

# АРОМАТЕРАПИЯ И ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА



АРОМАТЕРАПИЯ НАУЧИТ ВАС С УСПЕХОМ  
ПРИМЕНЯТЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА  
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, СПОСОБНЫХ ОКАЗЫВАТЬ БЛАГОТВОРНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ,  
НО И НА РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА.

АСТРЕЛЬ



# СОДЕРЖАНИЕ

Магия ароматерапии	1
Выбор верного запаха	3
Активные компоненты эфирных масел	5
Как пользоваться аромалампками	7
Применение ароматерапии для ванн	9
Ингаляции	11
Ароматерапевтические компрессы	13
Ароматические палочки и соль	15
Лечение маслом базилика	17
Лечение маслом бергамота	19
Лечение корицей	21
Как пользоваться маслом цитронеллы	23
Лечение эвкалиптом	25
Исцеление маслом фенхеля	27
Исцеление с помощью ладана	29
Использование жасмина	31
Лечение с помощью масла можжевельника	33
Лечение лавандой	35
Создоровление с помощью лимонного масла	37
Целебная сила мандарина	39
Лечение маслом майорана	41
Лечение маслом мирры	43
Лечение с помощью мяты	45
Лечение розмарином	47
Свойства сандалового дерева	49
Лечение маслом чайного дерева	51
Целебные свойства иланг-иланг	53
Применение фруктовых масел	55
Значение запаха ароматических масел	57
Как самому приготовить смесь из ароматических масел	59
Использование ароматических масел в парфюмерии	61
Ароматические средства для увлажнения кожи	63
Приготовление ароматических шампуней	65
Как сделать ароматические мази	67
Ароматерапия для расслабления	69
Ароматерапия придаст энергии	71
Ароматерапия для создания романтического настроения	73
Ароматерапия для отдыха	75
Использование ароматерапии при мышечных болях	77
Ароматерапия для всей семьи	79
Изучаем антисептические масла	81
Использование целебных масел	83
Магия лекарственных трав	85
Приготовление травяных настоев	87
Природные лекарства для оздоровления весной	89
Природные средства для осеннего периода	91
Травы для лечения астмы	93
Травы для улучшения пищеварения	95
Природные средства против простуды	97
Лекарственные травы борются с депрессией	99
Натуральные средства для здорового сна	101
Травяные средства от похмельного синдрома	103
Средства от сенной лихорадки	105
Травы для лечения укусов насекомых	107
Травяные лекарства от укачивания в транспорте	109
Природные средства для сухой кожи	111
Детоксикация с помощью растительных средств	113
Приготовление стимулирующих травяных тоников	115
Траволечение во время беременности	117
Природная косметика, сделанная своими руками	119



# Магия

# ароматерапии

*Целебные и тонизирующие свойства растительных ароматов помогут вам расслабиться, поднять настроение и даже избавят вас от недомогания.*

**Н**асколько благотворно действие ароматерапии, вы легко можете узнать: собираясь припять ванну, добавьте в нее несколько капель масла лаванды. Разницу вы почувствуете немедленно. Вдыхая мягкий, расслабляющий аромат окружающей вас эссенции, вы ощутите, как его успокаивающая нежность избавляет от напряжения, возвращает чувство легкости и покоя, принося хорошее настроение.

Ароматерапия – это искусство врачевания с помощью эфирных масел, извлеченных из растений. Можно использовать их, делая массаж или

ингаляцию, добавлять к различного рода аксессуарам для принятия ванны, таким как мыло, крем для кожи, гель или шампунь, а также добиться с их помощью приятного аромата в помещении.

Помимо этого ароматерапия подразумевает использование различного рода благовоний, таких как ароматические палочки, а также ароматические смеси из сухих лепестков, паровые ингаляции, ароматизированные свечи и свежие цветы.

*Расслабление в успокоительной благоухающей ванне поднимет вам настроение и вернет красоту вашей коже.*

## Как это действует

### ЧЕРЕЗ НОС

❖ Когда мы вдыхаем аромат, частицы вещества на молекулярном уровне проникают в наше тело. Нагретые эссенции и горящие ароматические палочки испаряют эфирное масло так, что мы легко можем вдохнуть его молекулы.

### ЧЕРЕЗ КОЖУ

❖ Нанесенные на кожу эфирные масла легко поглощаются через поры и приносят немедленный и действенный эффект.





# С чего начинается ароматерапия

*По мере продвижения курса ароматерапии вы также соберете все ароматические средства, нужные вам для обращения нового знания в практику.*

## Массажные масла

Флаконы ароматических масел, которые вы приобретете в специализированных магазинах, можно использовать, делая массаж или принимая ванну.

❖ Неразведенные эфирные масла доступны во многих ма-

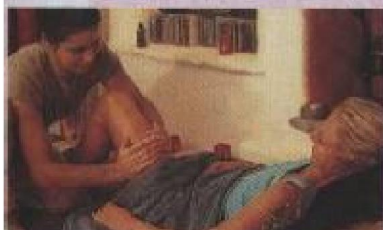
газинах. Достаточно развести несколько капель в 20 мл масла-растворителя или лосьона для тела.

❖ Эссенции, которые вы получите, смешивая ароматические масла с трехпроцентным раствором масла из виноградных зерен, содержат витамин Е и линолеиновую кислоту – и то и другое полезно для вашей кожи. Таким образом масло уже готово к употреблению.

**Втирайте массажное масло в ваши уставшие мышцы, чтобы ощутить облегчение.**



*Массажные масла легко смешиваются с различными средствами для ванны, такими как лосьон для тела, шампуни или гель для душа.*



## Ароматизированные свечи

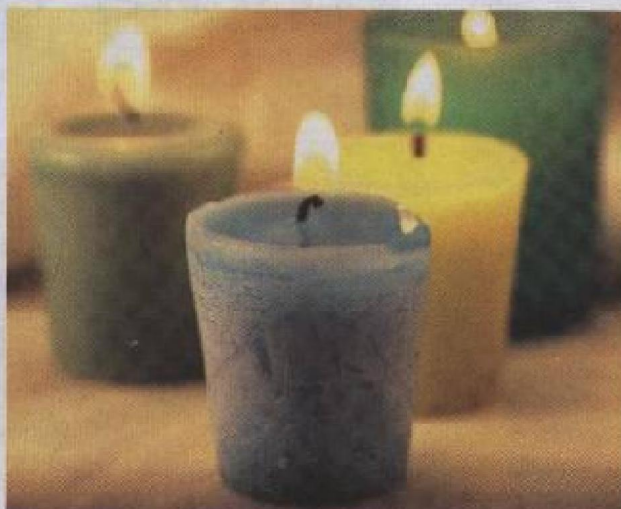
По мере продвижения курса вы узнаете много о свойствах ароматизированных эфирными маслами свечей.

❖ Соберите свою коллекцию, в которой будут такие ароматы, как, например, различные цитрусовые, которые являются превосходной защитой от насекомых; успокоительные,

позволяющие снять напряжение или, напротив, стимулирующие, чтобы помочь вам сосредоточиться, а также чувственные ароматы, которые помогут вам обрести романтическое настроение.

❖ Свечи и аромалампы подарят состояние уюта и комфорта. Их воздействие, не обеспечивая результата немедленно, происходит длительное время, принося легкий, но ощутимый эффект.

**Ароматизированные свечи – это идеальный способ наполнить ваш дом нежным, успокаивающим ароматом.**



## Ароматические палочки

Вы можете начать приобретать различные ароматические палочки. В каждой упаковке содержатся палочки одного аромата.

❖ Поставьте одну из ваших ароматических палочек в цветочный горшок или небольшую тарелку с песком.

❖ Эссенции, используемые в ароматических палочках, обычно слишком дороги, что бы покупать их, как масло, но если вас это не пугает,

вы можете пользоваться ими точно так же, как и маслами, описанными выше.

Зажгите ароматическую палочку рядом с еще одной, со свечой или аромалампой, если вы хотите смешать ее аромат с другими.

❖ По мере выгорания ароматическая палочка будет оставлять горячий пепел. Позаботьтесь об обстановке ее на поверхность, которая не будет повреждена или испорчена пеплом.

**Декоративные стеклянные бусины, цветочный горшок или любая стеклянная посуда с песком – все это может стать отличной подставкой для ароматической палочки.**





# Выбор верного запаха

*В ароматерапии существует ошеломляющее множество разного рода ароматов, но вы легко освоитесь, делая нужный, правильный для вас выбор.*

**О**дни ароматы помогут вам заснуть, другие пробудят вас утром.

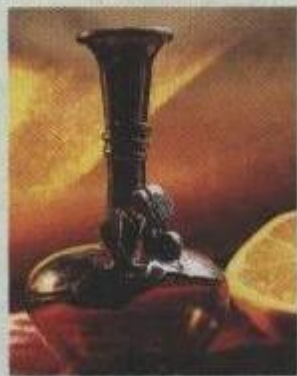
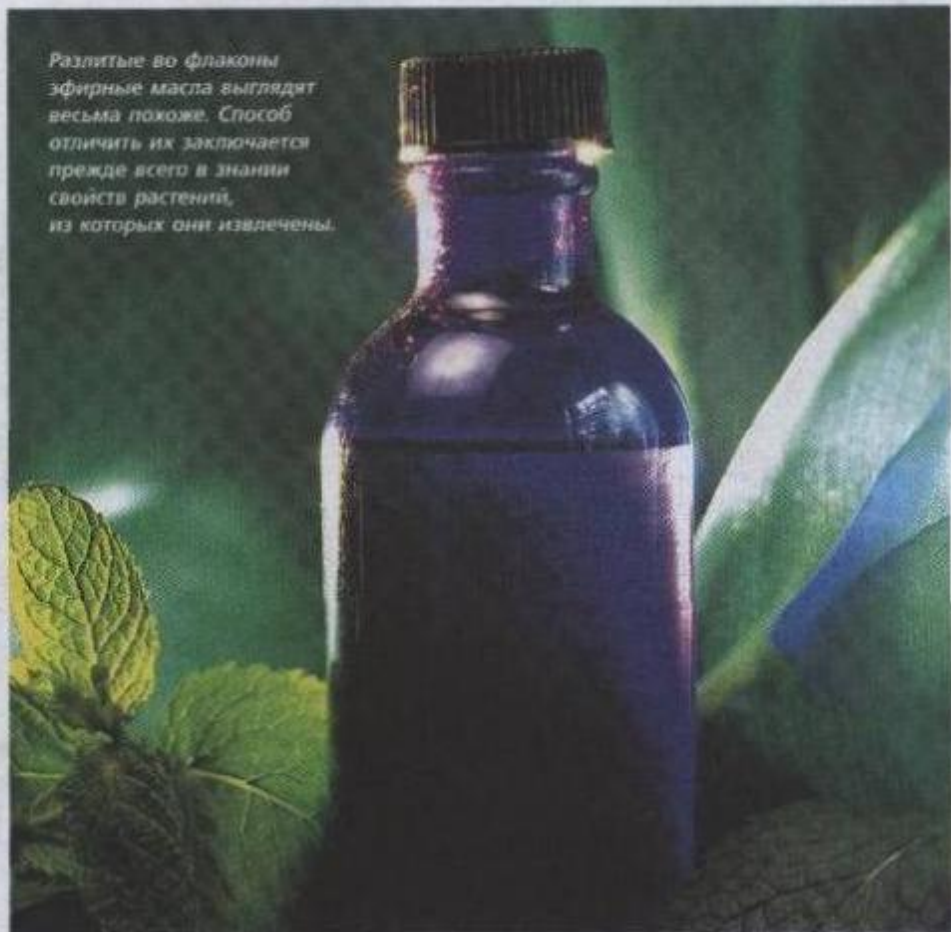
Одни успокоят, снимая напряженность и озабоченность, другие оживят и подхлестнут, придав вам сил для важной деловой встречи. С нашей помощью вы вскоре узнаете особенности и лечебные свойства каждого ароматического растения.

## Подскажет обоняние

Масла, пахнущие весьма похоже, часто обладают совершенно разным эффектом. Так, лимон является стимулирующим средством, а лимонное сорго, напротив, успокаивающим. С другой стороны, розмарин и перечная мята пахнут совершенно по-разному, но оба являются превосходным средством от утомления.

В последующих выпусках мы подробно разберемся со множеством ароматических растений, объясняя их воздействующие качества, способы применения и даже связанные с ними фольклор и мифологию. Справочная информация на следующей странице поможет сделать правильный выбор – какой запах вам нужен?

Разлитые во флаконы эфирные масла выглядят весьма похоже. Способ отличить их заключается прежде всего в знании свойств растений, из которых они извлечены.



**Апельсин, напоминающий нам о солнце, дарит масло, которое улучшит ваше настроение и цвет лица.**

## Запах и ассоциации

Обоняние является одним из самых главных из наших чувств, а потому наиболее тесно связанным с нашей памятью и пережитыми эмоциями. Когда мы представляем мамину кухню из нашего детства или чудный день на море, их запахи часто первыми врываются в наше сознание. Мы можем использовать эти воспоминания, когда выби-

раем аромат, чтобы создать определенное настроение.

### ДОБРАЯ ПАМЯТЬ

Лаванду часто полагают самым живительным средством, но если с ее запахом вы вспоминаете старую капризную тетку, вам вряд ли удастся расслабиться.

К счастью, улучшения самочувствия можно, как правило,

добиться множеством различных эссенций, и у вас всегда будет возможность сделать правильный выбор.

**Запахи леса, напоминающие о природе, могут быть весьма полезны, чтобы избавиться от городского стресса. Тихим летним вечером усильте ваши ассоциации, сжигая в саду ароматические спирали.**





# Ароматерапия и ваше тело

Одни эфирные масла лучше воздействуют с определенных участках вашего тела, чем другие. Используйте наше пособие, чтобы узнать, где и какое масло лучше всего применить.

**А**ктивные ингредиенты эфирных масел могут ослабить мышечное напряжение, поднять ваше настроение, улучшить кровообращение и помочь с проблемами дыхания, такими как сильная лихорадка, забитый нос или раздражение в горле. Втирая выбранные масла в пораженные участки, вы ощутите их лечебный эффект почти немедленно.

## СМЯГЧИТЬ СЕННУЮ ЛИХОРАДКУ

- ❖ Ромашка
- ❖ Эвкалипт

## РАСПЛАВИТЬ НАТРУЖЕННЫЕ, БОЛЯЩИЕ МЫШЦЫ

- ❖ Ладан
- ❖ Иибири
- ❖ Сладкий майоран
- ❖ Розмарин

## УСПОКОИТЬ ЖЕЛУДОЧНЫЕ/ МЕНСТРУАЛЬНЫЕ БОЛИ

- ❖ Анис
- ❖ Шалфей мускатный
- ❖ Лаванда
- ❖ Ягоды можжевельника
- ❖ Майоран

## СПРАВИТЬСЯ С РАССТРОЙСТВОМ ЖЕЛУДКА

- ❖ Имбирь
- ❖ Мандарин
- ❖ Перечная мята

## УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

- ❖ Кипарис
- ❖ Лимон
- ❖ Мандарин
- ❖ Чайное дерево (также полезно от прыщей)

## ДЛЯ ВОЛОС

- ❖ Кипарис (для жирных)
- ❖ Розмарин (для сухих)
- ❖ Чайное дерево (от перхоти)

## СНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

- ❖ Эвкалипт
- ❖ Лаванда
- ❖ Перечная мята
- ❖ Розмарин

## ОЧИСТИТЬ ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС

- ❖ Бергамот
- ❖ Эвкалипт
- ❖ Имбирь
- ❖ Розмарин

## СМЯГЧИТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ В ГОРЛЕ

- ❖ Ладан
- ❖ Сандаловое дерево
- ❖ Жасмин
- ❖ Чайное дерево

## ОБЛЕГЧИТЬ ЭКЗЕМУ

- ❖ Лаванда
- ❖ Ромашка
- ❖ Герань
- ❖ Ягоды можжевельника

## УВЛАЖНИТЬ СУХУЮ КОЖУ

- ❖ Бергамот
- ❖ Ромашка
- ❖ Сандаловое дерево
- ❖ Роза
- ❖ Жасмин
- ❖ Иланг-иланг

## ДЛЯ БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

- ❖ Герань
- ❖ Розмарин
- ❖ Ягоды можжевельника



Быстрый и легкий способ извлечь пользу из эфирных масел – добавить несколько капель в ваш обычный лосьон для тела, а затем втереть в пораженные участки.

## Массаж

Совмещайте массаж с ароматерапией, чтобы взять лучшее от обоих способов естественного оздоровления.

Втирание лечебных масел в вашу кожу позволит их активным ингредиентам

проникать непосредственно в ткани пораженных участков, в то время как массажные движения смягчают боль и одеревенелость, а также улучшают кровоснабжение.



# Активные компоненты эфирных масел

Целебные качества и аромат эфирного масла определяются его активными ингредиентами – содержащимися в нем химическими веществами.

**В** состав одного эфирного масла могут входить несколько сотен различных химических веществ, сочетание которых придает маслу уникальный аромат, определяет его медицинский эффект и влияет на его свойства. Например, вещества, которые называются монотерпены, обладают стимулирующими свойствами, а сложные эфиры – седативным действием, поэтому масло, в состав которого входят оба эти вещества, обладает и теми и другими свойствами.

## Комбинации веществ

Сочетание активных ингредиентов, обладающих противоположными свойствами, иногда усиливает лечебный эффект масла. Например, цитрал, содержащийся в лимонном

масле, обладает очень сильным тонизирующим эффектом, а лимонен – успокаивающим; значит, лимонен нейтрализует слишком сильное действие цитрала.

## Изменчивость свойств

Адаптогены – это эфирные масла, которые облегчают адаптацию организма к различным неблагоприятным воздействиям, они могут оказывать как седативное, так и стимулирующее воздействие. Некоторые ингредиенты эфирных масел выпускаются в синтетическом виде и используются как лекарства, однако их эффект не столь силен, как эффект их натуральных аналогов.

**Свойства активных ингредиентов масел часто дополняют друг друга.**



## Основные группы химических веществ

### ♦ Спирты

Спирты оказывают тонизирующее, антисептическое и анти-вирусное воздействие. Их названия оканчиваются на «-ол», например «цитронеллол». Очищающие масла, например эвкалиптовое, обладают высоким содержанием спиртов.



### ♦ Кетоны

Кетоны обладают седативным и обезболивающим эффектом. Растительные кетоны, например содержащиеся в жасминовом масле, помогут вам заснуть спокойным, здоровым сном.



### ♦ Сложные эфиры

Сложные эфиры оказывают успокоительное и противовоспалительное действие. Названия этих веществ оканчиваются на «-ат», например геранил-ацетат. Расслабляющие масла, например ромашковое, обладают высоким содержанием сложных эфиров.



### ♦ Альдегиды

Альдегиды успокаивают и снимают напряжение. Как правило, их названия оканчиваются на «-аль», например «цитронеллаль». Именно благодаря альдегидам некоторые растения обладают сильным ароматом, например цитронелла или лаванда.



### ♦ Фенолы

Фенолы стимулируют иммунную и нервную системы. Богатые фенолами масла, например масло тимьяна, способствуют быстрейшему выздоровлению.



### ♦ Терпены

Монотерпены и сесквитерпены являются основными компонентами эфирных масел. Монотерпены в большом количестве содержатся в цитрусовых маслах, например в лаймовом масле; эти вещества – сильные анальгетики и антисептики. Сесквитерпены обладают успокоительным эффектом.



## Внимание!

♦ **Во время беременности**  
Избегайте масел, содержащих кетоны.

♦ **Дети**  
Фенольные эфиры, содержащиеся, например, в масле фенхеля, небезопасны для детей.

♦ **На солнце**  
Цитрусовые масла делают вашу кожу более уязвимой для воздействия солнца.

♦ **Чувствительная кожа**  
Избегайте оксидов, фенолов и альдегидов.

♦ **Состояние здоровья**  
Люди, страдающие эпилепсией или высоким кровяным давлением, не должны использовать масла, которые тонизируют или стимулируют кровообращение.



# Как эффективно подобрать масла

Узнайте, какие активные ингредиенты отвечают за определенные терапевтические качества масел, и выберите самое подходящее масло для ваших нужд.

## Масла от воспаления

Противовоспалительное действие определенных масел зависит от их химического состава.

### СЛОЖНЫЕ ЭФИРЫ

Сложные эфиры снимают воспаление; например, линалоил-ацетат в ромашковом масле способствует излечению опухлей, вызванных солнечными ожогами, укусами насекомых и растяжениями.

### СЕКВИТЕРПЕНЫ

Эти вещества обладают очень сильным противовоспалительным действием, как фарнезен, содержащийся в розовом масле. Косметические средства с

фарнезеном, например кремы и лосьоны с алоэ, прекрасно снимают воспаление. Алоэ содержит антрахинон, который особенно эффективен при воспалениях, особенно в сочетании с такими эфирными маслами, как паван-довое или ромашковое.

*Розовое масло, богатое фарнезеном, обладает приятным запахом и не имеет противопоказаний для людей всех возрастов.*



## Антисептические масла

Многие масла обладают антисептическими свойствами благодаря своему составу.

### ФЕНОЛЫ

Эти вещества – мощные антисептики, но они сушат кожу, поэтому их лучше использовать в аромалампе или в качестве благовоний.

### СПИРТЫ

Обладая более мягким воздействием, чем фенолы, спирты являются достаточно сильными анти-

септиками: например, терпинеол (эвкалиптовое масло) имеет антивирусные свойства, сантанол (сantalовое масло) – антибактериальные.

*Антисептические масла идеальны для лечения горла, царапин и укусов насекомых.*



## Масла от простуды

Многие эфирные масла эффективно противостоят насморку и простуде. Они содержат:

### КЕТОНЫ

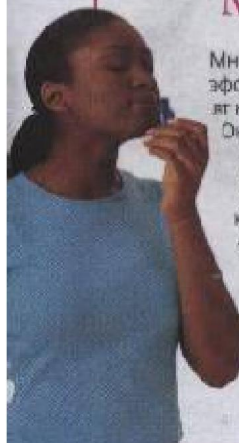
Они обладают спазмолитическим действием, снимают отеки. Например, камфора, содержащаяся в шалфее и розмарине, или ментол, который

присутствует в масле перечной мяты.

### ОКСИДЫ

Эти вещества также помогают при простуде, например линалоол-оксид, который содержится в эвкалиптовом и розмариновом маслах, или эвкалиптол, присутствующий в эвкалиптовом масле.

*Делайте ингаляции с маслами, помогающими от простуды: они помогут вам избавиться от дискомфорта, связанного с насморком.*



## Стимулирующие масла

Эти масла оказывают тонизирующее воздействие на тело и разум. В них содержатся:

### МОНОТЕРПЕНЫ

Они поднимают настроение и оказывают общеукрепляющее воздействие на организм. К ним относятся, например, лимонен, содержащийся в цитрусовых маслах, таких как лимонное, лаймовое и апельсиновое.

*Многие цитрусовые масла содержат монотерпены.*



### ФЕНОЛЫ

Многие пряные масла являются стимуляторами благодаря наличию в них фенолов, таких как эвгенол, который присутствует в корице и гвоздике. Они снимают усталость, но поскольку эти масла обладают очень сильным действием, лучше применять их в минимальных дозах.

### СПИРТЫ

Спирты также оказывают стимулирующее воздействие на организм. К ним относится, например, ментол, содержащийся в масле перечной мяты.

## Масла для релаксации

Масла для релаксации богаты в основном сложными эфирами. Однако кетоны тоже обладают расслабляющими свойствами.

### СЛОЖНЫЕ ЭФИРЫ

Сложные эфиры успокаивают нервную систему и снимают напряжение. Масла, обладающие наиболее сильным седативным действием, – масло римской ромашки, жасминовое, петитгреновое и бензиновое. Содержание сложных эфиров в некоторых из них превышает 70%.

### КЕТОНЫ

Кетоны, входящие в состав некоторых эфирных масел, например цис-жасмон в жасминовом масле, усиливают свойства сложных эфиров, помогая вам расслабиться.

*Масла для релаксации способны облегчить головную боль.*



## Согревающие масла

Многие масла, которые получают из пряностей, например из черного перца, корицы и имбиря, оказывают согревающее воздействие, поскольку стимулируют кровообращение. Эти масла являются важными компонентами массажных смесей. В их состав входят:

### ФЕНОЛЫ

Фенолы, к которым относятся, например, эвгенол и миристил, оказывают стимулирующее и согревающее воздействие на организм. Оба вещества входят в состав масла черного перца.

что делает его идеальным составляющим для смеси масел для согревающего массажа.

### СПИРТЫ

Оказывают согревающее воздействие на весь организм и расширяют кровеносные сосуды. Линалоол, например, содержится в кориандровом масле, а терпинеол – в эвкалиптовом.

*Массаж с маслом черного перца согреет вас в долгие зимние месяцы.*





# Как пользоваться аромалампками

*С помощью аромаламп вы можете наполнить ваш дом или офис бодрящими или релаксирующими ароматами любимых эфирных масел.*

**А**ромалампы – это быстрый и удобный способ придать помещению приятный запах. Простые в использовании, они мягко прогревают эфирное масло, которое начинает испаряться, выделяя в воздух летучие ароматические вещества, наполняющие вашу комнату приятным ароматом.

## Домашний уют

Аромалампы можно использовать везде – и дома, и в офисе. Они помогут вам поднять настроение или расслабиться после тяжелого рабочего дня. Аромалампы обладают очень тонким, почти неуловимым эффектом, они подходят скорее для того, чтобы поднять ваше расположение духа, чем для лечения или для концентрации во время медитаций. Вы можете купить аромалампу в больших универмагах или в специализированных магазинах.

*Где бы вы ни были, аромалампа со свечой поможет создать расслабляющую атмосферу. Вы можете окружить лампу ароматическими свечами, чтобы ваши ощущения были глубже.*



## Принцип действия аромалампы

Наша способность обонять запахи обусловлена присутствием в воздухе мельчайших молекул. Когда мы вдыхаем эти молекулы, они распознаются рецепторами, расположенными в носу. Затем полученная информация передается по нервным каналам в мозг, в том числе в те его области, которые отвечают за эмоции, поведение и память. Молекулы запаха растворяются в крови, и их активные компоненты начинают работать.

**Аромалампа быстро наполнит вашу комнату чудесными ароматами.**

### ИСПАРЕНИЕ

Аромалампы подогревают ароматическое масло, поддерживая температуру, при которой оно начинает испаряться. При этом молекулы аромата попадают в воздух и насыщают его гораздо быстрее, чем без теплового воздействия.

### ЦИРКУЛЯЦИЯ ВОЗДУХА

Подогревая ароматическое масло, аромалампа одновременно прогревает окружающий воздух. Теплый воздушный поток поднимается вверх, заставляя быстрее циркулировать воздух в помещении.



# Принцип действия аромаламп

Вы можете просто накапать в блюдце несколько капель вашего любимого эфирного масла или смешать сразу несколько ароматов, однако с помощью любого из приведенных ниже методов масло будет испаряться быстрее.

## Как пользоваться маслом для аромаламп



В аромалампах вы можете использовать неразбавленные эфирные масла или приобрести специальные смеси для аромаламп. В обоих случаях в емкость аромалампы нужно добавлять по пять капель.

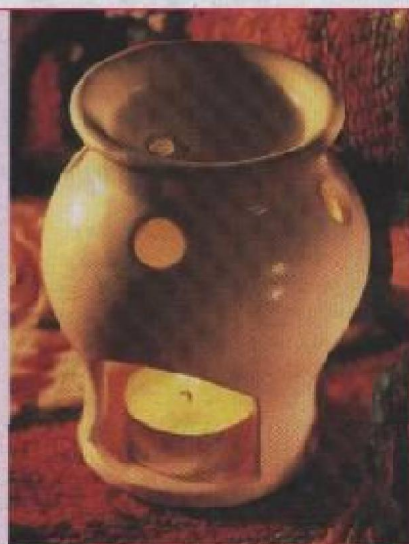
❖ Внимание! Массажные и эфирные масла **не подходят** для использования в аромалампах.

## Аромалампы со свечой

Аромалампа со свечой состоит из небольшой чаши для масла и воды, помещенной над свечой. Тепло от свечи заставляет масло испаряться и рассеиваться в воздухе.

❖ Наполните чашу лампы водой и добавьте от трех до пяти капель масла. Когда свеча нагреет смесь, масло начнет улетучиваться быстрее.

Так как аромалампы со свечой не нуждаются в электричестве, ими можно пользоваться где угодно.

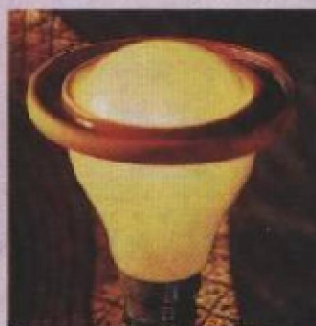


## Электрические аромалампы

В электрических аромалампах масло нагревается при помощи электричества.

