капли нероли с салфетки, чтобы успокоиться и не дышать слишком часто. Между сокращениями попытайтесь расслабиться. Может также помочь представление начинающейся боли от приближающегося сокращения в виде большой накатывающей волны. Представьте себе, что ваше тело полностью контролирует эту волну. По мере того как боль нарастает, представьте себе волну, возрастающую и достигающую своего пика, на секунду замирая на нем, а затем медленно обрушивающуюся и разбивающуюся о водяную гладь, по мере того как боль снижается и уходит.

### Аромапомощь

— Массаж вполне может вас успокоить, но вполне возможно, что на этой стадии вам будет не до него.

— Вполне возможно, что вам поможет протирание лица куском ткани с успокаивающей смесью, осуществляемое супругом.

В таз с теплой водой добавьте 2—3 капли лавандового масла. Окуните в жидкость любую подходящую ткань и используйте ее для протирания появляющейся испарины или просто для отирания лица, несущего успокоение.

— Нанесите 1—2 капли масла из мандарина, петитгрейна, нероли, кананги душистой или герани на салфетку и вдыхайте по мере необходимости.

Это поможет вам дышать легче и позволит почувствовать себя гораздо бодрее. Если на этой стадии ваше дыхание станет прерывистым, я бы особо порекомендовала масло нероли, поскольку оно обладает сильными успокаивающими свойствами и предотвращает появление слишком частого дыхания, при котором порывистые вздохи высвобождают диоксид углерода слишком быстро, что приводит к появлению головокружения и панического настроения, подергиваниям лица и конечностей.

— Добавьте в таз с водой в родильной палате 2—3 капли масла нероли, кананги душистой или герани. В комнате появится успокаивающий аромат. Убедитесь в том, что таз не будет мешать никому при родах.

## Роды и третья стадия

Все предшествовавшие часы работы и усилий забываются, когда еще скользкого ребенка кладут вам на живот. Вполне возможно, что вы будете настолько потрясены, что третья

стадия родов — отход плаценты — пройдет незаметно для вас. Расслабьтесь и наслаждайтесь этими моментами узнавания друг друга. Вы всегда будете их помнить.

### **Аромапомощь**

— После рождения ребенка применение компресса может помочь отходу плаценты. Скорее всего это произойдет при родах дома.

В таз с теплой водой добавьте 2—3 капли жасминового масла. Хорошенько перемешайте воду, намочите в ней любую подходящую ткань, отожмите и положите компресс на нижнюю часть живота. После того, как компресс утратит свое тепло, замените его новым. Пользуйтесь компрессом до тех пор, пока не отойдет плацента.

— После того как вы выпьете обязательную чашку чая и вас двоих помогут и приведут в опрятный вид, вполне возможно, что вы какое-то время поспите. Хотя я после родов всегда была столь возбуждена, что спать не могла. Если это случится и с вами, особо не заводитесь, капните пару капель масла нероли или лаванды на салфетку и вдыхайте аромат. Затем откиньтесь на подушку, закройте глаза и расслабьтесь. Вполне возможно, что вам удастся заснуть.

## **Послеродовое попечение, привыкание к материнству**

Наряду с облегчением по поводу того, что схватки позади, к счастью, все хорошо, после родов могут возникнуть небольшие проблемы. В конце концов, ваше тело прошло через большие испытания. Ароматерапия может помочь вам в сочетании с той помощью, которую, вам оказывают в больнице или ваша акушерка. Фактически, в родильных домах естественные продукты вновь завоевывают популярность. Но если у вас есть сомнения относительно использования чего-либо, прежде всего посоветуйтесь с акушеркой. Не забудьте взять с собой в больницу все то, что вам понадобится после родов.

### **Лечение промежности**

Если ощущается боль в районе промежности (кожа между влагалищем и анусом) или имеются швы после рассечения промежности во время родов, так или иначе у вас будут иметься болезненные ощущения, и в этом случае эфирные масла могут помочь.

### **Аромапомощь**

Как только ваша акушерка даст согласие, добавляйте эфирные масла в ванну или биде. Приводимая ниже смесь поможет предотвратить появление какой-либо инфекции, залечит раны и будет стимулировать рост новой кожи. Используйте этот рецепт, даже если у вас нет швов, — это поможет вам не заразиться инфекцией в дни, следующие за родами.

В теплую ванну добавьте 2 капли лавандового и 2 капли кипарисового масла. Взболтайте воду, чтобы масло хорошо размешалось. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10—15 минут.



Принимайте ванну до трех раз в день, пока боли не проходят. Эти масла дают огромное облегчение.

## Роды при помощи кесарева сечения

После кесарева сечения вы можете испытывать чувство усталости. Вам приходится присматривать не только за ребенком, но и восстанавливаться после операции. Дайте себе дополнительное время для того, чтобы вернуться в форму.

Не проводите сравнений между собой и другими матерями, перенесшими кесарево сечение, поскольку на каждую женщину, выскальзывающуюся из постели через три дня после родов и идущую с правильной осанкой, приходится десять других, способных еле-еле брести, согнувшись в три погибели, зажав рану в нижней части живота. Темпы восстановления у всех разные, так что не расстраивайтесь. Большинство женщин уже может ходить выпрямившись к концу недели, но на полное восстановление вы должны отвести себе как минимум полгода.

Пожалуйста, не тратьте время на расстройства по поводу того, что роды прошли не так, как вы планировали, не чувствуйте, что вам "что-то не удалось", если пришлось сделать кесарево сечение. Кроме вас самой, никто вас судить не собирается.

### Аромапомощь

После того как вам разрешат принимать ванну, добавьте 4 капли лавандового масла в теплую (не горячую) воду. Хорошенько взболтайте для того, чтобы все перемешать. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10—15 минут. Лаванда поможет вам расслабиться и будет способствовать более быстрому заживлению раны.

## Послеродовая меланхолия

Вполне нормальное явление чувствовать себя усталой и плаксивой в течение пары дней после родов. Его часто называют "слезы третьего дня" или "молочная меланхолия", так как появляется вместе с приходом в груди молока. Опять же, клеймить следует гормоны, так что не расстраивайтесь, если какая-то мелочь заставляет вас рыдать.

Для родивших в первый раз то, что из груди что-то течет, болезненные ощущения в области таза и всего там находящегося воспринимаются как шок — и если бы всего этого было мало — заботы, связанные с ребенком! Кого угодно это заставит заорать. Обычно послеродовая меланхолия проходит за несколько дней и, что радует, при появлении второго ребенка меланхолия бывает не столь сильной, может быть оттого, что вы уже знаете, чего можно ожидать.

Также необходимо помнить о том, что дни, приближавшие вас к родам, и последовавшие затем воздействовали на вас возбуждающе, даже если какие-то этапы и не были столь уж приятны, как хотелось бы, вы получили огромный объем внимания со стороны медицинских работников, друзей и семьи. Затем, неожиданно, вы оказываетесь дома сами

по себе, и присмотр за ребенком целиком и полностью ложится на вас. В течение недели или около того после рождения первого ребенка под воздействием этого минутного настроения я думала, что никогда не смогу сделать это опять. Я действительно была очень напугана. Я не понимала того, что наряду с материнской ответственностью, которую я буду теперь всегда нести, ребенок не будет всегда оставаться беспомощным созданием на руках матери.

Разговаривая со многими своими друзьями в течение многих лет, мы все пришли к одному и тому же выводу, а именно: проблема заключается в том, что вам никто не говорит и не готовит к тому, что означает неожиданно брать на себя полную ответственность за хрупкое человеческое существо, бывшее частью вас на протяжении последних девяти месяцев, но которое теперь вам приходится узнавать с нуля. Это приносит и возбуждение и любовь, но может также быть весьма пугающим.

### **Аромапомощь**

— Ароматическая ванна поможет вам рассеять отрицательные чувства, поэтому принимайте любые предложения "помочь приглядеть за ребенком" и отправляйтесь в ванную. Наслаждайтесь свободой, вы теперь можете спокойно лежать в ванне, более вы не похожи на гиппопотама, пара ножек не толкает вас по ребрам изнутри. Если времени хватает, то заодно помойте и волосы. Многие матери говорят, что после этого начинают чувствовать себя намного лучше.

В теплую воду (теплую, но не горячую) добавьте не более 5 капель одного из перечисленных ниже масел — кананги душистой, бергамота, жасмина, нероли или шалфея. Все эти масла помогают поднять настроение, почувствовать себя более расслабленно и бодро.

Хорошенько взболтайте воду, чтобы все хорошо перемешалось. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10—15 минут.

— В некоторых больницах, а также некоторые акушерки рекомендуют в течение первых дней после родов принимать душ, а не ванну. Если вам посоветовали использовать душ, примите его и затем капните 2—3 капли масла кананги душистой, бергамота, жасмина, нероли или шалфея на мокрую губку и разотрите ею тело, вдыхая пары.

— Если вы не можете ни принимать ванну, ни душ, капните 1—2 капли масла кананги душистой, бергамота, жасмина, нероли или шалфея на салфетку и вдыхайте поднимающие настроение ароматы. Следите за тем, чтобы эта салфетка не попала в руки ребенку.

— Если вы сильно страдаете после родов, то существует очень хорошая восстанавливающая смесь масел из разных частей апельсинового дерева (нероли — из цветков, петитгрейн — из листьев и веток, апельсин — из плода). Она особенно хорошо помогает от послеродовой депрессии, так как целостность дерева помогает и человеку почувствовать себя собранным.

### ***Особая восстанавливающая смесь***

Либо:

в теплую ванну добавьте 2 капли нероли, 2 капли петитгрейна и 2 капли апельсинового масла,

либо:

приготовьте особую смесь для массажа, добавив в 50 мл (две с половиной столовых ложки) сладкого миндального масла 2 капли нероли, 2 капли петитгрейна и 2 капли апельсинового масла.

## Послеродовая усталость и привыкание к материнству

Иногда мать продолжает чувствовать эмоциональную и физическую опустошенность в течение длительного периода после родов, ей не удается сконцентрироваться даже на повседневных делах. Ребенок занимает все время, кажется, что вся жизнь заключается в ребенке, и день за днем возникает ощущение, что что-то недостигнуто.

До родов мы можем шутить о том, как не будем спать по ночам, но никто не знает, как будет на самом деле, не испытав этого на себе. Вставать в 2 или 4 часа ночи, особенно когда похрапывающий супруг отворачивается от вас — это совсем не весело. Я дам небольшой совет: если вы регулярно кормите ребенка по ночам, то ставьте детскую кроватку за своей постелью. Вы сможете брать ребенка и кормить его, не вставая с постели, вам обоим будет спокойнее находиться рядом друг с другом.

Если это ваш первый ребенок, то вы можете испытывать волнение по поводу того, появится ли у вас свободное время и энергия и сможете ли вы вернуться к прошлой жизни, но всему свое время. Ваше тело только что завершило многомесячное выполнение одной из своих важнейших функций, так что поздравьте себя.

### Несколько советов:

— Выделите себе время на восстановление своими темпами, а не чьими-то еще. Если вы планируете вернуться к работе, то убедитесь в том, что вы уже достаточно восстановили форму и то, как организован уход за ребенком, вас вполне устраивает. В своих комнатах для лечения я часто встречаю женщин, вышедших на работу слишком рано и испытывающих измотанность и усталость.

— Забудьте о домашней работе. Если повсюду беспорядок, то ничего страшного, если этим занимается кто-то другой в доме, отправьте его за чистящими средствами. С благодарностью принимайте любые предложения помочь с домашними делами.

— Следите за собой, питание должно быть хорошо сбалансированным, пока ребенок днем спит, найдите и вы время отдохнуть, подняв ноги выше головы. Если у вас есть еще дети, то пусть они играют в той же комнате, где находитесь и вы, пусть даже они смотрят телевизор — вы сможете присматривать за ними и вам не придется стремительно бежать в другую комнату и выяснять, что у них происходит, а это очень сильно выматывает.

— Делайте зарядку и дышите свежим воздухом, пусть даже это и ограничивается вашей ежедневной прогулкой вместе с ребенком в коляске (что полезно и для него также). Исследования показывают, что упражнения помогают выделению гормонов, избавляющих вас от чувства меланхолии и депрессии.

— Как только у вас появится возможность, выбирайтесь из дома вместе со своим супругом, пусть даже хотя бы на часок.

— Ухаживайте за собой — сделайте хорошую прическу, купите что-нибудь новое из одежды, пригласите друга на обед (желательно такого, который привезет с собой все продукты из имеющихся в гастрономическом отделе).

## **Аромапомощь**

Ароматерапевтический массаж с использованием тонизирующих масел поможет вам вернуться в нормальную форму. Он не только поможет вам расслабиться и почувствовать себя хорошо, но позволит хорошо увлажнить кожу на животе, ногах и грудях, что будет стимулировать мягкость кожи и хороший тонус, пока ваш вес будет возвращаться в норму. Тем самым будет стимулироваться крепкий сон даже в периоды между ночными кормлениями. Одна отчаявшаяся и уставшая мать рассказывала, что после массажа у нее был самый крепкий сон за последние пять лет. Во многих восточных странах массаж женщинам после родов для восстановления нормальной формы живота является обычным явлением.

Очевидно, что лучше всего, чтобы ароматерапевтический массаж делал специалист, однако на втором месте стоит массаж, который с желанием делает вам супруг или друг. Следуйте основному плану по предродовому массажу, но не включайте в него зону живота, если там ощущается какая-то болезненность или еще продолжается послеродовое кровотечение. Не делайте массажа рядом со шрамом от кесарева сечения.

Массаж спины очень полезен, так как во время беременности на спину ложится большая нагрузка и напряжение, и если ребенок тяжелый, плечи могут сильно болеть после кормления его грудью или из бутылки. Убедитесь в том, когда кормите грудью, что вас хорошо поддерживают диванные подушки.

Используйте следующее массажное масло:

### ***Послеродовое массажное масло***

В 25 мл (столовая ложка с четвертью) масла носителя добавьте по 3 капли масла лаванды, розмарина и герани или попробуйте смесь из любых следующих масел — петитгрейн, герань, мандарин, роза, бергамот, кананга душистая, лаванда или розмарин.

Если вы кормите грудью, то используйте 1—2 капли эфирного масла на каждые 5 мл (одна чайная ложка) масла носителя, так как масла очень сильные и могут попасть в грудное молоко.

— Если вы плохо спите, перед сном принимайте теплую ванну. Добавьте в воду 3 капли масла из лаванды, майорана или римской ромашки или же попробуйте использовать любые из масел, рекомендованных от послеродовой меланхолии — например, масло кананги душистой, бергамота, жасмина, нероли или шалфея.

Взболтайте воду, чтобы размешать масло. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10—15 минут.

— Для освежающей утренней ванны, которая даст вам заряд на весь день, добавьте в теплую воду 2—3 капли масла из герани или бергамота и 2—3 капли из розмарина. Взболтайте воду, чтобы размешать масло, и принимайте ванну, как обычно, в течение 10—15 минут.

— Для ароматизирования комнат вы можете использовать масла в доме.

В таз с горячей водой, ароматизатор или горелку добавьте 2—4 капли любых из рекомендованных масел для послеродового применения — например, петитгрейн, герань, мандарин, роза, бергамот, кананга душистая, лимон, лаванда или розмарин. Все из них оказывают освежающее воздействие, но в особенности воодушевляющая и приятная смесь, которую вы можете попробовать, — смесь масел герани и лимона.

## Послеродовая депрессия

Многие женщины страдают от послеродовой меланхолии и усталости, симптомы которых с течением времени и отдыхом проходят за несколько недель. Но при истинной послеродовой депрессии чувство усталости, истощения от недостаточного сна и беспокойства дополняется другими физическими и эмоциональными проблемами, которые могут варьироваться от страхов типа "я плохая мать" до обиды на супруга, сексуальных беспокойств и ощущения неудачи, если не удастся кормить грудью. Иногда эти проблемы не проявляются в течение многих месяцев после рождения и могут происходить от самых разнообразных причин.

Чаще всего они связаны с родами. Многие женщины недовольны и несчастны от того, как протекали роды, они испытывают чувство неудовлетворенности, поскольку полагают, что во время родов вели себя не так, как им хотелось бы. Одна из них описала это чувство как полнейшее опустошение внутри. Другая говорила о том, что никак не могла преодолеть своего расстройств, связанного с кесаревым сечением. Еще одна описала это чувство как восприятие родов, неудачных и с точки зрения физической, и с точки зрения психической, — чтобы преодолеть это чувство, ей требовалось родить еще одного ребенка и испытать удовлетворение. Ей удалось этого достичь, родив третьего ребенка, и только тогда она только сказала, что чувствует законченность.

