



Джулия Лоулесс

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ



Julia Lawless

THE ENCYCLOPAEDIA OF ESSENTIAL OILS

The Complete Guide to the Use of Aromatics
in Aromatherapy, Herbalism, Health & Well-Being

Джулия Лоулесс

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Справочное пособие по использованию
ароматических масел в ароматерапии
и траволечении, а также с целью укрепления
душевного и физического здоровья

МОСКВА
«КРОН-ПРЕСС»
2000

ББК 53.59 СОЕ
Л81

Перевод с английского
Е. НЕЗЛОБИНОЙ

Оформление
О. КРЫЛОВОЙ

Лоулесс Д.
Л81 Энциклопедия ароматических масел/Пер. с англ. Е. Незлобиной. — М.: КРОН-ПРЕСС, 2000. — 288 с. — Серия «Будьте здоровы».

ISBN 5-232-01142-1

Энциклопедия содержит систематическую информацию о наиболее известных и доступных ароматических маслах. Кроме того, она включает сведения о растениях, из которых получают эти масла, способах их экстракции, о применении ароматерапии в народных традициях траволечения и мерах предосторожности при использовании запасов природной кладовой.

Книга будет незаменимым помощником врачам, а также принесет немало пользы тем, кто интересуется целебными свойствами ароматических масел и хочет сохранить здоровье и красоту.

52Р(03)—00

© Julia Lawless, 1992
© Перевод, Е. Незлобина, 1999
© КРОН-ПРЕСС, 1999

Посвящается Керггу,
моей матери

От автора

Интерес к ароматическим маслам и траволечению обусловлен, как мне кажется, моим происхождением. Предки моей матери жили в Финляндии, где лечение домашними средствами продолжалось уже после того, как оно практически исчезло в Англии. Моя финская бабушка знала очень много о травах и дикорастущих растениях. Эти знания она передала своей дочери. Вот как моя мама вспоминала об этом: «Главной маминой травой была петрушка. Еще она почитала укроп, майоран, хмель и другие травы, которые в изобилии засушивала по осени, связывая их в пучки и развешивая на длинной веревке под потолком кухни над печкой. Так как запахи очень сильно навевают воспоминания, я помню, словно это было вчера, сильные ароматы, исходящие от этих трав, сами травы, развешанные по кухне, и тепло нагретой печи».

Позже, став биохимиком, моя мать занялась исследованием ароматических масел и ароматных трав. Затем и я увлеклась травами и лекарственными препаратами, приготовляемыми из них. Думаю, без помощи и энтузиазма матери эта книга никогда не была бы написана.

Хочу также искренне поблагодарить тех, кто помог мне делом и советом: Барбару Остин из центра по траволечению, Джона Блэка и Роджера Дайера за ценные консультации, а также Мэрилин Кинг из больницы Кони Хилл в Глостере за помощь в овладении медицинской терминологией.

Я также хочу поблагодарить всех друзей, а главное — моих близких: отца и дочь Наташу, мужа Алека.

Особая признательность сотрудникам Британской библиотеки, Ботанического сада Челси, Королевского общества садоводов и библиотеки Глостершира.

Как пользоваться энциклопедией

«Энциклопедия ароматических масел» состоит из двух частей. Часть первая — это в основном исторический экскурс. Я пыталась последовательно проследить развитие науки ароматерапии — от ритуального применения ее в древних цивилизациях и в средневековой алхимии до современной парфюмерии и медицины. Часть вторая — это систематизированный обзор более 160 ароматических масел, получаемых из растений: ботаническое происхождение, традиционное использование, характеристика запаха, основные компоненты, меры предосторожности при употреблении, а также промышленное применение и использование в домашних условиях.

Эта книга является одновременно и справочным пособием по ароматическим растениям и маслам, и руководством по применению ароматерапии для лечения распространенных заболеваний, и учебником по ароматическим маслам. Для удобства пользования ею при описании ароматического растения даются как его латинское, так и обиходное название, а также распространенные тривиальные названия. С этой же целью в конце книги приведен Терапевтический указатель, где лекарственные ароматические растения сгруппированы по следующим разделам:

- Уход за кожей
- Система кровообращения, мышцы и соединительные ткани
- Дыхательная система
- Пищеварительная система
- Мочеполовая и эндокринная системы
- Иммунная система
- Нервная система

Если, например, вам приходится много времени проводить за письменным столом и вы страдаете от боли в области шеи, просмотрите раздел «Система кровообращения, мышцы и соединительные ткани», найдите в нем подраздел «Мышечные судороги и ригидность мышц», и вы обнаружите, что для лечения этого вида болей рекомендуются масла перца, лаванды, майорана и розмарина.

Особое внимание следует обращать на меры предосторожности при лечении ароматическими маслами. Например, перечное масло оказывает раздражающее действие на кожу при высокой концентрации; майорана и розмарина следует избегать во время беременности; розмарин категорически запрещается использовать при склонности к эпилепсии. Однако, смешав масла лаванды, майорана и черного перца, мы получим прекрасное средство, которое можно использовать для лечения боли в шее.

Некоторые основополагающие принципы приготовления смесей масел изложены в пятой главе — «Смеси ароматических масел». Способы применения ароматических масел обозначены заглавными буквами: М — массаж, К — компресс, В — ванны и т.д.

Так как содержащаяся в энциклопедии информация рассчитана на людей, не имеющих медицинского образования, то в главе, посвященной домашнему использованию ароматических масел, рассказывается о лечении только наиболее распространенных заболеваний.

Хотя имеется достаточно научных данных о положительном воздействии ароматических масел при лечении таких серьезных заболеваний, как СПИД, рак и психические расстройства, в данной книге мы эту тему не обсуждаем. Примеры использования ароматических растений в официальной и народной медицине имеют чисто информативный характер и не должны рассматриваться как указания для самолечения.

Часть I
ВВЕДЕНИЕ
В АРОМАТЕРАПИЮ



1. Историческая ретроспектива

Растения и ароматические вещества

Когда мы чистим апельсин, проходим мимо цветущих роз или растираем между пальцами листочек лаванды, то всегда чувствуем особый аромат каждого из этих растений. Но что именно ощущает наш нос? Говоря в общем, аромат и запах растения, травы, цветка или фрукта объясняется наличием в нем ароматических веществ. Ароматическое масло, содержащееся в коже апельсина, выделяется довольно легко — достаточно лишь



*Сад собирателя
лекарственных растений;
Le Jardin de Santé, 1539.*

согнуть апельсиновую корку, и оно брызнет во все стороны. Крохотные капли летучего масла на воздухе легко испаряются, наполняя пространство специфическим ароматом.

Но не все растения содержат летучие вещества в столь доступной форме. В цветке розы, например, очень мало ароматического масла, поэтому для получения 300 граммов розового масла необходимо переработать целую тонну лепестков. До сих пор не вполне ясно, почему одни растения содержат ароматические вещества, а другие нет. Определенно, аромат, испускаемый растениями, служит для привлечения или отпугивания тех или иных видов насекомых или животных. Кроме того, есть предположения, что ароматические масла играют особую роль в жизнедеятельности самих растений, особенно для защиты их от заболеваний. Ароматические масла часто называют «гормонами» растений.

Ароматические масла содержатся в самых различных частях растений: в семенах, коре, корнях, листьях, цветах, древесине, смоле. Апельсиновое масло можно получить из кожуры плодов горького апельсина, а также из цветков, побегов и листьев. Гвоздичное дерево содержит различные виды масел в плодах, стеблях и листьях. В иглах, древесине и смоле сосны также содержатся различные ароматические масла. Искусство добывания этих веществ развивалось довольно медленно, способы и методика сначала были примитивными, но со временем неуклонно совершенствовались.

Древние цивилизации

Ароматические растения и масла использовались на протяжении тысячелетий в медицине, косметике и парфюмерии. Практически во всех ранних культурах ароматические масла составляли неотъемлемую часть традиционных ритуалов, в которых религиозная и терапевтическая цели часто были нераздельны. Примеров этого немало и ныне. Например, в тибетских монастырях сохранилась традиция подбрасывать в ритуальный огонь

веточки можжевельника, а в европейских храмах продолжают курить ладан.

На заре цивилизации запахи использовались для выражения анимистических и космических концепций. Древние культы были связаны с понятиями богоявления и колдовства. Запахи в этих культах создавались при помощи курения, возлияния и омовения. Культовые традиции стали, таким образом, элементами терапии.

В древних ведических книгах, датируемых 2000 годом до нашей эры, упоминается свыше 700 ароматических веществ, включая масла имбиря, сандалового дерева, коммифоры и кориандра. Но в Индии ароматические вещества ценились не только за запах. На индоарийском языке слово «атар» означает дым, ветер, запах и аромат, а в ведической культуре ароматические вещества использовались как во время религиозных обрядов, так и в медицинских целях. Ведическая философия рассматривает человека как часть природного мира, а травы — как священный дар, данный человеку: «Растение, что существуешь так давно, рожденное еще до рождения богов, я хочу познать семь сотен твоих тайн!.. Приди, о мудрое растение, вылечи этого больного для меня». Такое отношение к растениям сформировалось в индийскую или аюрведическую систему медицины, которая сохранилась в неизменности до наших дней.

В Китае также существуют древние традиции траволечения, которые тесно связаны с искусством иглоукалывания, или акупунктуры, — первые описания этого метода лечения приводятся в книгах, написанных более двух тысяч лет до нашей эры. Среди лекарственных препаратов, упоминаемых в этих книгах, встречаются опиум и имбирь. А камфара, например, используется в Китае и сегодня не только медиками, но и служителями культа.

Но, пожалуй, наиболее знаменит своими традициями в использовании ароматических веществ Древний

Египет. Папирусы, датируемые 2800-ми годами до нашей эры, содержат информацию о многих ароматических веществах и «прекрасных маслах и ароматах, ублажающих богов». Ароматические смолы и масла, например, кедра и коммифоры, использовались при бальзамировании, и их аромат можно ощущать даже сегодня, спустя тысячелетия. В пирамидах и захоронениях были найдены сосуды с ароматическими маслами, которые хранились там многие века. В долине Нила существуют древние фрески, на которых изображен процесс приготовления масел, бальзамов и настоев. Египтяне были специалистами в косметологии и уделяли большое внимание снадобьям из трав. Одно из таких снадобий называлось «кифи» и представляло собой смесь из шестнадцати ингредиентов. Это снадобье можно было использовать как духи, мазь или лекарство для внутреннего употребления. Оно считалось антисептиком, бальзамом, смягчающим средством, а также противоядием. По Плутарху, это снадобье улучшало сон, отгоняло тревоги и делало сновидения более яркими.

Сокровища Востока

Природные ароматические материалы высоко ценились в Древнем мире, так как были редки и дороги. Когда евреи начали в 1240 году до нашей эры исход из Египта в Израиль, они взяли с собой много драгоценных смол и масел и сумели сохранить знания об их использовании. Во время путешествия Бог сообщил Моисею состав особого масла, в которое помимо других ингредиентов входили коммифора, корица, аир, кассия и оливковое масло. Это священное снадобье использовали Аарон и его сыновья, рецепт его приготовления передавался из поколения в поколение. Ладан и коммифора были среди даров Востока новорожденному Иисусу.

Финикийские торговцы распространяли ароматические масла и смолы в арабских странах и дальше, в районах Средиземноморья, особенно в Греции и Риме.



«*Lentisco del Peru*»
(Мастиковое дерево).
Гравюра из *Herbario Nuovo*, 1585.

На Западе к восточным сокровищам причисляли китайскую камфару, индийскую корицу, арабские смолы и сирийское розовое масло. Торговцы ревностно следили за тем, чтобы способы добычи этих ароматических веществ оставались в секрете.

Греки многому научились у египтян. Геродот и Демокрит, которые посещали Египет в пятом веке до нашей эры, описали то, что узнали об ароматических веществах и природных лечебных средствах. Геродот первым в 425 году до нашей эры описал метод дистилляции живицы. Он также оставил нам сведения об использовании ароматических веществ, в том числе и в парфюмерии. Древнеримский врач Диоскорид (первый век) детально изучил ароматические растения, используемые греками и римлянами, и написал пять томов — этот труд известен под названием «*Herbarius*».

Гиппократ, родившийся в Греции примерно в 460 году до нашей эры, считается родоначальником медицины. Он часто назначал больным окуривания и ингаляции. В греческой медицине родился термин «иатралипта», приложимый к практике лечения ароматическими ве-

ществами. Одним из наиболее знаменитых греческих снадобий является мегалион (от греческого μέγας — большой) — в него входят коммифора, корица и кассия. Подобно египетскому «кифи», его можно было использовать и как духи, и как средство от воспаления кожи, и как лекарство от боевых ран.

Римляне применяли ароматические вещества еще более широко, чем греки. У них было три типа парфюмерии: ладисмата — твердые духи, стиммата — жидкие масла и диапasmата — пудры. Эти ароматические снадобья римляне использовали для умощения волос, тела, одежды и ложа. Особенно много масла требовалось для массажа после бань. После падения Западной Римской империи и в начале зарождения христианства многие римские врачи бежали на восток — в Константинополь, прихватив с собой труды Галена, Гиппократата и Диоскорида. Эти книги великих ученых Греции и Рима были переведены на персидский, арабский и другие языки. После заката Византийской империи эти знания перешли к арабам. Европа тем временем вступала во времена так называемого мрачного Средневековья.

Алхимия

В период между седьмым и тринадцатым веками в арабских странах жили и трудились многие великие ученые. Среди них был и знаменитый Авиценна (980—1037). Этот талантливый врач и ученый написал более сотни книг, одна из которых была целиком посвящена самому почитаемому в исламском мире цветку — розе. Среди открытий, приписываемых Авиценне, есть и охлаждающая спираль, которая стала настоящим прорывом в искусстве дистилляции. Авиценна использовал это приспособление для получения ароматических масел и цветочных вод в чистом виде. В 1975 году доктор Паоло Ровести предпринял археологическую экспедицию в Пакистан для изучения древней цивилизации Индии. Там, в музее Таксила у подножия Гималаев, он обнаружил прекрасно сохранившийся аппарат для дис-

тиляции, изготовленный из терракоты. В музее также хранились емкости для парфюмерных снадобий, датированные 3000 годом до нашей эры, что подтверждало применение аппарата для получения ароматических масел. Это открытие дало возможность предположить, что арабы просто возродили или слегка усовершенствовали процесс, который был известен более четырех тысяч лет!

Розовая вода стала самым популярным благовонием. На Запад она попала во времена крестовых походов. В то время Европа познакомилась и с другими экзотическими благовониями, а также с методом дистилляции. В тринадцатом веке «арабская парфюмерия» завоевала настоящую популярность в Европе. В средние века полы посыпали ароматными растениями, а небольшие букетики пряных трав носили на себе как защиту от чумы и других инфекционных заболеваний. Постепенно европейцы, у которых не было восточных ароматических смолистых деревьев, начали экспериментировать с местными ароматическими растениями, такими, как лаванда, шалфей и розмарин. К шестнадцатому веку лавандовую воду и ароматические масла (их называли химическими маслами) уже продавали в аптеках. После изобретения книгопечатания, с 1470 по 1670 год, были опубликованы многие труды по траволечению, в том числе знаменитый «Grete Herball» (1526), в иллюстрациях к которому имеются изображения реторт и трубок, используемых при экстракции летучих масел.

По мнению философов, искусство дистилляции мало чем отличалось от алхимии, где перегонка в замкнутом пространстве использовалась для получения золота из других металлов. Различные стадии дистилляции приравнивались к этапам внутренней психической трансмутации — «растворению и коагуляции»: разделение (черное, свинец), экстракция (белое, ртуть), горение (красное, сера) и, наконец, сублимация или возгонка (золото или ляпис). Как и ароматический материал, который перегоняют, чтобы получить концентрированный запах,

человеческие эмоции можно очистить и сконцентрировать, чтобы обнажить их суть, или истинную природу. В этом смысле летучие масла могут приравняться к «очищенной человеческой душе», или квинтэссенции, говоря языком алхимиков. Аромат представлялся эманацией материи, проявлением духа, посредником между двумя мирами.

Алхимия стала своего рода мостиком, через который символизм эпохи Древнего мира (арабских стран, Греции) и эпохи готики перешел в нашу эпоху. Таким образом, символизм упал с заоблачных высот на дно колбы и подвергся исследованиям, вступив в динамическое взаимодействие с достижениями химии.

Научная революция

В период Ренессанса ароматические вещества стали одними из главнейших лекарств, которыми люди спасались во время многочисленных эпидемий. В течение последующих веков лекарственные свойства и возможности применения ароматических масел анализировались и изучались фармацевтами. Ароматические снадобья включали в себя как широко применявшиеся ранее можжевельник, корицу, ладан, кедр, розу, розмарин, лаванду и шалфей, так и новые растения — артемизию, каепут, кервель, апельсин, валериану и сосну.

Парфюмерное производство становилось популярным и доходным, и в европейских странах, особенно во Франции, коммерческих предприятий такого рода возникло великое множество. В конце семнадцатого века профессия парфюмера выделилась как самостоятельная, обозначился разрыв между парфюмерией и ароматерапией, которая стала монополией аптекарей.

Алхимия дала начало технической химии. В начале девятнадцатого века химики впервые смогли определить многочисленные составляющие ароматических масел и дали им особые имена, например, «гераниол», «цитранеллол», или «цинеол». В материалах Британской фармакологической конференции 1907 года мы нахо-

дим, например, такие записи: «Растение неизвестного ботанического вида дает белое масло с запахом солидола... Было определено небольшое количество пинина, но другие составляющие до сих пор неизвестны. Это масло представляет интерес, так как оно первое ароматическое масло, полученное из растения семейства крапивных (Urticaceae)».

В результате этих исследований было налажено производство синтетических масел, что дало толчок современной фармакологической промышленности. Травы, растения и ароматические снадобья утратили пальму первенства в качестве лекарственных препаратов и стали предметом интереса лишь отдельных профессионалов. В середине двадцатого века ароматические масла сохранили свою роль практически только в производстве парфюмерии, косметики и продуктов питания.

Рождение ароматерапии

2. Ароматерапия и траволечение

Термин «ароматерапия» был впервые предложен в 1928 году французским химиком Гаттфоссом, который занимался семейным парфюмерным бизнесом. Он заинтересовался терапевтическими свойствами масел после того, как обнаружил, что ожоги на руке, смазанные лавандовым маслом, быстро зажили и на этом месте не осталось шрама. Он также установил, что многие ароматические масла более эффективны в цельном виде, чем их синтетические аналоги или отдельные активные ингредиенты. Другой исследователь — Катберт Холл — в 1904 году также подтвердил, что антисептические свойства эвкалиптового масла более сильны у цельного масла, чем у отдельно выделенных активных компонентов — эвкалиптола и цинеола.

Французский врач и ученый Жан Валне использовал специфические свойства ароматических масел при лечении различных физических и психических заболеваний. Результаты этой работы были опубликованы в 1964 году в книге под названием «Ароматерапия».

Наблюдения Валне были использованы Маргаритой Мори в ее программе по омоложению и восстановлению кожи. Для своих клиенток она подбирала индивидуальные ароматические комплексы с учетом их темперамента и состояния здоровья. В ее ароматических эссенциях содержались и лекарственные компоненты.

Зачастую термин «ароматерапия» толкуется неверно, когда под этим подразумевают метод лечения при помощи запахов, воздействующих на эмоциональное состояние человека. Но здесь есть и иная особенность: ароматическое масло содержит ингредиенты, влияющие на химические процессы в организме, что, в свою очередь, сказывается на работе отдельных органов или систем. Например, когда масла применяются наружно при массаже, они легко впитываются кожей и воздействуют на весь организм. Это легко продемонстрировать, если втереть в подошвы ног немного чеснока. Через некоторое время летучие компоненты, которые попадут в кровь, будут ощущаться в дыхании. Следует отметить, что ароматические масла впитываются в кожу с разной скоростью. Например, для адсорбции масла живицы требуется 20 минут, масел эвкалипта и тмина — 20–40 минут, масел аниса, бергамота и лимона — 40–60 минут, масел цитронеллы, сосны, лаванды и герани — 60–80 минут, а масел кориандра, руты и мяты — 100–120 минут.

Поэтому важно знать, что ароматические масла ведут себя по-разному и по-разному воздействуют на человеческий организм и фармакологически, и психологически, и физиологически. Фармакологическое воздействие связано с химическими изменениями, которые происходят при попадании ароматического масла в кровь, в результате чего происходит взаимодействие с гормонами и ферментами. Физиологическое воздействие связано с успокаивающим или возбуждающим влиянием ароматических масел. А психологическое влияние зависит от индивидуальной реакции человека на запах. Ароматерапия имеет много общего с фитотерапией, то есть с традиционными методами лечения при помощи трав.

Медицина и траволечение

Ароматерапия может рассматриваться как часть траволечения, поскольку масло есть один из видов растительных снадобий. Так как все ароматические масла получают непосредственно из растений, стоит рассмат-

ривать их как единый растительный продукт, а не как набор отдельных веществ. Ароматерапия и траволечение являются различными, но дополняющими друг друга методами терапии.

Хотя большинство растений, из которых получают ароматические масла, используются также и в траволечении, следует отличать терапевтические свойства масел от свойств самого растения, которое может применяться в траволечении в различных видах. Ромашка аптечная, например, часто используется в виде настоев или отваров, а не только в виде масла. Главный компонент этого масла называется хамазулен и издавна известен успокаивающим и смягчающим воздействием на кожу, так как обладает обезболивающими, антиспазматическими и противовоспалительными свойствами. Это ароматическое масло также эффективно при лечении бессонницы, кожных заболеваний и нервных расстройств. Но это растение содержит не только ароматические вещества. В него также входят горькие компоненты (антемиевая кислота), дубильные вещества (таниновая кислота), растительный клей и гликозиды. Общее воздействие этого растения зависит от наличия в нем этих

Выращивание и хранение трав: женщина кладет ароматические травы в сундук с бельем. Из Das Keruterbuch oder Herbarius, 1534.



фармакологически активных компонентов. Летучие масла, естественно, менее концентрированы в настоях или отварах — их сила снижается, что способствует более безопасному приему и делает травяное сырье пригодным для внутреннего употребления.

То же самое относится и к перечной мяте. Ее масло полезно при лечении респираторных заболеваний и используется в виде ингаляций, так как обладает антиспазматическими и антисептическими свойствами. При болезнях пищеварительного тракта рекомендуется использовать настой этой травы, так как в этом случае эффект летучих масел дополняется наличием в настое дубильных веществ и горечей. Следует подчеркнуть, что в траволечении чаще всего используют смеси различных растений.

Нельзя считать, что летучие масла являются наиболее активными и терапевтически эффективными составляющими растений. Например, таволга содержит ароматическое масло, обладающее сильнейшими антисептическими свойствами, но кроме того в ней много других полезных компонентов, например, салициловых гликозидов, которые являются обезболивающими и противовоспалительными веществами. Из этого растения выделяют также аспирин.

Из косточек миндального дерева получают миндальное масло, которое широко используется в косметике. В плодах горького миндаля, из которых добывают масло для пищевой промышленности, содержится и цианид — известный яд. Это показывает, что свойства растения, даже отдельных его частей, весьма различны и проявляются в зависимости от способа приготовления и употребления.

Терапевтические свойства

Главным правилом современной ароматерапии является употребление масел только наружно. Это объясняется высокой концентрацией масел, потому употребление их внутрь может вызвать раздражение слизистых

оболочек и желудка. Есть некая природная правота в том, что летучие масла легко смешиваются с другими маслами, предназначенными для наружного применения, легко впитываются кожей и испаряются при ингаляциях. Попадая в дыхательные пути, ароматические масла могут влиять на настроение и ощущения человека, одновременно вызывая физиологические изменения в организме. В Японии в 1963 году были проведены опыты по воздействию ароматических масел на пищеварительную систему. Оказалось, что их действие более эффективно в виде ингаляций.

Травы, в свою очередь, выделяют много полезных веществ в воду или алкоголь при приготовлении настоев или отваров для внутреннего употребления. Но из-за меньшей концентрации ароматических компонентов они оказывают меньшее влияние на эмоциональное состояние человека.

Однако из любого правила есть исключения. Подорожник, например, прекрасно залечивает раны и применяется наружно, хотя и не содержит ароматических масел. А многие ароматические вещества широко используются для придания аромата продуктам питания и напиткам. Например, масло перечной мяты используется при изготовлении многих алкогольных и безалкогольных напитков, сладостей и выпечки, хотя его концентрация обычно не превышает 0,104%. Мятное масло — неизменный и популярный ингредиент в изделиях фармацевтической и косметической промышленности: зубной пасты, средств от кашля и простуды, мыла, кремов, лосьонов, одеколона и духов. Из него также получают ментол, который используется при производстве лекарственных препаратов.

Таким образом, ароматические масла нашли широкую область применения. С одной стороны, это природные снадобья, хотя некоторые травники относятся к ним так же, как и к синтетическим лекарственным препаратам, считая их лишь частью «целого». С другой

стороны, они активный компонент в препаратах современной фармацевтической промышленности, где используются либо в цельном виде, либо в виде составных частей (например, фенол или ментол).

Эта книга не ставит своей целью противопоставить природные снадобья (некоторые из которых довольно ядовиты) достижениям современной фармацевтики, ориентированной на лекарственные препараты. Просто я хочу обратить внимание читателя на целебные свойства растительных масел, их многофункциональное использование. Для этого я собрала и систематизировала большое количество информации о целебных качествах ароматических масел, способах их добытия и применения в разные времена и в различных странах.

Несколько слов об осторожности

Прежде чем использовать новое масло, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями по его безопасному применению, особенно относительно токсичности и воздействия на кожу.

Некоторые противопоказания

Например, фенхель, иссоп и шалфей противопоказаны эпилептикам; мускатный шалфей несовместим с приемом алкоголя; укроп не следует принимать тем, кто страдает от депрессии.

При высоком кровяном давлении избегайте масла иссопа, розмарина, шалфея (всех видов) и тимьяна.

Прием гомеопатических препаратов несовместим с маслом черного перца, камфары, эвкалипта и мяты.

Во время беременности ароматические масла следует использовать в концентрации в два раза меньшей, чем обычно. Не используйте масла, которые противопоказаны беременным.

Для грудных младенцев и детей младшего возраста используйте масла осторожно и в соответствующей концентрации:

младенцам (0–12 месяцев) для массажа или ванн требуется одна капля ароматического масла (лавандового, розового, ромашкового или мандаринового), разведенная в одной столовой ложке основного масла;

детям 1–5 лет для массажа или ванн достаточно две-три капли «безопасного» ароматического масла (нетоксичного и не вызывающего раздражение кожи), разведенные в одной столовой ложке основного масла;

детям постарше (6–12 лет) помогут те же ароматические масла, что и взрослым, но вдвое меньшей концентрации;

для подростков (старше 12 лет) используйте те же ароматические масла, как и для взрослых.

3. Применение ароматических масел

Как действуют ароматические масла

Терапевтические свойства ароматических масел, как и других снадобий, получаемых из трав, еще не до конца изучены. Хотя люди используют лекарственные травы с античных времен и во многих из них обнаружены биологически активные компоненты, составляющие основу большинства современных лекарственных препаратов (например, хинин и кокаин), до сих пор в этой области фармакологии немало белых пятен. Особенно это касается ароматических масел. Кроме того, только малая часть мировой флоры была исследована на наличие фармакологически активных соединений, а поскольку растительный мир подвержен опасности сокращения, многие важные растительные источники могут быть утеряны навсегда.

Современные исследования подтверждают терапевтические свойства растений, известные с древнейших времен; со временем изменилась только терминология. Например, базилик, который считали растением, «борющимся со злом», теперь описывают как прекрасное средство профилактики нервных расстройств со свойствами антидепрессанта. Как и травяные снадобья, ароматические масла могут применяться для самых разных целей. Одна и та же трава или одно и то же масло

(например, лимонное) могут одновременно стимулировать одни системы организма, успокаивающе воздействуя на другие. Чтобы лучше понять влияние ароматических масел на человека, следует рассмотреть воздействие их на отдельные системы его организма.

Кожа

Проблемы с кожей часто являются внешним проявлением внутренних нарушений, таких, как накопление токсинов в крови, гормональный дисбаланс или нарушение работы нервной системы. В этом случае ароматические масла особенно полезны, потому что помогают справляться с этими нарушениями на различных уровнях. Так как ароматические масла растворимы в масле и алкоголе, а также могут передавать часть своих свойств воде, это делает их идеальным ингредиентом различных косметических средств и составов для ухода за кожей и даже прекрасным лекарством. Ароматические масла используют как антисептики при укусах насекомых, порезах, прыщах. Особо хороши в этом случае масла чабреца, шалфея, эвкалипта, чайного дерева, гвоздики, лимона и лаванды. В качестве противовоспалительного при экземах, инфицированных ранах, ушибах, синяках обычно применяют масла ромашки аптечной, пупавки, лаванды и тысячелистника.

Противогрибковые средства, употребляемые при эпидермофитии стопы, кандидозе, глистах и т.п., изготавливают, используя масла лаванды, чайного дерева, комифоры, пачули и майорана.

Масла лаванды, ромашки, розы, апельсина, ладан и герань входят как основные компоненты для приготовления снадобий, помогающих при кровотечениях, ожогах, порезах, растяжении мышц.

В качестве дезодорирующих средств хороши масла бергамота, лаванды, чабреца, можжевельника, кипариса, шалфея испанского и лимонной травы.

Великолепным репеллентом против насекомых и паразитов, таких, как вши, блохи, клещи, москиты, мура-

Система кровообращения, мышцы и соединительные ткани

вь и моль, являются масла лаванды, чеснока, герани, цитронеллы, эвкалипта, гвоздики, камфары, атласского кедра. Их применяют и при чесотке.

Ароматические масла легко впитываются через кожу и слизистые оболочки в кровь, влияя на систему кровообращения в целом. Масла, обладающие разогревающим эффектом, не только локально усиливают циркуляцию крови, но и влияют на работу внутренних органов. Благодаря анестезирующему эффекту они могут значительно облегчить боль, снять локальные воспалительные процессы. Способность их расширять кровеносные сосуды и ускорять кровообращение используют для лечения отеков. Некоторые масла, например иссопа, помогают стабилизировать кровяное давление.

Масла майорана, иланг-иланга, лаванды и лимона рекомендуют как гипотензивные средства.

В качестве гипертензивных средств — при плохой циркуляции, обморожениях и апатии — используют масла розмарина, лаванды, эвкалипта, перечной мяты, чабреца.

Масла черного перца, можжевельника, розмарина, камфары, майорана обладают местным раздражающим действием. Это их свойство используют при ревматизме, ригидности мышц, ишиалгии, люмбаго.

Очистительное и антитоксическое действие масел можжевельника, лимона, фенхеля, любистока используется при артрите, подагре, гиперемии, повреждениях кожи.

Для стимуляции лимфатической системы при целлюлите, ожирении, отеках и т.п. обычно рекомендуют масла грейпфрута, лайма, фенхеля, лимона, мандарина и березы.

При воспалениях и варикозном расширении вен следует воспользоваться маслами кипариса, тысячелистника и лимона.

Дыхательная система

Инфекции носа, горла и легких хорошо лечатся при помощи ароматических масел. Ингаляции являются весьма эффективным способом использования специфических свойств ароматических масел. Попадая в бронхи и легкие, они повышают бронхиальную секрецию (защитную реакцию), что положительно сказывается на лечении многих респираторных заболеваний. При поступлении в дыхательные пути ароматические масла абсорбируются кровью даже быстрее, чем при оральном приеме. Кроме того, большинство ароматических масел, которые абсорбируются в желудке, выводятся наружу через легкие и частично с мочой.

В качестве отхаркивающего средства при катарах, синусите, кашле и бронхите используются масла эвкалипта, сосны, чабреца, коммифоры, сандалового дерева, фенхеля.

Масла иссопа, кипариса, атласского кедра, эвкалипта, бергамота, ромашки, каепута хороши как антиспазматическое средство при коликах, астме, сухом и лающем кашле.

При простудах, гриппе и застойных явлениях в груди рекомендуются масла бензоина, бальзаминового дерева толу, мироксилон, коммифоры, ладан.

Антисептические свойства масел чабреца, шалфея, эвкалипта, иссопа, сосны, каепута, чайного дерева, борнеола, как показала практика, полезно использовать при простудах, гриппе, боли в горле, тонзиллите, гингивите и т.п.

Пищеварительная система

Хотя ароматические масла не рекомендуется принимать внутрь, порой они оказывают воздействие и на систему пищеварения. В траволечении имеется большой арсенал лекарственных трав, предназначенных для регуляции деятельности желудка, желчного пузыря и печени, например, одуванчик, алтей, таволга и ромашка, действие которых обусловлено наличием в них не только ароматических масел, но также горечей, слизей

и дубильных веществ. Наружное использование ароматических масел при проблемах с пищеварением достаточно ощутимо, но больший эффект дает употребление препаратов из лекарственных трав внутрь.

Антиспазматическими средствами при спазмах, болях, несварении желудка могут быть масла ромашки, тмина, фенхеля, апельсина, перечной мяты, лимона, аниса и корицы.

При диспепсии, аэрофагии и тошноте хорошо помогают масла дягиля, базилика, фенхеля, ромашки, перечной мяты и мандарина.

В качестве желчегонного средства, стимулирующего работу желчного пузыря, используют масла тмина, лаванды, перечной мяты и борнеола.

Улучшают работу печени при желтухе и других заболеваниях масла лимона, лайма, розмарина, перечной мяты.

Полезны при потере аппетита и анорексии масла аниса, дягиля, апельсина, имбиря и чеснока.

Мочеполовая и эндокринная системы

Как и система пищеварения, репродуктивные органы подвержены действию ароматических масел: розовое и жасминовое масла оказывают укрепляющее действие и помогают справиться с некоторыми нарушениями, например, менструальными болями и расстройствами, генитальными инфекциями и сексуальными проблемами. Другие масла содержат растительные гормоны, схожие с человеческими. Масла укропа, шалфея и фенхеля содержат разновидность эстрогена, влияющего на менструальный цикл, лактацию и вторичные половые характеристики. Эстроген также помогает поддерживать нормальную циркуляцию, хороший мышечный тонус, эластичность кожи, сохраняет крепость костей как у мужчин, так и у женщин.

Известно влияние ароматических масел на работу желез внутренней секреции, в том числе щитовидную, на мозговое вещество и кору надпочечника.

Антиспазматические свойства масел майорана, ромашки, мускатного шалфея, жасмина и лаванды используют при менструальных и родовых болях.

В качестве средства, стимулирующего менструацию при аменорее, полезны масла ромашки, фенхеля, иссопа, можжевельника, майорана и перечной мяты.

Для повышения тонуса матки и регуляции ее деятельности при беременности, а также при избыточных менструациях (меноррагия) и предменструальном синдроме следует употреблять масла мускатного шалфея, жасмина, розы, коммифоры, лимона, ладан.

Как антисептические и антибактериальные средства при белях, вагинальном зуде, молочнице и т.п. рекомендуют масла бергамота, ромашки, коммифоры, розы и чайного дерева.

Хорошо стимулируют лактацию у кормящих матерей масла фенхеля, жасмина, аниса, лимонной травы (шалфей, мята и петрушка, наоборот, уменьшают лактацию).

При импотенции и фригидности полезно применять масла черного перца, кардамона, мускатного шалфея, нероли, жасмина, розы, сандалового дерева, пачули и иланг-иланга. И наоборот: для уменьшения полового возбуждения рекомендуют масла майорана и камфары.

Средством, стимулирующим деятельность надпочечников при повышенном беспокойстве и заболеваниях, вызванных стрессом, могут служить масла базилика, герани, розмарина, борнеола, шалфея, сосны, чабера.

Естественно, наладить работу почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей трудно, используя только ароматические масла. По данным последних исследований, диуретическим эффектом ароматические вещества не обладают. Кроме того, традиционные диуретические средства, такие, как можжевельник, любисток и петрушка, непригодны для внутреннего употребления из-за

высокого уровня токсичности и возможного отрицательного воздействия на почки. Травяные чаи из одуванчика, фенхеля или ромашки гораздо предпочтительнее. Ванны и обливания помогают при воспалениях мочеполовых органов, особенно когда они возникают в связи с нервными расстройствами или стрессами.

Хорошим антисептическим действием обладают масла бергамота, ромашки, чайного дерева и сандалового дерева, потому их полезно применять при циститах и уретритах.



«Познай высокую и прекрасную природу трав... используй их силу с почитанием, возблагодари Создателя за его щедрость». Из The Vertuose Boke of Distyllacyon of the Waters of all Maner of Herbes Брауншевейга, 1527.

Иммунная система

Практически все ароматические масла обладают бактерицидными свойствами и способствуют выработке белых клеток крови, а также помогают предотвращать и лечить инфекционные заболевания. Именно этими свойствами объясняется высокая эффективность ароматических трав и масел в борьбе с такими инфекционными заболеваниями, как малярия, тиф, чума. Люди, регулярно пользующиеся ароматическими маслами, более устойчивы к заболеваниям, простудам и гриппу и быстрее излечиваются от этих болезней.

При простудах и гриппе особенно полезны масла чайного дерева, каепута, апельсина, бальзамина, лаванды, эвкалипта, бергамота, камфары, гвоздики и розмарина.

В качестве жаропонижающего применяют масла дягиля, базилика, перечной мяты, чабреца, шалфея, лимона, эвкалипта и чайного дерева.

Масла розмарина, чабреца, иссопа и ромашки являются хорошим потогенным средством, помогают снизить температуру, выводят токсины из организма.

Нервная система

Последние исследования подтверждают, что умелое использование специфических свойств ароматических масел помогает человеку в различных ситуациях. В то же время беспорядочное употребление их может нанести вред. Ромашка, бергамот, сандаловое дерево, лаванда и майоран успокаивающе действуют на нервную систему, тогда как жасмин, перечная мята, базилик, гвоздика и иланг-иланг оказывают стимулирующий эффект. Вопреки распространенному мнению, нероли оказывает возбуждающее, а лимон, наоборот, успокаивающее действие. Некоторые масла являются так называемыми адаптогенами, то есть нормализуют работу всех систем организма. К ним относятся масла герани и розового дерева.

Термины «успокаивающий» или «возбуждающий» часто употребляют при описании запахов, что отражает

эмоциональное восприятие, а не физиологическое воздействие, хотя эти реакции и взаимосвязанны. Соответственно, масла бергамота и лимона могут оказывать седативное действие на нервную систему и возбуждающее на состояние «духа». И наоборот: масла жасмина, иланг-иланга и нероли могут стимулировать нервную систему и оказывать расслабляющее действие в эмоциональном плане.

В качестве седативных средств при нервном напряжении, стрессе и бессоннице чаще всего используют масла бергамота, ромашки, сандалового дерева, майорана, лимона, укропа и валерианы.

При общем упадке сил и нервном истощении масла базилика, жасмина, перечной мяты, иланг-иланга, нероли, дягиля и розмарина оказывают на человека стимулирующее действие.

Хорошо тонизируют и укрепляют нервную систему масла ромашки, мускатного шалфея, можжевельника, лаванды, майорана и розмарина.

Головной мозг

Не вызывает сомнений, что на протяжении многих веков ароматические масла применялись для воздействия на эмоциональное состояние и рассудок человека. Именно поэтому их так активно использовали и используют при совершении религиозных обрядов. Известно, что запахи могут вызывать у человека мгновенную и сильную реакцию.

Последние исследования, проведенные в Англии и Японии, были посвящены изучению традиционных поверий, связанных с ароматическими травами. Были выявлены две реакции на запахи, ученые назвали их «сильным сигналом» и «слабым сигналом». Первая реакция закладывается в человеке еще до рождения и является инстинктивной, вторая приобретается в течение жизни. К первому типу можно отнести, например, запах материнской кожи, а ко второму — аромат клевера, напоминающий о луге, где вы гуляли в детстве.

В какой степени действие того или иного масла зависит от его химического состава, насколько оно связано с воспоминаниями или ассоциациями? Что касается физиологической или эмоциональной реакции на запах, то классификация здесь становится еще более сложной. Поэтому уместнее ориентироваться на темперамент отдельного человека и рассматривать конкретную реакцию на запах, не пытаясь делать общие выводы.

На конференции, посвященной связям между психологией и парфюмерией, состоявшейся в 1991 году, ученые пришли к выводу: если фармакологическое действие ароматических масел зачастую бывает похожим у разных людей, то психологический эффект может оказаться совершенно различным. Действие запаха на человека зависит от множества факторов, в частности таких:

- 1) каким образом человек почувствовал запах;
- 2) какой концентрации был запах;
- 3) при каких обстоятельствах человек почувствовал запах;



*Дискуссия о природе Розы.
Из Rosa Gallica
Шампфера, 1514.*

- 4) личность человека (пол, возраст, тип личности);
- 5) в каком настроении был человек;
- 6) какие ассоциации вызывает этот запах;
- 7) страдает ли человек anosmией, то есть неспособностью воспринимать запахи (все или отдельные).

Таким образом, обнаруживается, что некоторые ароматические масла весьма неоднозначны по своей природе. Хорошим примером тому является роза. Этот цветок у большинства людей ассоциируется с красотой, любовью, а то и с печалью. Когда человек вдыхает аромат розы, то у него возникают множественные ассоциации, связанные с этим запахом, что одновременно влияет на него как эмоционально, так и физически, и влияние это зависит от его личного опыта.

4. Применение ароматических масел в домашних условиях

В домашних условиях можно достаточно просто и эффективно использовать ароматические масла как в косметических, так и в лечебных целях. Их можно использовать как духи, для наполнения ароматических саше, добавлять в ванны и применять для приготовления индивидуальных косметических средств. Ароматические масла помогут также при некоторых недомоганиях и могут стать профилактическим средством против головной боли, простуды, болях в мышцах (см. *Терапевтический указатель*). Масла следует хранить в прохладном темном месте в бутылках из темного стекла, чтобы предотвратить их окисление на свету, а также стараться свести до минимума их контакт с воздухом.

Массаж

Масла часто используют профессиональные ароматерапевты при общем массаже тела. Масла подбираются в зависимости от состояния здоровья пациента и смешиваются с основным маслом, например, миндальным или виноградным.

Концентрация ароматического масла в смеси обычно колеблется от 1 до 3%, в зависимости от типа заболевания. Как правило, при ревматизме или несварении желудка концентрация выше, чем при заболеваниях,

вызванных эмоциональными потрясениями или нервными расстройствами. Двадцать капель ароматического масла примерно равны 1 миллилитру, поэтому при приготовлении смеси используйте следующие пропорции:

АРОМАТИЧЕСКОЕ МАСЛО	ОСНОВНОЕ МАСЛО
20—60 капель	100 мл
7—25 капель	25 мл
3—5 капель	1 чайная ложка

Массаж сам по себе является и укрепляющей, и расслабляющей процедурой, во время которой целительные ароматические масла через кожу попадают в кровь. Для поддержания хорошего самочувствия рекомендуется делать самомассаж, обращая особое внимание на подошвы ног и ладони. Также полезно натирать те участки тела, где ощущается дискомфорт, например, мятное масло можно втирать в область желудка по часовой стрелке при несварении, а майоран помогает расслабить мышцы шеи и плеч при их ригидности.

Лосьоны и масла для кожи

Ароматические масла готовятся так же, как и для массажа, только основное масло должно обладать активными смягчающими свойствами. Таковы, например, масла жожоба, авокадо или абрикоса. Главная цель использования этих масел — уход за кожей и лечение кожных заболеваний. Для полноценной адсорбции масла достаточно втирать его мягкими круговыми движениями пальцев, не царапая кожу, особенно в области шеи и вокруг глаз. Розовое масло и масло нероли хорошо подходят для сухой кожи, а масла бергамота и лимона помогают бороться с акне и жирной кожей.

Несколько капель ароматического масла можно подмешать в готовый крем или лосьон или приготовить маску для лица, смешав несколько капель масла с овся-

ными хлопьями, медом и мякотью фруктов. При некоторых заболеваниях, например, герпесе или эпидермофитии, лучше пользоваться лосьонами на спиртовой основе, а не маслами или кремами. Для приготовления такого лосьона добавьте 6 капель масла в 5 мл изопропилового спирта или водки. Эту смесь затем можно разбавить литром кипяченой и охлажденной воды и использовать для обработки порезов и язвочек, например, при ветрянке или генитальном герпесе.

Горячие и холодные компрессы

Это весьма эффективный способ использования ароматических масел для уменьшения боли и снятия воспалительных процессов. Смесь для компресса можно сделать, добавив в миску с очень горячей водой 4–5 капель ароматического масла. Намочите в этой воде кусок хлопчатобумажной ткани или полотенце и положите на больное место. Держите компресс до тех пор, пока температура его не сравняется с температурой тела, затем вновь намочите ткань в горячей воде и повторите процедуру. Горячие компрессы прекрасно помогают при болях в спине, ревматизме, артрите, воспалительных процессах, боли в ушах и зубной боли.

Холодные компрессы делаются таким же способом, только вместо горячей воды возьмите охлажденную воду со льдом. Такие компрессы помогают при головной боли (кладите компресс на лоб или на затылок), растяжениях, отеках, ушибах.

Уход за волосами

Ароматические масла рекомендуется добавлять в воду для ополаскивания при мытье волос или в шампунь. Можно сделать растирание для кожи головы, смешав 5 мл ароматического масла с 100 мл водки. Такое растирание применяют для борьбы со вшами и другими паразитами или вместо кондиционера. Для различных типов волос подходит массажное масло, приготовленное из ароматического масла (3%, или 60 капель) и питательного основного масла (жожоба или миндаля-

ного). Вотрите эту смесь в кожу головы, затем оберните волосы полотенцем и оставьте на два часа. Масла розмарина, восковницы и ромашки укрепляют волосы, способствуют их росту, а лавандовое масло помогает избавляться от вшей и блох, масла бергамота и чайного дерева избавляют от перхоти.

Цветочные воды

Дома можно приготовить туалетную или цветочную воду, добавив 20–30 капель ароматического масла в 100 мл талой воды. Такую воду следует держать в темном месте несколько дней и перед употреблением профильтровать через кофейный фильтр. Хотя ароматические масла не растворяются в воде, они передают ей свой запах и свойства.

Такую воду можно применять для лечения различных кожных заболеваний, например, акне, дерматита, экземы, к тому же она хорошо очищает и тонизирует кожу. Для этих целей подходят практически все масла,



*Аптека, где торгуют
лекарствами,
приготовленными из
трав и ароматических
масел. Из рукописи
шестнадцатого века.*

но традиционно для этого используются масла розы, апельсина и лаванды. Можно также приготовить туалетную воду, добавив в нее различные масла.

Ванны

Самым простым и приятным способом использования ароматических масел являются ванны. Для этого добавьте в наполненную ванну 5–10 капель масла. Ароматические ванны традиционно считаются одним из самых изысканных и чувственных развлечений, которые были популярны еще в Древнем Риме. Помимо удовольствия они весьма полезны, помогают лечить кожные раздражения, мышечные боли, ревматизм, артрит. Иланг-иланг обладает расслабляющим действием; ромашка и лаванда помогают при расстройствах, вызванных стрессом, и бессоннице; масла розмарина и сосны снимают боли в конечностях. При использовании масел для ванн избегайте тех, которые действуют раздражающе на кожу.

Ароматизация воздуха

Чтобы ароматизировать воздух в комнате, избавиться от запаха дыма и пыли, используйте масляную горелку или ароматический диффузер. В качестве альтернативы можно поступить проще — капните немного масла на ободок лампы или поставьте миску с водой, смешанной с маслом, на батарею центрального отопления. Различные масла создают различную атмосферу. Ладан и мексиканский можжевельник традиционно используются для религиозных целей — они действуют умиротворяюще и расслабляюще. Цитронелла или лимонная трава избавят ваш дом от насекомых и ликвидируют сигаретный запах.

Раньше листья розмарина и веточки можжевельника сжигали в домах во время эпидемий, чтобы очистить воздух. Масла этих растений помогают очистить воздух от микробов и служат профилактическим средством от простуды и гриппа. Эвкалиптовое масло полезно вдыхать во время кашля. Это масло можно использовать в

детской спальне во время болезни детей, капнув немного на подушку или носовой платок.

Обращайте внимание на то, чтобы масляная горелка была расположена в безопасном месте и до нее не могли добраться дети или домашние животные.

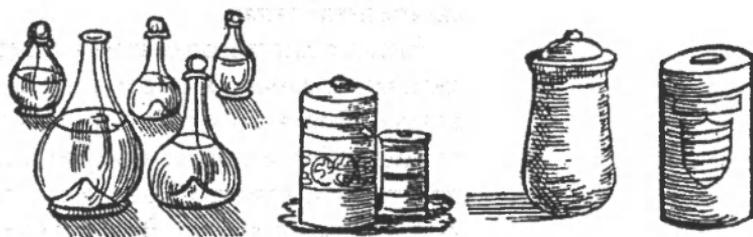
Паровые ингаляции

Этот способ особенно подходит для лечения насморка, боли в горле и грудного кашля. Добавьте 5 капель ароматического масла перечной мяты или чабреца в миску с горячей водой, накройте голову вместе с миской плотным полотенцем и вдыхайте горячий пар в течение минуты. Отдохните немного, затем повторите процедуру. Такую же ингаляцию можно сделать, посидев в горячей ванне с добавлением ароматического масла. Этот же способ годится для паровой ванны лица. Масла лимона или чайного дерева хорошо раскрывают поры и очищают кожу лица.

Душ

Душ или подмывания полезны при генитальных инфекциях или заболеваниях мочеполовых путей — молочнице, цистите или генитальном зуде. Смешайте 5–10 капель масла чайного дерева с литром теплой воды и как следует перемешайте. Эта смесь может использоваться для сидячих ванн, подмываний или спринцеваний при молочнице. Некоторые масла, например, лавандовое или кипарисовое, помогают быстрому заживлению разрывов после родов.

Оливковое масло, баночки с косметическими средствами и мазями. Из Materia Medica Диоскорида, 1543.



Мази

Ароматические масла не наносятся на кожу в неразбавленном виде. Однако из любого правила есть исключения. Например, чистым лавандовым маслом можно лечить ожоги, порезы и укусы насекомых; маслом чайного дерева обрабатывают пигментные пятна, а маслом лимона — бородавки. Сандаловое, жасминовое или розовое масло можно использовать как духи. Будьте особенно осторожны с теми маслами, которые являются фототоксичными (обесцвечивают кожу при воздействии солнечных лучей) — таково, например, бергамотовое. Раздражающе действуют на кожу масла красного тимьяна или корицы. Можно приготовить собственные духи, смешав несколько масел (см. главу 5). Некоторые масла можно использовать для ароматизации постельного белья и одежды. В Индии, например, для этих целей чаще всего применяют масло пачули.

Внутреннее применение

Из-за высокой концентрации (и высокой токсичности некоторых активных компонентов) ароматические масла не рекомендуются для внутреннего употребления в домашних условиях. Международная ассоциация ароматерапевтов также не советует применять ароматические масла таким образом. Поскольку ароматические масла легко впитываются кожей, они и при наружном использовании могут воздействовать на внутренние органы и системы организма. Например, при артрите, который возникает вследствие накопления токсинов в соединительных тканях, соответствующая диета и травяные снадобья эффективно дополняются наружным применением ароматических масел можжевельника и белой березы — они помогают очистить организм, снять боль, воспаление и отеки.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА НЕ СЛЕДУЕТ ПРИМЕНЯТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИЛИ СНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

5. Смеси ароматических масел

Терапевтические и эстетические свойства

Ароматические масла смешиваются главным образом для достижения определенного медицинского эффекта и для приготовления духов. Ароматические масла можно расположить на своего рода шкале, на одном конце которой — их терапевтические характеристики, а на дру-



Гравюра шестнадцатого века, изображающая парфюмеров за работой с химическими приборами. Из *Liber de Arte Distillandi de Compositis*, Бруншвига, 1512.

