

# Будем ЗДОРОВЫ!

№ 1  
19  
августа  
2009

некоммерческое информационное издание о безлекарственных методах лечения

Канск, ул. Бородинская, 29\1, офис 102 \ Т. 8(39161) 3-82-87 \ E-mail: mediaport@mail.ru \ ISQ № 558 669 658

## В этом выпуске:

**Александра  
КОЖЕВНИКОВА**  
кандидат  
биологических  
наук,  
ароматерапевт,  
ассистент  
кафедры  
профилактической  
и  
восстановительной  
медицины  
Российского  
государственного  
медицинского  
университета  
(Москва)  
**АРОМАТЕРАПИЯ  
В ВОПРОСАХ И  
ОТВЕТАХ**

**ГИПЕРТОНИЯ:  
Та, что приходит  
ко всем... Скажите ей  
- прощай!**

**ВОВРЕМЯ  
УЗНАТЬ О БОЛЕЗНИ  
- УЖЕ ВСТАТЬ НА  
ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ:  
Китайская баночная  
диагностика в Канске**

**С новым  
антиоксидантным  
комплексом  
ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОПУХОЛЬ - НЕ  
ПРИГОВОР!**

**Саша, мне известно, что Вивасан — это сетевая компания. Какова реальная цель Вашей работы? — Привлечь людей в сеть или все же ароматерапия и развитие ее?**

Да, Вивасан — швейцарская компания, продвигающая на рынке высококачественную фитопродукцию и эфирные масла. Серьезным препятствием



для развития ароматерапии является перегруженность рынка синтетическими и фальсифицированными эфирными маслами и продукцией, содержащей такие масла. В практике профессиональной ароматерапии применяют исключительно натуральные эфирные масла, прошедшие строгий контроль качества. Компания Вивасан поставляет на российский рынок эфирные масла, базовые масла, трансдермальные кремы и фитопрепараты швейцарских производителей — лидеров в производстве такой продукции. Поэтому я с ней и работаю.

Безусловно важно то, КУДА звать людей и ЗАЧЕМ им это. Для меня Куда? — это к самому себе, к раскрытию своей индивидуальности, творческой, к преодолению стереотипов жизни и кучи ограничивающих убеждений, предрассудков и прочего, что мешает жить в полноте.

Зачем? — чтобы быть свободными от чужих мнений, от собственных комплексов, от прошлого. Прошлое полезно как опыт, на который можно опереться и пойти дальше. Но оно начинает ограничивать и властвовать над нами, если мы его тащим за собой в виде груза, который и оставить невозможно, и воспользоваться — трудно. То есть люди идут не к ВИВАСАНУ, а к СЕБЕ, к замыслу себя, то есть какими нас задумал Бог.

Вивасан — это только помощник на пути к себе. И масла тоже — инструменты. Осознающее ядро, творческий центр — человек. Это самое главное. Так что мне одинаково радостно — придут ли люди к себе через Вивасан или другим путем. Просто любая компания предоставляет возможность создать команду единомышленников. У дочки обнаружены аскариды. Можно ли избавиться от них эфирными маслами или все-таки применить лекарственную терапию?

Можно! Внутрь принимать Артишок (после еды) и напиток Бузина черная — до еды (в возрастных дозах). Животик промазывать кремом Тимьян или смесью:

**Тимьян 4 (здесь и далее - капли)  
Герань 3  
Фенхель 5  
Эвкалипт 4  
Бasilик 5**

**Фенхель 4  
Чайное  
дерево 4  
Эвкалипт 4  
на 50 мл.  
Промазывать  
живот,  
паховые  
области,  
поясницу.  
Смеси  
чередовать  
через день  
На всякий  
случай —  
смеси для  
микрочистки,  
антипаразитарного  
направления  
(с 9 лет)  
1. Чайное  
дерево 5  
Тимьян 4  
Фенхель 4  
Герань 3  
2. Basilик 5  
Розмарин 4  
Лимон 4  
Чайное  
дерево 4  
3. Мята 3**

**Лаванда 5  
Пачули 5  
Чайное дерево 5**

на 50 мл. Делать как обычно — по 5 мл в прямую кишку.  
**Мы вернулись из велопохода... Можно что-нибудь сделать при болях в мышцах и одеревенелости их?**

Да уж... такая штука бывает, если мышцы работали в режиме переохладения. Вот что можно сделать:  
1. Ванны с маслами (на выбор): Можжевельника (8 капель на ванну), Розмарин+Лаванда (6+4), Пихта (годится из аптеки — сибирского производства: Томск, Барнаул, Новосибирск) — 10-12 капель. Масло предварительно растворить в красном вине, водке или сливках. Можно накапать на морскую соль и потом растворить в воде. Ванну принимать минут 10-15. После ванны растереть мышцы кремом Можжевельник или смесью:

**Розмарин 5  
Лимон 5  
Тимьян 7  
Можжевельник 4**

На 50 мл основы.  
Можно применить бальзам альпийских трав или масло 33 травы.