Если у вас имеются подобные беспокойства по поводу себя или ребенка, поговорите с врачом или акушеркой. Их задача — помогать, и, слава богу, в настоящее время они быстрее определяют послеродовую депрессию, чем это делалось в прошлом, прежде чем она перейдет в долгосрочную, серьезную проблему.

Помогает также разговор о своих страхах с другими матерями, многие из которых испытывают похожие чувства в большей или меньшей мере.

При послеродовой депрессии ароматерапия может выполнить важную функцию в лечении. По возможности встречайтесь с ароматерапевтом не реже, чем с врачом.

# Кормление грудью

Нет, наверное, ничего более естественного в мире, когда мать прикладывает новорожденного к своей груди. Грудное молоко — наиболее подходящая, сбалансированная еда для ребенка, и нет ничего более постыдного, как не использовать его, особенно учитывая, что оно бесплатное. Кормление грудью содержит и ряд других положительных моментов, например, оно усиливает связь между вами и ребенком.

В течение первых дней после родов груди вырабатывают водянистую жидкость — молозиво, содержащее антитела, защищающие ребенка от инфекции. Даже если вы и примете решение не кормить ребенка грудью через несколько недель, вы все равно дадите ребенку хороший старт, передав ему эти антитела через грудное молоко.

## Увеличение выработки молока

Несмотря на все надежды, иногда в грудях не хватает молока, и часто — это в особенности относится к тем, кто впервые испытал материнство, — кормление грудью оказывается не столь простым, как вы ожидали. Фактически и вам, и вашему ребенку необходимо учиться тому, как это делать. На это может уйти несколько дней.

Следующие советы смогут вам помочь:

— Постарайтесь в отношении кормления быть спокойными, поскольку напряжение не пойдет на пользу ни вам, ни вашему ребенку. Оно может препятствовать появлению "рефлекса отпускания" — чувства легкого пощипывания внутри соска и снаружи, означающего, что молоко готово потечь. Это чувство описывалось как сходное с тем, которое вы испытываете в носу, перед тем как чихнуть. В самом начале оно может восприниматься несколько неприятно, но после нескольких первых недель вы привыкнете к этому легкому пощипыванию.

— Чем чаще вы даете ребенку грудь, тем больше молока появится — это известно как соотношение спроса и предложения. В первые дни у вас возникнет ощущение, что ваши груди получили новый статус в вашей жизни!

— Не расстраивайтесь. Кормите ребенка столько, сколько он хочет, и скоро у вас будет необходимое количество молока. Детям, питающимся грудью, требуется более частое кормление, чем питающимся из бутылки.

— Не думайте, что то, как вы кормите сейчас, будет всегда оставаться неизменным — это не так. Вы можете этому не поверить, когда ваши груди тяжелы как никогда и постоянно текут и на них приходится надевать бюстгалтеры огромного размера, но после первых нескольких недель все налаживается, в том числе и размер грудей, и их вес. Течь они перестанут, и вы сможете кормить ребенка грудью в любое время без проблем и беспокойств.

— Не уставайте чрезмерно — это может сказаться на количестве вырабатываемого вашим организмом молока. Старайтесь отдыхать как можно чаще, урывайте небольшой сон во время отдыха ребенка. Даже если это произойдет в разгар дня, не испытывайте угрызений совести по этому поводу.

— Есть и плюс — это время в вашей жизни, когда вы можете есть довольно много любых продуктов, так как вы будете обильно терять калории, кормя ребенка молоком и одновременно с тем терять вес, набранный во время беременности.

— Вам придется потреблять большое количество жидкости. Я обнаружила, что большой стакан родниковой воды за полчаса перед каждым кормлением действует очень хорошо, а после кормления — еще один стакан. Чай из укропа также известен своими свойствами по увеличению выработки молока.

— Для поддержки груди используйте днем и ночью удобный бюстгальтер. До тех пор пока объем вырабатываемого молока не упорядочится, вам, вполне возможно, потребуется использование сменных грудных прокладок, так как молоко может немного сочиться.

— Если проблемы будут продолжаться, свяжитесь с Лигой Ла Леш или Национальным Фондом по деторождению, там вы можете узнать телефонный номер ближайшего советника. Они помогут и посоветуют, а также могут одолжить специальный насос по откачке молока.

### **Аромапомощь**

Ежедневно делайте массаж груди, используя стандартное массажное масло, применяемое при беременности. Это позволит сохранить груди мягкими и предотвратит появление следов растяжек. Даже если во время беременности они не появились, груди могут быть подвержены этому явлению в силу своего увеличившегося или меняющегося размера.

Продолжайте делать массаж два раза в день до тех пор, пока груди не вернутся к нормальному размеру и вы не прекратите кормление грудью.

Не забывайте при этом смывать перед кормлением имеющиеся на сосках масла или же вытирайте их вначале влажной ваткой, а потом сухой. Официальная медицина полагает, что в период кормления грудью не следует слишком часто мыть соски, но очевидно, что к моменту кормления на них не должно быть никаких гелей или кремов. Это также относится и к любым кремам, которые вам мог прописать врач.

### **Налитые кровью груди**

Любая женщина, имеющая опыт кормления грудью, прекрасно помнит то чувство, когда при пробуждении груди просто каменные и при этом болят. Лучшее средство от этого — кормить ребенка, но, как правило, это явление имеет место в течение первой недели кормления грудью, а это означает, что новорожденный, сонный ребенок не сможет полностью высосать все молоко из груди. Опять же, в самом начале, груди могут становиться полными и набухшими очень быстро, вполне возможно, еще до того момента, как ребенок проголодается в следующий раз. Ваша акушерка может посоветовать откачивать насосом молоко — это может произойти в том случае, если ребенок находится в специальном отделении по уходу.

### **Аромапомощь**

— Попробуйте принимать горячую ванну с добавленными в воду 2 каплями лавандового и 2 каплями гераниевого масла. Взболтайте воду, чтобы размешать масла, а потом ложитесь в ванну так, чтобы вода покрывала ваши груди, или же намочите кусок фланели

в воде и приложите его к грудям. Вы почувствуете, что это снижает давление и способствует оттоку крови из груди.

— Также попробуйте применять компресс. Горячий компресс ослабит напряжение, а холодный — уменьшит распухание, так что используйте тот, который в данный момент вам более всего подходит.

В 300 мл (полпинты) горячей или холодной воды добавьте 2 капли масла из лаванды и 2 капли масла из герани. Намочите кусок чистой ткани в воде, отожмите и наложите на груди. Затем вы можете попробовать нежными движениями выжать немного молока.

### **Болезненные ощущения в области сосков**

Иногда при кормлении ребенок не захватывает ротиком весь сосок и окружающую его зону (околососковый кружок), а просто сосет сосок. От этого и сам ребенок будет недоволен, так как не будет получать достаточно молока, но и вы испытаете болезненные ощущения, на сосках могут даже появиться ранки, что не станет приятным опытом ни для кого из вас.

Попросите акушерку помочь правильно расположить ребенка. Не расстраивайтесь по этому поводу — практически каждой матери при первом кормлении требуется помощь. Грудной экран, через который ребенок может сосать при кормлении (можно купить в любой аптеке), также может помочь, пока не пройдут болезненные ощущения.

### **Аромапомощь**

— Если у вас наблюдаются какие-то болезненные ощущения, то сделайте следующее:

#### ***Гель от болезненных ощущений в сосках***

В 20 мл геля алоэ добавьте 3 капли масла розы и 1 каплю масла бензоина, или

в 20 мл геля алоэ добавьте 10 мл (полстоловой ложки) масла носителя из календулы.

Наносите гель на соски и прилегающие к ним зоны после кормления ребенка. Не забывайте вытирать или промывать соски, чтобы снять оставшийся гель перед новым кормлением — эфирные масла не должны попадать в ротик ребенка. В равной мере это относится и к любым кремам, гелям или лосьонам, который вы наносите на груди — даже если они и прописаны вам врачом.

### **Мастит**

Молоко, блокирующее протоки, может вызвать тяжесть в грудях или мастит, при котором груди становятся горячими и воспаленными. Не прекращайте кормления грудью, если это произойдет, — груди должны периодически опустошаться, но обязательно переговорите со своим доктором или акушеркой, в особенности, если вы чувствуете себя плохо от возможного инфицирования груди.

### **Аромапомощь**

— Купайте груди в теплой воде, в которую предварительно добавлены 2 капли масла лаванды и 2 капли масла герани, или применяйте компрессы, предназначенные для



налитых кровью грудей. Повторяйте каждые несколько часов, пока состояние не улучшится.

## Возвращение формы

Лишь немногим женщинам везет — они легко проходят через беременность и роды и без каких-либо усилий возвращаются к такой же жизни, какая у них была до беременности, имея ту же самую фигуру и комплекцию, которые гормональные перепады последних девяти месяцев, похоже, практически совсем не затронули. Но для оставшихся 99% из нас теперь наступает время, когда нам требуется помощь, чтобы повысить настроение после рождения ребенка.

Поскольку тело функционирует как единое целое, все то, что мы делаем с одной частью, воздействует и на все тело.

### Аромапомощь

— В течение трех месяцев после родов попробуйте организовать себе регулярные сеансы ароматерапии или попросите друга или супруга, чтобы он регулярно делал массаж, хотя бы и только стоп.

— Продолжайте прием ванн с эфирными маслами, экспериментируя с ними (но помните, если вы кормите грудью, то в ванну нельзя добавлять более 4 капель).

— Продолжайте применять масло от следов растяжек до тех пор, пока тело не вернется в нормальную форму, поскольку следы растяжек могут появиться и после родов, когда ваше тело теряет в весе.

## Возвращение фигуры в форму

Не думайте, что сразу же после родов ваша фигура вернется в дородовое состояние. Как правило, проходит 3—4 недели, прежде чем матка окончательно вернется к своему нормальному размеру, и это один из моментов, на который обратит внимание ваш врач на встрече с вами через шесть недель после родов. Однако для того чтобы растянувшиеся мышцы и кожа живота полностью восстановились, требуется время и упражнения. Не удивляйтесь тому, что в районе бедер, боков и в верхних частях рук у вас какое-то время будет оставаться избыточный вес. Возможно, что вы будете страдать от жидкостных задержек, что вскоре пройдет, а также от целлюлита, связанного с гормональными изменениями. Помните о том, что потребовалось девять месяцев, чтобы прийти в форму, в которой вы родили ребенка, так что не надейтесь вернуться в обычную форму в течение девяти дней. С течением времени и выполнением определенных действий это обязательно произойдет.

### Питание

— Не давайте себе клятвы, что вы влезете в джинсы в течение шести недель. Вполне возможно, что в течение нескольких недель после родов вы будете чувствовать себя уставшей, и теперь более чем когда бы то ни было вам необходимо восстанавливать свои силы, так что низкокалорийная пища наименее подходит вашему организму, особенно

если вы кормите грудью, что само по себе требует достаточного количества калорий для выработки молока в достатке. Один из плюсов кормления грудью заключается в том, что оно помогает вашему телу вернуться в нормальную форму естественным путем. Если вы будете придерживаться диеты, то не будете чувствовать себя хорошо. Если вы не чувствуете себя хорошо, то и выглядеть будете неважно, а таким образом можно попасть в порочный круг.

— Темпы восстановления энергии у всех разные, но отведите себе на это по крайней мере три месяца. Но будьте внимательны в отношении того, чем вы питаетесь в послеродовой период восстановления.

— Думайте о своем питании с точки зрения образа жизни, а не похудения. Вне зависимости от того, кормите вы грудью или нет, добейтесь того, чтобы ваше питание было хорошо сбалансированным. Вы можете потерять свой вес без страданий или отказа от лишней плитки шоколада. Небольшие и простые изменения в ваших привычках питания только помогут.

— Стремитесь к тому, чтобы ваше питание было полноценным и сбалансированным — потребляйте богатые витаминами фрукты и листовые зеленые овощи; обильно принимайте в пищу продукты с низким содержанием жира и высоким содержанием протеина, например это курица, рыба или бобовые; йогурты; углеводы, например это хлебные злаки, цельнозерновой хлеб, картошка. Помните о том, что продукты, содержащие углеводы, сами по себе не способствуют полнению — это особенность лишь сахара, джема или масла, потребляемых часто вместе с ними, что увеличивает содержание калорий.

— Постарайтесь сократить общий объем потребляемых жиров (срезая жир с мяса и избегая потребления слишком жирной или жареной пищи), а также продуктов с повышенным содержанием сахара.

— Соль может способствовать возникновению жидкостных задержек, поэтому сократите общий прием соли. В качестве приправы используйте пряности и заменители соли.

— Уже готовые или обработанные продукты могут показаться вам сейчас ниспосланными богом, но попытайтесь ограничивать себя в них. Проверяйте список компонентов на предмет содержания соли, сахара и "скрытых" жиров, а также нежелательных добавок.

— Пейте больше воды. Не говоря о том, что кормящим матерям требуется дополнительное количество жидкости, всем нам требуется потреблять в день не менее восьми стаканов воды, чтобы промывать всю систему и сохранять кожу чистой и обеспеченной водой.

— Если вы страдаете от голода (а если вы кормите грудью, то сталкиваться с этим будете в течение длительного времени), перекусывайте фруктами или натуральными йогуртами между основными приемами пищи, но не бисквитами, конфетами или пирожными. Если вы любите шоколад или бисквит, старайтесь подходить к этому реалистично и ограничивайте себя в их приеме, а не отказывайтесь вовсе.

## **Упражнения**

— Для того чтобы полностью оправиться после родов необходимо выполнять определенные упражнения, причем не только для того, чтобы сжечь калории и поднять

тонус, но чтобы улучшить ваше общее состояние и помочь почувствовать себя менее усталой. Упражнения помогают улучшению кровообращения, что в свою очередь благотворно сказывается на состоянии кожи.

— Выберите те упражнения, которые сочетаются с вашими повседневными делами. Если до родов вы занимались гимнастикой или ходили в спортивный зал, то возобновите свои занятия (как только ваш врач или акушерка дадут добро на это и вы почувствуете достаточно для этого сил в себе), хотя упражнения могут быть и совсем простыми — вроде ежедневной прогулки с ребенком в коляске. Если у вас нет никого, кто мог бы присмотреть за ребенком во время ваших регулярных занятий упражнениями, то попытайтесь в своей округе найти женщину, которая любит заниматься с детьми, или же совместно найдите мать, которая сможет приглядеть за вашими детьми, а вы, как только у вас будет появляться возможность, сможете вырываться на часок. Во многих спортивных центрах и бассейнах имеются специальные послеродовые сеансы для молодых матерей.

— В первые дни после родов не отказывайтесь от упражнений для таза и живота. Сильные мышцы живота препятствуют возникновению болей в нижней части спины, а упражнения для диафрагмы таза жизненно важны для улучшения состояния растянутых мышц в районе влагалища, мочевого пузыря и ануса. Если их проигнорировать, может возникнуть стрессовое недержание — достаточно будет чихнуть или пробежаться до автобуса, а из мочевого пузыря произойдет небольшое выделение. Укрепление этих мышц будет также означать, что занятия любовью будут приносить вам большее удовольствие — само по себе довольно серьезный довод. Так что как бы заняты вы ни были, стремитесь каждый день находить время делать приседания, упражнения для тазовой диафрагмы и любые другие упражнения, тонизирующие желудок и тазовую диафрагму. Даже 10 минут, отведенные на это каждый день, заставят вас почувствовать себя по-другому.

## **Лосьоны и кремы для тела**

У себя в ароматерапевтическом салоне я изготавливаю для своих клиентов разнообразные увлажняющие и питательные кремы для тела и рук. В отличие от большинства косметических товаров на рынке, мои — воздействуют на индивидуальные проблемы кожи, до самых ее нижних слоев. Получать пользу от индивидуально изготовленной продукции вы можете и дома, используя неароматизированные кремы и добавляя эфирные масла, подходящие вашей коже.

## **Приготовление кремов для тела**

— Покупая неароматизированные кремы и лосьоны, убедитесь в том, что они не содержат ланолина, так как это вещество может усилить раздражение кожи, вызвать появление сыпи. Если вы не уверены, посоветуйтесь с аптекарем.

— Если крем находится в пластиковой упаковке, то вам придется купить несколько стеклянных банок (поговорите с аптекарем), так как между эфирными маслами и пластмассой идет нежелательная реакция. Перед использованием банок простерилизуйте их, используя для этого жидкость для стерилизации, убедитесь в том, что они сухие, и поместите на нижнюю полку в духовке. Также простерилизуйте приспособление из пластика, предназначенное для смеси кремов, или прокипятите кофейную ложку в течение пяти минут для ее стерилизации.

— При подготовке кремов для тела дома я рекомендую растворять эфирные масла в пропорции 1 к 100.

