

АРОМАТЕРАПИЯ В ЛЕСУ И ДОМА

Замечено, что запахи могут как ускорять, так и замедлять ритм дыхания. Запахи лаванды, герани, эвкалипта (обычно распыляют его масло) благоприятно действуют на дыхательный тонус. Запахи дуба и березы снижают артериальное давление. Благоприятно действует на сосуды головного мозга аромат цветков таволги вязолистной. Я знаю несколько случаев, когда мои пациенты, заготавливая впрок донник лекарственный, сушили его в жилом помещении, дескать, пахнет очень приятно, а потом жаловались на сонное состояние. Так и должно быть – донник действует успокаивающе и снотворно. Необходимо учитывать, что больным гипертонией в хвойном (сосновом) лесу лучше находиться в зимнее время, летом же могут появиться головные боли и нарушиться деятельность сердца.

Лечение запахами растений (ароматерапия) несложно организовать и дома, изготовив простейшее устройство. Вот один из вариантов. Для этого потребуется майонезная баночка с пластмассовой крышкой и две силиконовые трубочки диаметром 10 мм. Трубочки фиксируются в отверстиях крышки баночки герметично. Нижний конец короткой (12 см) трубочки срежьте под углом 45 градусов и пропустите через отверстие банки до ее дна. Вторую трубочку длиной 35-40 см поместите в крышке на глубину всего 1 см. Через нее и будете вдыхать пары с запахом. Воздух, входящий через короткую трубочку дает множество



Вдыхая запахи растений, мы получаем не только приятное ощущение, но и лечебное воздействие. Еще древние люди считали, что эти ароматы способны стимулировать жизненные силы организма и благоприятно воздействовать на их душу. Запахи можно использовать не только на природе, но и дома. Так, для уничтожения плесени и стафилококков в квартире распыляют смолистые эссенции или держат свежие смолистые ветки хвойных деревьев.

пузырьков, обогащенных эфирными маслами, губительно действующими на возбудителей болезни и стимулирующе на органы и ткани. Вдыхать пары надо ртом, а выдыхать через нос. Желательно температуру в ингаляторе поддерживать в пределах 40 градусов, для чего поместить его в посуду с горячей водой.

Описанный ингалятор универсален, ибо в него можно помещать определенные источники запахов,

например, кусочек марли, смоченной кашицей чеснока или лука, отвар пахучих растений (чабреца, ромашки аптечной, шалфея, мяты, лаванды, почек сосны, цветков таволги). Последняя особенно хороша ввиду ее приятнейшего запаха и высокого противовоспалительного эффекта, аналогичного аспирина. Не зря и название ее полтавыны **спирея**. При сухом горле в раствор следует добавить 2-3 капли глицерина или растительного

масла. Ромашкой, шалфеем, календулой хорошо лечить верхние дыхательные пути, а пары почек сосны способствуют продуктивному отхаркиванию.

Лет 30 назад я предлагал еще более упрощенный ингалятор для прополиса. Последний обладает обезболивающим, заживляющим и мощнейшим антимикробным действием. Ингаляция прополисом эффективна при лечении органов дыхания, особенно при бронхите инфекционной природы, отягощенных кашлем. Лечебным средством является настойка прополиса, которой берут 3 ч. ложки, растворяя в 2 ст. ложках воды. Полученный раствор заливают в фарфоровый заварной чайник, закрывают крышкой и помещают в посуду с горячей водой. Вдыхают ароматные пары прополиса через носик чайника, при необходимости ртом или (при насморке) носом. После вдоха выдох следует задержать на 10-15 секунд. Вдыхать таким образом надо 5-6 раз подряд 4-5 раз в день. Процедура эта очень эффективна.

С этой же целью полезно использовать настойку прополиса в сочетании с почками сосны.

Если же в раствор прополиса (1 ст. ложка) добавить 1 ч. ложку настоя почек сосны, это будет способствовать разжижению мокроты и более продуктивному отхаркиванию.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт,
кандидат биологических наук.

Фото: Николай Лунев /
Фотобанк Лори.