АНДРЕЙ ЧЕРКАШИН

Двадцать *ароматов*

путеводитель по самым популярным эфирным маслам

Андрей Черкашин

Двадцать ароматов. Путеводитель по самым популярным эфирным маслам

«Автор»
2026

Черкашин А.

Двадцать ароматов. Путеводитель по самым популярным эфирным маслам / А. Черкашин — «Автор», 2026

В книге рассматриваются 20 популярных эфирных масел: их ароматы, состав, свойства и применение для настроения, сна, ухода за телом и домом. Каждая глава содержит дозировки, сочетания и готовые рецепты для диффузора, массажа, ванны и ухода. Отдельное внимание уделено безопасности: концентрациям, противопоказаниям и ограничениям для детей и беременных. В приложениях — таблицы сочетаний, рекомендации по применению и список источников. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Черкашин А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой 6
Как устроена карточка масла 7
Что такое «нота» 8
Капли и проценты 9
Способы применения 10
Аромалампа и диффузор 10
Аромакулон и личный ингалятор 11
Ингаляции 12
Ванна 13
Массаж и масла для тела 14
Обогащение косметики 15
Компрессы 16
Баня и сауна 17
Приём внутрь 18
Безопасность: главные правила 19
Хранение 20
Как выбрать хорошее масло 21
Апельсин сладкий 22
Паспорт масла 23
Аромат 24
История и легенды 25
Как получают масло 26
Состав 27
Свойства 28
Психоэмоциональное действие 29
Для тела 30
Для кожи и волос 31
В доме 32
Способы применения и дозировки 33
Сочетания 34
Рецепты 35
Противопоказания и предосторожности 36
Хранение 37
Как выбрать хорошее масло 38
Бергамот 39
Паспорт масла 40
Аромат 41
История и легенды 42
Как получают масло 43
Состав 44
Свойства 45
Психоэмоциональное действие 46
Для тела 47
Для кожи и волос 48
В доме 49
Способы применения и дозировки 50

Сочетания 51
Рецепты 52
Противопоказания и предосторожности 53
Хранение 54
Как выбрать хорошее масло 55
Гвоздика 56
Паспорт масла 57
Аромат 58
История и легенды 59
Как получают масло 60
Состав 61
Свойства 62
Психоэмоциональное действие 63
Для тела 64
Для кожи и волос 65
В доме 66
Способы применения и дозировки 67
Сочетания 68
Рецепты 69
Противопоказания и предосторожности 70
Хранение 71
Как выбрать хорошее масло 72
Герань 73
Паспорт масла 74
Аромат 75
История и легенды 76
Как получают масло 77
Состав 78
Свойства 79
Психоэмоциональное действие 80
Для тела 81
Для кожи и волос 82
В доме 83
Способы применения и дозировки 84
Сочетания 85
Рецепты 86
Противопоказания и предосторожности 87
Хранение 88
Как выбрать хорошее масло 89
Конец ознакомительного фрагмента. 90

Андрей Черкашин
Двадцать ароматов. Путеводитель по самым популярным эфирным маслам

Как пользоваться этой книгой

Эта книга — путеводитель по двадцати эфирным маслам, которые чаще всего стоят на полке у любителя ароматов: от лаванды и апельсина до ладана и розы. Каждому маслу отведена отдельная глава-карточка. Её можно читать подряд, как рассказ о растении, а можно открыть на нужном разделе, когда под рукой флакон и нужно быстро вспомнить дозировку или сочетания.

В книге собраны три вида знания. Первый — то, что о масле известно точно: из какого растения и какой его части оно получено, из чего состоит, чем пахнет, какие у него ограничения по безопасности. Второй — опыт ароматерапевтов и парфюмеров за последние сто лет: как масло действует на настроение, в каких смесях раскрывается, в каких домашних процедурах его используют. Третий — история и традиции: легенды, народная медицина, старинные рецепты. Там, где речь идёт о традиции, а не о проверенном факте, текст говорит об этом прямо: «в ароматерапии считается», «традиционно применяют».

Эфирные масла — это приятный и полезный инструмент для ухода за собой, настроения и уюта в доме. Они не заменяют лечение. Если симптомы серьёзные, держатся долго или беспокоят ребёнка, нужен врач.

Как устроена карточка масла

Все двадцать глав построены одинаково, поэтому, привыкнув к одной, вы легко найдёте нужное в любой другой.

Паспорт масла — короткая таблица: латинское название, семейство, сырьё, способ получения, основные страны-производители, выход масла, аромат, нота, цвет и главные компоненты.

Аромат — как масло пахнет, как раскрывается и меняется на блоттере (полоске бумаги), с какими образами его связывают.

История и легенды — откуда растение родом, как его использовали раньше, откуда взялось название.

Как получают масло — сбор, переработка, сколько сырья уходит на килограмм масла. От этого во многом зависит его цена.

Состав — главные вещества и что каждое из них даёт аромату и свойствам масла.

Свойства — перечень действий, которые приписывает маслу ароматерапевтическая традиция.

Психоэмоциональное действие — как масло влияет на настроение, сон, концентрацию и самочувствие.

Для тела — в каких случаях масло традиционно используют для самочувствия: при простуде, усталости, напряжении в мышцах и т. д.

Для кожи и волос — косметическое применение.

В доме — уборка, освежение воздуха, защита от насекомых, хранение вещей.

Способы применения и дозировки — таблица с количеством капель для каждого способа.

Сочетания — с какими маслами это масло дружит лучше всего.

Рецепты — готовые смеси для диффузора, массажа, ванны, ухода за кожей и дома.

Противопоказания и предосторожности — кому и когда масло не подходит, максимальная концентрация на коже.

Хранение — как долго масло живёт и как продлить ему жизнь.

Как выбрать хорошее масло — на что смотреть при покупке, как распознать подделку.

Что такое «нота»

Слово пришло из парфюмерии. Эфирные масла испаряются с разной скоростью, и это видно, если капнуть их на полоску бумаги.

•**Верхние ноты** — самые летучие. Их слышно первыми, а через полчаса-час они почти исчезают. Это цитрусы, эвкалипт, мята.

•**Средние ноты** , или «сердце», раскрываются следом и держатся несколько часов. Это лаванда, герань, розмарин, большинство трав и цветов.

•**Базовые ноты** — тяжёлые, медленные, звучат часами и даже днями. Это смолы, древесина, корни: пачули, кедр, ладан.

В смеси базовые ноты удерживают более лёгкие, поэтому их называют фиксаторами. Хорошая композиция обычно содержит все три уровня. Простое правило для начинающих: на 10 капель смеси 3–4 капли верхних нот, 4–5 капель средних и 1–2 капли базовых.

Капли и проценты

Концентрацию эфирного масла в смеси указывают в процентах. Масло на 1 % — это 1 мл эфирного масла в 100 мл основы.

У большинства флаконов с капельницей в 1 мл около 30 капель. Это среднее: у текучих цитрусовых капли мельче, у густых масел (пачули, ветивер, ладан) — крупнее. Если нужна точность, один раз откапайте свой флакон в мерный шприц и посчитайте.

•0,5 % — на 10 мл основы: 1–2 капли. На 30 мл основы: 4–5 капель. На 50 мл основы: 7–8 капель

•1 % — на 10 мл основы: 3 капли. На 30 мл основы: 9 капель. На 50 мл основы: 15 капель

•2 % — на 10 мл основы: 6 капель. На 30 мл основы: 18 капель. На 50 мл основы: 30 капель

•3 % — на 10 мл основы: 9 капель. На 30 мл основы: 27 капель. На 50 мл основы: 45 капель

•5 % — на 10 мл основы: 15 капель. На 30 мл основы: 45 капель. На 50 мл основы: 75 капель

Ориентиры для взрослых:

• лицо и чувствительная кожа — 0,5–1 %;

• тело, массаж — 1–3 %;

• небольшой участок кожи на короткое время (например, растирание мышц, уход за ногтями) — 3–5 %;

• точечное нанесение (прыщик, укус насекомого) — до 5–10 %, если в карточке масла не указано меньше.