Например, 1%-ный раствор 50 гр. крема будет содержать 12 капель эфирного масла, а 1%-ный раствор 30 гр. крема будет содержать 7 капель эфирного масла.

— Следуя приведенным выше указаниям по пропорциям, выжмите крем в банку и добавьте эфирные масла. Хорошенько размешайте, чтобы масла распределились равномерно, и не забудьте впоследствии приклеить бирку к банке.

Мне кажется, что аромат более очарователен, когда используется лишь одно масло, а не смесь нескольких. При помощи нижеприводящихся масел можно изготовить кремы для тела с тончайшими ароматами — из кананги, мандарина, герани, розы, жасмина, нероли, лаванды, петитгрейна и сандалового дерева (см. раздел «чистка тела», — параграфы о том, какие масла лучше подходят к тому или иному типу кожи).

Пользуйтесь кремами так часто, как вам хочется, но лучше всего это делать не реже одного раза в день.

## Чистка тела

Как я уже отмечала, кожа является одним из органов выделения тела. Когда кожа забита, порам приходится работать намного интенсивнее, чтобы избавиться от нежелательных токсинов и шлаков. Кожа будет гораздо восприимчивее к маслам и кремам, если не будет загрязнена мертвыми клетками, засорение которыми придает коже желтоватый, засаленный вид. При удалении мертвых клеток с кожи она становится чистой, поры очищаются от грязи, и кожа вновь может дышать. Очищение кожи, или использование чистки, заставляющей кожу сходить слоями, дает возможность природе проявить себя — в итоге кожа становится блестящей и мягкой.

Насколько часто вы будете чистить кожу, будет зависеть от того, какую оценку вы дадите внешнему виду кожи и сколько у вас будет свободного времени, но в любом случае старайтесь проводить чистку хотя бы один раз в неделю — это очень хорошо помогает, в особенности при вялом кровообращении. Если у вас было кесарево сечение, вы должны обходить это место стороной до тех пор, пока шрам и внутренние раны не залечатся.

Существует множество коммерческих средств для чистки, но, как правило, они дорогие и слишком абразивные по характеру воздействия. Мягкие средства для чистки, которые можно легко приготовить дома, приводятся ниже, в зависимости от состояния кожи в них добавляются эфирные масла. Благодаря им тело будет мягким и блестящим.

### *Основная смесь для чистки*

Перемешайте 100 гр. (4 унции) овсяных хлопьев со 100 гр. (4 унции) земляного миндаля. Если у вас есть только целые орехи, снимите с них скорлупу — убедитесь в том, что они сухие, иначе они потеряют свои качества при хранении, — перемолите их в кухонном комбайне.

Храните смесь в стеклянной банке и следите за тем, чтобы крышка была закрытой и содержимое оставалось сухим.

### Средство для чистки тела

— Поместите 1—2 столовых ложки основной смеси для чистки (см. выше) в небольшой таз. Добавьте 4 капли выбранного эфирного масла — либо рекомендованного к применению после родов или рекомендованного для вашего типа кожи:

**Рекомендуемые масла для послеродового использования:** бензоин, шалфей, римская ромашка, майоран, розмарин и грейпфрут.

**Для сухой и чувствительной кожи:** роза, сандаловое дерево, нероли — подходят лучше всего. Другие подходящие масла — это ромашка, жасмин и кананга душистая.

**Для нормальной кожи:** лаванда, герань и нероли — подходят лучше всего. Другие подходящие масла — сандаловое дерево, роза и жасмин.

**Для жирной кожи:** кананга душистая, герань, лимон, лаванда и кипарис — подходят лучше всего. Другое подходящее масло — из сандалового дерева.

**Для аллергической кожи:** ромашка и сандаловое дерево.

— Добавьте половину столовой ложки масла из жожоба или миндаля. Смешайте до состояния пасты. Если получившаяся смесь слишком вязкая, добавьте еще масла из жожоба или миндаля.

— Примите душ или ванну как обычно, затем вытрите себя почти досуха, а затем втирайте пасту во влажную кожу по всему телу, начиная со стоп и двигаясь вверх (лучше всего это делать, когда вы все еще стоите в ванной или душе). Втирайте смесь в тело легкими круговыми движениями, избегая болезненных мест (например, грудей или сосков), мест с раздражениями или рядом с варикозными венами. Хорошо растирайте в местах с целлюлитом или сухой кожей.

— Хорошо все сполосните, кожа должна стать мягкой и блестящей.

## Избавление от целлюлита

Тело использует бока и бедра в качестве свалки для шлаков и токсинов, формируя там красно-желтую кожу, известную как целлюлит. Эта кожа покрыта ямочками и шероховатостями, обычно она холодна на ощупь и вызывает болезненные ощущения при нажатии. Как правило, у женщин целлюлит формируется во времена гормональных изменений, и поэтому они более подвержены целлюлиту именно во время беременности.

Целлюлит может с равной вероятностью появиться как у худых, так и у полных. Он возникает, когда функции тела по удалению действуют не в полной мере. Наряду с гормональными переменами (что объясняет появление целлюлита во время полового созревания, беременности и менопаузы) существуют и другие факторы, способствующие появлению целлюлита, — это запоры, недостаточность упражнений, усталость и наполнение тела токсическими веществами, такими как алкоголь в избыточных количествах, табак, чай, кофе, животные жиры, молочные продукты и т.д., в течение длительного периода времени. Целлюлит также связан с плохим кровообращением и слабой лимфатической очисткой.

Ароматерапевт может помочь справиться с целлюлитом, но я не рекомендовала бы начинать лечение ранее шести месяцев после родов. Для того чтобы осуществить концентрированные усилия по удалению целлюлита, требуется довольно жесткая диета, выводящая токсины, а также, возможно, реализация программы по очистке лимфатической системы — делать этого не рекомендуется ранее указанного срока, в особенности если вы кормите грудью.

Но имеются определенные меры, которые и сейчас помогут вам хотя бы отчасти избавиться от этого явления:

— Упражнения и улучшение системы питания — это первые шаги. Следуйте инструкциям, приведенным выше в разделах о питании и упражнениях. Все приведенные там меры помогут — это сокращение потребления жиров, потребление в больших количествах воды для вымывания токсинов из системы и др. Важно регулярно выполнять определенные упражнения. Они должны быть легкими, в особенности если вы еще хрупки или испытываете усталость после родов. Для этого идеально подходят регулярное плавание, катание на велосипеде или пешие прогулки. Хотя порывистые движения при беге трусцой или вприпрыжку, как показывает практика, не улучшают состояние при целлюлите.

— Очистка сухой кожи также может помочь. Этот метод используется естествопрактиками для оказания помощи телу в очистке от связанных токсинов. Он стимулирует кровообращение и функционирование лимфатической системы, а это, в свою очередь, помогает системам выделения высвобождать шлаки, что снижает общие жировые запасы.

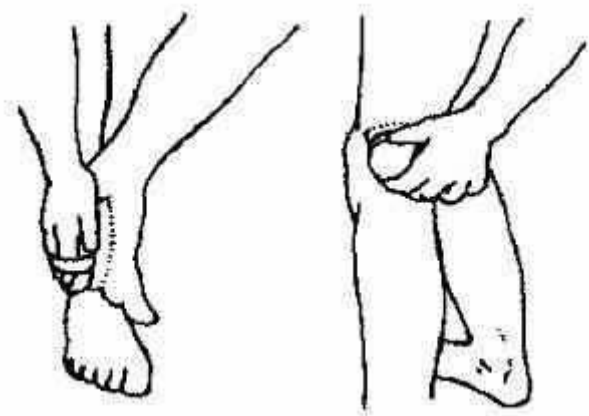
Очистка тела при помощи жесткой сухой щетки, желательно из натуральной щетины, также стимулирует удаление мертвых клеток кожи, открытие пор и, опять же, помогает телу удалять шлаки. Этот метод хорошо взбадривает, заставляет кожу пылать, при этом удаляется сухая, чешуеобразная кожа. При регулярной процедуре произойдет кардинальное уменьшение целлюлита, форма и цвет ног и бедер улучшатся.

Сухая очистка кожи должна проводиться каждый день перед ванной, лучше всего утром, так как, проведенная в вечернее время, будет оказывать слишком стимулирующее воздействие на тело, а в итоге вы не сможете заснуть.

Помните, что начинать очистку следует очень легкими, мягкими движениями, а количество движений по очистке, приводимое ниже, — к ним надо постепенно подходить, а не начинать с максимума. Для очистки используйте щетку с длинной ручкой, ваши движения должны быть твердыми и широкими. Если поначалу щетка будет слишком жесткой, то замачивайте ее на ночь, чтобы щетинки стали мягче, не забывайте регулярно промывать щетку.

### **Как чистить кожу щеткой**

— За один раз очищайте одну ногу, начинайте с пятки, потом очищайте стопу, двигайтесь вверх к коленке, потом пройдите движениями по всей ноге. Повторите движения четыре раза.



— Двигайтесь вверх от коленки, вдоль бедер до ягодиц, там следует делать круговые движения и с несколько большей силой.

— При очистке рук — начните с мест между пальцами, затем двигайтесь от запястья к локтю, от локтя к плечу. Для того чтобы помочь лимфатическим узлам под мышками, осуществляйте там круговые движения — пять раз в одном направлении, пять раз в противоположном. Затем проведите очистку шеи и спины.

— Не проводите чистку груди, но грудную клетку следует очищать. Замедлите темп над торсом и животом, пусть движения будут более легкими, движения по нижней части живота должны осуществляться против часовой стрелки, поскольку именно здесь расположена толстая кишка.

**Предупреждение:** сколь полезным бы ни была очистка кожи щеткой, я бы не советовала применять этот метод в первые дни выделения молока. В это время, пока ребенку не исполнится как минимум восемь недель, лучше всего очищать тело при помощи легких средств для очистки кожи. Дело в том, что очистка тела щеткой является весьма сильным стимулирующим методом, который будет стимулировать просачивание молока.

### **Аромапомощь**

— Я бы рекомендовала ежедневную очистку тела при помощи специальных средств (в первые месяцы после рождения ребенка) или ежедневную очистку тела щеткой (начинать можно как минимум по истечении двух месяцев после родов), после которых следует принимать ванну с эфирными маслами с последующим массажем, по желанию с применением эфирных масел.

### **Антицеллюлитовая ванна**

В теплую ванну добавьте 2—3 капли масла розмарина, кипариса или герани. Взболтайте воду, чтобы хорошо перемешать масло. Принимайте ванну в течение 10—15 минут.

### **Антицеллюлитовое массажное масло**

В 50 мл (две с половиной столовых ложки) сладкого миндального масла или масла из виноградных косточек добавьте по 4 капли масел из герани, кипариса и розмарина. Хорошо перемешайте.

Используйте не менее трех раз в неделю после приема ванны.

— Если по прошествии шести месяцев после родов у вас остается целлюлит в сильной форме, вам стоит посетить квалифицированного ароматерапевта, который поможет вам разобраться с проблемой.

## Кожа и волосы после родов

После гормональных перепадов во время беременности и родов состояние вашей кожи может временно измениться. Даже если обычно это и не вызывает проблем, кожа может стать сухой, жирной или даже предрасположенной к сыпи. Эфирные масла, при условии, что вы их ежедневно применяете, могут сильно повлиять на то, какой ваша кожа будет после рождения ребенка. Масла обладают способностью проникновения сквозь кожу в глубочайшие нижние слои, воздействуя на клетки еще до того, как они начнут свое движение на кожную поверхность. Проходит три недели, прежде чем новые, только что сформированные клетки достигают верхних слоев кожи (хотя со старением этот процесс начинает занимать больше времени). Именно этим объясняется, почему после болезни или ослабления организма именно через три недели это отражается на состоянии кожи. Так что если у вас есть какая-то важная встреча, запишитесь к ароматерапевту за три недели заранее и не забывайте использовать эфирные масла для ежедневного массажа лица.

Состояние волос может также сильно измениться, иногда очень сильно, во время и после завершения беременности. Живые и беспроблемные волосы могут стать влажными и маслянистыми. Как и в случае с кожей, ароматерапевт может помочь восстановить состояние волос после рождения ребенка.

### Кожа после рождения ребенка

Было бы глупым ожидать, что какая-либо новоиспеченная мать (или не такая уж и новая) будет каждый день осуществлять сложный и отнимающий много времени ритуал по наведению красоты. Вполне возможно, что когда вы обнаружите, что на себя вы можете потратить меньше всего времени, чем когда бы то ни было в вашей жизни, если это у вас первый ребенок, то понимание этого может привести вас просто в шок — в этой ситуации важно, если есть проблемы с кожей, найти такие простые варианты действий, которые вы могли бы с легкостью выполнять. Нет необходимости пользоваться всеми советами, которые я даю ниже. Выберите те из них, которые вам по душе. Замечательное достоинство эфирных масел заключается в том, что их можно не только добавлять в масла-носители, но и любые неароматизированные кремы и лосьоны, которыми вы пользуетесь ежедневно. Вот некоторые из общих советов:

— В течение первых трех-четырех недель после рождения ребенка скорее всего к вечеру вы будете столь усталые, что не сможете ничего сделать, кроме быстрого приема ванны или душа (не забывайте добавлять в воду эфирные масла, которые помогут вам расслабиться и заснуть), но сколь бы вы ни были уставшими, и не думайте ложиться спать, не сняв макияж, естественно, это касается только того случая, если у вас было время его наложить.

Помойте лицо и сполосните несколько раз тепловатой водой, чтобы закрыть поры. Если ваша кожа сухая-нормальная, тонируйте ее при помощи воды из розы (можно купить в аптеке), если кожа жирная-комбинированная — используйте воду из цветков апельсина.



— После ванны или душа продолжайте использование масла от появления следов растяжек. Это позволит не только сохранить вашу кожу мягкой и гибкой, но и будет способствовать предотвращению появления следов растяжек, которые могут появиться в период, когда тело возвращается к своему обычному размеру. Апельсиновый запах хорошо способствует повышению настроения.

## **Типы кожи**

Для достижения лучших результатов вы должны пользоваться смесями, которые наиболее оптимально подходят вашему типу кожи. Следующие указания помогут вам сделать выбор из разнообразных масел и кремов, рецепты которых я привожу далее в этой главе.

### ***Сухая или чувствительная кожа***

Это изящная, иногда тонкая кожа, которая может реагировать на резкие типы мыла или другие косметические изделия. Ее необходимо защищать, чтобы предотвратить преждевременное появление сухих морщин.

### ***Нормальная кожа***

Это — ни сухая, ни жирная, чаще всего беспроблемная кожа, чистая и безупречная.

### ***Жирная кожа***

Блестящая, желтоватая, чаще всего с открытыми порами, к ней прилипает грязь, часто бывают сыпь и угри. Ее преимущество заключается в том, что она дольше всего остается молодо выглядящей.

### ***Комбинированная кожа***

Это название дано лицевой коже с маслянистой центральной частью, которая, подобно жирной коже, склонна к сыпи, угрям, поры которой часто открыты. Остальные участки кожи лица могут быть вполне чистыми и чувствительными, особенно это относится к тем, у кого рыжие волосы. Такая кожа требует балансировки.

### ***Аллергическая кожа***

Это очень чувствительная, изящная кожа, предрасположенная к аллергическим реакциям.

Состояние вашей кожи будет меняться время от времени, особенно во время и после больших перемен в вашей жизни, например беременности. Так что периодически вам придется менять кремы и лосьоны для кожи, чтобы они наиболее оптимально подходили вашему нынешнему состоянию кожи.

## **Масла для лица**

Одним из лучших способов ухода за кожей лица и лечения любых видов несбалансированности является легкий массаж лица. Он в любом случае оказывает смягчающее воздействие, а наряду с этим резко изменяет состояние кожи.

Используйте одно из масел, указанных ниже, соответствующее вашему типу кожи. Обратите внимание на то, что для каждого типа кожи я выделила именно те типы эфирных масел, которые у моих клиентов пользуются наибольшей популярностью и являются наиболее эффективными, кроме того, они во многом пересекаются с теми маслами, с которыми, возможно, вы знакомы еще со времен беременности. Другие рекомендованные масла также вполне можно попробовать. Определенные масла в силу их балансирующих свойств могут подходить к разным типам кожи. Масло носитель, используемое мною, — масло жожоба, его я рекомендую использовать в качестве масла для лица, хотя его можно заменить маслами из миндаля или абрикоса.

### ***Сухая или чувствительная кожа***

В 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба добавьте 2 капли масла из розы или сандалового дерева, или 1 каплю масла из сандалового дерева и 1 каплю масла нероли, или 1 каплю масла из сандалового дерева и 1 каплю масла розы.

Другие подходящие масла — из римской ромашки, жасмина и кананги душистой.