гом — эмоциональное или эстетическое воздействие тем или иным запахом. Отмечено, например, что человек, страдающий люмбаго, имеет предрасположенность к определенным запахам и будет реагировать соответственно. То же самое касается и духов. Создавая индивидуальные духи, вы одновременно создаете как бы природный лекарственный препарат, который окажет оздоровительный эффект на организм в целом. К тому же гораздо приятнее пользоваться лекарством, запах которого вызывает у вас положительные эмоции. Некоторые запахи, любимые одними людьми, могут вовсе не подходить другим. Например, большинство цветочных запахов практически не подходят мужчинам. Выбор масел и приготовление из них их смесей — процесс субъективный, но следует придерживаться определенных правил при работе с маслами.

Правильные пропорции

Для терапевтических целей ароматические масла обычно разбавляются и лишь затем наносятся на кожу. Для приготовления массажного масла ароматические масла смешиваются с виноградным или миндальным маслом (см. главу 4). В качестве основного могут также использоваться подсолнечное, арахисовое, сафлоровое, ореховое, соевое и кукурузное масла. Минеральные масла обычно не применяют для этих целей. Более питательными и более густыми являются масла жожоба, авокадо, персика, абрикоса, бурачника, сезама, а также оливковое и масло календулы, которое можно использовать с лечебной целью в концентрации до 10%. Небольшое количество масла из семян пшеницы (примерно 5%) поможет дольше сохранить приготовленную смесь.

Содержание ароматического масла в смеси обычно колеблется от 1 до 3%, в зависимости от заболевания. Как правило, физические недомогания лечатся смесями с большей концентрацией, чем нервные расстройства. Розовое или жасминовое масла, в отличие от остальных

ных, обладают большей проникающей способностью. Это значит, что для получения достаточного эффекта потребуется очень небольшая их концентрация.

Синергия

Пропорциональный состав каждого из масел в смеси исключительно важен для эффективности снадобья (во многих книгах по ароматерапии приводятся рецепты смесей для самых различных заболеваний). Некоторые масла усиливают действие друг друга в смеси, поэтому эффект такого снадобья будет сильнее, чем у каждого из ингредиентов в отдельности. Например, противовоспалительное действие ромашки усиливается, если смешать ее с лавандой. Когда масла действуют в гармоническом взаимодействии, такая смесь называется синергией. Для усиления действия синергии нужно при ее изготовлении учитывать не только внешние симптомы заболевания, но и индивидуальные, биологические и психологические особенности человека.

Именно этими принципами руководствовалась известный специалист мадам Мори, которая готовила своим пациентам индивидуальные смеси, ориентируясь не только на состояние их здоровья, но также на обстоятельства и темперамент.

Хорошо смешиваются масла тех растений, которые принадлежат к одному и тому же ботаническому семейству, а также содержат одинаковые компоненты. Например, в камфарном масле много цинеола, который также содержится в маслах растений семейства миртовых (*Myrtaceae*), — к нему относятся эвкалипт, чайное дерево, каепут, мирт и т.п. Этот же компонент присутствует в маслах лаванды, розмарина, шалфея. Хорошо смешиваются цветочные масла и масла, получаемые из древесины, бальзамы, цитрусовые масла, масла из пряных растений. Прекрасно сочетаются масло розового дерева и линалол: эти растения принадлежат к разным ботаническим семействам, но в них много линалола и линалил ацетата.

Некоторые масла, например, розовое, жасминовое, масло дубового мха и лаванды, способны усилить действие практически любой смеси и входят в состав большинства косметических средств. Как говорится, нет духов без розового запаха.

Другие же масла, напротив, подавляют действие друг друга. Те масла, в которых много альдегидов (например, масло цитронеллы), кетонов (например, масло шалфея) или фенолов (например, масло гвоздики) при смешивании взаимно ингибируют. Однако следует подчеркнуть, что точно знать химический состав ингредиентов совсем необязательно для приготовления синергии. Главное — знать «характер» каждого масла и полагаться на свою интуицию.

Гармония ароматов

В девятнадцатом веке один француз по имени Пьесс выработал новый подход к парфюмерии, составив классификацию запахов на основе нотной грамоты. Он перенес идею музыкальной гармонии в царство ароматов, где правильное сочетание запахов дает идеально сбалансированные хоры и гармоника.

Его классификация используется и в наше время. В парфюмерии запахи по сей день делят на «*верхние*», «*средние*» и «*низкие*».

Верхние — это легкие, свежие запахи, которые быстро испаряются из-за высокой летучести.

Средние обычно составляют основу смеси, такой запах чаще всего сохраняется некоторое время.

Низкие — это насыщенные, тяжелые запахи, которые испаряются медленно. Их также используют в качестве закрепителей, чтобы более легкие запахи не улетучивались слишком быстро.

Иланг-иланг является хорошо сбалансированным маслом, обладающим одновременно высокой цветочной нотой, маслянистой средней нотой и мягкой цветочной, слегка пряной низкой нотой.

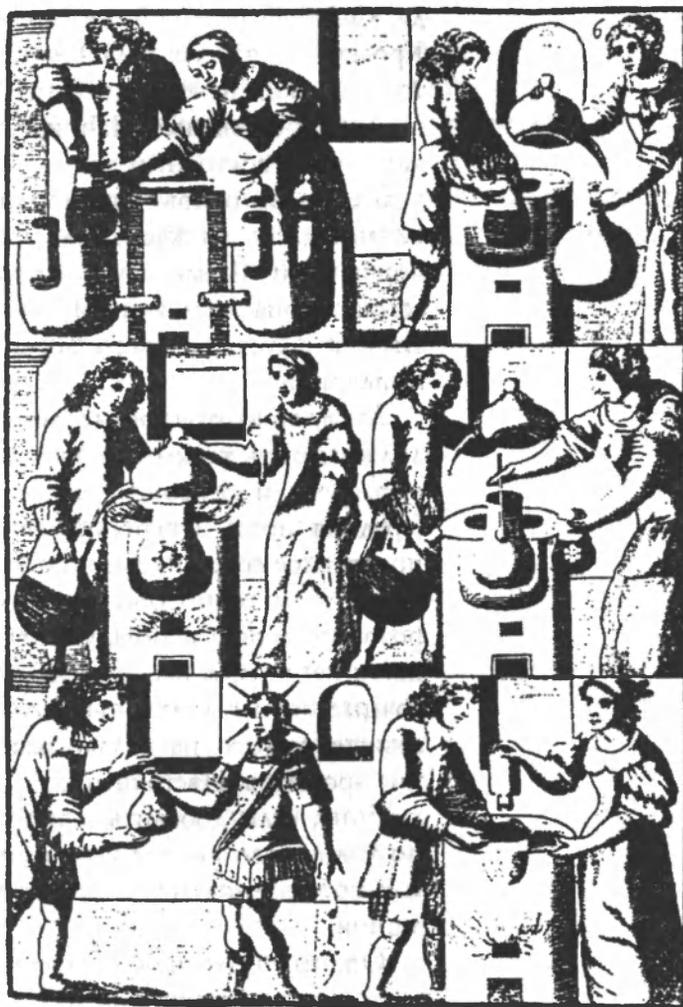
Для простоты ароматические масла еще делят и на следующие категории:

верхние «ноты» — чайное дерево, эвкалипт, мандарин, лимон, базилик;

средние «ноты» — герань, лаванда, майоран, розовое дерево, розмарин;

низкие «ноты» — пачули, роза, жасмин, бензоин, ладан, коммифора.

В правильно составленных духах имеются компоненты из всех трех категорий. Чем больше в них низких



Стадии алхимического процесса получения «золотого» цветка. Из Mutus liber, 1702.

нот, тем более тяжелый, восточный запах будут иметь духи. Если преобладают высокие ноты, аромат будет более легким, цветочным. Хотя данный принцип используется в основном при составлении духов, он годится также и для ароматерапии, и для подбора индивидуальных снадобий.

Ваш запах

Процесс создания индивидуальных духов похож на написание картины или приготовление изысканного блюда. Он требует такой же гармонии красок и запахов. Кроме того, в духах должна присутствовать главная тема, то есть некий центральный запах, вокруг которого группируются остальные. Например, если необходимо придать духам восточный аромат, отличающийся теплыми красками, то основу такой смеси будут составлять древесные масла, мускус и бальзамы. К примеру, в экзотические духи «Шамилар» входят масла мироксилон, бензоина, опопанакса, ванили, пачули, розы, жасмина, касатика, кус-куса, розового дерева, лимона, бергамота и мандарина.

Духи, приготовленные дома, совсем необязательно должны быть такими сложными. Можно взять, например, розу и бензоин (низкие ноты), розовое дерево (средняя нота) и бергамот (высокая нота). Получится прекрасное сочетание ароматов, поднимающее настроение и характеризующееся теплыми оттенками. Масло розового дерева используют, чтобы «закруглить» выступающие углы, а также соединить цитрусовые или цветочные ноты с древесно-бальзамовыми. Характер духов зависит от того, насколько необычным является сочетание ароматов. Цветочный запах приобретет пикантную глубину, если добавить к нему гвоздики или корицы, но количество такой добавки имеет огромное значение, и несоблюдение меры может разрушить хрупкую гармонию.

Опытный парфюмер способен различить около тридцати тысяч запахов. Для начала ознакомьтесь с некото-

рыми основными запахами и начните составлять смеси из трех масел, стараясь сохранить каждую ноту, а затем постепенно расширяйте ароматический диапазон.

Большинство промышленных духов растворены в алкоголе. В одеколоне содержится от 3 до 5% ароматических материалов, как правило, синтетических. Домашние духи лучше готовить из чистых эссенций, которые дольше хранятся.

Экспериментируя, вы сможете выяснить, какие масла действительно вам подходят, так как каждое из них обладает уникальными свойствами, а смешивать ароматы можно до бесконечности! Вот что говорит по этому поводу Джон Стил: «Создание смесей есть эстетический алхимический процесс... во время которого вы учитесь слушать носом. Слушать — значит воспринимать. Каждая капля вносит изменение в стройную симфонию ароматов. Смесью нельзя приготовить сразу. Она постепенно дополняется, растет, взаимодействует не только внутри себя, но и с тем, кто ее составляет».

6. Справочник по ароматическим материалам

Место произрастания

В растениях более тридцати семейств и около девяноста видов содержатся ароматические масла. Большинство пряностей (перец, кардамон, гвоздика, мускатный орех, имбирь) растут в тропических странах, а большинство трав произрастают в странах с умеренным климатом (лавр, тмин, укроп, майоран, фенхель, лаванда, розмарин, чабрец и т.п.). Одно и то же растение, выращенное в различных климатических условиях, может давать ароматическое масло, отличающееся своими характеристиками, или, иначе говоря, хемотипами. Чабрец (*Thymus vulgaris*), например, дает несколько хемотипов, в зависимости от условий, в которых его выращивали, и от того, какие ингредиенты являются в нем доминирующими: цитраль, линалол, тимол, карвакрол или тианол. Поэтому важно не только знать название и ботанический тип растения, но и место его произрастания и основные компоненты масла. Для определения качества масла и чистоты надо знать его состав и химические свойства.

Химия

Ароматические масла состоят из химических соединений, в которые входят водород, углерод и кислород. Эти соединения могут быть подразделены на две груп-

пы: углеводы, которые построены из терпенов (монотерпены, циклические терпены и дитерпены), и кислородсодержащие соединения, а именно эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, фенолы и оксиды (иногда также присутствуют кислоты, лактоны и соединения серы и азота).

Терпены

К терпеновым углеводам относятся лимонен (антивирусное вещество, содержащееся в 90% цитрусовых масел) и пинен (антисептик, содержится в большом количестве в масле сосны и живице), а также камфен, кадинин, кариофиллин, цедрин, дипентин, фелландрин, терпенин, сабинен и мирцин. Некоторые вещества, относящиеся к терпенам, обладают сильными противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

Эфиры

Эфиры являются наиболее представительной группой веществ, встречающихся в ароматических маслах. К ним относятся линалин ацетат (присутствует в бергамоте, мускатном шалфее и лаванде) и геранил ацетат (присутствует в майоране). Эфиры обладают противогрибковым и успокаивающим действием, часто имеют фруктовый аромат.

Альдегиды

Цитраль, цитронеллаль и нераль являются главными альдегидами, которые присутствуют в маслах с лимонным запахом (мелисса, лимонная трава, лимонная вербена, лимонный эвкалипт, цитронелла и т.п.). Альдегиды обладают седативным действием, а для цитраля характерны также антисептические свойства.

Кетоны

Кетоны являются, как правило, токсичными компонентами ароматических масел. К ним относятся туйон, присутствующий в полыни, пижме и чернобыльнике, и пулгон, присутствующий в болотной мяте и бучу. Но не все кетоны опасны. Нетоксичные кетоны содержатся, например, в масле жасмина и фенхеля. Кетоны сни-

мают застойные явления, ускоряют циркуляцию слизи. Они часто имеются в тех растениях, которые используются для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, например, в иссопе и шалфее.

Спирты

Это одна из самых полезных групп соединений, обладающая антисептическими и противовирусными свойствами. Спирты, содержащиеся в ароматических маслах, как правило, нетоксичны. К ним относятся линалол (присутствует в лаванде, линалое и розовом дереве), цитронеллол (присутствует в розе, лимоне, эвкалипте и герани), гераниол (присутствует в пальмарозе), а также борнеол, ментол, нерол, терпинеол, фарнезол, ветиверол и цедрол.

Фенолы

Они обладают бактерицидными и стимулирующими свойствами, но могут при этом раздражающе действовать на кожу. К наиболее распространенным фенолам ароматических масел относятся евгенол (присутствует в гвоздике и лавре), тимол (присутствует в тимьяне) и карвакрол (присутствует в душице и чабере).

Оксиды

Наиболее важным оксидом является цинеол (или эвкалиптол), который присутствует в эвкалиптовом масле и обладает отхаркивающими свойствами. Был обнаружен и в масле розмарина, чайного дерева и капустовом.

Методы экстракции

Термин «ароматическое масло» на самом деле обозначает большую группу ароматических продуктов, или экстрактов, получаемых из растительного сырья. К таким продуктам относятся конкretы, или экстрактовые эфирные масла, резиноиды, или смолы, и абсолюты, или чистые вещества, содержащие смесь летучих и нелетучих веществ. Они лишь частично состоят из ароматических масел и получают другими способами, с использованием жидкой экстракции. Однако получаемое вещество определяется всегда наличием в нем ароматических масел.

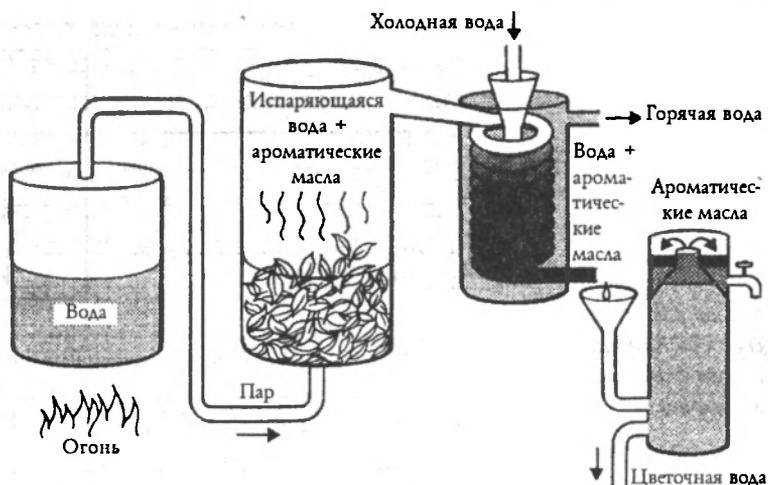


Схема различных способов получения ароматических материалов

Некоторые растительные материалы, особенно цветы, легко теряют свои свойства при хранении, поэтому их следует перерабатывать как можно быстрее после сбора. Другие части растений, например, семена или корни, могут храниться довольно долго и часто направляются на переработку в другие страны. Метод выделения ароматических масел зависит от качества используемого материала и типа ароматического продукта, который намерены получить.

Ароматические масла

Ароматические масла получают из растительного сырья в основном двумя способами: простым выдавливанием, как, например, со всеми цитрусовыми маслами, включая лимон и бергамот; дистилляцией с паром, водой или сухой возгонкой. Масла лаванды, коммифоры, сандалового дерева и корицы получают методом дистилляции с паром. В этом процессе разделяются летучие и нерастворимые в воде части растения. Другие же часто ценные вещества, к которым относятся танины, слизи и горечи, удаляются из ароматического масла. Иногда полученное масло перегоняют еще раз, чтобы избавиться от остатков нелетучих продуктов. Некоторые масла ректифицируют или перегоняют при различных температурах, чтобы выделить из них те или



Современный процесс
дистилляции с паром

иные составляющие (например, из камфары выделяют три фракции: белую, желтую и коричневую).

Ароматические масла обычно бывают жидкими, но могут быть и твердыми (касатик), и полужидкими — в зависимости от температуры (роза). Они растворяются в чистом спирте, жирах и растительных маслах, но не растворяются в воде. В отличие от некоторых растительных масел (например, оливкового), ароматические масла испаряются на воздухе без остатка, не оставляя масляных пятен.

Конкреты

Конкреты готовятся из сырого растительного сырья (коры, листьев, корней, цветов и травы). Ароматическое растение экстрагируют углеводородными растворителями, что необходимо, когда ароматическое масло портится при соприкосновении с паром или водой, как, например, бывает с жасмином. В результате получается масло, обладающее ароматом, наиболее приближенным к естественному. Некоторые растения, например, лаванда и мускатный шалфей, могут подвергаться дистилляции для получения ароматического масла или экстракции для получения конкрета. Получающийся в процессе остаток обычно имеет воскообразную консистенцию.

Большинство конкретов примерно на 50% состоят из воскообразных веществ и на 50% из ароматических масел. В редких случаях, например, при переработке иланг-иланга, конкрет получается жидким и содержит 80% ароматического масла и только 20% воскообразных веществ. Конкреты более устойчивы при хранении и имеют более высокую концентрацию, чем ароматические масла.

Резиноиды

Резиноиды готовят из природных смолистых материалов путем экстракции углеводородными растворителями, например, гексаном или петролейным эфиром. В отличие от конкретов, резиноиды готовят из неживого органического материала — например, бальзамов, смол, живицы и смол камеди. Резиноиды могут представлять собой вязкие жидкости, полутвердые или твердые вещества, но обычно это гомогенные массы некристаллического характера. Растворимая в спирте фракция резиноидов называется абсолютом.

Некоторые смолистые материалы, например, ладан и коммифора, используют для получения ароматических масел путем дистилляции или экстракции. А бензоин, например, недостаточно летуч, чтобы выделять из него масло методом дистилляции, поэтому его эфирное масло получают методом экстракции подходящим растворителем.

Как и конкреты, резиноиды используют в парфюмерной промышленности как закрепители для более долгого сохранения летучих запахов.

Абсолюты

Абсолюты получают из конкретов вторичным процессом экстракции растворителями. В качестве растворителя чаще всего используют этиловый спирт, в котором воскообразные вещества почти не растворяются. Процесс экстракции обычно повторяют, но иногда, как в случае с абсолютом из цветков апельсина, некоторое количество воскообразных веществ все равно остается.

Абсолюты могут также подвергаться перегонке в вакууме, чтобы полностью очистить вещество от нелетучих компонентов. Если же в абсолюте остаются примеси, то его, как правило, не рекомендуют для терапевтического использования.

Абсолюты обычно представляют собой высококонцентрированные вязкие жидкости, но иногда они имеют твердую или полутвердую консистенцию. В последние годы было проведено много исследований и экспериментов по экстракции ароматических масел и других ароматических материалов с использованием диоксида углерода. Масла, получаемые таким способом, обладают прекрасным качеством запаха и полностью избавлены от нежелательных примесей.

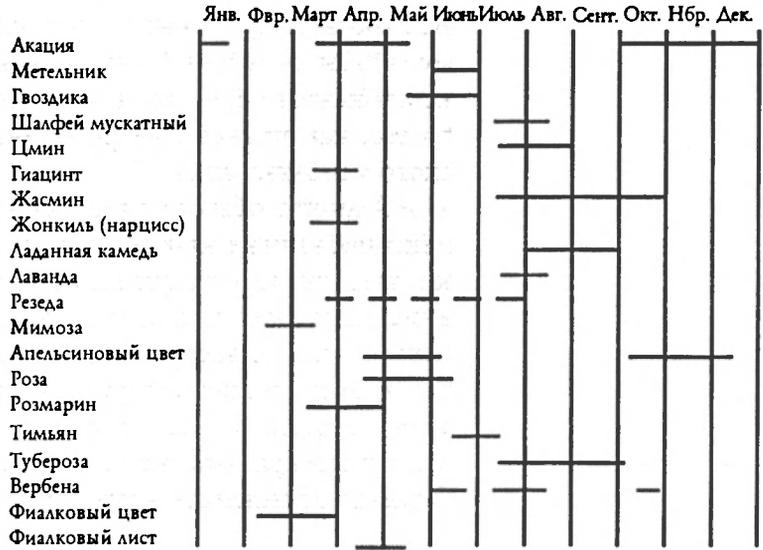
Помады

Настоящие помады получают в результате процесса, который называется анфлеражем и практически не используется в настоящее время, хотя раньше считался основным методом получения ароматических веществ из растений. Стекланную тарелку покрывали специальным жиром, не имеющим запаха. Свежесрезанные цветы, например, жасмина или туберозы, выкладывали на этот жир, который активно впитывал в себя летучие ароматические масла. Цветы периодически меняли, а жир постепенно насыщался их запахом. Этот насыщенный ароматическими маслами жир, называемый помадой, затем экстрагировали спиртом, чтобы получить абсолют или духи.

Натуральные ароматы против идентичных натуральным

Многие ароматические вещества и масла, ранее получаемые из растений, например, масло гвоздики или лилии, сегодня производятся синтетическим путем. В фармацевтической промышленности эти искусственные химические продукты называют «идентичными натуральным». В парфюмерии и производстве ароматизаторов требуется постоянство запахов, тогда как природное сырье подвержено изменениям, связанным с природными ус-

*Время переработки
различного цветочного
материала в Провансе,
Франция*



ловиями. Однако так называемые идентичные натуральным и натуральные ароматические масла совершенно различны по своему характеру, что сказывается на их цене — синтетические продукты намного дешевле натуральных.

Такие ароматические масла, как лавандовое или гераниевое, содержат относительно немного основных ингредиентов, некоторое количество дополнительных и много микроэлементов. Восстановить их природный состав, включая все микроэлементы, практически невозможно. Большинство масел, идентичных натуральным, в действительности идентичны только на 96%, а оставшиеся 4%, которые зачастую и определяют неповторимость запаха, воспроизвести так и не удается.

Особое сочетание компонентов натуральных ароматических масел определяет и их терапевтические свойства, так как именно следовые количества тех или иных элементов чаще всего выполняют контролирующие и лечебные функции. Например, в розовом масле имеется около 300 ингредиентов — некоторые из них

до сих пор не идентифицированы, поэтому синтетическое розовое масло не подходит для лечебных целей. Идентичные натуральным масла не могут вполне заменять натуральные ароматические масла при лечении не только потому, что в них отсутствует природный баланс компонентов, но и потому, что они не обладают их «жизненной силой».

Часть II
АРОМАТИЧЕСКИЕ
МАСЛА





АЖГОН

Trachyspermum copticum



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: *T. ammi*, *Ammi copticum*, *Carum ajowan*, *C. copticum*, *Ptychosis ajowan*.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ: Однолетнее растение с серо-коричневыми семенами, похожее на петрушку.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Индия, Афганистан, Египет, Западная Индия и Сейшельские острова.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Молодые семена добавляют в карри и применяют при нарушениях пищеварительного тракта. Настойку и ароматическое масло в индийской медицине используют в основном против холеры.

ДЕЙСТВИЕ: Сильный антисептик и противомикробный агент, вызывает отхождение газов.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из семян.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желто-оранжевая или красноватая жидкость с травянисто-пряным лекарственным запахом, похожая на масло тимьяна.

СОДЕРЖАНИЕ: Тимол, пинен, цимин, дипентин, терпенен, карвакрол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Может действовать раздражающе на кожу и слизистые оболочки. Из-за высокого содержания тимола не следует применять во время беременности. Уровень токсичности неизвестен.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не рекомендуется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Использовалось для выделения тимола, затем тимол начали синтезировать искусственно.

АИР*Acorus calamus var. angustatus*

СЕМЕЙСТВО: Ароидные (Araceae).

Синонимы: Calamus aromaticus, аир тростниковый.

Описание: Водное растение, похожее на тростник, высотой до одного метра с острыми, длинными листьями и мелкими серо-зелеными цветками. Растет по краям озер и ручьев. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Индии. Ароматическое масло производят в основном в Индии и России. Есть предприятия такого профиля и в Европе (в меньшем количестве), Китае, а также в Югославии и Польше.

Другие виды: Не путать с желтым ирисом, который внешне похож на аир, но относится к другому виду. Существуют еще несколько видов ароматического аира, например, индийский Calamus odoratus, который применяется в медицине и парфюмерии.

Традиционное использование: Ароматическое масло сконцентрировано в основном в корневище растения. Используется для лечения лихорадки (тифа),

нервных расстройств, при головокружениях, головной боли, дизентерии и т.п. В Турции и Индии засушенные корни аира используют для лечения диспепсии, кашля и бронхита.

Действие: Антikonвульсивное, антисептическое, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, гипотензивное, инсектицидное, спазмолитическое, стимулирующее, желудочное, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней (иногда из листьев).

Характеристика: Густая, бледно-желтая жидкость с сильным теплым, древесно-пряным ароматом. Масло низкого качества имеет камфарную ноту. Хорошо смешивается с маслами корицы, пачули, кедра, амириса, ладаном, а также пряными и основными восточными маслами.

Содержание: Бета-азарон (6–80%, в зависимости от сырья), каламен, каламол, каламинин, евгенол, шиобунон.

Меры безопасности: Токсично при оральном приеме. Также обладает канцерогенными свойствами.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует употреблять ни внутрь, ни наружно.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко используется в косметике и парфюмерии. Запрещено в пищевой промышленности.

Индии применяют в качестве духов. Корень помогает при диспепсии, метеоризме, коликах, тошноте и рвоте.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, стимулирующее, желудочное.

АЛЬПИНИЯ

Alpinia officinarum



СЕМЕЙСТВО: Имбирные (Zingiberaceae).

СИНОНИМЫ: *Radix galanga minoris* *Languas officinarum*, китайский имбирь.

ОПИСАНИЕ: Похожее на тростник растение высотой до одного метра с разветвленной корневой системой. Корни снаружи красного или коричневого цвета, внутри — оранжевого.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юго-востоке Китая. Культивируется в Китае, Индонезии, Таиланде и Японии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Близким родственником является имбирь (*Zingiber officinale* и *Galanga officinalis*). Похожие виды растут в Малайзии, на Яве и в Индии.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Популярен как приправа, особенно в карри. В

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней. Также в небольших количествах добывают живицу методом экстракции растворителями.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Зеленовато-желтая жидкость со свежим, пряно-камфарным ароматом. Хорошо смешивается с маслами марокканской ромашки, шалфея, корицы, гвоздичного перца, лаванды, сосны, розмарина, пачули, коммифоры, опопанакса, а также с цитрусовыми маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинен, цинеол, евгенол, сесквитерпены.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Данные отсутствуют.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как ароматизатор, особенно в пряностях и мясных продуктах. Иногда находит применение в парфюмерии.

АМИРИС

Amyris balsamifera



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: Schimmelia oleifera, западно-индийский сандал, западно-индийское розовое дерево.

Описание: Невысокое дерево с густыми ветвями, сложными листьями и белыми цветами. В диком виде очень распространено на острове Гаити.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Главным образом — Гаити. В настоящее время встречается во всех тропических зонах мира, на Ямайке, в Южной и Центральной Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с восточно-индийским сандаловым деревом (*Santalum album*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Местные жители называют его «свечным деревом» — из-за высокого содержания масла в древесине, которая горит как свеча. Древесина используется для факелов рыбаками и ремесленниками, а также служит прекрас-

ным материалом для изготовления мебели.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, бальзамическое, седативное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из расщепленной древесины и веток.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая, слегка вязкая жидкость с древесным запахом. Очень летучая, хорошо смешивается с лавандой, цитронеллой, дубовым мхом, сассафрасом, мексиканским можжевельником и другими древесными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Кариофиллен, кадинен и кадинол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не обладает раздражающим действием. Другая информация отсутствует.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется как парфюмерное средство.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Является дешевым заменителем сандалового дерева в парфюмерии и косметике. Часто используется при производстве мыла, иногда добавляется в ликер качестве ароматизатора.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Pimpinella anisum



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ариасеae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: *Anisum officinalis*, *A. vulgare*, сладкий тмин.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее травянистое растение с белыми цветами, достигает метровой высоты.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В диком виде растет в Греции и Египте. В настоящее время культивируется в Индии, Китае, Мексике и Испании.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей аниса. Не путать с иллициумом, который относится к другому семейству.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Широко применяется как пряность. Наличие летучих масел делает его полезным при сухом кашле и бронхитах. Семена аниса можно добавлять в курительный табак. Анис используют при детских простудных заболеваниях, метеоризме, коликах, а также для увеличения лактации. В Турции из аниса готовят популярный алкогольный напиток ракия.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее, желудочное, увеличивает лактацию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с теплым, пряным запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Транс-анетол (75–90%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Главный компонент масла анетол вызывает у некоторых людей дерматит, поэтому не следует применять его при воспалительных и аллергических заболеваниях кожи. В больших дозах масло является наркотиком, замедляет кровообращение и может привести к церебральным нарушениям. Потому рекомендуется использовать в умеренных дозах.

АРОМАТЕРАПИЯ в домашних условиях: См. *Иллициум настоящий*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармакологии для маскировки неприятных запахов при приготовлении микстуры от кашля. Применяется как отдушка при изготовлении мыла, зубной пасты, дезодорантов, косметических средств и духов. Широко используется в пищевой промышленности.

АПЕЛЬСИН ГОРЬКИЙ

Citrus aurantium var. amara

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. vulgaris*, *C. bigaradia*, померанец.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 10 метров с острыми шипами, гладкими овальными блестящими листьями и мелкими белыми, очень душистыми цветками. Плод мельче,

чем у сладкого апельсина. Устойчив к заболеваниям, поэтому часто используется для подвоя к другим цитрусовым.

Распространение: Происходит из Индии и Китая. В настоящее время адаптирован в районе Средиземноморья. Также растет в США (Калифорния), Израиле и Южной Америке. Масло производят в Гвинее, Испании, Индии, Италии, Бразилии и США.

Другие виды: Существует очень большое количество разновидностей, в зависимости от места произрастания.



Апельсин

Самыми качественными считаются масла из испанских и гвинейских апельсинов.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Апельсины и лимоны укрепляют сердечную мышцу, уменьшают коагуляцию (сворачиваемость) крови, полезны при учащенном сердцебиении, кровотечениях, желтухе, изжоге, диспепсии.

В китайской медицине сухие апельсиновые корки применяют при прободении язвы, поносе и кровотечениях. Однако при употреблении большого количества кожуры детьми отмечались случаи отравления.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, противомикробное, противоревматическое, антисклеротическое, желчегонное, антитоксическое, дезодорирующее, заживляющее, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное, антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, отхаркивающее, потогонное, стимулирующее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры. Из листьев получают масло петигран, а из цветов — масло нероли.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая или коричневая текучая жидкость со свежим, сладким, почти цветочным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Монотерпены (90%), спирты, альдегиды и кетоны.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но может вызывать раздражение кожи, является фототоксичным. Не использовать на открытых участках кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ в домашних условиях: См. *Апельсин сладкий*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в слабительных, ветрогонных и желудочных лекарственных препаратах. Применяется как отдушка при производстве лекарств, а также в косметике и парфюмерии. Находит широкое применение в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных (ликеры) и безалкогольных напитков. Из него получают природный лимонен.

АПЕЛЬСИН СЛАДКИЙ

Citrus sinensis

СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМЫ: *C. aurantium* var. *dulcis*, *C. aurantium* var. *sinensis*, китайский апельсин, португальский апельсин.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево меньшего размера, чем горький апельсин,

с меньшим количеством шипов (или вообще без шипов). Мякоть фруктов сладкая, мембрана не имеет горького вкуса.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Китая. Широко культивируется в США (Калифорния, Флорида), в районе Средиземноморья (Франция, Испания, Италия). Масло производят в Израиле, на Кипре, в Бразилии и Северной Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много сортов сладкого апельсина, а также много подвидов, например, японский апельсин (*C. aurantium* var. *natsudaidai*). См. также *Апельсин горький*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Содержит много витаминов (А, В, С). В китайской медицине сухую кожуру используют для лечения кашля, простуды, анорексии и злокачественных опухолей молочной железы.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, антисептическое, противоспазматическое, возбуждающее, бактерицидное, ветрогонное, сердечное, дезодорирующее, фунгицидное, гипотензивное, стимулирующее, тонизирующее (пищеварение, лимфатическая система), желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом холодного отжима

из свежей кожуры. 2. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цедры. Масло очень быстро окисляется, поэтому в него часто добавляют антиоксидантные вещества.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Желто-оранжевая текучая жидкость со сладким фруктовым ароматом. Хорошо смешивается практически со всеми маслами, в том числе ромашки, кориандра, герани, бензоина, мускатного шалфея, жасмина, лаванды, розы, мускатного ореха, иланг-иланга, лимона и других цитрусовых. 2. Масло представляет собой текучую бледно-желтую жидкость с легким фруктовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Более 90% монотерпенов, в основном лимонен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично (однако известны случаи летального исхода у детей, съевших слишком много апельсиновых корок), не раздражает кожу и не вызывает аллергических реакций (хотя лимонен вызывает аллергию у некоторых людей). Дистиллированное апельсиновое масло фототоксично.

АРОМАТЕРАПИЯ в домашних условиях: 1. Применяется как средство ухода за кожей, помогает при изъязвлении ротовой полости. 2. Полезно употреблять при нарушении кровообращения, ожирении, сердцебиении, отеках, а

также при бронхите, простуде, запорах, диспепсии, гриппе и заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, а также косметики и парфюмерии. Находит широкое применение в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Из него получают природный лимонен.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЦВЕТ

Citrus aurantium var. amara

СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМЫ: *C. vulgaris*, *C. bigaradia*, нероли.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 10 метров с острыми шипами, гладкими овальными блестящими листьями и мелкими белыми очень душистыми цветками. Цветы собирают два раза в год — в мае и октябре. См. также *Апельсин горький*.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Индии и Китая. В настоящее время адаптирован в районе Средиземноморья. Масло производят в Тунисе, Испании,

Марокко, Италии, Египте, США и во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Абсолют и масло нероли получают также из цветов сладкого апельсина, однако они менее ароматные и более низкого качества.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Это масло было названо в честь итальянской принцессы Нероли, которая любила использовать его в качестве духов. Апельсиновый цвет служит украшением свадебных букетов.

Настой сухих цветов используют для стимуляции нервной системы и очищения крови. Апельсиновую воду применяют в косметических целях.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, антисептическое, противоспазматическое, возбуждающее, бактерицидное, ветрогонное, сердечное, дезодорирующее, фунгицидное, гипнотическое, стимулирующее, тонизирующее (сердце, кровообращение).

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Конкрет и абсолют получают экстракцией свежих цветов. 2. Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из свежих цветов. Апельсиновая вода является побочным продуктом дистилляции.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Абсолют представляет собой темно-коричневую или оранжевую вязкую жидкость со све-

жим, насыщенным цветочным ароматом, напоминающим запах свежих цветов. Хорошо смешивается с маслами жасмина, бензоина, коммифоры и цитрусовых. 2. Масло представляет собой текучую бледно-желтую жидкость с легким цветочным ароматом. Хорошо смешивается практически со всеми маслами, в том числе ромашки, кориандра, герани, бензоина, мускатного шалфея, жасмина, лаванды, розы, иланг-иланга, лимона и других цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Линалол (34%), линалоацетат (6–17%), лимонен (15%), пинен, неролидол, гераниол, индол, цитраль и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не вызывает раздражения и аллергических реакций, нетоксично.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошее средство для ухода за кожей, разглаживает морщины, шрамы, растяжки, замедляет старение кожи. Улучшает кровообращение, помогает при хроническом поносе, несварении желудка, диспепсии, метеоризме, а также полезно при нарушениях работы нервной системы.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло нероли и апельсиновую воду используют для ароматизации лекарственных препаратов. Абсолют служит отдушкой и фиксато-

ром для парфюмерных изделий высокого класса, особенно цветочного, восточного и цитрусового направлений. Используется при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

АРНИКА ГОРНАЯ

Arnica montana



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *A. fulgens*, *A. sororia*.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение с ползучим стеблем. Бледно-зеленые листья собраны в розетки. При цветении выбрасывает стрелку на высоту до 60 сантиметров с одним цветком ярко-желтого цвета, похожим на цветок маргаритки. Растение очень трудно поддается окультуриванию.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В диком виде произрастает в северных и центральных областях Европы, а также в России, Скандинавии и на севере Индии. Основные предприятия по производству масла находятся в Бельгии, во Франции и в Германии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родственное растение *A. cordifolia* и другие виды арники рас-

тут в Северной Америке, где их называют горным табаком.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: При наружном применении это растение стимулирует периферийное кровообращение и считается одним из лучших средств от синяков и кровоподтеков. Облегчает боли при ревматизме и воспалениях кожи (не применять при ранах!). Никогда не используется внутрь из-за высокой токсичности.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, стимулирующее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло добывают методом дистилляции с паром из цветов и корней. Выход масла очень небольшой. Так же получают абсолют и настой.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Желто-оранжевая жидкость с зеленоватым оттенком и сильным горьковатым запахом, напоминающим запах хрена. 2. Темно-желтая или коричневая вязкая жидкость с сильным горьковатым запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Диметилэфир тимогидрохина (примерно 80%), изобутилэфир флорола (примерно 20%) и небольшое количество других веществ.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Ароматическое масло очень токсично, поэтому его нельзя применять внутрь или при ранах наружно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Настойка используется при производстве лекарственных препаратов для лечения кожных заболеваний. Ароматическое масло иногда служит компонентом духов с травяным запахом. Применяется и как отдушка в некоторых ликерах.



БАЗИЛИК ДУШИСТЫЙ

Ocimum basilicum



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМ: Сладкий базилик.

ОПИСАНИЕ: Относится к тому же типу, что и базилик французский, похож на него, но является более крупным растением и имеет более сильный запах.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Выращивается на Коморских островах и Мадагаскаре.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Этот экзотический базилик является совсем иным хемотипом

французского базилика и, вероятно, представляет собой особый подтип (скорее всего, он является формой *O. sanctum*). Ароматическое масло производится в Марокко, Египте, Южной Африке, Бразилии и Индонезии из различных хемотипов базилика, которые содержат высокий процент тимола или евгенола. Другой вид базилика произрастает в Восточной Африке, а также в Индии и Южной Америке. Из него получают ароматическое масло с высоким содержанием метилциннамата или камфары.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: см. *Базилик французский*.

ДЕЙСТВИЕ: см. *Базилик французский*.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и верхних частей стебля с цветами.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Масло является желтой или бледно-зеленой жидкостью со сладковато-травянистым ароматом с легким оттенком камфары.

СОДЕРЖАНИЕ: Метилкавикол (70–88%), а также небольшое количество линалола, цинеола, камфары, евгенола, лимонена и цитронеллола.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Метилкавикол является среднетоксичным веществом с

раздражающим действием. Есть подозрения, что он обладает и канцерогенным действием. Масло базилика не рекомендуется употреблять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Это масло незаметно при изготовлении духов высшего класса, а также мыла и зубной пасты. Используется при консервировании и в мясной кулинарии.

БАЗИЛИК ФРАНЦУЗСКИЙ

Ocimum basilicum



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

СИНОНИМЫ: Базилик обыкновенный, европейский базилик.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее травянистое растение длиной до 60 сантиметров с темно-зелеными листьями, стебель прямой, четырехгранный, цветки розовато-белые, собраны в мутовки. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии и Африки. В настоя-

щее время культивируется в Европе, странах Средиземноморья, в Исландии, Северной и Южной Америке. Масло из французского базилика производят во Франции, в Италии, Египте, Болгарии, Венгрии и США.

Другие виды: В мире существует множество разновидностей базилика, которые используют в медицине и кулинарии. Это *O. minimum*, *O. sanctum*, *O. kilimanjaticum*, *O. viride*. Однако для экстракции ароматического масла более всего подходят два хемотипа: французский и экзотический базилик.

Традиционное использование: В восточной и особенно аюрведической медицине (его называют талси) используется при респираторных заболеваниях, например, бронхите, кашле, простуде, астме, гриппе и эмфиземе. Также применяется как противоядие при укусах ядовитых насекомых и змей. Базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа и малярии. Он усиливает циркуляцию крови, улучшает работу системы пищеварения. В Китае его применяют для лечения болезней желудка и почек. На Востоке его называют прохладной травой и пользуются им при лечении ревматизма, раздражений кожи и при нервных заболеваниях. В Италии и Франции его часто употребляют в кулинарии.



Базилик французский

Действие: Антидепрессивное, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, профилактическое, тонизирующее, стимулирует менструацию, лактацию и пищеварение.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветущего растения.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с легким, сладковато-пряным запахом. Хорошо смешивается с маслами бергамота, мускатного шалфея, лайма, опопанакса, дубового мха, цитронеллы, герани, иссопа и другими «зелеными нотами».

Содержание: Линалол (40–45%), метилкавилкол (23,8%) и небольшое количество евгенола и цитронеллола.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Относительно нетоксично, не раздражает кожу, но отмечены и аллергические реакции. Следует избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют как средство ухода за кожей и при укусах насекомых. Улучшает кровообращение, помогает при подагре, мышечных болях, ревматизме, бронхите, кашле, боли в ушах, синусите, простуде. Масло базилика рекомендуют употреблять при диспепсии, метеоризме, тошноте, спазмах, задержке менструации. Оно прекрасно тонизирует и укрепляет нервную систему.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Ароматическое масло используют при производстве мыла и духов, а в пищевой промышленности — при изготовлении пряностей.

БАЛЬЗАМ КАНАДСКИЙ

Abies balsamea



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: *A. balsamifera*, *Pinus balsaamea*, бальзамовое дерево.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево до 20 метров высотой с прямым стволом и густыми ветвями, образующими почти правильный конус. Из надрезов в коре получают смолу, которую называют бальзамом. Однако дерево не дает настоящего бальзама, так как его смола не содержит бензойную или коричную кислоту.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Северной Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Похожую смолу дают *Tsuga canadensis*, а также другие виды сосновых.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Американские индейцы применяют эту смолу в ритуальных целях, а также наружно для лечения ожогов, язв, порезов, облегчения боли в груди и сердечной боли. Внутрь принимают при кашле.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое (при инфекциях мочеполовой и дыхательной систем), противокашлевое, вяжущее, заживляющее, мочегонное, отхаркивающее, слабительное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Смолу собирают, делая надрезы на коре. 2. Ароматическое масло получают из смолы (а также из хвои) методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Смола представляет собой вязкую массу бледно-желтого цвета, которая легко застывает. Запах свежий и сладковатый, похожий на фруктовый. 2. Бесцветная, легко текучая жидкость со сладким сосновым ароматом. Хорошо смешивается с маслами сосны, кипариса, сандалового дерева, можжевельника, бензоина и другими бальзамами.

СОДЕРЖАНИЕ: Монотерпены, пинен, фелландрен, эфиры и спирты.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не раздражает кожу, но в больших дозах является сильным слабительным и может вызывать тошноту.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как средство ухода за кожей, помогает при ожогах, порезах, кровоподтеках, ранах. Бальзам рекомендуют при астме, заболеваниях горла, мочеполовых инфекциях и заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло используется как антисептик, а также при изготовлении косметики и парфюмерии. Иногда применяется в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Смола иногда служит чем-то вроде цемента при изготовлении изделий из стекла.

БАЛЬЗАМОВОЕ ДЕРЕВО ТОЛУ

Myroxylon balsamum var. balsamum

СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

СИНОНИМЫ: Toluifera balsamum, Balsamum toluitanum, B. americanum, Myrospermum toluiferum.

ОПИСАНИЕ: Высокое тропическое дерево, внешне похожее на мироксилон. Бальзам получают из надразов на коре. Именно он является настоящим.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Южной Америке, в основном в Венесуэле, Колумбии и на Кубе. Также культивируется на западе Индии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: В Южной Америке растет много деревьев родственных видов, которые тоже дают бальзам.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Бальзам влияет на работу слизистой оболочки дыхательных путей, поэтому его используют для лечения хронического катара, легочных воспалительных процессов и ларингита. Применяют при изготовлении микстуры от кашля. Тинктура (настойка) используется для лечения трещин сосков и губ, порезов, пролежней и т.п.

ДЕЙСТВИЕ: Рассасывающее, антисептическое, бальзамирующее, отхаркивающее, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Бальзам собирается с деревьев. Сначала он жидкий, затем застывает, образуя оранжево-коричневую массу. Ароматическое масло получают из застывшего бальзама методом дистилляции с паром или сухой дистилляцией. Так же получают резиноид и абсолю.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Желто-коричневая жидкость со сладким, цветочным ароматом и перечным тоном. 2. Янтарная жидкость с насыщенным цветочным ароматом. Медленно застывает, образуя кристаллическую массу. Бальзам толу смешивается с маслами мимозы, иланг-иланга, сандалового дерева, нероли, пачули, кедра, ладаном, когда необходимо создать основные ароматические ноты восточного, цветочного и пряного направлений.

СОДЕРЖАНИЕ: Смола — 80%, масло — 20%, примесь коричной и бензойной кислот, терпенов, евгенола и ванилина.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не вызывает раздражения кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях служит прекрасным средством ухода за кожей, помогает заживать трещи-

ны, сыпь, язвы, раны, эффективен при экземе, а также при бронхите, катаре, ларингите. Используется для паровых ингаляций.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Применяется как фиксатор и отдушка в одеколоне, духах и при изготовлении косметических средств (особенно твердых или сухих). Используется и для приготовления микстуры от кашля, а также в кондитерском производстве.

БЕНЗОИН

Styrax benzoin



СЕМЕЙСТВО: Styracaceae.

СИНОНИМ: Gum benzoin.

ОПИСАНИЕ: Высокое тропическое дерево высотой до 20 метров с бледно-зелеными листьями округлой формы. Нижняя часть листа белая, плод приплюснутый, размером похож на мускатный орех. Бальзамовая смола выделяется из надрезов на коре, застывает на свету.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии, смола добывается главным образом на Суматре, Яве и в Малайзии, а также в Лаосе, во Вьетнаме, в Камбодже, Китае и Таиланде.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много разновидностей растений семейства *Styax*, которые тоже дают смолу. Главными представителями считаются *S. paralleoneurus* и *S. tonkinensis*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В восточной медицине бензоин, или смола стиракса, тысячелетиями использовался как лекарство. Считалось, что он может отгонять злых духов. В китайской медицине ему приписывали свойства тепла и сухости, поэтому применяли для лечения инфекций мочеполовых органов и при несварении желудка.

На Западе его чаще использовали в виде тинктуры для лечения респираторных заболеваний, а также при порезах и раздражениях кожи. Другое назначение — консервация жиров.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антиоксидантное, антисептическое, вяжущее, ветрогонное, дезодорирующее, сердечное, мочегонное, отхаркивающее, седативное, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Смола бензоина собирается непосредственно с деревьев. Резиноид бензоина готовится из смолы экстракцией растворителями, например, бензолом или спиртом, которые затем выпариваются. Так же в небольших количествах получают абсолюты. В продажу бензоин обычно поступает в виде раствора в этилгликоле или ином растворителе.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бензоин с Суматры представляет собой серо-коричневую хрупкую массу с красноватыми прожилками и характерным запахом. 2. Сиамский бензоин — это оранжево-коричневая масса со сладким ароматом, напоминающим ваниль.

Резиноид получают из обоих типов бензоина или из их смеси. Резиноид представляет собой оранжево-коричневую вязкую массу с насыщенным сладким ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, розы, жасмина, коммифоры, кипариса, можжевельника, лимона, кориандра, ладаном и другими пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Бензоин с Суматры: кониферилциннамат и сумарезиноловая кислота, а также бензойная кислота, коричная кислота, следы стирена, ванилина и бензальдегида. 2. Сиамский бензоин: кониферилбензоат (65–75%), а также бензойная кислота, ванилин, цинамилбензоат.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксичный, не обладает раздражающим действием. Однако тинктура может вызывать раздражение кожи у некоторых людей.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется как средство ухода за кожей, помогает при порезах, снимает раздражение. Полезно при артритах, подагре, ревматизме, астме, бронхите, простуде. Тонизирует работу сер-

дца, согревает, улучшает циркуляцию крови, повышает настроение.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Тинктура используется для приготовления лекарственных препаратов, снимающих воспаление десен. Резиноид и абсолют применяются как фиксаторы и отдушки при изготовлении мыла, косметики и духов, а в пищевой промышленности — при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

БЕРГАМОТ НАСТОЯЩИЙ

Citrus bergamia



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМ: *Citrus aurantium* subsp. *Bergamia*.

ОПИСАНИЕ: Невысокое дерево (до 4,5 м) с гладкими овальными листьями и круглыми плодами зелено-желтого цвета, внешне похожими на маленькие апельсины.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии. Культивируется на юге Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с травой бергамота или монардой (*Monarda didyma*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Названо в честь итальянского города Бергамо, где впервые начали продавать масло этого дерева. Масло бергамота использовалось в итальянской медицине в течение многих лет для лечения лихорадки (включая малярию) и как противоглистное средство. В других странах оно не применялось в народной медицине. По данным последних исследований, масло бергамота особенно эффективно при лечении инфекционных заболеваний полости рта, кожи, дыхательных и мочеполовых путей.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противоглистное, андидепрессивное, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, дезодорирующее, заживляющее, стимулирующее, способствует увеличению лактации и стимулирует пищеварение.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом холодного отжима кожуры спелых плодов. Ректифицированное масло получают методом вакуумной дистилляции или экстракции растворителями.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Зеленовато-желтая жидкость со свежим фруктово-сладким ароматом и слегка пряным тоном. Со временем меняет цвет до оливково-коричневого. Хорошо смешивается с маслами лаванды, нероли, жасмина,

кипариса, герани, лимона, ромашки, можжевельника, кориандра и фиалки.

СОДЕРЖАНИЕ: В его состав входит более 300 компонентов. Главные из них: линалилацетат (30–60%), линалол (11–22%) и другие спирты, терпены, алканы и фурукумарины (включая бергаптен, 0,3–0,39%).

Меры безопасности: Некоторые фурукумарины, особенно бергаптен, фототоксичны, поэтому вызывают пигментацию и раздражение кожи при контакте с солнечными лучами (как в концентрированном, так и в разбавленном виде). Необходимо соблюдать осторожность при наружном применении масла.

Ароматерапия: В домашних условиях маслом лечат акне, ожоги, герпес, экзема, укусы насекомых, псориаз, раны, варикозные язвы. Помогает устранить неприятный запах изо рта, полезно при инфекциях полости рта, боли в горле, тонзиллите, простуде. Применяют его при метеоризме, цистите, молочнице, белях, генитальном зуде.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Является классическим ингредиентом одеколонов. Широко применяется в пищевой промышленности, а также при производстве чая (марка «Earl Grey»).

БЕРЕЗА БЕЛАЯ

Betula alba

СЕМЕЙСТВО: Березовые (Betulaceae).