❖ Первый тип состоит из керамического блюдца, подключающегося к розетке. Добавьте воду и несколько капель масла на блюдце, и когда оно нагреется, масло начнет испаряться.

❖ Другой тип – это небольшое керамическое кольцо, которое надевается на лампочку настольной лампы. Тепло от лампочки заставит масло улетучиваться.



Обычная электрическая лампочка может стать аромалампой.

## Самодельный подогреватель

Если вы не хотите покупать аромалампу, лучший способ сделать ее самому – просто поставить небольшую керамическую емкость на батарею.

❖ Вы можете также капнуть несколько капель на носовой платок и повесить его на обогреватель или на батарею.

Вам не нужно покупать дорогостоящее оборудование, чтобы извлечь пользу из ваших масел.



## Лучшие эфирные масла для использования в аромалампе

БОДРЯЩИЕ	РЕЛАКСИРУЮЩИЕ	АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ	ЧУВСТВЕННЫЕ	УСПОКАИВАЮЩИЕ	ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ
Помогут вам утром проснуться	Помогут вам вечером расслабиться	Помогут очистить воздух от микробов	Помогут вам создать романтическое настроение	Избавят вас от беспокойства и нервозности	Помогут снять головную боль
Бергамот	Лаванда	Бензойное	Кедр	Герань	Ромашка
Черный перец	Мандарин	Эвкалипт	Лаванда	Ягода можжевельника	Лаванда
Лимон	Сладкий майоран	Ягода можжевельника	Пачули	Майоран	Майоран
Мята	Мелисса	Чайное дерево	Роза	Роза	Нероли
Розмарин	Нероли	Тимьян (чабрец)	Иланг-иланг	Сандаловое дерево	Розмарин



# Применение ароматерапии для ванн

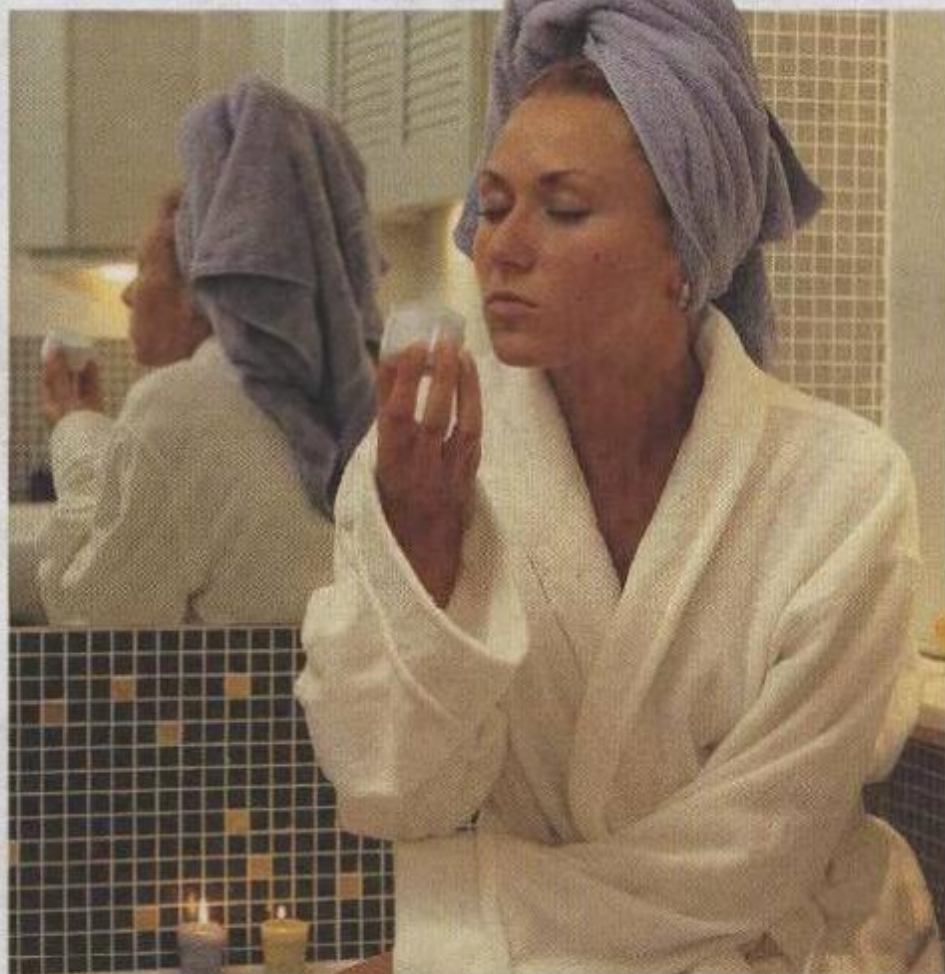
*Мыло, гели для душа и пены для ванны не только придают вашему телу приятный запах, но и могут улучшить состояние кожи и волос.*

**П**риятие ванны играет огромную роль в нашем самочувствии. После тяжелого рабочего дня нет ничего лучше, чем погрузиться в теплую ванну и смыть дневной стресс. Освежающий утренний душ – тоже крайне важный ритуал, дающий нам силы на весь предстоящий день. Всю разницу составляют средства, которые мы используем. Вы, вероятно, уже применяете ароматерапию для ванн. В состав многих продающихся в магазинах средств, таких как пены для ванны и шампуни, входят природные компоненты и несколько ароматических масел.

## Лично для вас

Однако более экономично и так же эффективно сделать собственные ароматические средства. Основное преимущество этого в том, что при небольшом умении вы можете подобрать средства под ваши индивидуальные потребности, независимо от того, хотите ли вы вылечить запущенную форму экземы или добиться здорового цвета лица.

*Привнесите ароматические масла, наиболее соответствующие вашему типу кожи и волос, в обычный ритуал принятия ванны.*



## Смесь для ванны

Используйте эти комбинации масел для процедур, описанных на следующей странице, чтобы добиться здоровой и сияющей кожи.

### ПРОСТОЕ ЛЕЧЕНИЕ УГРЕВОЙ СЫПИ

❖ Добавьте 5 капель масел можжевельника и чайного дерева в горячую воду.

*Ароматические свечи, мыло, масла – все они могут придать успокаивающие свойства лаванды вашей расслабляющей вечерней ванне.*

### СОСТАВЫ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

❖ Смешайте по две капли масел можжевельника, лимона и мяты.  
❖ Вы можете также смешать 2 капли масла чайного дерева, 6 капель масла грейпфрута и две капли масла розмарина.

### СОСТАВЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

❖ Добавьте в ванну 10 капель смеси масел лаванды, герани, сандала, мандарина и апельсина.  
❖ Добавьте в эту смесь ладан, чтобы смягчить потрескавшуюся кожу.





# Средства для ванны

По мере прохождения нашего курса вы узнаете больше о лечебных свойствах различных масел. Здесь мы расскажем вам, как использовать выбранные вами масла при принятии ванны.

## Средства для улучшения состояния кожи

Вы можете добавлять несколько капель ароматического масла в ваши обычные средства по уходу за кожей или использовать наши готовые массажные масла для проблемных зон. Помните, что даже жирная кожа нуждается в увлажнении.



### В ВАШУ ВАННУ

Добавьте 7–10 капель ароматических масел в ванну. Размешайте круговыми движениями в воде, чтобы они как следует растворились.

❖ Вы можете сначала растворить их в растительном масле, непастеризованном молоке или даже в небольшом количестве вашей обычной пены для ванны.

❖ Для успокаивающей ванны для ног добавьте в теплую воду 4–6 капель выбранного вами масла.

Ароматическое мыло – эффективный способ использования масел непосредственно на вашей коже.

### В ВАШ ДУШ

Выдавите небольшое количество геля для душа на ладонь или в небольшой сосуд, добавьте 4–6 капель выбранных масел и тщательно перемешайте. Для нанесения на кожу используйте флафель.

❖ Горячий душ позволит вам вдыхать аромат выбранного масла, повышая эффективность его свойств.

❖ Горячий душ открывает поры и очищает кожу.

Массажные масла, которые вы получите описанным выше способом, уже готовы для применения непосредственно на коже.

### ЛЕЧЕБНАЯ ВАННА

Масла эвкалипта и лаванды оказывают охлаждающее действие. Несколько капель в прохладной ванне смягчат последствия солнечного ожога.



## Для волос

Многие ароматические масла могут улучшить состояние ваших волос.

### В ВАШ ШАМПУНЬ

❖ Добавьте 25 капель выбранного ароматического масла в 100 мл неароматизированного шампуня и потрясите.

❖ Быстрый способ: добавьте 2–3 капли в выдавленный на ладонь шампунь.

❖ Добавьте 5–10 капель ароматического масла в воду для окончательного промывания волос, чтобы использовать кондиционирующие и тонирующие свойства масел.



Использование ароматических масел подарит вашим волосам здоровый блеск.

## Расслабление с помощью свечей

При принятии ванны свечи оказывают гораздо более расслабляющее действие, чем электрический свет. Ароматизированные с помощью ароматических масел, они также могут оказывать терапевтическое воздействие, особенно в сочетании с эффектом расслабляющего ароматерапевтического масла для ванны.

### СДЕЛАЙТЕ САМИ

Ароматерапевтические свечи широко доступны в магазинах. Однако если вы хотите сделать вашу собственную, просто зажгите толстую свечу, и как только образуется небольшая воронка с расплавившимся воском, удалите этот воск и добавьте несколько капель выбранного масла. Когда вы в следующий раз зажжете свечу, аромат бу-



дет распространяться по мере плавления воска. Выберите одну из следующих ароматерапевтических свечей, соответствующую вашему настроению:

**Поднимают настроение:**

Шалфей, жасмин, ладан, герань или нероли

**Снимают стресс:**

Лаванда, шалфей, роза

Ванна при свете ароматических свечей помогает расслабиться после тяжелого дня.

**Помогают при головной боли:**

Розмарин, майоран, мята

**Помогают заснуть:**

Лаванда, ромашка

**Помогают взбодриться:**

Бергамот, грейпфрут.



# Ингаляции

*Используйте целительные свойства ингаляций с ароматическими маслами, чтобы очистить вашу кожу и дыхательные пути.*

**О**дним из способов использования ароматических масел является ингаляция. Добавьте несколько капель в емкость с горячей водой, накройте голову полотенцем и вдыхайте целительные пары. Кроме того, несколько капель масла можно добавить в ванну, что также окажет на вас самое благотворное влияние.

## Очищающие свойства пара

Даже без добавления лечебных масел пар открывает поры, выводит токсины и рассасывает жировые блоки на теле. Он также прочищает дыхательные пути, помогая при насморке. Паровые ингаляции, таким образом, особенно эффективны при лечении различных заболеваний кожи, например угрей, и очищении дыхательных путей при простуде.

### Внимание!

Паровые ингаляции НЕ рекомендуются для больных астмой.

Всего несколько капель ароматических масел, добавленных в емкость с горячей водой, помогают при простуде.



## Лучшие масла для ингаляций

Выбирайте масла, обладающие сильными очищающими свойствами.

### Эвкалипт

Смягчает боль в горле, обладает антивирусными свойствами.

### Имбирь

Оказывает антисептическое, отхаркивающее действие.

### Грейпфрут

Хорошо подходит для вывода токсинов, стимулирует работу лимфоузлов.

### Можжевельник

Обладает очищающими и мочегонными свойствами.

### Лаванда

Обеспечивает обновление кожного

покрова и нормализует выработку жира.

### Лимон

Очищает и освежает.

### Чайное дерево

Стимулирует иммунную систе-

му, которая борется с вирусными инфекциями, активизируя белые кровеносные тельца. Является также сильным антисептиком и благотворно влияет на кожу.





# Как делать ингаляцию

Паровые ингаляции с добавлением нескольких капель нужного ароматического масла являются несложным средством избавления от ряда распространенных заболеваний.



## 1 НАПОЛНИТЕ ЕМКОСТЬ

Наполните большую жароустойчивую емкость кипящей водой. Будьте осторожны, чтобы не обжечься!



## 2 ДОБАВЬТЕ МАСЛО

Добавьте 5–10 капель ароматического масла в кипяток. Нет необходимости предварительно разводить их в масле-основе, поскольку вода и пар будут действовать как основа.



## 3 ВДЫКАЙТЕ ПАР

Наскрывшись полотенцем, наклонитесь над емкостью и сделайте несколько глубоких вдохов. Продолжайте процедуру в течение примерно 10 минут.

## Очищение кожи

Ваша кожа сама производит натуральные жиры, известные как кожное сало. Если позволять им откладываться, поры закупориваются и могут воспалиться, что приведет к появлению прыщей и угрей.

Паровая баня для лица открывает поры кожи, мягко удаляя излишки кожного сала и загрязнения.

### СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПАРОВОЙ БАНИ

Даже простая паровая баня улучшит состояние вашей кожи, но добавление нескольких капель следующих эфирных масел окажет гораздо более сильное воздействие на вашу кожу и улучшит ее внешний вид:

- ❖ 3 капли масла лаванды
- ❖ 2 капли масла сорго лимонного, лимона или лимонной вербены.

### Вы можете также использовать:

- ❖ 5 капель масла можжевельника
- ❖ 5 капель масла чайного дерева.

## Бодрящий горячий душ

Горячий душ помогает устранить боли, вызванные гриппом и простудой.

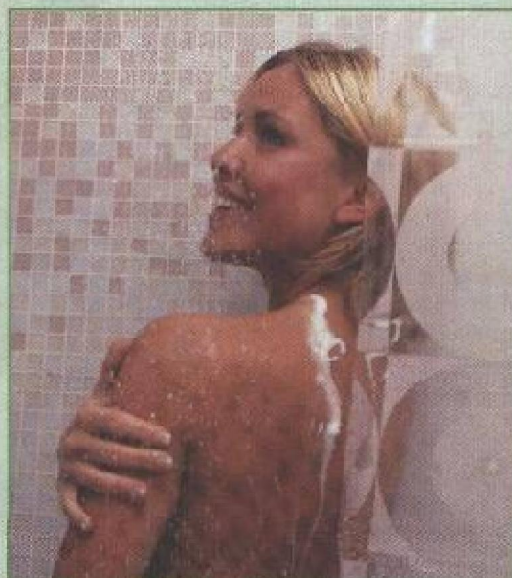
### СТИМУЛИРУЮЩИЙ ПАР

Добавьте следующие ароматические масла в ладонь, наполненную лимонным гелем для душа:

- ❖ 2 капли масла эвкалипта
- ❖ 2 капли масла розмарина
- ❖ 1 каплю масла сандала.

Нанесите эту смесь на кожу, вдыхайте очистительный аромат, затем смойте под горячей водой.

Добавляйте ароматические масла в гель для душа, чтобы с утра чувствовать себя бодрым и полным сил.



## Как «очистить» голову

Чтобы взбодриться или избавиться от заложенности носа, наполните большую емкость очень горячей водой и добавьте 10 капель 2–3 различных масел. Глубоко вдыхайте пары.

### МАСЛА ОТ ПРОСТУДЫ

Следующие масла обладают свойствами, которые делают их особенно полезными при респираторных инфекциях. Смешайте несколько масел для па-

ровой ингаляции, чтобы снять симптомы простуды:

- ❖ **Грейпфрут** снимает жар и обладает бодрящим эффектом.
- ❖ **Лимон** известен очищающими свойствами.
- ❖ **Сосна** особенно эффективно очищает дыхательные пути.
- ❖ **Розмарин** обладает свойствами антисептика.
- ❖ **Тимьян** очищает дыхательные пути.



Если у вас под рукой нет ароматических масел, добавьте в паровую ингаляцию несколько долек лимона и лекарственные травы.



# Ароматерапевтические КОМПРЕССЫ

*Ароматерапевтические компрессы – простой и удобный способ применить к коже целебные свойства эфирных масел.*

**К**омпрессы – это легкий и доступный каждому метод лечения широкого спектра недугов при помощи эфирных масел. Все, что вам потребуется, – это чистое полотенце или мягкий лоскут ткани, тазик с водой (горячей или холодной в зависимости от недомогания), эфирные масла и немного свободного времени.

## Эффективное лечение

Горячие и холодные компрессы используются для лечения растяжений связок, болей в суставах, ушибов и мышечных болей. Добавив в компрессы эфирные масла, вы сможете увеличить их эффективность и расширить спектр недугов, от которых вы можете избавиться, не прибегая к помощи врачей. Нередко самостоятельно сделанные компрессы обладают более сильным терапевтическим эффектом. Старайтесь, чтобы ткань для компресса была по размеру пропорциональна участку тела, на который вы будете прикладывать компресс.

*Вы можете в любое время самостоятельно снимать боль, используя компрессы с добавлением эфирных масел.*



## Подходящие для компрессов масла



*Целебные свойства масел делают их подходящими для компрессов.*

Многие эфирные масла можно использовать в компрессах, но лишь некоторые из них можно назвать универсальными. Здесь приводятся наиболее часто используемые масла.

### Эвкалипт

Помогает при солнечных ожогах, болях в суставах, артрите, мышечной и головной болях.

### Имбирь

Согревает, снимает мышечную боль и избавляет от простуды.

### Ромашка

Лечит солнечные ожоги, сыпь, растяжения, избавляет от головной и периодических болей.

### Лаванда

Лечит ушибы, солнечные и другие ожоги, сыпь, растяжения, боль в суставах, мигрень, цистит.





# Смеси для компрессов

Используемые в ароматерапевтических компрессах эфирные масла благодаря своим целебным свойствам помогут справиться как с легкими ссадинами, так и с сильными болями в суставах.



## Компрессы от ушибов

Чтобы избежать появления кровоподтека или синяка, используйте холодный компресс:

- ❖ 2 капли масла лаванды
- ❖ 2 капли масла чайного дерева
- ❖ 2 ст. ложки виргинского гаммелиса
- ❖ 500 мл холодной воды.

Масла лаванды и чайного дерева усиливают реабилитационные функции организма. Это их свойство с древнейших времен использовалось для лечения ушибов и кровоподтеков.

*Холодный компресс на основе целебных трав снимает боль от ушибов.*

## Компрессы от растяжений

Растяжения и боль в суставах – постоянные спутники людей, увлекающихся спортом, но от них несложно избавиться. С помощью этих быстрых и эффективных средств вы сможете быстро «встать на ноги».

### УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

Для оказания первой помощи при ушибах и растяжении связок приложите к поврежденному участку тела горячий или холодный компресс.

Для того, чтобы стимулиро-

вать циркуляцию крови, вывести токсины и снять опухоль, возьмите 100 мл воды и добавьте:

- ❖ 3–4 капли масла имбиря
- ❖ 3–4 капли масла лаванды

Еще один вариант смеси предполагает наличие следующих масел:

- ❖ 3 капли масла кипариса.
  - ❖ 3 капли масла эвкалипта.
- Эвкалипт снимет жар с поврежденного участка тела, а кипарис стимулирует циркуляцию крови.*

## Горячий или холодный?

Горячие и холодные компрессы используются для лечения различных недугов, и важно знать, при каких условиях какой тип компресса использовать.

### ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС

Горячие компрессы усиливают циркуляцию крови в поврежденном участке и снимают мышечную боль. Используйте его при:

- ❖ нарывах,
- ❖ артрите,
- ❖ фурункулах,
- ❖ цистите,
- ❖ менструальных спазмах,
- ❖ мышечных спазмах,
- ❖ ревматизме.

### ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС

Холодные компрессы, особенно с использованием льда, снимут опухоль. Их следует применять при:

- ❖ ушибах,
- ❖ простуде,
- ❖ головной боли,
- ❖ сильном жаре,
- ❖ растяжении,
- ❖ отитах.

### ГОРЯЧИЙ И ХОЛОДНЫЙ

При вывихе, растяжении, артрите или ревматизме можно воспользоваться одновременно горячим и холодным компрессами. Чередуя их, меняя каждые три минуты, последним должен быть холодный компресс.

## Компрессы от головных болей

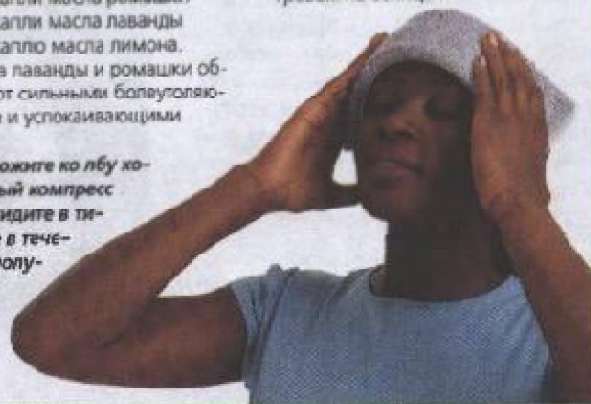
Чтобы снять головную боль, сделайте холодный компресс, добавив в 100 мл воды следующие компоненты:

- ❖ 2 капли масла ромашки
- ❖ 3 капли масла лаванды
- ❖ 1 каплю масла лимона.

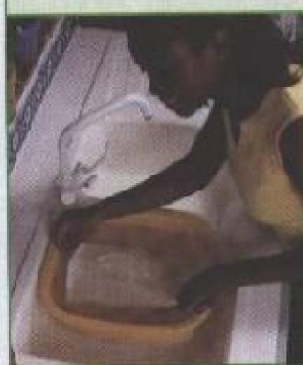
Масла лаванды и ромашки обладают сильными болеутоляющими и успокаивающими

свойствами. Лимонное масло охлаждает и освежает. Этот компресс особенно эффективен при головной боли, вызванной перегревом на солнце.

*Приложите ко лбу холодный компресс и посидите в тишине в течение получаса.*



## Как правильно сделать компресс



Компресс – это всего лишь ткань, пропитанная водой с добавлением эфирных масел. Процедура создания как горячего, так и холодного компресса

*Намочите лоскут ткани в воде с добавлением эфирных масел.*

одинакова и не зависит от температуры воды.

**1** Добавьте 6 капель масла в посудину с 500 мл воды.

**2** Поместите лоскут ткани (лучше хлопчатобумажной) в воду и дайте ей пропитаться.

**3** Выжмите из ткани излишек воды и приложите ее к тому участку тела, который требует лечения.

**4** Если необходимо, закрепите компресс, воспользовавшись бинтом или обычным полотенцем,

чтобы он не сместился.

**5** Оставьте компресс до тех пор, пока он не остынет или, наоборот, не нагреется до температуры тела, затем вновь намочите и приложите к больному месту.



# Ароматические палочки и соль

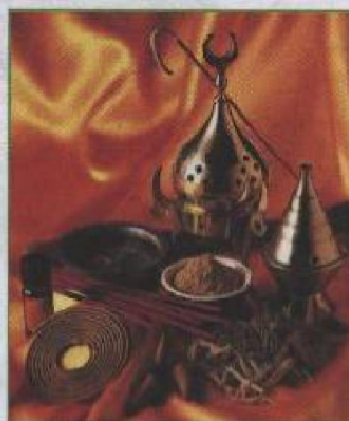
*Ароматические палочки и соль — прекрасный способ насладиться ароматами тех растений, эфирные масла из которых могут стоить слишком дорого.*

**А**роматическая соль веками использовалась для того, чтобы наполнить запахами воздух в церквях, храмах и домах. Само название «ароматическая соль» раньше относилось к смолистым веществам, собранным с определенных растений, сейчас же оно широко используется в основном для обозначения ароматических веществ, полученных путем размельчения сухих трав. Эфирные масла из тех растений, которые используются для приготовления ароматических солей и палочек, чаще всего очень дороги и трудно добываемы.

## Стимулирует чувства

При горении ароматические соли и палочки оказывают сильное влияние на наши эмоции. Их изысканным сладковатым ароматом, источаемым в виде легкого дымка, можно воспользоваться для создания расслабляющей или романтической обстановки; он поможет очистить воздух в жилых помещениях и замаскирует неприятные запахи. Этот аромат хорош и при медитации.

*Ароматические соли и палочки — недорогой способ наполнить ваш дом крепкими приятными ароматами.*



## Виды ароматических палочек и солей

### ❖ Сухие травы

Высушенные ароматические травы при горении выделяют сильный аромат.

### ❖ Порошок из трав

Измельченные до порошкообразной массы ароматические растения рассыпают на раскаленных угольках для усиления аромата.

*Ароматические соли и палочки источают аромат в процессе горения.*

### ❖ Смолы

Смолу, добываемую с деревьев, можно поджечь или накалять над раскаленными угольками.

### ❖ Спиральки и пирамидки

Для удобства использования ароматические порошки спрессовывают в виде спиралек и пирамидок.

### ❖ Ароматические палочки

Ароматические палочки

представляют собой порошок из растений, спрессованный в виде палочки.

*Для ароматических палочек существуют специальные подставки, которые часто называют «ложки» из-за их формы.*





# Ароматические палочки и соли

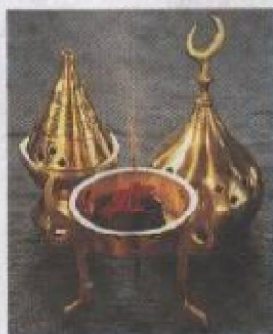
Существует множество способов по использованию ароматических солей, например, для очищения воздуха вокруг вас. Попробуйте применить их при медитации и для расслабления.

## Приготовьте сами ароматическую соль

Подумайте о том, какое настроение вы хотите себе создать, выберите подходящие травы и начинайте.

### ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ Ступка и пестик
- ❖ Стеклоный сосуд с крышкой
- ❖ 7 частей смолы, например ладана, мирры или копала
- ❖ 3 части высушенных трав, цветов или коры. Идеально подойдут например, сухая лаванда, лепестки розы или базилик
- ❖ Несколько капель эфирного масла для усиления аромата.



Насыпьте ароматическую смесь на раскаленный уголь, чтобы она начала выделять аромат.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Поместите в ступку смолу.
- 2 Добавьте остальные компоненты.
- 3 Смешайте все компоненты и растолките пестиком до получения однородной массы.
- 4 Наконец, добавьте несколько капель любого ароматического эфирного масла на ваш выбор.
- 5 Храните эту ароматическую смесь не менее двух недель, чтобы различные запахи успели смешаться.

### КУРИЛЬНИЦЫ

Чтобы жечь полученную смесь, вам понадобятся кусочки угля и жаропрочная посуда.

- ❖ Насыпьте в контейнер немного земли, чтобы предохранить его от перегрева.
- ❖ Подожгите уголь, удерживая его над открытым огнем (чтобы не обжечь пальцы, воспользуйтесь специальными щипчиками).
- ❖ Насыпьте на раскаленный уголь немного ароматической смеси и дождитесь, пока она начнет тлеть.

## Ароматические палочки помогут при медитации

Ароматические соли и палочки обладают крепким, сильным ароматом, который стимулирует сакральную и основную чакры, а цветочный запах некоторых из них стимулирует чакру сердца. Таким образом, ароматические соли можно использовать для стимуляции работы чакр.

- ❖ Сакральная чakra и чakra сердца влияют на физическую и эмоциональную стороны любовной жизни.
- ❖ Основная чakra отвечает за способность к деторождению, сексуальную сторону жизни и смелость и помогает переступить через внутренние запреты. Поэтому ароматические палочки играют такую важную роль в создании романтического настроения.

Используйте ароматические палочки и соли для стимулирования чакр во время медитации.



## Выбор запахов ароматических солей и палочек

Здесь приводятся несколько наиболее распространенных растений, приносящих неизменно превосходный результат.

### Ладан

Ладан — один из наиболее частых компонентов ароматических смесей. Он усиливает позитивные эмоции и создает великолепную атмосферу для медитации.

### Жасмин

Восточный жасмин — традиционный компонент в парфюмерии. Его расслабляющий запах снимает напряжение и поднимает настроение.

### Лимонник

Сильный сладковатый запах этой травы помогает избавиться от насекомых, а потому лимонник

часто используют на открытом воздухе.

### Мирра

Эта смола с теплым, слегка горьковатым запахом используется для лечения и для стимуляции чувственности.

### Пачули

Пачули используется в качестве антисептика, а также нередко применяется в парфюмерии. Он помогает снять напряжение и стресс.

### Сосна

Свежий запах, который источают хвоя и смола сосны, обладает антисептическими свойствами, помогает рассеять запах сигаретного дыма и может дезинфицировать воздух в комнате больного.

### Роза

Розу можно использовать для создания романтической обстановки.



Выберите аромат, который поможет создать романтическое настроение, очистить комнату или снять стресс.



# Лечение маслом базилика

*В средиземноморской кухне базилик часто добавляют в блюда для придания им особого аромата. Но это растение обладает также рядом терапевтических свойств. Оно помогает избавиться от чувства тревоги и способствует пищеварению.*

**Э**фирное масло базилика добывается из стеблей растения; его сладкий и пряный запах пробуждает ассоциации с солнечным средиземноморским летом. Базилик оказывает бодрящее и укрепляющее воздействие на нервную систему, что делает его ценным помощником в борьбе против депрессии и чувства тревоги.