### ***Нормальная кожа***

В 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба добавьте 2 капли масла из лаванды или герани, или 1 каплю нероли и 1 каплю масла лаванды, или 1 каплю масла герани и 1 каплю масла нероли.

Другие подходящие масла — из сандалового дерева, розы и жасмина.

### ***Жирная кожа***

В 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба добавьте 2 капли масла кананги душистой, или 2 капли масла из герани, или 1 каплю масла из лимона и 1 каплю масла из лаванды, или 1 каплю масла из кипариса и 1 каплю масла из герани.

Другое подходящее масло — из сандалового дерева.

### ***Комбинированная кожа***

В 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба добавьте 2 капли масла из сандалового дерева, или 2 капли масла из герани, или 1 каплю масла из герани и 1 каплю масла из кананги душистой, или 1 каплю масла из кипариса и 1 каплю масла розы.

Другие подходящие масла — из лаванды и нероли.

### ***Аллергическая кожа***

В 10 мл (половина столовой ложки) масла жожоба добавьте 1 каплю масла из ромашки или 1 каплю масла из сандалового дерева.

— Масло для лица можно использовать в любое время, но, прежде чем накладывать макияж, сделайте интервал хотя бы в один час — так что, наверное, наиболее практичное время для его нанесения — вечером, после очистки лица, это даст возможность маслу хорошенько впитаться в отдохнувшую кожу.

— Массажем не стоит заниматься долго и упорно или так, как он выполняется в косметических салонах. Просто втирайте масло в лицо, шею и лоб мягкими, вертикальными и круговыми движениями. Избегайте попадания в глаза.

— Масло должно оставаться на лице как минимум в течение 10 минут или столько долго, сколько это возможно (неплохое время для этого — когда вы принимаете расслабляющую ванну с эфирными маслами). Перед тем как ложиться спать, промокните лицо салфеткой, чтобы снять оставшееся масло. Если у вас очень сухая кожа, то может выясниться, что все масло впиталось, но в любом случае следует промокнуть кожу, так как излишки могут попасть в зону вокруг глаз, а это может вызвать припухлость.

— Используйте масло 2—3 раза в неделю, подобрав масло, наиболее подходящее состоянию вашей кожи. Если вы пользуетесь маслами для нормализации жирной кожи, следите за тем, как меняется ее состояние кожи, при изменении состояния кожи переходите на другие масла.

## Кремы для лица

Кремы лучше всего наносить на лицо днем, масла же лучше всего использовать вечером.

Используя указанные ниже методы, попробуйте следующие рецепты для изготовления кремов для лица, обращая внимание на следующие моменты:

— Для каждого типа кожи я выделила именно те типы эфирных масел, которые у моих клиентов пользуются наибольшей популярностью и являются наиболее эффективными. Другие рекомендованные масла также вполне можно попробовать.

— При покупке неароматизированных кремов или лосьонов убедитесь в том, что они не содержат ланолина, так как он может способствовать появлению кожной сыпи.

— Если крем находится в пластиковой бутылке, то вам потребуется приобрести несколько стеклянных баночек (проконсультируйтесь с аптекарем на эту тему), так как эфирные масла плохо взаимодействуют с пластмассой. Перед использованием банок простерилизуйте их, используя для этого жидкость для стерилизации, убедитесь в том, что они сухие, и поместите на нижнюю полку в духовке. Также простерилизуйте приспособление из пластика, предназначенное для смеси кремов, или прокипятите кофейную ложку в течение пяти минут для ее стерилизации.

— При подготовке кремов для тела дома я рекомендую растворять эфирные масла в пропорции 1 к 100.

Например, 1%-ный раствор 50 гр. крема будет содержать 12 капель эфирного масла, а 1%-ный раствор 30 гр. крема будет содержать 7 капель эфирного масла.

Следуя приведенным выше указаниям по пропорциям, выжмите крем в банку и добавьте эфирные масла. Хорошенько размешайте, чтобы масла распределились равномерно, и не забудьте впоследствии приклеить бирку к банке.

***Сухая или чувствительная кожа***

К 30 г крема-основы добавьте 3 капли масла нероли, 3 капли масла сандалового дерева и 1 каплю розового масла. Другие подходящие масла — из римской ромашки, жасмина и кананги душистой.

### ***Нормальная кожа***

К 30 г крема-основы добавьте 3 капли масла нероли, 3 капли масла сандалового дерева и 1 каплю жасминового масла. Другие подходящие масла — из розы, лаванды или герани.

### ***Жирная кожа***

К 30 г крема-основы добавьте 3 капли масла лаванды, 3 капли масла герани и 1 каплю лимонного масла. Другие подходящие масла — из сандалового дерева или кананги душистой.

### ***Комбинированная кожа***

К 30 г крема-основы добавьте 3 капли масла герани, 3 капли масла розы и 1 каплю лавандового масла. Другие подходящие масла — из кананги душистой и сандалового дерева.

### ***Аллергическая кожа***

К 30 г крема-основы добавьте 2 капли масла немецкой ромашки, 2 капли масла сандалового дерева. Другое подходящее масло — из нероли.

## **Очистка лица**

Средства для очистки могут использоваться как для лица, так и для тела. Если ваша кожа выглядит вялой и помятой, средство для очистки поможет провести глубокое очищение — в результате будут раскрыты поры, удалена грязь и мертвые кожные клетки, кожа станет свежей и блестящей и поэтому более восприимчивой к маслам или кремам.

### ***Основная смесь для чистки***

Перемешайте 100 гр. (4 унции) овсяных хлопьев со 100 гр. (4 унции) земляного миндаля. Если у вас есть только целые орехи, снимите с них скорлупу — убедитесь в том, что они сухие, иначе они потеряют свои качества при хранении, — перемолите их в кухонном комбайне.

Храните смесь в стеклянной банке и следите за тем, чтобы крышка была закрытой и содержимое оставалось сухим.

### ***Очистка лица***

Возьмите 1 чайную ложку основной смеси для чистки лица (см. выше), добавьте 1 чайную ложку масла жожоба, миндального или абрикосового или же замените тот же самый объем одним из нижеприводящегося:

мед — для сухой кожи,

йогурт — для жирной кожи или кожи с недостатками, гель алоэ — для кожи с раздражениями, розовая вода — для чувствительной кожи или если вам подходит менее абразивное средство для чистки.

Добавьте 1 каплю эфирного масла:

- из розы или сандалового дерева — для сухой кожи, из розы, герани, нероли или лаванды — для нормальной кожи,
- из лаванды, римской ромашки или лимона — для жирной или предрасположенной к болезням кожи, из сандалового дерева, розы или римской ромашки — для чувствительной кожи, из герани или нероли — для комбинированной кожи.

Смешайте полученную смесь.

Наносите на лицо, избегая зоны под глазами. Оставьте как есть, пока не почувствуете, что смесь подсохла (около 1—2 минут), затем сотрите легкими круговыми движениями влажными пальцами. При этом старайтесь не цеплять и не растягивать кожу. Если ваша кожа слишком чувствительная, то, возможно, вы предпочтете смыть моющее средство, но тогда оно не будет столь эффективным.

## Волосы после рождения ребенка

После беременности волосы могут прийти в совсем плохое состояние и стать тонкими, жирными или дойти до какого-либо другого предельного состояния, например, стать очень сухими. Многие женщины обнаруживают, что их волосы, в обычном состоянии кудрявые, становятся прямыми, и наоборот. Вы можете обратить внимание на то, что стало больше выпадать волос. Обычно мы теряем в день естественным путем 80—100 волос, но вы можете обратить внимание на то, что теперь теряете их больше. Не паникуйте, поскольку это вполне распространенное явление после беременности и является результатом плавающих гормональных уровней, а также недостатка определенных элементов в питании. Ваши волосы восстановятся, но может потребоваться небольшая помощь.

Вот некоторые советы:

— Питайтесь хорошей, сбалансированной пищей, содержащей в достатке протеин и витамин Б. Избегайте употребления кофе и алкоголя, так как они могут разрушить запасы витамина Б.

— Если у вас тонкие волосы, сделайте хорошую прическу, легкую в обращении, желательно такую, которая придает динамичность и объем волосам.

— Делайте легкий массаж головы, когда моете волосы, — это улучшит поступление крови к коже черепа.

**Аромапомощь**

Использование эфирных масел может помочь восстановлению состояния волос. Учтите следующие соображения при использовании кондиционеров, применяемых перед мытьем, ополаскивателей волос, шампуней и при расчесывании волос.

## Кондиционеры, применяемые перед мытьем

Они могут сделать волосы более легкими в обращении, придадут блеск, а также значительно улучшат их состояние.

Для сухих или жирных волос, а также для стимулирования кожи черепа, если наблюдается выпадение волос, добавьте 10 капель масла розмарина и 10 капель масла лаванды в 60 мл (3 столовых ложки) миндального масла и 40 мл (2 столовых ложки) масла жожоба.

При сухости волос или перхоти добавьте 10 капель чайного масла и 10 капель масла лаванды в 60 мл (3 столовых ложки) миндального масла и 40 мл (2 столовых ложки) масла жожоба.

Налейте около 20 мл (1 столовая ложка) смеси в маленькую емкость. Кончиками пальцев легкими движениями втирайте масло в кожу черепа. Оберните волосы полотенцем и оставьте в таком положении примерно на час, перед тем как мыть волосы.

Если ваши волосы в плохом состоянии, осуществляйте эту процедуру как минимум два раза в неделю.

## Ополаскиватели волос

Когда я была ребенком, моя мать ополаскивала мне волосы водой с яблочным уксусом, чтобы они были "очень чистыми и блестящими". Яблочный уксус действительно помогает восстановить кислотный покров — защитный барьер, удаляемый щелочными шампунями. Он очень хорошо помогает при зуде кожи черепа и перхоти.

В 300 мл (полпинты) теплой воды добавьте 30 мл (полторы столовых ложки) яблочного уксуса.

2 капли рекомендуемых эфирных масел, указанных ниже:

из сандалового дерева, лаванды, розмарина, герани или римской ромашки — для сухих или нормальных волос,

из лимона, кипариса, лаванды или розмарина — для жирных волос,

из чайного, лаванды, сандала, кипариса или розмарина — при сухой коже или перхоти,

из чайного, римской ромашки, розмарина, лимона или лаванды — для утончающихся волос,

из розы или жасмина — для мягкой обработки.

Используйте в качестве завершающего ополаскивания (не смывайте), чтобы все хорошо впиталось в волосы.

## Шампунь

Примерно в 10 мл (половина столовой ложки) очень мягкого детского шампуня добавьте 1 каплю любого из рекомендованных выше эфирных масел для ополаскивания волос (выберите масло в соответствии с типом волос) и хорошо смешайте.

Мойте волосы как обычно (наливайте шампунь на волосы перед добавлением воды — так будет легче их мыть).

### *Расчесывание волос*

Чтобы способствовать улучшению кровообращения кожи черепа, нанесите 1 каплю масла розмарина на расческу. Наклоните голову вперед и расчесывайте волосы сверху вниз в сторону пола.

## Аромаребенок

### Массаж ребенка

Наиболее приятные времена для вас и для вашего ребенка наступают благодаря той близости, которая возникает в тот момент, когда вы прижимаете ребенка к себе при его кормлении, при этом неважно, кормите вы грудью или из бутылки. Прикосновение имеет очень большое значение для маленьких детей. Когда родители прикасаются к ребенку, или наоборот, возникает процесс сближения, и именно в это время ароматерапевтический массаж может очень хорошо помочь. Массаж для детей может быть не менее важным, чем массаж для взрослых.

Исследования, проводившиеся в течение последних лет во многих странах мира, подтвердили, что дети, которых регулярно массируют, питаются и спят лучше, чем те, кому массаж не делается, реже возникают колики и запоры. Акушер из Лондона Иегуди Гордон очень оптимистично смотрит на массаж детей и соглашается с тем, что массаж помогает родителям общаться с ребенком, тем самым усиливая процесс близости.

Раннее возникновение близости особенно важно для матерей, родивших ранее положенного срока. В 1988 г. отчет об исследованиях в США показал высочайшую эффективность ранней стимуляции отношений ребенка с матерью через разговор, покачивание, контакт глаз и массаж. Как мать двух преждевременно родившихся близнецов я полностью осознаю важность прикосновения, прижимания ребенка к груди,

знаю, как это способствовало возникновению близости между мной и детьми с самого начала. Массаж детей всегда практиковался в странах Азии и Дальнего Востока, и вполне возможно, что тамошним матерям покажется странным, что в западном мире проводятся исследования, призванные доказать то, что им уже известно, — что это правильный метод выстраивания отношений между матерью и ребенком.

### **Массажное масло для ребенка**

Следующая формула оптимально подходит для приготовления массажного масла с широкой сферой использования. Его можно использовать, когда ваш ребенок всем доволен, в противном случае оно поможет расслабить и успокоить его. При использовании этого масла на коже вашего ребенка не будет бактерий, вызывающих появление сыпи под подгузником, кожа ребенка будет чистой и со сладким ароматом. Применяйте его вместо масел для детей, в основе которых лежат минералы, — они хотя и подходят оптимально, чтобы защищать ребенка от промокания, но не идеальны в качестве массажных масел, так как забивают поры.

Полезно сразу подготовить 100-мл бутылку, это сэкономит ваше время, так как массажное масло у вас всегда будет под рукой. Храните ее в прохладном, недоступном для детей месте, крышка должна быть хорошо завинчена.

### ***Ароматическое массажное масло для детей***

В 100 мл (5 столовых ложек) миндального масла или 80 мл (4 столовых ложки) миндального масла и 20 мл (1 столовая ложка) масла жожоба добавьте 2 капли масла римской ромашки, розы, нероли или лаванды, или 1 каплю розы и 1 каплю масла римской ромашки. Если вы предпочтете меньшее количество, то используйте 50 мл (две с половиной столовых ложки) миндального масла или 30 мл (полторы столовых

ложки) миндального масла и 20 мл (1 столовая ложка) масла жожоба и добавьте всего 1 каплю масла из розы, римской ромашки, лаванды или нероли. Если у детей рези или другие проблемы с животиком, то приводимое ниже масло должно помочь:

### ***Массажное масло при резах у ребенка***

В 50 мл (5 столовых ложек) миндального масла или 80 мл (4 столовых ложки) миндального масла и 20 мл (1 столовая ложка) масла жожоба добавьте 2 капли масла из танжерина, мандарина или ромашки.

Если вы предпочтете меньшее количество, то используйте 50 мл (две с половиной столовых ложки) миндального масла или 30 мл (полторы столовых ложки) миндального масла и 20 мл (1 столовая ложка) масла жожоба и добавьте всего 1 каплю масла из танжерина, мандарина или ромашки.

Для младенцев и маленьких детей всегда следует использовать лишь небольшие объемы эфирных масел. Никогда не поддавайтесь искушению использовать большие количества, приведенные выше количества — это тот максимум, который я рекомендую для детей в возрасте до одного года. Как и в случае с гомеопатическими средствами, меньше — лучше, чем больше.



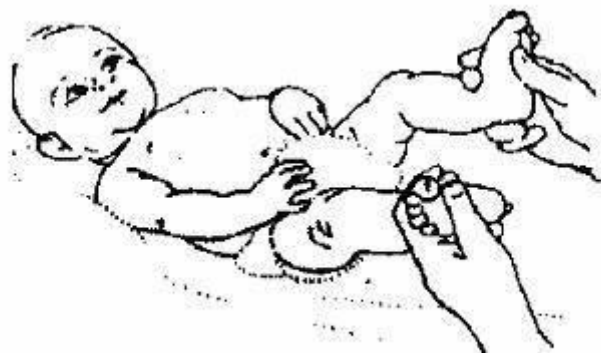
# Советы по массажу ребенка

- Делайте массаж ребенку в наиболее подходящее для этого время. Выберите время, когда он наиболее доволен (может быть, после ванны, или когда он играет без подгузников). Старайтесь не делать массажа, когда он уставший, голодный или раздражительный, хотя, когда вы оба уже привыкнете к нему, вполне возможно, что он будет приносить ему удовольствие (подобно тому, как при болях в спине и животике помогает растирание).
- Важно при этом, чтобы вы не были усталыми и не спешили, так как ребенок почувствует ваше настроение и не получит от массажа того удовольствия, которое он должен получить.
- Все необходимое для массажа подготовьте заранее, чтобы к началу все было готово — полотенце, масло, чистые подгузники и одежду.
- Следите за тем, чтобы в комнате было тепло.
- Ваши ногти должны быть короткими, снимите все украшения, чтобы не поцарапать ребенка.
- Не массируйте более 10 минут, иначе это надоест ребенку.
- Если вашему ребенку не нравится массаж, остановитесь и попробуйте сделать его в следующий раз.
- Когда лицо ребенка перед вами, постарайтесь не терять контакта глазами с ним. Смейтесь и разговаривайте с ним, дайте ему понять, что происходит что-то приятное.
- Наиболее безопасный метод делать массаж ребенку — сесть на пол, вытянув ноги, на колени постелить большое полотенце, а сверху положить ребенка. Если вам покажется это трудно выполнимым, постелите большое полотенце посреди постели, но никогда не оставляйте его там одного — даже самые маленькие дети умудряются каким-то образом поползти до края.
- Если во время массажа раздастся телефонный звонок, возьмите ребенка вместе с собой, не забыв завернуть его в полотенце и вытереть руки, иначе ребенок сможет выскользнуть из ваших рук.
- Вам вовсе не обязательно быть опытной массажисткой. Делайте только то, что сочтете приятным для ребенка. Массажруйте нежно и с любовью, пытаясь наладить легкий ритм. Массаж должен всегда быть направлен вверх — в сторону сердца.
- Самое важное — во время массажа разговаривайте с ним успокаивающе или спойте ему песенку, главное — чтобы этот опыт стал приятным для вас обоих.

