

Росица БАКАЛОВА

Росица Бакалова е филолог испанист. Учила е в колеж към Хаванския университет, а по-късно завършва „Романски филологии“ в Ленинградския държавен университет. Работи в Комитета на българските жени, в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, преподава испански език, реторика и едновременно с това е преводач. По-късно е учител по испански език в елитни столични гимназии. През 1995 г. започва да се занимава с нетрадиционни терапии. Преминва курс за масажисти в Националната спортна академия, чигун, рейки, следват ароматерапия, рефлексотерапия, йомей-хо, психоанализа и психоаналитичен тренинг, хармонизация на личността, биоенергетика, фън шуй, китайски билки, китайска астрология, су джок, радиестезия. През 2004 г. отваря кабинет по ароматерапия.

Трудно е да се изброят всичките ѝ компетентности. Занимава се с козметика, масаж, ароматерапия, рейки, източни методи за регулация на физическото тяло и на фините тела, природни начини за хармонизация на личността, оздравяване на околното пространство, екологично земеделие, публични лекции и курсове по ароматотерапия, рейки, семетерапия и други.

Майстор е по козметика и масаж при Камарата на занаятчиите - София, аромолог и член на Международната федерация на ароматерапевтите - Лондон, рейки мастер. Представяме я като аромолог, макар да е почти невъзможно да се определи с една дума човек с толкова многопосочни умения. Добавям само, че пред вас е една мъдра, блага и усмихната жена, чието присъствие носи аромата на етерични масла и усецане за хармония.

- Г-жо Бакалова, бихте ли ни обяснили какво представлява ароматерапията?

- Ароматерапията е едно от най-мощните и приятни средства за уравнивяване и меко въздействие върху дисбалансирания човешки организъм и за привеждане му в хармония. Тази древна терапия представлява третиране с натурални аромати (чрез дишане, масаж, водни процедури) и може да се разглежда като раздел в билколечението (фитотерапията). Уханието се излъчва обикновено от цъфтящите части на растенията, а така също и от свежите листа, клончета или кора. Летящите компоненти на аромата попадат в организма чрез вдишване или чрез допир до кожата, активно влияят върху жизнените процеси, системи и даже върху работата на отделни органи. Можете да си направите прост експеримент, за да се уверите в бързината, с която се „придвижват“ ароматите в човешкото тяло: натривете с малко чесън ходилото си и след известно време ще установите, че мирисът на чесън ще се чувства във вашия дъх. Пък и всеки от нас от опит знае колко бързо се променя нашето лошо настроение, когато усетим благоуханието на цъфтящите акации, липи, люляк, рози, и... мислите ни поемат в една щастлива посока. Или пък се озовем на една тиха, закътана поляна с цъфтящи треви - там се усеца медената есенция на естествената природа и ние се чувстваме щастливи и единни с всичко наоколо. Изчезват тревогата, гневът, умората. Обаче в градовете трудно може да си осигурим такова спокойно, райско кътче. На



Ароматът е душата на растението

всеки от нас му се иска да запази част от пролетта и лятото, от онова божествено настроение, да задържи ароматния миг на радостта и да се върне към него в студените и еднообразни дни на ежедневието. Тогава търсим начин да си доставим природните ендорфини у дома, т.е. правим същото, което са правили нашите предци в древните ведически времена - извличаме есенции от цветя по различни методи. Потапяме ги в мед, масло, мас, вино, оцет, спирт, вода, а напоследък и в изкуствени вещества, като целта е една - да задържим мига. Пазарът предлага различни синтетични заместители и между другото - чисти етерични масла.

- Какво представляват етеричните масла?

- Натуралните етерични масла в България обикновено се получават чрез водно-парна дестилация на растения - корени, стъбла, кора, листа, цветове или семена. Едно и също етерично масло, употребено в една и съща дозировка, може да влияе по различен начин на даден индивид в зависимост от наличието на патогенни фактори в организма, състоянието на чакрите, проходимостта на енергийните меридиани, настроението, нагласата, и много още причини. Основно правило на съвременната ароматерапия с етерични масла е да се използват само за външна употреба. Маслата са силен концентрат от множество компоненти (установени са над 300 различни химични съединения в съдържанието на едно масло) и при това много бързо действащи! Те са токсични в по-големи до-

зи и разяждат тъкани, покрития и дори метални повърхности. Затова разумните хора не ги използват вътрешно. Вътрешно се приемат чайове, отвари, настойки от билки.

- Как е най-добре да се използват етеричните масла?

- Никога етеричното масло не се прилага директно върху кожата. Разрежда се в натурално студенопресовано нерафинирано растително масло (зехтин, шарлан, бадемovo, кайсиево, сусамово, пшеничено, от гроздови семки и др.), което наричаме базово. Не препоръчвам соевото масло за употреба.

Например при масаж 3-7 капки етерично масло се разрежда в една голяма супена лъжица растително масло. За локално приложение (компреси, лапи) 1-3 капки етерично масло, разтворени предварително в емулгатор (масло, мас, сметана, мег), се апликират директно върху проблемното място, а за воден компрес капките етерично масло се разбиват много добре във водата (топла или студена - според нуждата) и веднага в нея се топи бинтът или марлята, които ще се използват. При вани се използват от 3 до 10 капки етерично масло, също разбито предварително във вода, което се сипва в напълнената вана. Продължителността на една вана не трябва да трае повече от 20 минути.