Эти рекомендации годятся и на случай, если ноги сводит.

**Во время жары я боюсь сердечных приступов. Можете подсказать профилактическое средство?**

1. Растирать область сердца несколькими каплями масла Мята перечной. В качестве профилактики 1-2 раза в день. Можно применить и масло Розмарина, Апельсина или Лаванды. Но если приступ начался, используйте масло Мята.  
2. 1-2 капли масла Мята, Апельсина или Розмарина капнуть на кусочек сахара и рассосать.

3. На середину ладони, пульсовые точки и середину грудины нанести каплю масла Апельсина или Розмарина и помассировать.

Очень сильным средством, поддерживающим работу сердца, является масло Жасмина. Для профилактики его наносят на пульсовые точки, локтевые сгибы, яремную ямку, виски. Если ритм сердца начал нарушаться, то нужно несколько капель масла Жасмина нанести на область сердца.

Вот смесь для профилактики сердечных приступов разной этиологии:

**Лаванда 5  
Мята 6  
Эвкалипт 5  
Апельсин 6  
Розмарин 4**

На 50 мл базового масла. Промазывать область сердца, подгрудную область, бока и руки от запястья до подмышки. Ежедневно 1-2 раза.

**Как себе помочь при воспалении нерва?**

Растирать болезненное место широко кремом Тимьян, Можжевельник, Чайное дерево или ароматерапевтической смесью: на 50 мл транспортного масла (лучше Кунжутного)

**Эвкалипт 4  
Розмарин 5  
Герань 5  
Лимон 4  
или  
Эвкалипт 4  
Розмарин 5  
Шалфей 5  
Герань 4**

**Можно ли применять камфорное масло из аптеки для ингаляций?**

Используемое в медицине «камфорное масло» представляет собой 10% раствор камфоры в минеральном масле и с эфирными маслами имеет мало общего. Обладает местнораздражающим свойством и оказывает согревающее, местное анальгезирующее и противовоспалительное действие. Возбуждая нервные окончания кожи, способствует расширению кровеносных сосудов и улучшению питания тканей, в том числе глубоко расположенных. Применяется в лечении заболеваний мышц и суставов различного происхождения, растяжениях, в профилактике пролежней, для ускорения восстановления тканей после переломов и растяжений.

Камфорное эфирное масло получают из древесины и листьев камфорного дерева, или камфорного лавра (*Cinnamomum camphora*) — вечнозеленого растения из семейства лавровых. Эфирное масло имеет характерный камфорный, слегка мятный запах. В состав эфирного масла входят сафрол, камфора, ?-пинен, цинеол, терпинеол, кадинен, бисаболен, дипентен, лимонен, каприловая и лауриловая кислоты. Содержание этих веществ зависит от исходного растительного сырья. Масла, содержащие большое количество сафрала, имеют ограничение на широкое применение в парфюмерии и косметике. Для проведения ингаляций (горячих и холодных) применяют камфоросодержащие эфирные масла — Чайного дерева, Каяпута, Эвкалипта.

**(продолжение следует)**

**Материал размещен с согласия  
Автора. Задать вопрос и получить  
консультацию А. Кожевниковой Вы  
можете на сайте  
www.aroma-azbuka.ru**

## Колонка издателя Начинать надо с благодарностей!

**Выпуск этого издания - а хочется верить, что первый номер не станет последним, я хочу начать со слов благодарности своему мужу, любовь и поддержку которого во всех моих начинаниях я чувствую вот уже сорок лет.**

Мы разучились благодарить. И прежде всего - родных, близких, друзей. За то, что рядом в трудную минуту. За то, что готовы помочь.