## Как массажировать ребенка

Скоро вы найдете свой оптимальный метод, но для начала следующие советы могут помочь:

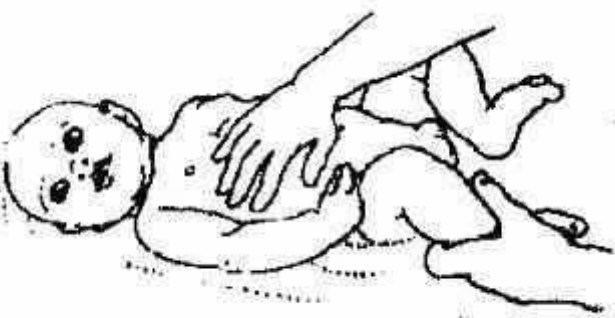
— Начните массаж, положив ребенка на спину, чтобы он мог видеть, что вы делаете.



Массажируйте обеими руками, начиная с лодыжек ног и затем двигаясь в вверх по ногам, втирая небольшое количество масла. Пусть затем ваши руки скользнут вниз по ногам. При обратном движении никогда не должно быть никакого давления, вне зависимости от того, делаете вы массаж ребенку или взрослому, так как это движение идет против направления кровообращения. Повторите три или четыре раза.

— Возьмите всеми своими пальцами каждую ступню. Держите стопы в руках, массируя большими пальцами пятки, осуществляя круговые движения, сначала в одном направлении, затем в обратном. Повторите три или четыре раза. На вашего ребенка эти движения будут оказывать очень успокаивающее воздействие, вполне возможно, что вы будете выполнять их каждый раз, когда его потребуется успокаивать, например когда он будет кричать.

— От стоп скользните вверх по ногам к животу, а затем нежно массируйте его ладонью против часовой стрелки. Эти движения принесут большую пользу, особенно если ваш ребенок страдает от резей или запора.

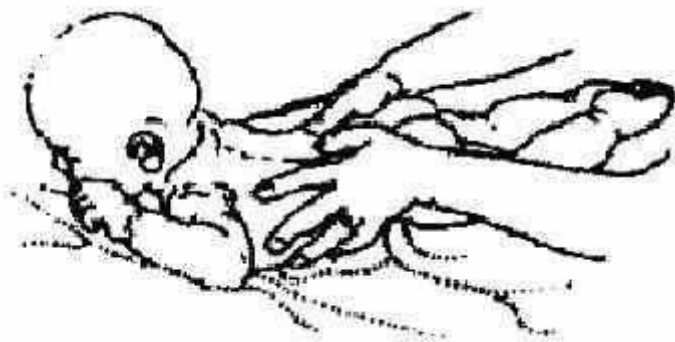


— Двигайтесь вверх, теперь выполняйте круговые движения по плечам. Скользните нежно вниз по рукам до запястий, а затем обратно к плечам. Повторите три или четыре раза.

— Если до сих пор ваш ребенок все еще доволен, переверните его так, чтобы его голова была обращена к вашим стопам, убедившись в том, что на его голову ничего не давит, или же положите его поперек коленок (очевидно, что в этом положении вы сможете использовать для массажа только одну руку).

— Промассажируйте нижнюю часть ног от лодыжек до попки. Положите руки на ягодицы, скользните ими вдоль позвоночника (если он лежит у вас на коленях, то выполнять эти движения вы сможете только одной рукой, так как другой вы будете его поддерживать) до шеи, потом вокруг плеч и вновь обратно в исходное положение. Повторите.

Примечание: Не массируйте руки ребенка, так как есть опасность того, что масло сможет попасть ему в ротик. Также я полагаю, что лучше не массажировать лицо, так как масло может попасть в глаза и ротик. Некоторым детям не нравится, когда большие руки скользят по их лицам, и опять-таки есть шанс, что вы попадете пальцем в глазик ребенку.



## Аромапомощь при детских проблемах

Эфирные масла, обладающие смягчающими, успокаивающими и целебными свойствами, могут помочь вашему ребенку, когда он слишком устает или неважно себя чувствует. Они также помогут поддерживать в детской комнате сладкий и свежий аромат. Если приведенные в этой главе средства не помогают успокоить вашего ребенка или у вас возникает впечатление, что он совсем разболелся, то тогда надо прежде всего вызвать доктора. Дети заболевают на удивление быстро. Не волнуйтесь, что вы надоедаете своему врачу, — за 18 лет замужества, а муж мой врач, я ни разу не слышала, чтобы он жаловался, даже когда взволнованная мать звонила ему в три часа утра.

### Инфантильные рези

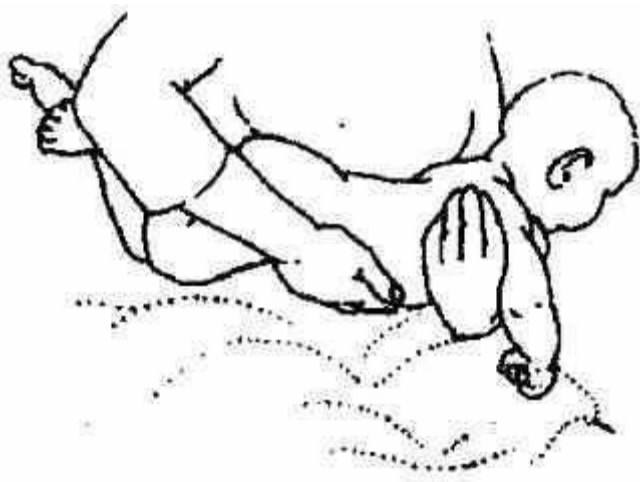
Иногда во всех отношениях совершенно здоровые дети в возрасте от 6 до 14 недель вдруг начинают подолгу плакать по ночам, и ничто не может их успокоить. Они не хотят пить, их не мучают газы, они не заболели, но даже чистый подгузник и объятия матери их не успокаивают. Плачут они обычно в одно и то же время — вы можете практически сверять часы по их ночному пробуждению. Как правило, это происходит ранним вечером. Ребенок может прекратить плач на короткое время, если вы его покачаете, но это — ненадолго. Такие повторяющиеся плачи по ночам можно назвать "вечерним плачем" (также они известны под названием "синдром отца" — поскольку некоторые отцы, похоже, только и видят своих детей плачущими, возвращаясь вечером с работы). В этом случае какой-либо физической причины нет. Некоторые дети плачут просто так — они несчастны и безутешны, что очень сильно расстраивает их матерей, в особенности если это у них первый ребенок. Эти женщины и так чувствуют себя не совсем уверенно относительно

своих материнских навыков, не говоря уж о том, что происходит, когда ребенок голосом столь очевидно выражает свое недовольство.

В некоторых случаях, однако, существует и физическая причина для этого постоянного плача — это инфантильные, или "трехмесячные рези". У ребенка скапливаются газы, ему становится больно, хотя установить эту причину, как правило, довольно сложно, так что всего вернее предположить, что у него рези, и предпринимать соответствующие действия.

В Европе для лечения резей широко используется массаж. В 1989 г. д-р Ян-Хелге Ларсон продемонстрировал, основываясь на своей практике, полезность как массажа брюшной полости, осуществляемого через одежду без применения масла, так и массажа всего тела с использованием масла. Он также установил, что существует несколько причин возникновения резей, варьирующихся от недостаточности газовой выделительной функции до чувства неуверенности родителей, передающегося ребенку. Он показал в своей клинике родителям, как правильно осуществлять массаж, помогая ребенку избавиться от газов, и какой должна быть правильная поза при кормлении. Он также продемонстрировал, что и родителям нужны поддержка и понимание в течение этого сложного времени.

Ниже даются некоторые советы, которые могут помочь вам, если ваш ребенок регулярно плачет и, возможно, страдает от резей:



— Попробуйте сделать ему массаж животика. Для этого нет необходимости раздевать его. Сядьте, в районе локтей должно быть достаточно пространства, держите ребенка на коленках животиком вниз, чтобы его тело немного выдавалось вперед. Одной рукой массируйте ему полость живота, начиная с пупка и затем делая круговые движения все большего и большего радиуса, направленные против часовой стрелки. Д-р Ларсон (см. выше) рекомендует делать этот массаж через 15—30 минут после еды.

— Будьте спокойны — когда вы начнете делать массаж, возможно, что ребенок будет крутить головой, но скорее всего он постепенно привыкнет к вашим движениям.

— Снимите с него подгузники и очень нежно согните одну или обе коленки в направлении живота, при этом продолжайте осуществлять круговые движения, тем самым вы поможете ему избавиться от накопившихся газов или осуществить мочеиспускание. Эти движения стоит повторить лишь несколько раз — не больше.



— После кормления, прежде чем укладывать его для проведения массажа, необходимо выдержать хорошую паузу, чтобы у ребенка вышли газы. Даже взрослые не могут отрыгивать по команде. Даже если у ребенка и не наблюдается никакого болезненного отрыгивания, никогда не кладите его на спину, так как он может задохнуться. Всегда кладите его на бок.

— Движение может помочь, попробуйте положить ребенка в коляску и толкайте ее вперед-назад (в свое время я толкала коляску туда-сюда ногой, одновременно успевая на кухне чистить картошку) или поставьте коляску рядом с включенной барабанной сушилкой — шум может оказывать успокаивающее воздействие.

— Пища, употребляемая вами, при кормлении может передаваться ребенку и оказывать на него негативное воздействие, в особенности это относится к острой пище, например карри, вызывающей образование газов, или брюссельской капусте. Так что проверьте, есть ли какая-то связь между вашим питанием и плачем ребенка.

— Если вы кормите ребенка из бутылки, посоветуйтесь со своей патронажной сестрой.

— Не все дети страдают от резей. Некоторые маленькие дети кричат оттого, что хотят есть или пить, так что попытайтесь покормить ребенка, дайте ему холодной кипяченой воды.

— Не беспокойтесь о том, что испортите ребенка, если будете слишком часто брать его на руки. В этом возрасте вы не можете его испортить, так как ребенок еще слишком мал, чтобы манипулировать вами. Если он плачет, то тем самым он привлекает ваше внимание к волнующей его проблеме. Если вы прижимаете его к груди и он успокаивается, то не чувствуйте за собой какой-то вины, вы даете ребенку то, что ему необходимо.

— Возможно, это легко говорить сейчас, но, тем не менее, это факт — это ужасное время закончится примерно к моменту достижения ребенком трех месяцев. Порой самое лучшее — привыкнуть к такой жизни, готовить пищу к тому моменту, когда он может начать плакать, и готовить что-то более серьезное ко времени ожидающегося плача вечером. Не пытайтесь рассматривать эту ситуацию с точки зрения того, что ребенок пытается управлять вами. Скорее, это его меры по собственной защите. Если вы вернетесь к работе, то не проклиняйте себя. Дети с равным успехом плачут часами и когда их матери находятся дома.

## **Аромапомощь**

— Разденьте ребенка, положите его на теплое полотенце и сделайте массаж нижней части спины. Затем переверните его и сделайте массаж животика легкими движениями против часовой стрелки. Это поможет выйти газам. После массажа ляйте ему возможность отдохнуть на вашей груди. Вполне возможно, что после массажа он крепко заснет, и вы сможете положить его в кроватку.

Этот массаж можно делать без масла, хотя вы можете использовать готовое ароматическое масло для массажа ребенка или следующее масло:

### ***Масло для массажа ребенка на основе римской ромашки***

Добавьте 2 капли масла римской ромашки в 100 мл (5 столовых ложек) миндального масла. Хорошо все перемешайте.

— Сделайте ребенку теплую ванну.

Для детей от трех месяцев и старше добавьте 1 каплю масла римской ромашки в 20 мл (1 столовая ложка) молока. Хорошенько все смешайте и залейте эту смесь в теплую воду ванны. Никогда не добавляйте эфирные масла в чистом виде в воду ванны, приготовленной для ребенка. Если масло не размешается таким образом, то оно может попасть ребенку в глаза. Никогда не используйте эфирные масла для приготовления ванн, если вашему малышу меньше трех месяцев.

— Успокойте ребенка, проароматизировав для этого его комнату.

В распылитель или на ватный шарик, прикрепленный рядом с батареей, нанесите 1—2 капли нероли. Если у вас есть другие дети, то разместите ватные шарики вне зоны досягаемости, так как они могут найти их и бросить в детскую кроватку.

— Присматривать за плачущим ребенком — непростое дело. Если от этого вы слишком расстраиваетесь или устаете, то попросите кого-нибудь дома присмотреть за ребенком ненадолго, пока вы выйдете из комнаты. Попробуйте за несколько минут расслабиться.

Ингаляция может помочь вам успокоиться. На салфетку или чистый платок нанесите одно из указанных ниже эфирных масел и вдыхайте: петитгрейн, герань, мандарин, роза, бергамот, кананга душистая, лимон, лаванда, розмарин или грейпфрут.

— Когда ребенок успокоится, примите теплую ванну. В воду добавьте 4—5 капель любых из следующих масел — петитгрейн, герань, мандарин, роза, бергамот, кананга душистая, лимон, лаванда, розмарин или грейпфрут.

### **Себорейный дерматит у новорожденного**

Себорейный дерматит — распространенное явление у новорожденных и маленьких детей. На коже черепа появляются хлопьеобразные лохмотья кожи, сходящие большими кусками. Кожа черепа при этом часто становится маслянистой.

### **Аромапомощь**

— Сделайте массаж кожи черепа, используя детское ароматическое масло для массажа, которое предварительно было смешано с равным количеством масла жожоба. Втирайте

легкими движениями примерно одну чайную ложку в кожу черепа, а не только в волосы — один или два раза в день.

### ***Шампунь при себорейном дерматите***

В 50 мл детского шампуня добавьте 1—2 капли чайного масла и хорошо все перемешайте.

Перед использованием хорошо встряхните и наносите лишь небольшое количество.

Следите за тем, чтобы шампунь не попал в глаза, после использования шампуня хорошо все промывайте.

Применяйте шампунь в течение недели ежедневно или до тех пор, пока не наступит улучшение состояния кожи черепа. В дальнейшем используйте его по мере необходимости.

### ***Сыпь под подгузниками***

У всех детей рано или поздно появляются болевые ощущения в области ягодиц, если сыпь не проходит — обратитесь к врачу.

*Вот некоторые советы, которые вам помогут:*

— Если у вашего ребенка появляется сыпь под подгузниками, то меняйте их чаще. Никогда не оставляйте ребенка в мокрых подгузниках, особенно если они грязные. Дайте ребенку возможность как можно больше времени проводить без подгузников, поскольку для болезненной, саднящей кожи частое проветривание подходит оптимально.

— Старайтесь, чтобы попка вашего ребенка была как можно дольше сухой.

— Если вы используете многоразовые подгузники, то убедитесь в том, что их хорошо выполаскивают и на них не остается никаких следов стирального порошка или каких-либо химических очищающих средств.

— Вытирайте попку ребенка насухо влажной ваткой или маслом жожоба (оно подходит лучше всего). Использование сухих материалов для подтирания будет раздражать и без того саднящую кожу.

### ***Аромапомощь***

Используйте при смене подгузников Детское масло из римской ромашки в умеренных количествах. Для смягчения раздражений и уничтожения бактерий, вызывающих сыпь под подгузниками, пользуйтесь следующим кремом:

### ***Крем от сыпи под подгузниками***

В 50-гр. (2 унции) баночку неароматизированного крема (не содержащего ланолина) добавьте по 2 капли масел немецкой ромашки и лаванды, если же патронажная сестра полагает, что сыпь может быть вызвана молочницей, вместо этих масел добавьте 4 капли чайного масла.