Синонимы: *B. alba* var. *pubescens*, *B. odorata*, *B. pendula*, европейская белая береза, береза серебристая.

ОПИСАНИЕ: Декоративное дерево высотой до 15–20 метров с гибкими ветвями. Кора белая, подобна пергаменту, листья зеленые, овальной формы с зубчатыми краями. Тычиночные соцветия образуют вислые сережки: женские длиной до 15 сантиметров, мужские – 2–5.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в северных регионах, в Восточной Европе, России, Германии, Швеции, Финляндии, на побережье Балтийского моря, на севере Китая и в Японии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов этого типа березы, в том числе *B. papyrifera* и *B. verrucosa*. Не путать с березой вишневой (*B. lenta*), масло которой потенциально ядовито.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Березовые почки всегда считались хорошим тонизирующим средством для волос. Березовый деготь использовался в

*Береза белая*

Европе при всевозможных хронических заболеваниях кожи: псориазе, экземе и т.п. В Скандинавии и России из березовых веток вяжут веники и пользуются ими в сауне и бане — они отлично воздействуют на кожу и усиливают циркуляцию крови. Весной собирают березовый сок, который тоже обладает тонизирующим действием. Почки, листья и кора используются при лечении ревматизма и артрита и при мочеполовых инфекциях.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, потогонное, мочегонное, жаропонижающее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с па-

ром из почек. 2. Деготь получают при медленной перегонке из коры. Последующая дистилляция с паром дает масло из березового дегтя.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бледно-желтое вязкое масло с древесным ароматом. Кристаллизуется при низкой температуре. 2. Деготь представляет собой почти черную густую маслянистую массу. Ректифицированное масло — это прозрачная коричнево-желтая маслянистая жидкость с ароматом дыма и кожи. Масло хорошо смешивается с древесными и бальзамическими маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Бетулен, бетулол и другие сесквитерпены. 2. В масле из дегтя содержатся фенол, крезол, ксиле-нол, креозол, пирокатекол, пиробетулен (придает запах кожи).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при дерматите, вялости кожи, экземе, псориазе, кроме того это хорошее средство ухода за волосами.

Масло помогает также при мышечных болях и ревматизме.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло из березового дегтя используется в шампунях и в лечебной косметике. Деготь — один из компонентов некоторых лосьонов

и мазей, употребляемых при кожных заболеваниях. Также применяется в производстве мыла и при выделке кож. Используется в духах и лосьонах после бритья, придавая им «кожаный» аромат.

БЕРЕЗА ВИШНЕВАЯ

Betula lenta



СЕМЕЙСТВО: Березовые (Betulaceae).

Синонимы: *B. carinifolia*, береза южная, береза сладкая.

Описание: Высокое дерево высотой до 25 метров пирамидальной формы с ярко-зелеными листьями и темной, красно-коричневой ароматной корой.

Распространение: Растет на юге Канады и на юго-востоке США. Масло производится в основном в Пенсильвании.

Другие виды: Существует множество видов березы в разных странах, например, черная береза (*B. nigra*) произрастает в Северной Америке. Не путать с европейской белой березой (*B. alba*), из древесины которой получают деготь.

Традиционное использование: Камбий (слой древесины, находящийся непосредственно под корой) едят весной, нарезаая тонкими полосками. Настой коры используют как потогонное средство. Сироп из нее — хорошее тонизирующее средство, применяемое при дизентерии и воспалительных процессах мочеполовой системы. Чай из березовой коры был популярен у американских индейцев и европейских поселенцев.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, противоревматическое, антисептическое, вяжущее, заживляющее, мочегонное, тонизирующее, заживляет ожоги.

Экстракция: Ароматическое масло получают из коры, вымоченной в теплой воде, методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная жидкость с бледно-желтым или красноватым оттенком и сильным сладковато-древесным ароматом.

Содержание: Метилсалицилат (98%).

Меры безопасности: Метилсалицилат опасен в большой концентрации, так как легко впитывается кожей и может вызвать смертельное отравление.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда используется для приготовления обезболивающих и противоревматических бальзамов, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется как отдушка в жевательной резинке, зубной пасте и т.п. (обычно в очень малых количествах).

БОБ ТОНКА

Dipteryx odorata



СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Leguminosae).

СИНОНИМЫ: Coumarouna odorata, тонка, английский боб.

ОПИСАНИЕ: Высокое тропическое дерево с крупными эллипсовидными листьями и фиолетовыми цветами, которые дают один плод — боб тонка. Бобы вымачивают в алкоголе, затем высушивают, после чего на их поверхности выступает белый налет кристаллического кумарина.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Америки (Венесуэла, Гвиана, Бразилия), культивируется в Нигерии и на западе Африки. Бобы перерабатывают в США и Европе.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много разновидностей *Dipteryx*, плоды которых пригодны для экстракции.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Голландии это популярный инсектицид и средство для отпугивания моли. Жидкий экстракт ранее применяли для лечения лающего кашля, однако в больших дозах он парализует работу сердца.

ДЕЙСТВИЕ: Инсектицидное, наркотическое, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолют получают из обработанных бобов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Абсолют представляет собой полутвердую массу желтого или янтарного цвета с очень насыщенным, теплым ореховым ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, мускатного шалфея, стиракса, бергамота, дубового мха, гелихризума и цитронеллы.

СОДЕРЖАНИЕ: Кумарин (20—40%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Очень токсично из-за содержания кумарина.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как маскирующий агент в фармацевтиче-

ской промышленности. Абсолют при-
меняют как фиксатор и отдушку в
духах восточного и шипрового направ-
лений. Не используется в пищевой
промышленности, но служит арома-
тизатором для табачных изделий.

БОЛДО, ЛИСТЬЯ

Peumus boldus



СЕМЕЙСТВО: Monimiaceae.

Синонимы: Boldu boldus, Boldoa
fragrans.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник
высотой до 6 метров с гибкими вет-
вями, шершавыми листьями и жел-
то-зелеными плодами. При сушке ли-
стья становятся коричнево-красного
цвета. Все растение обладает арома-
том.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Чили, нату-
рализовано в Средиземноморье. Не-
которое количество ароматического
масла производится в Непале и Вьет-
наме.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Похожее масло содержит-
ся в австралийском дереве *Monimia*
rotundifolia, которое часто использу-
ют как заменитель болдо.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Кора
идет на производство краски, из дре-
весины получают уголь, а плоды упот-
ребляют в пищу местные жители. В
Южной Америке им долгое время
лечили гонорею. В западной медици-
не высушенные листья болдо приме-
няли для лечения инфекции мочевы-
водящих путей, при желчекаменной
болезни, болях в печени или желчном
пузыре, цистите и ревматизме.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, желчегон-
ное, потогонное, мочегонное, седатив-
ное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло по-
лучают из листьев методом дистилля-
ции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая жидкость с
сильным пряно-камфарным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Цимин, аскаридол, ци-
неол, линалол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Очень токсично.
Это масло опасно для человеческого
организма даже в малых дозах. Не сле-
дует применять ни наружно, ни внутрь.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях
не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в ми-
нимальных количествах для пригото-
вления лекарственных препаратов.

БОРНЕОЛ*Dryobalanops aromatica*

СЕМЕЙСТВО: Двукрылоплодные (Dipterocarpaceae).

СИНОНИМЫ: *D. camphora*, восточно-индийская камфара.

ОПИСАНИЕ: Камфарное дерево достигает в высоту 25 метров, а диаметр ствола — до 2 метров. Борнеол образуется под корой у взрослых деревьев. Молодые деревья выделяют прозрачную желтоватую жидкость, которую называют жидкой камфарой.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на Борнео и Суматре.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с японской камфарой и *Formosa camphora*, которые являются относительно ядовитыми.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В восточных цивилизациях, особенно в древней Персии, Индии и Китае, борнеол долгое время считался панацеей от многих заболеваний. Он использовался как сильное средство от чумы и при разных инфекциях, а также при заболеваниях желудка и кишечника. В Китае борнеол употребляли

для бальзамирования. В тринадцатом веке о нем писал Марко Поло, называя «бальзамом от всех болезней». На Востоке его использовали при различных церемониях, а в Китае — в похоронном ритуале. Запах борнеола отпугивает насекомых, и потому древесина камфары незаменима при постройке зданий.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антидепрессивное, антисептическое, антиспазматическое, противовирусное, ветрогонное, заживляющее, стимулирующее (надпочечники), тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Борнеол собирают из-под коры деревьев в виде кристаллической массы. Масло борнеола получают из древесины методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: От белой жидкости до черной маслянистой вязкой массы, в зависимости от количества содержащейся камфары. Имеет специфический камфарный запах.

СОДЕРЖАНИЕ: Борнеол представляет собой спирт d-борнеол. Масло содержит терпены (35%), спирты (10%), сесквитерпены (20%) и смолы (35%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но в больших концентрациях может вызвать раздражение кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при порезах, синяках, укусах насекомых. Улучшает кровообращение, полезно при ревматизме, растяжении мышц, бронхите, кашле, простуде, лихорадке, гриппе и других инфекционных заболеваниях. Хорошо действует на нервную систему.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: На Востоке используется как отдушка при производстве мыла, однако на Западе этот аромат до сих пор неизвестен в парфюмерии. В Китае и Японии ароматическое масло применяют при производстве чернил и как растворитель красок для рисования. В основном используется в ритуальных целях.

БОРОНИЯ

Boronia megastigma



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМ: Борония коричневая.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник высотой до 2 метров с душистыми цветами необычной окраски: лепестки с внешней стороны коричневого цвета, а с внутренней — желтого.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Западной Австралии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: В Западной Австралии произрастает более 15 видов боронии, родственной цитрусовым.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В викторианскую эпоху было принято сажать этот кустарник на кладбищах из-за его темных цветов.

ДЕЙСТВИЕ: Ароматическое.

ЭКСТРАКЦИЯ: Методом анфлеража или экстракции петролейным эфиром из цветов получают конкрет и абсолют. Ароматическое масло также добывают в небольших количествах методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Конкрет представляет собой темно-зеленую массу, похожую на сливочное масло с прекрасным теплым, древесно-сладким ароматом. Абсолют — это зеленая вязкая жидкость со свежим фруктово-пряным ароматом и цветочным тоном. Хорошо смешивается с маслами бергамота, мускатного шалфея, сандалового дерева, фиалки, гелихризума, костуса, мимозы и других цветов.

СОДЕРЖАНИЕ: Ионон, евгенол, триаконтан, фенолы, этиловый спирт.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как духи.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Абсолют — один из компонентов духов высшего класса.

БУЧУ
Agothosma betulina



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМ: *Barosma betulina*.

ОПИСАНИЕ: Небольшой кустарник с морщинистыми листьями и цветками белого цвета. Все растение обладает сильным запахом, похожим на аромат черной смородины.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Южной Африке, сухие листья экспортируются в Голландию, Англию и Америку.

ДРУГИЕ ВИДЫ: В Южной Африке произрастает двенадцать видов *Barosma*, из них «настоящими» бучу являются *B. crenulata*, *B. serratifolia* и *B. betulina*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Листья являются хорошим антисептиком и отпугивают насекомых. В западной медицине препараты из листьев применяются для лечения мочеполовых инфекций, циститов, уретритов и простатита.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, мочегонное, инсектицидное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темное, желтовато-коричневое масло с мятно-камфарным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Диосфенол (25–40%), лимонен, ментон.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не применять во время беременности. Токсичность масла бучу не установлена.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Тинктура, экстракт и смола используются для производства лекарственных препаратов. Ограниченно употребляют в качестве отдушки с ароматом черной смородины в одеколоне с шипровым основанием.

❁ В ❁

ВАЛЕРИАНА
Valeriana fauriei



СЕМЕЙСТВО: Валериановые (Valerianaceae).

СИНОНИМЫ: *V. officinalis*, *V. officinalis* var. *angustifolium*, *V. officinalis* var. *latifolia*, валериана лекарственная.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение высотой до полутора метров с полым прямым стеблем, глубоко рассеченными темными листьями и многочисленными пурпурно-белыми цветами. Корни короткие, сероватые, обладают сильным запахом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и некоторых регионах Азии, натурализовано в Северной Америке. Культивируется в Бельгии, Франции, Голландии, Англии, Скандинавии, Югославии, Венгрии, Китае и России.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует более 100 видов валерианы, которые растут в разных странах мира. Восточные разновидности немного отличаются от западных, их масло обладает более древесным или мускусным ароматом. Является родственницей нарда (*Nardostachis jatamansi*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Это растение высоко ценилось в средние века и считалось панацеей от многих болезней. На Западе валерианой лечили нервные заболевания, бессонницу, дисменорею, колики, ревматизм и т.п. Масло применяли при холере, эпилепсии и кожных заболеваниях. В китайской медицине его использовали для

лечения язв, болей в спине, простуды, при расстройствах менструального цикла.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, мочегонное, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, гипнотическое, седативное, гипотензивное, регулирующее, желудочное, успокаивает центральную нервную систему.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней. 2. Конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями из корней.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Оливковая или коричневая текучая жидкость с сильным древесно-бальзамовым или мускусным ароматом. Медленно темнеет при хранении. 2. Абсолют — оливковая или коричневая вязкая жидкость с насыщенным горько-сладким, бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами пачули, костуса, дубового мха, сосны, лаванды, петиграна, мандарина.

СОДЕРЖАНИЕ: Борнилацетат, борнилвалерианат, кариофиллин, пинен, ионон, проазулен, борнеол, валерианол и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. Однако быва-

ют и аллергические реакции. Использовать умеренно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при бессоннице, мигрени и заболеваниях, вызванных стрессами.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как релаксирующий агент в фармацевтических препаратах и травяных чаях. Масло и абсолют применяются как отдушка при производстве мыла и создании ароматов «мха» и «леса». Служит для ароматизации табачных изделий, безалкогольных напитков, ликеров.

ВАНИЛЬ ПЛОСКОЛИСТНАЯ

Vanilla planifolia



СЕМЕЙСТВО: Орхидные (Orchidaceae).

Синоним: *V. fragrans*.

ОПИСАНИЕ: Многолетняя вьющаяся лиана высотой до 25 метров с зелеными побегами и крупными белыми цветами. Зеленые стручки собирают после того, как они провисят на дереве в течение восьми-девяти месяцев, затем высушивают в течение шести месяцев, в результате чего на повер-

ности стручков выступает белый кристаллический налет.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Центральной Америке и Мексике. Культивируется на Мадагаскаре, а также в Африке и Индонезии. Стручки чаще всего перерабатываются в Европе и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей ванили, например *V. tahitensis*, отличающаяся более мелкими стручками, или *V. rotunda*, из которой производят масло низкого качества.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: При культивировании ванили ее цветы необходимо опылять вручную. В Мексике же эту работу проделывают птицы.

ДЕЙСТВИЕ: Бальзамическое.

ЭКСТРАКЦИЯ: Резиноид получают экстракцией растворителями из обработанных стручков. Последующей экстракцией получают абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-коричневая вязкая жидкость со сладким, бальзамово-ванильным ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, кус-куса, опопанакса, бензоина, а также бальзамовыми и пряными ароматами.

СОДЕРЖАНИЕ: Ванилин (1,3–2,9%) и более 150 других компонентов, среди которых присутствуют гидроксibenзальдегид, уксусная кислота, евгенол, фурфурол и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но вызывает аллергические реакции. Широко фальсифицируется.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не используется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармацевтической промышленности как ароматизатор и в парфюмерии при создании духов восточного направления. Используется для ароматизации кондитерских и табачных изделий, мороженого, йогуртов, шоколада.



Вербена лимонная

мелкими пурпурными цветами. Часто используется как зеленая изгородь.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Чили и Аргентины. Культивируется и растет в диком виде в странах Средиземноморья (Франция, Тунис, Алжир), а также в Кении и Китае. Масло производят на юге Франции и в Северной Африке.

ВЕРБЕНА ЛИМОННАЯ

Aloysia triphylla



СЕМЕЙСТВО: Вербеновые (Verbenaceae).

СИНОНИМЫ: *A. citriodora*, *Verbena triphylla*, *Lippia citriodora*, *L. triphylla*.

ОПИСАНИЕ: Многолетний кустарник высотой до 5 метров с очень ароматными ланцетовидными листьями и

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является родственницей душицы. Не путать с так называемой испанской вербеной (*Thymus hiamalis*) и *Verbena officinalis*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Лимонную вербену используют так же, как мяту, апельсиновый цвет или мелиссу. Помогает при нервных расстройствах и нарушениях в системе пищеварения. Сухие листья применяют для

заваривания чая, который обладает освежающим действием и способствует восстановлению печени после умеренного употребления спиртных напитков.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из наземных частей растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-оливковая или бледно-желтая текучая жидкость со сладким, лимонно-фруктовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами нероли, пальмарозы, мироксилона, лимона и других цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Цитраль (30–35%), нерол, гераниол и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Из-за высокого содержания цитраля возможны аллергические реакции и фототоксичность. Точные данные отсутствуют, однако настоящего масла вербены практически не существует. В основном так называемое «масло вербены» представляет собой смесь масел лимонной травы, лимона, цитронеллы или просто масло испанской вербены.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при спазмах, несварении желудка и застойных явлениях в пече-

ни. Полезно употреблять при бессоннице, нервном напряжении и заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в парфюмерии, в частности при изготовлении цитрусовых одеколонов, которые популярны в Европе и Америке.

ВЕРБЕНА ЭКЗОТИЧЕСКАЯ

Litsea cubeba



СЕМЕЙСТВО: Лавровые (Lauraceae).

СИНОНИМЫ: *L. citrata*, вербена тропическая.

ОПИСАНИЕ: Невысокое тропическое дерево. Листья и цветы обладают сильным лимонным запахом. Плоды похожи на плоды перца.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на востоке Азии (Китай). Культивируется на Тайване и в Японии. Масло производится в основном в Китае, причем преимущественно для употребления внутри страны.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не является родственником лимонной вербены (*Aloysia triphylla*). Принадлежит к тому же семейству, что и лавр или корица.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Китае эти деревья принято сажать для защиты от ветра.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, дезодорирующее, дезинфицирующее, инсектицидное, стимулирующее, налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из плодов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая текучая жидкость с сильным лимонно-фруктовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Цитраль (до 85%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей бывают, однако, аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют для ухода за кожей, при акне, дерматите, избыточном потоотделении, укусах насекомых. Полезно употреблять при метеоризме, несварении желудка и в качестве профилактического средства при эпидемиях.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве косметики и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности. Служит для получения цитраля.

ВОСКОВНИЦА

Pimenta racemosa



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

СИНОНИМЫ: *Murgia acris*, *Pimenta acris*, дикая корица, перец гвоздичный.

ОПИСАНИЕ: Дикорастущее тропическое вечнозеленое дерево высотой до 8 метров с крупными зелеными листьями и ароматными плодами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Западной Индии, где и производят ароматическое масло.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей восковницы, которые называют лавром (например, лавр с запахом аниса или с запахом лимона), их масла имеют иной химический состав. Не путать с лавром благородным.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Западной Индии плоды восковницы употребляют как пряность, а из листьев изготавливают бальзам для волос.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиконвульсивное, противоревматическое, антисептическое, вяжущее, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из листьев. Так же в небольших количествах производят смолы.

Характеристика: Темно-желтая текучая жидкость со свежей, пряной высокой нотой и сладким основным тоном. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, розмарина, иланг-иланга, а также цитрусовыми и пряными маслами.

Содержание: Евгенол (до 56%), мирцин, кавикол, метилевгенол, линалол, лимонен.

Меры безопасности: Умеренно токсичное из-за наличия метилевгенола. Раздражает слизистую оболочку. Употреблять только в умеренных количествах.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется в качестве средства от перхоти и стимулирующего рост волос. Улучшает кровообращение, помогает при ревматизме, растяжениях, простуде, гриппе.

Другое применение: Широко используется как отдушка при изготовлении парфюмерии, а также в пищевой промышленности, при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.



ГАРДЕНИЯ ЖАСМИНОВАЯ

Gardenia jasminoides



Семейство: Мареновые (Rubiaceae).

Синонимы: *G. grandiflora*, *G. radicans*, *florida*.

Описание: Декоративный кустарник с душистыми белыми цветами.

Распространение: Растет на Дальнем Востоке, в Индии и Китае. Попытки получения масла промышленным способом не увенчались успехом.

Другие виды: Существует несколько видов гардении в Японии и Индонезии, например, *G. citriodora* или *G. calyculata*.

Традиционное использование: Для ароматизации чая, как и цветы жасмина.

Действие: Антисептическое, возбуждающее.

Экстракция: Абсолют и конкрет получают экстракцией сухих цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-желтая маслянистая жидкость с насыщенным сладким, цветочным ароматом, похожим на запах жасмина. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, жасмина, туберозы, нероли, розы, а также пряными и цитрусовыми маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Бензилацетат, фенилацетат, линалол, линилацетат, терпинен-ол, метилантранилат.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Данные отсутствуют. Масло гардении в настоящее время получают чаще всего синтетическим путем.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях масло используют как духи.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Один из компонентов парфюмерных изделий высшего класса, особенно духов восточного направления.

белыми цветами, которые дают сочные алые ягоды.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Северной Америки (северо-восточные районы и Канада). Масло производится в США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов *Gaultheria*, из этих растений тоже получают ароматическое масло с похожими свойствами.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Применяют при хронических респираторных заболеваниях, а также люмбаго и невралгии. Высушенные листья и корни рекомендуют для лечения ревматоидного артрита.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, противоревматическое, рассасывающее, вяжущее, ветрогонное, мочегонное, стимулирующее, налаживает менструальный цикл, способствует лактации.

ГАУАБТЕРИЯ ЛЕЖАЧАЯ

Gaultheria procumbens



СЕМЕЙСТВО: Вересковые (*Ericaceae*).

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое растение высотой до 15 сантиметров с ползучим стеблем, прямостоячими побегами, кожистыми листочками и пониклыми

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев, предварительно вымоченных в теплой воде. Само по себе растение не содержит ароматического масла — оно образуется в процессе разложения в теплой воде.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или розоватая жидкость с интенсивным, слад-

ким древесно-фруктовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, нарцисса, ванили, мяты, тимьяна, душицы.

СОДЕРЖАНИЕ: Метилсалицилат (до 98%), формальдегид, гаултеринин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично, обладает раздражающим и аллергическим действием. Природное масло практически не используется, его заменяют метилсалицилатом. См. также *Береза вишневая*.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Изредка используется в фармакологии и парфюмерии, особенно при создании «лесных» ароматов. Популярно в США как средство для ароматизации зубной пасты, жевательной резинки, кока-колы и других безалкогольных напитков.

ГВАЯКОВОЕ ДЕРЕВО

Bulnesia sarmienti



СЕМЕЙСТВО: Zygophyllaceae.

ОПИСАНИЕ: Дикорастущее тропическое дерево высотой до 4 метров с плотной декоративной древесиной.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Южной Америке (Парагвай, Аргентина). Масло получают в Европе и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с родственными деревьями *Guaiacum officinale* и *G. sanctum*, которые обладают похожими свойствами.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Древесина используется для резьбы по дереву. Ранее ароматическое масло применяли при ревматизме и подагре. Также используется для лечения венерических заболеваний и как полоскание для рта.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антиоксидантное, антисептическое, мочегонное, способствует усилению лактации.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из древесины методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая, янтарная или зеленоватая вязкая жидкость с приятным ароматом чайной розы и несколько неприятным оттенком дыма. Хорошо смешивается с маслами герани, нероли, дубового мха, розы, костуса, сандалового дерева и амириса.

СОДЕРЖАНИЕ: Гваякол (42–72%), булнезол, булнизин, гваянин, пачулин, гваяксид.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как средство, улучшающее кровообращение. Помогает при артриты, подагре.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Жидкий экстракт и тинктура применяются в фармакологии как диагностический реагент при исследовании крови. Также используется как фиксатор и отдушка при производстве косметики и парфюмерии.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Считается, что происходит из Индонезии. В настоящее время культивируется по всему миру, особенно на Филиппинах и Мадагаскаре. Масло производится в основном на Мадагаскаре, Молуккских островах и в Индонезии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Гвоздичное дерево культивируют на плантациях уже более двух тысяч лет. В диком виде гвоздика растет на Молуккских островах. В масле из этого дерева отсутствует еugenol.

ГВОЗДИКА

Syzygium aromaticum



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

СИНОНИМЫ: *Eugenia aromatica*, *E. caryophyllata*, *E. caryophyllus*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево с гладким серым стволом высотой до 12 метров. Листья ярко-зеленые, крупные. В начале сезона дождей на дереве появляются длинные почки с розовым венчиком на конце, чашечка которого медленно приобретает красный цвет. Собранные и высушенные чашечки и являются плодами гвоздичного дерева.

4*

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Широко применяется как пряность. Тинктуру прописывают при инфекционных заболеваниях кожи, нарушениях пищеварения, для облегчения родов и снятия зубной боли. Гвоздичный чай помогает при тошноте.

В китайской медицине гвоздичное масло используется при поносе, гриже, бронхите, несвежем дыхании. В Индонезии популярны сигареты из смеси табака и гвоздики.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антигистаминное, противоревматическое, антиоксидантное, антиспазматическое, бактерицидное, дезодорирующее, потогонное, мочегонное, фунгицидное, инсектицидное, тонизирующее, заживляющее, налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из почек, листьев и побегов методом дистилляции с паром. В небольших количествах так же добывают конкрет, абсолют и живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Масло из почек представляет собой бледно-желтую жидкость со сладковато-пряным ароматом и фруктовой высокой нотой. Оно чаще всего используется в парфюмерии и хорошо смешивается с маслами розы, лаванды, ванили, мускатного шалфея, бергамота, лавра, гвоздичного перца, иланг-иланга и кананги. 2. Масло из листьев представляет собой коричневую жидкость с резким запахом жженого дерева. 3. Масло из побегов — это бледно-желтая жидкость с сильным пряно-древесным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Евгенол (60–90%), эгенилацетат, кариофиллин. 2. Евгенол (82–88%). 3. Евгенол (90–95%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Гвоздичное масло раздражающе действует на слизистую оболочку. Использовать умеренно и только в разведенном виде (концентрация не более 1%).

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется только масло из почек. Оно полезно для ухода за кожей, хорошо заживляет ожоги, порезы, синя-

ки, снимает зубную боль, отпугивает насекомых. Его рекомендуют при нарушении кровообращения, артрите, ревматизме, астме, бронхите.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при изготовлении косметики и парфюмерии, а также в пищевой промышленности, в том числе при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Применяется для производства чернил. Из листьев получают еugenol.

ГЕЛИХРИЗУМ

Helichrysum angustifolium



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМЫ: Бессмертник, цмин.

ОПИСАНИЕ: Растение с сильным ароматом высотой около 60 см и очень разветвленным стеблем. Цветы яркие, похожи на маргаритки. При высушивании сохраняют цвет и форму.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья и восточной части Африки. Культивируется в Италии, Югославии, Испании и Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов *Helichrysum*, например, *H. pinnatifidum*, *H. stoechas*, *H. orientale*, которые выращиваются для получения масла, абсолюта, а также в декоративных целях.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Европе популярно как лечебное средство при респираторных заболеваниях, таких, как астма, хронический бронхит, лающий кашель, а также при головной боли. Помогает при ожогах, аллергии, псориазе. Чаще применяется в виде настоев.

ДЕЙСТВИЕ: Противоаллергическое, противовоспалительное, антиоксидантное, противоревматическое, антисептическое, мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, фунгицидное.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром. 2. Экстракцией растворителями получают конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бледно-желтая или красноватая маслянистая жидкость с сильным ароматом меда и оттенком чайного дерева. 2. Желтая или коричневая вязкая жидкость с насыщенным ароматом чайной розы. Хорошо смешивается с маслами ромашки, борони, лаванды, мимозы, герани, дубового мха, розы, мускатного шалфея,

мироксилон, гвоздики, а также цитрусовых и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Нерол и нерилацетат (30–50%), гераниол, пинен, линалол, изовалериановый альдегид, сесквитерпены, фурфурол, евгенол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при акне, воспалительных процессах, аллергии, ожогах, порезах, дерматите, экземе. Улучшает кровообращение, снимает застойные явления в печени и селезенке, помогает при простуде, гриппе, лихорадке и заболеваниях нервной системы.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии. Абсолют служит ароматизатором табачных смесей, а также из него получают природный анетол.

ГЕРАНЬ РОЗОВАЯ

Pelargonium graveolens



СЕМЕЙСТВО: Гераниевые (Geraniaceae).

СИНОНИМ: *Rose geranium*.

ОПИСАНИЕ: Многолетний кустарник высотой до 1 метра с ворсистыми округлыми листьями и небольшими розовыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Африки, широко культивируется в России, Египте, Конго, Японии, Центральной Америке и Европе (Испания, Италия, Франция). Масло производится во Франции, в Египте, России и Китае.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует более 700 разновидностей герани и пеларгонии, многие из которых выращивают в декоративных целях. Масло получают из таких видов, как *P. odorantissimum* и *P. radens*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Как лекарственное средство известно с античных времен, помогает при дизентерии, геморрое, воспалительных процессах, метроррагии, меноррагии.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, дезодорирующее, мочегонное, фунгицидное, стимулирующее (надпочечники), тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев, побегов и цветов. В Марокко так же производят конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Зеленовато-оливковая жидкость со сладковатым мятным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота и цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Цитронеллол, гераниол, линалол, изоментон, ментон, фелландрен, сабинен, лимонен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. Однако у некоторых людей бывают аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как эффективное средство для заживления ран, ожогов, порезов. Помогает при дерматите, экземе, педикулезе. Улучшает общее состояние кожи.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка во всех видах косметических и парфюмерных изделий: мыле, кремах, духах и т.п. Широко применяется как ароматизатор пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

ГИАЦИНТ

Hyacinthus orientalis



СЕМЕЙСТВО: Лилейные (Liliaceae).

Синоним: *Scilla nutans*.

ОПИСАНИЕ: Широко культивируемое растение, славится приятным запахом и красивыми цветками разнообразной окраски. Листья ланцетовидные.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Считается, что происходит из Сирии. Культивируется в Голландии и на юге Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником чеснока (*Allium sativum*), лука (*A. cepa*) и дикого гиацинта (*H. non scriptus*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Луковицы дикого гиацинта ядовиты, однако их белый сок можно использовать вместо крахмала. Сушеные и измельченные луковицы обладают бальзамическими свойствами, которые еще не изучены.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, бальзамическое, седативное, вяжущее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Методом жидкой экстракции из цветов получают конкрет и абсолют, из абсолюта — ароматическое масло.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Красноватая или зеленовато-коричневая вязкая жидкость со сладким цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами нарцисса, фиалки, иланг-иланга, стиракса, ферулы, жасмина и нероли.

СОДЕРЖАНИЕ: Фенилэтанол, бензальдегид, коричный альдегид, бензойная кислота, бензилацетат, бензилбензоат, евгенол, метилевгенол, гидрохинин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Данные отсутствуют. Большая часть гиацинтового масла в настоящее время вырабатывается синтетически.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях может применяться при заболеваниях, вызванных стрессом. Греки считали, что аромат гиацинта освежает и просветляет утомленный разум.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в духах высшего класса, особенно восточного или цветочного направления.

ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ

Brassica nigra



СЕМЕЙСТВО: Крестоцветные (Cruciferae).

Синонимы: *Sinapsis nigra*, *B. sinapioides*.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее растение высотой до 3 метров с прямостоящим ветвящимся в верхней части стеблем. Нижние и средние листья лировидные. Цветки желтые, мелкие, плод — прижатый к стеблю вскрывающийся стручок, в обеих створках которого находится по 4—8 семян.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юго-востоке Европы, юге Сибири, в Азии и Северной Африке. Натурализована горчица в Северной и Южной Америке. Масла и семена получают в Англии, Голландии, Дании, Германии и Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей горчицы, в том числе русская горчица (*B. juncea*) и белая горчица (*B. alba*). Близким родственником является капуста (*B. parus*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Семена горчицы ценятся довольно высоко из-за их вкусовых и целебных качеств. На Западе и Востоке их использовали для

улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, при простудах, обморожениях, ревматизме, артрите, люмбаго.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, мочегонное, заживляющее, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян, вымоченных в теплой воде.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с резким горьковатым запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Аллилизотиоцианат (99%). Семена горчицы не содержат этого вещества — оно образуется только при замачивании их в воде.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично при наружном и внутреннем употреблении, раздражает слизистую оболочку. Считается одним из самых опасных ароматических масел.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не существует.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как добавка к мазям, способствующим заживлению и рубцеванию. Широко применяется в пищевой промышленности, особенно при консервировании овощей, в приправах и соусах. Используется как отдушка в репеллентах для кошек и собак.

ГРЕЙПФРУТ

Citrus paradisi



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМЫ: *C. gasemosa*, *C. maxima* var. *gasemosa*.

ОПИСАНИЕ: Садовое дерево высотой более 10 метров с блестящими листьями и крупными желтыми плодами, похожими на апельсин, но крупнее.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии и Западной Индии, культивируется в Калифорнии, Флориде, Бразилии и Израиле. Масло производится в основном в Калифорнии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: *C. paradisi* является последним гибридом *C. maxima* и *C. sinensis*. Существует много подобных гибридов, например, во Флориде выращивают грейпфрут «Дункан».

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Свойства такие же, как и у всех цитрусовых. Богат витамином С, защищает от инфекционных заболеваний.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антитоксическое, вяжущее, бактерицидное, мочегонное, очищающее, стимулирующее (лимфатическая система, питание), тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры. (Некоторое количество масла добывают из кожуры и мезги, оставшихся после получения сока, но оно худшего качества.)

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая или зеленоватая текучая жидкость со свежим, сладким цитрусовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами лимона, пальмарозы, бергамота, нероли, кипариса, лаванды, герани, кардамона и другими пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Лимонен (90%), кадинен, парадициол, нероль, гераниол, цитронеллаль, синесаль, эфиры, кумарины, фурукумарины.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи, не является фототоксичным. Хранится недолго из-за быстрого окисления.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется как эффективное средство ухода за кожей и волосами, тонизирует. Улучшает кровообращение, снимает отеки, усталость мышц, помогает при депрессии, головной боли и бессоннице.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии, широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.



ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Inula helenium



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Helenium grangiflorum*, *Aster officinalis*, *A. helenium*, карандыз.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение высотой до полутора метров с волосистым стеблем. Листья крупные, овальной формы, снизу ворсистые. Цветы крупные, желтые, похожие на маргаритки.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Азии, натурализован в Северной Америке. Культивируется в Бельгии, Франции, Германии, Китае и Индии. Масло производится в основном во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей *Inula*, например, *I. Crithmoides*, *I. Graveolens*, *I. Odora*, которые обладают похожими свойствами.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Растение с древних времен было известно как сладость (корневище), приправа и лекарство. Использовалось в восточной и западной медицине (в основном в виде чая) при астме, бронхите, кашле, также эффективно при нарушениях пищеварения и кожных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ: Очищение организма, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое, заживляющее, вяжущее, бактерицидное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, фунгицидное, гипотензивное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из сухих корней методом дистилляции с паром. Так же в небольшом количестве получают абсолют и конкрет.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Вязкая темно-желтая или коричневая жидкость с мягким древесным ароматом, напоминающим запах меда. Хорошо смешивается с маслами корицы, лаванды, мимозы, касатика, туберозы, фиалки, кедр, пачули, сандалового дерева, кипариса, бергамота и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Алантолактон, изолактон, дигидроизоланталактон, дигидроланталактон, азулен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло нетоксично, но вызывает сильнейшую аллерги-

ческую реакцию. Не рекомендуется к употреблению.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как бактерицидное средство, а также как фиксатор и отдушка при производстве мыла, дезодорантов и духов. Применяется как ароматизатор в напитках и десертах.

ДОННИК

Melilotus officinalis



СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

СИНОНИМЫ: Сладкий клевер, королевский клевер.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение высотой до одного метра с гладкими прямостоящими стеблями и мелкими белыми или желтоватыми цветами с запахом меда, листья — трилистники. При высушивании аромат цветов усиливается.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Азии. Похожие виды произрастают в

Америке и Африке. Цветы культивируются в Англии, Германии и России.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько похожих видов (например, *M. arvensis*), масло которых также используется в парфюмерии.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Помогает при бессоннице, нервном напряжении, варикозном расширении вен, тромбозе, нарушении пищеварения, головной боли. В виде пластырей или мазей применяется при воспалении суставов, ревматических болях, синяках и порезах.

ДЕЙСТВИЕ: Противоревматическое, противовоспалительное, противоспазматическое, вяжущее, смягчающее, отхаркивающее, седативное, инсектицидное (отпугивает моль), налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет получают экстракцией растворителями из сухих цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Вязкая жидкость темно-зеленого цвета с насыщенным сладким, травянисто-медовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном кумарины.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: В 1953 году в некоторых странах, включая США, кумарины были запрещены к примене-

нию из-за их токсичности. Некоторые из них обладают и фототоксичностью.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не существует.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент парфюмерных изделий высокого класса. Используется для ароматизации табака в тех странах, где нет запрета на кумарин.

pulmonaceae, *Lobaria pulmonaria*, *Ramalina*, *Alectoria*, *Parmelia*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Североамериканские индейцы знают целебную силу ароматических лишайников и употребляют их при респираторных заболеваниях и для лечения ран. Многие лишайники применяются как растительные красители.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, закрепляющее, отхаркивающее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями вымоченного в теплой воде мха. Абсолют еще добывают методом дистилляции в вакууме из конкрета. Смолы и резиноиды получают экстракцией мха. Самым важным продуктом является абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Абсолют — темно-зеленая или коричневая очень вязкая жидкость с сильным запахом мха и земли. 2. Масло из абсолюта — бледно-желтая или оливковая жидкость с ароматом коры и земли. 3. Конкрет, смола и резиноиды — темные твердые или вязкие массы со стойким, тяжелым ароматом земли. Обладают сильными фиксирующими свойствами, широко применяются в парфюмерии для придания насыщенного природного тона всем типам духов.

ДУБОВЫЙ МОХ

Evernia prunastri



СЕМЕЙСТВО: *Usneaceae*.

ОПИСАНИЕ: Светло-зеленый лишайник, растущий на дубах и (редко) других деревьях.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Дуб черешчатый (*Quercus robur*) растет в Европе и Северной Америке. Лишайник, или дубовый мох, собирают во Франции, Югославии, Венгрии, Греции, Марокко, Алжире. Ароматические препараты изготавливают в США, Болгарии и Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов ароматных лишайников, в частности *E. furfuracea*, *Usnea barbata*, *Stica*

СОДЕРЖАНИЕ: Кристаллическая масса так называемой «лишайниковой кислоты».

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, легко смешивается с другими ароматами (природными и синтетическими).

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях служит как фиксатор.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Конкрет применяют при производстве мыла, абсолюты используют в духах, одеколонах, лосьонах. Масло применяется в парфюмерии высокого класса. Смолы и резиноиды годятся для изготовления мыла, средств ухода за волосами и дешевых духов.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит со Среднего Востока. В диком виде растет в Испании. Масло производят в Испании, Израиле, Ливане, Сирии и Турции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Хотя это растение является тимьяном, получаемое из него масло называют маслом душицы. См. *Душица обыкновенная, Тимьян обыкновенный, Майоран.*

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Свойства испанской душицы похожи на свойства тимьяна (*T. vulgaris*) и душицы обыкновенной (*Origanum vulgare*).

ДЕЙСТВИЕ: См. *Душица обыкновенная.*

ДУШИЦА ИСПАНСКАЯ

Thymus capitatus



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

СИНОНИМЫ: *T. capitatus*, *Coridothymus capitatus*, *Satureja capitata*, *Thymra capitata*, тимьян.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее ползучее растение с древесным стеблем, мелкими зелеными листьями и розовыми или белыми цветками.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Красно-коричневая или пурпурная маслянистая жидкость с сильным кислотным и травянистым освежающим ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Карвакрол, тимол, цимин, кариофиллин, пинен, линалол, борнеол, лимонен, линалилацетат, терпинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично, вызывает раздражение кожи и слизистой оболочки. Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не используется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: См. Душица обыкновенная.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Origanum vulgare



Душица обыкновенная

СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: Дикий майоран, пчелолоб, материнка.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение высотой около метра с разветвленной корневой системой, овальными листьями и мелкими бледно-пурпурными цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе, культивируется по всему миру. Масло производят в России, Болгарии, Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует около тридцати разновидностей душицы и майорана (наблюдается некоторая путаница в их ботанической классификации), из которых тоже получают ароматическое масло. Это *O. heracleoticum*, *O. grandulosum*, *Lippia graveolens*, *O. maru*.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Душица с давних времен использовалась в медицине, популярна как на Западе, так и на Востоке. Оказывает успокаивающее действие, усиливает секрецию пищеварительных желез, помогает при простудных заболеваниях. В Китае ее используют для лечения лихорадки, рвоты, поноса, желтухи и кожных высыпаний.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противовоспалительное, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая жидкость (становится коричневой со вре-

менем) с теплым и свежим пряным ароматом, отдающим камфарой. Хорошо смешивается с маслами лаванды, эвкалипта, дубового мха, сосны, розмарина, кедра, камфары, бергамота и цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Карвакрол, тимол, цимин, кариофиллин, пинен, линалол, борнеол, геранилацетат, линалилацетат, терпенин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично, вызывает раздражение кожи и слизистой оболочки. Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не рекомендуется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Служит как отдушка при производстве мыла, зубной пасты, дезодорантов, одеколona, духов. Иногда используется как ароматизатор для мясных продуктов и пиццы.

ДЯГИЛЬ

Angelica archangelica



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *A. officinalis*, дягиль европейский, дягиль садовый, дудник.

ОПИСАНИЕ: Высокое, до 2 метров, растение с резными листьями и большим зонтиком желтовато-зеленоватых или белых мелких цветков. Обладает сильным ароматом и мощной корневой системой.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В диком виде произрастает в Европе и Сибири, культивируется в Бельгии, Венгрии и Германии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует более тридцати различных видов дягиля, но в медицинских целях используется в основном *Angelica archangelica*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Дягиль с древнейших времен считался лекарственным растением, которое укрепляет сердце, стимулирует кровообращение и положительно действует на иммунную систему. В Европе его использовали для лечения бронхита, простуды, кашля, несварения желудка и стимулирования аппетита. Дягиль обладает свойствами антисептика, поэтому применяется при циститах и ревматических воспалительных процессах. В китайской медицине известно десять сортов дягиля, которым приписываются следующие свойства: борьба с бесплодием, укрепление духа, профилактика женских заболеваний. По своим достоинствам дягиль уступает только женьшеню.



Дягиль

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, ветрогонное, очистительное, потогонное, улучшает пищеварение, мочегонное, налаживает менструальный цикл, отхаркивающее, жаропонижающее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее. Обладает бактерицидными и противогрибковыми свойствами.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней и плодов или семян. Из корней в небольшом количестве получают еще и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бесцветная или бледно-желтая жидкость, которая со временем приобретает желтовато-коричневый цвет. Обладает сильным травянистым запахом. 2. Масло из семян представляет собой бесцветную жидкость с пряным запахом (свежая верхняя нота). Хорошо смешивается с маслами пачули, опопанакса, мускатного шалфея, дубового мха, кус-куса и цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Масло из корней и семян содержит альфа-фелландрен, альфа-пинен, лимонен, линалол и борне-

ол. Также содержит кумарины и растительные кислоты.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло нетоксично и не раздражает кожу. Масло из корней обладает фототоксичностью. Не следует употреблять во время беременности и при диабете.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при псориазе, увядании кожи, кожных раздражениях. Помогает при спазмах желудка и кишечника, а также при простудных заболеваниях. Полезно употреблять при анемии, нарушениях в работе нервной системы.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Высоко ценится как отдушка в косметике и парфюмерии, особенно в одеколоне и духах восточного направления. Применяется и как ароматизатор пищевых продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.



ЖАСМИН

Jasminum officinale



СЕМЕЙСТВО: Маслиновые (Oleaceae).

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник или лиана высотой до 10 метров с

ярко-зелеными листьями и очень душистыми белыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Китае, на севере Индии и западе Азии. Культивируется в Средиземноморье, Китае и Индии. Конкрет производят в Италии, Франции, Марокко, Египте, Китае, Японии, Алжире и Турции. Абсолют производится главным образом во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов жасмина, которые используются в парфюмерии и медицине, в частности это *J. grandiflorum*, *J. officinale* var. *grandiflorum*, *J. auriculatum*.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В Китае *J. officinale* var. *grandiflorum* лечат гепатит, цирроз печени и дизентерию. Из цветов изготавливают снадобья для лечения конъюнктивита, дизентерии, язвы и опухолей, а из корней — средства от головной боли, бессонницы, ревматизма.

На Западе жасмин применяли при родовспоможении, лечении кашля, затрудненного дыхания, простуды, нервных заболеваний и бесплодия.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное, антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, отхаркиваю-



Жасмин

щее, потогонное, стимулирующее (матка), регулирует менструальный цикл, усиливает лактацию.

Экстракция: Конкрет получают экстракцией растворителями. Абсолют добывают из конкрета экстракцией спиртами. Ароматическое масло получают из абсолюта дистилляцией с паром.

Характеристика: Абсолют представляет собой оранжево-коричневую вязкую жидкость с насыщенным цветочным

ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, сандалового дерева, мускатного шалфея и цитрусовых. Обладает способностью смягчать любые резкие ароматические ноты.

СОДЕРЖАНИЕ: В масле присутствует более 100 компонентов, включая бензилацетат, линалол, фарнезол, метилантранилат.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. Но у не-

которых людей бывают аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют как средство ухода за сухой, жирной и чувствительной кожей. Улучшает кровообращение, помогает при заболеваниях дыхательной, мочеполовой и эндокринной систем. Способствует стабилизации состояния при нервном истощении, хроническом стрессе.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве косметики и парфюмерии, особенно духов цветочного и восточного направлений. Масло и абсолют применяются при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Из сухих цветков *J. sambac* изготавливают жасминовый чай.

ЖИВИЦА

Pinus palustris и другие виды *Pinus*



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: Скипидар, терпентинное масло, живичный скипидар.

Описание: Живица или скипидар — общее название природных экссуда-

тов, являющихся физиологическим продуктом хвойных деревьев. Живицей называют как смесь масла и смолы, так и ректифицированное ароматическое масло.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: По всему миру. Больше всего производится в США, Мексике, Франции, Португалии, Испании, Греции, Скандинавии, Новой Зеландии, Тасмании, Индии, Китае, России.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Основным источником является *Pinus palustris*. Кроме того, живицу получают из *P. elliottii*, *P. ayacahuite*, *P. roxburghii*, *P. contorta* var. *latifolia*, *P. massoniata*, *P. silvestris*, *P. pinaster* и других.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Известна со времен Галена и Гиппократов. Широко применялась для лечения легочных заболеваний, мочеполовых инфекций, нарушений пищеварения, ревматизма, кожных заболеваний. В Китае живицу на протяжении многих веков использовали (наружно и внутрь) при бронхите, ревматизме, зубной боли, ожогах, язвах и дерматите.

Скипидарный спирт в четыре раза активнее, чем сырая живица.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противомикробное, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, мочегон-

ное, отхаркивающее, противоревматическое, заживляющее, желудочное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сырого эксудата с последующей ректификацией.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная текучая жидкость с теплым бальзамовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Альфапинен (около 50%), бетапинен (25–35%), карин (20–60%) (американское масло). В европейском масле альфапинен может составлять до 95% — в зависимости от сырья.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Отравляет окружающую среду. Относительно нетоксичное и не вызывает раздражения. У некоторых людей может вызывать аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях можно осторожно применять при порезах, экземе, сыпи, педикулезе, чесотке, артрите, подагре, мышечных болях. Необходимо соблюдать умеренность.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Является компонентом многих мазей и лосьонов с обезболивающим действием, входит также в лекарственные препараты от кашля и простуды. Масло и спирт не

используются в парфюмерии, однако смолистые производные применяют как фиксаторы в промышленных продуктах с сосновым запахом. Служит для смывания краски, как растворитель и инсектицид. Исходное сырье для производства терпинеола.

И

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Cananga odorata var. genuina



СЕМЕЙСТВО: Annonaceae.

СИНОНИМЫ: *Unona odorantissimum*, аработрис душистый.

ОПИСАНИЕ: Тропическое дерево высотой до 20 метров с крупными ароматными цветами, розовыми, голубыми или желтыми. Считается, что из желтых цветов получается самое лучшее масло.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии, на Филиппинах и в Индонезии. Масло производят на Мадагаскаре и Коморских островах.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родственно кананге (*C. odoratum var. macrophylla*), но масло иланг-иланга ценится намного выше.



Иланг-иланг

Традиционное использование: В Индонезии цветами иланг-иланга покрывают брачное ложе молодоженов. На Молуккских островах мазь с использованием масла этого растения применяют для лечения инфекционных заболеваний, например, малярии, а также при различных кожных инфекциях.

В Викторианскую эпоху это масло входило в состав бальзама для роста волос. Оно снимает зуд при укусах насекомых, регулирует работу сердца и дыхательной системы.

Действие: Антисептическое, антидепрессивное, возбуждающее, гипотензивное, тонизирующее, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из цветов дистилляцией с водой или паром. Первый дистиллят

(около 40%) называют иланг-иланг экстра (высшее качество), а при трех последующих дистилляциях масло идет более низкого качества. Кроме того, получают экстракт и абсолют.

Характеристика: Масло иланг-иланг экстра представляет собой бледно-желтую маслянистую жидкость с интенсивным сладким, цветочно-бальзамовым ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами розового дерева, жасмина, кус-куса, опопанакса, бергамота, мимозы, кассии, мироксилон, розы, туберозы, костуса и прочими. Последующие фракции менее насыщены и не так богаты оттенками.

Содержание: Метилбензоат, метилсалицилат, метилпаракретол, бензилацетат, евгенол, гераниол, линалол, пинен, кадинин.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием, но в больших количествах может вызвать головную боль, тошноту и аллергические реакции, поэтому рекомендуется использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях чаще всего используют при укусах насекомых, акне, для ухода за кожей и в качестве духов.

Помогает при высоком кровяном давлении и тахикардии, хорошо влия-

ет на состояние нервной системы, снимает депрессию.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка в изделиях косметики и парфюмерии, особенно восточного и цветочного направлений. Иланг-иланг экстра используется в парфюмерии высшего класса, а его третья фракция — при изготовлении мыла и дезодорантов. Иногда применяют в качестве ароматизатора пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.



Иллициум настоящий

ИЛЛИЦИУМ НАСТОЯЩИЙ

Illicium verum



СЕМЕЙСТВО: Illiciaceae.

СИНОНИМ: Китайский анис.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 12 метров с белым гладким стволом. В плодах, внешне напоминающих звездочку, содержится от 5 до 13 семян.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В естественных условиях произрастает в Китае, Вьетнаме, Индии и Японии. Основное производство масла находится в Китае.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Имеется несколько родственных видов, среди которых японский анис, который очень ядовит.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Известен в китайской медицине более 1300 лет, считается, что он стимулирует пищеварение и полезен при респираторных заболеваниях. На Востоке применяется как снадобье при коликах и ревматизме. Иллициум часто жуют после еды, чтобы очистить дыхание и облегчить процесс пищеварения. Является распространенной восточной приправой.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее. Хороший репеллент против насекомых.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром

из плодов (полностью или частично высушенных). В небольших количествах масло получают из листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая жидкость с теплым, пряным, сладковатым ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, лаванды, апельсина и сосны.