У некоторых масел есть собственный предел концентрации на коже — например, у бергамота 0,4 %, у иланг-иланга 0,8 %, у розы 0,6 %. Он указан в разделе «Противопоказания и предосторожности» каждой карточки и сведён в таблицу в приложении. Если предел масла ниже общего ориентира, действует предел масла.

Способы применения

Аромалампа и диффузор

Самый простой и безопасный способ: аромат распространяется по комнате, ничего не попадает на кожу.

•**Аромалампа со свечой:** в чашу наливают тёплую воду и добавляют 3–5 капель на комнату 10–15 м^2. Следите, чтобы вода не выкипала: масло на сухой горячей чаше пригорает и пахнет неприятно.

•**Ультразвуковой диффузор:** 3–6 капель на 100 мл воды, если производитель не указал иначе.

•**Нагревательный камень, деревянный или керамический аромадиффузор:** 2–4 капли.

Сеанс — 20–30 минут, затем перерыв не меньше получаса и проветривание. Непрерывная многочасовая работа диффузора приводит к тому, что обоняние привыкает и перестаёт замечать аромат, а у чувствительных людей появляется головная боль.

Аромакулон и личный ингалятор

В аромакулон капают 1–2 капли, его хватает на день. Личный ингалятор — трубочка с ватным фитилём — заправляется 10–15 каплями и служит несколько недель. Подходит для дороги, работы, учёбы — когда аромат нужен только вам.

Ингаляции

•**Холодные:** 1–2 капли на салфетку или носовой платок, вдыхать 3–5 минут.

•**Горячие (паровые):** 1–2 капли на миску горячей (не кипящей) воды. Наклониться, накрыться полотенцем, закрыть глаза и дышать 3–5 минут. Детям и людям с астмой паровые ингаляции с маслами не делают.

Ванна

Эфирное масло не растворяется в воде: капли собираются на поверхности плёнкой и попадают на кожу почти неразбавленными. Поэтому масло сначала смешивают с диспергатором, а уже потом добавляют в воду:

- 1 столовая ложка геля для душа, жидкого мыла или детского шампуня без отдушки;
- или полисорбат-20 в равном с эфирным маслом количестве;
- или специальный солюбилизатор по инструкции производителя.

Соль, сода, молоко и мёд этой задачи не решают: масло всё равно всплывает. Базовое растительное масло не растворяет эфирное в воде, но хотя бы разбавляет его.

Обычная доза — 5–8 капель на полную ванну. Температура 36–38 °C, время 15–20 минут. Масла, раздражающие кожу (корица, гвоздика, мята в больших количествах), в ванну не добавляют.

Массаж и масла для тела

Эфирное масло смешивают с базовым растительным: сладкого миндаля, абрикосовой косточки, виноградной косточки, жожоба, кокосовым фракционированным. Концентрация — по таблице выше. Смесь готовят на один-два месяца и хранят в тёмном флаконе.

Обогащение косметики

В разовую порцию крема, лосьона, шампуня или бальзама (одна чайная ложка, около 5 мл) добавляют 1–2 капли масла и сразу используют. Добавлять масло во весь флакон крема не стоит: состав крема может плохо сочетаться с маслом, а консерванты рассчитаны на исходную формулу.

Компрессы

На стакан (200 мл) тёплой или прохладной воды берут 3–5 капель масла, предварительно смешанных с чайной ложкой геля для душа или эмульгатора. В воду опускают сложенную салфетку, отжимают и прикладывают на 10–20 минут. Тёплые компрессы используют при напряжении в мышцах, прохладные — при усталости и после ушибов.

Баня и сауна

2–3 капли масла на ковш (около 0,5 л) горячей воды, хорошо перемешать и поливать камни. Неразбавленное масло на камни не капают: оно может вспыхнуть. Подходят хвойные, эвкалипт, лаванда, мята (не больше 1 капли), цитрусовые.

Приём внутрь

Во многих источниках, в том числе на сайтах продавцов, приводятся схемы приёма эфирных масел внутрь «с мёдом» или «на кусочке сахара». В этой книге таких схем нет. Масло внутри действует гораздо сильнее, чем снаружи, и неправильная доза приводит к ожогу слизистой или отравлению. Решение о приёме внутрь может принять только специалист, который знает конкретное масло, его состав и ваше здоровье.

Безопасность: главные правила

Не наносите эфирные масла на кожу неразбавленными. Исключения бывают (точечно на укус насекомого, на прыщ), но это исключения, и в каждой карточке они оговорены.

Делайте пробу на переносимость. Нанесите смесь в рабочей концентрации на сгиб локтя, заклейте пластырем и подождите сутки. Покраснение, зуд, жжение — масло вам не подходит.

Помните о солнце. Отжатые масла некоторых цитрусов (бергамот, лимон, грейпфрут, лайм, горький апельсин) фототоксичны: под ультрафиолетом на коже, куда они нанесены, появляются ожоги и стойкие пятна. В карточках указано, в какой концентрации это не опасно и сколько часов нужно избегать солнца и солярия.

Берегите глаза и слизистые. Если масло попало в глаз, промойте его растительным маслом или большим количеством воды и, если жжение не проходит, обратитесь к врачу.

Дети. Эфирные масла хранят там, где ребёнок не сможет их достать: проглоченные 5–10 мл некоторых масел (эвкалипта, мяты, чайного дерева, гвоздики, розмарина) опасны для жизни маленького ребёнка. Детям до 3 месяцев масла не используют вообще. Масла с большим содержанием 1,8-цинеола и ментола (эвкалипт, розмарин, мята) не наносят на лицо и рядом с лицом маленьких детей. Для массажа детям берут меньшую концентрацию:

3–24 месяца — рекомендуемая концентрация: 0,25 %. Максимум: 0,5 %

2–6 лет — рекомендуемая концентрация: 1 %. Максимум: 2 %

6–15 лет — рекомендуемая концентрация: 1,5 %. Максимум: 3 %

старше 15 лет — рекомендуемая концентрация: 2,5 %. Максимум: 5 %

Беременность и кормление грудью. В первые три месяца беременности от эфирных масел на коже лучше отказаться. Позже допустимы мягкие масла в низкой концентрации (до 1 %) и короткие сеансы в диффузоре. Некоторые масла беременным и кормящим противопоказаны полностью — в книге это масло коры корицы. Ряд масел традиционно советуют избегать при беременности (шалфей мускатный, розмарин, гвоздика, мята); в карточках это отмечено.

Астма, аллергия, мигрень. Людям с астмой лучше избегать прямых и паровых ингаляций и начинать с одной капли в диффузоре. При мигрени резкие запахи могут спровоцировать приступ: во время приступа масла не используют.

Домашние животные. Кошки плохо выводят многие компоненты эфирных масел. Не наносите масла на шерсть и кожу животных, не оставляйте кошку в закрытой комнате с работающим диффузором. Чайное дерево особенно опасно для кошек.

Старое масло опаснее свежего. Окислившиеся масла чаще вызывают аллергию. Это особенно касается цитрусовых, хвойных, чайного дерева и лаванды.

Хранение

Эфирное масло боится трёх вещей: света, тепла и воздуха. Поэтому:

• храните флакон плотно закрытым, в тёмном стекле, в прохладном месте (лучше всего — в холодильнике, на дверце или на нижней полке);

• переливайте остатки в меньший флакон, когда масла остаётся меньше половины: воздух в пустом флаконе ускоряет окисление;

• подписывайте на флаконе дату вскрытия.

Сроки годности после вскрытия:

• цитрусовые — около 1 года;

• пихта и чайное дерево — 1–2 года;

• лаванда, ладан, мята, розмарин, эвкалипт — 2–3 года;

• гвоздика, герань, иланг-иланг, корица, шалфей мускатный — 3–4 года;

• кедр — 4–6 лет, пачули и роза — много лет. Пачули с возрастом даже становится лучше.

Эти сроки собраны в таблицу в приложении 2.