Етеричните масла могат да се употребяват и за обогатяване на козметични продукти (маски, кремове, лосиони, шампоани) - 1-3 капки се разбъркват с гървена или стъклена бъркалка в готовия вече продукт.

Най-безопасният, приятен и полезен начин за употреба е аромалампата. Няколко капки от етеричното масло се слагат във водата на аромалампата да се изпаряват, докато гори свещичката под паничката с водата. Подходящ е за бременни, малки деца и възрастни хора, защото е най-здаящият начин.

Можете да си направите и ароматизиращи медальони - върху късче натурална материя или материал (памук, вълна, кожа, гърво, глина, восък и др.) се капват една или повече капки етерично масло, които излъчват благоприятни за човека вълни. Използва се като профилактично средство при грип, вирусни епидемии, заразни болести, при хронични заболявания, при стрес, депресия, страхове, против уроки, енергийни намеси и други.

За да ароматизират помещението, етеричните масла могат да се апликират и върху пердетата, килими, направо върху гърбената повърхност (задната стена на шкафа или гардероба против молци) или пък маслото се налива в паничка с вода върху работещи радиатори за изпарение. Често етеричните масла се използват като парфюм. Нанасят се върху бельото или обратната страна на грехата, но никога директно върху кожата.

За пиене и инхалации етеричните масла не се използват! Една инхалация е равна на венозна инжекция с всички произтичащи от това последствия.

- За какво ни помагат етеричните масла?

- За всичко - правят живота ни уютен, променят мисленето ни и ни хармонизират неусетно. В лечебните качества на едно етерично масло фигурират противоречиви свойства. Например малката доза обикновено действа отпускащо, релаксиращо, понижаващо кръвното налягане и намаляващо отока, а по-високата - обратното - стимулиращо, повишаващо кръвното налягане, натоварващо системите в организма. И трябва да знаем, че превишаването на дозата не дава добри резултати! Обратното - затлъчва организма, затруднява го и очакваният лечебен ефект не се постига. По-добре по-малко количество етерично масло, защото то действа по-скоро като хомеопатична доза и разбира се, дава оздравяващ резултат.

Маслата са ефикасно, практично, здравословно и евти-

но средство за хармонизация на работната среда и къщата. Повечето етерични масла са силни афродизиаци. Подобрят взаимоотношенията в семейството и сред колегите в службата. Създават ведро настроение. Всички етерични масла са действащи антисептици. Можете да ги добавите към водата, с която миете пода. Много добри са при грипни епидемии.

Ако страдате от главоболие например, ще ви помогне ароматът на лавандула, роза, мента, розмарин, кедр, бор, здравец, босилек. Белезите от изгаряния и порезни рани могат да забехнат и изчезнат с лайка, евкалипт или хисоп. При безсъние помага лавандула, роза, босилек, лайка, мащерка или майорана. Една капка върху салфетка, поставена до възглавницата, е достатъчна за спокоен сън.

- Как да подберем етеричното масло?

- Най-добре би било да купуваме български етерични масла, защото те са направени от растения, раснали в нашия ареал, и носят специфичната лечебна енергия за нашата географска ширина. Леля Ванга казваше, че всеки народ трябва да се лекува със своите билки. Най-важното в избора на натурално етерично масло е интуицията, вътрешното ни усещане за комфорт и желание да се насладим на прекрасния аромат. Когато едно масло ти е нужно, то ти мирише добре и обратно. Спокойно можем да се доверим на нашето обоняние. Аз често казвам, че единственият неоспорим авторитет в избора на едно етерично масло е собственият ни нос! Нека не забравяме, че всеки човек е неповторима индивидуалност и към него следва да се подхожда конкретно, а не по принцип! Етеричните масла обикновено се фалшифицират чрез разреждане с базови масла или се подменят с евтини. В разредените масла обикновено присъства неприятен нюанс като мирис. По-често са фалшифицирани вносните масла отколкото българските. И се получава парадокс - истинските лечебни масла остават в сянка, а се прави реклама само на вносни продукти. Изкуствените, химично направените смеси причиняват сериозни атипични алергии, астма, дерматити и са в основата на модерните болести. Ето защо аз отделям винаги много време, за да обяснявам необходимостта от естествени условия, въздух, храна и аромати за хората.

При покупка на етерично масло винаги трябва да се гледа етикетът, където е отбелязан производител, срок на годност, начин на употреба, произход, наименования на латински език, както и процентът на етеричното масло - трябва да бъде 100 % чисто етерично масло. Опаковката трябва да бъде тъмно стъклена шишенце с вграден капкомер. Не купувайте етерични масла с гумени капкомери, защото гумата се разяжда от етеричното масло и го прави вредно и негодно за употреба.

- Бихте ли разкрили за нашите читатели някоя Ваша любима комбинация?

- Ще ви предложа един много лесен начин да си направите ароматизатор за специални моменти. Вземате един портокал и му правите няколко дупчици в долната част, но с такъв наклон, че сокът да не изтича. В тези дупчици втъквате по едно карамфилово плодче. В горната част на портокала правите дупчици, в които капвате по една капка канелово масло. Ароматът е много приятен и дълготраен.

Бих искала да пожелаая на вашите читатели ведро настроение и радост, защото радостта е в основата на доброто здраве и оптимистичното светоусещане!

Разговора проведе Юлия СЪБЧЕВА
Снимка Йордан ДАМЯНОВ