СОДЕРЖАНИЕ: Трансанетол (80–90%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: В отличие от аниса, не раздражает кожу. В больших дозах обладает наркотическим действием и замедляет циркуляцию крови, что чревато церебральными нарушениями. Использовать только в умеренных количествах.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется при бронхите, кашле, желудочных коликах и спазмах, метеоризме.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармацевтической промышленности для приготовления микстуры от кашля, для маскировки неприятных запахов в лекарственных препаратах и как отдушка в косметике и парфюмерии. Широко применяется в качестве ароматизатора пищевых продуктов, особенно кондитерских изделий, алкогольных и безалкогольных напитков.

ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Zingiber officinale

СЕМЕЙСТВО: Имбирные (Zingiberaceae).

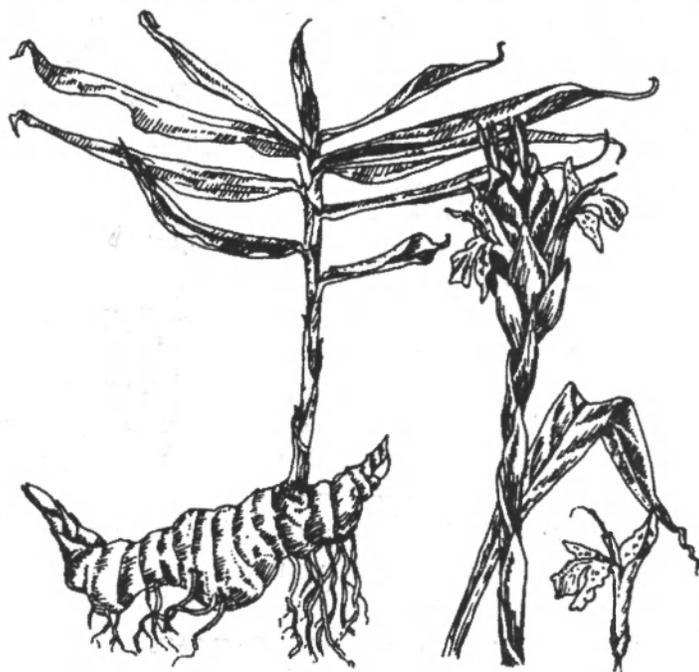
Синоним: Имбирь обыкновенный.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение высотой до одного метра с мясистым корневищем. Ежегодно выбрасывает цветочную стрелку с узкими листьями и белыми или желтыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Азии, широко культивируется в Нигерии, Индии, Китае, на Ямайке и в Японии. Масло получают в Англии, Китае и Индии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей имбиря, масло которых меняется по составу в зависимости от места произрастания. Например, африканское масло более темного цвета, чем остальные.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Имбирь тысячелетиями применялся как пряность и лекарственное растение. Свежие корни имбиря используются в китайской медицине для лечения ревматизма, дизентерии, зубной боли, малярии, простуды, диареи.



Имбирь

На Западе популярно как средство, облегчающее процесс пищеварения. На Востоке и Западе засахаренный имбирь является распространенной сладостью.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противовоспалительное, рассасывающее, возбуждающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее и тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром

из высушенных и измельченных корней. Для парфюмерных целей так же получают абсолют и живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая, янтарная или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, цитрусовых и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Гингерин, гингенол, линалол, камфен, фелландрен, цитраль, цинеол, борнеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. У некоторых людей бывают все же аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при артрите, отеках, мышечных болях, ревматизме и растяжении. Помогает и при боли в горле, синусите, кашле, застойных явлениях в легких и нарушениях в системе пищеварения.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Живица из имбиря применяется для производства слабительных, ветрогонных и желудочных препаратов. Используется как отдушка в косметике и парфюмерии, особенно восточного направления. Широко используется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.



Иссоп

мелкими ланцетовидными листочками и красно-фиолетовыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Средиземноморье и Азии. В настоящее время распространен в Америке, России и Европе. Культивируется во Франции и Венгрии, а также в Албании и Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует четыре главных разновидности иссопа, однако именно *Hyssopus officinalis* в основном используется для получения ароматического масла. *Hyssopus officinalis* var. *decumbens* менее ядовит, чем другие, и тоже применяется в ароматерапии. Не путать с *Gratiola officinalis*, который применяют в траволечении, — он принадлежит к другому семейству.

ИССОП

Hyssopus officinalis



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

ОПИСАНИЕ: Многолетнее вечнозеленое кустарниковое растение высотой до 60 сантиметров с древесным стеблем,

Р-
се

Р-
п-
а-
и
н-
б-
х

4-
б,

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Иссоп упоминается в Библии, но, скорее всего, речь там идет не о данном растении, а о диком майоране или душице. Однако история иссопа довольно древняя. Его использовали для очищения священных мест. Ароматическое масло является главным лекарственным компонентом растения. Его применяют при респираторных заболеваниях, нарушениях пищеварения, наружно — при ревматизме, синяках, язвах, боли в ушах и зубной боли. Нормализует кровяное давление, а также достаточно эффективен при истерии или повышенном беспокойстве.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиоксидантное, вяжущее, бактерицидное, мочегонное, противоспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, седативное, очищающее, стимулирующее, тонизирующее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветов и листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или желтовато-зеленая жидкость со сладковатым, камфарным ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами лаванды, розмарина, мирта, лавра, шалфея, мускатного шалфея, герани и цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинокамфон, изопинокамфон, эстрагол, борнеол, гераниол, лимонен, микрин, кариофиллин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не вызывает раздражения, но является умеренно токсичным из-за наличия пинокамфона. Использовать в малых дозах и вовсе избегать во время беременности и при эпилепсии.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошо помогает при воспалительных процессах, синяках, порезах, дерматите, экземе. Облегчает мышечные боли, нормализует кровяное давление. Отличное средство при простуде, катаре, кашле и тонзиллите.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии (особенно восточного направления). Широко применяется как ароматизатор пищевых продуктов — в соусах, приправах и алкогольных напитках (ликеры типа шартрез).



КАПУТОВОЕ ДЕРЕВО

Melaleuca cajuputi



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

СИНОНИМЫ: М. много, белое чайное дерево, малалеука.

ОПИСАНИЕ: Высокое вечнозеленое дерево (высотой до 30 метров) с густой листвой и белыми цветами. Гибкий ствол покрыт белой корой, которая легко снимается. В Малайзии его называют «каджу-пути», что означает «белое дерево».

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В диком виде растет в Малайзии, Индонезии, на Филиппинах, во Вьетнаме, на Яве, в Австралии и Юго-Восточной Азии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов *Melaleuca*, из которых получают каепутовое масло, например, *M. quinquepervia*. Близкими родственниками являются эвкалипт, гвоздика и чайное дерево.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: На Востоке популярно как средство для лечения простудных заболеваний, головной боли, зубной боли, при лихорадке, ревматизме и различных кожных болезнях. В западной медицине масло используется как разогревающее средство и для ускорения пульса. Также применяется при ларингите, бронхите, цистите, ревматизме и глистах.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противомикробное, антиспазматическое, антисептическое, противоглистное, потогонное, ветрогонное, отхаркивающее, за-

живляющее, инсектицидное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из свежих листьев и побегов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желто-зеленая легко текучая жидкость (зеленый оттенок объясняется присутствием в древесине соединений меди) с камфарным ароматом. По сравнению с маслом эвкалипта, отличается легкой фруктовой нотой.

СОДЕРЖАНИЕ: Цинеол (14–65%), терпенеол, терпенилацетат, пинен, неролидол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксичное, но при больших концентрациях может вызвать раздражение кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошо помогает при укусах насекомых, артрите, мышечных болях и ревматизме. Полезно при инфекциях мочеполовой и дыхательной систем.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В фармацевтике используется как антисептик, отхаркивающее средство и тоник. Служит как отдушка для изделий косметики и парфюмерии. Иногда применяется в пищевой промышленности и при производстве безалкогольных напитков.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Calendula officinalis



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: Календула обыкновенная, ноготки.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее травянистое растение высотой до 60 сантиметров с овальными светло-зелеными листьями и ярко-оранжевыми цветами, похожими на маргаритки.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юге Европы, в Египте и Средней Азии. Натурализована по всему миру. Культивируется как декоративное и лекарственное растение. Абсолют получают во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов календулы, однако в лекарственных целях используется только календула обыкновенная. Не путать с тагетесом (*Tagetes minuta*) или африканской календулой (*T. erecta*), масло которых часто называют маслом календулы.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Растение издавна известно своими целебными свойствами. Оно использовалось для

«успокоения сердца и духа», а также при кожных заболеваниях, нарушениях менструального цикла, варикозном расширении вен, геморрое и конъюнктивите. Из цветков готовят снадобье для лечения язвы и воспаления лимфатических узлов. Масло используется в основном при кожных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ: Противогеморраидальное, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое, вяжущее, потогонное, желчегонное, заживляющее, фунгицидное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Абсолют получают из цветов экстракцией растворителями.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темная вязкая жидкость зеленовато-коричневого цвета с острым травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, гиацинта, а также цветочными и цитрусовыми.

СОДЕРЖАНИЕ: Календулин, воск и летучее масло.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях эффективно используется при ожогах, порезах, экземе, воспалительных процессах, укусах насекомых, ранах.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент изделия парфюмерии высокого класса.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антидепрессивное, возбуждающее, гипотензивное, тонизирующее, седативное.

КАНАНГА
Cananga odorata



СЕМЕЙСТВО: Annonaceae.

СИНОНИМ: *C. odoratum* var. *macrophylla*.

ОПИСАНИЕ: Тропическое дерево высотой до 30 метров, цветет круглый год. Цветы нежно-желтые, ароматные, внешне похожи на цветы иланг-иланга.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии, на Яве, в Малайзии и Филиппинах.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родственно дереву *C. odorata* var. *genuina*, то есть иланг-илангу. Масло кананги более тяжелое и менее нежное, чем у иланг-иланга, однако оно получается сразу, и нет необходимости в нескольких дистилляциях.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Эффективно при лечении инфекционных заболеваний, например, малярии. Цветы очень декоративны.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из цветов дистилляцией с водой.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Зеленовато-желтая или оранжевая вязкая жидкость со сладким, цветочно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами копаиферы, аира, нероли, дубового мха, жасмина, ладаном, а также с маслами, ароматы которых несут восточную низкую ноту.

СОДЕРЖАНИЕ: Кариофиллин, бензилацетат, фарнезол, терпинеол, борнеол, гетанилацетат, сафрол, линалол, лимонен, метилсалицилат и еще около 100 компонентов.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как средство ухода за кожей, духи и при укусах насекомых. Успокаивает, снимает нервное напряжение.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка в изделиях косметики и парфюмерии. Иногда служит ароматизатором для пищевых продуктов, а также для алкогольных и безалкогольных напитков.

КАРДАМОН

Elettaria cardamomum

СЕМЕЙСТВО: Имбирные (Zingiberaceae).

СИНОНИМ: *Elettaria cardamomum* var. *cardamomum*.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение, похожее на тростник, высотой до 4 метров с длинными, шелковистыми листьями. Стебли увенчаны желтоватыми цветками с красными кончиками. Семена овальные, красно-коричневого цвета.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в тропических районах Азии, особенно на юге Индии. Широко культивируется в Индии, Шри-Ланке, Лаосе, Камбодже, Гватемале и Чили. Масло производят в Индии, Шри-Ланке и Гватемале и европейских странах.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует множество родственных видов, например, *Amomum cardamomum* и *E. cardamomum* var. *major*, из которых тоже получают ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Широко применяется как пряность, особенно в Индии, Латинской Америке и средневосточных и европейских странах. В традиционной медицине Китая и Индии известно более 3000 лет



Кардамон

как средство для лечения респираторных заболеваний, лихорадки, болезней мочеполовой и пищеварительной систем. Гиппократ рекомендовал применять кардамон при кашле, болях в животе, спазмах, нервных расстройствах, задержке мочи и укусах кровососущих насекомых.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, мочегонное, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих плодов (семян). В небольших количествах так же получают живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость со сладковатым, пря-

ным ароматом и древесным тоном. Смешивается с маслами розы, апельсина, бергамота, корицы, гвоздики, тмина, иланг-иланга, кедра, нероли и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Терпенилацетат и цинеол (до 50% каждого компонента), лимонен, сабинен, линалол, линалилацетат, пинен, зингиберин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при нарушениях в системе пищеварения, помогает при диспепсии, метеоризме, изжоге, устраняет неприятный запах изо рта.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Один из компонентов ветрогонных и слабительных препаратов, а также применяется в качестве отдушки для некоторых лекарств. С этой же целью его используют при изготовлении мыла, косметики и духов, особенно восточного направления. Важный ингредиент карри и других восточных пряностей.

КАСАТИК

Iris pallida



СЕМЕЙСТВО: Ирисовые (Iridaceae).

Синоним: Ирис.

ОПИСАНИЕ: Декоративное многолетнее растение высотой до полутора метров с мечевидными листьями, ползучим мясистым корневищем и нежными ароматными цветами фиолетового цвета.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья. Растет в Индии, Китае и Италии. Масло производят во Франции и Марокко, а также в США и Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов и сортов ириса, например, I. Florentina, I. Germanica, I. Versicolor, I. Pseudacorus и др.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Древней Греции и Древнем Риме корни касатика, или ириса, использовали в парфюмерии и медицине. Сок из корней применялся в косметике. Настой корней в вине использовали при водянке, бронхите, кашле, хроническом поносе и головной боли. В России из корней готовили тонизирующий напиток с добавлением меда и имбиря.

В настоящее время касатик редко используется в медицинских целях.

ДЕЙСТВИЕ: Сухие корни — закрепляющее, смягчающее, отхаркивающее средство. Свежие корни используют как мочегонное, рвотное и слабительное.



Касатик

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней, которые предварительно очищают, высушивают и измельчают в порошок. Корни следует хранить не менее трех лет, иначе у них не появляется аромат. 2. Абсолют добывают промыванием конкмата в этиловом эфире с щелочью — для удаления миристиновой кислоты. 3. Смолу или резиноиды получают экстракцией очищенных корней этиловым спиртом.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Масло застывает при комнатной температуре, превращаясь в кремовую массу с древесным аро-

матом и оттенком фиалки. 2. Абсолют представляет собой молочно-белую или бледно-желтую жидкость с нежным древесно-цветочным ароматом. 3. Смола — это коричневая или темно-оранжевая вязкая масса с глубоким, сладковато-древесным ароматом и табачным оттенком.

Масло касатика хорошо смешивается с маслами кедр, сандалового дерева, кус-куса, кипариса, мимозы, ладанной камедью, бергамота, мускатного шалфея, розы и фиалки.

СОДЕРЖАНИЕ: Миристиновая кислота (85–90%) — вещество без запаха, альфа-и-рон, масляная кислота.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Свежие корни в больших дозах вызывают тошноту и рвоту. Масло и абсолют большей частью являются синтетическими. Настоящее масло стоит в три раза дороже масла жасмина.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется. Однако порошок касатика можно использовать как сухой шампунь, присыпку, фиксатор для саше и для ароматизации белья.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Порошок служит для ароматизации пудры. Смола используется при производстве мыла, одеколона и духов. Абсолют и масло применяются только в духах высшего класса. Иногда применяют при изготовлении конфет и сладостей.

КАССИЯ

Acacia farnesiana



СЕМЕЙСТВО: Мимозовые (Mimosaceae).

СИНОНИМЫ: Cassia ancienne, сладкая акация.

ОПИСАНИЕ: Ветвистый кустарник высотой до 10 метров. Внешне похож на мимозу, цветки пушистые, желтого цвета.

5-1359

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Западной Индии. В настоящее время широко культивируется в тропических и субтропических регионах по всему миру.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует более 400 видов акации, близкой родственницы мимозы и кассии. К ним относятся *A. dealbata*, *A. savenia*, из которых тоже получают ароматические масла. Не путать с опопанаксом или *Commiphora erythrea*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Индии из кассии изготавливают духи. Свежие цветки применяют для ванн при повышенной сухости кожи. В Венесуэле корни используют для лечения рака желудка. В Китае кассия известна как средство для лечения ревматоидного артрита и туберкулеза легких.

ДЕЙСТВИЕ: Противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, возбуждающее, бальзамирующее, инсектицидное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Абсолют получают жидкой экстракцией цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-желтая или коричневая вязкая жидкость с теплым, цветочно-пряным ароматом и насыщенным бальзамовым тоном. Хорошо смешивается с маслами бергамо-

та, мимозы, ладаном, иланг-иланга, фиалки, касатика, костуса.

СОДЕРЖАНИЕ: Абсолют содержит около 25% летучих компонентов, в основном бензилалкоголь, метилсалицилат, фарнезол, гераниол, линалол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Данные о токсичности отсутствуют.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях рекомендуется применять для ухода за сухой, чувствительной кожей. Помогает при депрессии, нервном истощении и заболеваниях, вызванных стрессом. Следует, однако, соблюдать осторожность.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент духов высшего класса, особенно восточного направления. Используется как отдушка в пищевых продуктах, в алкогольных и безалкогольных напитках.

ями и мелкими белыми цветами. Чаще всего его обрезают, формируя кусты и живые изгороди.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в юго-восточных провинциях Китая, а также в Индии и Вьетнаме.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с цейлонской корицей (*C. verum*). Есть также родственные виды, из которых тоже получают ароматические масла, например, *C. pendunculata*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Широко применяется как пряность. В медицине используется так же, как цейлонская корица, — для лечения желудочно-кишечных заболеваний, простуды, ревматизма и при воспалительных процессах в почках.

ДЕЙСТВИЕ: Закрепляющее, противомикробное, вяжущее, ветрогонное, спазмолитическое.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из листьев и водой из коры, листьев, побегов и веток.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Масло из листьев представляет собой коричнево-желтую жидкость со сладким, пряно-древесным ароматом. 2. Масло из коры — темно-коричневая жидкость с сильным смолянистым, пряно-сладковатым ароматом.

КАССИЯ КОРИЧНАЯ

Cinnamomum cassia



СЕМЕЙСТВО: Лавровые (*Lauraceae*).

СИНОНИМЫ: *C. aromaticum*, *Laurus cassia*, китайская корица.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с кожистыми листь-

СОДЕРЖАНИЕ: Масло из листьев и коры содержит коричный альдегид (75–90%), немного метилевгенола, салицилового альдегида и метилсалицилальдегида.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично, раздражающе действует на кожу и слизистые оболочки.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не используется, поскольку это одно из самых ядовитых масел.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Из-за бактерицидных свойств масла кассии коричной его применяют в фармацевтике. Используется при изготовлении жидкости для полосканий рта, зубной пасты, а также тонизирующих и ветрогонных препаратов. Широко применяется как ароматизатор пищевых продуктов. В косметике и парфюмерии почти непригоден из-за темного цвета.

КЕДР АТЛАССКИЙ

Cedrus atlantica



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

Синоним: Кедр африканский.

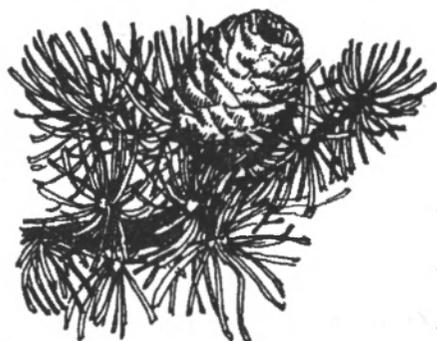
ОПИСАНИЕ: Пирамидальное вечнозеленое дерево высотой до 40 метров. Древесина плотная и обладает сильным ароматом из-за высокого содержания ароматических масел.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Атласских горах в Алжире. Масло производится в основном в Марокко.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Предполагается, что происходит от ливанского кедра (*C. libani*), который растет на острове Кипр и в Ливане. Также находится в родстве с гималайским кедром (*C. deodorata*), который дает похожее ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Масло ливанского кедра было, скорее всего, первым полученным человеком ароматическим маслом. Древние египтяне использовали его для бальзамирования, а также в парфюмерии и косметике. Это масло входило и в состав противоядия, которое известно с тех времен. Ливанский кедр высоко ценился как материал для построек. Его запах отпугивал муравьев, moskitов и других насекомых. То же самое относится и к атласскому кедру.

Масло кедра в восточной медицине известно как эффективное средство при бронхите, инфекции мочеполовой системы. В тибетской медицине эта практика сохранилась и в наши дни.



Кедр

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, противозудное, возбуждающее, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, фунгицидное, седативное, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины. В небольших количествах так же получают резиноиды и абсолюты.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая, оранжевая или янтарная вязкая жидкость с теплым, камфарным запахом и сладкой древесной нотой. Хорошо смешивается с маслами розового дерева, бергамота, борони, кипариса, аира, кассии, костуса, жасмина, можжевельника, нероли, мимозы, мускатного шалфея, кус-куса, розмарина, иланг-иланга.

СОДЕРЖАНИЕ: Атлантон, кариофиллин, цедрол, кадинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием. Однако в период беременности лучше избегать.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях обычно применяют как средство против перхоти, дерматита, экземы, грибковых инфекций. Помогает при выпадении волос, заживляет трещины на коже.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор при производстве косметики и парфюмерии.

КЕРВЕЛЬ

Anthriscus cerefolium



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: *A. longirostris*, купырь.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее травянистое растение высотой до 30 сантиметров с тонким, сильно разветвленным стеблем и ярко-зелеными резными листьями, напоминающими листья папоротника. Цветы белые, мелкие, собраны в корзинки. Все растение обладает сильным приятным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Западной Азии, натурализовано в Америке, Австралии и Новой Зеландии. Широко культивируется на юге Европы и в Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует культурная форма кервеля — *A. sylvestris*, которая обладает похожими свойствами. Не путать с *Myrrhis odorata* — его называют сладким кервелем.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Название «кервель» происходит от греческого слова, обозначающего радость. Это объяснимо — растение имеет очень приятный запах. Листья его используются как приправа, а также в салатах, омлетах, соусах и при выпечке хлеба. Народная медицина рекомендует чай из кервеля для повышения тонуса и успокоения нервной системы. Помогает при потере памяти и нервной депрессии, положительно влияет на систему пищеварения.

Сок кервеля эффективен для лечения кожных заболеваний, например, экземы, воспалительных процессов, медленно заживающих ран. Можно применять при водянке, подагре и артрите.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, ветрогонное, заживляющее, потогонное, мочегонное, восстановительное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из семян дистилляцией с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая жидкость со сладковато-травяным и анисовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Метилкавикол, 1-аллил-2,4-диметоксibenzen.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Метилкавикол обладает токсичными, раздражающими и канцерогенными свойствами, поэтому масло не рекомендуется применять в терапевтических целях.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях исключена.

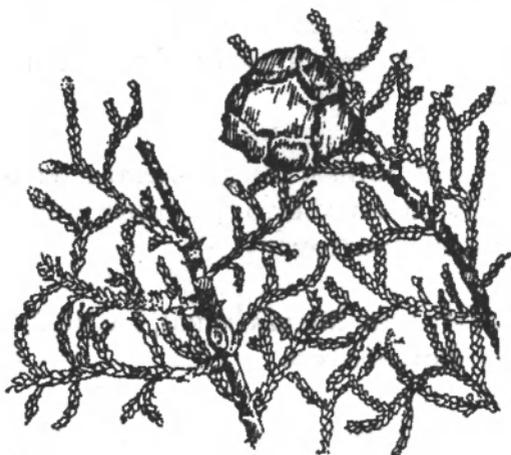
ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко применяется как ароматизатор в пищевой промышленности, особенно при производстве мясных продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.

КИПАРИС ВЕЧНОЗЕЛЕНЫЙ

Cupressus sempervirens

СЕМЕЙСТВО: Кипарисовые (*Cupressaceae*).

СИНОНИМ: Кипарис итальянский.



Кипарис

ОПИСАНИЕ: Высокое вечнозеленое дерево конической формы. Цветки мелкие, плоды или шишки круглые, коричнево-зеленого цвета.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в районе Средиземноморья, на Балканах, в Северной Африке и Англии. Культивируется во Франции, Испании и Марокко (там же получают масло).

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов кипариса, из которых тоже получают ароматическое масло, например, *C. lusitanica*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Кипарисовое масло издавна считалось очень ценным, а на Тибете до сих пор используется как очищающее средство. Применяется при поносе, обильной менструации и повышенном потоот-

делении. В китайской медицине плоды употребляли для стимулирования работы печени.

ДЕЙСТВИЕ: Противоревматическое, антисептическое, противоспазматическое, вяжущее, дезодорирующее, мочегонное, тонизирующее, сосудосужающее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из хвои и побегов методом дистилляции с паром. В небольших количествах так же получают конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или оливково-зеленая текучая жидкость со сладковатым ароматом бальзама и дыма. Хорошо смешивается с маслами кедра, сосны, лаванды, мандарина, мускатного шалфея, лимона, кардамона, марокканской ромашки, просвирника, можжевельника, стиракса, бергамота, апельсина, майорана, сандалового дерева и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинен, камфен, цимин, сабинол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях обычно применяют при кровоизлияниях, кровоточащих деснах, варикозном расширении вен, мышечных судорогах.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент некоторых лекарственных препаратов, а также используется в косметике и парфюмерии.

КЛИНОНОГ
Calamintha officinalis



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: *S. clinopodium*, *Melissa calamintha*, горный бальзам, горная мята.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее кустистое растение высотой до одного метра с прямым четырехгранным стеблем, мягкими овальными листьями и мелкими пурпурными цветами. Все растение обладает сильным ароматом, особенно привлекательным для кошек.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Произрастает в Европе и Азии (Гималаи), а также в Северной Америке и Южной Африке. Культивируется в районе Средиземноморья, Югославии, Польше и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует множество родственных видов по всему миру, например, *S. nepeta*, *Nepeta cataria* и



Клиноног

другие. Не путать с чабером садовым и чабером горным (*Satureja hortensis*, *S. montana*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Имеет давние традиции использования как лекарственного средства от нервных и желудочных заболеваний, менструальных болей, простуды, судорог, колик у детей.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, антиспазматическое, вяжущее, ветрогонное, потогонное, заживляющее, успокаивающее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветущих верхних частей растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая жидкость с древесно-травянистым ароматом.

том, напоминающим запах болотной мяты.

СОДЕРЖАНИЕ: Цитраль, нерол, цитронеллол, лимонен, гераниол. Активным компонентом, который привлекает кошек, является метабиллацетон (3–5%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не обладает раздражающим действием. Использовать умеренно, не применять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях помогает при ознобе, переохлаждении, боли в мышцах, ревматизме. Хорошее средство от желудочных колик, метеоризма и диспепсии. Рекомендуют при бессоннице, нервном напряжении и заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда используется при производстве духов. В США применяют как приманку в охоте на диких кошек.

КМИН ТМИНОВЫЙ

Cuminum cyminum



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: C. odorum.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее растение высотой до 50 сантиметров с темно-зелеными перистыми листьями, мелкими розоватыми или белыми цветками и небольшими овальными семенами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Египта, однако с давних времен культивируется в районе Средиземноморья, в Испании, во Франции и в Марокко, а также в Индии и России. В небольших количествах производится в Индии, Испании и Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родствен кориандру (*Coriandrum sativum*) и обладает похожими свойствами.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Один из главных ингредиентов карри, широко применяется как пряность. В аюрведической медицине применяется как стимулирующее средство, особенно при коликах, вялом пищеварении и диспепсии.

ДЕЙСТВИЕ: Антиоксидантное, противовоспалительное, возбуждающее, фунгицидное, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из семян методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Зеленоватая или бледно-желтая жидкость с теплым, мускусно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, розмарина, розового дерева и кардамона.

СОДЕРЖАНИЕ: Альдегиды (до 60%) и монотерпены (до 53%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не вызывает раздражения, но фототоксичное, поэтому нельзя использовать на открытых свету участках кожи. Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется при желудочных коликах, диспепсии, геморрое, вялом пищеварении и спазмах. Помогает при нервном истощении и мигрени.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В ветеринарии — налаживает работу желудочно-кишечного тракта. Используется как отдушка в косметике и парфюмерии и как ароматизатор в пищевой промышленности.

КОММИФОРА

Commiphora myrrha



СЕМЕЙСТВО: Бурзеровые.

СИНОНИМЫ: *Balsamodendrom myrrha*, мирра.

ОПИСАНИЕ: Виды коммифоры, которые дают мирру, представляют собой невысокие деревья или кустарники высотой до 10 метров с узловатыми ветвями, ароматными листьями и мелкими белыми цветками. Ствол выделяет природную живицу бледно-желтого цвета, которая застывает в виде красно-коричневых капель. Собиратели мирры надсекают кору, чтобы увеличить выход продукта.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на северо-востоке Африки, особенно в южной части Аравийского полуострова.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов *Commiphora*, выделяющих живицу, или мирру, это *C. molmol*, *C. abyssinica*, *C. erthraea*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В западной и восточной медицине мирра применяется с античных времен. Первые упоминания о ней отмечены около 3700 лет назад. Египтяне использовали ее при бальзамировании, а также в парфюмерии и косметике. В Китае мирра применялась для лечения артрита, менструальных расстройств, язв и геморроя. На Западе ею лечили астму, простудные заболевания, болезни десен, язвы и нарывы. Мирра также применялась для лечения проказы.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, противомикробное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, бальзамическое, ветрогонное, отхаркивающее, фунгицидное, восстанавливающее, седативное, стимулирующее, тонизирующее, регулирующее менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Резиноид получают из сырой мирры экстракцией растворителями, а ароматическое масло — дистилляцией с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Резиноид — красно-коричневая вязкая масса с насыщенным, теплым, пряно-бальзамовым ароматом. 2. Масло — бледно-желтая или янтарная маслянистая жидкость с теплым, сладковато-бальзамовым ароматом и немного пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, бензоина, дубового мха, кипариса, можжевельника, мандарина, герани, пачули, тимьяна, мяты, лаванды, сосны и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Сырая мирра содержит смолы и около 8% ароматического масла, состоящего из лимонена, дипентина, пинена, евгенола, коричного альдегида, кодеина и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не вызывает раздражения и аллергических реакций. В концентрированном виде может быть токсичным. Не применять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется как средство ухода за кожей: помогает при растрескивании кожи, экземе, ранах, морщинах, дерматомикозе. Эффективна при астме, бронхите, кашле, боли в горле и геморрое.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло, резиноид и тинктура применяются в фармацевтических изделиях, включая полоскания для рта и зубную пасту. Масло и резиноид широко применяются в пищевой промышленности, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Используются как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии.

КОПАИФЕРА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Copaifera officinalis



СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Fabaceae) или (Leguminosae).

СИНОНИМ: Бальзам копаиба.

ОПИСАНИЕ: Дикорастущее тропическое дерево до 18 метров высотой с густой листвой. Многие деревья этого вида дают смолу, но она не является настоящим бальзамом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Южная Америка (Центральная и восточная части). Масло производят в Бразилии, Венесуэле, Гвиане, Суринаме и Колумбии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: *C. coricea*, *C. guyanensis*, *C. martii*, *C. multijuga*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Центральной Европе применяют для лечения хронических циститов и бронхита, а также при хроническом поносе и нарушениях в системе пищеварения.

ДЕЙСТВИЕ: Бактерицидное, бальзамическое, дезинфицирующее, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Бальзам собирают, проделав отверстия в стволе дерева. 2. Ароматическое масло получают из этого бальзама методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бальзам является вязкой жидкостью желто-коричневого цвета, которая застывает на воздухе. Обладает древесным, пряным ароматом. 2. Масло — это легкотекучая желтоватая или зеленоватая жидкость со сладким запахом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, ванили, жасмина, фиалки и другими цветочными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном состоит из кариофиллина.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло относительно нетоксично, но в больших дозах вызывает тошноту и понос.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется при бронхите, простуде, кашле, цистите.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Смола используется в фармацевтической промышленности при изготовлении лекарственных препаратов от кашля и цистита. Масло и бальзам служат фиксаторами в производстве духов, мыла, косметики. Бальзам также применяется для росписи фарфора.

КОПЫТЕНЬ КАНАДСКИЙ

Asarum canadense



СЕМЕЙСТВО: Кирказоновые (*Aristolochiaceae*).

СИНОНИМЫ: Дикий имбирь, индийский имбирь.

ОПИСАНИЕ: Невзрачное растение высотой до 35 сантиметров с волосистым стеблем, двумя фасолевидными листьями и ползучим корнем. Цветы

ток один, коричнево-пурпурного цвета, с кремовой сердцевинкой. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Северной Америки. Растет в штатах Канзас и Северная Каролина, а также в Канаде. Масло производится в США в основном из дикорастущих растений.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с маслом из копытеня виргинского (*Aristolochia serpentaria*), который принадлежит к тому же семейству, но содержит азарон и считается токсичным.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Это растение веками использовалось в народной медицине при хронических респираторных заболеваниях, водянке, ревматизме и спазмах кишечника. Так же эффективно при аменорее. Является противоядием при укусах некоторых ядовитых змей.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, спазмолитическое, ветрогонное, мочегонное, потогонное, заживляющее, стимулирующее, желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих корней.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Янтарная или желто-коричневая жидкость со сладковато-

пряным ароматом и с оттенками дерева и имбиря. Хорошо смешивается с маслами бергамота, костуса, дубового мха, пачули, сосны, мускатного шалфея, мимозы, кассии и другими цветочными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинен, линалол, борнеол, терпинеол, гераниол, евгенол и метилевгенол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций. Не применять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях может использоваться как антиспазматическое средство, например, при периодических болях или несварении желудка.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда применяется в парфюмерии. В основном служит ароматизатором вместе с другими пряностями.

КОРИАНДР

Coriandrum sativum



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (*Apiaceae*) или зонтичные (*Umbelliferae*).

СИНОНИМЫ: Кинза, китайская петрушка

ОПИСАНИЕ: Однолетнее растение с сильным ароматом высотой до одного метра с ярко-зелеными листьями, похожими на листья петрушки. Цветки мелкие, собраны в зонтики. Плоды мелкие, круглые, коричневого цвета.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Западной Азии, натурализован в Северной Америке. Культивируется по всему миру. Масло в основном производится в России, Югославии и Румынии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существуют различные хемотипы этого растения в разных географических регионах.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Семена кориандра были обнаружены в гробнице египетского фараона Рамзеса II. Кориандр широко применяется как пряность, например, в карри. В лечебных целях употребим при поносе у детей, при расстройстве пищеварения, анорексии, метеоризме, болях в кишечнике. Известен и в китайской медицине: используется при дизентерии, геморрое, зубной боли и грыже.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, возбуждающее, фунгицидное, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из семян методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость со сладковатым, древесно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами мускатного шалфея, бергамота, жасмина, нероли, апельсина, цитронеллы, сандалового дерева, кипариса, сосны, имбиря, корицы и другими пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Линалол (55–75%), децилальдегид, борнеол, гераниол, карвон.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не вызывает раздражения. Использовать умеренно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при ревматизме и подагре. Налаживает работу желудочно-кишечного тракта.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, мыла, туалетной воды, парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности. Служит ароматизатором при производстве ликеров шартрез и бенедиктин. Добавляется в табачные смеси.

КОРИЧНИК КАМФАРНЫЙ

Cinnamomum camphora



СЕМЕЙСТВО: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *Laugus camphora*, лавр камфарный, японская камфара.

Описание: Высокое вечнозеленое дерево (до 30 метров). На ветвях распускаются кисти мелких белых цветов, которые затем дают красные ягоды. Выделяет белое кристаллическое вещество, называемое камфарой.

Распространение: Растет в Японии, на Тайване и в Китае. Культивируется в Индии, на Цейлоне, в Египте, Мадагаскаре, Южной Европе и Америке.

Другие виды: Существует много видов камфарных деревьев, но они принадлежат к иному ботаническому типу.

Традиционное использование: С давних пор известно как профилактическое средство от разного рода инфекций, помогает при расстройствах нервной и дыхательной систем, а также при остановке сердца. Однако в больших дозах камфара является ядовитой.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, бактерицидное, моче-

гонное, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: Сырая камфара собирается с деревьев. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины, корней и веток. Затем подвергают ректификации в вакууме для получения трех фракций: белой, коричневой и желтой камфары.

Характеристика: Белая камфара является самой легкокипящей фракцией. Это бесцветная или бледно-желтая жидкость с сильным камфарным ароматом. Коричневая камфара является средней фракцией, а желтая (самая тяжелая) представляет собой сине-зеленую или желтую жидкость.

Содержание: 1. Белая камфара содержит цинеол, пинен, терпинеол, тимол и не содержит сафрола. 2. Коричневая камфара содержит до 80% сафрола и немного терпинеола. 3. В состав желтой камфары в основном входит сафрол, а также сесквитерпены.

Меры безопасности: Желтая и коричневая камфара высокотоксичны и обладают канцерогенными свойствами. Они запрещены для наружного или внутреннего использования. Белая камфара не содержит сафрола, поэтому почти нетоксична и не обладает раздражающим действием.



Коричник камфарный

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях белая камфара может применяться для ухода за кожей и для отпугивания насекомых. Улучшает кровообращение, помогает при артрите, мышечных болях, ревматизме, растяжении. Эффективно действует при бронхите и простудных заболеваниях.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Белая и коричневая камфара используются для получения ароматических веществ, в первую очередь сафрола и цинеола. Белая камфара служит растворителем при производстве лаков и красок, а также целлюлоида. Фракции белой камфары входят как отдушки в средства дезинфекции и изделия бытовой химии.

КОРИЧНОЕ ДЕРЕВО

Cinnamomum zeylanicum

СЕМЕЙСТВО: Лавровые (Lauraceae).

СИНОНИМЫ: *C. verum*, *Laurus cinnamomum*, цейлонская корица.

ОПИСАНИЕ: Тропическое вечнозеленое дерево высотой до 15 метров с толстой корой. Листья ярко-зеленые, кожистые, цветы мелкие, белые, плоды представляют собой голубовато-белые ягоды. Листья обладают пряным запахом.



Корица и гвоздика

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на о. Шри-Ланка, Мадагаскаре, на Коморских островах, в Южной Индии, Бирме и Индокитае. Культивируется в Африке, Индии и Ямайке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Мадагаскарское коричное дерево считается лучше других аналогичных, например, *C. loureirii* или *C. burmanii*.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Кора коричневого дерева продается в виде палочек и используется как пряность. На

Востоке ее использовали в течение тысячелетий для лечения различных недугов, например, простуды, гриппа, ревматизма, болезней почек, при нарушениях менструального цикла.

ДЕЙСТВИЕ: Закрепляющее, противомикробное, антисептическое, антиспазматическое, заживляющее, стимулирующее сердечную деятельность, налаживающее менструации.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром

или водой из листьев, побегов и высушенной коры.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Из листьев и побегов получается желтая или коричневая жидкость с теплым, пряным ароматом, а из коры — желтая жидкость с таким же ароматом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, апельсина, мандарина, стиракса и мироксилона.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Листья — евгенол (80–96%), евгенолацетат, коричный альдегид (3%), бензилбензоат, линалол, сафрол. 2. Кора — коричный альдегид (40–50%), евгенол (4–10%), бензальдегид, пинен, цинеол, фелландрен, фурфурол, линалол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: 1. Масло из листьев нетоксично, но обладает раздражающим действием. Применять умеренно. 2. Масло из коры токсично для кожи, раздражает слизистые оболочки. Не применять наружно (одно из самых опасных масел).

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях масло из коры не используется, а масло из листьев служит отличным средством ухода за кожей, за зубами и деснами, помогает при дерматомикозе и укусах ос. Его применяют при чесотке, педикулезе, а также при нарушениях в системе пищеварения. Надо знать, что это масло часто используют при родовспоможении (стимулирует схватки).

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло из коры и листьев используется при производстве зубной пасты, полосканий для рта, сиропов от кашля. Масло из листьев применяется как отдушка для мыла и туалетной воды, с этой же целью — в пищевой промышленности, особенно в алкогольных и безалкогольных напитках, включая кока-колу.

КОСТУС

Saussurea costus



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *S. lappa*, *Aucklandia costus*, *Aplotaxis lappa*, *A. auriculata*.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение высотой до 2 метров с толстым корневищем и большим количеством черных цветков.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на севере Индии, культивируется в Индии и Китае. Масло производится в основном в Индии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родствен с девясилом (*Inula helenium*), из корней которого тоже получают ароматическое масло.

Традиционное использование: В китайской и индийской медицине корни костуса в течение тысячелетий применяются при нарушениях пищеварения, респираторных заболеваниях, а также при инфекционных заболеваниях, таких, как тиф и холера.

Действие: Противовоспалительное, гипотензивное, отхаркивающее, тонизирующее, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Высушенные корни вымачивают в теплой воде, затем подвергают дистилляции с паром и экстрагируют растворителями. В небольших количествах так же получают абсолют.

Характеристика: Бледно-желтая или коричневая вязкая жидкость с мягким древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами пачули, опопанакса, иланг-иланга.

Содержание: Дигидрокостуслактон и костунолид (вместе до 50%), костол, кариофиллин, селинин, масляная кислота.

Меры безопасности: Нетоксично, не обладает раздражающим действием. Может использоваться регулярно.

Ароматерапия: В домашних условиях используется при астме, бронхите, кашле, желудочно-кишечных недомоганиях. Это масло также может служить духами.

Другое применение: Фиксатор и отдушка в косметике и парфюмерии. Используется как ароматизатор в пищевой промышленности, особенно в кондитерском деле, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

КРОТОН, КОРА

Croton eluteria



СЕМЕЙСТВО: Euphorbiaceae.

Синонимы: Сладкая кора, ароматное хинное дерево, ложное хинное дерево, каскарилла.

Описание: Раскидистый кустарник высотой до 12 метров с овальными, серебристо-бронзовыми листьями, бледно-желтой корой и маленькими ароматными цветами. Приносит ягоды и цветет круглый год.

Распространение: Растет в Западной Индии, в Мексике, Колумбии и Эквадоре. Масло в основном производит-

ся на Багамах и Кубе. Дистилляция также осуществляется в Америке, во Франции и в Англии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Ароматическое масло получают и из других видов *Croton*. Существует красный, черный и белый кротон.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Кора — отличное средство при диспепсии, поносе, дизентерии, метеоризме и хроническом бронхите. Листья используют для приготовления желудочного чая, а также добавляют в табачную смесь. Из коры также получается стойкий краситель.

ДЕЙСТВИЕ: Вяжущее, противомикробное, антисептическое, ветрогонное, отхаркивающее, тонизирующее, налаживает работу желудка и пищеварительного тракта.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из сухой коры дистилляцией с паром (выход 1,5—3%).

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая, зеленоватая или янтарная жидкость с пряным, теплым, древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами мускатного ореха, перца, шалфея, дубового мха.

СОДЕРЖАНИЕ: Цимин, дитерпен, лимонен, кариофиллин, терпинеол, евгенол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим эффектом. В больших дозах может оказывать наркотическое действие.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях помогает при бронхите, кашле и простуде.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Применяется как ароматизатор в пищевой промышленности, при производстве алкогольных (вермутов и горьких настоек) и безалкогольных напитков.

КУРКУМА ДЛИННАЯ

Curcuma longa



СЕМЕЙСТВО: Имбирные (*Zingiberaceae*).

СИНОНИМЫ: *C. domestica*, *Atomum curcuma*, индийский желтый корень.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее тропическое травянистое растение высотой до одного метра с мясистым корнем (оранжевый внутри), ланцетовидными прикорневыми листьями и желтыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Азии. Широко культивируется в Индии, Китае, Индонезии, Ямайке и на Гаити. Масло производят в Индии, Китае и Японии, а также в США и Европе (из экспортируемого сырья).

Другие виды: Является близкой родственницей имбиря (*Zingiber officinale*). Не путать с американским желтым корнем (*Hydratis canadensis*).

Традиционное использование: Распространенная приправа, является компонентом карри. Содержит много минеральных веществ и витаминов, особенно витамина С. Широко применяется в народной медицине.

В Китае ее используют для лечения синяков, язв, дерматомикоза, при зубной боли и нарушениях менструального цикла. Одно время применялась против желтухи.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, желчегонное, заживляющее, желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней, которые предварительно вываривают, очищают и высушивают на солнце. Экстракцией растворителями получают живицу, конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Оранжево-желтая жидкость с синеватым оттенком и свежим пряно-древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами кананги, ладанной камеди, девясила, имбиря, касатика, касии, мускатного шалфея и мимозы.

СОДЕРЖАНИЕ: Тумерон (60%), атлантоны, цинеол, борнеол, сабинен, фелландрен и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Умеренно токсично. При высоких концентрациях оказывает раздражающее действие. Использовать осторожно и в течение недолгого времени.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях может использоваться при артрите, мышечных болях, ревматизме. Хорошо влияет на пищеварительную систему.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент духов, особенно восточного и фантазийного направлений. Живица применяется для ароматизации продуктов питания, особенно мясных, добавляется в карри и другие приправы.



КУС-КУС

Vetiveria zizanioides



СЕМЕЙСТВО: Мятликовые (Poaceae) или злаковые (Gramineae).

Синоним: *Andropogon muricatus*.

ОПИСАНИЕ: Высокая многолетняя трава с узкими листьями и сильно разветвленной корневой системой. Растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Индии, Индонезии и Шри-Ланки. Культивируется на Филиппинах, Коморских островах, в Японии, Западной Африке и Южной Америке. Масло вырабатывают на Яве, Гаити и Реюньоне, а также в Европе и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является родственником лимонной травы, цитронеллы, экзотической вербены.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Корни использовались на Востоке как благовоние с античных времен. Травой набивали матрасы, а из корней изготавливали мази для лечения животных от паразитов. В Индии его выращивают для защиты почвы от эрозии во время сезона дождей. В Индии и Шри-Ланке масло кус-куса называют «маслом умиротворения».

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, дезодорирующее, стимулирующее, седативное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром

из промытых, измельченных и высушенных корней. Резиноид добывают методом экстракции растворителями для парфюмерных целей.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Янтарная или темно-коричневая жидкость с древесным ароматом и оттенком земли и дыма. Хорошо смешивается с маслами лаванды, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, опопанакса, мускатного шалфея, мимозы, иланг-иланга, фиалки и кассии.

СОДЕРЖАНИЕ: Ветиверол, витивон, терпены и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется как средство ухода за кожей, помогает при артрите, мышечных болях, ревматизме. Кус-кус обладает сильным расслабляющим действием, поэтому незаменим для массажа и ванн.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор во всех видах косметических продуктов: мыле, кремах, духах (особенно восточного направления). В пищевой промышленности масло служит природным консервантом, особенно для спаржи.



ЛАВАНДА ГИБРИДНАЯ

Lavandula intermedia



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: *Lavandula hybrida*, *L. hortensis*.

ОПИСАНИЕ: Гибридное растение, полученное от скрещивания лаванды остролистной (*L. angustifolia*) и лаванды широколистной (*L. latifolia*). Гибридная лаванда является более крупным растением, чем обычная, но имеет такой же древесный стебель и цветы.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В естественном виде гибридная лаванда встречается в горных районах на юге Франции. Культивируется во Франции, а также в Югославии, Испании, Венгрии и Аргентине.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов культурной и садовой лаванды. См. *Лаванда широколистная* и *Лаванда остролистая*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: У гибридной лаванды нет давней целитель-

ной истории, но она сочетает в себе свойства лаванды остролистной (*L. angustifolia*) и лаванды широколистной (*L. latifolia*).

ДЕЙСТВИЕ: См. *Лаванда остролистая*.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром, экстракцией растворителями — конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным ароматом камфары. Хорошо смешивается с маслами гвоздики, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, а также цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Линалилацетат (30–32%), линалол, цинеол, камфен, пинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется так же, как остролистая лаванда. Помогает при респираторных заболеваниях и мышечных болях.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве мыла, ос-

вежителей воздуха, косметики и духов. Применяется в пищевой промышленности, из него получают линалол и линалилацетат.

ЛАВАНДА ОСТРОЛИСТНАЯ

Lavandula angustifolia



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: *L. vera*, *L. officinalis*, садовая лаванда, лаванда обыкновенная.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник высотой до одного метра с бледно-зелеными узкими листьями и цветками красивого фиолетового цвета. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В естественном виде встречается в районе Средиземноморья. Культивируется по всему миру. Ароматическое масло получают во Франции, Испании, Италии, Югославии, Англии, Австралии, Тасмании, Турции, России, Болгарии, Греции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много хемотипов лаванды. *Lavandula angustifolia* подразделяется на два подвида — *L. delphinensis* и *L. fragrans*. Французская

лаванда (*L. stoechas*) представляет собой более мелкий кустарник с ярко-фиолетовыми цветками. Не путать с так называемыми хлопковой лавандой (*Santolina chamaecyparissus*) и морской лавандой (*Statice caroliniana*), которые относятся к другим семействам.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Лаванда снискала давнюю известность как лекарственное растение. Ее запах знаком практически всем. Лавандой отпугивают насекомых и лечат некоторые болезни, например, невралгию, ревматизм, зубную боль, истерию, припадки и т.п. Ею хорошо ароматизировать белье.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиконвульсивное, противоревматическое, желчегонное, антитоксическое, дезодорирующее, заживляющее, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное, антиспазматическое.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром, а экстракцией растворителями — конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным цветочным ароматом и древесным оттенком. Хорошо смешивается с маслами гвоздики, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы,

мускатного шалфея, розмарина, кускуса и практически со всеми маслами цитрусовых. 2. Абсолют представляет собой темно-зеленую вязкую жидкость с очень сладким травянистым ароматом и цветочным оттенком.

СОДЕРЖАНИЕ: Более 100 компонентов, среди которых линалолацетат (до 40%), линалол, цинеол, лимонен, лавандулацетат, кариофиллин. Состав зависит от сырья.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях им пользуются довольно часто, поскольку лавандовое масло считается одним из самых эффективных ароматических масел. Синяки, порезы, дерматит, экзема, жирная кожа, стареющая кожа, язвы, раны, аллергия, педикулез, псориаз, дерматомикоз, солнечные ожоги хорошо лечатся лавандовым маслом. Оно помогает при астме, бронхите, катаре, снимает желудочные спазмы и колики, головную боль и головокружение, устраняет неприятный запах изо рта.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в лекарственных антисептических препаратах. В этом же качестве применяют при производстве мыла, освежителей воздуха, дезодоран-

тов, средств бытовой химии, косметики и духов. Используется в пищевой промышленности, а также при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков.

ЛАВАНДА ШИРОКОЛИСТНАЯ

Lavandula latifolia



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: *L. spica*.

ОПИСАНИЕ: Ароматный вечнозеленый кустарник высотой до одного метра с ланцетовидными листьями и серо-голубыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В естественном виде встречается в горных районах на юге Франции, в Испании, Северной Африке, Италии, Югославии и в восточных районах Средиземноморья. Культивируется по всему миру. Ароматическое масло получают во Франции и Испании.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много хемотипов лаванды, однако масло лаванды широколистной отличается более нежным ароматом.



Лаванда широколистная

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Лаванду используют при водянке, простуде, судорогах, головокружении. Смесь из 1/4 лавандового масла и 3/4 живицы применяют при лечении парализованных конечностей и растяжениях.

ДЕЙСТВИЕ: См. *Лаванда остролистная*.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным ароматом травы и оттенком камфары. Хо-

рошо смешивается с маслами розмарина, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, а также пряными маслами, особенно гвоздичным.