За то, что дарят советы и новые горизонты во время общения. Так почему мы удивляемся, когда за свою неблагодарность к людям, к окружающему миру мы и получаем в ответ невроты и стрессы, хронические обострения и новые заболевания? Все возвращается. И выбор нашей негативной энергии в окружающий мир - в первую очередь. Охваченные негативом, вечной погоней за миражами - пристражем, карьерой, товарами - рекламы - мы перестаем слушать свой организм. На его сигналы о помощи - недомогания, боль, дискомфортные ощущения - мы отвечаем размахисто и безрассудно: "На тебе, страдалец, горсть таблеток. Получи дозу химии - и уймись, некогда мне с тобой возиться, время и деньги на тебя тратить. Кризис кругом, на аспирине и анальгетиках перетопчешься". И ведь перетаптывается, многострадальный. Но - до 35-40 лет (в самом лучшем случае). И ответно "благодарит" не менее щедро - букетом хронических заболеваний, потерей трудоспособности, падением интереса к жизни, онкологией... И по второму кругу - беготня и суета (на этот раз по врачам), горсти таблеток уже мало - надо побольше и посильнее. А организм в ответ... Замкнутый круг. Но вот стоит ли бежать по нему? Или лучше вовремя остановиться, прислушаться к себе? Поблагодарить организм за вовремя поданный сигнал тревоги и попробовать пообщаться с ним - без негатива и химии, безлекарственными технологиями? Эфирными маслами, ароматерапией, программами очищения и т.д. и т.п. - список огромен?

Выбор за Вами. Нужна бесплатная срочная консультация - мой e-mail: mediaport@mail.ru, телефоны и ISQ - прямо под заголовком издания. Здоровья Вам и Вашим близким.

**Надежда В. Панкратенко,  
нутрициолог,  
ароматерапевт.**

Одной из самых распространенных болезней сердечно-сосудистой системы человека является артериальная гипертония. В связи с тем, что во многих случаях гипертония протекает бессимптомно, а также в связи с развитием тяжелых осложнений артериальную гипертонию называют «безмолвным убийцей». Однако в настоящее время благодаря открытию новых эффективных методов лечения ароматерапией у большинства больных удается добиться значительного улучшения состояния вплоть до полной нормализации артериального давления и предотвратить развитие осложнений.

**Как возникает гипертония?**

В самом начале развития заболевания под действием повторяющихся отрицательных эмоций, психических травм нарушается равновесие нервной и эндокринной систем, которые отвечают за регуляцию кровообращения. При этом повышается выработка гормона адреналина, в результате чего увеличиваются сила сердечных сокращений и их частота, повышается максимальное давление, усиливается кровоснабжение тканей. В случае, если вредные воздействия, например отрицательные эмоции, действуют часто и продолжительно, компенсаторные и адаптационные возможности организма истощаются. Помимо этого, истощаются и другие защитные приспособления, стойко повышается тонус огромной сети кровеносных сосудов, нарушается почечный кровоток, меняется работа эндокринного аппарата, в организме увеличивается количество веществ, повышающих тонус сосудов. Возникает гипертоническая болезнь.

**Факторы, вызывающие развитие гипертонии**

**Нервно-эмоциональные факторы**

При частых стрессовых ситуациях, длительном утомлении, чрезмерном умственном напряжении происходит изменение обменных процессов в головном мозге. Возникает относительное

**Та, что приходит ко всем...**

кислородное голодание нервных клеток, в результате чего развивается первая стадия гипертонической болезни. Чаще всего гипертонической болезни подвергаются жертвы умеренных по интенсивности, но многократно повторяющихся эмоциональных воздействий отрицательного характера. Однако в некоторых случаях даже единичные отрицательные воздействия являются началом болезни до этого как будто совершенно здорового человека.

**Наследственность**

Установлено, что гипертоническая болезнь в семьях, где ближайшие родственники страдают повышенным артериальным давлением, развивается в несколько раз чаще, чем у членов остальных семей.

Следует подчеркнуть, что генетически может наследоваться не сама гипертония, а только предрасположение к ней.

Кроме того, по наследству может передаваться предрасположенность к некоторым заболеваниям почек, способствующим развитию гипертонии.

**Профессиональные факторы**

В жизни человека трудовые процессы играют огромную роль, поэтому каждому следует знать, как работа влияет на сердечно-сосудистую систему, в частности на заболеваемость гипертонической болезнью.

Достаточно часто повышенное артериальное давление отмечается у лиц, профессии которых связаны с частыми нервно-психическими стрессами.