Признаки испорченного масла: аромат стал плоским, кислым, «скипидарным»; масло загустело или помутнело (не путайте с розой, которая густеет на холоде — это нормально); при нанесении появилось жжение, которого раньше не было.

Как выбрать хорошее масло

На флаконе натурального эфирного масла должны быть:

• русское и **латинское** название растения (лаванда — это и *Lavandula angustifolia*, и лавандин *Lavandula* × *intermedia*, и спик *Lavandula latifolia*, у них разный аромат и разные свойства);

• часть растения (кожура, листья, цветы, древесина);

• способ получения (дистилляция, холодный отжим);

• страна происхождения;

• для масел с хемотипами — хемотип (например, розмарин цинеольный или камфорный);

• срок годности и номер партии.

Хороший продавец может предоставить хроматограмму партии — анализ газовой хроматографии с масс-спектрометрией (ГХ-МС). Это «отпечаток пальца» масла, по которому видно его состав и следы подмешиваний.

Повод насторожиться: одна и та же цена у масла розы и апельсина; формулировки «ароматическое масло», «эфирное масло со вкусом» или «композиция»; прозрачный бесцветный флакон; надпись «100 % натуральное» без латинского названия.

Апельсин сладкий

Citrus sinensis (L.) Osbeck · семейство Рутовые (Rutaceae)

Апельсин — самое «солнечное» и самое доступное эфирное масло. Его аромат узнают все, от детей до взрослых, и почти все считают приятным. С него удобно начинать знакомство с ароматерапией: оно недорогое, мягкое, подходит для детской комнаты и хорошо сочетается почти с любым маслом.

Паспорт масла

Латинское название: *Citrus sinensis* (L.) Osbeck
Семейство: Рутовые (Rutaceae)
Сырьё: Кожура (цедра) спелых плодов
Способ получения: Холодный отжим (прессование)
Где производят: Бразилия, США (Флорида, Калифорния), Италия, Испания, Египет, Мексика
Выход масла: Около 0,3–0,5 % от массы плодов
Аромат: Сладкий, сочный, фруктовый — аромат свежесрезанной апельсиновой корки
Нота: Верхняя
Цвет и консистенция: Жёлто-оранжевое, очень текучее
Главные компоненты: Лимонен (90–96 %), мирцен, альдегиды октаналь и деканаль, линалоол
Характер: Тонизирует и одновременно мягко успокаивает; в традиции — «тёплое», «солнечное» масло

Аромат

Масло апельсина пахнет точно так же, как пальцы, которыми только что чистили апельсин: сладко, сочно, с лёгкой горчинкой корки. В первые минуты на блоттере звучит яркая, почти игристая свежесть, потом аромат становится мягче и теплее, а через час-полтора исчезает почти полностью — это типичная верхняя нота.

Апельсин — аромат праздника, детства и домашнего уюта. Он сразу делает обстановку теплее, поэтому его так любят добавлять в зимние «новогодние» смеси с корицей и гвоздикой.

История и легенды

Сладкий апельсин — древний гибрид помело и мандарина, его родина — юг Китая и северо-восток Индии. В Китае его выращивали уже за две с половиной тысячи лет до нашей эры.

В Европу первым попал не сладкий, а горький апельсин (померанец): его в X веке привезли арабы. Сладкий апельсин появился в Средиземноморье только в XV–XVI веках благодаря португальским мореплавателям. След этого остался в языках: по-гречески апельсин — «портокали», по-турецки — «портакал», по-арабски — «буртукаль», то есть «португальский».

Русское слово «апельсин» пришло через голландский и немецкий: *appelsien*, *Apfelsine* — «китайское яблоко». В эпоху барокко апельсиновые деревья были символом роскоши. Для них строили специальные зимние сады — оранжереи, само название которых происходит от французского *orange*. В оранжерее Версаля при Людовике XIV деревья стояли в серебряных кадках.

Как получают масло

Масло находится в крошечных железках-мешочках в окрашенном слое кожуры. Если согнуть кусочек корки возле свечи, видно, как брызгает масло, — именно его и собирают.

Почти всё апельсиновое масло — побочный продукт производства сока. Промышленные экстракторы одновременно выдавливают сок и прокалывают или натирают кожуру, а масло смывают водой и отделяют на центрифуге. Нагрева при этом нет, поэтому способ называют холодным отжимом. Выход — несколько сотен граммов масла с тонны фруктов, но сока в мире производят так много, что апельсиновое масло остаётся одним из самых дешёвых.

Существует и дистиллированное апельсиновое масло: его получают перегонкой отходов. Оно беднее ароматом и идёт в основном в бытовую химию.

Состав

Масло сладкого апельсина почти целиком состоит из одного вещества — **лимонена**. Это лёгкий летучий углеводород с запахом цитрусовой свежести, который вообще входит в состав почти всех цитрусовых масел.

Но характерный «апельсиновый» аромат дают не лимонен, а следовые компоненты, которых в масле всего 2–5 %:

- **октаналь и деканаль** — альдегиды с запахом апельсиновой корки;
- **линалоол** — придаёт цветочную мягкость;
- **валенсен и синенсали** — тёплые сочные оттенки, особенно у сорта «Валенсия»;
- **мирцен** — смолисто-травянистый штрих.

В масле сладкого апельсина практически нет фурокумаринов, поэтому, в отличие от бергамота, лимона и горького апельсина, оно **не фототоксично**.

Свойства

В ароматерапевтической традиции маслу апельсина приписывают такие действия:
• поднимающее настроение, «антидепрессивное»;
• мягко успокаивающее, снимающее нервное напряжение;
• тонизирующее при апатии и упадке сил;
• улучшающее аппетит и пищеварение;
• спазмолитическое (при спазмах в животе);
• лимфодренажное (в массажных смесях против отёков и целлюлита);
• освежающее и дезодорирующее воздух.

Психоэмоциональное действие

Апельсин — масло радости. Его аромат возвращает ощущение лёгкости и беззаботности, помогает выбраться из пасмурного, тягучего настроения, отвлекает от навязчивых мыслей. При этом он не возбуждает, а скорее «отогревает».

В австрийском опыте 2000 года аромат апельсина в приёмной стоматолога делал пациенток спокойнее и уменьшал их тревогу перед визитом к врачу; у мужчин заметного эффекта не нашли, а повторная проверка в крупных голландских клиниках этот результат не подтвердила. Ароматерапевты используют апельсин при осенней хандре, при эмоциональном выгорании, когда «ничего не радует», и в детских смесях для спокойного вечера.

Апельсин хорошо помогает тем, кто много работает и мало отдыхает, кто стал раздражительным и «колючим». Ароматерапевты говорят, что он учит относиться к жизни проще.

Для тела

•**Пищеварение.** Традиционно апельсин используют для массажа живота по часовой стрелке при вздутии и тяжести после еды — 1–2 % в базовом масле.

•**Аппетит.** Аромат апельсина в столовой или кухне считается «аппетитным», его используют при плохом аппетите у выздоравливающих.

•**Отёки и целлюлит.** Апельсин входит почти во все массажные смеси «против апельсиновой корки» вместе с грейпфрутом, кипарисом, розмарином и можжевельником. Главную работу здесь делает сам массаж, а масло делает процедуру приятной.

•**Сон.** Апельсин с лавандой — классическая вечерняя смесь для тех, кто плохо засыпает из-за тревожных мыслей.

•**Простуда.** Зимой апельсин добавляют в диффузор вместе с хвойными маслами — он смягчает их резкость и делает аромат «домашним».

Для кожи и волос

•**Тусклая, уставшая кожа.** Масло апельсина в креме (1 капля на порцию) делает уход приятнее и, по мнению косметологов, помогает коже выглядеть свежее.

•**Жирная кожа с расширенными порами.** В тониках и масках для жирной кожи апельсин используют вместе с лимоном, чайным деревом и бергамотом.

•**Целлюлит и упругость кожи.** Массажные масла и скрабы для тела.

•**Губы и руки.** Сахарный скраб для губ с каплей апельсина — простой домашний рецепт.