СОДЕРЖАНИЕ: Цинеол и камфор (40–60%), а также линалол и линалилацетат.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется так же, как и лаванда остролистная.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется при приготовлении лекарственных препаратов, а также в ветеринарии как профилактическое средство. Применяется при параличе, ревматизме, артрите и педикулезе. Используется как отдушка для мыла, освежителей воздуха, дезодорантов, средств бытовой химии, косметики и духов, в пищевой промышленности, а также при производстве лаков.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Laurus nobilis



СЕМЕЙСТВО: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: Сладкий лавр, греческий лавр, средиземноморский лавр, лавровый лист.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с темно-зелеными блестящими листьями и черными ягодами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в странах Средиземноморья, широко культивируется (в основном из-за ягод) во Франции, в Испании, Италии, Марокко, Югославии, Китае, Израиле, Турции и России. Ароматическое

масло производится в основном в Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько родственных видов, которые называют лаврами. Это калифорнийский лавр (*Umbellularia californica*), западно-индийский лавр, или восковница (*Pimenta racemosa*), и вишневый лавр (*Prunus laurocerasus*), который является ядовитым растением.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Лавр — популярная приправа во многих странах Европы. Листьями лавра древние греки и римляне украшали головы победителей. Листья и ягоды использовались для лечения истерии, колик, при несварении желудка, простуде, а также для стимулирования менструации. Из-за присущих ему наркотических свойств мало используется в наши дни. Лавровое масло применяют для лечения боли в ушах, синяков, растяжений и т.п.

ДЕЙСТВИЕ: Противоревматическое, антисептическое, бактерицидное, мочегонное, стимулирует менструацию и пищеварение, фунгицидное, гипотензивное, седативное, желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих листьев и веток. (Из ягод масло получают в очень малом количестве.)



Лавр благородный

ХАРАКТЕРИСТИКА: Зеленовато-желтая жидкость с сильным пряным запахом. Хорошо смешивается с маслом сосны, кипариса, можжевельника, мускатного шалфея, розмарина, лаванды, цитрусовыми и пряными маслами, а также ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Цинеол (30–50 %), пинен, линалол, терпинеолацетат, следы метилевгенола.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не раздражает кожу, но у некоторых людей может вызвать дерматит. Использовать умеренно, так как обладает нар-

котическими свойствами из-за наличия метилевгенола. Не применять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях традиционно используется при диспепсии, метеоризме, потере аппетита. Помогает при задержке менструации, хорошее средство от простуды и вирусных инфекций.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка для туалетной воды, духов, лосьонов после бритья. Широко применяется в пищевой промышленности, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

ЛАДАН

Boswellia carteri

СЕМЕЙСТВО: Бурзеровые.

ОПИСАНИЕ: Красивое невысокое дерево или кустарник с обильной листвой и белыми или бледно-розовыми цветами. Из надрезов на коре выделяется смолистое вещество, которое на воздухе густеет и застывает в виде крупных капель янтарного или оранжево-коричневого цвета размером со сливу.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в районе Красного моря и на северо-востоке Африки. Смолу добывают в Сомали, Эфиопии, Китае. Ароматическое масло получают в Европе и Индии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Другие виды *Boswellia* также дают ароматическую смолу, состав которой зависит от места произрастания.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: С античных времен применяется как благовоние в Индии, Китае, а также во время христианских богослужений. Древние египтяне использовали ладан для приготовления омолаживающих масок для лица. В медицинских целях диапазон применения достаточ-

но широк: как средство для лечения сифилиса, ревматизма, респираторных заболеваний, инфекции мочевыводящих путей, кожных заболеваний, нервных расстройств, нарушений пищеварения.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, седативное, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло добывают из смолы методом перегонки с паром. Так же получают абсолю (используется как фиксатор).

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или зеленоватая жидкость с теплым, сладким, бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, кус-куса, герани, мимозы, нероли, апельсина, бергамота, сосны, розмарина, лаванды, шалфея и корицы.

СОДЕРЖАНИЕ: пинен, дипентин, лимонен, фелландрин, цимин, тепинен, октилацетат, октанол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях обычно применяют при порезах, ра-

нах, воспалениях, инфекциях. Отмечен положительный эффект при бронхите, катаре, кашле, ларингите, цистите.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло и смола используются как фиксатор и отдушка при изготовлении мыла, дезодорантов и духов, особенно мужских, а также восточного и пряного направлений. Широко применяются для производства благовоний. Иногда служит ароматизатором для продуктов питания и напитков.

ЛАДАННАЯ КАМЕДЬ

Cistus ladaniferus



СЕМЕЙСТВО: Ладанниковые (Cistaceae).

Синоним: Европейская каменная роза.

ОПИСАНИЕ: Густой кустарник высотой до 3 метров с ланцетовидными листьями, снизу покрытыми белым пухом. Цветы белые, ароматные. Ладанная камедь представляет собой темно-коричневую твердую массу, которая является природной живицей и получается при выварке растительного материала в воде.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Средиземноморье и на Среднем Востоке. Мас-

ло производится главным образом в Испании.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Ладанную камедь получают также из *C. incanus* и других растений этого семейства.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Одно из древнейших ароматических веществ. Смолу применяли при катаре, диарее, дизентерии, задержке менструации. Наружно использовалась в виде пластырей. Маслом родственного растения *Helianthemum canadense* лечили кожные заболевания и опухоли, в том числе злокачественные.

ДЕЙСТВИЕ: Противомикробное, антисептическое, рассасывающее, вяжущее, бальзамическое, отхаркивающее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Резиноид, конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями из сырой смолы. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сырой смолы, абсолюта или листьев и веток растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Абсолют — полутвердая зеленая или янтарная масса с насыщенным сладким, травянисто-бальзамовым ароматом. 2. Масло — темно-желтая или янтарная вязкая жидкость с теплым, сладким, травя-

нисто-мускусным ароматом. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, мускатного шалфея, сосны, можжевельника, опопанакса, лаванды, бергамота, кипариса, кус-куса, сандалового дерева, пачули и марокканской ромашки.

СОДЕРЖАНИЕ: Содержит более 170 пиненов, включая камфин, сабинен, микрин, феллнадрен, лимонен, цинеол, борнеол, нерол, гераниол, фенхон. Состав варьируется в зависимости от сырья.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия. Однако рекомендуется использовать осторожно, особенно во время беременности, так как может спровоцировать выкидыш.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют для ухода за кожей (стареющая кожа, морщины). Помогает при простуде, кашле, бронхите.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как фиксатор и отдушка при производстве мыла, туалетной воды, косметики и духов, особенно цветочного и восточного направлений. Масло применяется в пищевой промышленности, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

ЛАЙМ

Citrus aurantifolia



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. medica* var. *acida*, *C. latifolia*, мексиканский лайм, западноиндийский лайм.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой около 4,5 метров с острыми шипами, гладкими овальными листьями и мелкими белыми цветками. Плод размером с небольшой лимон, бледно-зеленого цвета.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит, скорее всего, из Южной Азии. Натурализован в тропических и субтропических регионах. Культивируется на юге Флориды, Кубе, в Мексике и Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов лайма, например, итальянский лайм (*C. limetta*) или *C. hystrix*, из которых тоже получают ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Этот фрукт часто используют вместо лимона, так как у них похожие свойства. Применяется при лечении лихорадки, инфекционных заболеваний, боли в горле, простуды и т.п.

ДЕЙСТВИЕ: Противоревматическое, антисептическое, антивирусное, бактерицидное, заживляющее, восстанавливающее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом холодного отжима из кожуры (это масло чаще всего используется в парфюмерии). 2. Дистилляцией с паром отжатых плодов (отходы после получения сока).

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бледно-желтая или оливково-зеленая жидкость со свежим, сладким цитрусовым ароматом. 2. Молочно-белая или бледно-желтая жидкость со свежим, острым, фруктово-цитрусовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами нероли, цитронеллы, лаванды, розмарина, мускатного шалфея и всех цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Лимонен, пинен, камфин, сабинен, цитраль, цинеол, линалол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. Однако масло из кожуры (но не из целых фруктов) обладает фототоксичностью.

АРОМАТЕРАПИЯ: См. *Лимон*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Оба типа масел используются как отдушка при производстве косметики и парфюмерии. Сок используется для получения лимонной кислоты. Масло применяют как ароматизатор при производстве безалкогольных напитков.

ЛИАТРИС ПАХУЧАЯ

Liatris odoratissima

СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМЫ: *Carphephorus odoratissimus*, *Trilisa odoratissima*, *Frasera speciosa*.

ОПИСАНИЕ: Травянистое многолетнее растение с голым цветоносом и пушистой летучкой. Листья крупные, мясистые, собраны у корней. Свежие листья обладают слабым ароматом. В высушенном виде издают ванильный запах из-за кумарина, который выделяется в виде кристаллов на поверхности листьев.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на востоке США, собирают в саванне между Северной Каролиной и Флоридой.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов, например, *Liatris squarrosa* или *L. spicata*. Не путать с ванилью (*Vanilla planifolia*) или *Cynoglossum officinale*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Снадобье из корней является хорошим мочегонным средством, а также помогает при гонорее. Применяется и

для лечения малярии. В народной медицине употребляется как средство контрацепции и стерилизации женщин.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, потогонное, противозудное, мочегонное, тонизирующее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Живица получается методом экстракции растворителями из сухих листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-зеленая вязкая жидкость с насыщенным травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, лаванды, гвоздики, пачули и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Кумарин (1,6%), дигидрокумарин, терпены, альдегиды, кетоны.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Кумарин является токсичным и фототоксичным веществом. Возможно раздражение кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Живица используется как фиксатор и отдушка для мыла, дезодорантов и духов. Добавляется в табачные смеси.

ЛИМОН

Citrus limon

СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМ: *C. limonum*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое растение высотой до 6 метров с овальными листьями и очень душистыми цветами. Плоды зелено-желтого цвета, в зависимости от стадии созревания.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Азии, культивируется по всему миру, в том числе в Италии, на Кипре, в Гвинее, Израиле, Южной и Северной Америке (Флорида и Калифорния).

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует сорок семь разновидностей лимона, которые так же культивируются, например, *C. javanica*. Лимон является близким родственником лайма, цитрона и бергамота.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Сок цедра лимона широко применяются в домашней кулинарии. Лимон богат витаминами А, В и С. Им лечат инфекционные заболевания, лихорадку (малярия, тиф). Сок принимают внутрь при нарушении кислотности, артрите, ревматизме, дизентерии и застойных явлениях в печени.



Лимон

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, противомикробное, противоревматическое, противосклеротическое, желчегонное, антитоксическое, дезодорирующее, заживляющее, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая или зеленоватая текучая жидкость со свежим, сладким цитрусовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами пальмарозы, бергамота, нероли, кипариса, лаванды, герани, кардамона, элеми и других цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Лимонен (70%), терпены, пинены, сабинен, микрин, цитраль, ли-

наол, гераниол, цитронеллаль, октанол, ноналол, фелландрен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но может вызывать раздражения кожи, является фототоксичным. Не использовать на открытых участках кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют для ухода за кожей, при ожогах, язвах, порезах, укусах насекомых, варикозном расширении вен. Снимает отеки, усталость, понижает кровяное давление. Хорошо действует при инфекции горла, бронхите, катаре.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

ЛИМОННАЯ ТРАВА

Cymbopogon citratus



СЕМЕЙСТВО: Мятликовые (Poaceae) или злаковые (Gramineae).

СИНОНИМЫ: 1. *Andropogon citratus*, или западноиндийская лимонная трава. 2.

Andropogon flexuosus, *Symborogon flexuosus*, или восточноиндийская лимонная трава.

ОПИСАНИЕ: Быстрорастущая многолетняя трава высотой до полутора метров с мощной корневой системой. Очень быстро истощает почву.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Азии. Существует два основных типа: 1. Западноиндийская лимонная трава происходит, скорее всего, из Шри-Ланки. В настоящее время культивируется в Западной Индии, Африке и тропических районах Азии. Масло производится в основном в Гватемале. 2. Восточноиндийская лимонная трава происходит из восточных районов Индии, где и культивируется в настоящее время.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов и хемотипов этого растения.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В традиционной индийской медицине применяют при инфекционных заболеваниях и лихорадке. Современные исследования, проведенные в Индии, показали, что это растение обладает седативным действием. Эффективный инсектицид. Используется, как пищевая добавка. После дистилляции трава идет на корм скоту.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антидепрессивное, противомикробное, антиок-

сидантное, антисептическое, вяжущее, бактерицидное, ветрогонное, дезодорирующее, заживляющее, фунгицидное, инсектицидное, седативное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из сухой травы методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Желтая, янтарная или красно-коричневая жидкость со свежим травянисто-лимонным ароматом и оттенком свежей земли. 2. Желтая или янтарная жидкость со свежим травянисто-лимонным ароматом, более легким, чем у западноиндийской травы.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Цитраль (65–85%), мирин (12–25%), дипинен, метилгептен, линалол, гераниол, нерол, цитронеллол, фарнезол. 2. Цитраль (до 85%), гераниол, метилевгенол, борнеол, дипинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но у некоторых людей может вызывать раздражение кожи. Использовать умеренно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при акне, эпидермофитии, избыточном потоотделении, педикулезе. Хорошо тонизирует кожу и ткани, помогает при мышечных болях, диспепсии, колите, гастроэнтерите, облегчает течение инфекционных заболеваний.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как душика в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Из него выделяют цитраль, служит и заменителем масел мелиссы и вербены.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов этого растения, среди которых *B. penicillata*, *B. aoxylon*, *B. fagaroides*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Масло из семян в Индии используется как духи и ингредиент в парфюмерных изделиях. В Мексике масло из древесины находит то же применение, что и масло розового дерева.

ЛИНАЛОЕ
Bursera glabrifolia



СЕМЕЙСТВО: Бурзеровые.

СИНОНИМ: *B. delpechiana*.

ОПИСАНИЕ: Высокий тропический кустарник или дерево с гладкой корой и мясистыми плодами. Древесину используют для дистилляции, когда дерево достигает двадцати- или тридцатилетнего возраста. Для получения масла ствол дерева необходимо надсечь, причем сделать это нужно в ночь полнолуния.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Центральной и Южной Америке. Культивируется на Дальнем Востоке. Масло из древесины получают в Мексике, а из семян — в Индии.

ДЕЙСТВИЕ: Антikonвульсивное, противовоспалительное, антисептическое, бактерицидное, дезодорирующее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины и семян (иногда из листьев и побегов).

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая жидкость со сладким, древесно-цветочным ароматом, похожим на запах розового дерева. Хорошо смешивается с маслами розы, сандалового дерева, кедр, розового дерева, ладана, а также цветочными и древесными ароматами. А из семян получается бесцветная жидкость с запахом живицы.

СОДЕРЖАНИЕ: Масло из древесины содержит в основном линалол и немного линалилацетата. В масле из семян больше линалилацетата и совсем немного линалола.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях эффективно при лечении акне, дерматита и ран. Подходит для ухода за кожей любого типа. Помогает при нервных напряжениях и заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло из древесины используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Также применяется для выделения природного линалола, хотя в последнее время это вещество все больше получают синтетически.



Липа

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько родственных видов липы, например *T. platyphylla* или *T. cordata*.

ЛИПА ОБЫКНОВЕННАЯ

Tilia vulgaris



СЕМЕЙСТВО: Липовые (*Tiliaceae*).

СИНОНИМ: *T. europaea*.

ОПИСАНИЕ: Ветвистое дерево высотой до 30 метров с гладкой корой, ярко-зелеными сердцевидными листьями и кистями желтых цветов с сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и северном полушарии.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Липовый чай обладает расслабляющим действием. Липовый цвет используется при несварении, учащенном сердцебиении, тошноте, простуде. Мед из цветов ценится очень высоко и используется в медицине.

ДЕЙСТВИЕ: Вяжущее, противоспазматическое, ветрогонное, потогонное, мочегонное, седативное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолют получают экстракцией из сухих цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Конкрет представляет собой хрупкую массу темно-зеленого цвета с травянисто-медовым ароматом.

Абсолют — полутвердая масса желтого цвета с сухим травянистым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном — фарнезол. Конкрет содержит большое количество воска.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Большая часть продуктов ныне является синтетической. Данные о токсичности отсутствуют.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях полезно применять при нарушениях в системе пищеварения, боли в печени и головной боли, а также при бессоннице и мигрени.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда используется в духах высшего класса.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Allium cepa



СЕМЕЙСТВО: Лилейные (Liliaceae).

Синоним: Лук обыкновенный.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее или двухлетнее растение высотой до одного метра с полыми листьями, мясистым цветоносом и округлой сочной луковицей.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит с запада Азии и Среднего Востока. С давних пор культивируется по всему миру, в основном для кулинарных целей. Ароматическое масло получают во Франции, Германии и Египте.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует огромное количество видов лука, например, *A. fistulosum*, *A. kurrat*, *A. sativum*, *A. schoenoprasum*, *A. tuberosum* и др.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: С давних пор лук высоко ценится за его лечебные свойства. Лук почитали Гален и Гиппократ. В нем много витаминов А, В и С, а свойства похожи на свойства чеснока. Тысячелетиями использовался в медицинских целях, в частности для лечения инфекции дыхательных и мочевыводящих путей, нарушений пищеварения, кожных заболеваний, болезней сердца, атеросклерозе, лихорадке. Лук укрепляет кости, очищает кровь, регулирует вес тела, улучшает обмен лимфы.

ДЕЙСТВИЕ: Противомикробное, антисептическое, противораковое, антиоксидантное, антивирусное, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, заживляющее, фунгицидное, гипотензивное, желудочное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из свежих луковиц методом дистилляции с паром. В небольших количествах выделяют и живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или коричневая текучая жидкость с сильным неприятным луковым запахом. Обладает свойствами лакриматора (вызывает слезы).

СОДЕРЖАНИЕ: Дипропидисульфид, метилпропидисульфид, дипропилтрисульфид, метилпропилтрисульфид, аллилпропидисульфид.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Данные отсутствуют, но, скорее всего, действие его схоже с действием чеснока — нетоксично, но может вызывать раздражение желудка и аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях из-за неприятного запаха масло не употребляют наружно.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Из лукового масла готовят сиропы от кашля, простуды и т.п. Широко применяется в пищевой промышленности, особенно в соусах и приправах, а также при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков. В парфюмерии не применяется.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Levisticum officinale



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: *Angelica levisticum*, *Legusticum levisticum*.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение с сильным ароматом высотой до 2 метров с ярко-зелеными листьями, похожими на листья сельдерея. Цветки мелкие, собраны в зонтики. Плоды мелкие, круглые, коричневого цвета.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Западной Азии, натурализован в Северной Америке. Культивируется в центральной и южной части Европы, в основном во Франции, Югославии, Чехии, Германии, Бельгии, Венгрии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существуют различные хемотипы этого растения в разных географических регионах. Из них тоже получают ароматические масла, например, из *Legusticum scoticum* или *L. multellina*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Растение имеет давние целебные традиции. Применяется при расстройстве пищеварения, анорексии, отеках, проблемах с



Лавристок

кожей, нарушениях менструации. Листья используют в салатах (предварительно их бланшируют в кипятке).

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, фунгицидное, антисептическое, антиспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней и свежих листьев и побегов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Янтарная или оливково-зеленая жидкость с насыщенным пряным ароматом получается из корней. Бледно-желтая легкотекучая жидкость со сладковатым цветочным ароматом — из листьев и побегов. Хоро-

шо смешивается с маслами розы, ферулы, костуса, опопанакса, дубового мха и лавра.

СОДЕРЖАНИЕ: Фталиды (до 70%), терпеноиды, летучие кислоты, кумарины и фурукумарины.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не вызывает раздражения. Может вызывать аллергию, обладает фототоксичностью. Не применять во время беременности. Использовать умеренно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при ревматизме, подагре и отеках. Помогает при анемии, метеоризме, диспепсии, желудочных спазмах.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве мыла, туалетной воды и духов. Широко применяется в пищевой промышленности. Служит ароматизатором при производстве ликеров. Добавляется в табачные смеси.



МАЙОРАН

Origanum majorana



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: *Marjorana hortensis*.

ОПИСАНИЕ: Нежное кустистое многолетнее растение (в холодных климатических зонах культивируется как однолетнее) высотой до 60 сантиметров с темно-зелеными овальными листьями и кистями серо-белых цветков. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Средиземноморье, Египте и Северной Африке. Масло производят во Франции, в Тунисе, Марокко, Египте, Болгарии, Венгрии и Германии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует некоторая путаница относительно видов майорана и орегано. Наиболее распространенными типами являются французский майоран (*Origanum onites* или *Marjorana onites*), испанский майоран (*Thymus mastichina*) и дикий майоран, или орегано (*Origanum vulgare*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Растение традиционно применяют в кулинарии и медицине. Древние греки ценили его в косметике, духах и лекарственных препаратах. Обладает смягчающим и согревающим действием, налаживает пищеварение, менструальный цикл. Помогает при нервных расстройствах и простудных заболеваниях, а также ревматизме и растяжениях.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, антиспазма-



Майоран

тическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов. Для парфюмерных целей выделяют и живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или янтарная жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом с оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, кипариса, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота и цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Терпинены, терпинеол, сабинены, линалол, карвакол, линализетат, кадинин, геранилацетат, цитраль, евгенол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии. Однако не следует использовать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при обморожениях, синяках, отеках, артрите, мышечных болях, ревматизме, растяжении. Помогает при астме, бронхите, кашле. Эффективно употреблять при запорах, коликах и спазмах в желудке.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Живица и масло служат как отдушка в косметике и парфюмерии. Широко применяются в пищевой промышленности (мясные продукты, соусы, приправы), а также в производстве алкогольных (вермут, горькие настойки) и безалкогольных напитков.

МАНДАРИН

Citrus reticulata



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. nobilis*, *C. madurensis*, *C. unshiu*, *C. deliciosa*, европейский мандарин, тангерин.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 6 метров с блестящими листьями, ароматными цветами и сочными плодами.

Тангерин больше, чем мандарин, и обладает более округлой формой.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юге Китая и Дальнем Востоке. Завезен в Европу в 1805 году, в Америку — в 1845 году, где и был переименован в тангерин. Мандарины выращивают в основном в Италии, Испании, Алжире, на Кипре, в Греции, на Среднем Востоке и в Бразилии. Тангерины культивируются в Техасе, во Флориде, в Калифорнии и Гвинее.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов этого растения, которые относятся к различным хемотипам.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Эти фрукты считались традиционным подарком китайским мандаринам, откуда и пошло их название. Во Франции мандарины считаются самым эффективным средством при несварении желудка и икоте у детей. Укрепляют пищеварительную функцию и печень.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, седативное, стимулирующее. Налаживает работу желудка, увеличивает лактацию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из кожуры. Так же в небольших количествах получают мандариновое масло

петигран из листьев и побегов методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Мандариновое масло представляет собой желто-оранжевую текучую жидкость с сине-фиолетовым оттенком. Обладает насыщенным сладковатым, фруктово-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами других цитрусовых, особенно нероли, а также пряными маслами, например, мускатного ореха, корицы и гвоздики. Тангериновое масло — оранжевая текучая жидкость со свежим, сладким ароматом, похожим на запах апельсина. Это масло меньше используется в парфюмерии, чем мандариновое.

СОДЕРЖАНИЕ: Лимонен, метилантаранилат, герианиол, цитраль, цитронеллал.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии, является фототоксичным. Не использовать на открытых участках кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях средство ухода за кожей, рекомендуется употреблять при акне, жирной коже, шрамах, растяжках, пигментации, отеках. Помогает при диспепсии, икоте, проблемах с пищеварением. Часто рекомендуется детям и беременным женщинам как отдельно, так и в сочетании с другими цитрусовыми маслами.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

МАРЬ

Chenopodium ambrosioides var. anthelminticum



СЕМЕЙСТВО: Маревые.

СИНОНИМЫ: *C. anthelminticum*, мексиканский чай.

ОПИСАНИЕ: Жесткая многолетняя прудорожная трава или полукустарник высотой до одного метра с прямостоячим стеблем, ланцетовидными листьями и многочисленными зеленовато-желтыми цветками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Америки. Культивируется преимущественно на востоке и юго-востоке США, в диком виде растет в Индии, Венгрии и России.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родительское или исходное растение *C. ambrosioides* тоже используется для получения ароматического масла с похожими свойствами.

Существует много представителей семейства маревых, например, *C. bonus-hespericus*, листья которого употребляются в пищу подобно шпинату. Некоторые виды мари ошибочно называют лебедой.

Так называемое «русское масло» получают из *Artemisia cina*. Оно сильно отличается от американского, хотя тоже используется как противоглистное средство и является сильным токсином из-за высокого содержания пинеола.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В течение многих лет было известно американским индейцам как противоглистное средство. Многие племена применяли настой травы при болезненных менструациях и других женских недомоганиях.

Растение также эффективно при астме, катаре и нервных заболеваниях. В Китае им лечат ревматизм суставов. В концентрированном виде вызывает рвоту и головокружение.

ДЕЙСТВИЕ: Противоглистное, противоревматическое, антиспазматическое, отхаркивающее, гипотензивное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из наземной части растения или семян методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с очень сладким,

древесно-камфарным, тяжелым и тошнотворным запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Аскаридол (60–80%), цимин, лимонен, терпинин, микрин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Очень токсично. Даже небольшие дозы приводят к летальному исходу. Накапливается в организме. Из-за высокого содержания аскаридола масло может взрываться при нагревании или контакте с кислотами.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь. Одно из самых токсичных ароматических масел.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В фармакологии как противоглистное средство было заменено синтетическими аналогами. Используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Масло мари запрещено к употреблению в пищевой промышленности.

МЕЛАЛЕУКА

Melaleuca viridiflora



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

СИНОНИМ: *M. quinquenervia*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево с пористой корой, пятнистыми листьями и гроздьями желтоватых цветов. Листья обладают сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Австралии, Новой Каледонии и на французских островах Тихого океана. Масло производится в Австралии и Тасмании.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Типичный представитель масел типа «чайного дерева».

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: У аборигенов популярное средство для лечения большого количества заболеваний, в том числе респираторных, а также при инфекциях, порезах. Применяется для очистки воды.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противокашлевое, антисептическое, вяжущее, бальзамическое, потогонное, бактерицидное, отхаркивающее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из листьев и побегов методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая, бесцветная или зеленоватая жидкость с сильным сладким ароматом и оттенком камфары.

СОДЕРЖАНИЕ: Цинеол (50–65%), терпинеол, пинен, лимонен, цитрин, валериановый эфир, уксусный эфир, бутиловый эфир.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия, не вызывает аллергии.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при ожогах, порезах, укусах насекомых, язвах. Хорошо заживает раны, помогает при цистите, разных инфекционных и простудных заболеваниях.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется для приготовления капель от кашля, зубной пасты, полосканий для рта и т.п.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Melissa officinalis



СЕМЕЙСТВО: Губоцветные (Labiatae) или яснотковые (Lamiaceae).

Синоним: Лимонная мята.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 60 сантиметров, обладает сладковатым запа-

Листья ярко-зеленые, с зубчатыми краями, стебель прямой, четырехгранный, сильно ветвистый, цветки мелкие, белого или розоватого цвета.

Распространение: Растет в странах Средиземноморья, а также по всей Европе, в Средней Азии, Северной Америке, Северной Африке и в Сибири. Культивируется во Франции, в Испании, Германии и России.

Другие виды: Существует несколько разновидностей, отличающихся в основном формой листьев.

Традиционное использование: Одно из древнейших лекарственных растений. Парацельс называл его «эликсиром жизни». Помогает при заболеваниях сердца, нервных и эмоциональных расстройствах и меланхолии. Также применяется при болезнях дыхательной и пищеварительной систем, вызванных нервными расстройствами: астме, несварении желудка, метеоризме. Это растение регулирует менструальный цикл и налаживает работу детородных органов. Эффективное средство при укусах пчел и ос. Во Франции листья Melissa широко используются в фармацевтической промышленности и при изготовлении травяных сборов.

Действие: Антидепрессивное, антигистаминное, антиспазматическое, бакте-



Мелисса лекарственная

рицидное, ветрогонное, укрепляет сердечную мышцу, потогонное, налаживает менструальный цикл, жаропонижающее, гипертензивное, репеллент против насекомых, успокаивающее, желудочное, тонизирующее, мочегонное, противоглистное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром листьев и верхушек стеблей с цветами.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость с легким лимонным запахом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, герани, другими цветочными и цитрусовыми маслами.

Содержание: Цитраль, цитронеллол, евгенол, гераниол, линалилацетат.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Растение нетоксично, но может вызывать раздражение кожи, поэтому масло следует применять только в разбавленном виде. Масло мелиссы очень часто подделывают или готовят из смеси масел лимона, лимонной травы и цитронеллы.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях часто используется при аллергии, укусах насекомых, экземе, астме, бронхите, желудочных коликах и спазмах. Помогает при нарушении менструального цикла. Эффективно в случае мигрени, головной боли.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда служит компонентом лекарственных препаратов. Широко применяется при изготовлении духов и туалетной воды. Используется в пищевой промышленности как отдушка, а также при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков.

МЕТЕЛЬНИК ПРУТЬЕВИДНЫЙ

Spartium juniceum



СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

СИНОНИМЫ: *Genista juncea*, ракичник.

ОПИСАНИЕ: Декоративное растение до 3 метров высотой с прямыми ветвями, ярко-зелеными листьями и желтыми душистыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в южных районах Европы, в Испании и Франции. Культивируется в Испании, США, Франции и Италии. Абсолют производят на юге Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родствен с *Genista tinctoria*, *Sarothammus scorarius* и *Cytisus scorarium*. Существует несколько видов метельника, которые широко применяются в народной медицине.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Побеги и кора растения с древнейших времен служили сырьем для выделки волокна, из которого изготавливали грубое полотно или веревки. Из ветвей плели корзины, делали мебель и, конечно, метлы. В лекарственных целях растение использовалось для лечения сердечных болезней и профузных менструаций. Однако метельник прутьевидный обладает в пять раз большей активностью, чем метельник обыкновенный, и бывали случаи отравления при замене одного растения другим.

ДЕЙСТВИЕ: Кровоостанавливающее, мочегонное, отхаркивающее, наркотическое, сосудосужающее.



Мимозник

Экстракция: Абсолют получают жидкой экстракцией из сухих цветов.

Характеристика: Темно-коричневая вязкая жидкость с интенсивным цветочным, сладким ароматом и травянистым тоном. Хорошо смешивается с розой, туберозой, кассией, мимозой, фиалкой.

Содержание: Каприловая кислота, фенолы, алифатические соединения, терпены, эфиры, скопарин, спартеин и воск.

Меры безопасности: Спартеин является главным активным компонентом абсолюта, он обладает токсическими свойствами. В больших дозах вызывает тошноту, слабость сердца, подавляюще действует на нервные клетки, снижает кровяное давление. Неумеренное

потребление может привести к смертельному исходу.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии высшего класса, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

МИМОЗА

Acacia dealbata



Семейство: Мимозовые (Mimosaceae).

Синонимы: *A. decurrens* var. *dealbata*, акация.

Описание: Красивое дерево высотой до 12 метров с серо-зеленой корой, перистыми листьями и гроздьями пушистых желтых цветков, похожих на шарики.

Распространение: Происходит из Австралии, натурализовано в Северной и Центральной Африке. В начале девятнадцатого века завезено в Европу как декоративное растение, но в настоящее время растет как дикое. Кон-



Мимоза

крет и абсолю получают на юге Франции и в Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов *Acacia*, например, восточноафриканская (*A. arabica*), цветочная (*A. floribunda*), бразильская мимоза, или недотрога (*Mimosa humilis*). Является близкой родственницей кассии.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Кора мимозы содержит до 42% танинов и используется в дубильном деле. В медицине применяется так же, как кора

дуба (при поносе и как дубильное вещество в мазях).

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое и вяжущее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолю получают методом экстракции растворителями из цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Конкрет — воскообразная масса желтого цвета со смоляно-древесным, цветочным ароматом. 2. Абсолю — янтарная вязкая жидкость с древесно-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами.

лами лаванды, иланг-иланга, фиалки, стиракса, цитронеллы, мироксилона и кассии.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном углеводороды, пальмовый ангидрид, анисовая кислота, фенолы.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как средство ухода за жирной и чувствительной кожей. Помогает снять нервное напряжение, стресс.



Миндальное дерево

ется в районе Средиземноморья, в Израиле и Калифорнии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует два основных типа — горький и сладкий миндаль. Сладкий миндаль не дает ароматического масла.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Основное масло получают как из горького, так и из сладкого миндаля при помощи прессования. В отличие от ароматического масла, в основном нет бензальдегида, и оно широко используется в медицине и косметологии. Его применяют как слабительное средство и как лекарство при бронхите, кашле, изжоге, болезнях почек и мочевого пузыря, желчных протоков. Оно помогает уменьшить боли в мышцах и смягчающе действует на кожу.

МИНДАЛЬ ГОРЬКИЙ

Prunus dulcis var. amara

СЕМЕЙСТВО: Розоцветные (Rosaceae).

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ: Миндальное дерево с розово-белыми цветками вырастает в высоту до 7 метров и является популярным садовым деревом. Тип плода классифицируется как костянка.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Западной Азии и Северной Африки, в настоящее время широко культивиру-

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиспазматическое, наркотическое, противоглистное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из плодов методом дистилляции с паром. Орехи сначала прессуют и замачивают в теплой воде на 12–24 часа. Именно в это время образуется цианисто-водородная кислота, которая не содержится в сырых орехах. Большая часть коммерческого миндального масла подвергается ректификации, чтобы избавиться его от цианисто-водородной кислоты.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Легкая бесцветная жидкость с характерным «марципановым» запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Бензальдегид (95%) и синильная кислота (5%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Синильная кислота, или цианид, является известным ядом. Бензальдегид также обладает некоторой токсичностью.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не рекомендуется использовать в лечебных целях ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло горького миндаля больше не используется в лечебных целях. Ректифицированное миндальное масло применяется в пищевой, главным образом кондитерской, промышленности. При арома-

тизации пищевых продуктов натуральное масло все чаще заменяют синтетическим бензальдегидом.

МИРОКАРПУС

Myrocarpus fastigiatus



СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

ОПИСАНИЕ: Тропическое дерево высотой до 12–15 метров с очень плотной древесиной. Устойчиво к влаге. При повреждении коры и древесины выделяет бальзам.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Бразилии, Парагвае, Чили и на севере Аргентины.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Ароматическое масло дают многие виды *Myrocarpus*, например, *M. frondosus*. Оно родственно бальзамовому дереву толу и мироксолону.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Древесина высоко ценится и применяется для резьбы по дереву и производства мебели. Местные жители бальзамом лечат раны, язвы и шрамы.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, бальзамическое, способствует рубцеванию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из древесины методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая вязкая жидкость со сладким, древесно-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, кассии, мимозы, кедра, а также основными маслами с ароматами древесного и восточного направлений.

СОДЕРЖАНИЕ: Неролидол (80%), фарнезол, бисаболол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошо заживляет порезы, шрамы, раны. Помогает при простуде.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка и фиксатор при производстве косметики и парфюмерии высокого класса. Используется в духах цветочного, древесного и восточного направлений. Ранее из него выделяли неролидол, который в настоящее время получают синтетическим путем.

МИРОКСИЛОН

Myroxylon balsatum var. pereirae



СЕМЕЙСТВО: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

Синонимы: *Toluifera pereira*, *Myrospermum pereira*, *Myroxylon pereirae*, перуанский бальзам, индийский бальзам, черный бальзам.

ОПИСАНИЕ: Тропическое дерево до 25 метров высотой с прямым гладким стволом, обильной листвой и очень душистыми цветами. Все части растения содержат смолистый сок. Бальзам получают из надрезов на коре. Этот бальзам является настоящим. Его собирают, когда он застывает в виде густой массы.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Центральной Америке. Основное производство бальзама находится в Сан-Сальвадоре.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родственными являются *Myroxylon frutescens* и бальзамовое дерево толу.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Стимулирует работу сердца, повышает кровяное давление, уменьшает секрецию слизи. Применяется при астме, хроническом кашле и бронхите. Облегчает ревматические боли, используется при лечении чесотки, сыпи, пролежней, экземы, ран. Уничтожает клещей и их яйца.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антисептическое, бальзамическое, отхаркивающее, стимулирующее, уничтожает паразитов, способствует росту клеток эпителия.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из бальзама методом сухой дистилляции в глубоком вакууме. (Масло получают также из древесины и плодов методом дистилляции с паром.)

ХАРАКТЕРИСТИКА: Масло — коричневая вязкая жидкость с насыщенным сладким запахом, похожим на запах ванили. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, пачули, сандалового дерева, апельсина, розы.

СОДЕРЖАНИЕ: Эфиры бензойной и коричной кислот: бензилбензоат, бензилциннамат и циннамилциннамат. Бальзам содержит примерно 50–64% масла и 20–28% смолы.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло нетоксично, не оказывает раздражающего действия. Бальзам же является аллергеном и может вызывать дерматит. Масло часто разбавляют растворителями, например, бензиловым спиртом.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при сухости кожи, экземе, сыпи, язве и для заживления ран. Помогает при низком кровяном давлении, ревматизме, простуде.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Бальзам используется в тропической медицине и при

производстве сиропа от кашля. Служит фиксатором и отдушкой при производстве косметики и парфюмерии. Используется при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков.

МИРТ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Murtus communis



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

СИНОНИМ: Корсиканский перец.

ОПИСАНИЕ: Большой кустарник или невысокое дерево с гибкими ветвями, красно-коричневой корой, мелкими зелеными листьями и белыми цветами. Плод — маленькая черная ягода. Листья и цветы обладают сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Северной Африки. В настоящее время растет в районе Средиземноморья и культивируется в Европе. Масло производят на Корсике, в Испании, Тунисе, Марокко, Италии, Югославии и во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является частью семейства, в которое входят эвкалипт, чайное дерево, а также *Murtica cerifera*.

Myrica gale, датский мирт. Не путать с ирисом, который часто называют миртовым цветком, и аиром.

Традиционное использование: Листья и ягоды применяют при поносе, дизентерии, кровотечениях. Диоскорид рекомендовал при инфекциях легких и мочевого пузыря употреблять настой листьев и ягод в вине. Листья и цветы использовали при приготовлении популярного в шестнадцатом веке лосьона для ухода за кожей под названием «ангельская вода».

Действие: Антисептическое, вяжущее, бальзамическое, бактерицидное, отхаркивающее, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев и побегов методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бледно-желтая или оранжевая жидкость с сильным ароматом травы и оттенком камфары, напоминает запах кипариса. Хорошо смешивается с маслами розмарина, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, а также пряными маслами, особенно гвоздики.

Содержание: Цинеол, миртенол, пинен, гераниол, линалол, камфент.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия, не вызывает аллергии.

Ароматерапия: В домашних условиях это отличное средство для ухода за жирной угреватой кожей. Помогает при болезнях дыхательной системы, астме, бронхите, кашле, туберкулезе.

Другое применение: Служит отдушкой для одеколona и туалетной воды. Используется как ароматизатор и добавка к мясным соусам и приправам.

**МОЖЖЕВЕЛЬНИК
ВИРГИНСКИЙ**
Juniperus virginiana

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синоним: Красный кедр.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 33 метров с густой пирамидальной кроной и красной древесинной. Диаметр ствола достигает полутора метров.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Северной Америке, особенно в районе Скалистых гор.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много родственных видов, например, *J. sabina* и *J. procera*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Североамериканские индейцы употребляют его при респираторных заболеваниях. Настой можжевельника помогает при задержке менструации, ревматизме, артрите, кожной сыпи, гонорее, инфекции почек.

Прекрасно отпугивает насекомых, вместе с цитронеллой использовался как инсектицид.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, вяжущее, бальзамическое, мочегонное, отхаркивающее, антиспазматическое, инсектицидное, седативное, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины, для этого лучше всего подходят деревья старше двадцати лет.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Вледно-желтая или оранжевая жидкость со сладким, древесно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, розы, кипариса, кус-куса, пачули и бензоина.

СОДЕРЖАНИЕ: Цидрин (до 80%), цидрол (3–14%), цидренол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло нетоксично, но у некоторых людей может вызывать раздражение кожи. Использовать умеренно и только в разбавленном виде. Избегать во время беременности, так как может спровоцировать выкидыш. Это масло более безопасно, чем масло атласского кедра.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях очень эффективное средство против перхоти, экземы, псориаза, укусов насекомых. Помогает при артрите и ревматизме, а также бронхите, катаре и застойных явлениях в легких.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко используется при производстве освежителей воздуха и репеллентов. Применяется как отдушка в изделиях косметики и парфюмерии. Используется для выделения цидрина.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК КАЗАЦКИЙ

Juniperus sabina



СЕМЕЙСТВО: Кипарисовые (*Cupressaceae*).

СИНОНИМ: *Sabina casumina*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник высотой до одного метра, который растет практически горизонтально. Кора бледно-зеленого цвета, темно-зеленые листья и черные ягоды, в которых содержится по три косточки.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Северной Америке, а также в Центральной и Южной Европе. Масло производится в Австрии, Франции и Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником можжевельника обыкновенного (*J. communis*) и других представителей этого семейства.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Ранее масло применялось для лечения нарывов и кожных заболеваний. В настоящее время почти не применяется из-за его токсичности.

ДЕЙСТВИЕ: Сильно ускоряет менструацию, заживляет, стимулирует.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из побегов и листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или оливковая маслянистая жидкость с горьковатым ароматом, похожим на запах живицы.

СОДЕРЖАНИЕ: Сабинол, сабинилацетат, пинен, сабинен, децилальдегид, цитронеллол, гераниол, кадинин и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Очень токсично. Раздражает слизистую оболочку, провоцирует выкидыши. Масло запрещено к продаже во многих странах.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Очень редко используется в парфюмерии.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК КОЛЮЧИЙ

Juniperus oxycedrus



СЕМЕЙСТВО: Кипарисовые (*Cupressaceae*).

Синоним: Можжевельник.

ОПИСАНИЕ: Большой вечнозеленый кустарник высотой до 4 метров с длинными темно-зелеными иголками и коричнево-черными ягодами размером с орех.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Южной Франции. В настоящее время распространен в Европе и Северной Африке.

ке. Деготь производят в основном в Испании и Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов можжевельника, которые отличаются от можжевельника колочего, в частности, *J. communis*, *J. virginiana* и *J. smirkei*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Для лечения кожных заболеваний, таких, как экзема, паразиты, выпадение волос на голове и т.п. Применяется и как антисептик.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противомикробное, противозудное, антисептическое, дезинфицирующее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Масло или деготь получают методом деструктивной дистилляции из веток и древесины. Ректифицированное масло получают из дегтя методом вакуумной или паровой дистилляции. Масло также иногда добывают из ягод методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Оранжево-коричневая маслянистая жидкость с ароматом дерева, дыма и кожи. Хорошо смешивается с маслами тмина, душицы, гвоздики, кассии, чайного дерева, сосны.

СОДЕРЖАНИЕ: Кадинин, кадинол, p-крезол, гуаиакол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия. Использовать осторожно, особенно при лечении воспалительных или аллергических заболеваний кожи. Живуцу применять предпочтительнее, так как она реже вызывает аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях рекомендуют при перхоти, дерматите, экземе, пигментации и т.п.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко используется в фармацевтической промышленности как растворитель для химических лекарственных препаратов, для приготовления кремов, а также в ветеринарии. Ректифицированное масло в косметике и парфюмерии служит отдушкой для лосьонов, кремов и духов.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК МЕКСИКАНСКИЙ

Juniperus ashei

СЕМЕЙСТВО: Кипарисовые (*Cupressaceae*)

СИНОНИМЫ: *S. mexicana*, горный кедр

ОПИСАНИЕ: Небольшое вечнозеленое дерево высотой до 7 метров с жесткими

зелеными иголками. Ствол и ветви растут неравномерно, закручиваются и перегибаются. Древесина хрупкая, поэтому не используется в столярном деле.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в юго-восточных штатах США, в Мексике и Центральной Америке. Масло производится в основном в Техасе.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Не путать с родственными *J. virginiana* и *J. procera*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Индейцы Нью-Мексико употребляют масло можжевельника при лечении кожной сыпи. Оно также полезно при артрите и ревматизме.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиспазматическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, седативное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Сырое масло представляет собой темно-оранжевую вязкую жидкость с ароматом дыма и древесины. Ректифицированное масло — это бледно-желтая жидкость со сладким ароматом, похожим на аромат масла виргинского можжевельника, но более резким. Хорошо смешивается с маслом пачули, тсуги, кус-куса, сосны.

СОДЕРЖАНИЕ: Цидрин, цидрол (больше, чем в масле виргинского можжевельника), сабинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: См. *Можжевельник виргинский*.

АРОМАТЕРАПИЯ: См. *Можжевельник виргинский*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: См. *Можжевельник виргинский*.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Juniperus communis

СЕМЕЙСТВО: Кипарисовые (Cupressaceae).

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник или дерево высотой до 6 метров с голубовато-зелеными длинными иглами. Цветки мелкие, плод — небольшая круглая ягода, в первый год зеленого цвета, на второй и третий год чернеет.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в северном полушарии: Скандинавии, Европе, на севере Азии, в Сибири, Канаде. Мас-



Можжевельник

ло получают во Франции, Италии, Югославии, Австрии, Чехии, Испании, Германии и Канаде.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов можжевельника, которые отличаются от можжевельника обыкновенного, — это *J. oxicedrus*, *J. virginiana* и *J. smreka*, *J. sabina*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Иглы и ягоды можжевельника издавна употребляют в лечебных целях, в частности, при цистите, уретрите, бронхите, коликах и инфекции мочеполовой системы.

ДЕЙСТВИЕ: Противоревматическое, антиспазматическое, возбуждающее, антитоксическое, ветрогонное, мочегонное, противомикробное, противозудное, антисептическое, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из: 1. Ягод и 2. Хвои и древесины. В небольшом количестве так же получают резиноид, конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Молочно-белая жидкость со свежим ароматом дерева. Хорошо смешивается с маслами кус-куса, сандалового дерева, кедра, дубового мха, ферулы, элеми, кипариса, мускатного шалфея, сосны, герани и цитрусовых. 2. Молочно-белая или желтоватая жидкость со свежим, сладким ароматом живицы.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном монотерпены: пинен, микрин, сабинен, лимонен, терпинен, камфен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия. Однако использовать следует осторожно, особенно во время беременности, так как может спровоцировать выкидыш. Не рекомендуется также применять при заболеваниях почек.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется для ухода за угреватой, жирной кожей, при порезах, дерматите, экземе, язвах и ранах. Выводит из организма токсины, снимает отеки, помогает при подагре, атеросклерозе и ревматизме.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко используется в фармацевтической промышленности для изготовления мочегонных и слабительных средств, а также в ветеринарии. В парфюмерии и косметике — как отдушка. Находит применение и в пищевой промышленности, и в производстве алкогольных напитков — ягоды можжевельника используют для ароматизации джина.

МОРКОВЬ, СЕМЕНА

Daucus carota



Семена моркови

СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: Дикая морковь.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее или двухлетнее растение с небольшим корнем беловатого цвета. Стебель ветвистый, высотой до полутора метров с пушистыми листьями и белыми мелкими цветками, собранными в зонтики.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе, Азии и Северной Африке. Натурализована в Северной Америке. Ароматическое масло главным образом производится во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Масло также получают из свежих корнеплодов съедобной

моркови (*D. carota* subspecies *sativus*) экстракцией растворителями. Оно используется преимущественно как пищевой краситель.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Растение с высокими питательными свойствами, богато витаминами А, С, В₁ и В₂. Корни содержат тонизирующие вещества, хорошо влияющие на печень и желчный пузырь. Используются для лечения желтухи. Семена применяются при задержке мочи, коликах, нарушениях работы почек и пищеварительного тракта, а также при задержке менструации. В китайской медицине известно как противодизентерийное и противоглистное средство.

ДЕЙСТВИЕ: Противоглистное, антисептическое, ветрогонное, мочегонное, то-

низирующее, сосудорасширяющее, стимулирует менструацию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих семян.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая или янтарного цвета жидкость с теплым, сухим, древесно-земляным запахом. Хорошо смешивается с маслами кассии, мимозы, кедра, герани, а также цитрусовых и пряных растений.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинен, каротол, даукол, лимонен, бисаболин, елемин, гераниол, геранилацетат, кариофиллин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях очень эффективно при дерматите, экземе, псориазе, разглаживает морщины, замедляет старение кожи. Помогает при лечении подагры, ревматизма, артрита, а также нарушений в системе пищеварения. Выводит токсины из организма.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Ароматизатор многих продуктов питания, особенно приправ и соусов.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Myristica fragrans



СЕМЕЙСТВО: Myristicaceae.

СИНОНИМЫ: *M. officinalis*, *M. aromata*, *Nux moschata*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с серо-коричневой гладкой корой, густой листвой и мелкими желтоватыми цветками. Плод — орех с белым ядром.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит с Молуккских островов, культивируется в Индонезии, Шри-Ланке и Западной Индии. Масло получают в Европе и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей растения, в зависимости от места произрастания.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Популярная пряность. В течение многих веков используется также для лечения заболеваний желудка и почек. В Малайзии его употребляют во время беременности — для укрепления мышц матки. Масло мускатного ореха используют для ароматизации свечей и мыла.



вельника, мандарина, герани, пачули, тимьяна, мяты, лаванды и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Монотерпены (88%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не вызывает раздражения и аллергических реакций. В концентрированном виде может быть токсичным. Не применять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при артрите, подагре, мышечных болях, несварении желудка, метеоризме, бактериальных инфекциях. Употребляют и как средство от импотенции.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент фармацевтических препаратов обезболивающего и тонизирующего действия. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Служит отдушкой и фиксатором при изготовлении мыла, дезодорантов, одеколona, духов, особенно мужских.

атный орех

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, антиоксидантное, противоревматическое, противомикробное, антигистаминное, вяжущее, заживляющее, ревматическое.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из орехов, съеденных червями (черви выедают крахмал и жиры), и сухой шелухи. В небольших количествах выделяют живицу экстракцией растворителями из шелухи.

Характеристика: 1. Бледно-желтая или молочно-белая текучая жидкость с насыщенным, теплым, пряным или сладким ароматом. Живица — янтарная вязкая масса с теплым, сладковато-бальзамовым ароматом и немного пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, бензоина, дубового мха, кипариса, можже-

МЯТА БОЛОТНАЯ

Mentha pulegium



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Описание: Многолетнее растение высотой до 50 сантиметров с гладкими округлыми стеблями, мелкими пурпурными цветами и очень душистыми серо-зелеными овальными листьями. Как у всех представителей вида, у болотной мяты очень разветвленная корневая система.

Распространение: Растет в Европе и некоторых районах Азии, культивируется в Испании, Марокко, Тунисе, Португалии, Италии, Югославии и Турции.

Другие виды: Существует несколько разновидностей болотной мяты, в зависимости от места произрастания. Североамериканская болотная мята (*Nepeta pulegoides*) принадлежит к другому виду, но обладает теми же свойствами, что и европейская болотная мята.

Традиционное использование: С древнейших времен была известна целебная сила болотной мяты. Считалось, что она способна очищать кровь и может передавать свои очищающие свойства воде, которая в свою очередь использовалась для лечения спазмов и нервных заболеваний.

Действие: Очищающее, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное,

отхаркивающее, стимулирующее, налаживает работу желудка, отпугивает насекомых.

Экстракция: Ароматическое масло получают из цветущих растений (свежих или слегка подсушенных) методом дистилляции с паром.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным, свежим, горьковато-сладким ментоловым ароматом. Хорошо смешивается с маслами герани, розмарина, лаванды, шалфея и цитронеллы.

Содержание: Пулегон, ментон, изоментон, октанол и др. Состав зависит от сырья. Марокканское масло содержит до 96% пулегона.