*Масло базилика проявляет чувства, стимулирует мыслительные процессы и успокаивает дыхательные пути и пищеварительный тракт.*

## Мощное очищающее средство

Масло базилика благодаря своим антисептическим и антиспазматическим свойствам идеально подходит для массажа живота, который поможет избавиться от инфекции. Оно также облегчит желудочно-кишечные расстройства и боли.

Очищающее воздействие базилика хорошо использовать также в паровых ингаляциях — это мощное средство против простуды. Базилик, кроме того, благотворно влияет на дыхательные пути, он поможет вернуть больному чувство вкуса и обоняния.



## Активные компоненты масла базилика

Базилик оказывает стимулирующий эффект на нервную систему благодаря высокой концентрации спиртов.

### ❖ Спирты монотерпены

Эти спирты составляют до 60% масла базилика. Главный вклад в активное воздействие масла вносит линалол, который придает маслу характерный острый цветочный запах с цитрусовым оттенком.

По мнению ученых, спирты монотерпены оказывают бодрящее, согревающее и успокаивающее воздействие. Кроме

того, они обладают антибактериальными и противовирусными свойствами и стимулируют собственные защитные системы организма, помогая ему бороться с инфекцией.

### ❖ Фенолы и фенольные эфиры

Базилик содержит метил кавикол и эвгенол. Они стимулируют нервную систему и укрепляют иммунитет.

### ❖ Другие ингредиенты

Масло базилика содержит также очень небольшое количество кетонов, например камфол и цинеол, и терпенов, в том числе пинен и оцимен.

*Делайте на основе масла базилика паровые ингаляции, чтобы избавиться от простуды и насморка.*

*Масло базилика содержит несколько активных компонентов, в том числе монотерпены, фенолы и кетоны.*





# Применение масла базилика

*Масло базилика — природное средство против дыхательных и пищеварительных инфекций. Его используют для растираний, которые бодрят и настраивают на рабочий лад.*



## Базилик-энергетик

Бодрящее, живительное воздействие масла базилика пробуждает тело и разум.

♦ Пусть начало дня станет радостным и ароматным — утром добавьте по 1–2 капли масел базилика и бергамота в ваш гель для душа.

*Утром вам поможет проснуться бодрящее растирание с маслом базилика.*

### РАСТИРАНИЕ, НАСЫЩАЮЩЕЕ ЭНЕРГИЕЙ

♦ Чтобы почувствовать вдохновение и прилив энергии, попробуйте добавить по 5 капель масел герани и бергамота и 2 капли масла базилика в 25 мл масла сладкого миндаля.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ

♦ Если в разгар рабочего дня вы почувствовали усталость и рассеянность, добавьте в аромалампу 2 капли масла базилика и 6 капель масла грейпфрута.

## Базилик в фольклоре

Во многих религиях базилик считается священным растением и связывается с различными божествами.

♦ В соответствии с христианской традицией, базилик вырос на могиле Христа после его воскресения. Поэтому в греческой православной церкви базилик используется для приготовления святой воды.

♦ Согласно верованиям индусов, базилик обладает защитными свойствами, поэтому им украшают дома. Базилик также связывался с богами Кришной и Вишну.

## Желудочные и дыхательные инфекции

Очищающая сила базилика поможет вам бороться с инфекциями.

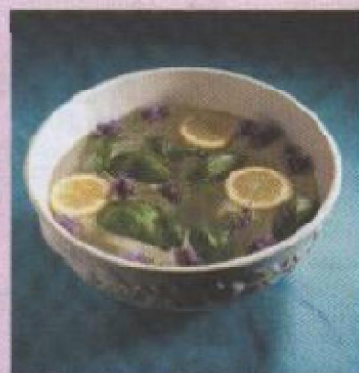
♦ При расстройстве желудка сделайте на живот теплый компресс из ткани, смоченной в теплой воде, куда предварительно нужно добавить по 2–3 капли масел гвоздики и базилика. Эти масла содержат эвгенол — эффективное средство против диареи.

♦ Очистите нос и облегчите дыхание с помощью ароматической паровой ингаляции. Добавьте 5 капель лимонного масла, 5 капель лавандового и 2 капли масла базилика в посудину с горячей водой. Нагнувшись над ней,

накройте голову полотенцем и глубоко дышите, пока вам не станет лучше.

♦ Избавьтесь от изматывающего кашля и инфекции дыхательных путей с помощью сухой ингаляции: нанесите 2 капли масла базилика, 4 капли масла розмарина и 3 капли лимонного масла на носовой платок.

*Чтобы избавиться от неприятных ощущений в горле, добавьте масла лимона, лаванды и базилика в посудину с горячей водой. Накройте голову полотенцем и вдыхайте целебный пар.*



## Как поднять настроение

Избавьтесь от «случайной» депрессии — грусти и апатии — с помощью успокаивающего масла базилика.

### РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ВАННА С БАЗИЛИКОМ

♦ После тяжелого дня примите расслабляющую ванну. Добавьте в воду 5 капель лавандового масла, 2 капли масла базилика и 3 капли масла герани и посидите в ванне подольше.

*Избавьтесь от болезни и поднимите себе настроение с помощью расслабляющей ванны: просто добавьте в воду по несколько капель масел лаванды, базилика и герани.*

### ПОДНИМАЮЩИЙ НАСТРОЕНИЕ МАССАЖ

♦ Размешайте 2 капли масла базилика и по 10 капель масел черного перца и бергамота в 25 мл масла из виноградных косточек и сделайте себе массаж, который «прогонит» апатию и депрессию.

### ВЗБОДРИТЕСЬ

♦ Этот аромат снимет нервное напряжение и поднимет настроение: добавьте по 10 капель масла имбиря и черного перца и 2 капли масла базилика в аромалампу.

### ВЕСЕННЯЯ УБОРКА

♦ Если вы проводите домашнюю весеннюю уборку, очистите воздух с помощью спрея с маслом базилика. Просто добавьте несколько капель в пульверизатор и разбрызгайте по комнате.



# Лечение маслом бергамота

*Бергамот имеет приятный, тонизирующий и поднимающий настроение запах и обладает стимулирующими свойствами, что делает его полезным дополнением к вашему набору средств для ароматерапии.*

**О**свежающее масло бергамота делают из почти спелых желто-зеленых цитрусовых плодов бергамотового дерева. Благодаря цитрусовому с легкими древесными нотами аромату бергамотовое масло высоко ценилось на протяжении веков. Бергамот обладает освежающим и стимулирующим свойствами. Он оказывает влияние на центральную нервную систему и является хорошим тонизирующим средством, т.к. помогает успешно справиться с характерными для XXI века проявлениями стресса, напряженности и повышенного нервного возбуждения. Бергамот придает силы, но не вызывает излишнего перенапряжения, помогая нашему мозгу найти необходимый баланс.

## Лечебные свойства бергамота

Бергамот обладает антиспазматическим и успокаивающим свойствами, он помогает справиться с проблемами пищеварения. Масло бергамота можно использовать при массаже живота, чтобы повысить аппетит после болезни или стимулировать процесс пищеварения, а также избавиться от кишечных газов. Ценный антисептик и охлаждающее средство, бергамот эффективен при лечении различных инфекций и воспалений. Он особенно полезен для устранения стрессового состояния кожи.

*Изысканный аромат и разнообразные полезные свойства бергамота делают его необходимым дополнением к вашему набору средств ароматерапии.*



## Активные ингредиенты бергамота

Масло бергамота содержит около 300 различных компонентов. Основными являются:

### ✦ Эфиры

В бергамоте присутствует высокая концентрация эфиров, что придает ему интенсивный сладковатый цитрусовый аромат. Основным составляющим является

линалил ацетат. Его успокаивающие свойства предотвращают мышечные спазмы и помогают при опухолках.

### ✦ Монотерпены

Терпены обладают согревающими и легкими обезболивающими свойствами, именно они обуславливают тонизирующее воздействие бергамота. Одновременное присутствие эфиров и монотерпенов в масле бергамота наделяет его успокаивающими и тонизирующими свойствами.

*Масло бергамота получают из кожуры плодов бергамотового дерева.*

## Ваше бергамотовое масло

Мы предлагаем вам пользоваться свободным от бергаптена трехпроцентным раствором масла бергамота в сочетании с маслом виноградных косточек в качестве основы. Его можно использовать при массаже, а также добавлять в ванну и паровые ингаляторы. **ВНИМАНИЕ! НЕ ПОДХОДИТ** для использования в пульверизаторах.



# Использование бергамотового масла

Научитесь пользоваться тонизирующими свойствами бергамота, чтобы улучшить свою способность концентрироваться, получить дополнительный энергетический заряд, принимая утренний душ, или избавиться от тошноты при «морской болезни» во время путешествий.

## Рецепт «выживания» во время отпуска



Положите бутылочку готового раствора бергамотового масла в свой дорожный рюкзак. Не забывайте, что масло не должно содержать бергаптена, т.к. он является светочувствительным реагентом, который при взаимодействии с прямыми солнечными лучами может вызвать отрицательную кожную реакцию.

♦ Нанесите несколько капель масел бергамота и лаванды на ленту и повесьте ее на ночь на балконе, это отпугнет москитов, мешающих вам спать.

♦ Облегчите тошноту при укачивании во время поездок, сделав холодный компресс с бергамотом.

*Используйте компресс с бергамотом, чтобы облегчить тошноту при «морской болезни».*

## Бергамот помогает улучшить настроение

Используйте укрепляющие свойства бергамота, чтобы справиться с усталостью, нервозностью и стрессом.

♦ Если вам сложно вставать по утрам, начните свой день с освежающего и тонизирующего душа с использованием мыла с бергамотом.

♦ Чтобы избавиться от напряжения и головной боли, попробуйте жесткий массаж плеч и шеи с добавлением нескольких капель бергамота и нероли к маслу из виноградных косточек.

♦ Смажьте чувства нервного напряжения и возбуждения, используя успокаивающий распылитель для комнаты с бергамотом.



*Используйте масло бергамота, чтобы улучшить состояние кожи или принять тонизирующий душ.*

## Очищение кожи

Чтобы избавиться от прыщей, растворите по 5 капель масел бергамота и тимьяна в одной чайной ложке масла из виноградных косточек. Втирайте ежедневно этот раствор в кожу.

### ОХЛАЖДАЮЩЕЕ МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА

Добавьте в 50 мл масла сладкого миндаля по 5 капель масел бергамота и лимона, 3 капли масла нероли и 1 каплю масла розмарина.

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте 25 мл масла лещины виргинской, 75 мл дистиллированной воды и 15 мл глицерина. Добавьте к этой смеси по 5 капель масел герани и бергамота и 3 капли масла сандалового дерева.

*Используйте мыло с бергамотом, чтобы снять стресс.*



## Использование бергамота в народной медицине

Бергамот применяется в народной медицине уже многие сотни лет, издавна его применяли для лечения лихорадки и выведения глист.

♦ Бергамот всегда использовался для лечения инфекционных заболеваний рта, кожи, дыхательной и мочеполовой систем.

♦ Из листьев этого растения традиционно приготавливали освежающий чай, имеющий слабительные свойства. Берга-

мот также лечит лихорадку, несварение желудка и бессонницу.

♦ Характерный аромат и вкус знаменитому чаю «Эрл Грей» придает кожура плодов бергамота.

♦ Бергамот широко использовался американскими индейцами в различных церемониях и ритуалах, его добавляли в курительницы во время ритуалов вызова духов, при которых возникают видения.

## Улучшите концентрацию

Укрепляющее масло бергамота помогает сконцентрироваться, стимулируя умственную деятельность и способствуя ясности мышления. Держите его поблизости на случай, если вам понадобится сосредоточиться.

### С ЛЕГКОСТЬЮ СДАЕМ ЭКЗАМЕНЫ

Вы с легкостью пройдете все тесты и собеседования, используя тонизирующий и усиливающий уверенность в себе запах масел бергамота, лаванды и грейпфрута. Нанесите несколько капель смеси масел на носовой платок и положите его в верхний карман вашей одежды.

*Добавьте несколько капель масла бергамота на свой носовой платок, его аромат повысит вашу уверенность в себе перед экзаменом.*

### ПОБЕДИТЕ УСТАЛОСТЬ ЗА РУЛЕМ

Нанесите несколько капель масла бергамота на хлопковую или шерстяную сбивку сидений в вашем автомобиле или разбрызгайте несколько капель масла около вентилятора, можете использовать специальный пульверизатор, приспособленный для работы в машине. Исходящие от экрана компьютера положительные ионы безжалостно атакуют наше тело. Восстановите естественный энергетический баланс вашего тела, распылив в офисе немного освежающего спрея с маслом бергамота.





# Лечение корицей

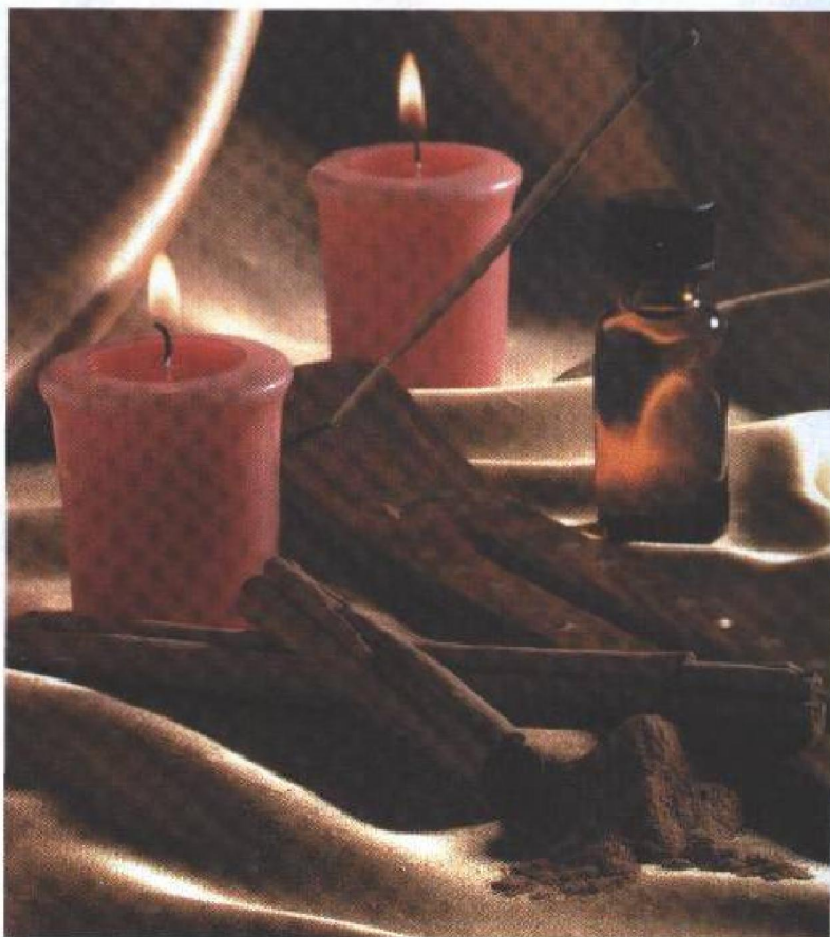
*Корица, самая известная и употребляемая специя в мире, имеет долгую историю в качестве лечебного средства от простуды, гриппа и желудочно-кишечных расстройств.*

**З**накомая всем с детства по запаху печенья, пирогов и пудингов, корица – одна из самых древних специй в мире. Эфирное масло корицы обладает острым и пряным ароматом. Оно обладает тонизирующим и восстанавливающим свойством и помогает при переутомлении и простудных заболеваниях. Кроме того, масло корицы особенно эффективно против недомоганий, связанных со стрессом.

## Терапевтическое применение

Масло корицы эффективно устраняет кишечные спазмы, запоры и диарею. Оно также стимулирует кровообращение. Сильные антисептические свойства корицы делают ее превосходным благовонием для комнат, защищающим от инфекций и болезней. Кроме того, аромат корицы придаст вам дополнительные жизненные силы и энергию.

*Приятно пахнущая кора коричневого дерева используется в качестве ароматизатора и лечебного средства; она являлась предметом торговли на протяжении веков.*



## Активные ингредиенты масла корицы

**Коричное масло может вызвать раздражение кожи, поэтому пробуйте его для начала на небольшом участке тела.**

В химический состав коричневого масла входят следующие компоненты:

### ✦ Фенолы

До 90% масла корицы составляет еugenol. Eugenol придает корице ее антисептические свойства. Это вещество также отвечает за тонизирующий эффект и стимулирова-

ние иммунной системы организма.

### ✦ Проантоцианидины

Эта особая группа биофлавоноидов обладает сильным ан-

тиоксидантным эффектом, а также мощным стимулирующим воздействием на кровообращение.

### Внимание!

Не использовать во время беременности.

*Корицу хорошо смешивать с цитрусовыми ароматами, такими, как сладкий апельсин и лимон.*





# Использование масла корицы

*Корица — это ценное лечебное растение, с широким спектром терапевтического применения, обладающее стимулирующими и антивирусными свойствами.*

## Снимает боль

Корица стимулирует кровообращение и, согревая, расслабляет уставшие мышцы.

### СОГРЕВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ ДЛЯ НОГ

Если у вас замерзли ноги, согрейте их при помощи ванны, содержащей:

- ❖ 2 капли масла корицы
  - ❖ 5 капель масла розмарина.
- Подержите ноги в теплой воде с этой смесью около 10 минут.

### РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Расслабьте уставшие мышцы при помощи массажа, используя смесь из 25 мл виноградного масла, смешанного с:

- ❖ 1 каплей масла корицы
- ❖ 3 каплями масла имбиря



*Применяйте масло корицы в ножных ваннах, чтобы расслабить и согреть уставшие и замерзшие ноги в конце трудного рабочего дня.*

- ❖ 5 каплями масла майорана.
- Энергично массируйте нужный участок, чтобы стимулировать кровообращение и разогнать токсины.

## Бодрящее благоухание в доме

Боритесь с усталостью и апатией с помощью стимулирующего коричного масла.

### ПОМОГИТЕ СЕБЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Помогите себе сосредоточиться при помощи аромалампы, куда надо добавить:

- ❖ 2 капли масла базилика
- ❖ 2 капли масла корицы
- ❖ 5 капель масла лимона.

Корица и базилик стимулируют мозговую деятельность, а лимон поддерживает бодрое состояние.

### ПРАЗДНИЧНАЯ АТМОСФЕРА

Чтобы принести в ваш дом атмосферу праздника, разведи-

те в 200 мл воды следующие компоненты:

- ❖ 1 каплю масла корицы
- ❖ 3 капли масла мандарина
- ❖ 6 капель масла сосны.

Затем залейте смесь в спрей и распылите аромат в воздухе.

*Внесите в ваш дом ощущение праздника при помощи флакона со спреем, наполненного бодрящей смесью на основе масла корицы.*



## Стимулирует пищеварение

Стимулируйте процесс пищеварения при помощи смеси на основе масла корицы.

### МАССАЖ ЖИВОТА

Для облегчения несварения

помассируйте живот смесью из 25 мл масла-основы с:

- ❖ 2 каплями масла корицы
- ❖ 6 каплями масла мандарина
- ❖ 4 каплями масла мяты.

### КОМПРЕСС

Чтобы избавиться от диареи, сделайте на живот теплый компресс, содержащий:

- ❖ 2 капли масла корицы
- ❖ 6 капель масла имбиря
- ❖ 3 капли масла сладкого агелсына.

*Если вы почувствовали, что у вас начинается насморк, сделайте глубокий вдох через платок, пропитанный маслами имбиря, мускатного ореха и корицы.*

## Оружие против инфекций

Корица — это превосходное оружие в битве против различных инфекций.

### АНТИВИРУСНАЯ АРОМАЛАМПА

Предупредите простуду и инфекции дыхательных путей, добавив в аромалампу по две капли масел корицы, чайного дерева и лимона. Все эти масла обладают сильнодействующим антивирусным и антибактериальным эффектом.

### МАССАЖ НОГ

Укрепите вашу иммунную систему, массируя подошвы ног смесью из 20 мл масла-основы с:

- ❖ 1 каплей масла корицы
- ❖ 2 каплями масла эвкалипта
- ❖ 2 каплями масла лимона
- ❖ 2 каплями масла чайного дерева.



*Добавьте масло корицы в аромалампу, так чтобы его антивирусные компоненты рассеялись в воздухе и изгнали из вашего дома все инфекции.*

## История использования корицы

Со времен Древнего Египта, Рима и Китая корицу использовали для украшения и очищения храмов. В Книге Исхода Моисею было

велено включить корицу в состав священного масла для помазания. Плиний пишет, что корицу находили в гнезде легендарного

феникса. Историки утверждают, что стремление найти корицу и другие специи стало одной из причин открытия Америки.





# Как пользоваться маслом ЦИТРОНЕЛЛЫ

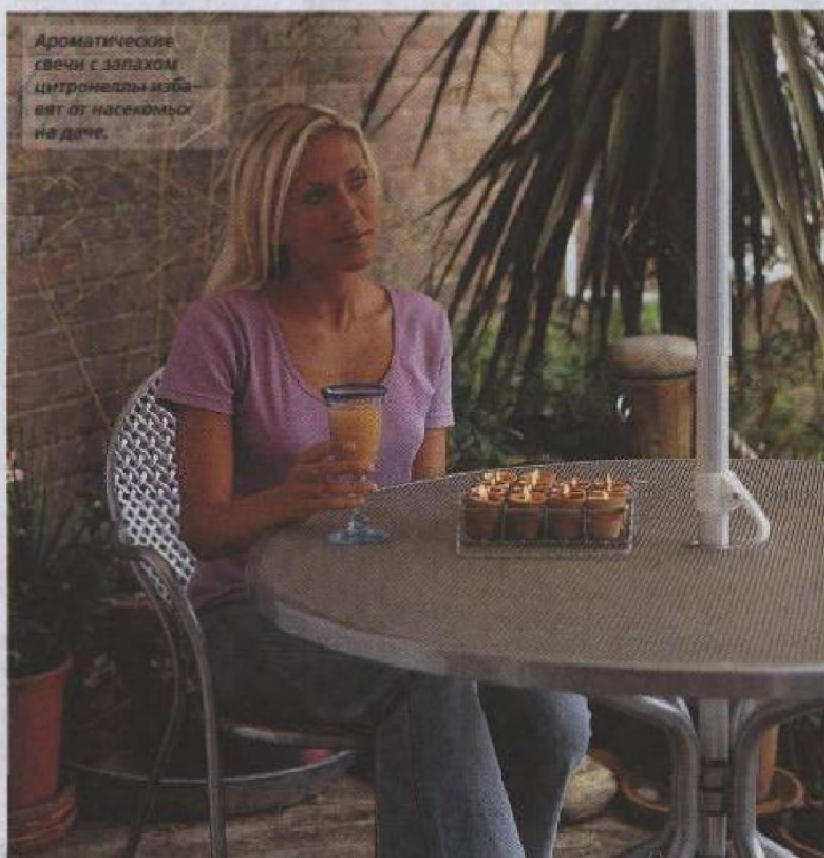
*Цитронелла – превосходное природное средство против насекомых, не забудьте прихватить его с собой, собираясь за город или на дачу.*

**М**асло цитронеллы, наравне с другими эфирными маслами, стимулирует работу мозга и способствует циркуляции крови, улучшает настроение и расслабляет мышцы. Кроме того, сладковатый, схожий с лимонным, запах цитронеллы является прекрасным природным средством для отпугивания насекомых.

Масло цитронеллы нередко используется при изготовлении лосьонов и спреев от комаров, противоблошинных ошейников для собак и кошек. А ароматические свечи с запахом цитронеллы, горящие на вашем обеденном столе в саду, отпугнут надоедливых насекомых теплым летним вечером.

## Китайская травка

Эфирное масло цитронеллы производят из одного из видов цитронеллы (известного так же, как «китайская травка»), растущего на острове Ява, в Центральной Америке и на острове Гаити. Еще оно добывается из гибрида цитронеллы и африканской герани, а также из котовика (кошачьей мяты). Эфирное масло, выделенное из кошачьей мяты, обладает теми же свойствами, что и масло цитронеллы: оно поднимает настроение и стимулирует.



Ароматические свечи с запахом цитронеллы избавят от насекомых на даче.



## Активные компоненты цитронеллы

### ✦ Цитронелол

Этот альдегид наделяет цитронеллу лимонным запахом, который отпугивает насекомых. Он обладает антисептическими и болеутоляющими свойствами, убивает микробов и успокаивает.

### ✦ Гераниол

Гераниол, входящий в состав масла ци-

**Свойство масла цитронеллы отпугивать насекомых делает его незаменимым при изготовлении ароматических свечей.**

тронеллы, способствует улучшению настроения. Он также обладает антисептическими и противовирусными свойствами.

### ✦ Камфен

Этот мягко стимулирующий монотерпен снимает боль, убивает бактерии и помогает выводить излишки слизи из организма.

**Эфирное масло добывается из листьев цитронеллы путем выгонивания.**





# Как использовать citronellu

Будучи сильным природным средством против насекомых, citronella используется в промышленности с XIX века. Вы можете воспользоваться ее свойствами.



## В выходные дни

Используйте масло citronellu для приготовления лосьона или спрея против комаров:

- ✦ Добавьте несколько капель в ванну во время купания.
- ✦ Смешайте 5 капель с 25 мл тела для душа или лосьона для тела.
- ✦ Собираясь за город, возьмите с собой средство от насекомых и время от времени наносите его на тело, особенно после купания. Поскольку эфирные масла почти не растворяются в воде, лучше всего смешивать их с уже готовыми спреями для тела на спиртовой основе.
- ✦ Усиьте действие citronellu против

Цитронеллу можно добавлять в спреи и лосьоны для тела, чтобы отпугнуть насекомых.

насекомых, смешав ее с маслами герани, эвкалипта и/или лаванды.

**Предупреждение:** Некоторые цитрусовые масла делают кожу более чувствительной к воздействию солнечных лучей. И хотя citronella довольно безопасна, лучше не использовать ее, собираясь принимать солнечные ванны.

Собираясь в выходные за город, прихватите с собой небольшую ароматическую свечу с запахом citronellu.



## Избавит питомца от блох

Цитронеллу можно использовать как превосходное средство, которое избавит от блох ваше домашнее животное.

- ✦ Намочите ошейник вашего питомца в слабом растворе масла citronellu и оставьте на ночь (5 капель масла на 500 мл

воды). После того как ошейник высохнет, можете снова надеть его на животное.

- ✦ Кошачья мята обладает практически таким же химическим составом, что и citronella; даже их листья пахнут почти одинаково.



## Укрепит здоровье

Гераниол, содержащийся в citronellu, поможет поднять настроение, избавиться от головной боли и депрессивных состояний.

- ✦ Зажгите ароматическую свечу и аромалампу с эфирным маслом citronellu. Ее запах воздействует на пищеварительную систему; а антисептические свойства помогают очистить помещение от возможных инфекций и вирусов.

Укрепляющие свойства citronellu идеальны для ускорения выздоровления.

## Волшебная citronella

Цитронелла давно известна среди африканских племен и коренного населения Америки благодаря своей способности отпугивать комаров.

- ✦ В магии citronellu приписывается способность защищать и очищать ауру, увеличивать жизненные силы человека. Коренное население Америки нередко использует это растение во время очищающих ритуалов.
- ✦ Свойство citronellu дарить человеку «светлый

ум и усиливать его способность к самовыражению делает ее весьма полезной для гитаристов и актеров.

- ✦ Цитронеллу можно использовать для стимуляции чакры шеи, отвечающей за общение.



Высушенные листья citronellu при горении очищают воздух вокруг.