Для волос апельсин используют реже — разве что как приятную отдушку в бальзаме.

В доме

Лимонен — хороший растворитель жиров и клеев. Поэтому апельсиновое масло — настоящий помощник в хозяйстве:

•**удаляет следы от наклеек и ценников** , скотча, жевательной резинки: капните масло на пятно, подождите пару минут и сотрите тряпкой;

•**очищает жирные поверхности —** плиту, вытяжку, кухонный фартук;

•**освежает воздух** и убирает запахи на кухне, в холодильнике, в мусорном ведре;

•**ароматизирует бельё**: 2–3 капли на ватный диск, положенный в шкаф (не на ткань — масло оставляет пятна).

Масло апельсина может повредить лакированные и пластиковые поверхности, поэтому сначала проверьте его на незаметном участке.

Способы применения и дозировки

- **Аромалампа, диффузор** — 3–5 капель на 10–15 м^2
- **Аромакулон** — 1–2 капли
- **Холодная ингаляция** — 1–2 капли на салфетку
- **Ванна** — 5–7 капель с 1 ст. л. геля для душа
- **Массаж** — 1–3 % (3–9 капель на 10 мл базового масла)
- **Масло для лица** — до 1 % (до 3 капель на 10 мл)
- **Обогащение косметики** — 1–2 капли на порцию крема или шампуня
- **Компресс** — 3–4 капли на 200 мл воды с эмульгатором
- **Баня, сауна** — 3 капли на ковш воды
- **Дети с 3 лет (диффузор)** — 1–2 капли

Сочетания

Апельсин дружит почти со всеми маслами. Особенно хорош в паре с:
•**пряностями** — корица, гвоздика, имбирь, кардамон, мускатный орех;
•**цветами** — лаванда, иланг-иланг, нероли, герань, жасмин;
•**древесными и смолами** — ладан, кедр, сандал, пачули, бензоин;
•**другими цитрусами** — грейпфрут, мандарин, лимон, бергамот;
•**хвойными** — пихта, ель, сосна (смягчает их).

Рецепты

«Новогодний вечер» — для диффузора

• апельсин — 4 капли
• корица (лист) — 1 капля
• гвоздика — 1 капля

Тёплая праздничная смесь, которая пахнет глинтвейном и выпечкой.

«Солнечное утро» — для диффузора

• апельсин — 3 капли
• грейпфрут — 2 капли
• мята перечная — 1 капля

Бодрит без резкости, хороша в пасмурные дни.

«Сладких снов» — для детской комнаты (дети с 3 лет)

• апельсин — 1 капля
• лаванда — 1 капля

Включите диффузор за полчаса до сна и выключите, когда ребёнок ляжет.

Масло для массажа живота при вздутии

• базовое масло сладкого миндаля — 10 мл
• апельсин — 3 капли
• лаванда — 1 капля

Небольшое количество масла втирать круговыми движениями по часовой стрелке 5–7 минут.

Сахарный скраб для тела

• сахар — 3 ст. л.
• масло виноградной косточки или миндаля — 2 ст. л.
• апельсин — 6 капель
• имбирь — 1 капля (по желанию)

Смешать, нанести на влажную кожу в душе, помассировать и смыть. Готовить на одно-два применения.

Очищающий спрей для кухни

• вода — 200 мл
• средство для мытья посуды — 1 ч. л.
• апельсин — 15 капель
• лимон — 5 капель

Сначала смешать эфирные масла со средством для посуды, затем добавить воду. Встряхивать перед использованием.

Противопоказания и предосторожности

• Масло сладкого апельсина **не фототоксично**. Не путайте его с маслом **горького апельсина** (*Citrus aurantium*) — отжатое масло горького апельсина фототоксично.

• Максимальная концентрация на коже не ограничена, но для ежедневного ухода разумно не превышать 2–3 %.

•**Окисленное масло** может вызывать аллергию. Не используйте масло, которое изменило запах.

• На чувствительной коже апельсин в высокой концентрации иногда вызывает лёгкое покраснение — сделайте пробу на сгибе локтя.

• Индивидуальная непереносимость, аллергия на цитрусовые.

Хранение

Апельсиновое масло — одно из самых недолговечных: из-за высокого содержания лимонена оно быстро окисляется на воздухе. После вскрытия используйте его в течение года, храните в холодильнике в плотно закрытом флаконе. Если масла осталось меньше половины, перелейте его в флакон поменьше.

Как выбрать хорошее масло

• Аромат должен быть **сочным, сладким и «живым»** , как у свежей корки. Плоский, «химический» или скипидарный запах — признак старого или разбавленного масла.

• Цвет — жёлто-оранжевый. Совсем бесцветное масло — скорее всего, дистиллированное или синтетический лимонен.

• Масло апельсина недорогое. Если цена слишком низкая даже для апельсина или на этикетке нет латинского названия и способа получения, лучше выбрать другого продавца.

• На флаконе с маслом **«апельсин горький»** или **«померанец»** — другое масло со своими предосторожностями.

Совет. Если вам кажется, что апельсиновый аромат «быстро улетает», добавьте в смесь каплю базовой ноты — ладана, кедра или ванильного экстракта. Они удержат апельсин и сделают аромат глубже.

Бергамот

Citrus bergamia Risso & Poit. · семейство Рутовые (Rutaceae)

Бергамот — главный цитрус парфюмерии и, по мнению многих ароматерапевтов, самое «светлое» масло для души. Его аромат знаком каждому по чаю «Эрл Грей» и классическим одеколонам. Бергамот снимает тревогу и при этом не усыпляет, освежает и при этом не бодрит резко. Но у него есть важная особенность: отжатое масло фототоксично, и с солнцем оно не дружит.

Паспорт масла

Латинское название: *Citrus bergamia* Risso & Poit. (синоним *Citrus aurantium* subsp. *bergamia*)

Семейство: Рутовые (Rutaceae)

Сырьё: Кожура спелых и полуспелых плодов

Способ получения: Холодный отжим; реже паровая дистилляция

Где производят: Калабрия (Италия) — большая часть мирового производства; Сицилия, Кот-д'Ивуар, Аргентина, Бразилия

Выход масла: Около 0,5 % от массы плодов

Аромат: Свежий, терпкий цитрусовый, с цветочной «лавандовой» сладостью и лёгкой горечью

Нота: Верхняя (держится дольше других цитрусов)

Цвет и консистенция: Зеленовато-жёлтое, текучее

Главные компоненты: Лимонен (25–50 %), линалилацетат (15–40 %), линалоол (2–20 %), γ-терпинен, β-пинен, бергаптен (около 0,3 %)

Характер: Успокаивающее и освежающее, гармонизирующее

Аромат

Бергамот пахнет одновременно как лимон и как цветок. В первые секунды слышна кислинка и горечь цитрусовой корки, затем — мягкая, почти лавандовая сладость. В сухом остатке на блоттере остаются тёплые бальзамические оттенки. Бергамот — верхняя нота, но держится он заметно дольше апельсина или лимона.

Аромат бергамота элегантный и «взрослый». Он не такой простодушный, как апельсин, и не такой резкий, как лимон. Парфюмеры называют его «улыбкой» композиции: бергамот делает аромат светлее и прозрачнее.

История и легенды

Бергамот — гибрид, скорее всего, лимона и горького апельсина. Его плоды почти не едят: мякоть кислая и горькая. Ценность бергамота — в кожуре.

Почти всё мировое производство сосредоточено на узкой полосе Ионического побережья в провинции Реджо-Калабрия на юге Италии. Здесь бергамот выращивают с XVIII века, а масло калабрийского бергамота имеет защищённое наименование места происхождения. Попытки вырастить бергамот такого же качества в других странах удаются плохо.

Происхождение названия спорно. По одной версии, оно связано с итальянским городом Бергамо. По другой — с турецким «бег-армуды», «княжеская груша»: плод бергамота действительно похож на маленькую грушу.