Меры безопасности: Сильный токсикант, провоцирует выкидыши из-за присутствия пулегона. В больших дозах приводит к летальному исходу.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Используется как отдушка в дезодорантах и дешевой парфюмерии. В основном служит источником природного пулегона.

МЯТА КОЛОСОВАЯ*Mentha spicata*

СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: *M. viridis*, зеленая мята.

ОПИСАНИЕ: Сильно разветвленное многолетнее травянистое растение с ланцетовидными ярко-зелеными листьями, ползучими корнями и розовыми или лиловыми цветками, образующими цилиндрические конусы.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Средиземноморье, в настоящее время распространилась по всей Европе, Западной Азии и Среднему Востоку. Завезена в США. Масло производят в США, Венгрии, Испании, Югославии, России и Китае.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько типов колосовой мяты, например, американская *Mentha spicata* var. *crispa* и русская *M. verticellata*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Популярна в кулинарии. Использовалась древними греками как восстанавливающее средство и ароматизатор для ванн. Водная настойка помогает при икоте, коликах, тошноте, несварении желудка и метеоризме. Облегчает го-

ловную боль и применяется при различных кожных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или зеленая текучая жидкость с теплым, свежим, мятным ароматом и оттенком травы. Хорошо смешивается с маслами лаванды, эвкалипта, базилика, жасмина.

СОДЕРЖАНИЕ: L-карвон (50–70%), дигидрокарвон, ментол, ментон, лимонен, цинеол, линалол, пинены, фелландрен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи (в разбавленном виде).

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях рекомендуется применять это масло при различных заболеваниях у детей: астме, бронхите, кашле, желудочных коликах, спазмах, метеоризме, рвоте, нарушении работы желчного пузыря и печени. Помогает при простуде, гриппе, лихорадке и нервном истощении.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В пищевой промышленности (жевательная резинка, конфеты), а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Используется для ароматизации зубной пасты и как отдушка для мыла, дезодорантов, одеколona.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Mentha piperita



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: Мята холодная.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение высотой до одного метра с разветвленной корневой системой, овальными листьями и мелкими лиловыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Является культурным гибридом *M. viridis* и *M. aquatica*, выведенным в Англии в конце шестнадцатого века. Натурализовано в Европе и Америке, культивируется по всему миру. Масло производят во Франции, Англии, Америке, России, Болгарии, Италии, Венгрии, Марокко и Китае.



Мята перечная

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов и хемотипов перечной мяты, из них тоже производят ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Мята с древнейших времен культивировалась в Китае и Японии. Мятю находили в египетских гробницах, построенных тысячу лет до нашей эры. Она широко применяется в западной и восточной медицинах для лечения различных заболеваний.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, антиспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, спазмолитическое, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, усиливает лактацию, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов (выход примерно 3—4%).

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, мятным ароматом и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами лаванды, эвкалипта, бергамота и цитрусовыми маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Ментол (29—48%), ментон (20—31%), метилацетат, ментофуран, лимонен, цинеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи (в разбавленном виде). Возможны аллергические реакции из-за присутствия ментола. Использовать умеренно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при дерматите, чесотке и зубной боли. Помогает при невралгии, мышечных болях, учащенном сердцебиении. Снимает спазмы и колики в желудке. Хорошо воздействует при головной боли, простуде, лихорадке, устраняет неприятный запах изо рта.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка при изготовлении сиропов от кашля, простуды и желудочных расстройств, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется в

пищевой промышленности (жевательная резинка, конфеты), а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Служит для ароматизации табака.

МЯТА ПОЛЕВАЯ

Mentha arvensis



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМ: Мята японская.

ОПИСАНИЕ: Травянистое растение высотой до 60 сантиметров с ланцетовидными листьями и лиловыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе, Японии и Китае, натурализовано в Северной Америке. Масло производится в основном в Китае, Бразилии, Аргентине, Индии и во Вьетнаме.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов и хемотипов этого растения, из которых тоже получают ароматическое масло, например, *M. arvensis* var. *glabrata*, *M. arvensis* var. *piperascens*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: То же, что и мяты перечной. На Востоке

применяют для лечения головной боли, ревматизма, невралгии, зубной боли, ларингита, несварения желудка, простуды и бронхита. В китайской медицине — популярное средство от боли в ушах, против опухолей, а также при кожных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ: Очищающее, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее, налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из цветущих растений методом дистилляции с паром. Масло обычно диментолизуют, так как большое количество ментола делает его твердым при комнатной температуре.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Диментолизованное масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим, горьковато-сладким ментоловым ароматом, похожим на запах мяты перечной.

СОДЕРЖАНИЕ: Ментол (70–95%), ментон (10–20%), пинен, метилацетат, изоментон, туйон, фелландрен и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях обычно вместо него используют масло перечной мяты.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармакологии для приготовления сиропов от кашля и травяных чаев. Повсеместно применяется при изготовлении мыла, зубной пасты, дезодорантов. В пищевой промышленности служит ароматизатором. Используется для выделения природного ментола.



НАРД

Nardostachys jatamansi



СЕМЕЙСТВО: Валериановые (Valerianaceae).

ОПИСАНИЕ: Нежное ароматное растение с разветвленной корневой системой.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из горных районов Северной Индии. Растет также в Китае и Японии. Масло получают в основном в Европе и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником валерианы лекарственной (*Valeriana officinalis*) и индийской валерианы (*V. wallichii*), обладает похо-



Нарđ

жими свойствами. Существует несколько похожих разновидностей, например, китайский нарđ (*N. chinensis*), из него тоже получают ароматическое масло. Не путать с лавандой широколистной (*Lavandula latifolia*) и маслом из *Ferula sumbul*, которое производится в том же регионе.

Традиционное использование: Это растение ценили еще древние египтяне. Оно упоминается в Библии. Маслом из нарда Мария умащивала ноги Христа перед Тайной Вечерей.

Римляне использовали его для приготовления духов. Диоскорид считал это растение «согревающим и осушающим», полезным при тошноте, несварении желудка, нарушениях менструаций, воспалительных процессах и конъюнктивите.

Действие: Противовоспалительное, жаропонижающее, бактерицидное, дезодорирующее, фунгицидное, седативное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из измельченных сухих корней.

Характеристика: Янтарная или бледно-желтая жидкость со сладковато-пряным ароматом и оттенками дерева и валерианы. Хорошо смешивается с маслами ладанной камеди, лаванды, дубового мха, пачули, сосны, кус-куса и другими пряными маслами.

Содержание: Борнилацетат, борнилизовалерианат, борнеол, пачулиевый спирт, терпинилвалерионат, терпинеол, евгенол и пинены.

Меры безопасности: Как и масло из валерианы, нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при аллергии, воспалительных процессах на коже и сыпи. Помогает при бессоннице, нервном напряжении, мигрени.

Другое применение: В настоящее время используется очень мало, обычно как заменитель валерианового масла.

НАРЦИСС

Narcissus poeticus



СЕМЕЙСТВО: Амариллисовые (Amaryllidaceae).

ОПИСАНИЕ: Известный садовый цветок высотой до 50 сантиметров с мечевидными листьями и очень ароматным белым цветком с красно-желтой сердцевиной.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит со Среднего Востока или из восточной части Средиземноморья. Натурализован на юге Франции. Культивируется из-за цветов. Конкрет и абсолют производят во Франции и в Голландии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Во Франции выращивается два основных вида нарциссов — горный и долинный. Нарциссы являются близкими родственниками *N. odorus*, *N. jonquilla*, *N. pseudonarcissus*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Название происходит от греческого слова *narkeo*, что значит онемение. Это обусловлено наркотическими свойствами цветка. Римляне использовали нарциссы для приготовления духов. Во Франции цветы применяли для лечения истерии и эпилепсии. В Индии маслом нарцисса умащивают тело перед



Нарцисс

молитвой в храме (используется смесь из масел нарцисса, сандалового дерева, розы и жасмина). Арабы считают его средством от облысения и сильным возбуждающим.

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, возбуждающее, наркотическое, седативное, рвотное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолют получают из цветов экстракцией растворителями.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Конкрет представляет собой темно-оранжевую, оливковую или зеленую вязкую жидкость со сладким травянистым ароматом и сильным цветочным оттенком. Хорошо смешивается с маслами гвоздики, жасмина, нероли, иланг-иланга, розы, мимозы и сандалового дерева.

СОДЕРЖАНИЕ: Кверцитин и нарциссин (алкалоид, вызывающий тошноту).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Все представители семейства *Amaryllidaceae* воздействуют на нервную систему, вызывая паралич и даже смерть. Если держать большое количество цветов в непроветриваемом помещении, у некоторых людей возникают тошнота и головная боль.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях может использоваться как духи.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Абсолют и конкрет — компонент духов высокого класса с наркотическим и цветочным оттенком.



ОПОПАНАКС

Commiphora erythaea



СЕМЕЙСТВО: Бурзеровые.

СИНОНИМЫ: *C. erythaea* var. *glabrescens*, сладкий мирр.

ОПИСАНИЕ: Высокое тропическое дерево, похожее на коммифору (явля-

ется родственником). Между корой и стволом находится смола, которую получают, делая надрезы на дереве. Сырая смола застывает в виде красно-коричневых подтеков, обладающих сладковато-древесным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Восточной Африке и Эфиопии. Ароматическое масло получают в США и Европе.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Современный опопанакс был выведен из *Ororapa chironium*, который в настоящее время не используется для получения ароматического масла. Не путать с кассией (*Acacia farnesiana*), которую тоже часто называют опопанаксом.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Обладает антиспазматическим, отхаркивающим и антисептическим действием. Налаживает менструальный цикл. Помогает при астме и истерии. На Востоке смолу применяют как добавку к благовониям.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антиспазматическое, бальзамическое, отхаркивающее.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Резиноид получают экстракцией растворителями из сырой смолы. 2. Ароматическое масло — дистилляцией с паром из сырой смолы.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Твердая масса с насыщенным, теплым, пряно-бальзамовым ароматом. 2. Оливковая, желтая или янтарная маслянистая жидкость с теплым, сладковато-бальзамовым ароматом и немного пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, бензоина, дубового мха, кипариса, можжевельника, мандарина, герани, пачули, тимьяна, мяты, лаванды, мимозы, тсуги, сосны, ладаном и пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Сырая смола (50–80%) содержит около 10–20% ароматического масла, состоящего из сесквитерпенов.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как заживляющее средство при растрескивании кожи, экземе, ранах, разглаживает морщины, замедляет старение кожи. Эффективно при лечении артрита, бронхита, кашля, изъязвлении ротовой полости, боли в горле, а также при геморрое, поносе и несварении желудка.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор в парфюмерии высокого класса. Добавляется в ликеры для придания винного оттенка.



ПААЪМАРОЗА

Symbopogon martinii var. martinii



СЕМЕЙСТВО: Злаковые (Gramineae).

СИНОНИМЫ: *Andropogon martinii*, *A. martinii var. motia*, восточноиндийская герань, турецкая герань.

ОПИСАНИЕ: Дикорастущее травянистое растение с длинными гибкими стеблями и цветущими макушками. Листья растения очень ароматные.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Индии и Пакистана. В настоящее время растет в Бразилии, Африке, Индонезии и на Коморских островах.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Принадлежит к тому же семейству, что лимонная трава и пиронелла. Близкородственна имбирной траве, которая, однако, относится к другому хемотипу, известному как *S. martinii var. sofia*. В некоторых областях Индии эти две травы дистиллируют вместе.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Раньше масло пальмарозы называли маслом индийской или турецкой герани. Это

масло привозили из Бомбея морским путем в порты Красного моря, оттуда отправляли в Константинополь и Болгарию, где его часто использовали для замены розового масла.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, бактерицидное, заживляющее, увлажняющее, стимулирующее пищеварение, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром или водой из свежей или сухой травы.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или оливковая жидкость со сладким, цветочным ароматом, похожим на запах розы и герани. Хорошо смешивается с маслами кананги, герани, дубового мха, розового дерева, амириса, сандалового дерева, гваякового дерева и кедра.

СОДЕРЖАНИЕ: Гераниол, геранилацетат, фарнезол, цитраль, дипентен и др. Состав зависит от хемотипа и места произрастания. Более высоко ценится масло культивируемых растений.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Не вызывает раздражения и аллергических реакций, нетоксично.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют как средство ухода за кожей лица, шеи, рук, стоп. Эффек-

тивно воздействует на патогенную флору кишечника, налаживая его работу. Помогает при нервных заболеваниях.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка при производстве косметики и парфюмерии, особенно мыла. Служит ароматизатором табака. Применяется для выделения природного гераниола.

ПАЧУЛИ

Pogostemon cablin



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: P. patchouly.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее кустистое травянистое растение высотой до одного метра с жестким волосистым стеблем, крупными перистыми ароматными листьями и белыми с пурпурными крапинками цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из тропических районов Азии (Индонезия, Филиппины). Культивируется в Индии, Китае, Малайзии, Южной Америке. Масло получают из сухих листьев в Европе и Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником пачулей, растущих на Яве, или ложной пачули (*P. heupenopus*), из которой тоже получают ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: На Востоке масло применяют для ароматизации постельного белья и одежды. Считается, что оно предотвращает распространение инфекции. В Китае, Японии и Малайзии растение используют при простуде, головной боли, рвоте, поносе, боли в животе и для удаления неприятного запаха изо рта. В Японии и Малайзии применяется как противоядие при укусах ядовитых змей.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, противорвотное, антитоксическое, противовирусное, возбуждающее, заживляющее, дезодорирующее, мочегонное, фунгицидное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих листьев. Резиноид служит в качестве фиксатора.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Янтарная или темно-оранжевая жидкость со сладковато-травяным ароматом и оттенком земли. Выдержанное масло отличается более тонким ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, кус-куса, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасми-

на, можжевельника, нероли, бергамота, опопанакса и мускатного шалфея.

СОДЕРЖАНИЕ: Спирт (около 40%), погостол, булнезол, нор-пачуленол, пачулин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях рекомендуется применять при нервных заболеваниях, а также как средство ухода за кожей, особенно жирной и стареющей.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор во всех видах косметических продуктов: мыле, кремах, духах и т.п. Служит ароматизатором пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков. Прекрасно маскирует неприятный вкус и запах.

ПЕРЕЦ ГВОЗДИЧНЫЙ

Pimenta dioica



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

СИНОНИМЫ: *P. officinalis*, пимента, ямайский перец.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево, достигающее в высоту 10 метров. Начинает плодоносить на третий год жизни. Плод содержит два зеленых семечка, по форме похожих на горошины, которые становятся черными, когда созревают.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В естественных условиях растет в Западной Индии и Южной Африке, широко культивируется на Ямайке, Кубе и в Центральной Америке. Импортируемые плоды подвергаются дистилляции в Европе и Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Еще четыре разновидности перца найдены в Венесуэле, Гвиане и Западной Индии, где они используются как приправа.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется при несварении желудка и наружно при невралгических или ревматических болях. Перечная вода — компонент лекарственных препаратов для лечения диспепсии и запоров, так как помогает снять боли. Популярная приправа, так как сочетает в себе вкус гвоздики, можжевельных ягод, корицы и перца.

ДЕЙСТВИЕ: Анестезирующее, антиоксидантное, антисептическое, местно раздражающее средство, стимулирующее и тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и плодов. В зеленых горошинах содержится больше масла, чем в зрелых, но еще больше — в кожуре плода. Из плодов также получают смолу в небольших количествах.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Масло из листьев гвоздичного перца представляет собой желтовато-красную жидкость с сильным сладко-пряным ароматом, похожим на запах гвоздики. 2. Масло из плодов гвоздичного перца — бледно-желтая жидкость со сладким и пряным ароматом (свежая верхняя нота). Хорошо смешивается с маслом имбиря, герани, лаванды, опопанакса, иланг-иланга, пачулей и нероли.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном евгенол, меньше в плодах (60–80%), чем в листьях (до 96%), а также метилевгенол, цинеол, фелладрен и кариофиллин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Евгенол действует раздражающе на слизистые оболочки и кожу. Масло из листьев и плодов гвоздичного перца следует применять с осторожностью и только в разбавленном виде.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при мышечных судорогах, ревматизме, ригидности мышц. В небольших количествах используют для массажа при невралгиях, инфекцион-

ных заболеваниях дыхательных путей и простудах.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент духов и косметических средств, а также пряных духов. Масло из листьев и плодов служит приправой к блюдам и ароматизатором быстрозамороженных продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.

ПЕРЕЦ КУБЕБА

Piper cubeba



СЕМЕЙСТВО: Перцовые (Piperaceae).

СИНОНИМЫ: *Cubeba officinalis*, хвостатый перец, ложный перец.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленая лиана высотой до 6 метров с сердцевидными листьями. Похож на черный перец, но плоды сохраняют плодоножки — отсюда и название «хвостатый перец».

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Индонезии, культивируется на юго-востоке Африки. Масло производится в основном в Индонезии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родствен черному перцу (*P. nigrum*) и южноамериканскому (*P. augustifolium*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Семена этого растения — популярная пряность. Традиционно применяется для лечения мочеполовых инфекций, таких, как гонорея, цистит, уретрит, бели и простатит. Эффективно помогает при расстройстве пищеварения и хроническом бронхите, а также при диарее.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, спазмолитическое, антибактериальное, антибактерицидное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из плодов методом дистилляции с паром. В небольшом количестве выделяют и живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-зеленая или голубоватая вязкая жидкость с теплым, древесно-пряным и немного камфарным ароматом. Хорошо смешивается с маслами кананги, ферулы, лаванды, розмарина, черного перца, гвоздичного перца и другими пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Кариофиллин, кадинен, сабинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не обладает раздражающим действием. Может использоваться регулярно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется при заболеваниях верхних дыхательных путей — бронхите, кашле, катаре, синусите, инфекции горла. Помогает при вялом пищеварении, цистите, белях, уретрите.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент некоторых лекарственных препаратов, служит отдушкой при изготовлении мыла, дезодорантов и туалетной воды. Используется как ароматизатор пищевых продуктов, добавляется в табачные смеси.

ПЕРЕЦ ПЕРУАНСКИЙ

Schinus molle



СЕМЕЙСТВО: Сумаховые (Anacardiaceae).

Синонимы: Перуанская фисташка, калифорнийское перечное дерево.

ОПИСАНИЕ: Тропическое вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с красивыми плакучими ветвями, кожистыми листьями и душистыми желтыми цветами. Плоды — ягоды, обладают запахом перца.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Америки. В диком виде растет в Мексике, Перу, Гватемале и дру-

гих странах тропического региона. Завезен в Африку и Средиземноморье. Ароматическое масло из плодов получают в Испании, Гватемале и Мексике.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником фисташки (*Pistacia lentiscus*). См. *Фисташка мастиковая*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Греции и других странах Средиземноморья из плодов дерева готовят опьяняющий напиток. Эти плоды также используют вместо горького перца. Во время второй мировой войны масло черного перца было недоступно и его заменяли маслом перуанского перца.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, антивирусное, бактерицидное, ветрогонное, стимулирующее, желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из плодов. В небольшом количестве таким же образом получают масло из листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-зеленая или оливковая маслянистая жидкость с теплым, древесно-перечным ароматом и оттенком дыма. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, гвоздики, мускатного ореха, корицы, черного перца и эвкалипта.

СОДЕРЖАНИЕ: Фелландрен, кариофиллин, пинен, карвакрол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: См. *Перец черный*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как заменитель черного перца в парфюмерии и как ароматизатор.



Перец черный

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Piper nigrum



СЕМЕЙСТВО: Перцовые (Piperaceae).

СИНОНИМ: Перец горький.

ОПИСАНИЕ: Многолетняя лиана с древесным стеблем высотой до 5 метров, сердцевидными листьями и мелкими белыми цветками. Плоды меняют цвет от красного до черного по мере созревания.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юго-западе Индии, культивируется в тропических странах. Масло производят в Индии, Индонезии, Малайзии, Китае, на Мадагаскаре, а также в Европе и Америке из импортируемого сырья.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Так называемый белый перец не что иное, как очищенный от верхней оболочки спелый черный перец. Не путать с кайенским перцем и паприкой, из которых получают живицу.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: На Востоке черный и белый перец использовали еще 4000 лет назад, чаще всего в кулинарии и медицине. В китайской медицине белый перец используется для лечения малярии, холеры, дизентерии, поноса, желудочно-кишечных расстройств. Древние греки применяли его при простудных и желудочных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, антиспазматическое, рассасывающее, за-

живляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, усиливает лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных плодов. Для пищевых целей так же получают живицу.

Характеристика: Бледно-оливковая или белесая текучая жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, ладаном, пачулями, маслом кипариса, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, а также цветочными и пряными маслами.

Содержание: Монотерпены (70–80%) и сесквитерпены (20–30%).

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает аллергии. Однако бывает раздражение кожи у отдельных людей. Использовать в умеренных количествах.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как эффективное средство при обморожениях. Помогает при простуде и инфекционных заболеваниях. С его помощью лечат артрит, ревматизм, запор, колики и спазмы.

Другое применение: Компонент в тонизирующих и заживляющих препа-

ратах. Используется в экстравагантных духах, например, в сочетании с розой или гвоздикой в духах восточного или цветочного направления. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных напитков.

ПЕТИГРАН

Citrus aurantium var. amara



Семейство: Рутовые.

Синонимы: *C. bigaradia*, см. также *Апельсин горький*.

Описание: Масло петигран получают из листьев и побегов того же дерева, что и масло апельсина горького и апельсинового цвета.

Распространение: Происходит из Южного Китая и с северо-запада Индии. Лучшее масло петигран получают во Франции, а достаточно хорошего качества — в Северной Африке, Парагвае и Гаити из полудиких растений.

Другие виды: Масло петигран в небольших количествах получают из листьев, побегов и мелких недозрелых плодов лимона, сладкого апельсина и бергамотовых деревьев.

Традиционное использование: Одно время масло экстрагировали из незрелых апельсинов, когда плоды были размером с ягоду вишни. Отсюда произошло название *petitgraines*, которое переводится с французского как «маленькие зерна». Один из классических ингредиентов одеколона.

Действие: Антисептическое, спазматическое, дезодорирующее, стимулирующее, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и побегов. Так же получают апельсиновый абсолют из листьев и цветов, который известен как *petitgrain sur fleurs*.

Характеристика: Бледно-желтая или янтарная жидкость со свежим, цветочно-цитрусовым ароматом и древесным оттенком. Хорошо смешивается с маслами розмарина, лаванды, герани, бергамота, горького апельсина, нероли, ладанной камеди, дубового мха, мускатного шалфея, жасмина, бензоина, пальмарозы, гвоздики.

Содержание: Эфиры (40–80%), в основном линалилацетат и геранилацетат, а также линалол, нерол, гераниол, неролидол, фарнезол, лимонен.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях — средство ухода за кожей, эффективно действует при диспепсии, помогает при бессоннице и нервном истощении.

Другое применение: Отдушка для изделий косметики и парфюмерии. Применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Petroselinum sativum



Семейство: Сельдереевые (*Apiaceae*) или зонтичные (*Umbelliferae*).

Синонимы: *P. hortense*, *Apium petroselinum*, *Carum petroselinum*, петрушка обыкновенная.

Описание: Двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой до 70 сантиметров с морщинистыми, резными ярко-зелеными листьями, небольшими желто-зелеными цветками и мелкими коричневыми семенами.



Петрушка

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья (Греция), в настоящее время широко культивируется, особенно в США, Германии, Франции, Бельгии, Венгрии и некоторых районах Азии. Масло производится в основном во Франции, в Германии, Голландии и Венгрии.

Другие виды: Существует около сорока различных видов петрушки — например, петрушка кудрявая (*P. crispum*), — из которых тоже получают ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Растение издавна используется в медицине и кулинарии как в свежем, так и в сухом виде. Петрушка богата витаминами А и С, хорошо освежает дыхание. Эффективное средство при нарушении работы почек и мочевого пузыря, рас-

стройстве пищеварения, анорексии, отеках, проблемах с кожей, нарушениях менструации и ревматизме. Стимулирует рост волос.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, возбуждающее, фунгицидное, антисептическое, антиспазматическое, бактерицидное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл, усиливает лактацию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян и свежих листьев, побегов (иногда из корней).

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Из семян получается желтая, янтарная или коричневая жидкость с насыщенным древесно-пряным ароматом. 2. Бледно-желтая или зеленоватая легкотекучая жидкость со сладковатым, пряным ароматом — из листьев и побегов. Хорошо смешивается с маслами розы, нероли, кананги, чайного дерева, мускатного шалфея, дубового мха, лавра и пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Апиол, аллилтетраметоксибензол, миристицин, пинен и летучие жирные кислоты. 2. Миристицин (до 85%), фелландрен, микрин, апиол, терпенолен, ментатрин, пинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Оба вида масел умеренно токсичны и обладают раз-

дражающим действием. Не применять во время беременности. Использовать умеренно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при нарушении кровообращения, ревматизме, интоксикации и подагре. Помогает при желудочных коликах, метеоризме, диспепсии, инфекции мочевыводящих путей и родовспоможении.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в желудочных лекарственных препаратах. Масло из семян применяют при производстве мыла, дезодорантов, одеколona и духов, особенно мужского направления. Масло из листьев и семян служит пищевым ароматизатором, особенно мясных продуктов, консервированных овощей, соусов, алкогольных и безалкогольных напитков.

ПИЖМА

Tanacetum vulgare



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Chrysanthemum vulgare*, *C. tanacetum*.

Описание: Многолетнее придорожное растение высотой до одного метра с

гладким стеблем, перистыми листьями и мелкими цветками ярко-желтого цвета. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Центральной Европы, натурализовано в Северной Америке. В настоящее время растет в умеренной климатической зоне по всему миру. Масло производится в США, Франции, Германии, Венгрии и Польше.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником *Tanacetum parthenium*, которое используется в медицине и относится к тому же семейству, что и маргаритки.

Традиционное использование: С давних времен известно как целебное средство, особенно среди цыган, которые считают пижму лекарством от всех болезней. Используется как противоглистное, для облегчения диспепсии и сжимающих болей. Водная настойка применялась для отбеливания кожи лица, а размятые листья помогали от чесотки, синяков, растяжений и ревматизма. Запаха пижмы боятся мухи и слепни.

Действие: Противоглистное, ветрогонное, потогонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее, антиспазматическое, налаживает работу желудка и менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из наземных частей растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая, оранжевая или оливковая маслянистая жидкость (темнеет со временем) с теплым, пряным, травяным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Туйон (66–81%), камфара, борнеол и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Сильный токсин из-за присутствия туйона провоцирует выкидыши.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Изредка служит компонентом духов травяного направления. Раньше масло использовали для ароматизации алкогольных напитков. В настоящее время масло в этом качестве больше не применяется.

 **ПИХТА ЦЕЛЬНОЛИСТНАЯ** 
Abies alba



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

СИНОНИМ: *A. pectinata*.

ОПИСАНИЕ: Небольшое дерево пирамидальной формы с серебристо-белой корой.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в горах на севере Европы, культивируется в Польше, Швейцарии, Германии, Франции, Австрии и Югославии, России.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Масло получают из хвой и побегов многих видов – *Abies*, *Larix*, *Picea*, *Pinus* и *Tsuga*. Наиболее популярными являются масла, получаемые из *A. balsamifera* и *A. sibirica*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Высоко ценится за целебные свойства пихты и аромат. Применяется для лечения респираторных заболеваний, лихорадки, мышечных и ревматических болей.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, дезодорирующее, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из хвой и молодых побегов, а также из расщепленных шишек.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бесцветная или бледно-желтая жидкость с приятным насыщенным сладковато-бальзамовым ароматом. 2. Из шишек получается похожее масло, но с апельсиновым ароматом. Хорошо смешивается с масла-

ми ферулы, розмарина, лимона, сосны и майорана.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Сантин, пинен, лимонен, борнилацетат, лавральдегид. 2. Пинен, лимонен, борнилацетат, борнеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях рекомендуется применять при артрите, мышечных болях, ревматизме, бронхите, кашле, простуде, гриппе.



ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Artemisia absinthium



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМ: Полынь обыкновенная.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее ветвистое растение высотой до полутора метров с белесым стеблем, мягкими резными листьями серебристо-зеленого цвета и многочисленными мелкими бледно-желтыми цветками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Считается, что происходит из Европы, Северной Африки и с запада Азии. Натурализована в Северной Америке. Широко культивируется

в Южной Европе, России, Северной Африке и США, где и производится масло.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много различных видов *Artemisia*, в том числе полынь и эстрагон. К типам полыни относятся *A. arborescens*, *A. тоха*, *A. sinensis*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Полезно применять при нарушениях работы печени, желудка, желчного пузыря. Обычно употребляют в виде разбавленного экстракта. Стимулирует менструацию, снижает температуру тела, изгоняет глистов. В свое время было известно как лекарство от эпилепсии.

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, дезодорирующее, смягчающее, заживляющее, наркотическое, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов и листьев (экстракцией растворителями получают абсолю).

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-зеленая или синеватая маслянистая жидкость с сильным горьковато-свежим ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается (после удаления туйона) с маслами дубового мха, жасмина, нероли, лаванды, гиацинта.

СОДЕРЖАНИЕ: Туйон (до 71%), азулены, терпены.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Сильный токсин из-за присутствия туйона. Провоцирует выкидыши. При постоянном употреблении вызывает ночные кошмары, повышенное беспокойство, конвульсии и тошноту. В 1915 году во Франции был запрещен из-за наркотических свойств алкогольный напиток абсент, который готовили с использованием этого растения.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда используется в лекарственных препаратах заживляющего действия, а также в косметике и парфюмерии. Популярный ароматизатор (в очень малых дозах) алкогольных напитков (горькие настойки и вермуты), а также безалкогольных напитков и сладостей.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Artemisia vulgaris



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синоним: Чернобыльник.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее ветвистое растение высотой до полутора метров с мягкими резными листьями (сверху светло-зеленые, снизу белесые) и многочисленными мелкими коричневатыми или желтыми цветками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Считается, что происходит с востока Европы и запада Азии. В настоящее время распространена в умеренной климатической зоне по всему миру. Масло получают во Франции, в Марокко, Германии, Венгрии, Индии, Китае и Японии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много различных видов *Artemisia*, в которые входят полынь и эстрагон. К типам полыни относятся *A. arborescens*, *A. моха*, *A. sinensis*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Европе этому растению приписывали способность отгонять зло и опасности. Полынь считается женским растением, так как стимулирует матку, регулирует менструальный цикл, а также помогает при истерии и эпилепсии. Эффективное противоглистное средство, налаживает работу желудка и помогает при лихорадке.

На Востоке полынь используют при иглоукаливании, лечат комбинированным воздействием тепла, выделяемого тлеющей травой, и прижи-

ганиями. Специальные палочки мокса, сделанные из полыни, поджигают и в тлеющем виде подносят к коже так близко, как может вытерпеть пациент.

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, заживляющее, мочегонное, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов и листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным, горьковато-сладким ароматом и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, пачулей, розмарина, лаванды, сосны, шалфея и кедрра.

СОДЕРЖАНИЕ: Туйон, цинеол, пинены.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Является сильным токсином из-за присутствия туйона. Провоцирует выкидыши.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка для косметических и парфюмерных изделий. Ограниченное применение из-за токсичности.

ПРОСВИРНИК

Abelmoschus moschatus



СЕМЕЙСТВО: Мальвовые (Malvaceae).

СИНОНИМЫ: Hibiscus abelmoschus, гибискус.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник высотой до полутора метров с крупными желтыми цветами с пурпурной сердцевинкой. Плодовые коробочки, представляющие собой пятиугольные пирамидки, содержат серо-коричневые семена с мускусным запахом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Индии, широко культивируется в тропических странах, включая Индонезию, Африку, Египет, Китай, Мадагаскар. Дистилляция масла обычно производится в Европе и Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Разновидность просвирника — *H. esculentus* — произрастает в Турции, другая разновидность растет на Мартинике, и семена этого растения обладают более тонким запахом.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Чаще всего служит стимулирующим средством, помогает при несварении желудка, спазмах и нервной диспепсии.

В китайской медицине применяется для лечения головной боли. В Египте семена использовали для очищения дыхания, а эмульсию масла с молоком — для снятия зуда. Арабы смешивали семена просвирника с кофе. На Востоке семена употребляют в качестве приправы к пище.

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, стимулирующее и желудочное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают дистилляцией семян с паром. Перед использованием готовое масло выдерживают в течение нескольких месяцев. Методом жидкой экстракции получают конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтовато-красная очень вязкая жидкость с насыщенным сладким, мускусно-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, нероли, сандалового дерева, мускатного шалфея, кипариса и пачулей.

СОДЕРЖАНИЕ: Амбреттолид, амбреттоловая кислота, пальмовая кислота и фарнезол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло нетоксично и не раздражает кожу.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при судорогах, мы-

шечных болях и усталости. Помогает при лечении депрессии, нервных заболеваний.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Является компонентом изделий косметики и парфюмерии. Часто используется как заменитель мускуса. Служит ароматизатором для алкогольных и безалкогольных напитков, с этой же целью применяется в кондитерском производстве.

ПУПАВКА БЛАГОРОДНАЯ

Chamaemelum nobile

СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМЫ: *Anthemis nobilis*, английская ромашка, сладкая ромашка.

ОПИСАНИЕ: Кустистое многолетнее растение высотой до 25 сантиметров с разветвленным волосистым стеблем. Листья перистые, цветки похожи на цветки ромашки аптечной, но крупнее. Все растение обладает ароматом, напоминающим запах яблока.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юге и западе Европы, натурализовано в Северной Америке. Культивируется в Анг-

лии, Бельгии, Венгрии, США, Италии и во Франции.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов пупавки по всему миру, но только один — *S. mobile* — используется в лекарственных целях.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Это растение известно в народной медицине в Европе, а особенно в Средиземноморье, более 2000 лет. Его ценили еще древние египтяне. Пупавка благородная входила в «десять священных трав» у саксонцев. Ее называют «растительным доктором», так как она целительно действует на окружающие растения. Пупавку применяют для лечения диспепсии, тошноты, анорексии, дисменореи.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, успокаивает нервы, налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-синяя жидкость (желтеет со временем) с теплым фруктовым, сладковато-травянистым ароматом. Хорошо смешивается с маслами

герани, лаванды, розы, нероли, бергамота, жасмина, мускатного шалфея и дубового мха.

СОДЕРЖАНИЕ: Эфиры ангеликовой и тигликовой кислот (около 85%), пинен, фарнезол, неролидол, хамазулен, цинеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но у некоторых людей может вызывать раздражение кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: См. *Ромашка аптечная*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: См. *Ромашка аптечная*.



РОЗА ДАМАССКАЯ

Rosa damascena



СЕМЕЙСТВО: Розоцветные (Rosaceae).

Синонимы: Болгарская роза, турецкая роза.

ОПИСАНИЕ: Колючий кустарник высотой от одного до двух метров с очень ароматными цветами розового цвета и тридцатью шестью лепестками. Тре-

бует специфической почвы и особых климатических условий.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Считается, что происходит с Востока. В настоящее время культивируется в Болгарии, Турции и Франции. Похожие виды растут в Китае, Индии и России, однако в Индии производятся только розовая вода и айтар — смесь розового и сандалового масел.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много подвидов, например, белая болгарская роза (*R. damascena* var. *alba*) или мускусная роза (*R. muscata*). См. также *Роза столлистная*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Дамаскская роза регулирует работу надпочечников, обладает отхаркивающим действием, снижает температуру тела, снимает отеки, лечит кожные заболевания.

В лепестках розы много витамина С, а также витаминов А и В.

ДЕЙСТВИЕ: См. *Роза столлистная*.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из свежих лепестков. 2. Конкрет и абсолют — экстракцией растворителями из свежих лепестков.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бледно-желтая или оливковая текучая жидкость с силь-

ным сладким, цветочно-розовым, немного пряным ароматом. 2. Абсолют — красно-оранжевая или оливковая вязкая жидкость с насыщенным пряно-розовым ароматом. Хорошо смешивается с различными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Цитронеллол (34–55%), фенилэтинол (1,5–3%), гераниол и нерол (30–40%), стеароптен (16–22%), фарнезол (0,2–2%) и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: См. *Роза столлистная*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: См. *Роза столлистная*.

РОЗА СТОЛИСТНАЯ

Rosa centifolia



СЕМЕЙСТВО: Розоцветные (*Rosaceae*).

СИНОНИМЫ: Роза марокканская, роза французская, роза прованская.

ОПИСАНИЕ: Строго говоря, роза, из которой обычно получают масло, является гибридом розовой розы *R. centifolia* и темно-красной розы *R. gallica*.



Роза столстная

Эта разновидность вырастает в высоту до 2,5 метров и дает огромное количество крупных розово-красных цветов, собранных в гроздь. Существует два подвида, один из которых обладает большим количеством шипов, чем другой.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Считается, что окультуренные розы зародились в древней Персии. В настоящее время культивируются в Марокко, Тунисе, Италии, Франции, Югославии и Китае. Масло, конкрет и абсолют получают в Марокко, Франции, Италии и Китае.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует более десяти тысяч типов культурной розы. В зависимости от страны произрастания они делятся также на несколько подтипов *R. centifolia*. Сорта розы, которые традиционно используются в западной медицине, являются подтипами красной розы, или розы аптечной (*R. gallica*). В целебных целях также используются восточная, или чайная, роза (*R. indica*), китайская, или японская, роза (*R. rugosa*), а также турецкая, или болгарская, роза (*R. damascena*). Последние исследования показали, что масло из семян *R. rubiginosa* очес-

эффективно для лечения кожи, регенерации ткани, избавления от шрамов, ожогов и морщин.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Целебные свойства розы были известны с античных времен. В настоящее время западная медицина мало использует розу. Однако на Востоке отношение к ней другое. В средние века розой лечили огромное количество заболеваний: нарушения менструального цикла, головную боль, желудочные расстройства, застойные явления в печени, лихорадку (чуму), глазные инфекции и кожные заболевания.

Пожалуй, ни с одним другим растением не связано столько ассоциаций, как с розой, считающейся спутником греческой богини любви Венеры. Розовое масло (по большей части синтетическое) входит в состав 46% мужской и 98% женской парфюмерии.

Французская, или марокканская, роза обладает наркотическими свойствами, поэтому снискала репутацию возбуждающего средства. Вероятно, это обусловлено присутствием в ее масле фенилэтинола.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, противотуберкулезное, дезодорирующее, антиспазматическое, заживляющее, седативное, желудочное, то-

низирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из свежих лепестков. 2. Конкрет и абсолют — экстракцией растворителями из свежих лепестков.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным сладким, цветочно-розовым ароматом. 2. Абсолют — красно-оранжевая вязкая жидкость с насыщенным пряно-розовым ароматом с оттенком меда. Хорошо смешивается с маслами жасмина, кассии, мимозы, нероли, герани, бергамота, лаванды, мускатного шалфея, сандалового дерева, гваякового дерева, пачулей, бензоина, ромашки, мироксилона, гвоздики и пальмарозы.

СОДЕРЖАНИЕ: В масле более 300 компонентов, среди которых цитронеллол (18–22%), фенилэтинол (63%), гераниол и нерол (10–15%), стеароптен (8%), фарнезол (0,2–2%) и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях служит прекрасным средством ухода за кожей: хрупкие капилляры, сухая кожа, конъюнктивит (розовая вода),

герпес, морщины. Тонизирует кожу и ткани. Помогает при тахикардии, астме, сенной лихорадке, холецистите, аменорее, дисменорее, бессоннице и даже импотенции.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Розовую воду используют как косметическое средство, а также в кулинарии (особенно в персидской кухне). Ароматическое масло, конкрет и абсолют широко применяют в самых различных косметических и парфюмерных изделиях. Иногда масло служит ароматизатором фруктовых десертов и табачных изделий.

РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Rosmarinus officinalis



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

Синоним: *R. cogoapatium*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник высотой до 2 метров с игольчатыми серебристо-зелеными листьями и бледно-голубыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья, в настоящее время широко культивируется в Ка-



Розмарин

лифорнии (США), России, Среднем Востоке, Англии, Франции, Югославии, Испании, Португалии, Марокко, Китае и других странах. Масло производят во Франции, Испании и Тунисе.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Масло производят в основном из *R. officinalis*, хотя используют и другие виды, например, *R. officinalis* var. *angustifolius*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Одно из древнейших растений, применяемых в пищу, для лечения и совершения магических ритуалов. У многих цивилизаций оно считалось священным. В Древней Греции побеги розмарина сжигали в храмах, в средние века их дымом отгоняли злых духов и спасались от чумы и инфекционных заболеваний.

Розмарином лечат респираторные заболевания, нарушения кровообра-

ния, застойные явления в печени, желудочные и нервные расстройства, мышечные и ревматические боли, кожные заболевания.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противоревматическое, бальзамическое, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим, травянисто-мятным ароматом и древесно-бальзамовым оттенком. Хорошо смешивается с маслами душицы, сосны, тимьяна, базилика, кедр, петиграна, корицы, герани, лаванды, шалфея, цитронеллы и пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Лимонен, пинены, камфин, борнилацетат, цинеол, борнеол, камфара, линалол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей бывают ал-

лергические реакции. Избегать во время беременности и при эпилепсии.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошее средство ухода за кожей, помогает при атеросклерозе, ревматоидном артрите, ревматизме и подагре. Употребляют при астме, бронхите, колите, диспепсии, желтухе, цистите и других инфекционных заболеваниях, а также при головной боли и невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка в косметике и парфюмерии. Применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Используется как источник природных антиоксидантов.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО

Aniba rosaeodora



СЕМЕЙСТВО: Лавровые (Lauraceae).

СИНОНИМЫ: *A. rosaeodora* var. *amazonica*, дальбергия.

ОПИСАНИЕ: Средних размеров вечнозеленое тропическое дерево с корой и древесиной красноватого цвета и желтыми цветами. Используется для изготовления мебели. Это дерево активно вырубается в джунглях Южной

Америки. Бесконтрольное производство масла розового дерева наносит ущерб природе.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в джунглях реки Амазонки. Масло производят в Перу и Бразилии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов деревьев, из которых получают розовую древесину, однако ароматическое масло выделяют только из *A. rosaedora* и кайенского розового дерева (*Ocotea caudata*), которое растет во Французской Гвиане.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Для строительства, резьбы по дереву и производства мебели. В настоящее время большая часть древесины экспортируется в Японию для изготовления палочек для еды.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противоспазмолитическое, антидепрессивное, антисептическое, возбуждающее, бактерицидное, дезодорирующее, стимулирующее, регенерирует ткани, тонизирует.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из стружки методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с очень сладким древесно-цветочным ароматом и пря-

ным оттенком. Хорошо смешивается с большинством масел, особенно цитрусовыми, древесными и цветочными.

СОДЕРЖАНИЕ: Линалол (90–97% в кайенском розовом дереве и 80–90% в бразильском), а также цинеол, терпинеол, гераниол, цитранеллаль, лимонен, пинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как косметическое средство. Подходит для любого типа кожи, безопасно в применении. Помогает при простуде, лихорадке, инфекции, нервных заболеваниях.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Источник природного линалола, который, однако, в настоящее время все больше заменяется синтетическим. Ацелированное масло розового дерева используется в парфюмерии и косметике, а также в пищевой промышленности (алкогольные и безалкогольные напитки).

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Matricaria recutita



СЕМЕЙСТВО: Астровые (*Asteraceae*) или сложноцветные (*Compositae*).

Синоним: *M. chamomilla*.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее травянистое растение высотой до 60 сантиметров с прямым голым стеблем, листья рассеченные, перистые. Цветки похожи на маргаритки.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Западной Азии, натурализована в Северной Америке и Австралии. Широко культивируется, особенно в Венгрии и Восточной Европе, где и производится масло.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов ромашки, например, *Matricaria inodora* или *M. pinnatifida*, из которых тоже получают ароматическое масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Это растение издавна используется в народной медицине для лечения различных заболеваний, в том числе диспепсии, головной боли, бессонницы. Хорошее успокоительное средство для маленьких детей. Помогает при различных кожных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиаллергическое, противовоспалительное, противоспазматическое, бактерицидное, желчегонное, противогрибковое, заживляющее, стимулирует выработку лейкоцитов, успокаивает нервы, налаживает работу желудка.



Ромашка аптечная

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции паром из цветов (выход до 1,9%). В небольших количествах так же получают абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-синяя вязкая жидкость с сильным сладковато-травянистым ароматом. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, пачулей, розы, бензоина, нероли, бергамота, майорана, лимона, иланг-иланга, жасмина, мускатного шалфея и ладаном.

СОДЕРЖАНИЕ: Хамазулен, фарнизен, бисабалолоксид. (Хамазулен отсутствует в свежих цветах и образуется только в процессе дистилляции.)

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но может вызывать дерматит у некоторых людей.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется при ожогах, порезах, экземе, укусах насекомых, сыпи, зубной боли. Помогает при артрите, боли в мышцах, невралгии, ревматизме. Его употребляют для лечения желудочных колик, головной боли, бессонницы и мигрени.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармацевтике для изготовления антисептических, ветрогонных, антиспазматических и тонизирующих препаратов. Широко применяется в косметике и парфюмерии, при изготовлении духов высшего класса. Служит ароматизатором в пищевой промышленности, в том числе для алкогольных и безалкогольных напитков.

РОМАШКА МАРОККАНСКАЯ

Ormenis multicaulis



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМЫ: *O. mixta*, *Anthemis mixta*.

ОПИСАНИЕ: Травянистое растение высотой от 90 до 125 сантиметров с перистыми листьями и круглыми желтыми соцветиями, окруженными белыми лепестками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на северо-западе Африки и юге Испании. Скорее всего, происходит от вида *Ormenis*, который произрастает в районе Средиземноморья. Культивируется в Израиле. Масло производят в Марокко.

ДРУГИЕ ВИДЫ: В ботаническом понимании отдаленно родственна ромашке аптечной и пупавке, хотя внешне на них не похожа.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Масло этого растения недавно появилось на рынке, поэтому у него нет длинной истории. Его часто путают с маслом ромашки аптечной, хотя оно сильно отличается по составу и не может употребляться вместо него.

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, желчегонное, седативное, налаживает менструальный цикл и работу печени.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или коричневая легкотекучая жидкость со свежим травяным ароматом и сладким бальзамовым тоном. Хорошо смешивается с маслами кипариса, лаванды, кус-куса, кедра, дубового мха и артемизии.

СОДЕРЖАНИЕ: Неизвестно.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: В принципе нетоксично и не обладает раздражающим действием. Более точной информации нет.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях его можно применять при коликах, колитах, головной боли, бессоннице, мигрени, аменорее, дисменорее, застойных явлениях в печени, хотя о терапевтическом использовании масла ромашки марокканской известно мало.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко используется в парфюмерии, особенно в производстве одеколона.

РУТА ДУШИСТАЯ

Ruta graveolens



СЕМЕЙСТВО: Рутовые.

ОПИСАНИЕ: Невысокое многолетнее растение с древесным стеблем и ветвями, мелкими зелеными листьями и желтыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в районе Средиземноморья, а также в Испа-

нии, Марокко, Алжире, на Корсике и Сардинии. Культивируется в Испании, Франции, Италии и Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов руты: например, рута летняя (*R. montana*), рута зимняя (*R. chalepensis*) и рута сардинская (*R. angustifolia*), которые тоже используются для получения ароматического масла.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Одно из самых популярных снадобий с древних времен. Руту считали противоядием, ею защищались от злых сил. Эффективна при лечении нервной системы, конвульсий и желудочных расстройств.

ДЕЙСТВИЕ: Антитоксическое, рассасывающее, антисептическое, антиспазматическое, мочегонное, инсектицидное, заживляющее, стимулирующее, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из свежего растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтая или оранжевая вязкая масса, застывающая на воздухе, с острым, горьковатым, травянисто-фруктовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Метилнонилкетон (90%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Сильный токсин, провоцирует выкидыши из-за присутствия метилнонилкетона. Раздражает слизистые оболочки.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Источник метилнонилкетона.



Сандаловое дерево



САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО

Santalum album



СЕМЕЙСТВО: Santalaceae.

Синонимы: Белое сандаловое дерево, желтое сандаловое дерево, восточноиндийское сандаловое дерево.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое паразитическое дерево высотой до 9 метров с коричнево-серым стволом и большим количеством гладких и гибких ветвей. Листья кожистые, цветы мелкие, пурпурно-розового цвета. Для получения ароматического масла используют деревья старше тридцати лет.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из тропических районов Азии. Ароматическое масло производится в основном в Индии, некоторое количество масел получают в США и Европе.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Похожее масло, но с горьковатым оттенком получают австралийского сандалового дерева (*S. spicatum*). Так называемое западноиндийское сандаловое дерево, или амирис (*Amuris balsamifera*), является родственным и дает иное масло.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Известно в парфюмерии более 4000 лет во всех восточных странах. Является популярным материалом для изготовления мебели.

В китайской медицине им лечат боль в желудке, тошноту, гонорею, болезни печени и кожные заболевания. В аюрведической медицине масло сандалового дерева считается целебным при инфекциях мочеполовой и дыхательной систем, а также при хроническом поносе.

В Индии его применяют для приготовления благовония айтар в смеси с розовым маслом.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, антисептическое, дезодорирующее, антиспазматическое, отхаркивающее, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из измельченных корней и древесины.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая, зеленоватая или коричневая вязкая жидкость с глубоким, мягким, древесно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами фиалки, розы, туберозы, гвоздики, лаванды, черного перца, бергамота, розового дерева, герани, ладанной камеди, дубового мха, бензоина, кус-куса, пачулей, мимозы, кассии, костуса, коммифоры и жасмина.

СОДЕРЖАНИЕ: Около 90% сантанолов, 6% сесквитерпеновых углеводов и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используется как средство ухода за кожей. Помогает при бронхите, кашле, поносе, тошноте, цистите, депрессии и бессоннице.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В фармакологии ранее применялось как средство дезинфекции, в настоящее время запрещено. Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии, а также для изготовления благовоний. Применяется в пищевой промышленности, в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

САНТОЛИНА КИПАРИСОВНИКОВИДНАЯ

Santolina chamaecyparissus



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМЫ: *Lavandula taemina*, хлопковая лаванда.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый древовидный кустарник с беловато-серой листвой и мелкими круглыми желтыми цветочка-

ми. Все растение обладает сильным ароматом, похожим на запах ромашки.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Италии и других странах Средиземноморья.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей, например, *S. fragrantissima*. Не имеет отношения к лаванде.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Использовалась как противоядие и противоглистное средство. Также помогает при нарушениях работы печени, желтухе и нарушениях менструального цикла. Известна как средство от моли. Арабы применяют сок растения для промывания глаз.

ДЕЙСТВИЕ: Противоспазматическое, антитоксическое, противоглистное, инсектицидное, стимулирующее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая жидкость с сильным, горьковато-травяным запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Сантолинон.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Сильный токсин. Точные данные отсутствуют, но име-

ются предположения, что сантолинон очень опасен.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Мало используется из-за токсичности.

САССАФРАС

Sassafras albidum



СЕМЕЙСТВО: Лавровые (Lauraceae).

СИНОНИМЫ: *S. officinale*, *Laurus sassafras*, *S. variifolium*, сассафрас обыкновенный, сассафрас североамериканский, сассафрас.

ОПИСАНИЕ: Лиственное дерево высотой до 40 метров с пористой оранжево-коричневой корой и мелкими зеленовато-зелеными цветами. Кора и древесина обладают ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на востоке США. Масло производится во Флориде, Канаде и Мексике.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов, среди которых выделяется бразиль-

ский сассафрас (*Ocotea ptilosa*), масло которого является сильнейшим токсином.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Используется для лечения гипертонии, ревматизма, артрита, подагры, нарушения менструального цикла, болезней почек и кожных заболеваний. Из коры и древесины получают краситель ярко-желтого цвета.