# Лечение

## ЭВКАЛИПТОМ

*На протяжении многих веков люди использовали сильные антисептические и очищающие свойства масла эвкалипта.*

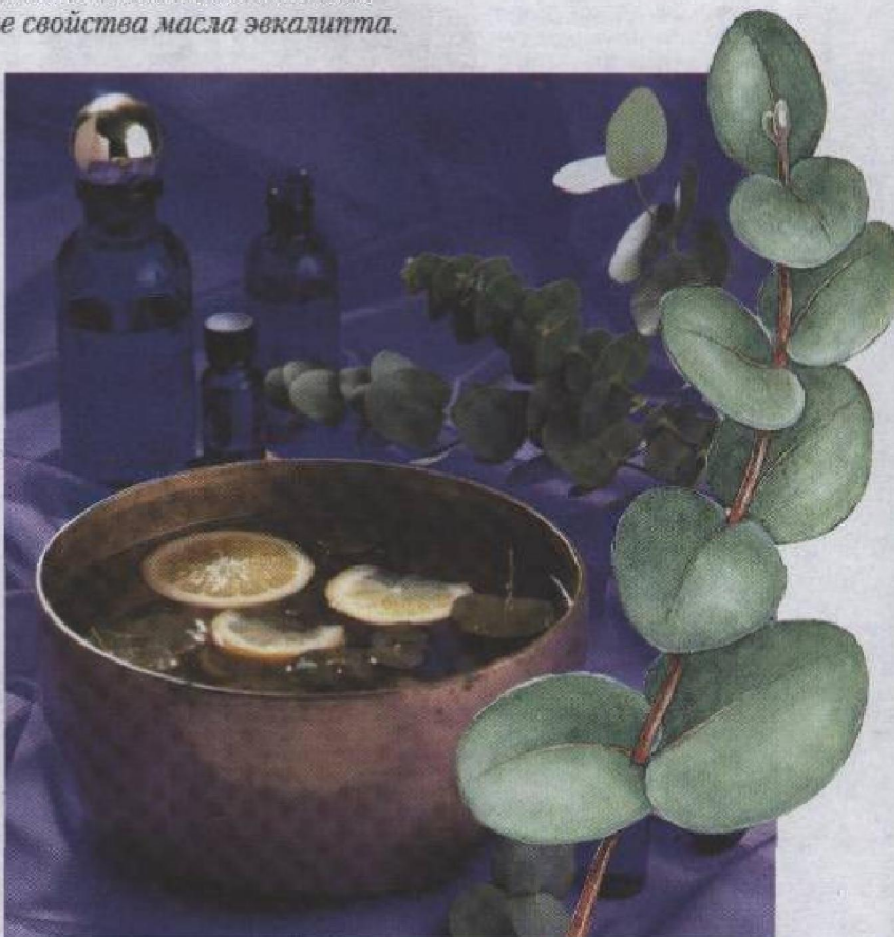
**С**ильные лечебные свойства эвкалипта веками использовались для лечения коренными жителями Австралии. Сегодня антисептические свойства эвкалипта ценятся во всем мире.

Масло эвкалипта производится из высушенных листьев и веточек «голубого дерева» эвкалипта. Масло обладает едким камфорным запахом и хорошо смешивается с другими древесными маслами, такими как кедровое и сосновое, а также с другими освежающими антисептическими маслами, особенно маслом лимона и чабреца.

### Очищающее масло

Согревающие и подсушивающие свойства эвкалипта эффективны при лечении всех респираторных заболеваний. Его очищающее действие особенно эффективно при ингаляции. Эвкалипт борется с инфекцией, снимает жар и жжение в дыхательных путях. Он также стимулирует нервную систему, снимая усталость и помогая сконцентрироваться.

*Эвкалипт помогает не только при физических недугах, но и благотворно действует на психику. Масло эвкалипта хорошо сочетается с лимонным.*



### Активные составляющие масла эвкалипта

Существует более 500 разновидностей эвкалипта, из которых производят ароматические масла. У каждого из них свой химический состав. Наиболее распространенной разновидностью является голубой эвкалипт — *Eucalyptus globulus*.

**Своим сильным ароматом эвкалипт обязан сильной окиси, цинеолу.**

#### ❖ Окиси

Эвкалиптол, также известный как цинеол, является сильной окисью, которая стимулирует дыхательную и пищеварительную системы. Он является причиной камфорного аромата масла, которое обладает отхаркивающими свойствами.

#### ❖ Монотерпены

Эвкалипт содержит лимонин, который обладает противовирусным действием, и пинин, являющийся антисептиком.

#### ❖ Спирты

Спирт цитронелол присутствует в эвкалипте в малых количествах. Он оказывает согревающее и антисептическое воздействие, поднимает настроение.

**Масло эвкалипта часто используется в таблетках и микстурах от кашля.**





# Использование масла эвкалипта

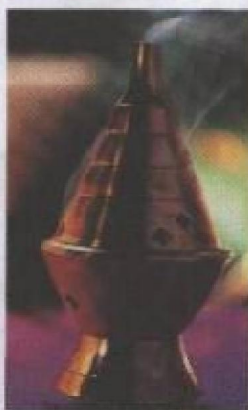
Способы применения масла эвкалипта многочисленны, от очищения дыхательных путей до нежного средства для лечения урологических инфекций.

## Очищающий аромат

Использование эвкалипта в аромалампах является простым способом воспользоваться его антисептическими свойствами. При нагревании масла эвкалипта его антисептические ингредиенты попадают в атмосферу, дезинфицируя комнату и устраняя неприятные запахи.

❖ Поместите немного угля в курительницу и подожгите. Капните несколько капель масла эвкалипта на уголь и оставьте их тлеть.

**В процессе испарения масло эвкалипта насыщает атмосферу дезинфицирующими веществами.**



## Смягчающий бальзам

С использованием масла эвкалипта можно приготовить многофункциональный бальзам.

### ЦЕЛЕБНЫЙ БАЛЬЗАМ

Расплавьте столовую ложку вазелина, поместив его в небольшую емкость и подержав над миской с горячей водой, и добавьте:

- ❖ 6 капель масла эвкалипта
- ❖ 2 капли масла перечной мяты.

Смазывайте небольшим количеством этого бальзама кожу вокруг носа, чтобы очистить дыхательные пути. Такая процедура поможет быстро избавиться от проявлений простуды.

## Против цистита

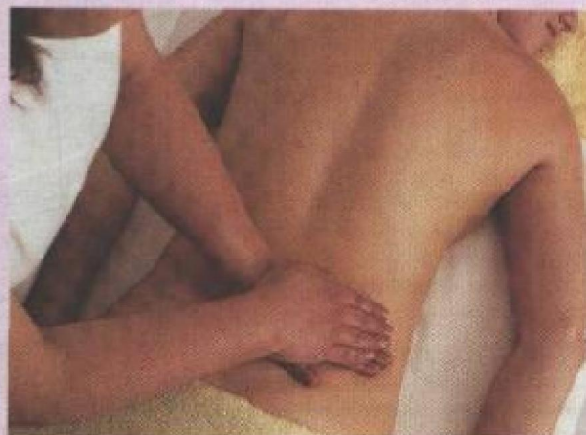
Благодаря антисептическим свойствам эвкалипт является великолепным средством против инфекций, особенно урологических.

Победите болезненные проявления цистита с помощью массажа нижней части спины и бедер.

Для приготовления массажного масла добавьте в 25 мл сладкого миндального масла:

- ❖ 4–5 капель масла эвкалипта
- ❖ 4–5 капель масла нероли.

**Мягкий массаж с использованием эвкалипта поможет облегчить приступ цистита.**



## Волшебный эвкалипт

Эвкалипт популярен среди аборигенов Австралии. Традиционно они жгут листья эвкалипта, чтобы снять жар; считается, что болезнь оставит человека и «уйдет» вместе с дымом. С помощью тех же листьев в древности облучали астму и другие респираторные заболевания.

❖ В викторианской Англии сухие листья эвкалипта клали

в мешочки и развешивали в комнате, чтобы наполнить помещение приятным ароматом и отпугнуть насекомых.

❖ Листья эвкалипта — единственное, чем питаются коалы. Раньше считалось, что коалы постоянно «пьяны» благодаря алкоголю и эфирам, содержащимся в эвкалипте, и именно поэтому они так ленивы!

## Снятие боли

Благодаря антисептическим свойствам эвкалиптовое масло является многофункциональным. Добавленный в компресс эвкалипт снимает жжение, мышечные боли и ревматизм.

### ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК

Наложите холодный компресс с 2–3 каплями масла эвкалипта и 5–6 каплями лавандового масла.

Благодаря согревающим свойствам эвкалиптовое масло отлично снимает боль.



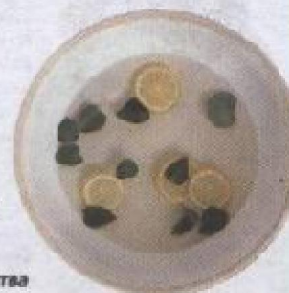
## Паровые ингаляции

Очистите дыхательные пути с помощью паровой ингаляции.

❖ Добавьте по 2–3 капли масел эвкалипта, лимона и сосны в емкость с горячей водой.

❖ Накройте голову полотенцем, наклонитесь над емкостью и делайте глубокие вдохи.

**Используйте очищающие свойства эвкалипта при паровой ингаляции.**





# Исцеление маслом фенхеля

*Масло фенхеля имеет сильный характерный запах, способно подавлять аппетит и может помочь в улучшении пищеварения.*

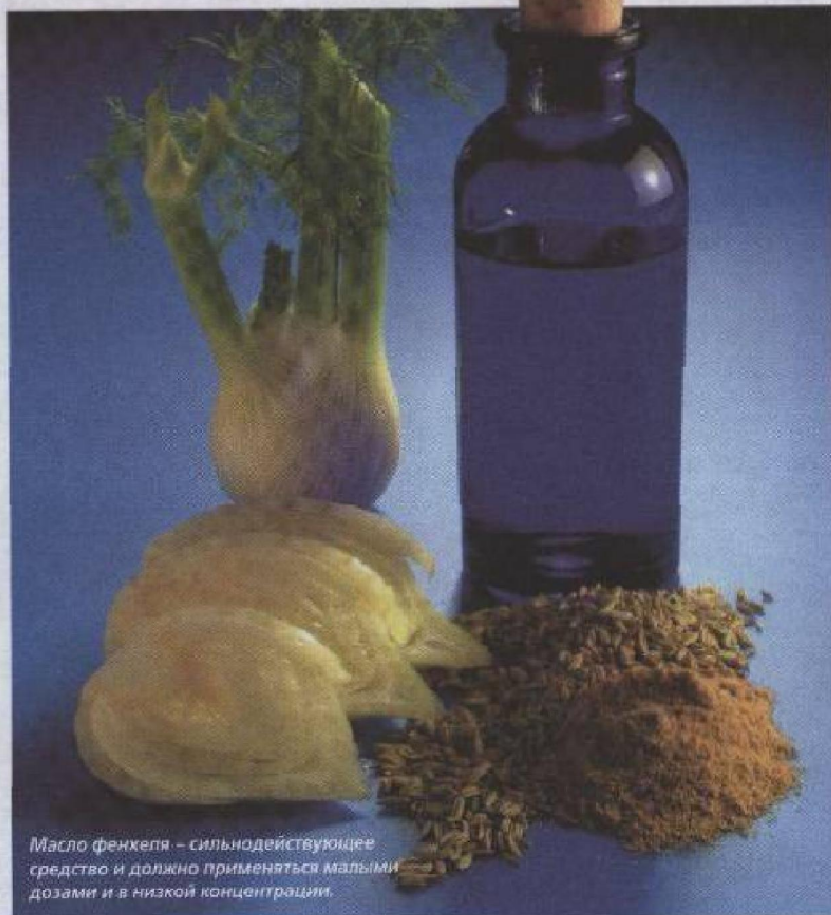
**Ф**енхель имеет давнюю традицию использования в качестве лекарства для пищеварения. Семена этого растения перемалываются для получения терпко пахнущего масла. Используемое в небольших дозах, оно оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм, стимулирует умственную деятельность.

Наибольший благотворный эффект применение масла фенхеля оказывает на пищеварение. Оно снимает тошноту, помогает при несварении желудка, запорах и скоплении газов.

## Фенхель для очищения организма

Используйте фенхель для очищения вашего организма от токсинов — он благотворно действует на почки, печень и селезенку. Помимо этого он является мочеточным средством, помогающим сократить удержание лишней жидкости в тканях. Кроме того, фенхель стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей.

**Фенхель — универсальное средство как для улучшения пищеварения, так и для очищения организма.**



Масло фенхеля — сильнодействующее средство и должно применяться малыми дозами и в низкой концентрации.



## Активные ингредиенты масла фенхеля

Составляющими масла фенхеля являются фенольные эфиры, кетоны, анисовый альдегид, анетол, ацетон, камфен, пинен, лимонен и монотерпены.

### ✦ Кетоны

Около 15% масла фенхеля со-

**Химический состав масла фенхеля придает ему болеутоляющие и антисептические свойства.**

ставляет кетон фенхон. Кетоны обладают болеутоляющим свойством и благотворно влияют на пищеварение, но могут быть такие и опасны, если будут применяться в течение слишком длительного периода времени или в слишком больших дозах.

### ✦ Фенольные эфиры

Базовыми химическими элементами масла фенхеля явля-

ются анетол и метилхавикол. Эти компоненты очень активны, они обладают сильным антисептическим действием, укрепляют иммунную и нервную системы.

Однако они являются потенциальным канцерогеном. Поскольку более 70% масла фенхеля составляют именно эти элементы, масло следует использовать очень малыми дозами.



# Масло фенхеля в ароматерапии

Масло фенхеля — многоцелевое ароматерапевтическое средство, способное отрегулировать и привести в равновесие работу различных систем вашего организма.

## Заменяет эстроген

Фенхель — натуральный источник растительного гормона, который является заменителем женского гормона эстрогена.

### СТАБИЛИЗИРУЕТ ЦИКЛ

Для лечения нерегулярных циклов приложите к брюшной полости компресс из смеси ниже перечисленных масел, разведенных в большой миске воды:

- ❖ 2 капли масла базилика
- ❖ 2 капли масла фенхеля
- ❖ 2 капли масла мелиссы.

В качестве укрепляющего средства для женской репродуктивной системы массируйте живот и спину смесью из:

- ❖ 4 капли масла кипариса
- ❖ 4 капли масла мускатного шалфея
- ❖ 2 капли масла фенхеля
- ❖ 30 мл масла сладкого миндаля.

Применяйте компресс, смоченный в смеси, содержащей масло фенхеля, для урегулирования менструального цикла.



## Волшебство фенхеля

Фенхель имеет магические связи со стихией Огня, и древние греки верили, что знание приходит к человеку от богов в виде угля на стебельке фенхеля.

❖ Древние римляне считали, что жевание фенхеля помогает предотвратить ожирение. Первые американские поселенцы верили, что фенхель может притуплять голод.

❖ В Средние века фенхель клали в замочные скважины, чтобы охранить дом от духов и призраков.

❖ Веточка фенхеля, спрятанная в уздечку лошади, не даст тусовать к ней москитов.

## Стимулирует циркуляцию крови

Вы можете ускорить вялую циркуляцию крови с помощью фенхеля для выведения из организма пищевой жидкости и токсинов.

### СНИМАЕТ ОТЕЧНОСТЬ НОГ

Масло кипариса укрепляюще влияет на кровеносную систему, если усилить его воздействие, смешав с маслом фенхеля. Снимите усталость отекавших, припухших ступней и голеней, массируя их смесью из:

- ❖ 5 капель масла кипариса
- ❖ 5 капель масла фенхеля
- ❖ 20 мл масла из виноградных косточек.

### ПОМОГАЕТ ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ ОТЕКАХ

Для лечения отека нежно массируйте пораженную область смесью из:

- ❖ 3 капли масла фенхеля
- ❖ 6 капель масла можжевельника

- ❖ 6 капель масла лимона
  - ❖ 25 мл масла из виноградных косточек.
- Эта смесь стимулирует замедленную циркуляцию крови и помогает выведению накопившихся токсинов.



Масло фенхеля полезно для лечения нарушений кровообращения в ногах.

## Помощь пищеварению

Отрегулируйте процессы в пищеварительной системе с помощью фенхеля.

### ПРОТИВ СПАЗМОВ

Для избавления от спазмов в животе приложите теплый компресс, смоченный водой, где растворены:

- ❖ 3 капли масла фенхеля
- ❖ 1 капля масла мяты перечной
- ❖ 6 капель масла розмарина.

Оберните компресс вокруг живота.

### ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕСВАРЕНИЯ

Помочь при несварении желудка может массаж спины и грудной клетки с применением смеси с добавлением:

- ❖ 3 капли масла фенхеля
- ❖ 5 капель масла апельсина
- ❖ 3 капли масла шалфея
- ❖ 25 мл масла из виноградных косточек.

Все эти ароматические масла благотворно влияют на пищеварение. Только не следует делать массаж сразу после еды, поскольку в этом случае сам массаж может стать причиной нарушения пищеварения.



Массаж спины способствует здоровому пищеварению.

## Очищает организм

Воспользуйтесь мочепонным действием фенхеля, чтобы очистить свой организм от шлаков и токсинов.

### ВЫВЕДЕНИЕ ВЛАГИ

Чтобы избавиться от ожирения, массируйте брюшную полость и низ спины смесью из:

- ❖ 3 капли масла фенхеля
- ❖ 5 капель масла можжевельника
- ❖ 10 капель масла лимона
- ❖ 2 капли масла мяты
- ❖ 25 мл масла сладкого миндаля.

Массажная смесь из следующих масел способствует стимулиро-

ванию лимфатической системы:

- ❖ 3 капли масла мускатного шалфея
- ❖ 6 капель масла фенхеля
- ❖ 2 капли масла герани
- ❖ 2 капли масла розмарина
- ❖ 25 мл масла из виноградных косточек.

### ОЧИЩАЮЩАЯ ВАННА

Укрепите способность вашего организма к самоочищению, добавив в воду своей ванны:

- ❖ 2 капли масла фенхеля
- ❖ 3 капли масла лимона
- ❖ 3 капли масла можжевельника.



Примите очищающую ванну с маслом фенхеля — это повышает способность организма выводить шлаки и токсины.



# Исцеление с помощью ладана

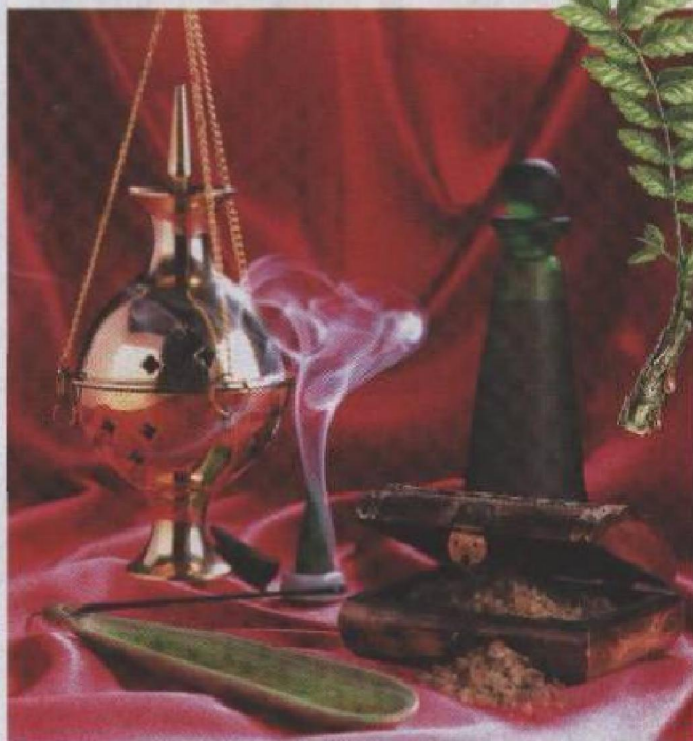
*Были времена, когда ладан ценили так же, как золото, он и до сих пор остается одним из самых дорогих масел.*

**Л**адан знали и высоко ценили еще во времена фараонов, которые считали его маслом просвещения и мудрости, экзотическим сокровищем, ценившимся дороже золота. Сильный древесный аромат ладана до сих пор используется в храмах и церквях при богослужениях.

## Лекарство и медитация

Магические свойства ладана лучше всего проявляются, если использовать его в обычной аромалампе. Сильный аромат ладана способствует медитации и помогает при занятиях йогой, потому что он обладает свойством замедлять и углублять дыхание, что приносит чувство возвышенного спокойствия.

*Аромат ладана веками используется в храмах и церквях.*



*Масло ладана получают из смолы, собранной с ладанного куста.*



*Ладан – дорогое масло, но можно насладиться его ароматом, используя ароматические свечи.*

## Активные ингредиенты ладана

Ладан оказывает влияние на центральную нервную систему. Он способствует замедлению и углублению дыхания.

❖ **Трахидроканнабинол**  
Когда вы сжигаете ладан, ароматические свечи с ним или используете ладанное масло в аромалампе, в процессе горения высвобождается химическое вещество трахидроканнабинол, известное как «вещество, просветляющее сознание». Возможно, именно благодаря этому ладан издревле был связан с религиозными прозрениями и духовным опытом.

❖ **Терпены**  
50% ладана состоит из терпенов, к которым относятся пинен, лимонен, камфен и многие другие вещества. Терпены – это вещества, обладающие стимулирующим и тонизирующим действием; они придают маслу отхаркивающее и антисептическое свойства. Пинен, хоть и присутствующий в очень небольшом количестве,

*Смолу ладана растворяют в специальном веществе и получают «масло», которое используют для массажа и в парфюмерии.*

стает, придает ладану оттенок соснового аромата, при этом он является мощным антисептиком.

❖ **Спирты**  
Олибанол и фарнезол присутствуют в небольших концентрациях. Фарнезол, в частности, обладает удивительной противовоспалительной и антисептической силой.





# Как пользоваться ладаном

*Ладан можно использовать по-разному — в качестве медикаментозного средства и даже в качестве вещества, улучшающего цвет лица. Также его используют в магии.*

## Для оздоровления и омоложения кожи

### ❖ Избавляет от растяжек кожи

Регулярное использование ладана способствует заживлению шрамов на поврежденных участках кожи. Для этого нужно смешать по 2 капли масел ладана, лаванды и нероли и использовать эту смесь каждый день в качестве лосьона.

### ❖ Омолаживающая маска для лица

Для такой маски смешайте 30 мл глины, 10 мл жидкого меда и по две капли ладана, масла морковных семян и масла лаванды.

*Несколько капель ладана на компресс помогут заживить поврежденную кожу, уменьшат шрамы после ожогов или операций.*



## Магическое масло

В Древнем Вавилоне ладан считался священным, а его аромат был призван очищать душу.

❖ В полдень древние египтяне жгли ладан в своих храмах, символизируя движение Бога Солнца Ра по небосводу. Свое название ладан получил от греческого «ladanon», что означает «становиться богоподобным».

❖ Египетские мифы рассказывают о фениксе, который принес ладан египтянам в своих когтях.

❖ Согласно христианской традиции, ладан был одним из даров, которые принесли волхвы младенцу Иисусу.

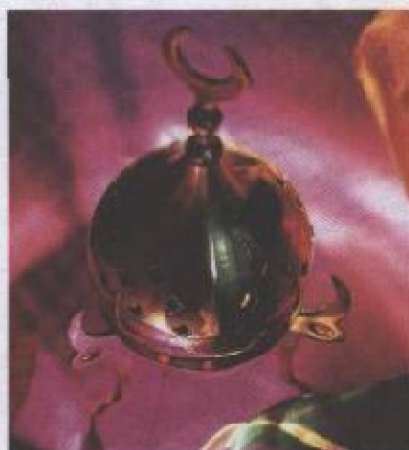
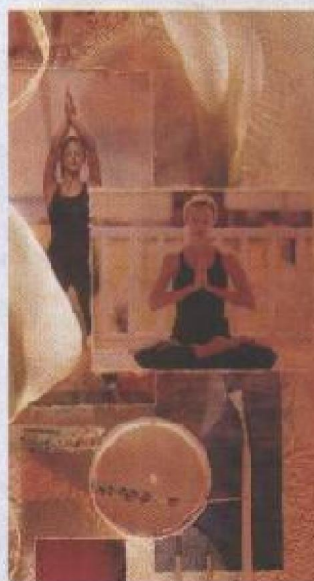
## Духовное исцеление

С помощью ароматических свеч с ладаном или масла в аромалампе можно создать условия для размышления и покоя во время медитаций и молитвы или занятий йогой.

❖ Смешайте 8 капель масла грейпфрута, 6 капель ладана, 5 капель масла сандалового дерева и 3 капли масла нероли с 50 мл масла сладкого миндаля. Эту смесь втирайте в виски, чтобы побороть головную боль.

❖ Смонтируйте платок смесью из 4–5 капель ладана, масла нероли и масла бергамота. Этот запах отгоняет тяжелые мысли.

*Для развития интуиции и внутренней силы используйте смесь из 5 капель ладана, масла бергамота и масла можжевельника. Эту смесь используйте в аромалампе.*



*Магические свойства ладана были известны с древнейших времен, когда он ценился дороже золота.*

## Легочные инфекции

Ладан исцеляет головные боли и обладает отхаркивающим и рассасывающим свойствами, которые помогают при заболеваниях бронхов и легких.

❖ Чтобы справиться с респираторной инфекцией, на ночь натрите грудь следующей смесью: 3–4 капли ладана и кедрового масла и 15 мл сладкого миндального масла.

❖ Уменьшить астматические симптомы можно растиранием с применением смеси из 3–4 капель масел лаванды, шалфея и ладана и 25 мл масла сладкого миндаля.

## Масло «женского здоровья»

Женщины всегда высоко ценили ладан за его целебные свойства.

### ❖ Снимает менструальные боли

Смешайте 6 капель ладана, 3 капли розового масла и 25 мл масла сладкого миндаля. Втирайте эту смесь в низ живота.

### ❖ Избавляет от послеродовой депрессии

Чтобы облегчить депрессию, растворите 10 капель масла ге-

рани, 8 капель ладана и по 4 капли масел лаванды и нероли в 50 мл масла-основы.

### ❖ Изгоняет печаль

Чтобы облегчить горечь потери, принимайте ванну, добавляя в воду 10 капель ладана и по 5 капель масла герани и масла грейпфрута.

*Мягкий массаж головы также помогает облегчить депрессию и печаль.*





# Использование жасмина

*Романтический аромат жасмина настраивает на возвышенный лад.*

**Р**ассматриваемый в качестве «короля цветочных масел», жасмин является эффективным средством, усиливающим сексуальное влечение и дающим чувство уверенности в себе. Используемый как массажное масло или для ароматизации воздуха в комнате, жасмин успокаивает и поднимает настроение. Его аромат наполняет нас уверенностью, энергией и оптимизмом.

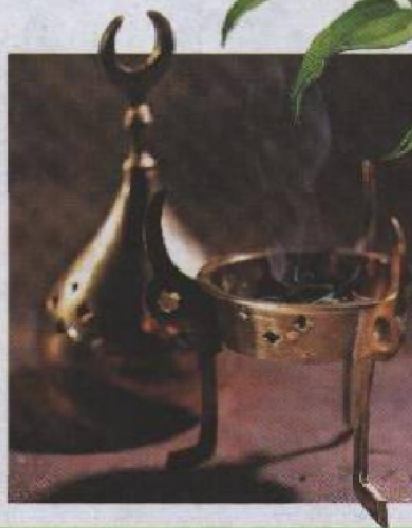
## Сбор урожая перед восходом Солнца

Для получения одного литра эфирного масла нужно восемь миллионов цветков жасмина; цветы должны быть собраны вручную перед рассветом, эссенция мастерски вытянута; использование спиртового растворителя дает возможность получить эфирное масло наивысшего качества.

Масло жасмина помогает при родах. Оно столетиями использовалось повивальными бабками для стимуляции родовых схваток и ускорения родов. Смешанное с мас-

лом розы или нероли, оно также помогает сбалансировать гормональный фон после родов.

Жасмин обладает смягчающим кожу свойством и благотворно влияет на сухую, чувствительную или воспаленную кожу.



Жасминовое масло – дорогая эссенция. Для получения лишь одного литра эфирного масла необходимо более восьми миллионов только что распустившихся цветков.

Богатый аромат жасминового фимиама может использоваться как благовоние в комнате с расслабляющей и романтической атмосферой – идеально, если вы планируете ужин при свечах с особенно дорогим гостем.

## Составляющие жасминового масла

### ❖ Сложные эфиры

Жасмин очень богат сложными эфирами, которые могут составлять 70 процентов масла. Сложными эфирами являются большинство химических веществ, находящихся в эфирных маслах и имеющих успокаивающий эффект. Они успокаивают нервную систему и обладают

Линалилацетат и бензилацетат придают жасмину его теплый, цветочный аромат.

противовоспалительными и противогрибковыми свойствами.

### ❖ Кетоны

Жасмин содержит невысокую концентрацию кетонного жасмона. Это обеспечивает теплый душистый запах и сильные терапевтические свойства.

### Внимание!

Не использовать во время беременности.

Жасмин – это замечательное душистое масло, которое обладает также и терапевтическими свойствами.





# Использование жасминового масла

Успокаивающий и снимающий стресс жасмин – это эфирный аромат для повышения умственных способностей, расслабления тела и улучшения атмосферы в доме.

## Средства для кожи

### СМЯГЧАЮЩАЯ КОЖУ ВАННА

❖ Добавьте 5–6 капель жасминового масла в ванну с водой для смягчения кожи.

### ЛЕЧЕНИЕ РАЗДРАЖЕННОЙ КОЖИ

Для сухой, раздраженной кожи, особенно легко воспаляю-

щейся при стрессах, приготовьте смесь:

- ❖ 2 капли масла жасмина;
- ❖ 1 капля масла лаванды;
- ❖ 1 капля масла ромашки;
- ❖ 10 мл лосьона или крема с алоэ вера.