Особенности некоторых профессий предполагают необходимость посменного труда. Чередование же дневных, вечерних и ночных смен оказывает определенное влияние на систему кровообращения. Нарушение привычных биологических ритмов, часто повторяясь, может нарушить работу сердечно-сосудистой системы и способствовать развитию гипертонической болезни.

Работа, связанная с химическими веществами, действующими на нервную или сердечно-сосудистую системы, также может послужить поводом для развития гипертонии.

Кроме того, в развитии гипертонии большое значение придается степени физической активности человека. Так, у людей, работа которых связана со значительным физическим напряжением, отмечается более низкий уровень артериального давления, гипертоническая болезнь также встречается реже.

Существует и другая крайность – некоторые большие гипертонией считают, что любая трудовая деятельность им противопоказана, и порой всячески стараются уйти на

инвалидность или просто прекратить работу. Это неверное представление, ведь уход человека из привычного трудового коллектива, сознание своей физической неполноценности являются достаточно большим стрессом и переносятся порой весьма тяжело. Поэтому в этом случае надо вдуматься не о прекращении трудовой деятельности, а о более рациональной ее организации или изменении ее характера.

**Бытовые факторы.** Неблагоустроенность быта, постоянные неудовлетворенность и тревога сопровождаются отрицательными эмоциями и способствуют возникновению гипертонии.

**Возрастной фактор**

Замечено, что с возрастом артериальное давление повышается, но каких-то определенных показателей для того или иного возраста не существует. Нормальные показатели артериального давления для каждого возраста можно вычислить с помощью следующей формулы:

- 1) максимальное артериальное давление:  $102 + 0,6 \times \text{число лет}$ ;
  - 2) минимальное артериальное давление:  $63 + 0,5 \times \text{число лет}$ .
- Например, человеку 50 лет. Его нормальное систолическое давление равно  $102 + 0,6 \times 50 = 132$  мм рт. ст., а диастолическое –  $63 + 0,5 \times 50 = 88$  мм рт. ст.

**Другие факторы, способствующие развитию гипертонии:**

- Ожирение* | *Повышенное содержание холестерина*
- Злоупотребление солью* | *Злоупотребление алкоголем и курение* | *Избыток кофеина* | *Снижение физической активности* | *Несоблюдение режима* | *Нарушения эндокринной системы* | *Метеорологические факторы*
- Шум и другие внешние факторы*

Более подробную информацию о гипертонии Вы можете получить из брошюры к.м.н. Н. Яковлевой "Гипертония: жизнь без страха". Заказ брошюры и запись на бесплатную консультацию по ароматерапевтическому предостроению гипертонии по тел. 8(39161)3-82-87 \*\*\*\*\*

**ТЕСТ НА УГРОЗУ ГИПЕРТОНИИ**

параметры общий балл

ВОЗРАСТ	
21-30	9
31-40	12
41-50	15
51-60	18
свыше 60	24

**НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ**

отсутствие близких родственников, страдающих гипертонией	0
один родственник, страдающий гипертонией	6
два родственника	12
три родственника	18
более трех	24

**СТРЕСС**

<i>Ваш образ жизни носит стрессовый характер?</i>	
нет	0
да	24
отчасти	12
<i>Ваша работа сопряжена со стрессовыми ситуациями?</i>	
нет	0
да	24
отчасти	12

**КУРЕНИЕ**

вы не курите	0
курите не более 10 сигарет в день	9
20 сигарет в день	12
30 сигарет в день	18
40 сигарет в день	24

**УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ**

Вы их не употребляете	0
Употребляете только по праздникам и не более 2-3 рюмок	3
Не чаще раза в месяц умеренно (не более 2-3 рюмок)	3
Раз в месяц, неумеренно	9
Регулярно, умеренно	9
Регулярно, неумеренно	24

**ПИТАНИЕ**

Вегетарианское	0
В меру жиров, мяса сладостей, солений, маринадов, жареного	3
Избыточное, разнообразное	9
Без ограничений	20

**ВЕС**

Идеальный	0
5 кг сверх нормы	6
10 кг сверх нормы	9
15 кг сверх нормы	12
20 кг сверх нормы	15
более 20 кг сверх нормы	20

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Высокая	0
Умеренная	3
Низкая	9
Отсутствие нагрузок	15

**СУММА БАЛЛОВ**

*До 60 - риск заболеть гипертонией у Вас не велик.*  
*60 - 85 - риск минимальный.*  
*86 - 120 - Вы в группе риска.*  
*Свыше 120 - положение критическое, пора менять отношение и к себе, и к жизни.*