ДЕЙСТВИЕ: Антивирусное, потогонное, мочегонное, ветрогонное, стимулирующее, избавляет от вшей.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухой коры.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желто-коричневая маслянистая жидкость со свежим, сладким, пряно-древесным ароматом и оттенком камфары.

СОДЕРЖАНИЕ: Сафрол (80–90%), пинены, фелландрен, азарон, камфара, туйон, миристицин, ментон.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Очень токсично. Даже небольшие дозы приводят к летальному исходу. Канцероген, раздражает слизистую оболочку, провоцирует выкидыши.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло сассафраса запрещено к употреблению в пищевой промышленности. Сафрол используется как исходный материал для получения ароматизатора «гелиотропин».

СЕЛЬДЕРЕЙ

Apium graveolens



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ариасеае) или зонтичные (Umbelliferae).

ОПИСАНИЕ: Двухлетнее растение высотой 30–60 сантиметров с прямым стеблем, ярко-зелеными резными листьями и зонтиком белых цветков.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юге Европы, широко культивируется как огородное растение. Масло производится в Индии, а также Голландии, Китае, Венгрии и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много родственных видов, например, сельдерей корневой (*A. graveolens* var. *rapaceum*) и сельдерей салатный (*A. graveolens* var. *dulce*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Семена сельдерея применяются как пря-

ность, их также используют для лечения болезней почек, мочевого пузыря, пищеварительной системы и при нарушениях менструального цикла. Листья используют для лечения кожных заболеваний. Сельдерей обладает мочегонным действием. Он полезен при подагре, невралгии, ревматоидном артрите. Оказывает восстанавливающее действие на печень.

ДЕЙСТВИЕ: Антиоксидантное, противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, заживляющее, мочегонное, ветрогонное, желчегонное, седативное, стимулирующее (матка), тонизирующее, увеличивает лактацию, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян, а экстракт и масло в небольших количествах — из листьев растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или оранжевая жидкость с теплым, сладким, пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, сосны, опопанакса, чайного дерева, любистока, дубового мха, кориандра и других пряностей.

СОДЕРЖАНИЕ: Лимонен (60%), апиол, селинен, санталол, седанолид и ангидрид седаноловой кислоты.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при артрите, накоплении токсинов в крови, подагре, ревматизме. Полезно при диспепсии, метеоризме, застойных явлениях в печени и желтухе. Положительно воздействует на железы внутренней секреции, увеличивает количество грудного молока.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в седативных, тонизирующих и ветрогонных лекарственных препаратах, а также как отдушка при производстве косметики и духов. Широко применяется как ароматизатор в пищевой промышленности, особенно в приправах, соусах, алкогольных и безалкогольных напитках.

СМОЛНОСИЦА

Ferula asa-foetida



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: Ферула, пища богов, габантский фенхель.

ОПИСАНИЕ: Высокое многолетнее растение, достигающее в высоту 3 метров, с разветвленной корневой системой и невзрачными желто-зелеными цветками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Афганистане, Иране и других регионах Юго-Западной Азии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько других видов *Ferula*, из которых получают смолу, называемую асафетидой или тибетской асафетидой.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В китайской медицине растение известно с седьмого века — им лечили неврастению. Также широко применяется в индийской медицине — для стимуляции работы мозга. Растение эффективно при лечении астмы, бронхита, кашля, запоров, метеоризма и истерии. Листья растения употребляют в пищу.

ДЕЙСТВИЕ: Антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, гипотензивное, стимулирующее. Запах этого растения отпугивает животных.

ЭКСТРАКЦИЯ: Смолу получают, надрезая корни и наземные части растения. Выделяющееся молочко оставляют застывать, затем собирают и подвергают

дистиляции с паром для получения масла. Так же добывают абсолют, резиноид и настой.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желто-оранжевое масло обладает горьким вкусом и сильным запахом, похожим на запах чеснока, в котором, однако, прослеживается теплая, сладкая нота.

СОДЕРЖАНИЕ: Дисульфиды (в основном 2-бутилпропенилдисульфид), монотерпены, феруловая кислота, следы ванилина.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Растение является нетоксичным и не оказывает раздражающего действия. Однако оно имеет репутацию наркотика.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяется при астме, бронхите, лающем кашле и т.п. Помогает при повышенной утомляемости и нервном истощении.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В настоящее время масло редко используется в фармацевтике. Ранее оно применялось для локального воздействия на слизистую оболочку. Иногда используется как фиксатор при изготовлении духов, особенно с основным запахом розы и восточным запахом. Компонент некоторых продуктов пищевой промышленности, особенно соусов.

СОСНА БОЛОТНАЯ

Pinus palustris



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: Южная желтая сосна.

ОПИСАНИЕ: Высокое вечнозеленое дерево с длинными иглами и прямым стволом. Выделяет смолу, из которой в Америке получают живицу. См. *Живица*.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юго-востоке США, где и производится большая часть ароматического масла.

ДРУГИЕ ВИДЫ: В мире существует большое количество видов сосны, из которых получают ароматическое масло и живицу. К ним относятся *P. ayacahuite*, *P. elliottii*, *P. halepensis*, *P. insularis*, *P. koraiensis* и др.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Сосновые опилки на протяжении многих веков считались надежным домашним средством от многих заболеваний. Это мягкое, но эффективное антисептическое средство, которое применяли для лечения ревматизма, злокачественных опухолей, боли в суставах, заболеваний костной ткани, люмбаго и др.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое, бак-

терицидное, отхаркивающее, инсектицидное, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Сырое масло получают методом дистилляции с паром из опилок и древесных стружек, а затем подвергают фракционной перегонке под давлением для получения чистого ароматического масла.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Молочно-белая или бледно-желтая жидкость со сладким, бальзамовым, хвойным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розмарина, кедра, цитронеллы, розового дерева и дубового мха.

СОДЕРЖАНИЕ: Терпинеол, эстрагол, фенхон, фенцилол, борнеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей бывают аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях помогает при артрите, астении, люмбаго, мышечных болях, ревматизме. Эффективно при лечении астмы, бронхита, катара, синусита.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Широко используется в медицине, особенно в ветеринарии (антисептические и дезинфицирующие средства, детергенты, инсектициды). Служит отдушкой для

мыла, туалетной воды, пены для ванн и парфюмерии. Используется в производстве красок.

СОСНА КЕДРОВАЯ

Pinus mugo var. pumilio



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

СИНОНИМЫ: *P. mugo*, *P. montana*, *P. pumilio*, горная сосна.

ОПИСАНИЕ: Пирамидальный кустарник или дерево высотой до 12 метров с черной корой, жесткими иглами, собранными в кластеры, и коричневыми шишками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в горах Центральной и Южной Европы. Масло производят в Австрии, Югославии, Дании и Италии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов сосны, из хвои и древесины которых получают ароматическое масло или живицу. См. также *Сосна обыкновенная*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Препараты из хвои употребляют внутрь при заболеваниях мочевого пузыря и почек, ревматизме. Мазями лечат ревма-

тизм, мышечные боли, а ингаляциями — бронхит, катар, простуду и т.п.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антисептическое, рассасывающее, бальзамирующее, мочегонное, отхаркивающее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из хвои методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Молочно-белая жидкость с приятным сладким бальзамовым, пряно-древесным ароматом. Из-за тонкого запаха считается лучшим сосновым маслом для парфюмерии. Оно хорошо смешивается с маслами кедра, лаванды, розмарина, шалфея, кананги, ладанной камеди, можжевельника.

СОДЕРЖАНИЕ: Монотерпеновые углеводороды, лимонен, пинены, фелландрен, дипентин, камфен, микрил, борнилацетат. Необычный запах объясняется присутствием альдегидов.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но обладает раздражающим и аллергическим действием. Лучше не применять в терапевтических целях.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент лекарственных препаратов от кашля, про-

студы, насморка, обезболивающих мазей. Широко применяется в косметике и парфюмерии. Используется в пищевой промышленности и при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Pinus sylvestris



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: Сосна лесная, сосна шотландская, сосна норвежская.

Описание: Высокое (до 40 метров) вечнозеленое дерево с плоской кроной. Кора коричнево-красная, иголки длинные, спаренные, шишки коричневые.

Распространение: Происходит из Евразии, культивируется на востоке США, в Европе, России, странах Балтии и Скандинавии, особенно в Финляндии.

Другие виды: В мире существует большое количество видов сосны, из которых получают ароматическое масло и живицу. Однако масло из хвои сосны обыкновенной является самым полезным и безопасным. К другим видам

относятся *P. ayacahuite*, *P. elliottii*, *P. halepensis*, *P. insularis*, *P. koraiensis* и прочие. Кроме того, масло, называемое маслом сибирской сосны, получают из *Abies sibirica*.

Традиционное использование: Молодая хвоя используется как добавка в ванны при нервном истощении, нарушениях кровообращения, медленно заживающих ранах, артрите, ревматизме и кожных заболеваниях. Американские индейцы употребляли ее для предотвращения цинги и набивали ею матрасы, дабы изгнать вшей и блох.

В виде ингаляции помогает при бронхите, астме и насморке. Сосновые шишки (орешки) считаются прекрасным восстанавливающим средством после затяжной болезни.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, рассасывающее, противовирусное, противоревматическое, бальзамическое, отхаркивающее, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом сухой дистилляции из хвои. 2. Смолу скипидара получают методом дистилляции с паром из живицы.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным хвойно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами кедра, розмарина, чайного дерева, шалфея, лаванды, можжевельника, лимона, мелалеуки, эвкалипта и майорана. 2. См. *Живица*.

СОДЕРЖАНИЕ: Монотерпеновые углеводороды (50–90%), а также борнилацетат, цинеол, цитраль, хамазулен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей бывают аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при порезах и язвах. Помогает при педикулезе и избыточном потоотделении, чесотке. Рекомендуются для лечения артрита, астении, подагры, мышечных болей, ревматизма, астмы, бронхита, цистита, инфекции мочевыводящих путей. Снимает усталость, положительно действует при нервном истощении и невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка для мыла, туалетной воды, пены для ванн, немного используется и в парфюмерии. Применяется как ароматизатор пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

СТИРАКС

Liquidambar orientalis



СЕМЕЙСТВО: Hamamelidaceae.

Синоним: Balsam styracis.

ОПИСАНИЕ: Ветвистое дерево высотой до 15 метров с красно-коричневой корой, трехдольными листьями и белыми цветами. Выделения из-под коры называют стираксом. Застывая, он превращается в полутвердую зеленовато-коричневую массу со сладким бальзамовым ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Азии. В некоторых провинциях Турции образует лесные заросли.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Очень похож на американский стиракс (*L. styraciflua*), который производит похожий экссудат. Существует еще несколько разновидностей стиракса, например, *Styrax officinale*. *Styrax benzoin* (ботаническое название бензоина) обладает похожими свойствами.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Китае применяется при кашле, простудных заболеваниях, эпилепсии, а также порезах, ранах и чесотке. На Западе рекомендуется как средство от кашля,

дифтерии, гонорей, дерматомикоза и т.п. Сироп из коры американского стиракса на западе США употребляют при поносе и дизентерии.

ДЕЙСТВИЕ: Противомикробное, противовоспалительное, антисептическое, рассасывающее, бальзамическое, отхаркивающее, успокоительное, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из эксудата. Экстракцией растворителями — резиноид и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Молочно-белая или бледно-желтая жидкость с приятным сладким бальзамовым, пряно-древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, жасмина, мимозы, розы, лаванды, гвоздики, фиалки, кассии и пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Стирен, ванилин, фенилпропиол, коричный спирт, этанол и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не обладает раздражающим действием. У некоторых людей может вызывать аллергические реакции. Часто подделывается.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют при порезах, дерматомикозе, чесотке, ранах. Помогает при бронхите, катаре, заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется вместе с бензоином в тинктуре от кашля. Масло и резиноид служат отдушкой и фиксатором для духов цветочного и восточного направлений. Резиноид и абсолют применяют в пищевой промышленности, в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

ТАГЕТЕС

Tagetes minuta



СЕМЕЙСТВО: Астровые (Asteraceae)
сложноцветные (Compositae).

СИНОНИМЫ: *T. glandulifera*, календула бархатцы (масло ошибочно называ маслом календулы).

ОПИСАНИЕ: Однолетнее растение сотовой около 30 сантиметров с яркими оранжевыми цветами, похожими на маргаритки, и овальными светло-зелеными листьями. Все растение обладает сильным ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Южной Америки и Мексики. В настоящее время растет в диком виде

Африке, Европе, Азии и Северной Америке. Масло производят в Южной Африке, Франции, Аргентине и Египте, абсолют — в Нигерии и Франции.

Другие виды: Существует несколько разновидностей тагетеса, обладающих схожими свойствами и дающими ароматическое масло. К ним относятся *T. patula*, *T. erecta* и др.

Не путать с настоящей календулой, которая обладает другими свойствами, ее масло отличается иным составом. См. *Календула лекарственная*.

Традиционное использование: В Индии из смеси масел тагетеса и сандалового дерева изготавливают популярные духи. В Китае его применяют для лечения лающего кашля, простуды, колик, мастита и других недугов.

Действие: Противоглистное, спазмолитическое, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, фунгицидное, желудочное, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из свежих цветущих растений. 2. Конкрет и абсолют — экстракцией растворителями из свежих цветущих растений.

Характеристика: 1. Темно-оранжевая или желтая текучая жидкость с сильным горьковатым цветочным ароматом. Медленно застывает на воздухе. 2. Абсолют — красно-оранжевая оливковая или коричневая вязкая жидкость с насыщенным сладким, фруктовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами жасмина, кассии, мимозы, герани, бергамота, лаванды, мускатного шалфея и цитрусовых.

Содержание: Тагетоны, оцимин, микрин, линалол, лимонен, пинены, карвон, цитраль, камфен, валериановая кислота и салициловый альдегид.

Меры безопасности: Точные данные неизвестны. Скорее всего, нетоксично. Имеются сообщения о случаях дерматита при применении масла тагетеса. Использовать умеренно и осторожно.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо лечит мозоли, наросты, обморожения, грибковые инфекции.

Другое применение: Используется в фармацевтической промышленности. Абсолют и ароматическое масло изредка применяются при создании духов травяного и цветочного направлений. Служит ароматизатором табачных изделий, используется в пищевой промышленности, в том числе в алкогольных и безалкогольных напитках.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Thymus vulgaris



Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: *T. aestivus*, *T. iberdensis*, *T. webbianus*, *T. valentianus*, тимьян садовый.

Описание: Многолетний вечнозеленый кустарник высотой до 45 сантиметров с древесным основанием и сильно разветвленным стеблем. Листья мелкие, серозеленые, цветы бледно-красные или белые.

Распространение: Происходит из Испании и района Средиземноморья, в настоящее время распространен в Азии, Алжире, Турции, Тунисе, Израиле, США, России, Китае и Центральной Европе. Масло производят в Испании, Франции, Израиле, Греции, Марокко, Алжире, Германии и США.

Другие виды: Существует много разновидностей тимьяна, из которых тоже получают ароматические масла, используемые в медицине. Это *T. serpyllum*, *T. zygis*, *T. citriodorus* и др.

Традиционное использование: Одно из первых лечебных растений, используемых в Средиземноморье. О нем пи-



Тимьян

сали Гиппократ и Диоскорид. Египтяне применяли его при бальзамировании, а древние греки — при инфекционных заболеваниях. Название «тимьян» происходит от греческого *thymos*, что значит «аромат». Его употребляли и в кулинарии, особенно для сохранения мяса и мясных продуктов.

В западной медицине тимьян применяли при респираторных заболеваниях, нарушениях пищеварения и для предотвращения распространения инфекции.

Действие: Противоглистное, антисептическое, дезодорирующее, прогипоспазматическое, возбуждающее, противомикробное, рассасывающее, отхаркивающее, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, ветрогонное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. 1. Красное тимьяновое масло является сырым дистиллятом. 2. Белое тимьяновое масло — продукт повторной дистилляции или ректификации. Для парфюмерных целей во Франции производят абсолют экстракцией растворителями.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Красная, коричневая или оранжевая жидкость с теплым, пряно-травянистым ароматом. 2. Прозрачная бледно-желтая жидкость со сладким, свежим ароматом зелени. Хорошо смешивается с маслами бергамота, лимона, розмарина, мелиссы, лаванды, майорана, мироксилонна и сосны.

СОДЕРЖАНИЕ: Тимол и карвакрол (до 60%), цимин, терпинен, камфен, борнеол, линалол. В зависимости от сырья масло может содержать также гераниол, цитраль и другие вещества.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Красное масло содержит большое количество токсичных фенолов (карвакрол и тимол). Оно может оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку и кожные покровы, а также вызывать аллергические реакции. Использовать умеренно и только в разведенном виде. Избегать во время беременности.

Белое масло менее токсично, не вызывает раздражения. Его можно использовать наружно и для лечения детей.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях эффективно помогает лечить порезы, экзему, сыпь, воспалительные процессы, шрамы, тонизирует кожу и ткани. Применяют при артрите, целлюлите, подагре, отеках, ревматизме и спортивных травмах. Полезно использовать при астме, бронхите, катаре, кашле, простуде и инфекциях мочеполовой системы.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент полосканий для рта и зубной пасты. Служит источником тимолола, который необходим в фармацевтической промышленности. Отдушка для мыла, туалетной воды, лосьонов, духов. Широко используется в пищевой промышленности, особенно при изготовлении мясных продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Carum carvi



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: *Apium carvi*.

ОПИСАНИЕ: Двухлетнее травянистое растение высотой до 75 сантиметров с разветвленным стеблем, резными листьями и зонтичными белыми цветками. Семена мелкие, овальные, с пятью продольными полосами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Западной Азии, натурализован в Северной Америке. В настоящее время широко культивируется в Германии, Голландии, Скандинавии и России.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько разновидностей, их называют по происхождению: английский, датский, немецкий, русский, скандинавский. Северные растения дают больше ароматического масла.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Популярно как пряность, более всего используют при выпечке хлеба и изготовлении сыра. Традиционное средство от диспепсии, кишечных колик, менструальных болей, плохого аппетита, ларингита и бронхита. Способствует лактации, а также является хорошим ветрогонным средством для младенцев.

ДЕЙСТВИЕ: Антигистаминное, антимикробное, антисептическое, аппетитовозбуждающее, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее, спазмолитическое, тонизирующее, зажив-

ляющее, способствует лактации, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих семян (выход примерно 2–8%).

ХАРАКТЕРИСТИКА: Сырое масло тмина выглядит как желтовато-коричневая жидкость с резким пряным ароматом. После повторной дистилляции масло становится бледно-желтым. Его запах приобретает теплый, сладковатый оттенок, подобный аромату ржаного хлеба. Хорошо смешивается с маслами жасмина, корицы, кассии и других пряностей. Обладает способностью забивать другие запахи.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но в больших концентрациях может вызывать раздражение кожи.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при бронхите, ларингите, диспепсии, коликах, спазмах кишечника, простуде и плохом аппетите. См. также *Фенхель* и *Укроп*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как слабительное и ветрогонное средство, а также как отдушка при изготовлении лекарственных препаратов. Компонент зубной пасты, ополаскивателей для рта, изделий косметики и парфюмерии.

Широко применяется в пищевой промышленности. Из семян тмина изготавливается немецкое бренди Kummel.

ТСУГА КАНАДСКАЯ

Tsuga canadensis



СЕМЕЙСТВО: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: *Pinus canadensis*, *Abies canadensis*.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 50 метров с гибкими горизонтальными ветвями, зубчатыми листьями и коричневыми смолистыми шишками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на западном побережье США. Масло производится в Вермонте, Нью-Йорке, Нью-Гемпшире, Виргинии и Висконсине.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много разновидностей этого вида. Ароматическое масло часто готовят из смеси различных типов масел. Похожее масло получают из черной тсуги (*Рicea nigra*), норвежской тсуги (*P. abies*) и белой канадской тсуги (*P. glauca*). Ароматическое масло из западной тсуги (*Tsuga heterophylla*) отличается другим составом. Является близкой родственницей датской сосны (*Pseudotsuga taxifolia*),

из которой тоже получают ароматическое масло и бальзам.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Древесина тсуги, содержащая танины и летучие масла, рекомендуется при поносе, цистите, колите, белях, прободении матки, фарингите, стоматите и гингивите. Экстракт из коры используется в дубильном деле.

ДЕЙСТВИЕ: Противомикробное, антисептическое, рассасывающее, вяжущее, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, успокоительное, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из хвои.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным хвойно-бальзамовым ароматом и фруктовым оттенком. Хорошо смешивается с маслами кедра, розмарина, чайного дерева, шалфея, лаванды, можжевельника, лимона, бензоина, дубового мха, эвкалипта и майорана.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинены, лимонен, борнилацетат, трициклин, фелландрен, микрин, туйон, дипентин, кадинен. Состав зависит от сырья.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях эффективно при мышечных болях, ревматизме, астме, бронхите, катаре, простуде, гриппе и инфекционных заболеваниях. Прекрасно подходит для занятий йогой и медитирования.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент мазей, используемых в ветеринарии. Отдушка для мыла, туалетной воды, средств бытовой химии и парфюмерии (в основном в США).



Тубероза

ТУБЕРОЗА

Polianthes tuberosa



СЕМЕЙСТВО: Agavaceae.

СИНОНИМ: Полиантес.

ОПИСАНИЕ: Нежное многолетнее растение высотой до 50 сантиметров с длинными листьями и клубневидным корнем. Цветы крупные, душистые, похожи на цветы лилии.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Центральной Америки. Культивируется на юге Франции, в Марокко, Китае, на Тайване и в Египте.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является родственницей нарцисса. Китайская разновидность

внешне отличается от европейской, хотя обладает таким же запахом.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Употребляют в декоративных целях и на срезку. Чистый абсолют туберозы является одним из самых дорогих цветочных масел в современной парфюмерии.

ДЕЙСТВИЕ: Наркотическое.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями из свежих бутонов, ароматическое масло — дистилляцией конкрета.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Абсолют — красно-оранжевая или коричневая паста с насыщенным, тяжелым, сладким цветочным ароматом. Хорошо смешивается

с маслами гардении, фиалки, опопанакса, розы, жасмина, мироксилона, гвоздики, нероли и иланг-иланга.

СОДЕРЖАНИЕ: Метилбензоат, метилантранилат, евгенол, нерол, фарнезол, герианиол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Данные отсутствуют. Часто фальсифицируется.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях используют как духи.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Компонент духов высшего класса, особенно восточного, цветочного и фантазийного направлений. Изредка применяется для ароматизации сладостей и напитков.



ТУЯ
Thuja occidentalis



СЕМЕЙСТВО: Кипарисовые (Cupressaceae).

СИНОНИМЫ: Белый кедр, дерево жизни.

ОПИСАНИЕ: Красивое дерево пирамидальной формы высотой до 20 метров с плоскими листьями и широко

разведенными стволами. Ароматическое масло получают из деревьев старше пятнадцати лет.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Произрастает на северо-востоке Северной Америки, культивируется во Франции. Масло производят в Канаде и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много форм и культивируемых разновидностей этого дерева, например, *T. plicata*, *T. orientalis*, *Biota orientalis*, *T. articulata*, *Thuopsis dolobrata*.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В древние времена использовалось как благовоние для ритуальных целей. Настой из листьев применяли при кашле, лихорадке, кишечных паразитах, цистите и венерических заболеваниях. Мазями лечили ревматизм, подагру, варикозное расширение вен, бородавки, псориаз и другие заболевания.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, смягчающее, противоревматическое, антисептическое, заживляющее, вяжущее, ветрогонное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, тонизирующее, налаживает пищеварение и менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев, побегов и коры.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим камфарным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Туйон (до 60%), фенхон, камфара, сабинен, пинен и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Сильный токсин, что объясняется присутствием туйона. Провоцирует выкидыши.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармакологии при изготовлении средств дезинфекции, а также мазей со смягчающим действием. Служит отдушкой в парфюмерии и ароматизатором для пищевых продуктов.



Тысячелистник

зонтики белыми или розоватыми цветками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Евразии, натурализован в Северной Америке. В настоящее время растет в умеренной климатической зоне по всему миру. Масло производят в Германии, Венгрии, во Франции, в Югославии, США и Африке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует большое количество видов, например, *A. ligustica*, *A. moschata* и др.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Целительная сила этого растения известна с давних пор, им лечили лихорадку, инфекции дыхательных путей, нарушения пищеварения, нервное напряжение, язвы, сыпь, раны. Считается, что еще Ахиллес врачевал им свои раны.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Achillea millefolium



СЕМЕЙСТВО: Астровые (*Asteraceae*) или сложноцветные (*Compositae*).

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение высотой до одного метра с перистыми листьями, придающими растению вид жужева, и мелкими, собранными в

В Китае его применяют в основном при нарушениях менструального цикла и при кровотечениях. В Норвегии — популярное средство от ревматизма.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, смягчающее, противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, заживляющее, вяжущее, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, гипотензивное, тонизирующее, налаживает пищеварение.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Темно-синяя или оливково-зеленая жидкость со сладким, горьковато-свежим ароматом и камфарным оттенком. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, кедра, сосны, ромашки, валерианы, кус-куса.

СОДЕРЖАНИЕ: Азулен (до 51%), пинены, кариофиллин, борнеол, терпинеол, цинеол, борнилацетат, камфара, сабинен, туйон. Состав зависит от сырья.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применение достаточно широкое: уход

за кожей, атеросклероз, гипертония, ревматоидный артрит, тромбоз, используют также при запорах, спазмах, геморрое, цистите и других инфекционных заболеваниях. Помогает при простуде, гриппе, лихорадке и бессоннице.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Иногда используется для лечебных ванн (при кожных заболеваниях). Изредка применяется в духах и лосьонах, служит ароматизатором в вермутах и горьких настояках.



УКРОП ОГОРОДНЫЙ

Anethum graveolens



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: *Peucedanum graveolens*, *Fructus anethi*.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее или двухлетнее растение высотой до одного метра с перистыми листьями. Цветки мелкие, желтые, собраны в зонтики. Семена приплюснутые, овальные.



Укроп

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья и с побережья Черного моря. В настоящее время культивируется по всему миру, особенно в Европе, США, Индии и Китае. Масло производится в основном в Европе (Франция, Германия, Венгрия, Англия, Испания).

ДРУГИЕ ВИДЫ: На Востоке широко культивируется *A. sowa*, из которого получают ароматическое масло другого химического состава.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Известно с древнейших времен, находит применение в кулинарии и медицине. В Германии и Скандинавии используется при приготовлении рыбы и консервировании огурцов, а также при выпечке хлеба. Рекомендуются употреб-

лять при нарушениях в системе пищеварения, особенно у детей.

ДЕЙСТВИЕ: Противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, гипотензивное, стимулирующее, налаживает работу желудка, регулирует пищеварение и менструальный цикл, увеличивает лактацию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из семян или листьев и стеблей (свежих и подсушенных).

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость со свежим тепловато-пряным ароматом. 2. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость с сильным сладковато-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами элемеи, мяты, тмина, мускатного ореха, а также цитрусовых и пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: 1. Карвон (30–60%), лимонен, фелландрен, евгенол, пинен. 2. Карвон, лимонен, пинен, терпен. Существует несколько хемотипов укропа, например, фелландрен присутствует в английском и испанском масле, но отсутствует в немецком.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях эффективно действует при коликах, диспепсии, метеоризме, несварении желудка. Помогает при лечении мочеполовой и эндокринной систем, нарушениях менструального цикла. Способствует лактации.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармацевтике (например, укропная вода для младенцев). Служит отдушкой в косметике и парфюмерии, особенно при изготовлении мыла. Широко применяется в пищевой промышленности.



Фенхель



ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Foeniculum vulgare



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМЫ: *F. officinale*, *F. capillaceum*, *Anethum foeniculum*, сладкий укроп.

ОПИСАНИЕ: Однолетнее или двухлетнее растение высотой до 2 метров с перистыми листьями. Цветки мелкие, желтые, собраны в зонтики. Семена приплюснутые, овальные.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья, в диком виде растет во Франции, Испании, Португалии и Северной Африке. В настоящее время культивируется по всему миру. Масло производится в основном в Европе (Франция, Германия, Венгрия, Болгария, Испания), а также в Индии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много культивируемых видов фенхеля, из которых получают ароматическое масло несколько иного химического состава.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Известен с древнейших времен, употребляется в кулинарии и медицине. Считается, что фенхель продлевает жизнь и увеличивает силы, а также изгоняет злых духов. В западной и восточной

медицине его рекомендуют как целебное средство при заболеваниях печени, селезенки и желчного пузыря. Применяется при нарушениях в системе пищеварения, особенно у детей.

Традиционно используется для лечения ожирения, а также для увеличения лактации.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, бактерицидное, ветрогонное, мочегонное, стимулирующее, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из семян или листьев и стеблей (свежих или подсушенных, горькое масло).

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость с очень сладким, немного перечным ароматом, похожим на запах аниса. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, розы и сандалового дерева. 2. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость с острым камфарным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Анетол (50–60%), лимонен, фелландрен, пинен, анисовая кислота, анисовый альдегид, камфен. Горькое масло содержит еще и фенхон (18–22%).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но обладает раздражающим действием. В больших дозах действует нарко-

тически. Горькое масло может вызывать аллергию. Не использовать при эпилепсии и во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях горькое масло не используется. Масло из семян применяют для ухода за кожей, при ожирении, отеках, ревматизме, астме и бронхите. Хорошо влияет на систему пищеварения. Помогает при нарушениях менструального цикла, способствует лактации.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в фармацевтической промышленности для изготовления отхаркивающих и слабительных препаратов. В качестве отдушки применяют в косметике и парфюмерии. Активно используется в пищевой промышленности, особенно при производстве алкогольных напитков — бренди и ликеров.

ФЕРУЛА

Ferula galbaniflua



СЕМЕЙСТВО: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

СИНОНИМ: *F. gummosa*.

ОПИСАНИЕ: Высокая многолетняя трава с гладким стеблем, блестящими листьями и мелкими цветками. Выделяет млечный сок, который является природной живицей.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Центральной и Западной Азии. Культивируется в Иране, Турции, Афганистане, Ливане. Дистилляцию производят в Европе и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует два вида млечного сока ферулы — ливанский (жидкий или мягкий) и персидский (твердый). К другим видам растения относятся *F. asa-foetida*, *F. diversittata*, *F. foetida*, *F. moschata*.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В древности использовалась как благовоние. Египтяне ценили масло ферулы в косметике и при бальзамировании. Используется для лечения ран, воспалений кожи, заболеваний дыхательных путей, пищеварительного тракта и нервных расстройств.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, противомикробное, противоспазматическое, возбуждающее, бальзамическое, ветрогонное, мочегонное, желудочное, отхаркивающее, гипотензивное, тонизирующее, восстанавливающее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из живицы ливанского (мягкого) типа.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Сырое масло представляет собой янтарную или коричневую вязкую жидкость с древесно-бальзамовым ароматом. Очищенное масло — бесцветная или бледно-желтая жидкость со свежей зеленой высокой нотой и древесным тоном. Хорошо смешивается с маслами гиацинта, фиалки, нарцисса, лаванды, герани, дубового мха, опопанакса, сосны и стиракса.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинен, кадинол, кадинен, микрин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях служит средством ухода за кожей, помогает при мышечных болях, ревматизме. Эффективно действует при бронхите, катаре, ларингите и нарушениях в системе пищеварения.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло и резиноид используются как фиксатор и отдушка в косметике и парфюмерии. Служит ароматизатором некоторых продуктов питания, алкогольных и безалкогольных напитков.

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

Viola odorata



СЕМЕЙСТВО: Фиалковые (Violaceae).

Синонимы: Английская фиалка, садовая фиалка.

Описание: Невысокое нежное многолетнее растение с темно-зелеными сердцевидными листьями и душистыми фиолетово-голубыми цветами.

Распространение: Растет в Европе и некоторых регионах Азии. Культивируется как декоративное растение по всему миру. Больше всего выращивается во Франции, а также в Италии и Китае.

Другие виды: Существует более 200 видов фиалок. Для получения ароматического масла обычно выращивают сорта «Парма» и «Виктория».

Традиционное использование: Листья и цветы издавна ценились в траволечении, особенно эффективно их действие при застойных явлениях в легких, повышенной чувствительности кожи, хрупкости сосудов. Листьями лечили цистит и использовали их для полоскания рта и горла. Из-за наличия салициловой кислоты (т.е. аспирина) обладает легким обезболивающим действием.

Из цветов до сих пор приготавливают «фиалковый сироп», который используется как слабительное и природный краситель.



Фиалка

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противовоспалительное, противоревматическое, антисептическое, рассасывающее, очищающее, мочегонное, отхаркивающее, слабительное, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Конкрет и абсолют получают из свежих листьев и цветов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Интенсивно-зеленая вязкая жидкость с сильным запахом зелени и мягким цветочным оттенком получается из листьев. 2. Желто-зеленая вязкая жидкость со сладким, насыщенным цветочным ароматом — из цветов. Хорошо смешивается с маслами туберозы, мускатного шалфея, эстрагона, тмина, укропа, базилика, гиацинта и другими цветочными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Оба масла содержат надиеналь, пармон, гексанол, бензиловый спирт, ионон и виоланквирцитин.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошо очищает поры, лечит вены, улучшает кровообращение. Помогает при лечении бронхита, катара, инфекций ротовой полости. Снимает головную боль и головокружение. Считается, что аромат фиалки успокаивает и укрепляет сердце.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в духах высшего класса. Изредка применяется для ароматизации сладостей и напитков.

ФИСТАШКА МАСТИКОВАЯ

Pistacia lentiscus



СЕМЕЙСТВО: Сумаховые (Anacardiaceae).

СИНОНИМ: Мاستиковое дерево.

ОПИСАНИЕ: Дерево или кустарник высотой до 3 метров, ствол которого выделяет природную живицу — ее собирают, делая надрезы на коре.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Средиземноморье (Франция, Испания, Португалия, Греция, Турция) и Северной Африке. Мاستика производится в Греции, Алжире, Марокко и на Канарских островах.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Принадлежит к тому же семейству, что и перуанский перец (*Schinus molle*). Мاستика напоминает смолу и при жевании остается вязкой.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: На Востоке использовалась для производства сладостей, средств для освежения ды-

хания, а также при поносе у детей. На Западе масло употребляли так же, как и живицу.

ДЕЙСТВИЕ: Противомикробное, антисептическое, антиспазматическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: 1. Резиноид получают экстракцией растворителями из живицы. 2. Ароматическое масло выделяют методом дистилляции с паром из живицы или листьев.

ХАРАКТЕРИСТИКА: 1. Янтарная или зеленоватая вязкая масса с ароматом бальзама и живицы. 2. Бледно-желтая текучая жидкость со свежим бальзамовым ароматом и оттенком живицы. Хорошо смешивается с маслами мимозы, лаванды, а также цитрусовыми и цветочными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: В основном пинены.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: См. *Живица*.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как загуститель. Применяется в производстве лаков. Резиноид и ароматическое

масло являются компонентом духов и одеколонов высшего класса, служат отдушкой в ликерах.



ХМЕЛЬ

Humulus lupulus



СЕМЕЙСТВО: Тутовые (Moraceae).

СИНОНИМЫ: Хмель обыкновенный, хмель европейский.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее вьющееся растение высотой до 8 метров, мужские и женские цветки расположены отдельно. Листья темно-зеленые, сердцевидные, цветы зеленовато-желтые. Летучее масло, которое называется лупулин, образуется у основания чешуйчатых листиков обертки пестичных цветков.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе и Северной Америке, культивируется по всему миру, особенно в США (Калифорния и Вашингтон), Югославии и Германии. Масло производится главным образом во Франции, в Германии и Англии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родственными видами являются *Urtica dioica* и *Ficus carica*.



Хмель

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Средство от бессонницы, нервного перенапряжения и невралгии. Применяется при аменорее (способствует выработке эстрогена), сердечных заболеваниях, бактериальной дизентерии, болезни печени и желудка.

В Китае им лечат туберкулез легких и цистит.

ДЕЙСТВИЕ: Возбуждающее, противомикробное, антиспазматическое, вяжущее, бактерицидное, ветрогонное, мочегонное, гипнотическое, нервное, седативное.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из шишек. Для косметических целей так же выделяют абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или красноватая жидкость с насыщенным пряным ароматом. Хорошо смешива-

ется с маслами сосны, гиацинта, мускатного ореха, а также цитрусовыми и пряными маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Гумулон, микрин, кариофиллин, фарнизин и еще более 100 компонентов.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. Могут быть аллергические реакции у некоторых людей. Избегать во время депрессии.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях помогает при дерматите и огрубении кожи. Применяют при астме, хроническом кашле, несварении желудка, нервной диспепсии. Снимает боли при менструации и сексуальное перевозбуждение. Успокаивающе действует на нервную систему.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в духах, особенно восточного направления. Применяется для ароматизации табака, а также соусов, приправ и пива.

ХРЕН

Armoracia rusticana



СЕМЕЙСТВО: Крестоцветные (Brassicaceae).

СИНОНИМЫ: *Cochlearia armoracia*, *A. latifolia*.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее растение с крупными листьями длиной до 50 сантиметров, белыми цветами и мясистым белым корнем.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происхождение неизвестно, скорее всего, из восточных районов Европы. В настоящее время растет в России, Европе и Скандинавии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Культурная форма *Cochlearia mascosa*, произрастает в Венгрии.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Растение обладает сильными стимулирующими свойствами. Действие схоже с действием семян горчицы. Используется при лихорадке, нарушениях пищеварения, инфекции мочевыводящих путей, для стимулирования циркуляции крови. Помогает при артрите и ревматизме. Применяется как приправа.

ДЕЙСТВИЕ: Антибиотик, антисептическое, мочегонное, ветрогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, способствует усилению лактации.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из измельченных и вымоченных в воде корней. Резиноид и кон-

крет выделяют экстракцией растворителями.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая легкотекучая жидкость с острым запахом, вызывающим слезы.

СОДЕРЖАНИЕ: Изотиоцианистый аллил (75%), фенилэтилзотиоцианат (получается при измельчении корня).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Масло токсично, раздражает слизистую оболочку. Одно из самых опасных ароматических масел. Нельзя применять ни внутрь, ни наружно.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В небольших количествах используется в соусах, приправах, салатах и консервах.



ЦИТРОНЕЛЛА

Cymbopogon nardus



СЕМЕЙСТВО: Мятликовые (Poaceae) или злаковые (Gramineae).

Синоним: *Andropogon nardus*.

ОПИСАНИЕ: Высокая ароматная многолетняя трава.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на Шри-Ланке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Ароматическое масло также получают из *C. winterianus*, которая культивируется в тропических регионах по всему миру, особенно на Яве, во Вьетнаме, в Африке, Аргентине и Центральной Америке. Существует множество видов ароматических трав этого семейства.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Листья цитронеллы применяют при лихорадке, проблемах с пищеварением, нарушениях менструации. В китайской медицине — средство от ревматизма.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, антиспазматическое, бактерицидное, дезодорирующее, потогонное, мочегонное, фунгицидное, инсектицидное, тонизирующее, заживляющее, налаживает работу желудка и менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из сухой травы методом дистилляции с паром. (Цитронелла, произрастающая на Яве, дает в два раза

большой выход масла, чем цитронелла с Шри-Ланки.)

ХАРАКТЕРИСТИКА: Желтовато-коричневая текучая жидкость со свежим лимонным ароматом. Масло цитронеллы, произрастающей на Яве, предпочитают при изготовлении духов. Хорошо смешивается с маслами герани, лимона, бергамота, апельсина, кедра и сосны.

СОДЕРЖАНИЕ: Гераниол (до 45%), цитронеллаль (до 50%), геранилацетат, лимонен, камфен.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ: Нетоксично, но может вызывать дерматит у некоторых людей. Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях смесь этого масла с маслом кедрового дерева издавна использовалась как средство для отпугивания насекомых. Помогает при простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях. Рекомендуются при головной боли и невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Служит отдушкой в косметике и парфюмерии, а также в производстве средств бытовой химии. Применяется в пищевой промышленности, сырье для получения гераниола и цитронеллала.



ЧАБЕР ГОРНЫЙ

Satureja montana



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: *Satureia obovata*, *Calamintha montana*.

ОПИСАНИЕ: Однолетний кустарник высотой до 40 сантиметров с древесными стеблями, тонкими листьями и мелкими, бледно-лиловыми цветками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья, в настоящее время распространен по всей Европе, а также в Турции и России. Масло производят в Испании, Марокко и Югославии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Популярным садовым растением является ползучая разновидность чабера — *S. montana subspicata*. Кроме того, к этому семейству относятся *S. douglasii* и *S. thymbra*.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: С античных времен используется в кулинарии, как и чабер садовый. Лекарство при коликах и поносе. По данным послед-

них исследований, обладает более сильным противомикробным действием, чем тимьян, розмарин и лаванда.

ДЕЙСТВИЕ: См. *Чабер садовый*.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. Экстракцией растворителями выделяют живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным травяным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Карвакрол, цимин, тимол, пинены, лимонен, цинеол, борнеол и терпинеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: См. *Чабер садовый*.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять наружно.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Очень редко используется в парфюмерии. Масло и живица служат ароматизатором продуктов, особенно мясных и приправ.



ЧАБЕР САДОВЫЙ

Satureja hortensis



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: *Satureia hortensis*, *Calamintha hortensis*.

Описание: Однолетнее травянистое растение высотой до 45 сантиметров с прямыми ворсистыми стеблями, тонкими листьями и мелкими, бледно-лиловыми цветками.

Распространение: Растет в Европе, натурализован в Северной Америке. Широко культивируется во многих странах, в том числе в Испании, Франции, Югославии и США.

Другие виды: Является близким родственником тимьяна, обладает похожими свойствами. См. *Чабер горный*.

Традиционное использование: Это растение часто применяют в кулинарии. В лечебных целях чаще всего рекомендуют чай из чабера для лечения нарушений пищеварения, расстройств менструального цикла, респираторных заболеваний. Свежие листья используют наружно для снятия зуда и боли после укуса насекомых, особенно ос и пчел.

Действие: Противокашлевое, антиспазматическое, возбуждающее, вяжущее, бактерицидное, ветрогонное, заживляющее, отхаркивающее, фунгицидное, стимулирующее, налаживает менструальный цикл.



Чабер садовый

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. Экстракцией растворителями выделяют живицу.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным, свежим пряно-травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розмарина, сосны, тимьяна, базилика, кедр, лаванды, цитронеллы и цитрусовыми маслами.

Содержание: Карвакрол, пинен, цимин, камфен, лимонен, фелландрен, борнеол и др.

Меры безопасности: Токсично. Раздражает слизистую оболочку и кожные покровы. Не применять во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не следует применять наружно.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Очень редко используется в парфюмерии. Масло и живица служат ароматизатором продуктов, особенно мясных и консервов.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Melaleuca alternifolia



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

ОПИСАНИЕ: Невысокое дерево или кустарник с игольчатыми листьями, похожими на листья кипариса и бесчешуйчатыми желтыми или пурпурными цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Австралии. Другие разновидности культивируются в разных странах, но *Melaleuca alternifolia* производится только в Австралии, преимущественно в Новом Южном Уэльсе.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Чайное дерево является общим названием представителей семейства *Melaleuca*, которые существуют во многих физиологических формах. К ним относятся каепутовое де-



Чайное дерево

рево (*M. cajuputi*), мелалеука (*M. viridiflora*), а также *M. bracteata*, *M. linariifolia* и др.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Название объясняется тем, что из листьев растения готовят травяной чай. Современные знания о свойствах чайного дерева основываются на многовековой истории использования его аборигенами Австралии. Научные исследования выявили следующие качества: 1. Масло обладает способностью противостоять сразу трем разновидностям инфекционных организмов — бактериям, грибкам и вирусам. 2. Является мощным стимулятором иммунной системы.

ДЕЙСТВИЕ: Противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, противорвотное, антитоксическое, противовирусное,

ба
ля
щ
Э
лу
из
Ха
ол
све
ны
с л
фе
ка
ми
кал
Со
ци
кви
Ме
вы:
лю,
ак
Ар
рек
хит
мо:
тит
ван
Дру
мет
9-1

бальзамирующее, потогонное, заживляющее, фунгицидное, стимулирующее (иммунная система).

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и побегов.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бледно-желтая или оливковая текучая жидкость с теплым, свежим камфарным и немного пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, мускатного шалфея, розмарина, дубового мха, сосны, кананги, герани, майорана и пряными маслами, особенно гвоздики и мускатного ореха.

СОДЕРЖАНИЕ: Терпинен-4-ол (до 30%), цинеол, пинен, терпинины, цимин, сесквитерпины и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях рекомендуется использовать при бронхите, кашле, катаре, туберкулезе. Помогает при лечении молочницы, цистита и других инфекционных заболеваний.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Отдушка для косметических средств.

ЧЕСНОК ПОЛЕВОЙ

Allium sativum

СЕМЕЙСТВО: Лилейные (Liliaceae).

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение высотой более метра с сильным, резким запахом. Листья длинные, узкие, плотные, стебель мясистый, цветки мелкие, белые. Луковица состоит из нескольких зубчиков, стянутых вместе белой кожицей.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из Юго-Западной Сибири, распространен по Европе и Центральной Азии. Натурализован в Северной Америке, культивируется по всему миру. Масло производят в Египте, Болгарии, Франции, Китае, Германии и Японии.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Родствен с диким чесноком (*A. ursinum*). Существует много видов чеснока с аналогичными свойствами.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: С древних времен известны целебные свойства чеснока. Применяется для лечения инфекции дыхательных и мочевыводящих путей, нарушений пищеварения, кожных заболеваний, болезней сердца, гипертонии, атеросклероза, лихорадки. Во время первой миро-



Чеснок

вой войны им лечили гангрену и сепсис.

В Китае используется при поносе, дизентерии, туберкулезе, гепатите, тифе.

ДЕЙСТВИЕ: Противомикробное, антисептическое, противораковое, антитоксическое, противовирусное, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, фунгицидное, гипотензивное, желудочное, тонизирующее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из свежих луковиц методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным неприятным чесночным запахом.

СОДЕРЖАНИЕ: Аллицин, аллилпропилдисульфид, диаллилдисульфид, диаллилтрисульфид, цитраль, гераниол, линалол, фелландрен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, но может вызывать раздражение желудка и аллергические реакции.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях из-за неприятного запаха масло не употребляют наружно. Внутрь принимают в капсулах при респираторных и желудочных заболеваниях, цистите, болезнях сердца, а также для борьбы с инфекционными заболеваниями.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Масло снижает кровяное давление и служит профилактическим средством от сердечных заболеваний. Широко применяется в пищевой промышленности.



ШАЛФЕЙ ИСПАНСКИЙ

Salvia lavendulaefolia



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

СИНОНИМЫ: Шалфей лавандоволистный.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый кустарник, похожий на садовый шалфей, но с более узкими листьями и мелкими пурпурными цветами. Все растение обладает сильным ароматом, похожим на запах лаванды.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в горах Испании, а также на западе Франции и в Югославии. Масло производится в основном в Испании.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Похожее масло получают в Турции из греческой разновидности *S. triloba*, которое используют и в фармакологии. См. также *Шалфей лекарственный* и *Шалфей мускатный*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: В Испании его считают своего рода универсальным лекарством. Говорят, что он продлевает жизнь и защищает от любых инфекций. Используется для лечения ревматизма, нарушений пищеварения, гинекологических и нервных заболеваний.

ДЕЙСТВИЕ: Антидепрессивное, антисептическое, дезодорирующее, антиспазматическое, противомикробное, рассасывающее, противовирусное, гипотензивное, бактерицидное, желудочное, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Ароматическое масло представляет собой бледно-желтую жидкость с сильным свежим пряно-травяным ароматом и оттенком камфары и сосны. Хорошо смешивается с маслами розмарина, сосны, тимьяна, базилика, кедра, лаванды, цитронеллы и цитрусовыми маслами.

СОДЕРЖАНИЕ: Камфара (до 34%), цинеол (до 35%), лимонен (до 41%), камфен (до 21%), пинен (до 20%) и др.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций (в разбавленном виде). Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют при экземе, язвах, ожогах. Полезно при артрите, астме, ларингите, помогает при лечении желтухи, дисменорее, бесплодии, невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии и как ароматизатор в пищевой промышленности и в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

 **ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ***Salvia officinalis*

СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: Шалфей садовый.

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое многолетнее кустарниковое растение высотой до 80 сантиметров с древесным стволом, мягкими овальными серебристыми листьями и большим количеством темно-синих или фиолетовых цветов.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Происходит из района Средиземноморья, широко культивируется по всему миру, особенно в Албании, Югославии, Греции, Италии, Турции, Франции, Китае и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов шалфея, которые используются в медицине, например, мексиканский шалфей (*S. azurea grandiflora*) или красный шалфей (*S. colorata*). См. также *Шалфей мускатный* и *Шалфей испанский*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Священная трава древних римлян. С давних времен применяется в медицине и кулинарии. Помогает при респираторных заболеваниях, задержке менст-

руации и нарушениях пищеварения. Считается, что шалфей укрепляет память.

ДЕЙСТВИЕ: Антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противорвусное, отхаркивающее, гипотензивное, бактерицидное, ветрогонное, заживляющее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. В небольшом количестве добывают живицу.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Ароматическое масло представляет собой бледно-желтую жидкость с сильным свежим пряно-травяным ароматом и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами душицы, сосны, тимьяна, базилика, кедра, петиграна, корицы, герани, лаванды, цитронеллы и цитрусовых. Масло лекарственного шалфея — компонент некоторых парфюмерных изделий.

СОДЕРЖАНИЕ: Туйон (до 42%), цинеол, борнеол, кариофиллин и другие терпены.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Сильный токсин, что объясняется присутствием туйона. Провоцирует выкидыши. Не применять при эпилепсии. Более приемле-

мыми для употребления являются мускатный и испанский шалфей.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется в лекарственных препаратах, в полоскании для рта, зубной пасте и т.п. Отдушка для мыла, шампуня, дезодорантов, одеколona и духов, особенно мужских. Ароматическое масло и живица широко применяются в производстве продуктов питания (особенно мясных продуктов), безалкогольных напитков и вермутов. Является источником природных антиоксидантов.



Шалфей мускатный

маслами для парфюмерии считаются французское, марокканское и английское.

ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Salvia sclarea



СЕМЕЙСТВО: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

ОПИСАНИЕ: Двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой до одного метра с крупными ворсистыми листьями и мелкими голубыми цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на юге Европы, культивируется по всему миру, особенно в Средиземноморье, России, США, Англии, Марокко. Лучшими

ДРУГИЕ ВИДЫ: Является близким родственником садового шалфея (*S. officinalis*) и испанского шалфея (*S. lavendulaefolia*), из которых тоже получают ароматическое масло. К другим видам шалфея относятся шалфей луговой (*S. pratensis*) и шалфей вербеновый (*S. verbenaca*).

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Это растение высоко ценилось в средние века. Его применяли при расстройстве пищеварения, болезнях почек, нарушениях менструации, язвах и нервных расстройствах. Шалфей мускатный очень полезен при простудах и респираторных инфекциях.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противомикробное, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противовирусное, противоревматическое, бальзамическое, отхаркивающее, гипотензивное, бактерицидное, заживляющее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. В небольшом количестве добывают конкрет и абсолют.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим орехово-травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами душицы, сосны, тимьяна, базилика, кедра, петиграна, корицы, герани, лаванды, цитронеллы и цитрусовых.