### УВЛАЖНЯЮЩАЯ СМЕСЬ

Для гладкой и сухой кожи на локтях и коленях подходит следующая смесь:

- ❖ 2 капли масла жасмина;
- ❖ 4 капли масла ромашки;
- ❖ 4 капли масла сандалового дерева;
- ❖ 20 мл масла сладкого миндаля;

❖ 10 мл масла жожоба.  
Втирайте в сухие участки кожи два раза ежедневно.

*Масло жасмина используется при приготовлении лосьонов для тела для смягчения грубых участков кожи, например на локтях.*



## Магия жасмина

Жасмин известен как «король цветочных масел», и многие народы описывают его опьяняющий аромат.

❖ В Европе жасмин использовался при родах, потому что он может «согреть матку» и облегчить роды.

❖ Сухие цветы жасмина – это традиционные составляющие мешочков-талисманов, притягивающих любовь.

❖ В древние времена верили,



**В китайской медицине цветы жасмина использовались на протяжении тысячелетий.**

что горячие листья жасмина притягивают богатство. Если сжигать их в спальне, они вызывают пророческие сны.

## Чувственная романтика

### ЧУВСТВЕННЫЙ МАССАЖ

Порадуйте своего партнера массажем, снимающим напряжение. Смесь для массажа:

- ❖ 5 капель масла жасмина;
- ❖ 3 капли масла мускатного шалфея;
- ❖ 6 капель масла цветов розового дерева;
- ❖ 30 мл масла из косточек винограда.

### ВАННА ПРИ СВЕЧАХ

Бодрящее действие цветов розового дерева дополняют воз-

буждающие свойства жасмина. Добавьте смесь для массажа, но без масла из косточек винограда, в ванну: это создаст романтическое настроение, когда вы будете купаться при свечах.

**РОМАНТИЧЕСКИЙ АРОМАТ**  
Используйте эту испаряющуюся смесь для создания романтического настроения:

- ❖ 2 капли масла жасмина;
- ❖ 2 капли пальмарозового масла;
- ❖ 3 капли масла сандала.

## Жасмин против стресса

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Победите апатию с помощью массажа всего тела, используйте при этом смесь масел:

- ❖ 2 капли масла жасмина;
- ❖ 4 капли масла мускатного шалфея;
- ❖ 4 капли масла розмарина;
- ❖ 5 капель масла сладкого апельсина;
- ❖ 30 мл масла сладкого миндаля.

Жасмин и сладкий апельсин прогонят мрачные мысли и покажут позитивные перспе-

ктивы, в то время как розмарин и шалфей будут заботиться над активизацией ума.

### БОРЬБА С УСТАЛОСТЬЮ

Для лечения сильного стресса используйте массажную смесь из следующих масел:

- ❖ 1 капля масла жасмина;
- ❖ 2 капли масла нероли;
- ❖ 5 капель масла лаванды;
- ❖ 7 капель масла лимона;
- ❖ 30 мл масла из косточек винограда.

### ПОВЫШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Людям, страдающим депрессией, полезно использовать в комнате успокаивающие и поднимающие настроение благовония. Капните в аромалампу следующие эфирные масла:

- ❖ 3 капли масла жасмина;

- ❖ 6 капель масла лаванды;
- ❖ 4 капли масла бергамота.

Масла жасмина и лаванды помогут избавиться от тревоги, а бергамот окажет тонизирующий эффект.

**Зажгите жасминовую палочку, избавиться от стресса.**





# Лечение с помощью масла МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

*Можжевельное масло освежает и выводит токсины из организма. Резкий аромат со свежими древесными нотками делает это масло отличным тонизирующим средством.*

**Э**фирное масло получают путем паровой дистилляции из ягод, иголок и веток вечнозеленого можжевельного дерева. Масла высшей пробы получают из ягод при помощи вышеуказанной процедуры, в результате чего масло становится сладковатым и бесцветным.

## Травяная «скорая помощь»

Можжевельник укрепляет нервы, помогает бороться с напряженностью, беспокойством и тревогой. Уникальные стимулирующие и успокаивающие свойства можжевельного масла делают его хорошим средством для борьбы против нервного истощения и неуверенности в себе.

Можжевельник помогает бороться с застоями лимфы и выводит из организма токсины. Он облегчает дыхание во время респираторных заболеваний и также может быть использован для очищения жирной кожи.

Можжевельное масло полезно для слабой пищеварительной системы, особенно в сочетании с маслом грейпфрута. Он помогает выводить из организма отходы и токсины.

*Можжевельник стимулирует обмен веществ в нашем организме и является идеальным массажным маслом для людей, страдающих ревматизмом.*



## Активные ингредиенты можжевельного масла

### ❖ Монотерпены

Можжевельное масло богато монотерпенами, в особенности пиненом. Именно им масло обязано своими антисептическими и анальгетическими свойствами.

*Нанесите можжевельное масло на кожу, чтобы воспользоваться его тонизирующими свойствами.*

### ❖ Алкалоиды

Можжевельное масло содержит терпинеол. Этот компонент обладает диуретическим действием и прямо стимулирует работу почек. Поэтому масло можжевельника не стоит применять людям, имеющим проблемы с почками.

### ❖ Сескитерпены

Составляют до 2% можжевельного масла, вносят свой вклад в его успокаивающие и тонизирующие свойства.

### ❖ Сложные эфиры

Одна из разновидностей можжевельника обыкновенного, произрастающая в горах, содержит больше сложных эфиров, благодаря чему обладает более выраженными противовоспалительными и антиспазматическими свойствами.

*Можжевельное масло обладает диуретическим эффектом, поскольку напрямую стимулирует работу почек.*





# Использование масла можжевельника

Используйте тонизирующие и успокаивающие свойства можжевельного масла для снятия ПМС, выведения токсинов из организма и избавления от боли в суставах и мышцах.

## Облегчение менструальных болей

Лечебные анальгетические свойства можжевельника помогут избавиться от неприятных симптомов ПМС.

### КОМПРЕСС ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ

Приложите к животу теплый ароматный компресс, пропитанный эмульсией из:

- ❖ 2–3 капель можжевельного масла
- ❖ 2–3 капель масла шалфея мускатного
- ❖ 15–20 капель масла-эмульгатора.

### МАССАЖ ТЕЛА ПРИ ПМС

Смешайте:

- ❖ 50 мл масла из виноградных косточек
  - ❖ 5 капель можжевельного масла
  - ❖ 1 каплю масла сладкого апельсина
  - ❖ 4 каплю масла лаванды
- для освежающего и тонизирующего массажа.

### СИДЯЧАЯ УСПОКАИВАЮЩАЯ ВАННА

Уменьшите раздражающие симптомы ПМС, в частности проблемы с мочеиспусканием, приняв ванну с добавлением 3–4 капель можжевельного масла.



Положите на живот расслабляющий компресс с использованием масел можжевельника и шалфея мускатного.

## Выводим токсины с помощью можжевельника

Используйте стимулирующие и очищающие свойства можжевельника для всестороннего очищения вашего организма.

- ❖ Почистите пищеварительную систему и почки после чрезмерного употребления алкоголя или жирной пищи при помощи массажа живота. Смешайте 3 капели можжевельного масла с 7 каплями масла грейпфрута и 20 мл масла сладкого миндаля, чтобы вывести токсины.
- ❖ Стимулируйте лимфатическую систему, накапав несколько капель можжевельного масла на губку во время принятия душа. Быстрыми движениями массируйте области, подверженные целлюлиту.



Создайте лечебное массажное масло, стимулирующее пищеварение, смешав масла грейпфрута, можжевельника и сладкого миндаля.

## Можжевельник для силы

Возбодитесь и стимулируйте свой разум и эмоции при помощи можжевельного масла.

❖ Добейтесь мира и гармонии внутри себя, используя можжевельное масло для расслабления. Смешайте по 5 капель масел можжевельника и бергамота и 7 капель ладана, а потом опрыскайте помещение полученной ароматической смесью при помощи распылителя. Можжевельник добавляет остроту чувственному восприятию, ладан обладает медитативными свойствами, а бергамот освежает.

❖ Для расслабляющего и восстанавливающего общего массажа, который помогает избавиться от беспокойства, смешайте 10 капель масла можжевельника с 5 каплями масла кедр и 5 каплями масла ветивера, добавьте 60 мл масла сладкого миндаля. Тонизирующие свойства можжевельника хорошо сочетаются с успокаивающими и смягчающими свойствами ветивера и кедр. Это поможет вам великолепно отдохнуть.



Добавьте несколько капель можжевельного масла в распылитель, чтобы расслабиться после тяжелого дня.

## Облегчите боль в мышцах и суставах

Используйте можжевельное масло, чтобы успокоить боль в суставах и мышцах, особенно в долгие зимние месяцы.

### ТЕПЛЫЙ ЗИМНИЙ КОКТЕЙЛЬ

Чтобы облегчить ревматические боли, смешайте:

- ❖ 50 мл масла сладкого миндаля
- ❖ 5 капель имбирного масла
- ❖ 5 капель можжевельного масла
- ❖ 5 капель масла лаванды.

### РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ЗИМНЯЯ ВАННА

- ❖ 5 капель можжевельного масла
  - ❖ 2 каплю масла черного перца
  - ❖ 2 каплю масла майорана.
- Это поможет ускорить обмен веществ и вывести токсины из организма.

Сочетайте масло миндаля с маслами имбиря, можжевельника и лаванды, чтобы создать теплый зимний коктейль.



## Можжевельник в фольклоре

Можжевельник высоко ценился кельтскими племенами, жившими в гористой части Европы, они восхищались способностью этого растения противостоять суровому климату.

❖ В Шотландии можжевеловые палки вешали над дверью при входе на ферму и помещали в стойла животных накануне Майского праздника, чтобы отогнать ведьм и злых духов.

❖ Среди лесников Уэльса существовала традиция всегда сохранять можжевеловые деревья нетронутыми. Считалось, что собивший это дерево встретит свою смерть или будет неудачлив весь год.

❖ Слово «можжевельник» происходит от кельтского «juniprus», что означает «куса́ть». Считалось, что можжевельник защищает от укусов змей и других ядовитых тварей.



# Лечение лавандой

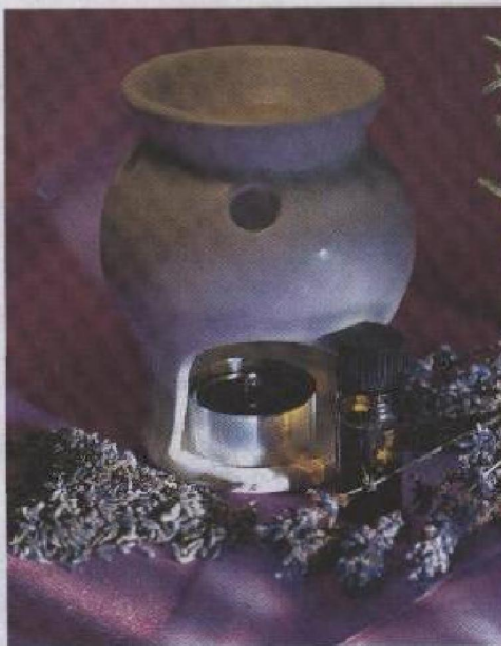
*Лаванда – не только прекрасное успокоительное средство. Она облегчает симптомы и лечит множество различных недугов.*

**Е**сли вы решили составить свою коллекцию эфирных масел, пожалуй, лучше всего начать именно с лаванды. Ее великолепный аромат принес лаванде популярность много веков назад.

## Целебное растение

Целебное масло, изготавливаемое из цветков лаванды, можно использовать для лечения заболеваний сердца и восстановления памяти. Оно также широко используется гомеопатами и специалистами по ароматерапии для лечения депрессии, однако целебные свойства лаванды помогают и при лечении многих физических заболеваний и снятии болезненных ощущений.

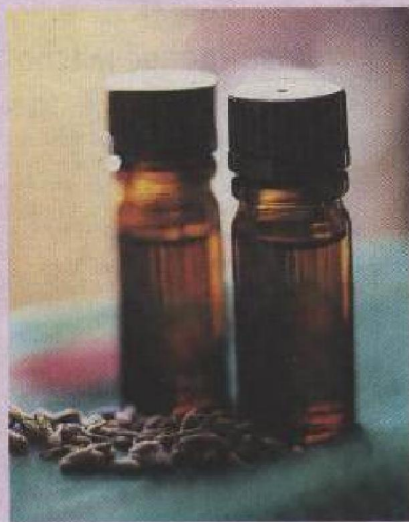
Лавандовое масло применяют и в качестве массажного – оно расслабляет мышцы и дает ощущение легкости тела. Его сильное антисептическое свойство эффективно используется для лечения прыщей и ожогов.



Листья, цветки и семена лаванды имеют сладковатый запах с оттенками древесного. Масло производится из цветков.

Масло лаванды применяют для ванн. Оно помогает расслабиться, снять напряжение после тяжелого трудового дня, а также благотворно влияет на кожу и волосы.

## Действующие вещества лаванды



Сложный состав действующих веществ наделил лаванду ее легендарными целебными свойствами.

### ❖ Спирты

Масло лаванды содержит до 50 % линалоола (терпенового спирта). Линалоол убивает бактерии и вирусы. Он также помогает при лечении ожогов, ран и порезов.

Сильный аромат лаванды происходит от содержащихся в ней альдегидов. Эти компоненты обладают также успокаивающим эффектом.

### ❖ Кетоны

Кетоны – компонент, снимающий болевые ощущения, участвующий в создании новых клеток кожи, снимающий воспаление. Они могут быть токсичны, поэтому не стоит использовать лавандовое масло, если содержание в нем кетонов более 35 %. Особенно опасны кетоны для диабетиков, эпилептиков и беременных женщин.

Лавандовое масло – одно из немногих эфирных масел, которые можно применять неразбавленными. Его можно наносить даже на поврежденную кожу.

### ❖ Сложные эфиры

Сложные эфиры снимают опухоль и раздражение, предотвращают мышечные спазмы, борются с грибковыми заболеваниями, способствуют заживлению шрамов, воздействуют на настроение человека, предохраняя от депрессии и истерии.





# Использование лавандового масла

*Лавандовое масло используется для лечения множества различных заболеваний, от кожных болезней до расстройства сна, и не имеет практически никаких побочных эффектов.*

## Естественное расслабление



Обладая великолепным свойством успокаивать нервы, лаванда поможет вам погрузиться в блаженный сон.

❖ Желая провести спокойную ночь и как следует выспаться, примите теплую ванну с добавлением нескольких капель эфирного лавандового масла.

❖ Нанесите несколько капель лавандового масла на виски и запястья, чтобы избавиться от стресса и тревожных ощущений.

❖ Для снятия головной боли нагрейте несколько капель эфирного масла в виски.

*Чтобы быстрее уснуть и спать спокойно, капните несколько капель масла на подушку или положите под нее небольшой мешочек с семенами лаванды.*

## Волшебная лаванда

В течение многих столетий лаванда использовалась в мистических целях.

❖ Священному запаху лаванды посвящен кельтский месяц Изаой Луны (с 15 апреля по 13 мая). Лаванда, собранная в период полнолуния, обладает повышенными магическими свойствами.

❖ Римляне сжигали лаванду на раскаленных углях, чтобы ее волшебный запах оберегал молодую маму и ее новорожденного ребенка.

❖ Древние греки посвящали лаванду богине Гекате — покровительнице ведьм, чародей и колдовства.

❖ Средневековые монахи носили при себе веточки лаванды с целью отпугнуть злых духов.

## Заботимся о коже и волосах

Обладая сильным тонизирующим эффектом, лаванда восстанавливает жировой баланс и способствует заживлению рубцов.

❖ Чтобы избавиться от перхоти, добавьте несколько капель лаванды в воду при споласкивании головы или в шампунь для волос.

❖ Для лечения порезов, укусов насекомых, ушибов и синяков добавьте несколько капель лавандового масла в чашку с водой, смочите в ней ватный тампон и протрите поврежденный участок кожи.

❖ Для избавления от угрей и прыщей смазывайте их утром и вечером лавандовым маслом.

❖ Споласкивайте густые или жирные волосы после мытья минеральной водой с добавлением нескольких капель лавандового масла и лимонного сока. Перед использованием этой смеси дайте ей настояться около 30 минут.

*При повреждениях кожи делайте компрессы при помощи мягкой теплой ткани. Это поможет снять боль и избежать появления шрамов.*



*Произраставшая изначально в горах Средиземноморья, лаванда была завезена в Англию римлянами.*

## Облегчение периодических болей

Расслабляющее, противовоспалительное и обезболивающее свойства лаванды делают ее идеальным средством для снятия периодических болей и связанных с ними стрессов.

❖ Для снятия периодических болей втирайте лавандовое масло в поясницу и низ живота. Это поможет и сохранению психического равновесия.

❖ Для облегчения эмоциональных симптомов смешайте лавандовое

масло с раствором пупавки благородной (*Anthemis nobilis*) и нанесите на запястья. Успокаивающий, расслабляющий аромат лаванды поможет в регулировании гормональной системы. Он окажет благотворное влияние и на все самочувствие в целом, поднимет настроение.

*Сложные эфиры в составе лавандового масла предотвратят мышечные спазмы.*



## Лавандовое масло

Обычно лавандовое масло — трехпроцентный раствор экстракта лаванды на основе масла из виноградных косточек (обычного базового масла для приготовления массажных масел).

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕРАЗБАВЛЕННЫМ МАСЛОМ

Для того, чтобы освежить воздух смешайте 5 капель лавандового масла с 20 мл масла (например, миндального) для массажа, добавьте 3 капли в открытую емкость с водой и оставьте на несколько часов.



# Оздоровление с помощью ЛИМОННОГО масла

*Лимонное масло успешно борется с усталостью, бактериями и излишней жирностью кожи. Его свойства стимулируют иммунную систему.*

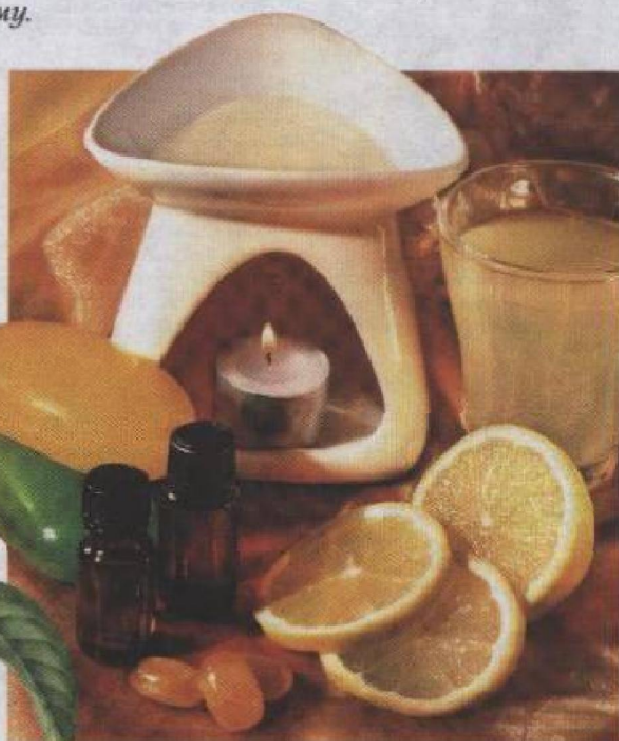
**П**икантное, с освежающим цитрусовым запахом лимонное масло является одним из самых популярных масел. С его помощью можно поднять настроение, укрепить иммунную систему, да и просто освежить воздух в помещении. Лимонное масло хорошо смешивается с другими маслами, делая тяжелые запахи более нежными.

## Улучшите кровообращение

Лимон укрепляет иммунную систему, помогая защитным свойствам организма бороться с болезнью. Являясь эффективным тонизирующим средством для сердца, он ускоряет вялое кровообращение и снижает высокое кровяное давление. Его дезинфицирующее действие также способствует хорошему пищеварению. Лимонное масло – скоропортящийся продукт, его нельзя долго хранить.

**СПРАВА:** Лимон в качестве очищающего средства часто включается в состав мыла, а его запах используется как освежитель воздуха в помещениях. Лимонный сок можно принимать внутрь в качестве средства для улучшения пищеварения.

**ВНИЗУ:** Лимон приносит в ваш дом аромат далеких солнечных стран.



## Активные ингредиенты лимонного масла

Лимонное масло состоит из монотерпенов, альдегидов и фурукумаринов.

### Монотерпены

Монотерпены отвечают за антисептические и стимулирующие свойства лимонного масла. Они также обеспечивают его отхаркивающее и противовоспалительное действие. Основным монотерпеном является лимонен, который составляет приблизительно 70% лимонного масла.

*Лимонное масло подходит для лечения укусов насекомых, мелких порезов и легких ран.*

### Альдегиды

Альдегиды, такие как цитраль и гераниаль, придают лимонному маслу легкий, хотя и резковатый запах. Цитраль может вызывать сильное раздражение, но в лимонном масле это действие подавляется лимоненом.

### Фурукумарины

Лимонное масло содержит очень незначительное количество фурукумаринов, но они очень активны и могут вызвать повышенную чувствительность кожи к солнечным лучам. Чтобы избежать нежелательных кожных реакций, не применяйте масло перед тем, как загорать.

## Лимонное масло

Лимонное масло – 3%-ный раствор экстракта лимона на основе масла из виноградных косточек (обычного базового масла для приготовления массажных масел). Оно готово к употреблению для массажа, в качестве добавки для ванн и паровых ингаляций. Его НЕЛЬЗЯ использовать в аромалампах.

*Лимонное масло часто изготавливается из отходов пищевой промышленности. Лимонное масло наивысшего качества – выжатое вручную из кожуры лимона.*

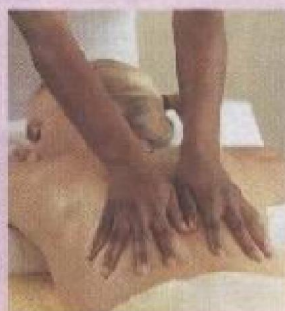




# Использование лимонного масла

Лимонное масло может использоваться в смесях для укрепляющего массажа, в качестве освежителя в паровых ингаляторах. В Средние века оно использовалось при изготовлении приносящих удачу амулетов.

## Стимулируйте кровообращение



Используйте лимонное масло для повышения энергии при стимулирующем массаже.

Лимонное масло стимулирует кровообращение, что делает его идеальным для людей, страдающих от высокого давления.

❖ Добавьте несколько капель масла тысячелистника к лимонному маслу, чтобы получилась тонизирующая массажная смесь.

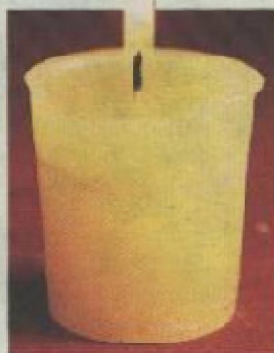
❖ Добавьте каплю масла лаванды или масла ромашки к получившейся смеси для активизации расслабляющих свойств этих масел.

## Освежающие ароматы

Используйте следующую смесь в аромалампе или ароматической свече. Смешайте ее с 50 мл воды для изготовления освежителя воздуха:

- ❖ 2 капли лимонного масла
- ❖ 2 капли лавандового масла
- ❖ 2 капли масла бергамота
- ❖ 2 капли масла герани.

Ароматизированная лимонным запахом свеча очистит и освежит воздух в вашем доме.



## Лимонный тоник для лица



Лимонное масло может быть использовано в качестве ингредиента тоника для лица. Для жирной кожи приобретите следующую смесь:

- ❖ 2 капли лимонного масла
- ❖ 2 капли масла сандала
- ❖ 2 капли мятного масла
- ❖ 2 капли кипарисового масла
- ❖ 30 мл воды

Стимулирующие свойства лимона способствуют разглаживанию морщин на стареющей коже, особенно в сочетании с такими маслами, как мирра и ладан.

**Лимон – превосходный природный тоник для лица.**

## Респираторные инфекции

Лимонное масло содержит множество активных ингредиентов, помогающих бороться с простудами и инфекциями. Вот почему оно часто используется для ароматизации леденцов от кашля и таблеток.

Используйте лимон в любой из следующих смесей при первых признаках простуды:

### ПАРОВАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Используйте в паровой ингаляции:

- ❖ 2 капли лимонного масла
- ❖ 2 капли масла коричного дерева

Антивирусное действие пара с добавлением масел – прекрасное профилактическое

средство от многих инфекций.

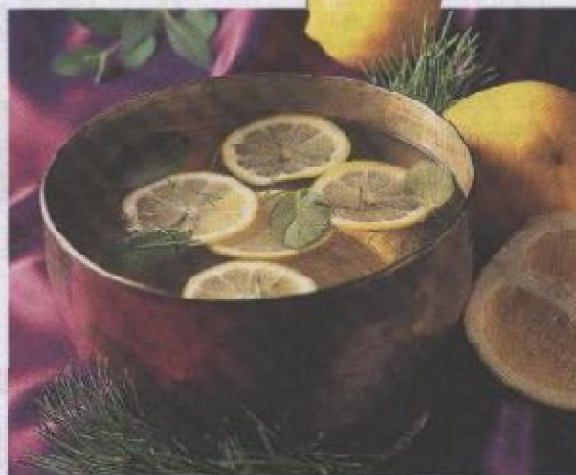
### НА НОСОВОМ ПЛАТКЕ

Вдыхайте запах этих масел с регулярными интервалами в течение всего рабочего дня:

- ❖ 2 капли лимонного масла
- ❖ 2 капли масла розмарина
- ❖ 4 капли эвкалипта

Эвкалипт и розмарин избавят от заложенности носа, лимон укрепляет иммунную систему, а лаванда является сильным антисептиком.

Для паровой ингаляции от простуды смешайте масло лимона, грейп-фрута, сосны и эвкалипта.



## Из истории лимона

❖ Благодаря высокому содержанию витамина С на английских кораблях в течение многих веков использовали лимон для предотвращения заболевания моряков цингой.

❖ В течение долгого времени считали, что лимонный сок является натуральным осветлителем волос и с его помощью можно добиться того,

чтобы волосы стали светлыми и более золотистыми.

❖ Многие тысячелетия губки, смоченные в лимонном соке, использовались женщинами в качестве контрацептивов.

❖ В средиземноморских странах лимон считался чудесным средством, «панацеей», особенно в борьбе с инфекционными заболеваниями.



# Целебная сила мандарина

*Мандариновое масло поможет при многих проблемах пищеварения. Благодаря своему мягкому действию, оно может применяться для детей.*

**Я**ркий и радостный, нежный, сладкий, дразнящий запах мандарина освежает и бодрит. Эфирное масло, получаемое из кожуры плодов мандарина, обладает целым рядом мягких терапевтических свойств. Его нежный цитрусовый аромат достаточно мягок для детей. Масло также можно использовать во время беременности.

## Выжущее свойство

Основное целебное свойство мандарина заключается в том, что он служит тонизирующим средством, способствующим процессу пищеварения. Он стимулирует аппетит и работу печени, помогает регулировать пищеварение, способствует расщеплению жиров. Мандарин оказывается полезен при судорогах, боли в животе, утренней тошноте и несварении желудка.

Используемый как часть программы детоксикации, он предотвращает накопление жидкости и очищает организм.

Мандариновое масло, особенно в сочетании с маслами нероли и лаванды, очень помогает при лечении шрамов и следов растяжек. Его тонизирующие свойства помогают очистить раздраженную и жирную кожу, придают вялой коже упругость.

*Мандарины — ароматные цитрусовые плоды небольшого размера. Их масло обладает многими лечебными свойствами.*



## Активные ингредиенты мандаринового масла

Мандариновое масло успокаивающе действует на систему пищеварения. Оно также по-

**Мандариновое масло, добавленное в аромалампу, поможет вам, если вы чувствуете себя утомленным и хотите расслабиться.**

может справиться с бессонницей, нервностью и стрессом.

### ♦ Монотерпены

Монотерпен лимонин придает мандариновому маслу стимулирующие, антисептические и антибактериальные свойства. Из-за высокого содер-

жания монотерпенов масло быстро окисляется. Поэтому приобретайте мандариновое масло в небольших количествах и используйте его в течение шести месяцев.

### ♦ Альдегиды

Мандарин содержит цитраль и цитронеллол.

### ♦ Спирты

Спирт гераниол придает этому маслу бодрящие свойства.

**Мандариновое масло получают из кожуры этих цитрусовых плодов.**





# Использование мандаринового масла

Традиционно преподносямые в знак уважения в Древнем Китае мандарины и получаемое из него масло могут использоваться в ряде лечебных и косметических процедур.

## Нежное косметическое масло

Важущее действие масла мандарина неоспоримо при жирной раздраженной коже. Мандариновое масло повышает тонус вялой кожи и может использоваться для лечения шрамов и поврежденных тканей.

### ОЧИЩЕНИЕ ЖИРНОЙ КОЖИ

Чтобы успокоить жирную кожу, помассируйте лицо следующей смесью:

- ❖ 4 капли мандаринового масла
- ❖ 4 капли кипарисового масла
- ❖ 3 капли масла можжевельника
- ❖ 20 мл масла-основы из жожоба

Мандарин и можжевельник помогут смягчить раздраженную кожу, а кипарис — нормализовать жирозыщеление.