Бергамот — основа «кёльнской воды», первого одеколона. В 1709 году итальянец Иоганн Мария Фарина, живший в Кёльне, начал выпускать «воду», которая, по его словам, напоминала «итальянское весеннее утро после дождя». Ну а чай «Эрл Грей», по легенде, назван в честь британского премьер-министра XIX века графа Грея, которому якобы подарили рецепт чая с бергамотом.

Как получают масло

Плоды собирают вручную с ноября по март, когда кожура переходит от зелёного цвета к жёлтому. Раньше масло отжимали вручную: кожуру выдавливали на губку, а губку отжимали в сосуд. Сейчас используют машины, которые натирают целые плоды под струёй воды, а масло отделяют центрифугой.

На килограмм масла уходит около 200 кг плодов. Дешёвое масло получают перегонкой незрелой падалицы и отходов. Оно пахнет беднее, и его иногда подмешивают к качественному отжатому.

Состав

Бергамот уникален среди цитрусов тем, что, кроме цитрусового **лимонена**, в нём много **линалилацетата** и **линалоола** — тех же веществ, что составляют основу масла лаванды. Отсюда его цветочная мягкость и успокаивающий характер, и отсюда же прекрасная совместимость с лавандой.

Ещё одно важное вещество — **бергаптен**. Это фурокумарин, который делает кожу сверхчувствительной к ультрафиолету. Бергаптен нелетуч: при дистилляции он остаётся в кубе. Поэтому:

• в **отжатом** масле он есть, и оно **фототоксично**;

• в **дистиллированном** масле его нет;

• из отжатого масла его можно удалить. Такое масло маркируют **FCF**(*furocoumarin-ree*, «без фурокумаринов») или «без бергаптена».

•**Отжатое —** аромат: самое полное и яркое. Фототоксичность: есть

•**FCF —** аромат: близок к отжатому, чуть беднее. Фототоксичность: нет

•**Дистиллированное —** аромат: более плоский, «сухой». Фототоксичность: нет

Свойства

В ароматерапии бергамоту приписывают действия:
• успокаивающее, противотревожное;
• поднимающее настроение;
• антисептическое (для кожи и воздуха);
• дезодорирующее;
• спазмолитическое;
• регулирующее аппетит (как при его отсутствии, так и при «заедании» стресса);
• себорегулирующее (для жирной кожи).

Психоэмоциональное действие

Бергамот — масло для тревоги, которая мешает радоваться жизни. Он снимает внутреннее напряжение, помогает «выдохнуть» и вернуть ясный взгляд на ситуацию. В отличие от многих успокаивающих масел, бергамот не вызывает сонливости, поэтому его можно использовать днём, на работе, перед экзаменом или трудным разговором.

В исследованиях вдыхание аромата бергамота в течение 15 минут снижало уровень гормона стресса кортизола в слюне и уменьшало ощущение усталости. Ароматерапевты используют бергамот при подавленном настроении, раздражительности, нервном истощении, при переедании на фоне стресса.

Про бергамот говорят, что он «впускает свет»: это хорошее масло для зимних месяцев и долгих пасмурных периодов.

Для тела

•**Нервное напряжение и бессонница от тревожных мыслей**
— вечерние ванны и диффузор с бергамотом и лавандой.

•**Аппетит.** Аромат бергамота традиционно используют, когда стресс «заедается» или, наоборот, напрочь отбивает аппетит.

•**Простуда.** В смесях для диффузора бергамот освежает воздух и смягчает резкие ноты эвкалипта и хвои.

•**Пищеварение.** Массаж живота при спазмах и вздутии (только масло FCF или концентрация до 0,4 %).

•**Герпес на губах.** В старых руководствах по ароматерапии бергамот вместе с чайным деревом и мелиссой упоминается как средство при первых признаках герпеса. Наносят точечно, в разведении, и только вечером: на солнце отжатый бергамот опасен.

Для кожи и волос

•**Жирная и проблемная кожа.** Бергамот считается одним из лучших масел для жирной кожи с воспалениями и расширенными порами. В уходе используют масло FCF или крем на ночь.

•**Кожа головы.** Бергамот добавляют в шампунь при жирной коже головы.

•**Дезодорант.** Свежий аромат и антисептические свойства делают бергамот классическим компонентом натуральных дезодорантов (лучше FCF).

•**Парфюмерия.** Бергамот — основа домашних одеколонов и туалетной воды.

В доме

• Освежает воздух, убирает запах табака и затхлости.

• Даёт «чистый» аромат в ароматических спреях для белья и штор.

• Хорош в ароматических саше для шкафа (капли на ватный диск или деревянный брусочек).

• Небольшая хитрость: 1 капля бергамота на ватный диск в жестяной банке с обычным чёрным чаем — через неделю у вас «домашний» аромат «Эрл Грей» в кухне (сам чай с ватой не заваривают).

Способы применения и дозировки

•**Аромалампа, диффузор** — 3–5 капель на 10–15 м^2

•**Аромакулон** — 1–2 капли

•**Холодная ингаляция** — 1–2 капли на салфетку

•**Ванна** — 4–6 капель с 1 ст. л. геля для душа (лучше FCF)

•**Массаж и уход за кожей (отжатое масло)** — не более 0,4 % — 1 капля на 10 мл, 3–4 капли на 30 мл

•**Массаж и уход за кожей (FCF)** — 1–3 % (3–9 капель на 10 мл)

•**Обогащение косметики** — 1 капля на порцию (крем на ночь, шампунь)

•**Духи на спирту** — 10–20 % аромакомпозиции, наносить на одежду или закрытые участки

Сочетания

Бергамот прекрасно сочетается:
• с **лавандой** — классическая пара, основа большинства успокаивающих смесей;
• с **цветами** — нероли, роза, герань, иланг-иланг, жасмин;
• с **цитрусами** — лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут, петитгрейн;
• с **травами** — розмарин, шалфей мускатный, ромашка;
• с **древесными и смолами** — ладан, кедр, сандал, ветивер;
• с **пряностями** — чёрный перец, кардамон, кориандр.

Рецепты

«Выдох» — антистресс для диффузора

• бергамот — 3 капли
• лаванда — 2 капли
• ладан — 1 капля

Для вечера после тяжёлого дня или перед важным событием.

«Ясная голова» — рабочий день

• бергамот — 3 капли
• лимон — 1 капля
• розмарин — 1 капля

Свежо и собранно, без нервного возбуждения.

Вечерняя ванна

• бергамот FCF — 3 капли
• лаванда — 3 капли
• гель для душа без отдушки — 1 ст. л.

Смешать масла с гелем, затем добавить в набранную ванну.

Домашняя «кёльнская вода»

• спирт 70–90 % — 30 мл
• бергамот FCF — 15 капель
• лимон дистиллированный или апельсин — 8 капель
• лаванда — 5 капель
• розмарин — 3 капли
• петитгрейн или нероли — 3 капли

Смешать, дать настояться в тёмном месте 1–2 недели, при желании профильтровать через бумажный фильтр. Если у вас обычный (отжатый) бергамот, наносите воду только на одежду: на коже в такой концентрации он вызовет пятна на солнце.

Ночной уход для жирной кожи

• масло жожоба — 10 мл
• бергамот (отжатый) — 1 капля
• чайное дерево — 1 капля
• лаванда — 1 капля

Пара капель на очищенную кожу вечером. Утром смыть и использовать солнцезащитный крем.

Дезодорант-спрей

• гидролат лаванды или розмарина — 50 мл
• спирт или водка — 1 ст. л.
• бергамот FCF — 8 капель
• чайное дерево — 3 капли
• лаванда — 4 капли

Сначала растворить масла в спирте, затем добавить гидролат. Встряхивать перед применением.

Противопоказания и предосторожности

•Фототоксичность.

Отжатое масло бергамота в средствах, которые остаются на коже, используют в концентрации не выше 0,4 %. Если концентрация выше, кожу, на которую нанесено масло, нельзя подставлять солнцу и солярию 12 часов. Реакция развивается не сразу: через сутки появляются покраснение и пузыри, а затем коричневые пятна, которые держатся месяцами. В дерматологии даже есть название «берлоковый дерматит» — от немецкого *Berlocke*, «подвеска»: пятна-капли на шее от духов с бергамотом.