СОДЕРЖАНИЕ: Линалилацетат (до 75%), пинены, линалол, микрин, фелландрен. Состав зависит от места произрастания.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций (в разбавленном виде). Избегать во время беременности. Не используйте масло мускатного шалфея одновременно со спиртными напит-

ками, так как оно оказывает наркотическое действие и провоцирует привыкание к алкоголю.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях применяют для ухода за кожей, при гипертонии, желудочных коликах, желтухе и родовспоможении. Снимает нервное напряжение, облегчает головную боль и невралгию.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии. Служит ароматизатором в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных (для придания вину мускатного оттенка) и безалкогольных напитков.



ЭВКАЛИПТ

Eucalyptus globulus var. globulus



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое дерево высотой до 90 метров. У молодых деревьев голубовато-зеленые овальные листья. У взрослых деревьев листья длинные и узкие, желтоватые. Цветы белые, кора покрыта белым налетом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Тасмании и Австралии. Культивируется в Испании, Португалии, Бразилии, Калифорнии, России и Китае.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует более 700 различных видов эвкалипта, из которых около 500 дают ароматическое масло. Среди них *E. polybractea*, *E. radiata* var. *austaliana*, *E. smithii*, *E. piperita*, *E. radiata* var. *phellandra*, *E. citriodora*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Издавна в Австралии считался целебным. Масло и листья применяются при респираторных заболеваниях, например, бронхите и крупе. Сушеные листья курят при астме как табак. Также помогает при лихорадках (холера, малярия, тиф), кожных заболеваниях (ожоги, язвы, раны). Водные настои употребляют при болях в суставах, дизентерии, глистах, туберкулезе.

ДЕЙСТВИЕ: Обезболивающее, противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, антивирусное, бальзамическое, дезодорирующее, отхаркивающее, заживляющее.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная текучая жидкость (желтеет со временем) с камфарным и древесным ароматом. Хо-

рошо смешивается с маслами тмина, розмарина, лаванды, майорана, сосны, кедра и лимона.

СОДЕРЖАНИЕ: Цинеол (70–85%), пинен, лимонен, цимин, фелландрен, терпинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично только при внутреннем употреблении. (Смертельной дозой считается прием более 3,5 мл.)

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях помогает при ожогах и кожных инфекциях. Рекомендуются применять при болях в мышцах, ревматоидном артрите, астме, бронхите, катаре, цистите. Эффективно при ветрянке, простуде, невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется для приготовления сиропа от кашля, мазей, ингаляций, зубной пасты. Отдушка для мыла, дезодорантов и туалетной воды. В духах используется мало. Зато широко используется в пищевой промышленности. Служит источником цинеола.

ЭВКАЛИПТ ДУШИСТЫЙ

Eucalyptus dives var. *type*

СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

ОПИСАНИЕ: Среднего размера эвкалиптовое дерево с коротким стволом,

раскидистыми ветвями и серой шероховатой корой. Листья очень ароматные, толстые, заостренные с обоих концов.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Тасмании и Австралии. Масло производят также в Северной Африке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: см. *Эвкалипт*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Аборигены сжигали листья для лечения их дымом лихорадки.

ДЕЙСТВИЕ: см. *Эвкалипт*.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость со свежим, камфарно-мятным ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Пиперитон (40–50%), фелландрин (20–30%), камфин, цимин, терпинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично при приеме внутрь. См. *Эвкалипт*.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях хорошо лечит порезы, раны, кожные инфекции. Помогает при артрите, мышечных болях и ревматизме. Эффек-

тивно при простуде, гриппе, головной боли и невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Практически не используется в лекарственных формах. Используется как отдушка при производстве дезодорантов, полосканий для рта, бытовой химии и средств от насекомых. Источник получения ментола и тимола.

ЭВКАЛИПТ ЛИМОННЫЙ

Eucalyptus citriodora



СЕМЕЙСТВО: Миртовые (Myrtaceae).

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленое высокое дерево с гладкой корой и острыми листьями.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Австралии, культивируется в Бразилии и Китае.

ДРУГИЕ ВИДЫ: см. *Эвкалипт*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Для ароматизации белья и в саше, а также как средство для отпугивания насекомых.

ДЕЙСТВИЕ: Дезодорирующее, отхаркивающее, фунгицидное, инсектицидное.



Эвкалипт лимонный

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная текучая жидкость с сильным ароматом, похожим на запах цитронеллы, со сладким бальзамовым тоном.

СОДЕРЖАНИЕ: Цитронеллаль (80–95%), цитронеллол, гераниол, пинен.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично при приеме внутрь. См. *Эвкалипт*.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях им лечат ожоги, порезы, раны, кожные инфекции. Помогает при ларингите, инфекции горла, ветрянке, простуде, гриппе. Эффективно при головной боли и невралгии.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка для мыла, дезодорантов и как средство от насекомых. Служит источником цитронеллала.

ЭЛЕМИ

Canarium luzonicum



СЕМЕЙСТВО: Бурзеровые.

СИНОНИМ: *C. commune*.

ОПИСАНИЕ: Тропическое дерево высотой до 30 метров, которое выделяет смолистое вещество с травянистым ароматом.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет на Филиппинах и Молуккских островах, где и культивируется. Масло получают там же.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует несколько видов *Сапагиум*, они произрастают на Филиппинах и выделяют смолу. Родственны с опопанаксом, ладаном и коммифорой.

ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Смола применяется для ухода за кожей и респираторных заболеваниях. Египтяне пользовались элемеи при бальзамировании.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, бальзамическое, отхаркивающее, регулирующее, стимулирующее, налаживает работу желудка.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из смолы дистилляцией с паром. В небольших количествах так же получают резиноид.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с легким, свежим, пряно-бальзамовым ароматом, немного похожим на запах лимона. Хорошо смешивается с маслами коммифоры, розмарина, лаванды, шалфея, корицы и других пряностей.

СОДЕРЖАНИЕ: В смоле 10–25% ароматического масла, которое состоит из фелландрена, дипентина, елемола, эли-

мицина, терпинеола, кавона и терпенолена.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях помогает при порезах, ранах и воспалениях. Полезно употреблять при бронхите, катаре, нервном истощении и заболеваниях, вызванных стрессом.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Резиноид и масло используются как фиксатор и отдушка в косметике и парфюмерии. Иногда служит ароматизатор для продуктов питания и напитков.

ЭСТРАГОН

Artemisia dracunculus



СЕМЕЙСТВО: Астровые (*Asteraceae*) или сложноцветные (*Compositae*).

Синоним: Тархун.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение с узкими нежными листьями, прямым стеблем высотой более метра и мелкими желто-зелеными цветками.



Эстрагон

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Европе, на юге России и западе Азии. В настоящее время культивируется по всему миру, особенно в Европе и США. Масло производят во Франции, в Голландии, Венгрии и США.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Так называемый французский эстрагон, который культивируется как огородное растение, меньше, чем русский эстрагон, и обладает более слабым ароматом. Французский эстрагон является стерильной разновидностью, полученной из дикорастущего эстрагона.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Листья применяют как приправу, особенно к блюдам из курицы и рыбы, а также для ароматизации уксуса. Эстрагон особенно почитали индийские раджи, которым готовили из него питательный

отвар, а также персы — они использовали его для возбуждения аппетита.

Листья растения употребляли при нарушении менструального цикла и расстройстве пищеварения, а корни считались великолепным средством от зубной боли.

ДЕЙСТВИЕ: Противоглистное, противовоспалительное, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее, налаживает работу желудка и менструальный цикл.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из наземных частей растения.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость со сладким, пряным ароматом и оттенком аниса. Хорошо смешивается с маслами ладанной камеди, лаванды, ванили, дубового мха, сосны и базилика.

СОДЕРЖАНИЕ: Эстрагол (до 70%), капиллен, оцимин, нерол, фелландрен, туйон и цинеол.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Умеренно токсично, использовать только в небольших количествах. Возможно, обладает канцерогенными свойствами. Не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций. Избегать во время беременности.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях употребляют при диспепсии, метеоризме, икоте, спазмах кишечника, вялом пищеварении.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии и как ароматизатор в пищевой промышленности, производстве алкогольных и безалкогольных напитков.



ЯБОРАНДИ

Pilocarpus jaborandi



СЕМЕЙСТВО: Рутовые (Rutaceae).

СИНОНИМЫ: Pernambuco jaborandi, P. pennatifolius.

ОПИСАНИЕ: Древоидный кустарник высотой до 2 метров с гладкой корой серого цвета, крупными кожистыми зеленовато-коричневыми листьями и пурпурными цветами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Растет в Бразилии, другие виды обнаружены в Парагвае, на Кубе, в Западной Индии и Центральной Америке.

ДРУГИЕ ВИДЫ: Существует много видов семейств рутовых и перцовых, кото-

рые называют яборанди. К ним относятся *Piper jaborandi*, *P. microphyllum*, *P. trachylophus*, *P. spicatus*.

ТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: Яборанди усиливает отделение слюны и активизирует работу желез внутренней секреции. Его также применяют для ускорения роста волос. Полезен при псориазе, глухоте, хроническом катаре, тонзиллите и водянке.

ДЕЙСТВИЕ: Антисептическое, потогонное, стимулирующее нервную систему, регулирующее менструальный цикл, усиливающее лактацию.

ЭКСТРАКЦИЯ: Ароматическое масло получают из сухих листьев методом дистилляции с паром.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Оранжевая или желтая жидкость со сладковато-травяным, фруктовым ароматом.

СОДЕРЖАНИЕ: Пинокарпин, изопинокарпин, метилноникетон, дипенетен и другие углеводороды.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Токсично, раздражает кожу, провоцирует выкидыши.

АРОМАТЕРАПИЯ: В домашних условиях не применяется

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: В сыром виде масло употребляется редко, чаще всего из него делают растворы пинокарпина. Из-за токсичности использование ограничено (парфюмерия).

Библиография

1. Arber, A. *Herbals, Their Origin and Evolution*, Cambridge University Press, 1912.
2. Arctander, S. *Perfume and Flavor Materials of Natural Origin*, published by the author, Elizabeth, New Jersey, 1960.
3. Bairacki de, Levi, J. *The Illustrated Herbal Handbook*, Faber & Faber, 1982.
4. Baerheim, S.A. & Scheffer J.J.C. *Essential Oils and Aromatic Plants*, Dr. W. Junk Publications, 1989.
5. Beckett, S. *Herbs to Soothe Your Nerves*, Thorsons, 1977.
6. Beresford-Cooke, C. *Massage of Healing and Relaxation*, Arlington, 1986.
7. Bianchini, F. & Corbetta F. *Health Plants of the World – Atlas of Medical Plants*, Newsweek Books, New York, 1977.
8. Blunt, W. *The Art of Botanical Illustration*, Collins, 1950.
9. Boulos, C. & Danin A. *Medicinal Plants of North Africa*, Reference Publications, 1983.
10. *British Herbal Pharmacopoeia*, British Herbal Medicine Association, 1983.
11. Buchman, D.D. *Feed Your Face*, Duckworth, 1980.
12. Buchman, D.D. *Herbal Medicine*, Rider, 1984.
13. Ceres, *Herbs of Healthy Hair*, Thorsons, 1977.
14. Chetwynd, T. *A Dictionary of Symbols*, Paladin, 1982.
15. Chiej, R. *The Macdonald Encyclopedia of Medicinal Plants*, Arnoldo Mondadori Editore, Milan, 1984.
16. Cjnway, D. *The Magic of Herbs*, Mayflower, 1973.
17. Coon, N. *The Dictionary of Useful Plants*, Rodale, Emmaus, Pa., 1974.

18. Cribb, A.B. & J.W. *Useful Plants of Australia*, Fontana/Collins, 1982.
19. Culpeper, N. *Culpeper's Complete Herbal*, W. Foulsham & Co. Ltd, 1952.
20. Dastur, J.F. *Useful Plants of India and Pakistan*, D.B. Taraporevala Sons & Co. Ltd, India, 1985.
21. Davies, W.C. *New Zealand Native Plant Studies*, A.H. & A.W. Reed, Wellington, 1961.
22. Davis, P. *Aromatherapy An A-Z*, C.W. Daniel, 1988.
23. Day, I. *Perfumery with Herbs*, Darton, Longman and Todd, 1979.
24. Douglas, J.S. *Making Your Own Cosmetics*, Pelham Books, 1979.
25. Downing, G. *The Massage Book*, Penguin, 1974.
26. Franchomme, P. *Phytoguide I*, International Phytomedical Foundation, La Courtete, France, 1985.
27. Furia, T.E. & Bellanca, N. *Fenaroli's Handbook of Flavour Ingredients, Vol. 1, 2*. CRC Press, Cleveland, Ohio, 1975.
28. Gardner, J. *Healing Yourself During Pregnancy*, The Crossing Press, California, 1987.
29. Greive, M. *A Modern Herbal*, Penguin, 1982.
30. Griggs, B. *The Home Herbal*, Pan, 1983.
31. Guenther, E. *The Essential Oils*, Van Nostrand, New York, 1948.
32. Hall, R., Klemme D. & Nienhaus J. *The H & R Book: Guide to Fragrance Ingredients*, Johnson Publishing, 1985.
33. Hepper, C. *Herbal Cosmetics*, Thorsons, 1987.
34. Heriteau, J. *Potpourris and other Fragrant Delights*, Penguin, 1975.
35. Hoffmann, D. *The New Holistic Herbal*, Element Books, 1990.
36. Huxley, A. *Natural Beauty With Herbs*, Darton, Longman and Todd, 1977.
37. Jessee, J.E. *Perfume Album*, Robert E. Kreiger, 1974.
38. Khan, I. *The Development of Spiritual Healing*, Sufi Publishing Co., 1974.
39. Krochmal A. & C. *A Guide to the Medicinal Plants of the United States*, Quadrangle, The New York Times Book Co., 1973.
40. Lassak, E.V. & McCarthy, T. *Australian Medicinal Plants*, Methuen, Australia, 1983.
41. Launert, E. *Edible and Medicinal Plants of Britain and Northern Europe*, Hamlyn, 1981.

42. Lautie, R. & Passebecq, A. *Aromatherapy: the Use of Plant Essences in Healing*, Thorsons, 1982.
43. Lavabre, M. *Aromatherapy Workbook*, Healing Arts Press, Vermont, 1990.
44. Lawrence, B.M. *Essential Oils*, Allured Publishing Co., Wheaton, USA, 1978.
45. Leung, A.Y. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients*, John Wiley, New York, 1980.
46. Little, K. *Kitty Little's Book of Herbal Beauty*, Penguin, 1980.
47. Maury, M. *Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy*, C.W. Daniel, 1989.
48. Mabey, R. *The Complete New Herbal*, Elm Tree Books, 1988.
49. McIntyre, A. *Herbs for Pregnancy and Childbirth*, Sheldon Press, 1988.
50. Metcalfe, J. *Herbs and Aromatherapy*, Webb & Bower, 1989.
51. Meunier, C. *Lavandes et Lavandins*, CharleYves Chaudoreille, Edisud, Aix-en-Provence, France, 1985.
52. Mills, S.Y. *The A-Z of Modern Herbalism*, Thorsons, 1989.
53. Naves, Y.R. & Mazuyer, G. *Natural Perfume Materials*, Reinhold Publishing, New York, 1947.
54. Page, M. *The Observers Book of Herbs*, Frederick Warne, 1980.
55. Parvati, J. *Hygieia, A Woman's Herbal*, Wildwood House, 1979.
56. Phillips, R. *Wild Flowers of Britain*, Pan, 1977.
57. Poucher, W.A. *Perfumes, Cosmetics and Soaps, Vol II*, Chapman and Hall, 1932.
58. Price, S. *Practical Aromatherapy*, Thorsons, 1983.
59. Rapgay, L. *Tibetan Therapeutic Massage*, published by the author, India, 1985.
60. Ranson, F. *British Herbs*, Penguin, 1949.
61. Rose, F. *The Wild Flower Key*, Frederick Warne, 1981.
62. Ryman, D. *The Aromatherapy Handbook*, Century, 1984.
63. Stead, C. *The Power of Holistic Aromatherapy*, Javelin Books, 1986.
64. Stobart, T. *Herbs, Spices and Flavourings*, Penguin, 1979.
65. Le Strange, R.A. *A History of Herbal Plants*, Angus and Robertson, 1977.
66. Temple, A.A. *Flowers and Trees of Palestine*, SPCK, Macmillan, 1929.
67. Thomson, W.A.R. *Healing Plants - A Modern Herbal*, Macmillan, 1978.

68. Tisserand, M. *Aromatherapy for Women*, Thorsons, 1985.
69. Tisserand, R. *The Essential Oil Safety Data Manual*, The Association of Tisserand Aromatherapists, 1985.
70. Tisserand, R. *The Art of Aromatherapy*, C.W. Daniel, 1985.
71. Valnet, J. *The Practice of Aromatherapy*, C.W. Daniel (English translation), 1982.
72. Weiss, R.F. *Herbal Medicine*, Arcanum, 1988.
73. Whitmont, E.C. *Psyche and Substance*, North Atlantic Books, 1980.
74. Williams, D. *Lecture Notes on Essential Oils*, Eve Taylor Ltd, 1989.
75. Worwood, V.A. *The Fragrant Pharmacy*, Macmillan, 1990.
76. Wren, R.C. *Potters New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*, C.W. Daniel, 1988.
77. *Yearbook of Pharmacy and Translations of the British Pharmaceutical Conference*, The Pharmaceutical Press, Bloomsbury, London, 1907.
78. Younger, D. *Household Gods*, E.W. Allen, 1898.

Терапевтический указатель

Ароматические масла можно применять для лечения большого количества заболеваний и недомоганий, включая те, которые перечислены ниже. Особую осторожность следует соблюдать при употреблении тех масел, которые вызывают раздражение или обладают фототоксичностью, например, масло бергамота, лимона или апельсина. Прежде чем использовать какое-либо масло, ознакомьтесь с мерами безопасности.

Многие из перечисленных ниже заболеваний можно лечить, сочетая ароматерапию с другими оздоровительными методами, например, диетой, физическими упражнениями, траволечением, остеопатией и др.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ АББРЕВИАТУРЫ:

- М — массаж
- Г — уход за волосами и кожей головы
- П — лечение парами
- Д — душ
- Л — лосьон или масло для кожи
- Ц — цветочная вода
- И — ингаляция
- К — компресс
- В — ванны
- Н — использование в неразбавленном виде

Уход за кожей

Акне (М, А, Ц, В, И, Н): бергамот, камфара, кананга, кедр, ромашка, гвоздика, ферула, герань, грейпфрут, гелихризум, можжевельник, лаванда, лимон, лимонная трава, лайм, линалое, вербена экзотическая, мандарин, мята, мирт, мелалеука, пальмароза, пачули, петигран, розмарин, розовое дерево, шалфей, сандаловое дерево, чайное дерево, тимьян, кус-кус, фиалка, тысячелистник, иланг-иланг.

Аллергия (М, А, Ц, В, И): Melissa, ромашка, гелихризум, лаванда, нард.

Бородавки и мозоли (А, Н): корица, лимон, лайм, тагетес, чайное дерево.

Варикозное расширение вен (А, К): кипарис, лимон, лайм, апельсиновый цвет, тысячелистник.

Воспалительные процессы (А, К, В): бергамот, ромашка, эвкалипт, ферула, гелихризум, лаванда, лимон, фисташка, мелалеука, шалфей, чайное дерево, тимьян, живица.

Выпадение волос и уход за волосами (А, Г): лавр, береза белая, кедр, ромашка, грейпфрут, можжевельник, пачули, розмарин, шалфей, тысячелистник, иланг-иланг.

Геморрой (А, К, В): канадский бальзам, кориандр, кипарис, герань, можжевельник, коммифора, петрушка, тысячелистник.

Герпес (А): бергамот, эвкалипт, лимон, чайное дерево.

Дерматит (М, А, К, Ц, В): белая береза, можжевельник, кананга, морковь, кедр, ромашка, герань, гелихризум, хмель, иссоп, лаванда, линалое, вербена экзотическая, мята, пальмароза, пачули, розмарин, шалфей, тимьян.

Дерматомироз (А, Г): герань, лаванда, фисташка, мята, коммифора, стиракс, чайное дерево, живица.

Дряблая кожа (М, А, В): герань, грейпфрут, можжевельник, лимонная трава, лайм, мандарин, майоран, апельсиновый цвет, черный перец, петигран, розмарин, тысячелистник.

Жирная кожа (М, А, Г, Ц, В): лавр, бергамот, каепутовое дерево, камфара, кананга, морковь, цитронелла, кипарис, фенхель, герань, жасмин, можжевельник, лаванда, лимон, лимонная трава, вербена экзотическая, мандарин, календула, мимоза, мирт, мелалеука, пальмароза, пачули, петигран, розмарин, розовое дерево, сандаловое дерево, шалфей, чайное дерево, тимьян, кус-кус, иланг-иланг.

Зубная боль, прорезывание зубов (А, К, Н): ромашка, гвоздика, фисташка, мята, коммифора.

Избыточное потоотделение (А, В): цитронелла, кипарис, лимонная трава, вербена экзотическая, петигран, сосна, шалфей.

Инфекция полости рта, язвы (А, К): бергамот, корица, кипарис, фенхель, лимон, фисташка, коммифора, апельсин, шалфей, тимьян.

Клещи (А, Н): майоран.

Морщины, старение кожи (М, А, Ц, В): морковь, элеми, фенхель, ладан, ферула, герань, жасмин, лаванда, ладанная камедь, мандарин, мимоза, коммифора, апельсиновый цвет, пальмароза, пачули, роза, розовое дерево, шалфей, сандаловое дерево, нарда, иланг-иланг.

Обморожение (А, Н): ромашка, лимон, лайм, майоран, черный перец.

Ожоги (К, Н): канадский бальзам, ромашка, гвоздика, эвкалипт, герань, гелихризум, лаванда, календула, мелалеука, чайное дерево, тысячелистник.

Педикулез (А, Г): корица, эвкалипт, ферула, герань, лаванда, петрушка, сосна, розмарин, тимьян, живица.

Перхоть (А, Н): лавр, можжевельник, кедр, эвкалипт, лаванда, лимон, пачули, розмарин, шалфей, чайное дерево.

Пигментация (А, Н): бергамот, можжевельник, каепутовое дерево, камфара, эвкалипт, гелихризум, лаванда, лимон, лайм, вербена экзотическая, мандарин, мелалеука, чайное дерево.

Порезы (А, К): канадский бальзам, бензоин, борнеол, мирокарпус, можжевельник, ромашка, гвоздика, элеми, эвкалипт, ферула, герань, гелихризум, иссоп, лаванда, лимон, лайм, линалое, календула, фисташка, коммифора, мелалеука, сосна, шалфей, стиракс, чайное дерево, тимьян, живица, кус-кус, тысячелистник.

Псориаз (М, А, Ц, В): дягиль, бергамот, белая береза, морковь, ромашка, лаванда.

Раздраженная и воспаленная кожа (А, К, Ц, В): дягиль, бензоин, камфара, кедр, ромашка, элеми, гелихризум, иссоп, жасмин, лаванда, календула, коммифора, пачули, роза, шалфей, нарда, чайное дерево, тысячелистник.

Раны (А, К, В): канадский бальзам, мироксилон, бальзамовое дерево толу, бергамот, мирокарпус, ромашка, гвоздика, кипарис, элеми, эвкалипт, ладан, ферула, герань, гелихризум, иссоп, можжевельник, лаванда, линалое, календула, фисташка, коммифора, мелалеука, пачули, розовое дерево, стиракс, чайное дерево, живица, кус-кус, тысячелистник.

Репеллент (А, П): Melissa, базилик, бергамот, борнеол, камфара, кедр, цитронелла, гвоздика, кипарис, эвкалипт, герань, лаванда, лимонная трава, вербена экзотическая, фисташка, пачули, розмарин, живица.

Синяки (А, К): арника, борнеол, гвоздика, фенхель, герань, иссоп, майоран, лаванда, тимьян.

Сухая и чувствительная кожа (М, А, Ц, В): мироксилон, бальзамовое дерево толу, ромашка, ладан, жасмин, лаванда, розовое дерево, сандаловое дерево, фиалка.

Сыпь (М, Л, К, Ц, В): мироксилон, бальзамовое дерево толу, морковь, ромашка, хмель, лаванда, календула, сандаловое дерево, нарда, чайное дерево, тысячелистник.

Трещины на коже (Л, Ц, В): мироксилон, бальзамовое дерево толу, бензоин, коммифора, пачули, сандаловое дерево.

Увядание кожи (М, Л, Ц, В, И): дягиль, белая береза, фенхель, герань, грейпфрут, лаванда, лимон, лайм, мандарин, мята, мирт, мелалеука, апельсин, пальмароза, роза, розмарин, розовое дерево, иланг-иланг.

Укусы насекомых (Л, Н): Melissa, базилик, бергамот, каепутовое дерево, кананга, ромашка, корица, эвкалипт, лаванда, лимон, календула, мелалеука, чайное дерево, тимьян, иланг-иланг.

Чесотка (Л): мироксилон, бергамот, корица, лаванда, лимонная трава, фисташка, мята, сосна, розмарин, стиракс, тимьян, живица.

Шрамы и растяжки (М, Л): мирокарпус, элеми, ладан, ферула, лаванда, мандарин, апельсиновый цвет, пальмароза, пачули, розовое дерево, сандаловое дерево, нарда, фиалка, тысячелистник.

Экзема (М, Л, Ц, В): Melissa, мироксилон, бальзамовое дерево толу, бергамот, белая береза, можжевельник, морковь, кедр, ромашка, герань, гелихризум, иссоп, лаванда, календула, коммифора, пачули, роза, розмарин, шалфей, тимьян, фиалка, тысячелистник.

Эпидермофития (Л): гвоздика, эвкалипт, лаванда, лимон, лимонная трава, коммифора, пачули, чайное дерево.

**Кровообращение,
мышцы,
соединительные
ткани**

Артрит (М, Л, К, В): перец гвоздичный, дягиль, бензоин, белая береза, морковь, сельдерей, кориандр, кмин, фенхель, грейпфрут, можжевельник, любисток, петрушка, каепутовое дерево, пихта, камфара, ромашка, гвоздика, эвкалипт, имбирь, фисташка, гваяковое дерево, лимон, майоран, комми-

фора, мускатный орех, черный перец, сосна, розмарин, шалфей, куркума, живица, кус-кус, тысячелистник.

Астения и низкий тонус мышц (М, Л, В): гвоздичный перец, просвирник, борнеол, имбирь, грейпфрут, майоран, черный перец, сосна, розмарин, шалфей.

Гипертония и гипертензия (М, В, П): мелисса, кананга, чеснок, лаванда, майоран, шалфей, тысячелистник, иланг-иланг.

Мышечные боли (М, К, В): просвирник, анис, базилик, лавр, каепутовое дерево, клиноног, камфара, ромашка, кориандр, эвкалипт, ферула, имбирь, гелихризум, лаванда, пихта, лимонная трава, майоран, фисташка, мята, мелалеука, мускатный орех, черный перец, сосна, розмарин, шалфей, тимьян, куркума, живица, кус-кус, тысячелистник, тсуга.

Мышечные судороги и ригидность мышц (М, К, В): гвоздичный перец, просвирник, кориандр, кипарис, грейпфрут, жасмин, лаванда, майоран, черный перец, сосна, розмарин, тимьян, кус-кус.

Накопление токсинов (М, Л, В): дягиль, белая береза, морковь, сельдерей, кориандр, кмин, фенхель, грейпфрут, можжевельник, любисток, петрушка.

Ожирение (М, В): белая береза, фенхель, можжевельник, лимон, мандарин, апельсин.

Отеки (М, В): дягиль, белая береза, морковь, кипарис, фенхель, герань, грейпфрут, можжевельник, любисток, мандарин, апельсин, розмарин, шалфей.

Плохая циркуляция крови и гипотония (М, В): дягиль, мироксилон, лавр, бензоин, белая береза, борнеол, корица, кориандр, кмин, кипарис, эвкалипт, ферула, герань, имбирь, лимон, лимонная трава, любисток, мелалеука, мускатный орех, апельсиновый цвет, черный перец, сосна, роза, розмарин, шалфей, тимьян, фиалка, тсуга.

Подагра (М, Л, В): дягиль, базилик, бензоин, морковь, кориандр, гваяковое дерево, можжевельник, любисток, фисташка, сосна, розмарин, тимьян, живица.

Растяжение (К): лавр, борнеол, камфара, ромашка, гвоздика, эвкалипт, имбирь, гелихризум, жасмин, лаванда, майоран, черный перец, сосна, розмарин, тимьян, куркума, кус-кус.

Ревматизм (М, К, В): гвоздичный перец, дягиль, анис, мироксилон, базилик, лавр, бензоин, белая береза, борнеол, каепутовое дерево, клиноног, камфара, морковь, кедр, сельдерей, ромашка, пихта, корица, гвоздика, кориандр, кипарис, эвкалипт, фенхель, ферула, имбирь, гелихризум, можжевельник, лаванда, лимон, любисток, майоран, фисташка, мелалеука, мускатный орех, петрушка, черный перец, сосна, розмарин, шалфей, тсуга, тимьян, куркума, живица, кус-кус, фиалка, тысячелистник.

Тахикардия (М): апельсин, апельсиновый цвет, роза, иланг-иланг.

Целлюлит (М, Л, В): белая береза, кипарис, фенхель, герань, грейфрут, можжевельник, лимон, петрушка, розмарин, тимьян.

Дыхательная система

Астма (М, П, И): смолоносица, канадский бальзам, Melissa, мироксилон, бензоин, каепутовое дерево, гвоздика, костус, кипарис, девясил, эвкалипт, ладан, ферула, гелихризум, хмель, иссоп, лаванда, лимон, лайм, майоран, мята, коммифора, мирт, мелалеука, сосна, роза, розмарин, шалфей, тсуга, чайное дерево, тимьян.

Боль в ушах (К): базилик, ромашка, лаванда.

Боль в горле и инфекции горла (П, И): канадский бальзам, бергамот, каепутовое дерево, эвкалипт, герань, имбирь, иссоп, лаванда, коммифора, мирт, мелалеука, сосна, чайное дерево, сандаловое дерево, тимьян, фиалка.

Бронхит (М, П, И): дягиль, анис, смолоносица, Melissa, канадский бальзам, мироксилон, бальзамовое дерево толу, копаифера, базилик, бензоин, борнеол, каепутовое дерево, камфара, тмин,

кротон, кедр, гвоздика, костус, кипарис, девясил, элеми, эвкалипт, ладан, ферула, гелихризум, иссоп, ладанная камедь, лаванда, лимон, майоран, фисташка, мята, коммифора, мирт, мелалеука, апельсин, сосна, пихта, розмарин, сандаловое дерево, тсуга, стиракс, чайное дерево, тимьян, живица, фиалка.

Катар (М, П, И): канадский бальзам, бальзамовое дерево толу, капутовое дерево, кедр, девясил, элеми, эвкалипт, ладан, ферула, имбирь, иссоп, жасмин, лаванда, лимон, лайм, фисташка, мята, коммифора, мирт, мелалеука, черный перец, сандаловое дерево, стиракс, чайное дерево, тимьян, живица, фиалка.

Кашель (М, П, И): дягиль, анис, копаифера, мироксилон, бальзамовое дерево толу, базилик, бензоин, борнеол, мирокарпус, капутовое дерево, камфара, тмин, кротон, кедр, эвкалипт, имбирь, иссоп, ладанная камедь, майоран, коммифора, мелалеука, пихта, черный перец, сосна, роза, розмарин, шалфей, тсуга, чайное дерево.

Круп (М, И): бальзамовое дерево толу.

Ларингит (И): бальзамовое дерево толу, бензоин, тмин, эвкалипт, ладан, жасмин, лаванда, коммифора, шалфей, сандаловое дерево, тимьян.

Лающий кашель (М, И): смолоносица, гелихризум, иссоп, лаванда, фисташка, мелалеука, розмарин, шалфей, чайное дерево, живица.

Неприятный запах изо рта (Л): бергамот, кардамон, фенхель, лаванда, мята, коммифора.

Простуда (М, В): копаифера, бензоин, мирокарпус, клиноног, камфара, корица, имбирь, грейпфрут, апельсин, черный перец.

Синусит (И): базилик, капутовое дерево, эвкалипт, перец кубеба, эвкалипт, имбирь, ладан, мята, мелалеука, сосна, чайное дерево.

Тонзиллит (И): лавр, бергамот, герань, иссоп, мирт, шалфей, тимьян.

**Система
пищеварения**

Хронический кашель (М, П, И): мелисса, канадский бальзам, костус, кипарис, девясил, элеми, ладан, ферула, гелихризум, хмель, иссоп, жасмин, мята, коммифора, мирт, сандаловое дерева, стиракс.

Запор (М, В): корица, перец кубеба, фенхель, любисток, майоран, мускатный орех, апельсин, пальмароза, черный перец, эстрагон, куркума, тысячелистник.

Застойные явления в печени (М): морковь, сельдерей, гелихризум, липа, роза, розмарин, шалфей, куркума, лимонная вербена.

Изжога (М): кардамон, черный перец.

Колики (М): анис, мелисса, клиноног, тмин, кардамон, морковь, ромашка, гвоздика, кориандр, кмин, укроп, фенхель, имбирь, иссоп, лаванда, майоран, мята, апельсиновый цвет, петрушка, черный перец, розмарин, шалфей.

Несварение желудка, метеоризм (М): гвоздичный перец, дягиль, анис, мелисса, базилик, лавр, клиноног, тмин, кардамон, морковь, кротон, сельдерей, ромашка, корица, гвоздика, кориандр, костус, перец кубеба, кмин, укроп, фенхель, ферула, имбирь, хмель, иссоп, лаванда, лимонная трава, липа, вербена экзотическая, любисток, мандарин, майоран, мята, коммифора, мускатный орех, апельсин, апельсиновый цвет, петрушка, черный перец, петигран, розмарин, шалфей, эстрагон, тимьян, валериана, лимонная вербена, тысячелистник.

Потеря аппетита (М): лавр, бергамот, тмин, кардамон, имбирь, коммифора, черный перец.

Сжимающие боли (М): кардамон, укроп, фенхель, петрушка.

Спазмы кишечника (М, К): гвоздичный перец, анис, тмин, кардамон, корица, кориандр, костус, кмин, ферула, имбирь, лаванда, любисток, мята, апельсин, апельсиновый цвет, черный перец, шалфей, эстрагон, вербена лимонная, тысячелистник.

Тошнота, рвота (М, П): гвоздичный перец, мелисса, базилик, кардамон, кротон, ромашка, гвоздика, кориандр, фенхель,

**Мочеполовая
и эндокринная
системы**

имбирь, лаванда, мята, мускатный орех, черный перец, роза, розовое дерево, сандаловое дерево.

Аменорея/отсутствие менструаций (М, В): базилик, лавр, морковь, сельдерей, корица, укроп, фенхель, хмель, иссоп, можжевельник, любисток, майоран, коммифора, петрушка, роза, эстрагон, тысячелистник.

Бели (В, Д): бергамот, кедр, корица, перец кубеба, эвкалипт, ладан, иссоп, лаванда, майоран, фисташка, коммифора, розмарин, шалфей, сандаловое дерево, чайное дерево, живица.

Боли при родах/родовспоможение (М, К, В): корица, жасмин, лаванда, мускатный орех, петрушка, роза, шалфей.

Дисменорея/спазмы, болезненные или затрудненные менструации (М, К, В): мелисса, базилик, морковь, ромашка, кипарис, ладан, хмель, жасмин, можжевельник, лаванда, любисток, майоран, роза, розмарин, шалфей, эстрагон, тысячелистник.

Зуд (Д): бергамот, кедр, можжевельник, лаванда, коммифора, чайное дерево.

Избыточная сексуальная активность (М, В): хмель, майоран.

Менопауза (М, В, П): кипарис, фенхель, герань, жасмин, роза.

Меноррагия (М, В, П): ромашка, кипарис, роза.

Молочница (В, Д): бергамот, герань, коммифора, чайное дерево.

Отсутствие грудного молока (М): сельдерей, укроп, фенхель, хмель.

Предменструальный синдром (М, В, П): морковь, ромашка, герань, лаванда, майоран, апельсиновый цвет, эстрагон.

Уретрит (В, Д): бергамот, перец кубеба, фисташка, чайное дерево, живица.

Фригидность (М, Л, В, П): кассия, корица, жасмин, мускатный орех, апельсиновый цвет, петрушка, пачули, черный перец, роза, розовое дерево, шалфей, сандаловое дерево, иланг-иланг.

Цистит (К, В, Д): канадский бальзам, копаифера, бергамот, кедр, сельдерей, перец кубеба, эвкалипт, ладан, можжевельник, лаванда, любисток, фисташка, мелалеука, петрушка, сосна, сандаловое дерево, чайное дерево, тимьян, живица, тысячелистник.

Иммунная система **Ветрянка (К, Л, В):** бергамот, ромашка, эвкалипт, лаванда, чайное дерево.

Корь (Л, В, Ш, П): бергамот, эвкалипт, лаванда, чайное дерево.

Лихорадка (К, В): базилик, бергамот, борнеол, камфара, эвкалипт, имбирь, гелихризум, можжевельник, лимон, лимонная трава, лайм, мята, мирт, мелалеука, розмарин, розовое дерево, пихта, шалфей, тсуга, чайное дерево, тимьян, тысячелистник.

Простуда, грипп (М, В, П, И): дягиль, анис, копаифера, мироксилон, базилик, лавр, восковница, бергамот, борнеол, мирокарпус, каепутовое дерево, камфара, тмин, корица, цитронелла, гвоздика, кориандр, эвкалипт, ладан, имбирь, грейпфрут, пихта, гелихризум, можжевельник, лимон, лайм, майоран, фисташка, мята, мирт, мелалеука, апельсин, сосна, розмарин, розовое дерево, шалфей, тсуга, чайное дерево, тимьян, живица, тысячелистник.

Нервная система **Бессонница (М, В, П):** Melissa, базилик, клиноног, ромашка, хмель, лаванда, липа, мандарин, майоран, апельсиновый цвет, петигран, роза, сандаловое дерево, тимьян, валериана, лимонная вербена, кус-кус, фиалка, тысячелистник, иланг-иланг.

Головная боль (М, К, П): ромашка, цитронелла, кмин, эвкалипт, грейпфрут, хмель, лаванда, лимонная трава, липа, майоран, мята, роза, розмарин, розовое дерево, шалфей, тимьян, фиалка.

Головокружение (П, И): Melissa, лаванда, мята, фиалка.

Депрессия (М, П, В): гвоздичный перец, дягиль, мелисса, канадский бальзам, базилик, бергамот, кассия, грейпфрут, гелихризум, жасмин, лаванда, апельсиновый цвет, роза, шалфей, сандаловое дерево, тсуга, кус-кус, иланг-иланг.

Мигрень (К): дягиль, мелисса, базилик, ромашка, цитронелла, кориандр, лаванда, липа, майоран, мята, шалфей, валериана, тысячелистник.

Нервное истощение, повышенная утомляемость, астения (М, В, П): гвоздичный перец, дягиль, смолоносица, базилик, борнеол, кардамон, кассия, корица, цитронелла, кориандр, костус, кмин, элеми, эвкалипт, имбирь, грейпфрут, гиацинт, иссоп, жасмин, лаванда, лимонная трава, мята, мускатный орех, пальмароза, пачули, петигран, сосна, розмарин, шалфей, тимьян, кус-кус, фиалка, иланг-иланг.

Невралгия, ишиас (М, В): гвоздичный перец, восковница, борнеол, сельдерей, ромашка, цитронелла, кориандр, эвкалипт, герань, гелихризум, хмель, лаванда, майоран, фисташка, мята, мускатный орех, сосна, розмарин, живица.

Нервное напряжение, стресс (М, В, П): гвоздичный перец, дягиль, смолоносица, мелисса, канадский бальзам, копаифера, мироксилон, базилик, бензоин, бергамот, борнеол, клиноног, кананга, кардамон, кассия, кедр, ромашка, корица, костус, кипарис, элеми, ладан, ферула, герань, гелихризум, хмель, гиацинт, иссоп, жасмин, можжевельник, лаванда, лимонная трава, линалое, липа, мандарин, майоран, мимоза, мята, апельсин, апельсиновый цвет, пальмароза, пачули, петигран, сосна, роза, розмарин, розовое дерево, шалфей, сандаловое дерево, тсуга, тимьян, валериана, лимонная вербена, кус-кус, фиалка, тысячелистник, иланг-иланг.

Повышенное беспокойство: (М, В, П): дягиль, мелисса, базилик, бергамот, кананга, ладан, иссоп, жасмин, можжевельник, лаванда, мимоза, апельсиновый цвет, тсуга, стиракс, лимонная вербена, иланг-иланг.

Шок (М, В, П): мелисса, лаванда, апельсиновый цвет.

Содержание

От автора 7

Как пользоваться энциклопедией 8

Часть I. Введение в ароматерапию

1. Историческая ретроспектива

Растения и ароматические вещества 13

Древние цивилизации 14

Сокровища Востока 16

Алхимия 18

Научная революция 20

2. Ароматерапия и траволечение

Рождение ароматерапии 22

Медицина и траволечение 23

Терапевтические свойства 25

Несколько слов об осторожности 27

3. Применение ароматических масел

Как действуют ароматические
масла 29

Кожа 30

Система кровообращения, мышцы
и соединительные ткани 31

Дыхательная система 32

Пищеварительная система 32

Мочеполовая и эндокринная
системы 33

Иммунная система 36

Нервная система 36

Головной мозг 37

4. Применение ароматических масел в домашних условиях

Массаж 40

Лосьоны и масла для кожи 41

Горячие и холодные компрессы 42

Уход за волосами 42

Цветочные воды 43

Ванны 44

Ароматизация воздуха 44

Паровые ингаляции 45

Душ 45

Мази 46

Внутреннее применение 46

5. Смеси ароматических масел

Терапевтические и эстетические свойства 47

Правильные пропорции 48

Синергия 49

Гармония ароматов 50

Ваш запах 52

6. Справочник по ароматическим материалам

Место произрастания 54

Химия 54

Методы экстракции 56

Натуральные ароматы против

идентичных натуральным 60

Часть II. Ароматические масла

- Ажгон 65
 Аир 66
 Альпиния 67
 Амирис 68
 Анис обыкновенный 69
 Апельсин горький 70
 Апельсин сладкий 71
 Апельсиновый цвет 73
 Арника горная 74
 Базилик душистый 75
 Базилик французский 76
 Бальзам канадский 78
 Бальзамовое дерево толу 79
 Бензоин 80
 Бергамот настоящий 82
 Береза белая 83
 Береза вишневая 85
 Боб тонка 86
 Болдо, листья 87
 Борнеол 88
 Борония 89
 Бучу 90
 Валериана 90
 Ваниль плосколистная 92
 Вербена лимонная 93
 Вербена экзотическая 94
 Восковница 95
 Гардения жасминовая 96
 Гаультерия лежачая 97
 Гваяковое дерево 98
 Гвоздика 99
 Гелихризум 100
 Герань розовая 101
 Гиацинт 103
 Горчица черная 104
 Грейпфрут 105
 Деясил высокий 106
 Донник 107
 Дубовый мох 108
 Душица испанская 109
 Душица обыкновенная 110
 Дягиль 111
 Жасмин 113
 Живица 115
 Иланг-иланг 116
 Иллициум настоящий 118
 Имбирь лекарственный 119
 Иссоп 121
 Каепутовое дерево 122
 Календула лекарственная 124
 Кананга 125
 Кардамон 126
 Касатик 127
 Кассия 129
 Кассия коричная 130
 Кедр атласский 131
 Кервель 132
 Кипарис вечнозеленый 133
 Клиноног 135
 Кмин тминовый 136
 Коммифора 137
 Копаифера лекарственная 138
 Копытень канадский 139
 Кориандр 140
 Коричник камфарный 142
 Коричное дерево 143
 Костус 145
 Кротон, кора 146
 Куркума длинная 147
 Кус-кус 148
 Лаванда гибридная 150
 Лаванда остролистная 151
 Лаванда широколистная 152
 Лавр благородный 154
 Ладан 156
 Ладанная камедь 157
 Лайм 158
 Лиатрис пахучая 159
 Лимон 160
 Лимонная трава 161
 Линалое 163
 Липа обыкновенная 164
 Лук репчатый 165
 Любисток лекарственный 166
 Майоран 167
 Мандарин 169
 Марь 170
 Мелалеука 171
 Мелисса лекарственная 172
 Метельник прутьевидный 174
 Мимоза 175
 Миндаль горький 177
 Мирокарпус 178
 Мироксилон 179
 Мирт обыкновенный 180
 Можжевельник виргинский 181
 Можжевельник казацкий 182
 Можжевельник колючий 183
 Можжевельник мексиканский 184

- Можжевельник обыкновенный 185
 Морковь, семена 187
 Мускатный орех 188
 Мята болотная 189
 Мята колосовая 191
 Мята перечная 192
 Мята полевая 193
 Нард 194
 Нарцисс 196
 Опопанакс 197
 Пальмароза 198
 Пачули 199
 Перец гвоздичный 200
 Перец кубеба 202
 Перец перуанский 203
 Перец черный 204
 Петигран 205
 Петрушка огородная 206
 Пижма 208
 Пихта цельнолистная 209
 Полынь горькая 210
 Полынь обыкновенная 211
 Просвирник 212
 Пупавка благородная 213
 Роза дамасская 214
 Роза столитная 215
 Розмарин лекарственный 218
 Розовое дерево 219
 Ромашка аптечная 220
 Ромашка марокканская 222
 Рута душистая 223
 Сандаловое дерево 224
 Сантолина кипарисовниковидная 225
 Сассафрас 226
 Сельдерей 227
 Смолоносица 228
 Сосна болотная 230
 Сосна кедровая 231
 Сосна обыкновенная 232
 Стиракс 233
 Тагетес 234
 Тимьян обыкновенный 236
 Тмин обыкновенный 237
 Тсуга канадская 239
 Тубероза 240
 Туя 241
 Тысячелистник 242
 Укроп огородный 243
 Фенхель обыкновенный 245
 Ферула 246
 Фиалка душистая 248
 Фисташка мастиковая 249
 Хмель 250
 Хрен 251
 Цитронелла 252
 Чабер горный 254
 Чабер садовый 254
 Чайное дерево 256
 Чеснок полевой 257
 Шалфей испанский 258
 Шалфей лекарственный 260
 Шалфей мускатный 261
 Эвкалипт 262
 Эвкалипт душистый 263
 Эвкалипт лимонный 264
 Элеми 265
 Эстрагон 266
 Яборанди 268

Библиография 269
 Терапевтический указатель 273



Гравюра с обложки Grete Herball, 1526

Научно-популярное издание

Джулия Лоулесс

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Главный редактор *Л. Михайлова*

Редактор *В. Хромченко*

Корректор *Н. Шерстенникова*

Технический редактор *В. Нефедова*

Компьютерная верстка *Н. Сидорской*

ЛР 064134 («КРОН-ПРЕСС») от 07.06.95.

Подписано в печать с готовых диапозитивов от 10.12.99.

Формат 70×100^{1/16}. Печать высокая. Бумага писчая.

Гарнитура Гарамонд. Усл. печ. л. 23,4. Тираж 7000 экз.

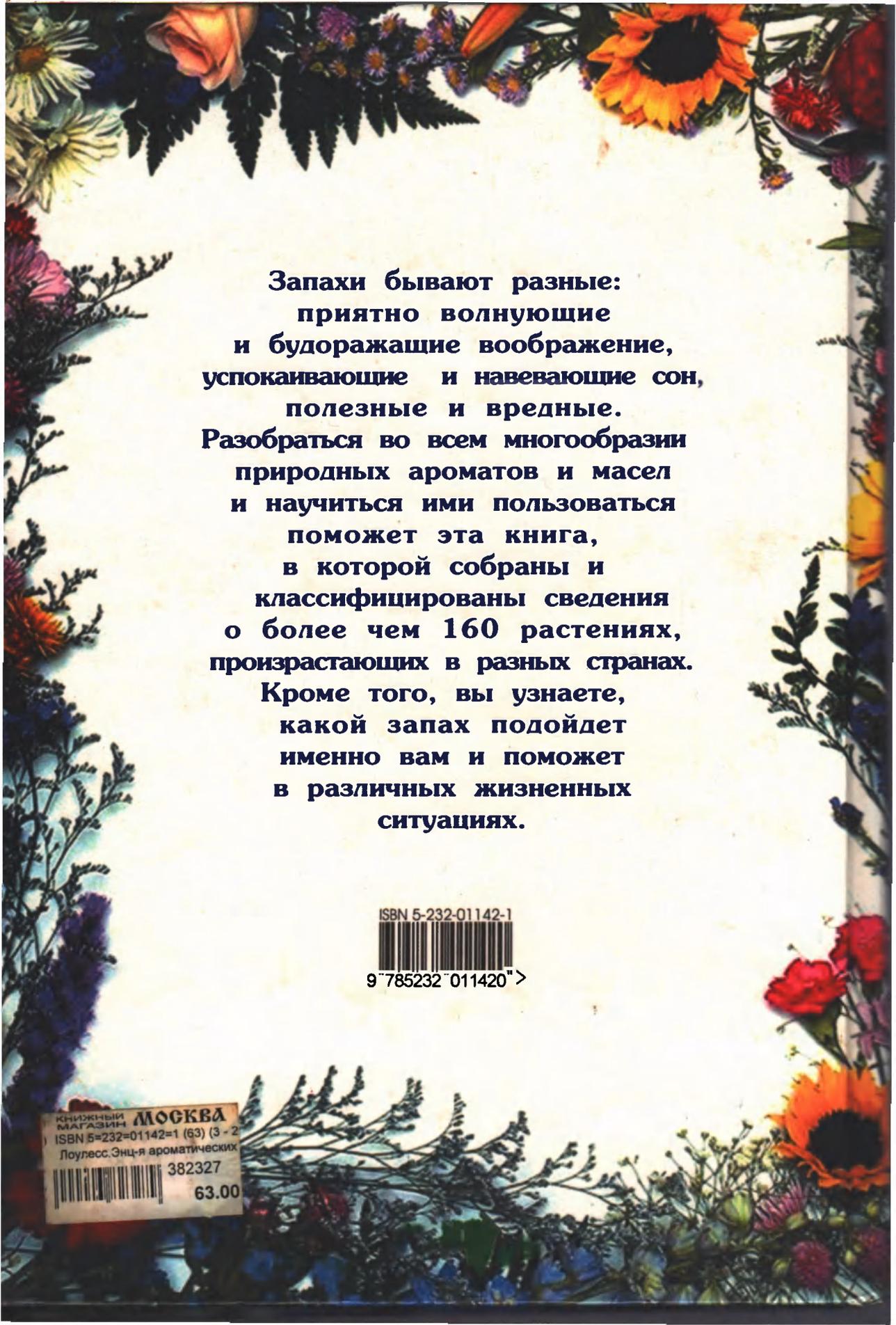
Заказ 1359.

ООО Издательский Дом «КРОН-ПРЕСС»

103030, Москва, ул. Лесная, д. 30, а/я 54

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»

150049, г. Ярославль, ул. Свободы, 97



**Запахи бывают разные:
приятно волнующие
и будоражащие воображение,
успокаивающие и навевающие сон,
полезные и вредные.
Разобраться во всем многообразии
природных ароматов и масел
и научиться ими пользоваться
поможет эта книга,
в которой собраны и
классифицированы сведения
о более чем 160 растениях,
произрастающих в разных странах.
Кроме того, вы узнаете,
какой запах подойдет
именно вам и поможет
в различных жизненных
ситуациях.**

ISBN 5-232-01142-1



9 785232 011420 >

КНИЖНЫЙ МАГАЗИН **МОСКВА**
ISBN 5-232-01142-1 (63) (3 - 2)
Поулесс.Энци-я ароматических



382327

63.00