**Мандариновый гель или массажное масло** помогут также укрепить кожу после потери веса, особенно если смешать их с маслом ладана.

### ЛЕЧЕНИЕ ШРАМОВ И РАСТЯЖЕК

Следующая смесь способствует регенерации клеток, а масло-основа из зародышей пшеницы питает новые ткани.

- ❖ 2 капли мандаринового масла
- ❖ 2 капли масла лаванды
- ❖ 2 капли масла нероли
- ❖ 5 мл масла-основы из зародышей пшеницы.



## Волшебный мандарин

❖ Мандариновое дерево получило свое название от мандаринов — правителей Древнего Китая. Этот плод был представлен на их суд как символ уважения к этим восточным владыкам. Сейчас мандарины выращивают по всему Средиземноморью.

❖ Мандарин является символом удачи и по-прежнему играет свою роль в праздновании китайского Нового года.

❖ Вскоре после того, как мандарин узнали в Европе, его стали ассоциировать с Рождеством. Добавив мандариновое масло в аромалампу, вы сможете создать рождественской атмосферы. К концу XIX столетия в Европе мандаринами, олицетворявшими солнце, уже охотно наполняли рождественские чулки для подарков, предназначавшихся детям ребенка, живущего внутри каждого из нас.

## Успокаивающее масло для детей

Дети обожают сладкий аромат мандаринов. Воспользуйтесь этим, чтобы унять малыша, а также избавить его от любых желудочных недомоганий.

### УСПОКАИВАЮЩИЙ МАССАЖ

Успокойте перевозбудившегося малыша следующей смесью:

- ❖ 5 капель мандаринового масла
- ❖ 2 капли масла ромашки
- ❖ 30 мл миндального масла

Втирайте масло в подошвы ног до тех пор, пока ребенок не успокоится.

### ЗАПОР

Облегчите ребенку дискомфорт, связанный с запором, массируя живот по часовой стрелке со следующей смесью:

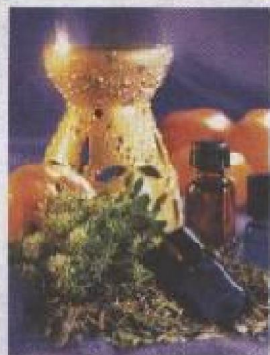
- ❖ 5 капель мандаринового масла
- ❖ 5 капель масла герани
- ❖ 15 мл миндального масла

### ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Помогите слишком активному малышу успокоиться и мирно заснуть, приготовив ему перед сном теплую расслабляющую ванну, в которую добавлена следующая смесь:

- ❖ 3 капли мандаринового масла
- ❖ 3 капли масла лаванды

**Успокойте вашего малыша и помогите ему расслабиться, используя для этого мандариновое и лавандовое масло.**



**Смесь масел мандарина, иссопа и тимьяна способствует позитивному мышлению.**

## Успокаивающий аромат

Бодрящий запах мандарина освежает и успокаивает.

### СМЕСЬ ДЛЯ ДУША

Для бодрящего духа используйте:

- ❖ 4 капли мандаринового масла
- ❖ 2 капли бергамотового масла
- ❖ 2 капли мятного масла
- ❖ 20 мл геля для душа

### ВАННА ОТ БЕССОННИЦЫ

Если вы страдаете бессонницей, добавьте следую-

щую смесь в вечернюю ванну или в аромалампу:

- ❖ 5 капель мандаринового масла
- ❖ 5 капель лавандового масла

### ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Чтобы вызвать позитивные мысли, налейте в аромалампу следующую смесь:

- ❖ 6 капель мандаринового масла
- ❖ 3 капли масла иссопа
- ❖ 1–2 капли масла тимьяна

## Для пищеварения

❖ Чтобы избавиться от икоты, помассируйте живот смесью с 5 каплями мандаринового масла, 4 каплями масла базилика и 2 каплями масла кардамона, добавленными в масло-основу.

❖ Чтобы справиться со спазмирующими проявлениями метеоризма, помассируйте живот 25 мл масла-основы, в которое добавлены 5 капель мандаринового масла, 4 капли масла мускатного ореха и 2 капли масла мяты перечной.

❖ Облегчит процесс пищеварения после болезни утренняя ванна, в которую добавлены по 4 капли мандаринового и лавандового масел и 2 капли ромашкового масла.



# Лечение маслом майорана



*Майоран – это садовая травка, которая тысячелетиями широко применялась в кулинарии; она также обладает широкими терапевтическими свойствами.*

**Т**еплый, острый аромат майорана одновременно помогает расслабиться и наполняет новыми силами ваше тело.

В этом островатом, пряном запахе присутствуют камфорные нотки, которые постепенно исчезают, уступая место нежному, сладкому аромату. Эта садовая травка также используется во многих лечебных практиках.

Майоран помогает избавиться от различных болей, является отличной основой для массажного масла, используемого для снятия усталости и напряжения мышц. Также ее можно применять и в качестве успокоительного средства, которое дарит вам глубокий и спокойный сон, а ее расслабляющие свойства незаменимы для лечения головной боли.

## Успокаивает желудок

Эта травка помогает процессу пищеварения, стимулируя и укрепляя мышцы пищеварительного тракта. Приносит облегчение при спазмах кишечника, изжоге и метеоризме. Ее применение при массаже живота помогает бороться с желудочными коликами, а также предменструальным синдромом.



Майоран обладает широкими возможностями и может применяться для лечения целого ряда заболеваний – от боли в горле до проблем с пищеварением.

## Активные ингредиенты масла майорана



Майоран имеет следующие химические составляющие:

♦ **Монотерпенолы**  
Травка богата этими спиртами, включая борнеол и терпинол.

*Монотерпеноловые спирты, содержащиеся в масле майорана, действуют как тоник общего назначения, а также помогают усилить ощущение благополучия и довольства.*

Наличие монотерпенолов объясняет наличие согревающих свойств масла майорана. Они также эффективны против инфекций, тонизируют и бодрят.

♦ **Монотерпены**  
Эти активные ингредиенты обладают анальгетическими и успокаивающими свойствами, используются для изготовления отхаркивающих средств.

♦ **Секистерпены**  
Эти компоненты обладают теми же свойствами, что и монотерпены.

♦ **Кетоны**  
Свойства определенных кетонов придают майорану камфорный запах, успокаивающий и согревающий эффект. Концентрация данных ингредиентов не высока, что делает использование масла на коже абсолютно безопасным.



# Использование масла майорана

*Излечите свое тело и душу с помощью масла майорана, справиться с простудой, расслабьте уставшие суставы и мышцы, избавьтесь от головной боли и обеспечьте себе спокойный глубокий сон.*

## Майоран при менструальных болях

Майоран помогает женщинам, которые страдают от менструальных болей. Используйте согревающие свойства этого масла, чтобы облегчить недомогание, а также избавиться от неприятных симптомов ПМС.

❖ Расслабьтесь в теплой ванне с добавлением 4 капель масла майорана и 3 капель ромашкового масла. Синергетический аромат успокаивающих масел избавит от болезненных спазмов.

❖ Еще один способ облегчить менструальные боли с помощью майорана – это сделать горячий компресс с добавлением 3 капель масла майорана и 2 капель масла шалфея в сосуд с горячей водой. Положите фланелевый платок в этот раствор на несколько минут, а затем приложите его к животу. Сам сосуд с водой поставьте поверх платка, чтобы дольше удерживать тепло.

❖ Научитесь управлять перепадами настроения и чувством раздражения, связанным с ПМС, с помощью общего массажа. Добавьте по 4 капли майорана, лаванды и розы к 25 мл масла сладкого миндаля.



Майоран в сочетании с другими эфирными маслами используется для избавления от менструальных недомоганий.

## Успокойте разум

Избавьтесь от чувства раздражения и напряженности с помощью успокаивающих свойств майорана. Его смягчающие свойства помогут расслабиться, избавиться от постоянных мигреней и победить бессоницу.

❖ Снимите нервное напряжение, связанное с мигренями, с помощью массажа лба, шеи и плеч, для этого используйте следующую смесь: 4 капли масла майорана, по 2 капли масел лаванды и мяты и 10 мл масла сладкого миндаля. Майоран и лаванда обладают расслабляющими свойствами, а мята помогает облегчить боль.

❖ Забудьте об бессоннице с помощью массажа ступней. Каждый вечер делайте такой массаж со следующей смесью: по 2 капли масел майорана и лаванды и 10 мл масла из виноградных косточек. Эти смягчающие масла быстро всасываются в кровь.



Втирайте смесь с добавлением масла майорана в ступни, и вы избавитесь от бессонницы.

## Масло для напряженных мышц

Избавьтесь от напряжения и боли в мышцах с помощью массажа, верните подвижность уставшим и сведенным суставам.

❖ Расслабьте мышцы перед тренировкой. Быстро растерев их смесью с 4 каплями масла майорана, 3 каплями масла сосны и 3 каплями масла базилика, растворенными в 20 мл масла из виноградных косточек.

❖ Избавьтесь от боли в мышцах с помощью массажа. Массируйте область, в которой чувствуете боль, со смесью из 5 капель масла майорана, 4 капель масла имбиря и 3 капель масла вереска, растворенными в 20 мл масла из виноградных косточек.

Теплый компресс может принести облегчение при напряжении в области шеи.

творенными в 25 мл масла сладкого миндаля. Это средство особенно эффективно при болях в нижней части спины.

❖ Зимой стимулируйте кровообращение с помощью расслабляющей горячей ванны с согревающими маслами: по 2 капли масел майорана, базилика и шалфея.



Расслабляющий массаж с маслом майорана может оказать благотворное влияние на вашу нервную систему.

## Волшебный майоран

В прошлом майоран использовался для защиты и считался символом радости.

❖ В Древней Греции и Риме майоран был символом счастья, древние греки называли эту травку «*oros ganoz*», что в переводе означает «радость гор».

❖ Женихи и невесты Греции и Рима украшали себя гирляндами из майорана, чтобы их дом был полной чашей, а счастье не оставило молодых в браке.

В средневековой Великобритании доярки развешивали на скотном дворе букеты из дикого майорана, чтобы защитить молоко от грома и гоблинов, которые превращали его в кефир.





# Лечение маслом мирры

*Насыщенный, тонкий и пряный аромат мирры вызывает в воображении экзотические ассоциации и напоминает о древней Аравии.*

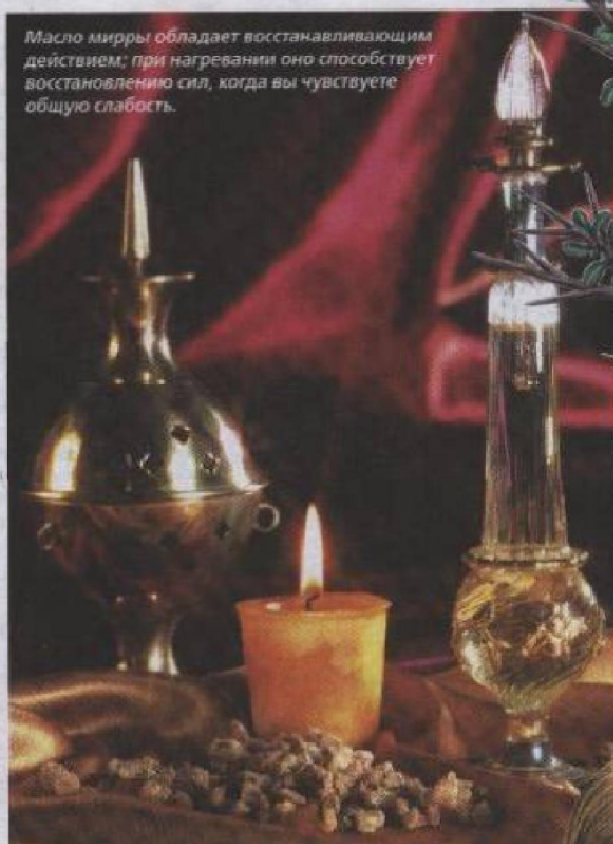
**Н**еприметный колючий кустарник мирра растет в засушливых зонах побережья Красного моря. Из трещин и изломов коры сочится красная смола, которую потом собирают и очищают, чтобы получить ценное янтарного цвета масло мирры. Это масло использовалось древними египтянами для бальзамирования. Его высоко ценили на Среднем Востоке и считали священным веществом. Мирра до сих пор ценится за ее антисептические и высушивающие свойства.

## Эффективное дезинфицирующее средство

Мирра может применяться для дезинфекции легких ран и кожных раздражений. Ее противовоспалительное свойство оказывает целебное и успокаивающее действие. Это растение стимулирует также клеточную грануляцию – первая стадия заживления после повреждения.

Высушивающие и тонизирующие свойства мирры делают особенно полезным ее масло против заболеваний дыхательных путей. Если делать ингаляцию с миррой, то она действует как отхаркивающее средство, облегчая кашель и насморк.

*Масло мирры обладает восстанавливающим действием, при нагревании оно способствует восстановлению сил, когда вы чувствуете общую слабость.*



*Масло мирры изготавливают из смолы, добываемой из колючего кустарника.*

## Активные компоненты масла мирры

### ❖ Сложные эфиры

Сложные эфиры в составе масла мирры дезинфицируют и облегчают боль. Кроме того, сложные эфиры отвечают за противовоспалительный процесс.

### ❖ Монотерпены

Монотерпены, такие как пирен, наделяют мирру расслабляющими,

а также антиспазматическими и общетонизирующими свойствами.

### ❖ Окиси

Благодаря высокой концентрации окиси генола мирра способна оказывать стимулирующее действие.

*В очень больших количествах окиси, содержащиеся в мирре, могут раздражать кожу.*

*Масло мирры содержит сложные эфиры, монотерпены и окиси.*





# Лечение маслом мирры

*Насыщенный, тонкий и пряный аромат мирры вызывает в воображении экзотические ассоциации и напоминает о древней Аравии.*

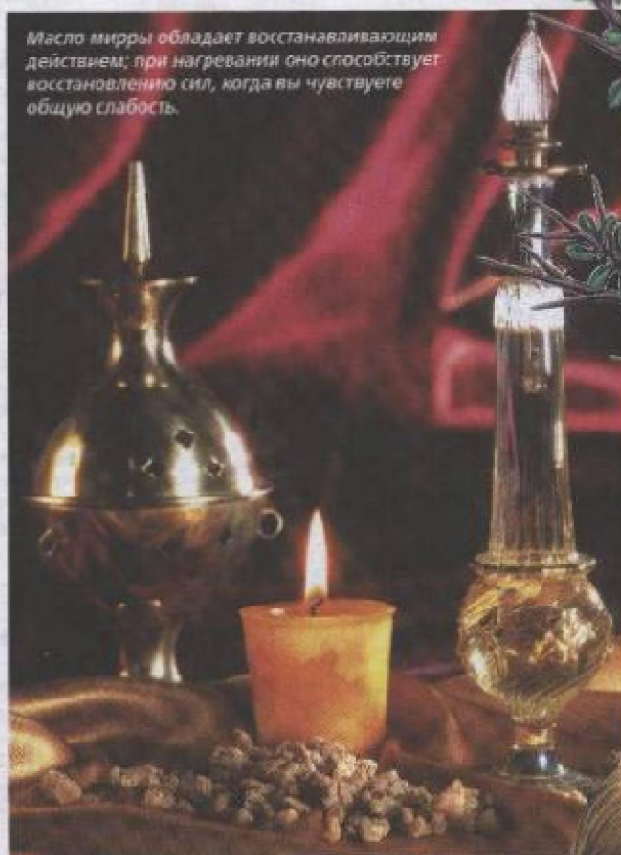
**Н**еприемный колючий кустарник мирра растет в засушливых зонах побережья Красного моря. Из трещин и изломов коры сочится красная смола, которую потом собирают и очищают, чтобы получить ценное янтарного цвета масло мирры. Это масло использовалось древними египтянами для бальзамирования. Его высоко ценили на Среднем Востоке и считали священным веществом. Мирра до сих пор ценится за ее антисептические и высушивающие свойства.

## Эффективное дезинфицирующее средство

Мирра может применяться для дезинфекции легких ран и кожных раздражений. Ее противовоспалительное свойство оказывает целебное и успокаивающее действие. Это растение стимулирует также клеточную грануляцию — первая стадия заживления после повреждения.

Высушивающие и тонизирующие свойства мирры делает особенно полезным ее масло против заболеваний дыхательных путей. Если делать ингаляцию с миррой, то она действует как отхаркивающее средство, облегчая кашель и насморк.

*Масло мирры обладает восстанавливающим действием: при нагревании оно способствует восстановлению сил, когда вы чувствуете общую слабость.*



*Масло мирры изготавливают из смолы, добываемой из колючего кустарника.*

## Активные компоненты масла мирры



### ❖ Сложные эфиры

Сложные эфиры в составе масла мирры дезинфицируют и облегчают боль. Кроме того, сложные эфиры отвечают за противовоспалительный процесс.

### ❖ Монотерпены

Монотерпены, такие как пирен, наделяют мирру расслабляющими,

*Масло мирры содержит сложные эфиры, монотерпены и окислы.*

а также антиспазматическими и общетонизирующими свойствами.

### ❖ Окислы

Благодаря высокой концентрации окиси эвенола мирра способна оказывать стимулирующее действие.

*В очень больших количествах окислы, содержащиеся в мирре, могут раздражать кожу.*





# Лечение с помощью МЯТЫ

*Мята известна своими лечебными свойствами, которые веками применялись для борьбы с различными заболеваниями.*

**М**асло мяты веками применялось в качестве тонизирующего средства, его свежесть и сейчас придает неповторимый вкус, например, зубным пастам и средствам для полоскания рта.

Мята также является сильнейшим стимулятором пищеварения, она помогает избавиться от излишков жира и укрепляет защитные функции печени. Данные свойства делают масло мяты очень полезным при лечении несварений, гастритов и диарей.

## Антигиперемийные свойства

Мята стимулирует обмен веществ, приносит облегчение при болях в мышцах и суставах. Она также успешно борется с гиперемией, применяется при лечении лихорадок и респираторных инфекций. Вдобавок ко всему, мята хорошо дезодорирует.

Масло мяты хорошо сочетается с другими маслами подобного действия, в особенности, маслами эвкалипта и тимьяна, которые укрепляют иммунную систему.

*Масло мяты является универсальным средством. Оно обладает свойством стимулировать пищеварение и может быть использовано при лечении целого ряда заболеваний.*



## Активные компоненты масла мяты

Одним из главных активных компонентов масла мяты является ментол. Будучи формой спирта, он отвечает за стимулирующие и тонизирующие свойства. Однако он может вызвать кожные высыпания и аллергию, поэтому им необходимо пользоваться осторожно.

*Благодаря своей способности освежать мята придает приятный вкус зубной пасте и средствам для полоскания рта.*

### ❖ Кетоны

Кетон ментон составляет около 20–30% масла мяты и обладает терапевтическими свойствами, помогающими справиться с болью.

### ❖ Сложные эфиры

Масло мяты также содержит и сложные эфиры, такие, например, как метил ацетат. Благодаря им, оно и обладает противовоспалительными и успокаивающими свойствами.



## Масло мяты

Обычно мятное масло – это 3%-ный раствор, расфасованный в специальные емкости для эфирных масел. Оно является готовым средством, которое можно использовать для массажа, добавлять в ванну или ингаляции. Однако использование его с помощью распылителя не рекомендуется.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте использования мятного масла во время беременности; также не рекомендуется применять детям младше 3 лет.





# Как использовать мяту

Масло мяты применяется с качеством ингредиента для целого ряда натуральных лечебных средств, начиная с микстур для лечения гриппа и простуды и заканчивая тонизирующим кремом для ног.

## Мята поможет сосредоточиться



Тонизирующие ингредиенты масла мяты делают его идеальным средством для лечения головных болей и быстрой утомляемости.

Освежающее масло мяты придаст вам сил, действуя на нервную систему в качестве стимулирующего и тонизирующего средства.

❖ Чтобы обострить свою восприимчивость и сосредоточиться, смешайте по 5 капель масел мяты и базилика и 10 капель лимонного масла, разбрызгайте в комнате с помощью пульверизатора.

❖ Победите умственную усталость и негативные эмоции с помощью стимулирующего общего массажа. Смешайте 50 капель масла сладкого миндаля с 4 каплями масла мяты и герани, добавьте 10 капель масла розмарина, используйте полученную смесь при массаже.

❖ Избавьтесь от головной боли с помощью успокаивающего массажа шеи с маслами мяты и лаванды.

## Магия и фольклор

❖ Древние греки и римляне признавали лечебные свойства мяты и использовали ее для борьбы с простудой, лихорадкой, головной и желудочной болью.

❖ Благодаря своему сильному и свежему аромату мята считается мощным очистителем. Иногда ею натирали стены, полы и мебель, чтобы очистить помещение и избавиться от негативной энергии.

❖ В Средние века считалось, что мята способна «воспитывать сердце мужчины», поэтому спальни часто украшались мятными листьями, чтобы усилить наслаждение. Ароматные листочки также клали под подушку, чтобы привлечь хорошие сны.

## Проблемы с пищеварением

Используйте пищеварительные и антисептические свойства мяты для борьбы с наиболее частыми проблемами пищеварения.

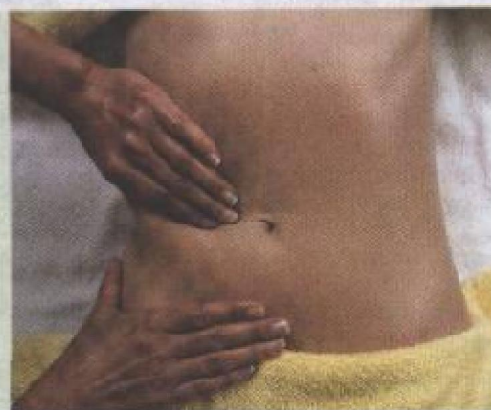
❖ Чтобы избавиться от запора, смешайте 3 капли масла мяты с 5 каплями масла лимона, 7 каплями масла розмарина и 25 мл масла из виноградных косточек. Акку-

ратно втирая смесь, массируйте область живота каждые несколько часов по часовой стрелке.

❖ Облегчение при болезненной изжоге принесет смесь, приготовленная из капли масла мяты и чайной ложки меда, растворенная в чашке горячей воды. Смешайте все это и выпейте маленькими глотками.

❖ При диарее сделайте ароматический компресс. Добавьте в горячую воду по 5 капель масел мяты, имбиря и душицы, смочите в растворе салфетку или полотенце, отожмите и приложите к животу.

**Массаж живота с мятным маслом приносит облегчение при проблемах с пищеварением и диарее.**



## Средства против простуды

Масло мяты является лекарством от респираторных инфекций.

❖ Добавьте в кипящую воду по 2 капли масел мяты, розмарина и лаванды. Накройте голову полотенцем и делайте ингаляцию в течение 5 минут.

❖ Избавьтесь от простуды, распылите смесь из нескольких капель масел мяты, сосны и эвкалипта в комнате.

**Антигиперемические свойства мяты делают ее идеальным средством для лечения гриппа и простуды.**



## «Оживите» уставшие ноги

❖ Облегчение уставшим и нагруженным ступням принесет следующий тонирующий крем для ног: смешайте по 4 капли масла мяты и герани с 3 столовыми ложками английской соли.

❖ Смешайте по 3 капли масла мяты, розмарина и лаванды с 25 мл масла из виноградных косточек для тонирующего массажа. Сильные, быстрые движения помогут ускорить циркуляцию крови.

**Добавьте несколько капель масла мяты в ванночку для ног, чтобы снять усталость.**





# Лечение розмарином

*Розмарин известен как трава памяти. Он используется в лечении ароматерапией для стимулирования и укрепления ума, тела и души.*

**Н**а протяжении длительного времени ассоциировавшиеся со способностью укреплять и стимулировать ум и память поразительные качества розмарина делают его превосходным тонизирующим средством, когда вы чувствуете физическое, умственное и эмоциональное истощение. Это благоухающее растение обладает теплым, сильным и бодрящим ароматом, который проясняет мысли и способствует улучшению кровообращения. Оно культивировалось веками для использования в медицине, кулинарии, парфюмерии и в декоративных целях.

## Очищающий аромат

Масло розмарина обладает антисептическим и антибактериальным действием. Его часто возжигали в госпиталях и больничных палатах, а во французских больницах розмарин обычно используется вместе с мож-

*Розмарин дарят гостям на свадьбу, так как он символизирует любовь и верность жениха и невесты.*

жевельником, что способствует увлажнению и очищению воздуха. Способность розмарина стимулировать работу надпочечных желез делает его отличным лекарством от депрессии и хронических заболеваний, возрождающим вашу энергию и интерес к жизни.

*Розмарин – это вечнозеленый кустарник. Он зародился на Средиземноморском побережье.*

## Активные ингредиенты розмарина

Химические компоненты розмаринового масла:

### ❖ Антиоксиданты

Розмарин содержит такие химические компоненты, как diterпены и флавоноиды, которые способствуют снижению веса, восстанавливают клеточные повреждения, способствующие старению.

*Флавоноиды, содержащиеся в масле розмарина, способствуют улучшению памяти и оздоровлению волос*

Флавоноиды также улучшают кровообращение, особенно в области кожи головы, что способствует улучшению памяти и оздоровлению волос.

### ❖ Камфара

Камфара способствует повышению температуры тела в холодную погоду и благотворно влияет на работу суставов. Она также является антисептиком.

### ❖ Розмарицин

Этот компонент является стимулятором и легким болеутоляющим средством. Он

также обладает противовоспалительным действием, расслабляет и снимает мышечное напряжение.

*Маленькие листики розмарина можно сушить и использовать в травяных лекарствах и чаях.*





# Советы по использованию розмарина

*Розмариновое масло — самое универсальное. На протяжении столетий розмарин использовался для стимулирования мышц, лечения простудных заболеваний и даже для олицетворения супружеской верности.*

## Для улучшения кровообращения

Розмариновое масло улучшает кровообращение, так как способствует притоку крови ко всем органам тела. Не используйте розмарин поздно вечером, так как его бодрящее действие может воспрепятствовать вашему сну.

❖ **Простудные заболевания**  
Масло обладает согревающим эффектом, который позволяет успешно бороться с заболеваниями верхних дыхательных путей, вывести мокроту и устранить воспаление в области головы и груди.

❖ **Целлюлит**  
Если вы страдаете целлюлитом, то втирайте масло в пораженную область. Это позволит уничтожить жировые отложения и предотвратить появление новых.

### ❖ Ревматизм

Розмарин помогает снять мышечное напряжение, борясь с такими недугами, как ревматизм, и такими инфекциями, как грипп.



*Вдыхание паров розмаринового масла способствует очищению носоглотки от слизи.*

## Розмарин и воспоминания

На протяжении долгого времени розмарин считается символом верности любящих людей, так как всегда связан с воспоминаниями.

### ❖ Свадьбы

На свадьбах розмарин окунали в душистую воду, а потом вплетали в венок невесте. Ветки розмарина, выращенная в золотой цвет и перевязанная разноцветными шелковыми лентами, вручалась гостям как символ любви и верности.

### ❖ Похороны

На похоронах скорбящие клали ветки розмарина на гроб перед погребением в землю. Эта традиция еще сохранилась в некоторых частях Уэльса.

### ❖ Древняя мудрость

Греки и римляне использовали розмарин как украшение для волос для того, чтобы он оказывал благотворное действие на память и разум.

### ❖ Власть женщины

Говорят, что розмарин растет в изобилии в тех местах, где домом правит женщина.

### ❖ Злые духи

В Испании и Италии он использовался как главное средство для защиты от ведьм и злых духов.

### ❖ Феи

Сицилийцы верят, что юные феи, превращаясь в змей, прячутся в зарослях розмарина.

## Для головы и волос

Розмарин способствует притоку крови в область головы, что стимулирует умственную деятельность и придает блеск волосам.

### ❖ Экзамены

Для стимулирования умственной работы во время учебы и экзаменов втирайте розмариновое масло в кожу в области висков и затылках.

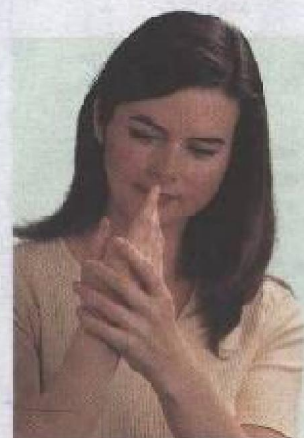
### ❖ Перхоть

Чтобы улучшить цвет волос, добавьте 10 капель розмаринового масла в воду, которую вы используете для мытья волос. Оно также помогает избавиться от перхоти.

### ❖ Выпадение волос

Антисептические и антибактериальные качества розмарина позволят вам предотвратить и избежать выпадения волос.