• В диффузоре, ингаляциях и смываемых средствах (шампунь, гель для душа) фототоксичность значения не имеет.

• Масло **FCF** и дистиллированный бергамот фототоксичности не вызывают.

• **Окисленное масло** может вызывать аллергию.

• Индивидуальная непереносимость.

Хранение

Как все цитрусовые, бергамот быстро окисляется. Храните его в холодильнике, в плотно закрытом тёмном флаконе, и используйте в течение года после вскрытия. С возрастом масло не становится безопаснее: старый отжатый бергамот так же фототоксичен, как свежий, а вдобавок чаще вызывает аллергию.

Как выбрать хорошее масло

• На этикетке должно быть указано, **отжатое** масло или **FCF**. От этого зависит, как им можно пользоваться.

• Лучшее масло — из Калабрии (Италия). Масло из Африки и Южной Америки обычно проще по аромату.

• Хороший бергамот пахнет сложно: цитрус, цветок, лёгкая горечь. Если чувствуется только лимонная кислинка или «одеколонная» синтетика — масло, скорее всего, разбавлено или подделано.

• Бергамот — одно из самых часто фальсифицируемых масел: в него добавляют синтетические линалилацетат и линалоол, масло лимона и апельсина. Хороший продавец может показать хроматограмму партии.

Совет. Если вы хотите использовать бергамот в креме или массажном масле для тела, купите сразу масло FCF. Аромат почти такой же, а думать о солнце не придётся.

Гвоздика

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L. M. Perry · семейство Миртовые (Myrtaceae)

Гвоздика — масло с характером. Тёплое, пряное, мощное, оно сразу заполняет комнату ароматом зимних праздников и… стоматологического кабинета. Гвоздика — одно из самых сильных антисептических масел и известное народное средство от зубной боли. Но силу её нужно уважать: на коже гвоздику используют в очень маленьких концентрациях.

Паспорт масла

Латинское название: *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L. M. Perry (синоним *Eugenia caryophyllata* Thunb.)

Семейство: Миртовые (Myrtaceae)

Сырьё: Высушенные нераскрывшиеся цветочные бутоны (лучшее масло); реже листья и черешки

Способ получения: Водная или паровая дистилляция

Где производят: Мадагаскар, Индонезия, Шри-Ланка, Занзибар (Танзания), Коморские острова

Выход масла: Бутоны — 15–17 %, листья — 2–3 %

Аромат: Тёплый, пряный, сладковатый, с фруктовыми и древесными оттенками

Нота: Средняя — базовая

Цвет и консистенция: От бледно-жёлтого до золотистого, со временем темнеет; средней текучести

Главные компоненты: Эвгенол (70–90 %), эвгенилацетат (до 15 %), β-кариофиллен (2–7 %)

Характер: Согревающее, стимулирующее, сильное

Аромат

Гвоздика пахнет тем, чем пахнет пряность из кухонного шкафа, только во много раз ярче: тепло, остро, сладко. У масла из бутонов в аромате есть фруктовые, почти коньячные оттенки и мягкая древесная глубина. Масло из листьев резче и «аптечнее» — у многих оно вызывает ассоциации с кабинетом зубного врача, где до сих пор используют эвгенол.

Гвоздика — сильный аромат. В смеси её почти всегда берут меньше всего остального: одна капля гвоздики на пять-шесть капель других масел.

История и легенды

Гвоздичное дерево родом с Молуккских островов в Индонезии — знаменитых «Островов пряностей». Отсюда гвоздика разошлась по всему миру задолго до эпохи Великих географических открытий. Археологи нашли бутоны гвоздики в сирийском поселении Терка, в кувшине, которому почти 4 тысячи лет.

В Китае при династии Хань придворные, обращавшиеся к императору, должны были держать во рту бутон гвоздики, чтобы дыхание было свежим. В средневековой Европе гвоздика стоила баснословно дорого.

За контроль над торговлей гвоздикой воевали португальцы и голландцы. Голландская Ост-Индская компания в XVII веке вырубала гвоздичные деревья на всех островах, кроме нескольких, чтобы держать высокие цены. Монополию разрушил французский администратор Пьер Пуавр: в 1770 году он тайно вывез саженцы на остров Маврикий. Оттуда гвоздика попала на Занзибар, который в XIX веке стал главным её производителем в мире.

Русское название растения связано с формой бутона, похожего на маленький гвоздь с круглой шляпкой. Так же — через латинское *clavus*, «гвоздь», — появились французское *clou de girofle* и английское *clove*. А садовый цветок гвоздика получил своё название потому, что его запах напоминает пряность: в нём есть тот же эвгенол.

Как получают масло

Бутоны собирают вручную в тот момент, когда они из зелёных становятся розовато-красными, но ещё не раскрылись. Их сушат на солнце до коричневого цвета, а затем перегоняют. Бутоны содержат очень много масла, до 15–20 %, поэтому гвоздика — одна из немногих пряностей, масло которой стоит относительно недорого.

Масло из листьев и черешков получают из того, что остаётся после сбора бутонов или при обрезке деревьев. Оно дешевле, резче по запаху и почти полностью состоит из эвгенола. В ароматерапии предпочитают масло бутонов.

Состав

Почти всё масло гвоздики — это **эвгенол**, фенол с тёплым пряным запахом. Именно эвгенол:

• обладает выраженным местным обезболивающим действием, поэтому его используют в стоматологии;

• сильно угнетает бактерии и грибки;

• при этом раздражает кожу и слизистые и может вызывать аллергию.

Эвгенилацетат придаёт маслу бутонов мягкость и фруктовую сладость. **β-кариофиллен —** тёплый древесно-пряный компонент, который есть также в чёрном перце и копайбе.

Свойства

В ароматерапии гвоздике приписывают:
• антисептическое, противогрибковое действие;
• местное обезболивающее;
• согревающее и улучшающее кровообращение;
• спазмолитическое;
• стимулирующее и тонизирующее;
• ветрогонное, улучшающее пищеварение;
• отпугивающее насекомых.

Психоэмоциональное действие

Гвоздика — масло силы и решимости. Её аромат «разогревает» изнутри, придаёт уверенности, помогает собраться, когда не хватает энергии. Ароматерапевты используют гвоздику при апатии, умственном и физическом истощении, после долгой болезни, при ощущении, что «руки опускаются».

Гвоздику традиционно считают и масло памяти: в старых книгах её советуют для учёбы вместе с розмарином. В больших количествах её аромат становится тяжёлым и навязчивым, поэтому лучше всего гвоздика раскрывается как акцент в смеси с цитрусами.

Для тела

•**Зубная боль.** Гвоздика — самое известное народное средство от зубной боли, и это одно из немногих традиционных применений, которое подтверждено и стоматологией: эвгенол работает как местный анестетик. Это временная мера до визита к врачу, не лечение. Рецепт — ниже.

•**Мышечная боль, холодные руки и ноги.** В согревающих массажных смесях, в очень низкой концентрации.

•**Простуда.** В диффузоре гвоздика освежает и обеззараживает воздух, особенно в смеси с цитрусами и хвоей.

•**Пищеварение.** Традиционно гвоздику используют в смесях для массажа живота при вздутии — в маленькой концентрации, вместе с апельсином и мятой.

•**Укусы комаров.** Аромат гвоздики отпугивает комаров, а сама гвоздика в старых рецептах снимала зуд после укуса.

Для кожи и волос

На коже гвоздика — масло «для специалистов». Из-за риска раздражения и аллергии её почти не добавляют в косметику для лица. В домашнем уходе гвоздику используют разве что в небольших количествах в согревающих массажных маслах и в средствах для ухода за ногтями и ступнями вместе с чайным деревом.