Пользуйтесь этим кремом в очень умеренных количествах 2 раза в день (в зависимости от того, насколько сильно раздражение на попе ребенка). В целях безопасности вначале попробуйте крем на небольшом участке кожи, поскольку кожа у детей разная и иногда для излечения раздражения требуется выполнение всего лишь следующих трех условий: чистота, сухость и хорошая вентиляция.

— Для детей старше месяцев, страдающих от сыпи под подгузниками, попробуйте применение следующей ванны:

### ***Ванна при сыпи под подгузниками***

В 20 мл (1 столовая ложка) необезжиренного молока добавьте 1 каплю масла лаванды или 1 каплю масла римской ромашки, хорошенько взболтайте и добавьте в теплую воду ванны. Для детей старше шести месяцев с сыпью под подгузниками вместо масла лаванды или римской ромашки, указанных выше, можно использовать 1 каплю чайного масла.

— Если вы пользуетесь многоразовыми или матерчатыми подгузниками, то замачивайте их перед стиркой в ведре с водой (предварительно удалив твердые частицы). В воду предварительно следует добавить 6—8 капель масла лаванды или чайного масла или 3 капли лаванды и 3 капли чайного масла (оно приятнее пахнет). Перед стиркой белья обычным способом замочите его на 2—3 часа. Это поможет дезинфицировать подгузники.

Вы можете добавить масло лаванды в последнее полоскание после стирки. Если вы полощите вручную, то добавьте 1—2 капли масла в большой таз с водой. При использовании стиральной машины добавьте 4—5 капель масла вместе с кондиционером для ткани.

### **Детский насморк**

Простуда для ребенка очень неприятна — ведь он даже не может высморкаться. У некоторых детей насморк появляется даже без простуды, и в итоге им тяжело дышится во время сна и кормления.

### **Аромапомощь**

— Использование эфирных масел в распылителе в детской комнате или в комнате, в которой вы кормите его, поможет уничтожить бактерии, переносимые воздушным путем, освежить воздух — ребенку будет дышаться намного легче. Распылителем можно пользоваться в своей комнате до тех пор, пока там нет ребенка, перед его появлением распылитель лучше всего убрать.

В распылитель или таз с теплой водой добавьте 2—4 капли масла лимона, эвкалипта, лаванды или чайного дерева.

### **Бодрствующий, безустанный ребенок, начинающий ходить**

Дети постарше, да и маленькие, никак не могут успокоиться по ночам по целому ряду причин. Им может хотеться есть, пить, они могут пугаться темноты (особенно если дети постарше пугают их привидениями), они могут бояться того, что вы больше не вернетесь, или даже просто потому, что жизнь внизу может казаться им настолько захватывающей, что ее не хотелось бы пропускать. Некоторые дети становятся сверхактивными ко



времени отхода ко сну, и все попытки остановить их от выкарабкивания из кровати оканчиваются ничем.

Если ваш ребенок не устал, то разрешите ему спуститься вниз — пусть он наиграется до усталости. В этом случае все будет довольно. Никто не будет радоваться тому, что несчастный ребенок остался один наверху. Но это может стать привычкой, которую будет сложно преодолеть, так что попытайтесь организовать определенный режим отхода ко сну, который может быть весьма удобным даже для маленьких детей.

Дети, как правило, инстинктивно чувствуют, когда их родители уходят, а когда это происходит, успокоить их становится сложно, так что в таких случаях старайтесь не ускорять отход ко сну и подготовьте их к отходу ко сну заблаговременно перед тем, как вы уйдете из дома.

### **Аромапомощь**

На большинство детей прием теплой ванны оказывает успокаивающее воздействие. Я не рекомендую использование эфирных масел в ванне для детей до трех месяцев, но после наступления этого возраста масла могут быть очень полезны. Пользуйтесь ими очень осторожно, особенно это касается детей, плохо спящих каждую ночь. Очевидно, что плачут они по другим причинам, чем дети, начинающие ходить, им не рекомендуется делать ароматерапевтические ванны на регулярной основе.

#### ***Успокаивающая ванна***

В чашку или миску, содержащую 10—20 мл (1 столовая ложка) необезжиренного молока добавьте 1—2 капли масла римской ромашки. Хорошо взболтайте и добавьте в теплую воду ванны. Хорошо перемешайте с водой.

Если вам никак не удастся уложить своих детей спать, попробуйте делать для них в течение недели с периодичностью через день ванны с римской ромашкой, через неделю сделайте две или три ванны в вечернее время. Надеюсь, что к концу двух недель у ребенка восстановится обычный режим отхода ко сну.

Хотя масло римской ромашки очень мягкое и хорошо подходит для детей, не стоит использовать его постоянно, а лишь по мере необходимости. Прием ванны с ромашкой не должен рассматриваться как нечто само собой разумеющееся.

### **Прорезание зубов**

Какого-то определенного срока прорезания зубов не существует — у некоторых детей зубы имеются уже при рождении, у других же они появляются лишь по прошествии двенадцати месяцев после рождения. Как правило, у большинства детей первый зуб прорезается в районе пяти или шести месяцев — в это время вы можете наблюдать целый ряд симптомов. Вы можете обнаружить, что ваш ребенок стал раздражительным или капризным, что он пускает слишком много слюней, вечно жует что ни попадя, но в особенности — запястья и ручки, он начинает царапать свои ушки, часто щеки от этого становятся ярко-красными. Однако постарайтесь не принять другие симптомы — лихорадку, рвоту, расстройство желудка, потерю аппетита — как относящиеся к прорезанию зубов, в этих случаях сразу же обращайтесь к врачу.

Если у ребенка режутся зубки, то дайте ему что-нибудь твердое, чтобы он это постоянно жевал — можно, например, дать охлажденное кольцо для прорезающихся зубов или сухарь. Также может помочь растирание его десен прохладным, чистым пальцем.

### **Аромапомощь**

— В распылитель или таз с горячей водой добавьте 1—2 капли масла римской ромашки или лаванды. Поместите распылитель или таз в детской комнате.

Используйте следующее массажное масло, но только от шести месяцев и старше:

#### *Массажное масло при прорезающихся зубах*

В 100 мл (5 столовых ложек) сладкого миндального масла добавьте 1 каплю масла лаванды и 1 каплю масла римской ромашки. Хорошо все перемешайте.

Втирайте полученное клейкое вещество (не более двух капель) вдоль линии челюсти к уху ребенка. Не трите по верхней части скулы рядом с глазом или ртом.

### **Экзема**

Меня часто спрашивают, существуют ли какие-то эфирные масла, которые ослабляют экзему. Такие масла есть, но я полагаю, что ребенка лучше всего отвести к квалифицированному ароматерапевту, чтобы он дал экспертную оценку, осмотрев кожу, и дал соответствующие рекомендации. Ароматерапевт же подберет наиболее подходящие масла.

### **Предупреждение**

Некоторые люди применяют эфирные масла для обработки одежды и постельного белья ребенка. Я не рекомендую этого делать, так как масла в чистом виде могут прийти в соприкосновение с кожей ребенка. Также при использовании ватных шариков, ароматизированных эфирными маслами, для придания аромата детской комнате никогда не вешайте их непосредственно на детскую кроватку и следите за объемом используемого эфирного масла (используете ли вы ватные шарики или распылитель). Для детей меньше года используйте лишь 1—2 капли и не более. Для детей старше года количество капель может быть увеличено до 3—4.

## **Подготовка к зачатию**

Меня часто спрашивают, что я думаю о необходимых мерах по подготовке к зачатию, и у меня всегда один и тот же ответ: для того чтобы сделать ребенка, требуется участие двоих. Это означает, что будущая мать должна только приветствовать появление сперматозоидов высочайшего качества, стремящихся к яйцам высочайшего качества. Необходимо потратить время, чтобы ваше тело пришло в оптимальную физическую форму и зачатие произошло оптимальным способом.

В реальности не всем нам удастся спланировать появление ребенка, поскольку дети имеют обыкновение появляться в самое неожиданное время. Но если начинать все с

чистого листа, то мой совет заключается в том, что готовиться и планировать зачатие следует за шесть месяцев до его осуществления. Очевидно, что чем дольше и тщательнее вы будете готовиться, тем лучше, но если времени у вас не хватает, то и трех месяцев будет вполне достаточно. Любая пара, планирующая обзаводиться ребенком, должна брать на себя ответственность по подготовке тела к этому событию.

Я бы предложила следующий базисный план, основывающийся на здравом смысле:

— Прекратите курить и не принимайте никаких нежелательных лекарств.

— Остерегайтесь любых загрязняющих агентов и химических веществ.

— Питание должно быть хорошо сбалансированным и здоровым (обилие овощей, фруктов, протеина и т.д.), увеличьте потребление продуктов, богатых цинком и витаминами Б.

— Сократите потребление стимуляторов, таких как чай, кофе, алкоголь (избыток алкоголя может отрицательно сказаться на выработке спермы). Избегайте большого количества жиров и сахара в своем рационе.

— Следите за своим весом, старайтесь, чтобы он был не выше и не ниже обычного. Делайте побольше упражнений, чтобы тело было в тонусе, обладало достаточной гибкостью, хорошо отдыхайте.

— Прекратите оральный прием противозачаточных средств.

— Если у вас есть проблемы со здоровьем или имеется беспокойство по поводу генетически передаваемых заболеваний, встретьтесь с врачом, если же вы страдаете от незначительных или связанных со стрессами проблем здоровья, то сходите на прием к ароматерапевту.

## Неудачные попытки забеременеть

Любая пара, пытающаяся зачать, но не достигающая цели, должна обратиться к врачу. Однако будет неплохо взять на вооружение указанные выше меры по подготовке к зачатию, чтобы создать все необходимые условия.

У многих пар, которым сообщили, что никаких медицинских противопоказаний беременности нет, но зачать все равно не удается, возникает не только рост разочарования, но также и вины, негодования и напряжения — все это может нарушить или сильно ухудшить вашу половую жизнь. Именно в такой ситуации ароматерапевт может помочь. Ко мне часто приходят женщины совсем по другим вопросам, но многие из них отмечают, что беспокоятся по поводу неудачных попыток забеременеть.

Я вовсе не гарантирую, что приводимые ниже меры являются формулами плодородия, но так или иначе, они могут снизить напряжение в отношениях пары, оказавшейся в таких обстоятельствах. Так что почему бы их не попробовать наряду с общей подготовкой к зачатию.

## **Аромапомощь**

— Указанные ниже масла помогают решить людям проблемы с зачатием:

### **Роза (Роза centiflora или Роза damascena)**

Известно как наиболее подходящее для кожи масло, также оно характеризуется как средство, тонизирующее деятельность матки, поскольку оказывает на нее очищающее и регулирующее воздействие. Оно помогает моим клиенткам с доменструальными напряжениями, а также во время болезненных, тяжелых периодов. Оно обладает хорошими свойствами по снятию напряжения, а также усиливает половое влечение. Хотя это ярко выраженное женственное масло, считается, что оно улучшает выработку семенной жидкости, так что оно полезно для использования во время массажа или приема ванны обоими партнерами.

### **Герань**

Герань является ароматическим маслом со многими свойствами, включая тонизирующее воздействие на все тело и гормонально балансирующее всю репродуктивную систему. Это масло оптимально подходит при стрессах и беспокойстве... а какой у него прекрасный аромат!

### **Сандаловое дерево**

Это масло обладает долго держащимся ароматом, оно высоко ценится как средство для лечения импотенции. Оно обладает высокими характеристиками, как расслабляющее средство, хорошо подходит для лечения депрессий, ведущих к сексуальным проблемам или беспокойству.

### **Кананга душистая**

Масло, обладающее экзотическим ароматом, часто применяется для расслабляющего массажа и приготовления банных смесей, придает коже замечательный романтический аромат. Используется при нервном напряжении, беспокойстве и импотенции.

— Используйте следующие масла для расслабляющего массажа, обращая особое внимание на нижнюю часть спины, живот, пах и бедра. Не наносите эти масла напрямую на нежную генитальную зону, так как может возникнуть жжение.

### ***Массажное масло для женщины***

Добавьте 15 капель масла герани и 5 капель масла розы в 50 мл (две с половиной столовых ложки) миндального масла.

### ***Массажное масло для мужчины***

Добавьте 5 капель масла шалфея, 5 капель розы или масла из сандалового дерева или кананги душистой в 50 мл (две с половиной столовых ложки) миндального масла. Хорошо все перемешайте.

— Попробуйте следующие смеси для ванны:

*Смесь 1:* расслабляющая, вы оба можете использовать ее по вечерам.

В теплую, полностью наполненную ванну добавьте 4 капли масла герани, 2 капли масла розы и 2 капли масла из шалфея. Взболтайте воду, чтобы размешать масло. Расслабьтесь и принимайте ванну в течение 10—15 минут.

*Смесь 2:* оптимально подходит для женщин во время приема утренней ванны.

Добавьте в полностью наполненную ванну 4 капли масла герани и 2 капли розового масла. Взболтайте воду, чтобы все хорошо перемешалось. Принимайте ванну в течение 10 минут.

Приемами ванн можно наслаждаться до четырех раз в неделю.

Выполняя эту программу, старайтесь, чтобы, как минимум, у вас в неделю было два массажа и два приема ванн. Желаю вам успеха!

## Справочник по эфирным маслам

На рынке продается множество разных видов эфирных масел, но в эту главу я поместила только те, которые упоминались ранее в этой книге. Эти масла я успешно использовала для своих клиенток и могу их лично порекомендовать.

### Справочник по эфирным маслам

В этом справочнике описываются лишь некоторые свойства и общее применение эфирных масел. Помните о том, что пока вы не будете хорошо разбираться в эфирных маслах, лучше всего, особенно во время беременности или для применения к детям, использовать их только так, как это указано в рецептах и инструкциях по приему ванн, масел, кремов, гелей и т.д., приведенных в этой книге.

## Бензоин (Styrax benzoin)

Используемая часть растения: смолистые выделения, получаемые из ствола бензоинового дерева.

**Место выработки:** Таиланд, Малайзия, Восточная Индия.

**Аромат:** свежий, ванильный.

**Ценовая группа:** средняя.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, мочегонное, отхаркивающее, целебное, успокаивающее.

**Основное применение:** применяется в качестве легочного антисептика, ингаляции для отхаркивания слизи и облегчения дыхания при застойных явлениях. При использовании

для послеродового массажа создает ощущение тепла и комфорта, особенно хорошо воздействует на тех, кто ощущает избыточную эмоциональную холодность. Весьма хорошо помогает в случаях плохого кровообращения и плохогнущихся суставов. Помогает излечивать сухую, поврежденную кожу, хорошо смешивается с лимонным маслом в креме, предназначенном для лечения сильно потрескавшейся кожи рук. Применяйте после родов в геле или креме, предназначенном для лечения сосков с трещинками и повреждениями.

Является густым по составу, поэтому из бутылки будет вытекать медленно. При хранении в холоде становится твердым, но при помещении в комнатную температуру быстро становится жиже. Хорошо хранится.

**Способ применения:** ингаляции, массаж тела, уход за кожей.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** нет

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Бергамот (Citrus bergamia)

**Используемая часть растения:** кожура плода.

**Место выработки:** Южная Италия, северо-западная Африка.

**Аромат:** свежий, цитрусовый, сладкий.

**Ценовая группа:** средняя.

Основные характеристики и свойства: анальгетик, антисептик, антидепрессант, антиспазмолитик, а также обладает антивирусными, дезодорирующими, целебными, освежающими, повышающими настроение свойствами.

**Основное применение:** масло бергамота используется для придания аромата и вкуса чаю "Ерл грей". Очень хорошо повышает настроение при депрессии, физической и психической усталости. Его прописывают при некоторых типах экземы и кожных болезнях, вызываемых стрессами. Используется в сильно разведенном виде самостоятельно или в смеси с маслом лаванды для лечения сыпных инфекций, нарывов и ран. Это одно из лучших масел, помогающих ослаблять мочевые и генитальные инфекции, особенно помогает людям, предрасположенным частым приступам цистита. Используемый в качестве банного масла во время лихорадочных заболеваний (простуда, грипп и т.д.), бергамот оказывает охлаждающее воздействие. Является идеальным баннным маслом для снятия депрессии во время выздоровления.

**Способ применения:** массаж тела, масло для лица, уход за кожей, выпаривание, ванны, душ, местное применение, компрессы.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да (в комнатных освежителях и в небольших количествах при циститах).

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

**Предупреждение:** не следует применять бергамот перед загоранием или перед тем как лечь на лежак, так как он может вызвать неравномерную пигментацию кожи.

## Римская ромашка (*Anthemis nobilis*)

### Немецкая ромашка (*Matricaria chamomilla*)

Используемая часть растения: дистиллируется из высушенных цветков.