*Нанесите несколько капель розмаринового масла на расческу каждое утро, чтобы волосы блестели.*



## Для расслабления мышц

Согревающий эффект розмаринового масла устраняет мышечные боли.

### ❖ Масло для ванн

Перед тем как лечь спать, снимите дневное напряжение и добавьте розмариновое масло в горячую ванну.

*Масло розмарина — помощь самой природы при снятии высокой температуры.*

Добавьте его в гель для душа, чтобы расслабить уставшие мышцы.

### ❖ Масло для массажа

Добавьте в масло или крем для массажа по 4 капли можжевелового и розмаринового масла и 4 капли ладана, чтобы получилось бодрящая и придающая силы смесь. Но не используйте ее на поврежденных участках кожи.

## Ваше масло

Используя концентрированное масло, разведите его подходящим маслом или кремом так, чтобы его количество не превышало 3–5%. Не используйте это масло, если вы больны эпилепсией, имеете заболевания сердца или если вы беременны.

**Готовое масло вы можете приобрести в магазине**





## Свойства

# сандалявого дерева

*Теплый, успокаивающий запах сандалового дерева поможет вам освободиться от забот и открыть ваше сердце любви.*

**Ц**елебный аромат сандала вернет вам богатство ощущений, а также облегчит различные недомогания, связанные с пищеварительной системой. Поскольку сандал дороже большинства масел, вы скорее найдете его не в виде эссенции, а в ароматических палочках или свечах, но при их сгорании терапевтический эффект будет так же значителен, как при использовании аромалампы, и окружающий воздух наполнится исцеляющим вас ароматом.

### Для вашей кожи и желудка

Запах сандалового дерева стимулирует выделение желудочных соков, избавляет от тошноты, колик и гастритов. Его антисептические качества весьма ценны при борьбе с инфекцией. Сандал также благотворно влияет на сухую и потрескавшуюся кожу, сквозь мягкие ткани вытягивая естественные увлажнители на поверхность.

ность кожи, что делает его важным ингредиентом во многих туалетных процедурах.



*Древесина сандала издавна известна как средство возбуждения. Ее горение поможет обрести романтическое настроение.*



Сандаловое дерево растет в Азии и Восточной Индии. Аромат исходит более от самой древесины, чем от его листьев и цветов.

## Активные ингредиенты сандала

Сандаловое дерево является натуральным антисептиком и консервантом. Сандал содержит несколько целебных соединений:

*Сандаловое дерево, или «шандана», часто используется в Аюрведах, древней индийской традиции естественного лечения.*

### ❖ Санталолы

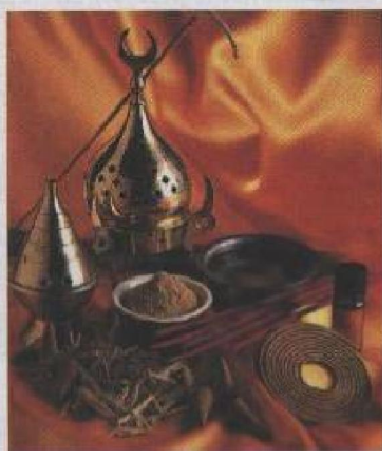
Крохотные молекулы этого вещества придают сандаловому дереву исключительный аромат, уничтожают бактерий, а также помогают вам заснуть, являясь естественным седативным средством.

*При горении сандала в окружающий воздух поступают натуральные антисептики.*

### ❖ Танины

Эти компоненты помогут остановить кровотечение, пре-

дупредить инфекцию, а также защитить и исцелить поврежденную кожу.

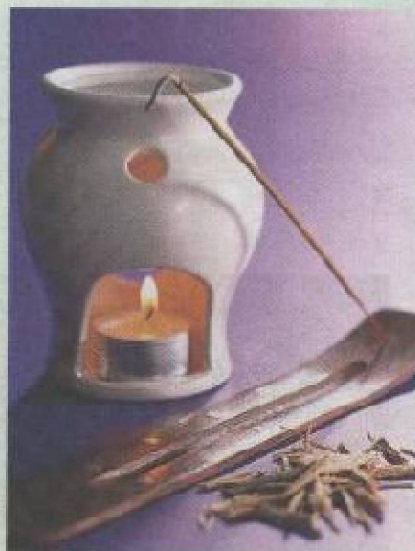




# Как использовать сандал

*Зажгите ароматическую палочку, лягте на спину и ощутите, как приходит спокойствие, освобождаются от груза ваше тело и дух, пока запах сандала пробуждает видения дальних стран.*

## Отдыхайте и наслаждайтесь



Вдыхая аромат горящего сандала, вы избавитесь от меванхонии и обеспечите себе крепкий и спокойный сон. Сандал подавляет агрессию, раздражительность, способствуя откровенности и сочувствию, явному мышлению и глубокому созерцанию.

- ❖ Сандаловое дерево исключительно полезно при снятии стресса, особенно в соединении с лавандой или бергамотом.
- ❖ Подаренному сандалом ощущению безмятежного покоя помогут и другие древесные ароматы, такие как кедр и ладан.
- ❖ Сандаловое дерево является также возбуждающим средством и может стимулировать чувственное настроение.

*Для большего эффекта поместите горящую ароматическую палочку рядом с аромалампой или свечой.*

## Магическое сандаловое дерево

- ❖ Аромат сандала стимулирует исходную (седьмую) чакру, возвышая веру и самоопределение. В ауроведической традиции исцеления сандал поднимает энергию и энтузиазм, укрепляет вашу самооценку и радость жизни.
- ❖ Горение сандала во время полнолуния возбуждает атмосферу духа в вашем доме.
- ❖ Сандал, горящий у порога, приветствует гостей, внушая им доброе отношение к вашему дому и поощряя оставить свои сомнения и тревоги за дверью.



*Напишите ваше желание на щелке сандалового дерева и бросьте ее в курильницу. Магия сандала углубит ваши размышления и придаст силу вашим желаниям.*

## Масло сандала

Эфирное масло сандала относительно дорого, вы можете использовать его в слабом разведении, как рекомендуется:

- ❖ Несколько капель в емкости с горячей водой образуют паровую ингаляцию, избавляющую от прыщей и смягчающую сухую и потрескавшуюся кожу.
- ❖ Если вы пользуетесь аромалампой или принимаете ванну, масло сандала облегчит бронхит, мокрый кашель и насморк.



*Вы можете использовать антисептические, противовоспалительные и слабообезболивающие свойства сандала, чтобы унять раздражения и зуд кожи. Смешайте несколько капель с обычным лосьоном для тела.*

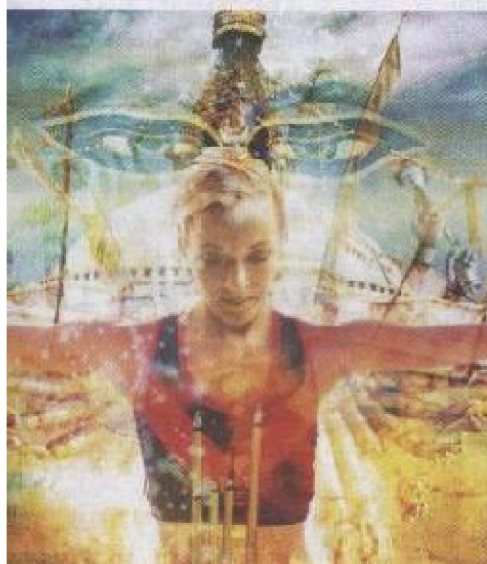
## Медитация и физические упражнения

Сильный аромат сандала делает его хорошим инструментом во время ваших физических упражнений и медитаций.

*Пьянящий аромат сандалового дерева поможет вашему сознанию углубиться к другим берегам – гораздо более вдохновляющим и красивым.*

- 1** Зажгите ароматическую палочку: когда готовы начать упражнение, например, на велотренажере, беговой дорожке или во время аэробики.
- 2** Закройте глаза и вдохните пьянящий аромат, позволяя вашему сознанию углубиться вместе с запахом.
- 3** После нескольких глубоких вдохов представьте, что вы сейчас

путешествуете по горной тропе, где-нибудь в Гималаях или в Индии, под ласковым летним солнцем. Вообразите чудный запах от окружающих эту тропу прекрасных деревьев. Вскоре вы обнаружите, что выполненное таким образом упражнение прошло значительно быстрее и доставило гораздо больше удовольствия.





# Лечение маслом чайного дерева



*Масло чайного дерева является сильнейшим природным антисептиком. Оно также может помочь от прыщей, укусов насекомых.*

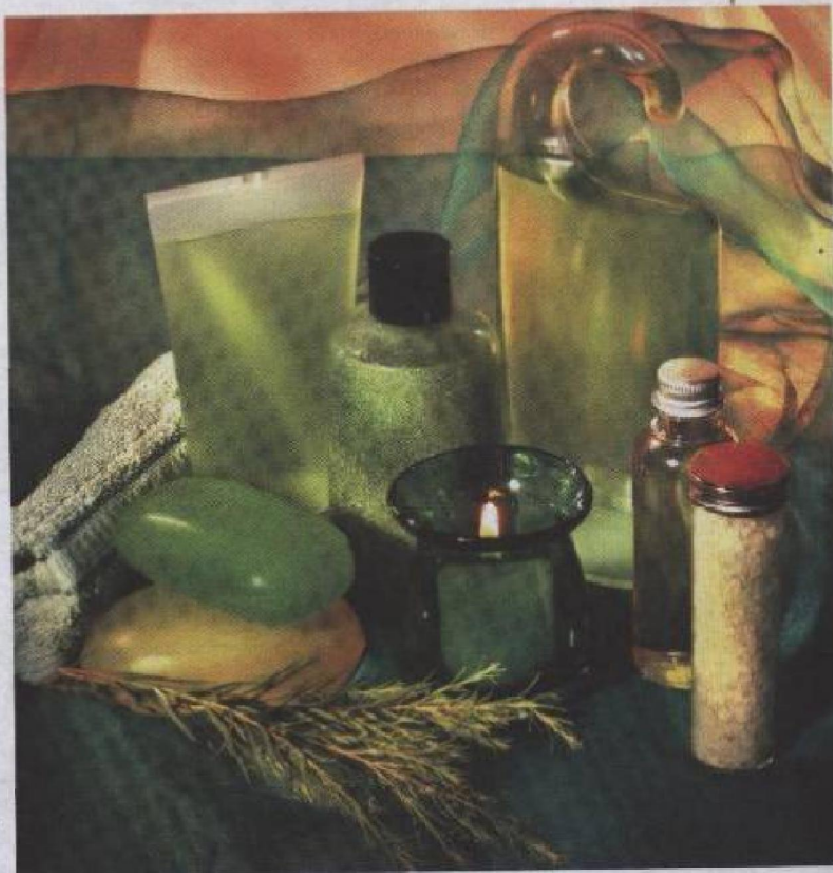
**Д**икое, раскидистое чайное дерево, произрастающее преимущественно в Австралии, дает одно из самых легких и эффективных эфирных масел. Его стимулирующее, антибактериальное действие ценится во всем мире, а сильный, похожий на камфару аромат освежает и тонизирует. Оно хорошо сочетается с другими антисептическими маслами, особенно с маслом лимона, лаванды, сосны, розмарина и тимьяна.

## Очищающее масло

Благодаря своим охлаждающим и антисептическим свойствам масло чайного дерева широко используется при изготовлении шампуней и мыла, оно помогает от прыщей, сыпи, приносит облегчение при цистите.

Чайное дерево стимулирует иммунную систему, активизируя белые кровяные шарики на защиту организма от инфекций. Оно особенно эффективно для борьбы с грибковыми и респираторными инфекциями.

*С маслом чайного дерева очень полезно принимать ванну.*



## Активные компоненты чайного дерева

Чайное дерево содержит больше активных компонентов, чем любое другое эфирное масло. Благодаря их высокой концентрации достигается значительный стимулирующий эффект.

*Противогрибковое масло чайного дерева особенно эффективно для лечения такого рода инфекций, как, например, грибок стопы.*

### ❖ Монотерпены

Основной компонент масла чайного дерева — монотерпены обладают стимулирующими свойствами, они также помогают справиться с болью. Особенно высока концентрация терпин-4-ола, который составляет около 30% от всего объема масла. Этот натуральный, но очень сильный антисептик эффективен против различного рода бактерий, вирусов и грибковых инфекций.

### ❖ Полутерпены

Полутерпены очень ароматны. Они присутствуют в масле в очень небольшом количестве, придают ему характерный, слегка резковатый запах, а также стабилизируют настроение.

### ❖ Тонизирующие эссенции

Масло чайного дерева на 50% состоит из тонизирующих эссенций, которые помогают снять стресс и переутомление.





# Как использовать масло чайного дерева

*Антисептические свойства масла чайного дерева делают его важной составляющей любого ароматерапевтического медицинского и косметического набора.*



Масло чайного дерева – это не только антисептик; оно укрепляет вашу иммунную систему, помогая организму противостоять болезням.

*Если у вас на работе кто-то простыл, помойте руки мылом с маслом чайного дерева, чтобы избавиться от микробов, которые вы могли подхватить.*

## Борьба с инфекциями

❖ Победите простуду и грипп с помощью ингаляции. Смешайте 10 капель масла чайного дерева с 5 каплями масла эвкалипта и глубоко вдохните. Эта смесь также поможет от прыщей.

❖ Добавьте несколько капель масла чайного дерева в ванну, чтобы избавиться от молочницы и цистита. Особенно эффективно для маточного кольца, чтобы избавиться от хронической молочницы.

❖ Для полоскания рта сделайте трехпроцентный раствор масла чайного дерева с водой. Помогает при болезнях десен и ротовых язвах. Однако помните: нельзя глотать!

❖ Распылите масло чайного дерева вокруг себя, когда вы болеете гриппом. Это поможет продезинфицировать воздух и защитить ваших родственников и друзей, которые приходят вас навестить.

## История чайного дерева

❖ Австралийские аборигены умели использовать свойства чайного дерева задолго до того, как европейские колонизаторы узнали о них. Они купались в магическом озере, куда веками падали листья чайного дерева, наделяя его антисептическими и лечебными свойствами.

❖ Капитан Кук впервые упоминает чайное дерево и его

свойства в своем судовом журнале в 1770 г. после того, как аборигены показали ему, как делать чай из его листьев.

❖ Во время Первой мировой войны масло чайного дерева входило в стандартную аптечку, выдаваемую английским солдатам. Правительство предпринимало максимум усилий, чтобы не допустить остановки производства масла во время войны.

## Незаменимо для ванной

Сильнейшие очищающие свойства масла чайного дерева делают его весьма полезным дополнением к вашему набору косметики для ванной.

❖ Ингаляции с маслом чайного дерева открывают поры, избавляют от инфекций, улучшают цвет лица.

❖ Чтобы избавиться от надоедливых прыщиков на спине и плечах, изготовьте чудодейственный скраб, добавив в пропорцию скраба семь капель масла чайного дерева. Нежно нанесите скраб, а затем смойте водой.

*Чайное дерево широко используется различными фирмами для изготовления косметики для ванн.*



## Первая помощь

Обязательно храните салфетку, пропитанную маслом чайного дерева, в сумочке или рюкзаке, особенно когда отдыхаете в жарких странах.

❖ Прикладывайте к местам укусов насекомых как антисептик и для быстрого облегчения боли.

❖ Облегчите боль от обожженных солнцем порезов и ссадин, приложите холодный компресс. Для этого смешайте 10 капель масла чайного дерева и 5 капель лавандового масла.

*Приложите холодный компресс в местах припухлостей, чтобы облегчить боль и защитить рану от инфекции.*

## Здоровые ногти и ступни



*Втирайте масло чайного дерева в кутикулу, и вы получите здоровые, сильные ногти.*

❖ Добавьте несколько капель масла чайного дерева в теплую ванночку для ног, чтобы избавиться от грибка стопы, облегчить боль при различного рода мозолях.

❖ Избавьтесь от бородавок, нанесите масло чайного дерева на пораженные участки три раза в день. Повторите курс через несколько недель.

❖ Массируйте маслом чайного дерева ноготь, пораженный грибковой инфекцией.



# Целебные свойства ИЛАНГ-ИЛАНГ

*Опьяняющий, экзотический аромат иланг-иланг согревает, очищает и оказывает глубокий эффект, как физический, так и эмоциональный.*

**Н**асыщенный сладковатый цветочный аромат иланг-иланг считается символом любви на Востоке, а его название происходит от малайского слова, означающего «цветок цветков». Его лепестки вручную собираются с высоких тропических деревьев под ранним утренним солнцем, а затем дистиллируются, в результате чего получается превосходное цветочное масло.

## Успокаивает и очищает

Иланг-иланг успокаивает и поднимает настроение. Он избавляет от беспокойства и создает чувство расслабленности и благополучия, устраняет гнев, поднимает настроение и избавляет от ревности. Иланг-иланг хорошо сочетается с цитрусовыми и другими чувственными маслами, особенно с нероли и сандалом. Он высвобождает эмоции, избавляет от комплексов и является сильным возбуждающим средством. Иланг-иланг оказывает успокаивающее воздействие на кожу и хорошо подходит для лица, особенно для комбинированного типа кожи.

**СПРАВА:** Используйте магию иланг-иланг в собственном доме, согрев немного масла в аромалампе или добавив несколько капель в ванну.

**ВНИЗУ:** Нежно-желтые цветы иланг-иланг произрастают на верхушке дерева, примерно в десяти метрах от земли.



## Активные компоненты масла иланг-иланг

Дерево иланг-иланг произрастает в Индонезии и на Филиппинах, где впервые были обнаружены его целительные свойства; там масло иланг-иланг применяли для лечения малярии и для борьбы с другими инфекциями. Для приготовления масла из иланг-иланг цветочные лепестки несколько раз подвергаются паровой дистилляции, причем в результате первой дистилляции производится эфирное

масло высшего качества: оно обладает очень сильными целебными свойствами. Масла, получаемые при дальнейшей обработке, имеют несколько иной состав и свойства.

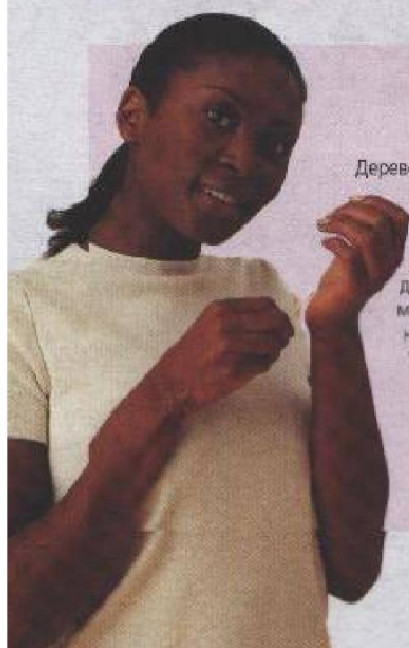
### ✦ Эфиры

Масло иланг-иланг богато сладкопахнущими эфирами, особенно бензилацетатом, метилбензоатом и геранилацетатом. Именно благодаря этим эфирам масло иланг-иланг оказывает мягкое успокаивающее и седативное воздействие.

### ✦ Терпены

Низшие масла в гораздо более высокой концентрации содержат терпены и вследствие этого не обладают седативными свойствами масла высшего качества.

**Масло иланг-иланг обладает устойчивым ароматом и идеально подходит для применения на точках пульса.**





# Применение масла иланг-иланг

Масло иланг-иланг обладает разнообразными свойствами: оно эффективно устранивает беспокойство и балансирует эмоции, наряду с этим оно оказывает благотворное воздействие на кожу и волосы.

## Эмоциональная гармония

Успокойтесь и сбалансируйте эмоции с помощью иланг-иланг.

❖ Вы можете повысить самооценку и уверенность в себе, сделав массаж груди, шеи и спины с применением ароматической смеси, содержащей 4 капли масла иланг-иланг, 2 капли масла душистого перца и 3 капли ванильного масла, растворенные в 10 мл масла из виноградных косточек.

❖ 2 капли масла иланг-иланг и 6 капель масла грейпфрута, добавленные в аромалампу, помогут вам успокоиться и правильно дышать, например, во время занятий йогой.

❖ Расслабляющая ванна с 2 каплями масла иланг-иланг, 2 каплями розового масла и 4 каплями масла лаванды избавит вас от подавленного настроения и негативных эмоций.



Расслабьтесь в ванне и позвольте маслу иланг-иланг избавить вас от ощущения подавленности и плохого настроения.

## Снятие стресса

Благодаря маслу иланг-иланг вы почувствуете, как напряжение и беспокойство покидают вас.

**ИЗБАВИТ ОТ БЕСПОКОЙСТВА**  
Для массажа смешайте:

❖ 30 мл масла из виноградных косточек  
❖ 2 капли масла пачули  
❖ 2 капли масла иланг-иланг  
❖ 5 капель масла сладкого апельсина.

Иланг-иланг и апельсин завершают и дополняют основное воздействие пачули.

**ИЗБАВИТ ОТ СТРАХА.**

Смешайте:

❖ 2 капли масла иланг-иланг  
❖ 4 капли масла лаванды  
Вдыхайте смесь с платка. Оба масла замедляют учащенное дыхание и сердцебиение.

Нанесите масло иланг-иланг на платок и вдыхайте – это поможет вам бороться с проявлениями стресса.



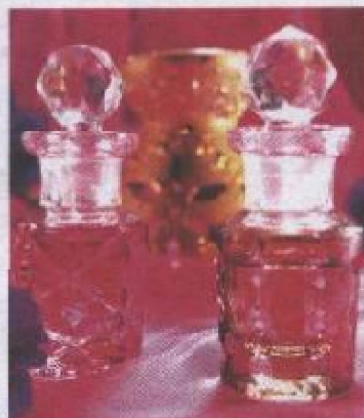
## Чувственное масло

Чувственный экзотический аромат иланг-иланг порождает тепло, страсть и любовь.

❖ Чтобы ваша комната благоухала великолепным ароматом иланг-иланг, добавьте в аромалампу 3 капли масла иланг-иланг и по 2 капли масел сандала и бергамота.

❖ Ванна со смесью 2 капель масла иланг-иланг, 4 капель розового масла и 1 капли жасминового масла приведет вас в романтическое расположение духа.

❖ Чтобы создать масло для чувственного массажа, растворите 4 капли масла иланг-иланг, 4 капли масла нероли и 3 капли масла ветиверт в 30 мл масла сладкого миндаля.



Масло иланг-иланг оказывает сильное возбуждающее действие, оно идеально для создания атмосферы романтики и страсти в вашем доме.

## Аромат красоты

Иланг-иланг балансирует секрецию сальных желез и, соответственно, оказывает успокаивающее воздействие на кожу.

❖ Повысьте тонус жирной кожи с помощью массажа лица. Растворите по 3 капли масел ладана, иланг-иланг и сандала в 30 мл масла жожоба.

❖ Освежите кожу паровой ванночкой. Добавьте 2 капли масла иланг-иланг и 3 капли масла лаванды в емкость с кипящей водой. Накройте голову полотенцем и склонитесь над емкостью – пар очистит вашу кожу.

❖ Поврежденные волосы можно вылечить смесью 3 капель масла иланг-иланг, 4 капель масла лимона и 10 мл чистого кокосового масла.



Паровая «баня» с маслом иланг-иланг освежит и сбалансирует проблемную кожу.

## Иланг-иланг в фольклоре

❖ Иланг-иланг на малайском означает «цветок цветов», а в Индонезии, где произрастает иланг-иланг, его цветами посылают кровать молодоженов, поскольку он считается сильным возбуждающим средством.

❖ Если кто-то дарит цветы иланг-иланг, это считается признанием в любви. Это поверье распространи-

лось на колдовство и вуду, в которых иланг-иланг используется в заклинаниях на любовь.

❖ Считается, что венок из цветов иланг-иланг обеспечивает надежную защиту от злых духов. Смесью кокосового масла и масла иланг-иланг применяли для массажа, чтобы излечить человека, одержимого злыми духами.



# Применение фруктовых масел

*Масла, полученные из таких фруктов, как виноград и персики, являются наиболее универсальной основой для изготовления ароматических массажных масел в домашних условиях.*

**М**ногие масла, используемые как основа для ароматической смеси, получают из фруктов. В отличие от масел, полученных из орехов и пшеницы, фруктовые масла редко вызывают аллергические реакции и, кроме того, подходят фактически для всех типов кожи. Поэтому им отдают предпочтение во время массажа, в процессе которого большое количество масла распределяется по обширной поверхности тела.

## Выберите свой фрукт

Масло-основа может составлять более 95% всей массажной смеси, поэтому очень важно выбрать для себя наиболее подходящее масло! Самые распространенные фруктовые масла – это масла из авокадо, абрикоса, виноградных косточек и персика, каждое из которых благотворно влияет на кожу.

*Фруктовые масла-основы благотворно влияют на любой тип кожи и фактически не имеют противопоказаний.*



## Активные ингредиенты фруктовых масел



Фруктовые масла богаты содержанием витаминов А, В, С и особенно Е, липидов и линолевой кислоты. Все эти составляющие жизненно важны для питания кожи.

### ❖ Витамин Е

Этот сильный антиоксидант не допускает разрушение свободными радикалами соединительной ткани, которая обеспечивает упругость кожи. Витамин Е поддерживает здоровый

цвет кожи за счет замедления процессов старения и заживления поврежденных участков кожи.

### ❖ Липиды

Природные жиры имеют ценные смазывающие и увлажняющие свойства.

### ❖ Линолевая кислота

Содержится главным образом в масле из виноградных косточек, она способствует упругости кожи, излечивает экзему.

*Фрукты хорошо известны как продукты, содержащие витамины, но они также широко применяются для получения ароматических фруктовых масел-основ в косметике.*

*При приготовлении массажной смеси из масел добавляйте максимум 5 капель эфирного масла на каждые 10 мл масла-основы, которое вы применяете.*





# Применение фруктовых масел

*Фруктовые масла-основы питают и увлажняют вашу кожу, улучшая цвет лица и останавливая воспалительные процессы.*

## Эффективность массажа лица

Массаж лица с использованием массажных масел подходит большинству типов кожи, но особенно полезен для сухой и чувствительной кожи. 3-4-минутный массаж лица улучшит процессы

циркуляции крови и придаст коже здоровый румянец. Вы можете использовать для этой процедуры только масло-основу или добавить нижеуказанные эфирные масла:

### ❖ Для сухой/увядающей кожи

15 мл абрикосового масла-основы  
1 капля масла герани  
1 капля масла мирры  
2 капли масла нероли.

### ❖ Для потрескавшейся кожи

15 мл масла-основы авокадо  
3 капли масла ромашки  
3 капли масла ладана.

### ❖ Для жирной кожи

15 мл масла-основы из авокадо или виноградных косточек  
2 капли масла эвкалипта  
2 капли чайного дерева.

### ❖ Для здоровой кожи

15 мл масла-основы авокадо  
3 капли масла герани  
4 капли апельсинового масла.

*Массаж лица с применением смесей из различных масел помогает защитить нежную кожу.*



## Прекрасный увлажнитель

Сохраните влагу вашей кожи после ванны или душа, втирая масло из виноградных косточек перед тем, как вытереться насухо.

❖ Уделите особое внимание зонам с сухой и огрубевшей кожей, как, например, пяткам и локтям.

*Налейте масло в ладонь. Подождите несколько секунд, чтобы масло нагрелось в вашей руке, перед тем, как втирать его в тело.*



## Абрикос

Из абрикосовых косточек получают большое количество нежирного, слегка окрашенного масла. Как масло-основа, оно богато необходимыми жирными кислотами и легко впитывается кожей. Абрикос дает превосходно увлажняющее масло, которое применяется для массажа лица всех типов кожи.

*Жирные кислоты абрикосового масла прекрасно впитываются кожей.*



## Авокадо

Масло из авокадо жирное, густое, богатое витаминами и минералами. Оно смягчает сухую и увядающую кожу, его антисептические и противовирусные свойства эффективны при лечении проблемной кожи. Масло быстро абсорбируется кожей, и поэтому его необходимо смешивать с более легким маслом-основой, как, например, сладкий миндаль.

*Неразбавленное масло авокадо восхитительно изумрудно-зеленого цвета с ореховым ароматом.*



## Виноградные косточки

Масло из виноградных косточек мягкое, без запаха и практически безвкусное. Оно легко впитывается кожей, создавая желаемый эффект шелковистой кожи без жирного блеска.

Масло из виноградных косточек питает и увлажняет кожу лица, а слегка вяжущие свойства масла делают его особенно полезным для жирной кожи. Оно часто применяется в косметике для придания упругости коже.

*Обладая свойством повышать упругость кожи, масло из виноградных косточек часто используется в производстве тоников для лица.*



## Персиковые косточки

Масло из персиковых косточек нежное, с изысканным сладким ароматом. Это масло не вызывает раздражения у чувствительной кожи.

Масло из персиковых косточек богато антиоксидантом витамином Е, который замедляет процессы старения кожи и обеспечивает ее эластичность и мягкость.