В доме

Здесь гвоздика по-настоящему хороша:

•**отпугивает комаров, мух и муравьёв** — аромалампа на балконе, ватные диски с маслом у окна;

•**защищает от моли** — деревянные бруски или саше в шкафу;

•**помогает против плесени** — в растворе для протирки углов, плитки, оконных откосов;

•**создаёт зимнее настроение** — в смесях с апельсином и корицей;

•**ароматизирует** самодельные свечи и саше.

Способы применения и дозировки

•**Аромалампа, диффузор** — 1–2 капли (лучше в смеси с другими маслами)
•**Аромакулон** — 1 капля в смеси
•**Ингаляции** — не рекомендуются: раздражает слизистые
•**Ванна** — не добавлять
•**Массаж, масло для тела** — не более 0,5 % — 1 капля на 10 мл, 3 капли на 30 мл
•**Зубная боль (временно)** — 1 капля на ½ ч. л. базового масла, точечно
•**Баня, сауна** — не добавлять на камни: раздражает слизистые
•**Дом (саше, бруски)** — 2–5 капель

Сочетания

•**Цитрусы** — апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут, бергамот: лучшая компания для гвоздики, они смягчают её резкость.

•**Пряности** — корица, имбирь, кардамон, мускатный орех, чёрный перец.

•**Цветы** — иланг-иланг, роза, лаванда (немного гвоздики придаёт цветочным смесям тепло).

•**Смолы и древесина** — ладан, бензоин, кедр, сандал.

•**Хвоя** — пихта, сосна (зимние смеси).

Рецепты

«Глинтвейн» — для диффузора

• апельсин — 4 капли
• гвоздика — 1 капля
• корица (лист) — 1 капля

«Тёплый вечер» — для диффузора

• мандарин — 3 капли
• ладан — 2 капли
• гвоздика — 1 капля

Против комаров — для аромалампы на балконе или террасе

• гвоздика — 2 капли
• герань — 2 капли
• лаванда — 2 капли

Помандер — ароматический шар Возьмите плотный апельсин, проткните кожуру зубочисткой и воткните в отверстия бутоны гвоздики — рядами или узором. Обваляйте в смеси молотой корицы и имбиря, капните 2–3 капли масла гвоздики и оставьте сохнуть в тёплом сухом месте на 2–3 недели. Готовый помандер ароматизирует шкаф или комнату несколько месяцев. В Европе их делали ещё в Средние века.

Согревающее масло для ног и мышц

• базовое масло — 20 мл
• гвоздика — 2 капли
• имбирь или розмарин — 3 капли
• лаванда — 3 капли

Растереть стопы или напряжённые мышцы. Не наносить на повреждённую кожу.

Временное средство при зубной боли (только взрослым)

• базовое масло (оливковое, миндальное) — ½ ч. л.
• гвоздика (бутоны) — 1 капля

Смочить ватную палочку и приложить к больному зубу на пару минут. Не наносить на большие участки десны, не использовать дольше 1–2 дней. Если боль не прошла — к стоматологу.

Концентрация гвоздики здесь около 1,3 % — выше предела 0,5 %, который справочник Тиссерана и Янга даёт для средств на коже. Поэтому смесь используют только так: точечно на зуб, на несколько минут, в течение одного-двух дней. Если десну начинает жечь, прекратите. Для кожи и регулярного ухода такая концентрация не подходит.

Раствор для протирки от плесени

• вода — 200 мл
• средство для мытья посуды — 1 ч. л.
• гвоздика — 10 капель
• чайное дерево — 10 капель

Смешать масла со средством, добавить воду, встряхнуть. Протереть поражённые участки губкой в перчатках, не смывать.

Противопоказания и предосторожности

•Максимальная концентрация на коже — 0,5 %.

Эвгенол раздражает кожу и может вызывать аллергию. Не используйте гвоздику на чувствительной, воспалённой и повреждённой коже.

•Не наносите на слизистые неразбавленной. Неразбавленное масло может обжечь десну.

•Не добавляйте в ванну и не используйте для паровых ингаляций.

•Дети. Детям до 2 лет гвоздику на кожу не наносят. Детям постарше лучше использовать её только в диффузоре. Флакон держите в недоступном месте: проглоченное масло гвоздики опасно для печени ребёнка.

•Беременность и кормление грудью — в ароматерапии принято гвоздику в этот период не использовать, кроме разве что одной капли в диффузоре.

•Лекарства, разжижающие кровь, нарушения свёртываемости, предстоящая операция. Эвгенол снижает свёртываемость крови. При частом использовании гвоздики на коже в этих ситуациях посоветуйтесь с врачом.

• Индивидуальная непереносимость.

Хранение

Масло гвоздики устойчиво и хранится 3–4 года после вскрытия. Со временем оно темнеет — это нормально. Эвгенол реагирует с железом, поэтому не храните масло в металлической таре и не используйте металлические пипетки.

Как выбрать хорошее масло

• На этикетке должна быть указана часть растения. **Бутоны** — лучшее масло для ароматерапии, **листья** и **черешки** — дешевле и резче.

• Хорошее масло бутонов пахнет сложно — пряно, сладко, с фруктовыми оттенками. Плоский «стоматологический» запах без сладости — признак масла из листьев или синтетического эвгенола.

• Масло гвоздики недорогое, но всё же дороже масла листьев. Слишком низкая цена за «бутоны» — повод задуматься.

Совет. Если гвоздика «перебила» вашу смесь, спасите её цитрусами: несколько капель апельсина или мандарина вернут композиции равновесие.

Герань

Pelargonium graveolens L'Hér. и гибриды (*P.* × *asperum*, *P. roseum*) · семейство Гераниевые (Geraniaceae)

Герань — масло равновесия. Его любят за розовый аромат по доступной цене, за универсальность в уходе за кожей и за мягкое «выравнивающее» действие на настроение. Ароматерапевты называют герань одним из главных «женских» масел.

Паспорт масла

Латинское название: *Pelargonium graveolens* L'Hér., гибриды *P.* × *asperum*, *P. roseum*
Семейство: Гераниевые (Geraniaceae)
Сырьё: Листья и стебли (зелёная масса)
Способ получения: Паровая дистилляция
Где производят: Египет, Китай, Мадагаскар, Реюньон («бурбон»), Индия, ЮАР
Выход масла: 0,1–0,2 %
Аромат: Розово-зелёный, свежий, сладкий, с лимонным и мятным оттенками
Нота: Средняя
Цвет и консистенция: Светло-жёлтое или зеленоватое, текучее
Главные компоненты: Цитронеллол (18–26 %), гераниол (10–20 %), цитронеллилформиат, изоментон, линалоол, розеноксиды
Характер: Гармонизирующее, балансирующее

Аромат

Потрите лист душистой пеларгонии — и вы почувствуете, как пахнет масло: роза, свежая зелень, лимон и лёгкий холодок мяты. Это аромат одновременно цветочный и травянистый, сладкий и свежий. На блоттере он держится несколько часов и почти не меняется — герань очень «цельная».

По характеру масла различаются в зависимости от страны:

•**Бурбонский (Реюньон, Мадагаскар)** — самый сложный, тёплый, «розовый», с пряными оттенками

•**Египетский** — свежее, зеленее, суше

•**Китайский** — резче и «лимоннее», проще; самый недорогой

История и легенды

Масло, которое продают как «герань», на самом деле получают не из рода *Geranium* (к нему относится, например, герань луговая), а из южноафриканских **пеларгоний** — тех самых, что растут на подоконниках. Путаница историческая: когда-то оба рода объединяли. Названия обоих связаны с птицами: по-гречески *geranos* — журавль, *pelargos* — аист. Плоды этих растений похожи на длинный птичий клюв.

Пеларгонии привезли из Южной Африки в Европу в XVII веке. В XIX веке французские парфюмеры заметили, что масло душистых пеларгоний пахнет розой, и начали выращивать их в Грасе, а затем в Алжире и на острове Реюньон, который тогда назывался Бурбон. Отсюда название «герань бурбон».

В Европе XIX века горшки с пеларгонией ставили на окна не только для красоты: считалось, что их запах отгоняет мух и «дурной воздух». Комнатная герань в русских домах была символом уюта и достатка.