**Место выработки:** Италия.

**Аромат:** резкий запах высушенной травы/травянистый.

**Ценовая группа:** от средней до дорогой.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, анальгетик, противовоспалительное, антиспазмотик.

**Основное применение:** подобно лаванде, это масло наиболее подходит для оказания первой помощи — оно всегда должно быть под рукой. Его аромат либо нравится, либо не нравится. Оно содержит противовоспалительное вещество под названием "азулен", которое и придает маслу известный синий цвет. Однако цвет масла римской ромашки может колебаться от бледно-водянисто-синего до бесцветного. Масло немецкой ромашки обладает большей плотностью и содержит в себе более высокий процент азулена. Оно должно быть темно-синего цвета, но со временем и частым воздействием воздуха становится зеленовато-желто-коричневым. Как правило, масло немецкой ромашки дорого стоит. Не перепутайте эти два вида масел с маслом из ромашки марок, происходящей не из этого семейства растений (всегда проверяйте в списке продукции поставщика, имеются ли названия эфирных масел на латинском).

Его действие помогает успокоить, смягчить и контролировать многие кожные проблемы и аллергии. Его противовоспалительное и ослабляющее боль воздействие помогает смягчить ноющие боли — мускульные, зубные, при прорезании зубов, при головных болях, хронических ортопедических проблемах. Антиспазматические свойства масла прекрасно подходят для облегчения менструальных болей, лечения расстройства пищеварения, метеоризма и в особенности резей у детей.

Масло ромашки является легким седативным средством, подходящим как для детей, так и для взрослых. Оно оказывает успокаивающее воздействие при стрессах, возбуждении, раздражении, плохом сне, а также может помочь успокоить уставших или перевозбужденных детей перед сном.

**Способ применения:** массаж тела, масло для лица, уход за кожей, ванны, душ, местное применение, компрессы, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

**Для детей:** да.

## Шалфей мускатный (*Salvia sclarea*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из всего растения.

**Место выработки:** Европа.

**Аромат:** сладковатый, пикантный, экзотический, интенсивный.

**Ценовая группа:** средняя.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антидепрессант, антиспазмотик, месячногонное, афродизиак, маточное тонизирующее.

Основное применение: используется в ароматерапевтических целях, в отличие от обычного шалфея, являющегося очень сильным и даже токсичным хотя бы и в малых дозах, шалфей мускатный нетоксичен, но его также лучше всего использовать в небольших количествах — идеально смешивать в пропорции 1 к 100. Если увеличивать пропорциональное количество масла, то оно оказывает эйфорическое воздействие, может возникнуть головокружение. Его не следует использовать при предстоящем вождении автомобиля или употреблении алкоголя. Хотя оно и подходит для обоих полов, с моей точки зрения, лучше всего оно подходит для женщин. Помогает регулировать гормональные нарушения (содержит естественные растительные гормоны, напоминающие эстроген). Оно очень хорошо помогает при доменструальном напряжении и особо рекомендуется при симптомах менопаузы. Оно может помочь снизить повышенное кровяное давление. При послеродовой меланхолии это масло подходит лучше всего в силу своего антидепрессивного воздействия. Во время схваток его можно использовать для компресса, используемого для облегчения боли. Считается, что это масло усиливает половое влечение, аромат его чувственный и расслабляющий, а антидепрессивные и эйфорические свойства помогут разогнать любое напряжение, испытываемое парой.



**Способ применения:** массаж тела, масло для лица, ванны, душ, выпаривание, компрессы.

**Подготовка к зачатию:** да.

**Беременность:** нет.

**Схватки:** да.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Кипарис (*Cupressus sempervirens*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из иголок, шишек и веток дерева.

**Место выработки:** Европа.

**Аромат:** древесный, острый, лекарственный.

**Ценовая группа:** средняя.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антиспазмотик, вяжущее, дезодорант, мочегонное.

**Основное применение:** используется при проблемах, связанных с плохим, вялым кровообращением, проявляющемся в жидкостных задержках, судорогах, появлением прожилков вен, вен с варикозными расширениями и язв. Местное стягивающее воздействие на капилляры делает это масло неоценимым при лечении геморроя. Его мощное вяжущее воздействие ставит это масло в один ряд с гамамелисом. После родов оно помогает излечивать болезненные ощущения в области промежности.

Его характеристики позволяют контролировать чрезмерные объемы жидкости в теле, которые встречаются, например, при меноррагии (тяжелые месячные). Подходит жирной и комбинированной коже. В качестве масла для ванны оказывает дезодорирующее воздействие, помогает снизить потливость, расслабляет и освежает. При нервных напряжениях оказывает легкое успокаивающее воздействие. Антиспазматическое воздействие помогает ослабить кашель.

**Способ применения:** массаж тела, уход за кожей, местное применение, компрессы, ванны, душ, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да (после пяти месяцев).

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

*Для детей:* нет.

## Эвкалипт (*Eucalyptus globulus*)

*Используемая часть растения:* листья и ветки дерева.

*Место выработки:* происходит это дерево из Австралии, однако сейчас оно растет повсюду, например в Северной Америке, Средиземноморье и Калифорнии.

*Аромат:* обладает определенным сильным ароматом, который скорее всего знаком большинству людей, поскольку это масло широко используется в лекарственных препаратах от сильного насморка.

*Ценовая группа:* дешевая.

Основные характеристики и свойства: антисептик, антибиотик, анальгетик, противовоспалительное, противовирусное, мочегонное, стимулирующее.

*Основное применение:* в первую очередь оно используется благодаря своему воздействию на дыхательный тракт, помогает очищению от слизи и смягчает застойные явления. В правильной пропорции его можно применять в любом возрасте.

Масло является очень сильным, поэтому всегда используют его разведенным в пропорции 1 к 100 или даже более. Его можно использовать для приготовления антисептического раствора для промывания ран, царапин, а при сильном разведении в воде, геле или креме его можно наносить (вместе с бергамотом) на простой герпес или сыпь, особенно в случаях воспалительных процессов.

Эвкалипт оказывает охлаждающее воздействие на тело, поэтому он очень хорошо помогает при лихорадящих заболеваниях. Используется в очень сильно разведенном виде для подготовки ванн при мочеполовых инфекциях, особенно сопровождаемых лихорадкой. При ветряной оспе масло, использованное в ванне или для приготовления холодного компресса, может помочь снять неприятный зуд с сыпи (пожалуйста, проконсультируйтесь со своим ароматерапевтом относительно количеств, подходящих возрасту вашего ребенка). При использовании в комнатных спреях и распылителях оно поможет очистить воздух от бактерий, переносимых воздушным путем. Масло идеально подходит для мест, где часто таится инфекция — это туалеты, приемные у кабинетов врачей, офисы, школы и т.д. (для достижения наиболее приятного аромата смешайте в равных долях с бергамотом и лимоном).

При добавлении в массажные смеси, содержащие другие масла, согревающее и противовоспалительное воздействие масла помогает улучшить состояние при плохо гнущихся суставах, в особенности это относится к ревматизму, болям в мышцах.

*Способ применения:* массаж тела, местное омывание, выпаривание, компрессы, уход за кожей, ванны (очень слабые растворы).

*Подготовка к зачатию:* нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** нет.

**После родов:** нет.

**Для детей:** да.

## Герань (*Pelargonium graveolens*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из всего растения.

**Место выработки:** выращивается в нескольких местах, лучшее по качеству выращивается на острове Реюньон.

**Аромат:** свежий, цветочный.

**Ценовая группа:** средняя.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антидепрессант, вяжущее, мочегонное, укрепляющее, целебное, освежающее, тонизирующее, повышающее настроение.

Основное применение: масло герани, пожалуй, является одним из самых полезных для использования в ароматерапевтических целях, поскольку оно помогает при многих заболеваниях. Масло оказывает балансирующее воздействие на тело. После родов, а также при лечении общего характера повышающий настроение аромат масла может взбодрить, ослабить депрессию и усталость — применять его следует для массажа, ванн или в распылителе. Оно стимулирует деятельность лимфатической системы, облегчает состояние при жидкостных застойных явлениях, ослабляет прилив крови к набухшим грудям. Его часто применяют при лечении целлюлита. Оно оказывает регулирующее воздействие на гормональный баланс и часто используется как самостоятельно, так и в смеси с другими маслами для ослабления симптомов, встречающихся перед менструациями и во время менопаузы. Оно замечательно подходит для всех типов кожи. При использовании в качестве масла для лица, в смеси с лосьонами и кремами, его воздействие позволяет сбалансировать выработку кожей кожного сала. Смешанное с маслом носителем и используемое после ванны или душа, оно придает коже легкий аромат. При использовании в компрессах, жидкостях для местного омывания и кремах оно помогает излечивать раны и ссадины.

Оно может оказывать стимулирующее воздействие, так что лучше всего его не использовать для массажа в конце дня. Однако если вы вечером собираетесь куда-то выходить, это масло может оказать положительное взбадривающее воздействие. Его аромат нравится большинству людей. Оно хорошо смешивается с большей частью других масел, но, поскольку является весьма сильным маслом, его воздействие начинает преобладать, так что при приготовлении смеси используйте его в умеренных количествах. Это масло хорошо подходит для распыскивания по всему дому с целью освежения комнат, в особенности в старых домах. Это масло является хорошим репеллентом от насекомых.

**Способ применения:** массаж тела и лица, масло для лица, уход за кожей, ванны, душ, местное применение, компрессы, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** да.

**Беременность:** да (в слабых растворах для освежения комнат и через пять месяцев для местного применения (масла и гели от жидкостных задержек и т.д.)).

**Схватки:** да.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Жасмин (*Jasminum officinale*)

**Используемая часть растения:** цветки.

**Место выработки:** Египет, Марокко, Индия.

**Аромат:** в высшей степени благоуханный, сладкий.

**Ценовая группа:** очень дорогая.

**Основные характеристики и свойства:** антидепрессант, антисептик, антиспазмотик, помогает при схватках, афродизиак, улучшает выработку молока, оказывает общее тонизирующее воздействие.

**Основное применение:** неудивительно, что масло с таким прекрасным ароматом пользуется большой популярностью в парфюмерной промышленности. В чем-то столь нежное, масло жасмина является очень сильным, и поэтому при его самостоятельном использовании или в смеси достаточно всего лишь нескольких капель. Оно обладает повышающим настроение, успокаивающим, улучшающим эмоциональный настрой воздействием, поэтому оно идеально подходит для добавления в смесь, используемую для послеродового массажа, не говоря уже о том, что оно повышает выработку молока. При схватках оно способствует повышению уверенности в себе, ослабляет боль и помогает избавиться от плаценты. Его воздействие очень хорошо помогает во время болезненных месячных, а также при эмоциональных симптомах, иногда возникающих во время менопаузы. Считается, что оно обладает свойствами по повышению полового влечения. Его рекомендуют активно использовать при подготовке к зачатию и для решения эмоционально связанных сексуальных проблем. Жасминовое масло, добавленное в крем или используемое для массажа лица, очень хорошо подходит для сухой и чувствительной кожи.

**Способ применения:** массаж тела и лица, ванны, души, выпаривание, уход за кожей.

**Подготовка к зачатию:** да.

**Беременность:** нет.

**Схватки:** да.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Лаванда (*Lavandular officinalis*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из верхушек цветков.

**Место выработки:** по всей Европе.

**Аромат:** свежий, цветочный.

**Ценовая группа:** дешевая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антибиотик, анальгетик, антидепрессант, противовоспалительное, антивирусное, мочегонное, антигрибковое, антиспазмотик, целебное, успокаивающее, тонизирующее.

**Основное применение:** Это нежное эфирное масло наиболее часто используется ароматерапевтами. Оно усиливает воздействие масел, с которыми его смешивают, а смешивается оно хорошо с большинством масел. Наряду со многими характеристиками, его основное воздействие на тело — его "нормализация". Его антисептические и целебные свойства помогают излечивать порезы, раны, дерматиты, экзему, сыпь под подгузниками, нарывы и ожоги. Как и в случае с чайным маслом, его можно использовать, нанося в небольших количествах прямо на кожу. Это одно из лучших масел для ухода за кожей, оно помогает стимулировать появление новых клеток и уменьшает следы от рубцов. Можно использовать в качестве масла для лица для любого типа кожи.

Помогает регуляции месячных при разбалансировке организма. Используется для лечения любых видов мышечных болей, в особенности острого характера. Рекомендуется использовать это масло при схватках. Оно прекрасно подходит для приготовления физически и психически расслабляющей ванны для всех без ограничений. Помогает улучшить состояние при жидкостных задержках и ослабить боль в ногах и стопах. Используйте для массажа и приготовления компрессов от головных болей и мигреней. Его легкое, но эффективное успокаивающее воздействие стимулирует здоровый сон, как у молодых, так и у пожилых. При инфантильных резях поможет успокоить и облегчить боль. Используется для лечения молочницы и микоза в качестве местного промывания, в кремах и гелях.

**Способ применения:** массаж тела и лица, местные промывания, ванны, душ, выпаривание, уход за кожей.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** да.

*После родов:* да.

*Для детей:* да.

## Лимон (*Citrus limonum*)

*Используемая часть растения:* выжимается из кожуры.

*Место выработки:* в основном в Средиземноморье.

*Аромат:* свежий, цитрусовый.

*Ценовая группа:* дешевая.

*Основные характеристики и свойства:* антисептик, антибактериальное, антигрибковое, вяжущее, мочегонное, стимулирующее, тонизирующее.

*Основное применение:* хотя сам плод и обладает ярко выраженным кислым вкусом, масло из лимона снижает кислотность тела и оказывает сильное освежающее воздействие. Широко используется в салонах красоты, наряду с этим обладает вяжущими и целебными характеристиками. Замедляет процесс старения. Добавляйте в кремы для лица и маски для придания белизны и мягкости вялой, несвежей коже (особенно для приготовления крема для шеи). Прекрасно дополняет кремы для рук. Добавляется в мягкие средства для тонизирования кожи типа воды из апельсиновых цветков, лимонное масло снижает маслянистость, освежает жирную кожу и тонизирует открытые поры. Используйте после мытья волос шампунем для промывания жирных волос. Благодаря своему легкому обесцвечивающему воздействию лимонное масло издавна пользуется популярностью при изготовлении ополаскивателей для светлых волос.

При добавлении в банную или массажную смесь его тонизирующее и взбадривающее воздействие может стимулировать улучшение кровообращения, помочь облегчить состояние при застойных жидкостных явлениях и целлюлите. При пульсации вен с варикозными расширениями пользуйтесь лосьоном, содержащим масла лимона, герани и кипариса, который следует хранить в холодильнике.

Лимонное масло, используемое при помощи распылителя или комнатного спрея, может помочь уничтожить переносимые воздушным путем бактерии и освежить атмосферу. Свежий аромат может ослабить приступы тошноты, встречающиеся при утренней слабости.

2%-ный раствор в воде можно использовать для промывания порезов и царапин (если рана инфицирована, воду прокипятите и предварительно охладите). Используя тот же самый раствор, намочите в нем ватную прокладку и положите ее на переносицу — это позволит прекратить кровотечение из носа (перед этим зажмите ноздри, чтобы помочь сжатию капилляров, убедившись предварительно, что пациент может дышать через рот). Обратитесь к врачу за консультацией, если из носа наблюдается сильное кровотечение или же если оно часто повторяется.

Лимонное масло в чистом виде может быть использовано для удаления наростов и бородавок (но не родинок — удаление родинок следует обсуждать со своим врачом). Нанесите 1 каплю масла при помощи кусочка ткани или уголка салфетки на бородавку или же нанесите каплю на марлю пластыря, прежде чем его приклеивать. Не затрагивайте здоровые места, прилегающие к бородавке (или наросту), которая должна быть накрыта. Лучше всего эту процедуру осуществлять два раза в день, но если по утрам вы спешите, не забывайте об этом, по крайней мере, вечером, чтобы достичь хороших результатов. В конце концов, бородавка просто отвалится. Сколько на это уйдет времени — сказать сложно, но в среднем требуется один месяц.

**Способ применения:** массаж тела, уход за кожей, ванны, душ, местное применение, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Мандарин (*Citrus nobilis*)

Танжерин (*Citrus reticulata*) — имеет те же самые терапевтические свойства, что и мандарин.

**Используемая часть растения:** выжимается из кожуры.

**Место выработки:** в основном в США и Южной Америке.

**Аромат:** напоминающий апельсиновый, свежий, мягкий.

**Ценовая группа:** недорогая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, освежающий, тонизирующий, стимулирующий пищеварение, легкий релаксант.

