

ISSN 0204-3440

---

---

К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

18

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ

Учение профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья определяет здоровье, как иерархическую гармонию духовного, психического и физического начал человека. [1]

В Живой Этике сказано: «В трудах старых отшельников можно найти замечание: «Добро есть благоухание, зло есть ядовитое зловоние». Конечно, это замечание понимается как символ, но вдумчивый физиолог поймёт, что и в этом определении заключается поучительный химический опыт. Претворение энергии в аромат есть очень определённый факт. Когда утверждается о благоухании фризий или фиалок, можно предполагать о близости физической или тонкой энергии Доброго Начала». [2]

Эфирные масла — это душистые вещества, выделяемые из определённых растений. В отличие от растительных масел, эфирные масла не жирные. Они лёгкие, летучие и состоят из сложных смесей органических химических веществ (кислоты, сложные эфиры, алкоголи, альдегиды, кетоны, терпены и фенолы). В зависимости от вида растений эфирные масла получают из цветов, листьев, стеблей, корней, плодов или семян, а иногда из всего растения. Даже кора и древесина определённых деревьев являются источником получения камедей и смол, из которых путём дистилляции экстрагируют эфирные масла.

Применение эфирных масел необходимо для оздоровления и защиты. Их действие зависит от качества масла. Поэтому необходимо применять только натуральные высококачественные эфирные масла.

Исследования, проведённые учёными показали, что эфирные масла оказывают обезболивающее, антимикробное, антивирусное, антисептическое, антигистаминное, противовоспалительное, противоревматическое, противоартритное, противоопухолевое, диуретическое, отхаркивающее, успокаивающее, спазмолитическое действие.

Смесь эфирных масел (сосна, чабрец, мята, лаванда, розмарин) при распылении в помещении убивает всю плесень и стафилококки, а из 210 микробных колоний, которые определялись вначале, остается только 4. В пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается 5 микробов, в городской квартире – 20000, в салоне автомобиля – 9 млн. Такое же количество в школьных классах, в магазинах, ещё больше в общественном транспорте, больнице. Поэтому испарение или распыление эфирных масел в помещениях позволяет почти полностью уничтожать патогенную микрофлору. Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их совершенной безопасностью для человека. [3]

Многие эфирные масла обладают также антивирусными свойствами. Особо полезно использовать эфирные масла в период эпидемии гриппа, ОРВИ. «Известно, что люди, живущие в лесных районах, в два-четыре раза меньше болеют, особенно ОРВИ, гриппом, ангиной, бронхитом по сравнению с горожанами, так как воздух в лесу постоянно очищается фитонцидами, эфирными маслами». [3]

Эфирные масла лаванды, чабреца, шалфея, розма-

рина применяются для заживления ран и ожогов.

Применение эфирных масел повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, помогает при стрессовых ситуациях, влияет на умственную работоспособность.

Для оздоровления можно использовать эфирные масла, содержащиеся в живых растениях, не прибегая к концентрированным маслам. Многие растения обладают весьма интенсивным ароматом эфирных масел и их можно выращивать дома. Цветы и растения не только создают в помещении благодатную атмосферу, но и облагораживают его своими ароматами.

В Живой Этике сказано: «Мята может принести пользу даже как комнатное растение, ибо эманации живых листьев самые тонкие и естественные, так же и розы. Там, где можно иметь цветы, там не нужны масла. Так, самое живое и самое естественное лучше всего. Не забудем, что мята и розы отличная дезинфекция». [4]

«Когда не время цветам, полезно иметь маленькие хвойные деревья, как машина электрическая, они накапливают жизнеспособность». [5]

## ЛИТЕРАТУРА

1. Скумин В.А., Бобина Л.А. Пропедевтика Культуры Здоровья. – Новочебоксарск, 1994. – 192 с.
2. Агни Йога. Сердце. – М., 1992. – 382 с.
3. Кащенко Г.Ф и др. Эфирные масла – аромат здоровья. – Симферополь, 1996. – 96 с.
4. Агни Йога. Мир Огненный, ч.2. – М., 1992. – 382 с.
5. Агни Йога. Листы Сада Мории, кн.2 – Озарение. – М., 1992. – 288 с.