Как получают масло

Зелёные побеги срезают несколько раз за сезон, слегка подвяливают и перегоняют паром. Масла в растении немного: на килограмм уходит 500–1000 кг зелени. Большинство промышленных сортов стерильны и размножаются только черенками, поэтому плантации герани — это, по сути, клоны одного растения.

Состав

Главные вещества герани — **цитронеллол** и **гераниол**. Это те же спирты, что составляют основу масла розы, поэтому герань и пахнет розой. Ещё один «розовый» компонент — **розеноксиды**, которые дают характерную свежесть.

Изоментон и **ментон** отвечают за мятный оттенок, **линалоол** — за мягкость. **Цитронеллилформиат** и **геранилформиат** придают фруктовые нотки.

Соотношение цитронеллола и гераниола определяет стиль масла: чем больше цитронеллола, тем более лимонным и резким оно пахнет.

Свойства

В ароматерапевтической традиции герани приписывают:
• балансирующее действие на нервную систему;
• успокаивающее и одновременно поднимающее настроение;
• регулирующее работу сальных желёз (для любого типа кожи);
• ранозаживляющее, кровоостанавливающее (при мелких порезах);
• противовоспалительное;
• антисептическое и противогрибковое;
• лимфодренажное, противоотёчное;
• отпугивающее насекомых.

Психоэмоциональное действие

Главное слово для герани — **равновесие**. Её аромат не усыпляет и не бодрит, а выравнивает: успокаивает при беспокойстве и раздражительности, поддерживает при упадке сил. Ароматерапевты используют герань при перепадах настроения, предменструальном напряжении, в период климакса, при эмоциональном выгорании.

В нескольких небольших исследованиях вдыхание аромата герани уменьшало тревогу — например, у женщин в первом периоде родов. Герань особенно хороша для тех, кто привык всё контролировать и не умеет расслабляться: её аромат помогает «отпустить» и смягчиться.

Для тела

•**Женский цикл.** В ароматерапии герань — одно из главных масел при предменструальном синдроме: массаж живота и поясницы, ванны, диффузор. В период климакса её используют при приливах и раздражительности.

•**Отёки, тяжесть в ногах.** Лёгкий массаж от стоп вверх с маслом герани традиционно используют при отёках и для лимфодренажа.

•**Мелкие порезы и ссадины.** В старых руководствах герань упоминается как кровоостанавливающее и заживляющее средство: 1–2 капли на чайную ложку базового масла.

•**Головная боль от напряжения —** диффузор или растирание висков смесью с лавандой (1–2 %).

•**Укусы насекомых —** точечно, в разведении, для снятия зуда.

Для кожи и волос

Герань — одно из самых универсальных косметических масел. Считается, что она подходит любому типу кожи:

•**жирной** — помогает регулировать выработку себума;

•**сухой** — смягчает и успокаивает;

•**зрелой** — улучшает тонус, освежает цвет лица;

•**комбинированной** — «выравнивает».

Кроме того, герань используют при сосудистой сеточке (в традиции — вместе с кипарисом и розой), при раздражении после бритья, для ухода за кожей вокруг ногтей. В уходе за волосами — в шампуне для жирной кожи головы, в масках против перхоти.

В доме

•**Отпугивает комаров, мошек и клещей.** Гераниол — один из известных натуральных репеллентов, поэтому герань входит в состав многих натуральных средств от насекомых.

•**Защищает от моли** вместе с лавандой и кедром.

•**Освежает бельё и комнаты** «чистым» розово-зелёным ароматом.

•**Гигиена дома:** добавляйте в воду для мытья полов (5 капель на ведро, предварительно смешав с моющим средством).

Способы применения и дозировки

- **Аромалампа, диффузор** — 2–4 капли на 10–15 м^2
- **Аромакулон** — 1–2 капли
- **Ванна** — 4–6 капель с 1 ст. л. геля для душа
- **Массаж тела** — 1–3 % (3–9 капель на 10 мл)
- **Уход за лицом** — 0,5–1 % (1–3 капли на 10 мл)
- **Обогащение косметики** — 1–2 капли на порцию крема или шампуня
- **Компресс** — 3–4 капли на 200 мл воды с эмульгатором
- **Сидячие ванночки** — 2–3 капли с 1 ч. л. геля для душа

Сочетания

Герань сочетается почти со всем. Особенно хороши:
•**цитрусы** — бергамот, апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин;
•**цветы** — роза, лаванда, иланг-иланг, жасмин, нероли;
•**травы** — розмарин, шалфей мускатный, ромашка, базилик;
•**древесина и смолы** — кедр, сандал, ладан, ветивер, пачули.

Рецепты

«Равновесие» — для диффузора

• бергамот — 3 капли
• герань — 2 капли
• лаванда — 1 капля

Когда настроение «скачет», а сил разбираться в себе нет.

Масло для массажа при ПМС

• базовое масло — 20 мл
• герань — 3 капли
• шалфей мускатный — 2 капли
• лаванда — 3 капли

Мягко втирать в нижнюю часть живота и поясницу за несколько дней до начала цикла.

Масло-сыворотка для сухой и зрелой кожи

• масло шиповника — 5 мл
• масло жожоба — 5 мл
• герань — 1 капля
• ладан — 1 капля
• лаванда — 1 капля

3–4 капли на влажную кожу лица вечером.

Масло для ног «Лёгкость»

• базовое масло — 30 мл
• герань — 4 капли
• грейпфрут — 4 капли
• розмарин — 2 капли

Массировать ноги от стоп к коленям после долгого дня.

Спрей от комаров и клещей для одежды

• спирт или водка — 30 мл
• вода — 20 мл
• герань — 15 капель
• лаванда — 10 капель
• гвоздика — 3 капли

Растворить масла в спирте, добавить воду, встряхнуть. Распылять на одежду, обувь и снаряжение, не на кожу. Перед использованием проверьте на незаметном участке ткани.

Ароматная вода для мытья полов

• средство для мытья полов — 1 колпачок
• герань — 3 капли
• лимон — 3 капли

Смешать масла со средством и только потом добавить в ведро воды.

Противопоказания и предосторожности

• Масло герани считается мягким. Максимальная концентрация на коже, по данным справочника Тиссерана и Янга, — 17,5 %, то есть в обычной практике ограничений почти нет.

• Риск аллергии низкий, но у чувствительных людей возможна реакция: сделайте пробу.

•**Беременность.** В ароматерапии принято не использовать герань в первые месяцы беременности из-за её «гормонального» действия, которое ей приписывает традиция.

• Некоторые авторы советуют осторожность при приёме гормональных препаратов. Научных данных о таком взаимодействии нет, но если вы сомневаетесь, посоветуйтесь с врачом.

•**Дети.** С 2 лет — в диффузоре и в массажных смесях с концентрацией по возрасту.

• Индивидуальная непереносимость.

Хранение

Масло герани устойчиво и хранится 3–4 года после вскрытия. Храните плотно закрытым, в тёмном прохладном месте. Со временем аромат становится мягче, «зеленца» уходит.

Как выбрать хорошее масло

• На этикетке должна быть **страна происхождения**: бурбонская, египетская и китайская герань различаются ароматом и ценой.

• Хорошая герань пахнет **сложно** — роза, зелень, лимон, мята. Слишком резкий, «мыльный» или однобокий лимонный запах — признак дешёвого масла или добавок.

• Герань подделывают синтетическими цитронеллолом и гераниолом или маслом пальмарозы. Самое дорогое — бурбонское, поэтому под его видом чаще продают египетское и китайское.

• Масло, которое продают как «герань луговая» или «герань лесная», — другая история: настоящего эфирного масла из этих растений в продаже почти не бывает.

Совет. Если масло розы вам не по карману, сделайте «розу для дома»: смешайте 5 капель герани, 2 капли пальмарозы или бергамота и 1 каплю иланг-иланга. Для диффузора и ароматических саше это прекрасная замена.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.