**Основное применение:** Масло, как мандарина, так и танжерина является очень нежным, поэтому его можно использовать для массажа, как молодых, так и пожилых людей. Они весьма полезны при любого рода расстройствах желудка (вызванных отравлением пищей или нервозностью) и запорах. Эти масла можно использовать во время беременности и после родов для приготовления освежающих, успокаивающих и укрепляющих ванн. Для того чтобы кожа оставалась гибкой во время беременности, следует в первую очередь использовать эти масла в качестве составных частей соответствующих кремов. Для того чтобы приготовить масло для тела или лосьон с прекрасным ароматом, смешайте масла с геранью.

Они обладают легко выраженным мочегонным воздействием, так что добавляйте их к массажным смесям и в ванну, чтобы снять несильные жидкостные задержки. При использовании в распылителе аромат этих масел оказывает приятное, бодрящее воздействие.

**Способ применения:** ванны, массаж тела, душ, уход за кожей, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** да.

**После родов:** да.

**Для детей:** да.

## Сладкий майоран (*Origanum majorana*)

**Используемая часть растения:** цветущие верхушки и листья.

**Место выработки:** Европа, Средиземноморье.

**Аромат:** сладкий, свежий, сильный.

**Ценовая группа:** средняя.

**Основные характеристики и свойства:** анальгетик, антисептик, антиспазмотик, сильное успокаивающее, стимулятор месячных, сосудорасширяющее.

**Основное применение:** не перепутайте с испанским майораном (*Thymus mastichina*), который хотя и называется майораном, но происходит из более сильного семейства тимьяновых. Сладкий майоран — сильное масло, которое следует использовать в небольших количествах. Это масло придает чувство спокойствия, комфорта, тепла, стимулирует сон, так что оно полезно как для страдающих от бессонницы, так и от беспокойства, стресса, чувства несчастья, укорененных глубоко или явно проявленных. Его свойства могут помочь снизить высокое кровяное давление, уменьшить головную боль и ослабить мигрень. Оно ослабляет ноющие мышечные боли, в особенности при судорогах, артрите и спортивных травмах. Используйте в смеси с ромашкой или лавандой. Никогда не массируйте травмированные участки или воспаленные суставы до тех пор, пока опухлость не пройдет. Вместо этого используйте компрессы, снижающие опухлости и боли.

При легком массаже нижней части живота облегчающее воздействие этого масла может помочь при запорах, резях (у взрослых) и менструальных болях. Это масло притупляет сексуальное желание, поэтому лучше не использовать его для массажа вашего любимого, если только он не страдает от стресса, бессонницы или растяжения коленных связок.

**Способ применения:** массаж тела, ванны, душ, компрессы, выпаривание.



**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** нет.

**Схватки:** нет (хотя в некоторых родильных палатах используют масло майорана при ранних схватках).

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Нероли (*Citrus aurantium*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из цветков горькоплодного апельсинового дерева.

**Место выработки:** в основном в Италии и Тунисе.

**Аромат:** свежий, цветочный.

**Ценовая группа:** очень дорогая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антидепрессант, антиспазмолитик, противовоспалительное, повышающее половое влечение, в высшей мере расслабляющее и успокаивающее.

**Основное применение:** используется в парфюмерной и косметической промышленности (одно из основных масел, используемых для изготовления одеколонов). Его прекрасный аромат и навеиваемые им приятные чувства стали причиной того, почему я называю это масло "маслом от беспокойства". Считается, что это одно из лучших масел для изгнания страха, шока, нервного напряжения, депрессии и приступов паники. Оно успокаивает и снижает нежелательное воздействие на тело этих стрессов, которые могут проявляться в форме затрудненного дыхания, бессонницы, психической усталости, раздражительности и расстройства желудка.

Ценность этого масла в терапевтическом использовании в качестве масла для лица и тела огромна. Нероли стимулирует появление новых, здоровых клеток кожи — оно широко используется ароматерапевтами для приготовления кремов по уходу за кожей. Массаж лица с использованием этого роскошного масла не только приносит пользу коже, но расслабляет ум, тело и душу одновременно. В 1%-ном растворе оно может использоваться для очень нежной кожи и для смягчения воспаленных участков кожи.

**Способ применения:** массаж тела и лица, ванны, душ, уход за кожей, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** да.

**Беременность:** да.

**Схватки:** да.

**После родов:** да.

**Для детей:**

## Петитгрейн (Citrus aurantium)

**Используемая часть растения :** листья и ветки того же самого горькоплодного апельсинового дерева, из которого получают масло нероли.

**Место выработки:** Италия, Тунис.

**Аромат:** цветочный, свежий, мягкий.

**Ценовая группа:** недорогая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антидепрессант, успокаивающее, дезодорирующее, освежающее, тонизирующее.

**Основное применение:** поскольку это масло получают из того же дерева, что и масло нероли, то неудивительно, что у масла те же самые свойства, но менее сильно выраженные. Оно не оказывает столь седативного и успокаивающего воздействия, аромат его легче и более свежий. Поскольку это масло оказывает расслабляющее и укрепляющее воздействие, оно оптимально подходит для тех, кому требуется массаж с "ароматом нероли", но потребности в более сильном терапевтическом и успокаивающем воздействии нероли не имеется. В качестве масла для ванны оно обладает дезодорирующими и освежающими характеристиками, оно нравится и мужчинам и женщинам. Большое достоинство этого масла заключается в том, что оно намного дешевле нероли, поэтому оно более доступно для широких слоев покупателей. Добавление этого масла к маслам для лица, кремам и лосьонам после бритья придает им освежающие свойства, особенно хорошо это подходит для жирной и прыщавой кожи.

**Способ применения:** массаж тела и лица, ванны, душ, выпаривание, уход за кожей.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Роза

(*Rosa damascena* — лучшее масло из розы или *Rosa centifolia* — с сильным ароматом, но более слабыми терапевтическими свойствами)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из лепестков цветка.

**Место выработки:** Болгария, Северная Африка, Марокко, Франция, Турция.

**Аромат:** очень приятный, цветочный.

**Ценовая группа:** очень дорогая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антибиотик, антидепрессант, противовоспалительное, повышающее половое влечение, стимулирующее менструацию, тонизирующее.

**Основное применение:** цветы розы прекрасны и многим очень нравятся, они обладают замечательным женственным ароматом. В моих палатах для лечения многие пациентки выбирают именно это масло из-за его аромата. Масло розы является мощнейшим антидепрессантом, поэтому оно особенно полезно при горе, печали, застенчивости и неопределенности. Его женственные характеристики делают это масло полезным для использования при проблемах до и во время месячных, в период менопаузы. Но и мужчины не обделены, считается, что это прекрасное масло способствует увеличению выработки сперматозоидов. Применяемое после родов, это масло повышает настроение, поэтому нет лучшего подарка для молодой матери, чем букет роз и набор с ароматерапевтической продукцией, содержащий хорошее розовое масло (не покупайте синтетического розового масла

— его аромат дешев, само оно дешево, и от использования только появится головная боль).

Оно обладает высокими антисептическими характеристиками, и хотя из-за цены его нельзя использовать в качестве повседневного антисептика для семьи, масло вполне доступно для использования в кремах для кожи с раздражениями и воспалениями. Оно оптимально подходит для тонизирования кожи

— даже для детей, при добавлении к обычному увлажняющему крему придает коже замечательное благоухание. Используйте для сухой, чувствительной кожи, предрасположенной к образованию узелков на венах.

Оказывает тонизирующее воздействие на пищеварительную систему, особенно на печень. Особенно полезно при расстройствах пищеварения, связанных с длительной стрессовой обстановкой. Для приготовления нежно расслабляющей и приятной во всех отношениях ванны, перед тем как вступать в воду, добавьте туда 3—4 капли масла.

Розовая вода отбирается с устройства, на котором дистиллируется масло из розы. Она используется для производства освежающего, тонизирующего, легкого средства для кожи, которое в особенности подходит для сухой и чувствительной кожи. Также она хорошо помогает при красных, воспаленных глазах. Нанесите розовую воду на ватную прокладку и положите ее на закрытые глаза — расслабьтесь на десять минут.

**Способ применения:** массаж лица и тела, уход за кожей, выпаривание, ванны.

**Подготовка к зачатию:** да.

**Беременность:** нет.

**Схватки:** да.

**После родов:** да.

**Для детей:** да.

## Розмарин (*Rosmarinus officinalis*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из верхушек цветков и листьев.

**Место выработки:** Франция, Испания.

**Аромат:** сильный, чистый, травный.

**Ценовая группа:** дешевая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, анальгетик, общестимулирующее, стимулирующее месячные, вяжущее, мочегонное, тонизирующее.

**Основное применение:** бодрящее и стимулирующее масло, при его использовании дела начинают спориться. Благодаря своему воздействию на кровообращение оно широко используется при лечении застойных жидкостных явлений и целлюлите. Помогает ослабить гиперемийные явления при варикозных расширениях вен. При его использовании массаж оказывает бодрящее воздействие на тех, кому не хватает мышечного тонуса и кто чувствует психическую и физическую вялость. Его неседативные, снимающие боль свойства помогают облегчить состояние при спортивных травмах — это происходит благодаря мочегонным свойствам масла, способствующим рассасыванию жидкостей, накапливающихся в районе травм. Свойства масла облегчают состояние при ригидности, болях разного характера, возникающих либо от активной деятельности, например в огороде, либо от ревматических явлений в суставах. Как общее тонизирующее средство помогает избавиться от усталости и хорошо помогает при выздоровлении. Это масло в сочетании с маслом герани хорошо подходит для взбадривающей ванны или душа после работы или рано утром. Его хорошо использовать для подготовки послеродовых ванн (поскольку масло оказывает стимулирующее воздействие, не используйте его в конце дня, так как потом будет сложно заснуть).

О розмарине ходят легенды как о масле, стимулирующем память и делающим ясным мышление. Использованное при массаже и в компрессах, оно помогает при головных болях, мигренях и сильном насморке.

В качестве тонизирующего средства для волос розмарин помогает бороться с перхотью и стимулирует рост волос. Точно так же, как ромашка традиционно используется для ополаскивания светлых волос, розмарин используется для темных.

**Способ применения:** массаж тела, ингаляции, выпаривание, компрессы, ванны и душ.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** нет.

**Схватки:** нет.

**После родов:** да.

**Для детей:** нет.

## Сандаловое дерево (*Santalum album*)

**Используемая часть растения:** стружки дерева.

**Место выработки:** Восточная Индия.

**Аромат:** свежий, экзотический, древесный.

**Ценовая группа:** средняя.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, противовоспалительное, антидепрессант, повышающее половое влечение, антиспазмотик, седативное.

**Основное применение:** в течение тысячелетий масло из сандалового дерева использовалось в традиционной индийской медицине и религиозных обрядах. Это масло обладает высокими целебными и смягчающими свойствами, действующими как на психическом, так и на физическом уровне. Также, оно является сильнодействующим мочеполовым, пульмональным антисептиком, помогает организму избавляться от слизи. Оно хорошо помогает и облегчает состояние при сухом кашле, катарах и воспалениях горла, оказывает противомикробное действие на мочевые пути. При беременности и после родов используйте его для приготовления теплой ванны или для массажа нижней части живота при циститах. Оно оказывает успокаивающее воздействие на пищеварительную систему и хорошо помогает при метеоризме, расстройстве желудка, изжоге, резах и рвоте.

Благодаря своим смягчающим характеристикам масло из сандалового дерева оптимально подходит для воспаленной, аллергической кожи, но в силу антисептических и вяжущих свойств оно также помогает при угрях и маслянистых бляшках. При смешивании с маслом жожоба оно применяется для приготовления прекрасного масла для лица, и если вам нравится его довольно сильный аромат, то его можно добавлять в увлажняющий крем как питательную добавку.

Масло из сандалового дерева в силу своих антидепрессантных и расслабляющих характеристик хорошо подходит для тех случаев, когда стрессовые проблемы привели к потере ориентации или эмоциональной и сексуальной вялости.

**Способ применения:** массаж лица и тела, уход за кожей, ванны, ингаляция, выпаривание.

**Подготовка к зачатию:** да.

**Беременность:** да.

**Схватки:** нет.

**После родов:** нет.

**Для детей:** нет.

## Чайное дерево (*Melaleuca alternifolia*)

**Используемая часть растения:** дистиллируется из листьев дерева.

**Место выработки:** Австралия.

**Аромат:** сильный, лекарственный.

**Ценовая группа:** дешевая.

**Основные характеристики и свойства:** антисептик, антибиотик, противогрибковое, противовирусное, дезинфекционное.

**Основное применение:** сильнейшие антисептические свойства масла чайного дерева были известны австралийским аборигенам тысячелетия. Как выясняется, оно служит панацеей от многих инфекций. Как показывают исследования, оно является более сильным антисептиком, чем многие антисептические и дезинфекционные средства, хранящиеся во многих домашних хозяйствах. Его можно использовать для лечения инфекций кожи, в том числе черепа, септических порезов, фурункулов и ран, а также бородавок и наростов. Как доказали австралийские дерматологи, это масло гораздо эффективнее для лечения угрей, чем любые другие методы обработки кожи.

Как противогрибковое средство это масло можно эффективно использовать для лечения молочницы и микоза.

Понемногу его можно наносить непосредственно на порезы, слабые ожоги, сыпь и небольшие раны (при чувствительной коже будьте осторожны).

Это масло может помочь быстро оправиться от вирусной и бактериальной инфекции, так как оно активизирует действие иммунной системы организма.

**Способ применения:** ванны, массаж тела, местное омывание, ингаляции, выпаривание, компрессы, уход за кожей.

**Подготовка к зачатию:** нет.

**Беременность:** да.

**Схватки:** нет.

**После родов:** нет.

*Для детей:* да.

## Кананга душистая (*Cananga odorata*)

*Используемая часть растения:* дистиллируется из цветков дерева.

*Место выработки:* Ява, Мадагаскар.

*Аромат:* сладкий, сильный, устойчивый.

*Ценовая группа:* от дешевой до средней.

*Основные характеристики и свойства:* антисептик, антидепрессант, повышающее половое влечение, снижающее кровяное давление, седативное.

*Основное применение:* используется самостоятельно или в смеси для ослабления сильных или продолжительных физических симптомов, возникающих от беспокойства, нервного напряжения, страха, шока, гнева и эмоциональных проблем. Оно помогает нормализовать учащенное сердцебиение и дыхание, возникающие при испуге и при стрессе. Помогает снизить кровяное давление.

Свойства масла как антидепрессанта, релаксанта и афродизиака проявляются одновременно, особенно хорошо они воздействуют на тех, кто перерабатывает, устает или находится в состоянии стресса. Экзотический аромат масла придает устойчивое благоухание лосьонам для тела, кремам и маслам для ванны. При добавлении к маслам для лица и кремам оказывает балансирующее воздействие, подходит для всех типов кожи. По моему мнению, это масло оптимально подходит для жирной и комбинированной кожи.

*Способ применения:* массаж лица и тела, ванны, душ, уход за кожей.

*Подготовка к зачатию:* да.

*Беременность:* да.

*Схватки:* да.

*После родов:* да.

*Для детей:* нет.

## Процентные соотношения при приготовлении масел и кремов

При приготовлении массажных масел, кремов и лосьонов, предназначенных для использования во время беременности, следует делать очень низкую концентрацию. Что

касается приема ванн и ванн для стоп, то это положение не столь критично, поскольку в большой объем воды вы добавляете всего несколько капель масла.

### **Процентные соотношения для небеременных женщин**

Большинство ароматерапевтических массажных масел для небеременных женщин изготавливаются в 2,5%-ной концентрации (то есть 2,5% от общего объема массажного масла должны составлять эфирные масла).

Единственное, что вам требуется узнать, сколько миллилитров входит в используемую вами емкость. Наполните ее маслом носителем, затем добавьте туда эфирное масло в количестве (в каплях), равном половине значения миллилитров содержащегося носителя в емкости.

#### **Например:**

- В 100-мл бутылку с маслом носителем добавьте 50 капель эфирного масла.
- В 50-мл бутылку с маслом носителем добавьте 25 капель эфирного масла.
- В 10-мл бутылку с маслом носителем добавьте 5 капель эфирного масла.

### **Процентные соотношения при беременности**

При беременности и после родов, а также тем, у кого чувствительная кожа, следует использовать массажные масла с 1%-ной концентрацией эфирных масел. Это означает, что в масло носитель следует добавлять примерно вдвое меньшее количество капель, чем вы делали при подготовке 2,5%-ного массажного масла, приведенного выше.

#### **Например:**

- В 100-мл бутылку с маслом носителем добавьте 25 капель эфирного масла.
- В 50-мл бутылку с маслом носителем добавьте 12 капель эфирного масла.
- В 12-мл бутылку с маслом носителем добавьте 3 капли эфирного масла.
- В 10-мл бутылку с маслом носителем добавьте 2 капли эфирного масла.