**Читайте в следующем выпуске:**

**Александра КОЖЕВНИКОВА: АРОМАТЕРАПИЯ И БЕРЕМЕННОСТЬ (вопросы и ответы)**

\*\*\*\*\*

**ВСЕ ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ УЗНАТЬ, НО СТЕСНЯЛИСЬ СПРОСИТЬ**

О

**СЕКСУАЛЬНОСТИ ЗАПАХОВ**

\*\*\*\*\*

**НОВОМИН**  
**Прощальный привет**  
**НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ**  
**ХИМЕОТЕРАПИИ**

Совсем недавно в Канске появился первый продукт на основе БАК-хлорофилла «ФОТОСТИМ». Клинические результаты его применения онкологическими пациентами Канска дали только положительные результаты. И вот – новый продукт на основе БАК-хлорофилла от профессора Василия Назаровича Морозова - омолаживающий бальзам "Силы Света". С помощью современных нанотехнологий из



состава живых растительных культур выделены в своем природном активном виде БАК-хлорофилл, полноценный липопротеиновый комплекс и великолепная антиоксидантная композиция во главе со скваленом - антиоксидантом, обладающим уникальными параметрами. Именно нанотехнологии позволили получить природный витаминный комплекс с принципиально новыми возможностями, позволяющими укреплять ресурсное состояние организма, очищать организм, восстанавливать обмен веществ, работу печени и почек. Практика применения бальзамов Василия Морозова "Силы Света" в самых непростых ситуациях показала: в России созданы средства и программы, способные вернуть организму силы, здоровье и молодость.

**KANG ZHU**

**ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ БАНОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА В КАНСКЕ**



Развивает традиции китайской гомеопатической медицины, основана на комплексном подходе к организму человека, лицензирована в РФ, стоит дешевле основных современных методов диагностики. Дает возможность:

- *Обнаружения патологических изменений органов и хронических заболеваний на ранней стадии.*
- *Прогнозирования течения заболевания.*
- *Назначения профилактических методов лечения способами ароматерапии и иных безлекарственных технологий.*

**Предварительная запись на**

**диагностику:**

**8 (39161) 3-82-87**  
**8-913-574-46-88**

**E-mail: mediaport@mail.ru**  
**Канск, ул. Бородинская, 29/1, №102 (1 этаж)**

**ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ ОПУХОЛЬ - НЕ ПРИГОВОР!**

В настоящее время уже мало кто сомневается в том, что опухолевые и воспалительные процессы следствия стрессов. После этого способность организма подавлять развитие опухолевых клеток и контролировать воспалительные процессы резко снижается, вот и переходят они в хроническую стадию.

Бальзам «Силы Света» оказывается весьма действенным в комплексной терапии опухолей.

Важно понять: В здоровом организме условий для развития опухолей нет!

При приеме бальзама включаются сразу несколько основных механизмов.

Во-первых, БАК-хлорофилл укрепляет ресурсы организма, повышает качество, реологические свойства крови, и активность лейкоцитов.

Второй механизм защиты от опухолей и паразитов, открытый не так давно – губительное действие на опухолевые клетки и паразитов специфических перекисных соединений, вырабатываемых нашим организмом.

Третий ресурс бальзама «Силы Света» - рекордное количество в составе масла Спирулины ЖКК групп омега-3/омега-6,

известных своей противоопухолевой направленностью каждому специалисту.

Четвертое действие бальзама – эффективная работа надежного природного антиоксидантного комплекса (каротиноиды плюс токоферол), обеспечивающего эффективную очистку крови от зашлакованности и токсинов, что крайне необходимо в комплексной противоопухолевой терапии.

Конечно, не все так быстро. Процесс резорбции (рассасывания) опухолей может занять и полгода, и

даже более продолжительный срок, ведь многое зависит от стадии заболевания и имеющихся в организме ресурсов. Сегодня можно с уверенностью сказать: бальзамы Василия Морозова «Силы Света», восстанавливая активность крови и жизнестойкость клеток, укрепляя иммунитет и общее ресурсное состояние, способствуют остановке развития опухолевых процессов, и даже выздоровлению. Ситуации, когда диагноз «онкология» снимается, уже не редкость, а закономерный процесс, обусловленный могучей поддержкой самой Природы!