*Масло из персиковых косточек лучше всего подходит для массажа лица.*





# Значение запаха ароматических масел

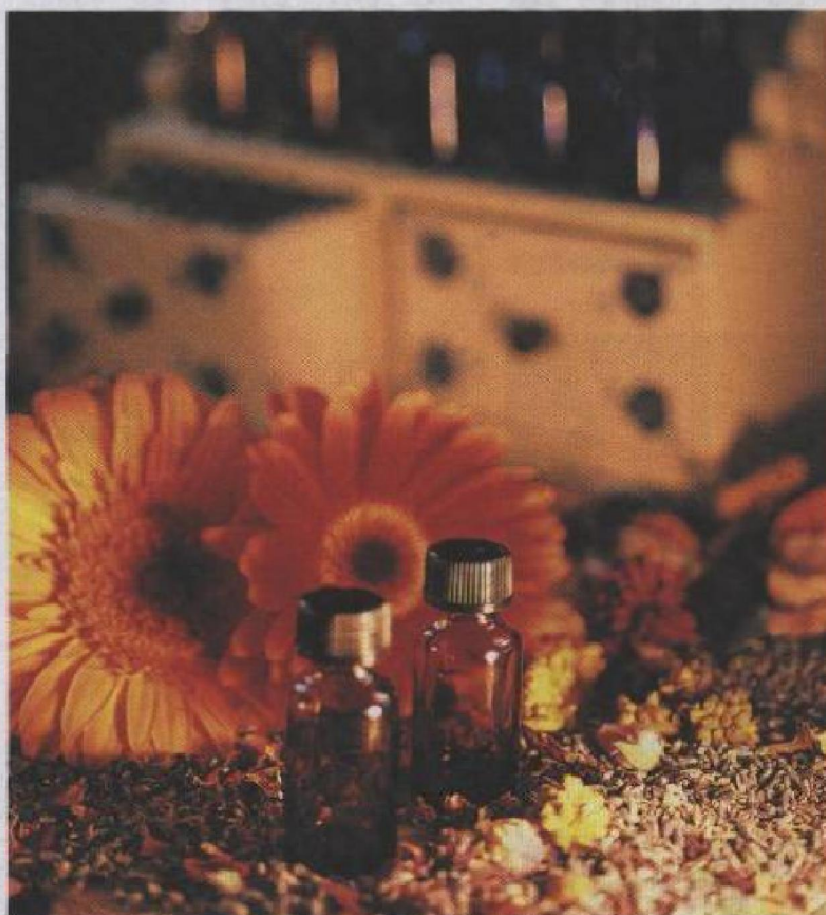
*Ароматические масла можно смешивать между собой в поисках наиболее благоприятного для вас аромата. Найдите для себя оптимальный баланс.*

**А**роматерапия – это наука о запахах и их влиянии на состояние человека. Попробовавшись, вы сможете узнавать запах, даже не зная, какому растению он принадлежит. Например, вы сможете отличить цитрусовый аромат от цветочного, а древесный от мятного. Запах определяется химическим составом масла. Похоже пахнущие масла часто идентичны по своим химическим характеристикам и свойствам.

## Смешивание ароматов

По степени летучести запахи делят на легкие, средние и тяжелые. Знание свойств ароматических масел важно при их смешении. Обычно в различных ароматических веществах (например, в большинстве духов) содержится не менее 3 составляющих ароматов. Пропорции меняются в зависимости от назначения смеси.

*Запахи в ароматерапии могут комбинироваться для создания еще более действенных и приятных ароматов.*



## Использование ароматических масел в смесях

Когда вы составляете новый аромат, используйте для смеси от

**Вы можете создать свои неповторимые духи, которые подарят вам приятный оздоравливающий аромат.**

4 до 7 различных масел. Определите, какой тип смеси вы хотите получить (например, аромат для релаксации), и затем выберите ароматические масла с этими свойствами в качестве основы для своего состава. Если вы планируете использовать ваше ароматическое масло на коже, то смешайте 30 мл вашего масла с 10 каплями эфирного масла.

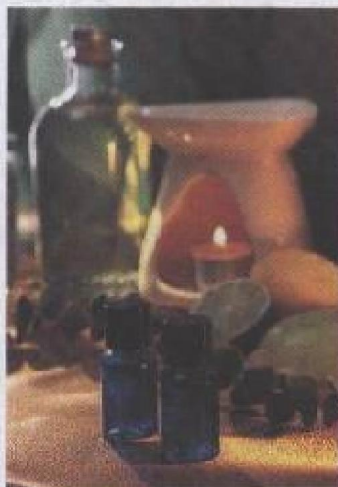
Назначение	Легкие	Средние	Тяжелые
Свежесть	5 капель	4 капли	1 капля
Релаксация	1 капля	6 капель	3 капли
Чувственность	1 капля	4 капли	5 капель
Успокоение	2 капли	5 капель	3 капли
Повышение тонуса	8 капель	1 капля	1 капля





# Ваш гид по ароматическим маслам

Масла для ароматерапии можно разделить на легкие, средние и тяжелые по скорости улетучивания их запаха. В основном ароматические масла из одной группы обладают похожими свойствами.



## Легкие ароматические масла

Масла, классифицируемые как легкие, имеют в основе свежие и нежные ароматы. Они очень быстро испаряются и обладают антисептическими и антивирусными свойствами. Эти ароматы

*Легкие масла часто получают из citrusовых, а также из растений, содержащих ментоловые соединения.*

способны поднимать настроение, а также используются, чтобы взбодриться.

### ОЧИЩЕНИЕ И СВЕЖЕСТЬ

Легкие масла дают очищающий и освежающий эффект. Рассмотрите свойства каждого из масел, когда выбираете ингредиенты для вашей смеси.

#### ТИПИЧНЫЕ ЛЕГКИЕ МАСЛА:

##### Цитрусовые:

- ❖ Бергамот
- ❖ Лимон
- ❖ Грейпфрут
- ❖ Апельсин
- ❖ Петитгрейн

##### Мятные:

- ❖ Перечная мята
- ❖ Мята курчавая

##### Древесные:

- ❖ Эвкалипт
- ❖ Чайное дерево
- ❖ Сосна



Апельсин

Сосна



## Средние ароматические масла

Масла, классифицируемые как средние, имеют в основе теплые, цветочные ароматы. Их запах не выветривается в течение 2–3 дней. Эти масла обладают расслабляющими и восстановительными свойствами.

*Большинство средних масел получают из цветов, цветущих деревьев или травяных сборов.*

### УСПОКОЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Средние масла хороши для лечения проблем, связанных с дыхательной системой. Кроме того, они способны облегчать головные и спазматические боли, успокаивать нервную систему. Правда, некоторые средние масла не желательны для использования во время беременности.

#### ТИПИЧНЫЕ СРЕДНИЕ МАСЛА:

##### Цветочные:

- ❖ Ромашка
- ❖ Герань
- ❖ Мелисса

##### Пряные:

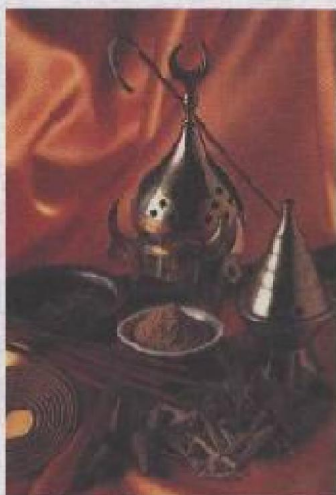
- ❖ Гвоздика
- ❖ Мускатный орех
- ❖ Анисовое семя

##### Травяные:

- ❖ Укроп
- ❖ Мохжевелник
- ❖ Майоран
- ❖ Розмарин



Герань



## Тяжелые ароматические масла

Тяжелые ароматические масла большей частью имеют в основе глубокие, сладкие ароматы. Они испаряются медленно, и их запах может чувствоваться в течение недели. Они имеют сильный тонизирующий

*Тяжелые ароматические масла обладают пряными и сладкими ароматами, которые воздействуют на вас в течение недели.*

эффект, улучшая настроение и стимулируя умственные способности.

### ДУХОВНЫЙ ПОДЪЕМ

Тяжелые ароматические масла помогают решить проблемы пищеварения и кровообращения, укрепить иммунную систему организма. Они обладают свойствами афродизиаков.

#### ТИПИЧНЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ МАСЛА:

##### Древесные:

- ❖ Кедр
- ❖ Пачули
- ❖ Сандал
- ❖ Красное дерево

##### Смоляные:

- ❖ Ладан
- ❖ Мирра
- ❖ Бензоин

##### Сильные цветочные:

- ❖ Иланг-иланг
- ❖ Роза
- ❖ Жасмин



Сендал



# Как самому приготовить смесь из ароматических масел

*При смешивании различных ароматических масел повышается их способность успокаивать и исцелять тело и душу.*

**И**скусство смешивать ароматические масла зависит от умения находить различные, но дополняющие друг друга ароматы.

Это включает в себя знание:

- ❖ свойств ароматических масел;
- ❖ методов применения;
- ❖ наиболее подходящего масла-основы.

## Согласовать ароматы

В смесях ароматические масла разделяются на

три категории: легкие, средние и тяжелые. Хорошая смесь состоит из баланса всех трех типов масел. Приведенная ниже таблица поможет вам начать изготавливать свои собственные смеси.

*Ароматические масла смешиваются в соответствии с их лечебными свойствами.*



## Таблица ароматов

	ЛЕГКИЕ МАСЛА	СРЕДНИЕ МАСЛА	ТЯЖЕЛЫЕ МАСЛА
<b>ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ</b>	Бasilik, бергамот, шалфей мускатный, тимьян (чабрец)	<b>Ромашка</b> , герань, лаванда	Ладан, жасмин, нероли, пачули, розовое масло, сандал
<b>ПРИДАДУТ ЭНЕРГИИ</b>	Бasilik, шалфей, перец, <b>перечная мята</b> , шалфей мускатный	Ромашка, кипарис, ладан, герань, майоран, сосна, розмарин	Ладан, бутоны гвоздики, <b>жасмин</b> , мускатный орех, роза
<b>ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА</b>	Бasilik, шалфей мускатный, тимьян (чабрец)	Ромашка, можжевельник, лаванда, майоран, <b>мелисса</b>	Нероли, сандал, иланг-иланг
<b>ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ</b>	Шалфей, <b>тимьян</b> (чабрец)	Ромашка, герань, лаванда, мелисса	Кедр
<b>ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ</b>	Грейпфрут, сорго лимонное, чайное дерево, тимьян (чабрец)	Ромашка, герань, можжевельник, лаванда	Кедр, мирра, сандал
<b>СНИМУТ МЫШЕЧНУЮ БОЛЬ</b>	<b>Бasilik</b> , каджепут, эвкалипт, лимон	Анис, <b>лаванда</b> , майоран, розмарин	Ладан, гвоздика, <b>имбирь</b>
<b>СБАЛАНСИРУЮТ ЭМОЦИИ</b>	Бергамот, шалфей мускатный	Герань, мандарин	Кедр, <b>нероли</b> , иланг-иланг





# Как самому приготовить смесь

Смешивание ароматических масел в домашних условиях позволяет создать смеси, идеально отвечающие вашим личным потребностям.



Ваше оборудование должно быть тщательно очищено от остатков предыдущей смеси.

## Оборудование для смешивания

Большинство ароматических масел необходимо предварительно растворить в масле-основе, чтобы они не повредили вашей коже. В масле-основе можно растворить одно или несколько масел.

### 1 МАСЛО-ОСНОВА

Масло-основа обычно продается в бутылочках емкостью 50 или 100 мл. Для каждой смеси вам потребуется около 10 мл масла-основы.

### 2 АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА

На 10 мл масла-основы требуется до пяти капель (в целом) ароматического масла (масел).

### 3 ПОЛОТЕНЦА

Масло может запачкать скатерть и разрезать дерево. Используйте полотенце во время смешивания.

### 4 МЕНЗУРКА

Используйте мензурку, чтобы добавить нужное количество масла.

### 5 ЕМКОСТЬ ДЛЯ СМЕШИВАНИЯ

Используйте для смешивания только стеклянную или керамическую посуду, так как некоторые масла разрезают пластик.

### 6 ПАЛОЧКА

Используйте небольшую палочку, например ватную, для размешивания масла.

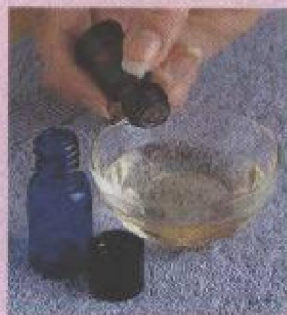
### 7 МЕРНАЯ ЧАШКА

Используйте емкость с желобком или воронку, чтобы разлить смесь в бутылочки для хранения.

### 8 БУТЫЛОЧКИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

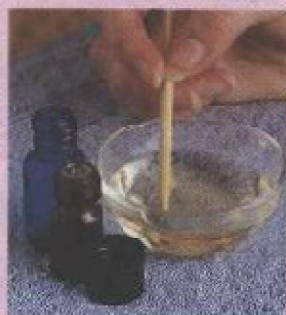
Смеси из масел могут храниться в бутылочках из темного стекла до трех месяцев.

## Как приготовить смесь шаг за шагом



### 1 Растворить ароматические масла в масле-основе

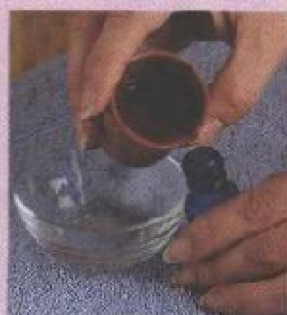
Смешайте в емкости для смешивания несколько капель ароматических масел с 10 мл масла-основы. Количество ароматического масла проще



контролировать с помощью пипетки.

### 2 Смешать

Для того, чтобы тщательно смешать ароматическое масло с маслом-основой, используйте



небольшую палочку. Следите за тем, чтобы масло не соприкасалось с вашей кожей, пока оно полностью не растворится в базовом масле.

### 3 Перелить смесь

Довольно сложно перелить смесь из емкости для смешивания в бутылочку, поэтому используйте чашку с желобком или воронку, чтобы не пролить масло.

### 4 Убрать неиспользованное масло

Масло не должно подвергаться воздействию прямых солнечных лучей и высокой температуры, иначе оно потеряет свои свойства. Но самое главное — храните масло подальше от детей.

## ДА и НЕТ при смешивании

### ДА

✦ Приготовить все, прежде чем приступить к смешиванию.

✦ Определиться с количеством перед началом — вы не сможете удалить уже добавленную каплю.

### НЕТ

✦ Смешивать масла на деревянном столе, не подложив полотенца, — масло разьет поверхность.

✦ Использовать более одного сильного запаха в смеси.

## Уже готовые смеси

Многие магазины продают масла, уже готовые для использования:

- ✦ при массаже;
- ✦ для ароматизации помещения;
- ✦ в духах и косметических средствах.

Купленные в магазинах смеси обычно искусственно подкрашены. Натуральные масла обладают бледно-желтым цветом.





# Использование ароматических масел в парфюмерии

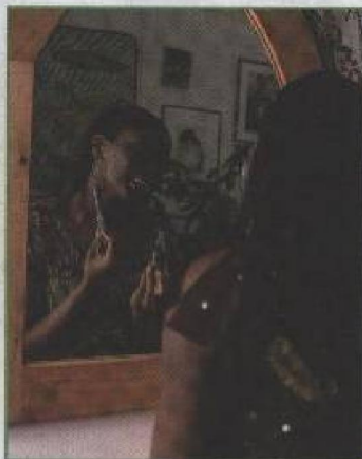
*Вы можете использовать ароматические масла, чтобы самим создать натуральные духи. Наносите их на точки пульса, используйте также для принятия ванны и добавляйте в лосьоны.*

**Э**фирные масла веками использовались для изготовления духов и одеколонов. Сочетания различных масел создают неповторимые насыщенные ароматы. Точные ингредиенты таких знаменитых парфюмерных изделий, как «Шанель №5» или «4711», держатся в строжайшем секрете, но опытный специалист по ароматерапии с хорошим обонянием сможет либо «вычислить» их, либо подобрать аналогичные и повторить эти ароматы почти в точности.

## Эксклюзивный аромат

Однако «копирование» знаменитых марок духов – довольно сложный и кропотливый труд, требующий немалых навыков. Большинство людей предпочитает начинать с чего-то более простого. Экспериментируйте с вашими любимыми маслами до тех пор, пока вам не удастся создать аромат, который является идеальным именно для вас: пристрастия в области парфюмерии – это исключительно вопрос индивидуального вкуса.

*Используйте ароматические масла для создания уникальных ароматов, которые позволят вам выделяться из толпы.*



## Использование духов

Чтобы максимально эффективно использовать свои духи, наносите их на точки пульса, например на шею, запястья и за ушами.

❖ В точках пульса кровеносные сосуды расположены ближе всего к поверхности кожи. Температура на этих участках немного выше, чем на остальных, что способствует более сильному испарению духов.

*Нанесите на шею по капельке духов с притягательным чувственным ароматом, и вы окажетесь в центре мужского внимания.*

❖ Каждому человеку свойственно выбирать себе тот аромат, который он подсознательно ассоциирует с собственной внутренней сущностью. Например, тяжелые сладковатые ароматы обычно предпочитают люди импульсивные и страстные.

*Самый эффективный способ сохранить аромат на протяжении всего вечера – нанести по капле духов на каждое запястье.*





# Создание собственных духов

Создание собственных духов – один из наиболее удачных способов совершенствования своего мастерства в области ароматерапии. Следуйте подсказкам, приведенным ниже, и попробуйте себя в создании уникального аромата.

Различные ароматы можно смешивать и добавлять в массажные масла или средства для принятия ванн. Купите бутылочку с пульверизатором или возьмите флакон от старых духов и тщательно его вымойте – в нем вы сможете приготовить собственные уникальные духи. Как и любой ароматический «коктейль», хорошо сбалансированные духи будут состоять из смеси легких, средних и тяжелых масел. В зависимости от концентрации одни и те же растения могут быть ингредиентами как для легких, так и для средних и даже тяжелых ароматических масел.

## ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ Эмульгатор без запаха
- ❖ Минимум три или максимум шесть эфирных масел
- ❖ Флакон или пульверизатор.

В качестве эмульгатора может быть использовано масло-основа без запаха, тоник или лосьон для тела. Используйте максимум 10 капель эфирного масла на 30 мл эмульгатора. Чтобы создать наиболее интенсивный аромат, в качестве основы используйте спирт, лучше

Проверяйте интенсивность каждого аромата, прежде чем добавлять в свою смесь.

всего медицинский или высшей очистки. Однако помните, что спирт может раздражать кожу, если пользоваться этими духами слишком часто, поэтому советуем прибегать к ним для особых случаев.

- ❖ Для ежедневного использования смешайте 7–10 капель эфирного масла с 30 мл масла жожоба.
- ❖ Для создания туалетной воды смешайте 300 мл чистой воды и 10 мл ароматического масла.
- ❖ Для массажного крема или геля для душа смешайте 20 капель ароматического масла с 100 мл масла-основы, например с маслом из виноградных косточек.

- 1 Заполните флакон на три четверти выбранным эмульгатором.
- 2 Добавьте ароматические масла по капле, начиная с масла-основы, затем переходя к средним ароматам и заканчивая тем маслом, которое создаст так называемый «верхний аромат» – наиболее легкий запах.
- 3 Сильно встряхните флакон, чтобы масла равномерно растворились в смеси.
- 4 Поставьте флакон в защищенное от света место на 3–4 недели. Раз в неделю необходимо встряхивать флакон, чтобы убедиться в том, что все масла растворились равномерно.
- 5 Нанесите полученные духи на точки пульса и приготовьтесь получать комплименты!

## Лучшие масла для создания духов

Любое из этих ароматических масел может стать идеальным «сердцем» ваших уникальных духов:



❖ **Жасмин**  
Интенсивный цветочный запах.



❖ **Лаванда**  
Сладковатый, древесно-цветочный аромат.



❖ **Нероли**  
Свежий цитрусовый аромат. Его получают из цветов горького апельсина, он является основным ингредиентом знаменитого парфюма «4711».

### ❖ Пачули

Мускусный аромат пачули со временем становится еще более интенсивным.



❖ **Роза**  
Богатый цветочный запах. Аромат розы долгое время считался ароматом любви.



### ❖ Сандаловое дерево

Сладковатый древесный запах.

### ❖ Иланг-иланг

Чувственный экзотический аромат.



## Попробуйте эти простые рецепты

Выберите тип духов, которые хотите приготовить. Смешивайте сочетания ароматических масел с 300 мл родниковой воды для полу-

чения туалетной воды или же с 100 мл спиртовой основы для получения более насыщенных духов.

Тип аромата	Для легкого свежего аромата	Для нежного цветочного аромата	Для экзотического чувственного аромата
Легкие ароматы	15 капель: бергамот, лимон	7 капель: лайм, петитгрейн	5 капель: кориандр, лимон
Средние ароматы	10 капель: апельсин, розмарин	15 капель: герань, апельсин, пальмароза	10 капель: герань, роза
Тяжелые ароматы	5 капель: нероли	7 капель: роза	15 капель: роза, сандаловое дерево



Пусть уникальные духи, созданные вами, принесут вам хорошее настроение и будут по достоинству оценены вашими друзьями.



# Ароматерапевтические средства для увлажнения кожи

*Ароматерапевтические лосьоны и кремы могут быть подобраны соответственно вашему типу кожи.*

**В**ероятно, вы наносите увлажняющее средство на кожу лица и тела каждый день. Так почему не приготовить его самим, используя эфирные масла, природные жиры и воск? Таким образом можно избежать контакта с грубыми химическими веществами и спиртами, содержащимися в косметических препаратах, и сделать лосьон, подходящий именно вам.

## Полезная красота

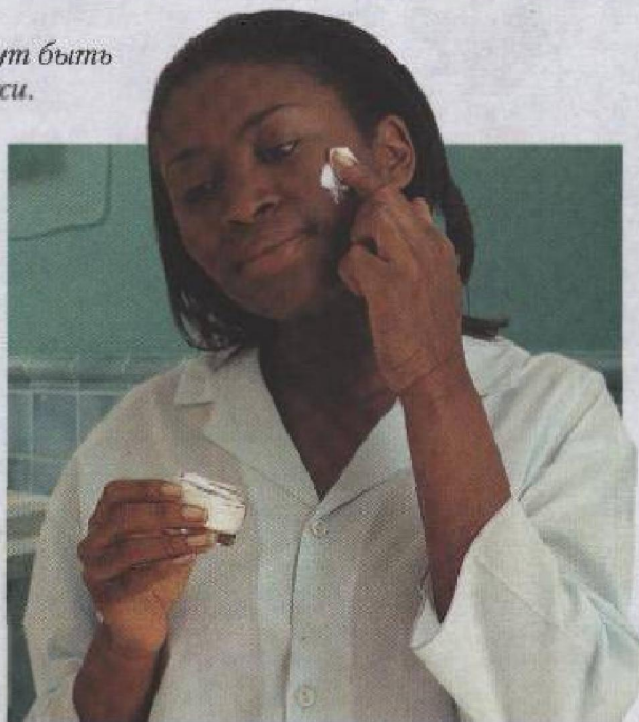
Изготавливать кремы в домашних условиях просто. К тому же они эффективны и экономичны. Можно видоизменять их так, чтобы они удовлетворяли ваши

потребности или соответствовали желаниям вашего друга. Используйте эфирные масла, которые зарекомендовали себя в борьбе против старения, чтобы создать крем против морщин, или лосьон, обладающий лечебными свойствами.

## Видоизмените крем

Ничто не мешает добавить несколько капель эфирного масла в уже готовое увлажняющее средство и преобразовать простой крем для лица в эксклюзивный косметический препарат, подходящий именно вашему типу кожи.

*Домашние кремы часто более полезны и эффективны, чем приобретенные в магазине.*

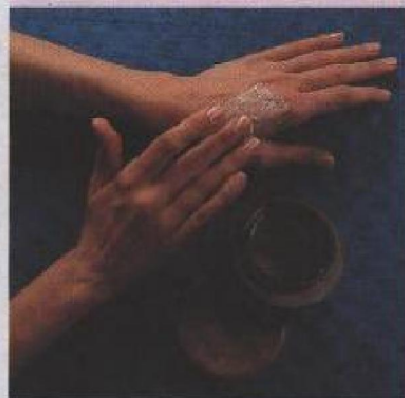


## Выберите продукт-основу

Перед изготовлением ароматерапевтического средства решите, какой продукт-основа лучше всего подойдет вашему типу кожи.

### ❖ Сливки.

Этот молочный продукт является прекрасной природной альтернативой косметическим кремам.



### ❖ Желтый воск.

Воск — более густая и вязкая основа для эфирного масла. Он обладает многими лечебными свойствами. Несмотря на это, нужно учитывать, что воск не подходит для людей, страдающих экземой.

### ❖ Масло-основа.

Составьте список ароматерапевтических масел и выберите то, которое наилучшим образом соответствует вашему типу кожи. Вы можете купить масло в «Лавках жизни» и специализированных магазинах.

### ❖ Натуральные косметические основы.

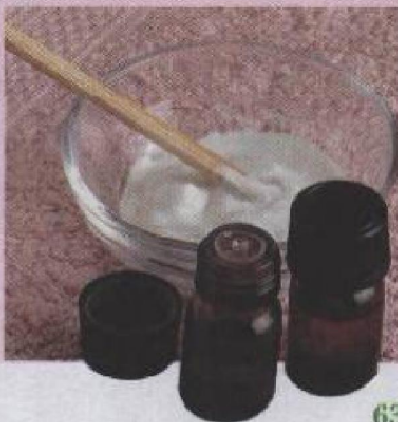
Их можно приобрести во многих магазинах, торгующих натуральной косметикой. Как правило, эти вещества бесцветны и не имеют запаха. Все готово для добавления в них выбранного вами эфирного масла.

*Можно изготовить ароматерапевтический крем, который снимет раздражение с кожи рук.*

### ❖ Готовая косметика.

Можно добавить несколько капель эфирного масла в уже готовый лосьон для тела или в увлажняющее средство. Исходите из расчета 5 капель масла на 50 мл лосьона или крема.

*Несколько капель эфирного масла добавьте в купленный готовый крем для повышения его эффективности.*





# Сделайте свой крем

Ниже приведены основные рецепты увлажняющих кремов и лосьонов. Добавьте в крем эфирные масла, подходящие вашему типу кожи. Обратитесь к таблице масел справа и составьте собственные рецепты.



## Лосьон для тела

Изготовьте сами лосьон для тела, следуя данному рецепту.

- ❖ Растопите 15 г желтого воска в 120 мл любого масла-основы по выбору, используя емкость с кипящей водой (масло легко воспламеняется, поэтому не следует нагревать его непосредственно на огне).

*Храните лосьон в прохладном месте, пока он вам не понадобится.*

- ❖ В другой емкости нагрейте 50 мл дистиллированной воды.

- ❖ Когда воск полностью растопится, начинайте добавлять дистиллированную воду.

- ❖ Добавьте 10 мл воды и уберите воск и масло с огня. Затем долейте оставшуюся воду.

- ❖ Добавьте 6 капель смешанных эфирных масел, как только смесь станет гуще. Затем поместите лосьон в стеклянную емкость, приклейте этикетку и храните в прохладном месте.

## Таблица масел



### ЖИРНАЯ КОЖА

- ❖ Бергамот
- ❖ Кипарис
- ❖ Можжевельник
- ❖ Лимон
- ❖ Жожоба

### СУХАЯ КОЖА

- ❖ Ромашка
- ❖ Лаванда
- ❖ Мелисса
- ❖ Нероли
- ❖ Авокадо



### ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

- ❖ Кипарис
- ❖ Эвкалипт
- ❖ Герань
- ❖ Чайное дерево
- ❖ Шиповник



### ЭКЗЕМА

- ❖ Ромашка
- ❖ Герань
- ❖ Лаванда
- ❖ Жожоба



### ЗДОРОВАЯ КОЖА

- ❖ Ладан
- ❖ Нероли
- ❖ Шиповник



### ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

- ❖ Кедр
- ❖ Ладан
- ❖ Жасмин
- ❖ Пальмароза
- ❖ Сандал
- ❖ Авокадо



## Крем для лица

Изготовьте густой, богатый витаминами увлажняющий крем.

- ❖ Нагрейте 50 мл масла-основы и 15 г воска в емкости с кипящей водой.

- ❖ Уберите смесь с огня и оставьте охлаждаться несколько минут. Подождите, пока она станет гуще.

- ❖ Как только смесь на-

много охладится, добавьте 10 капель эфирного масла.

- ❖ Поместите в чистую стеклянную емкость и закройте. Перед использованием удостоверьтесь, что крем вполне густой.

*Изготовленный крем для лица нанесите перед сном, и он будет благотворно действовать всю ночь.*



## Добавьте масло в уже готовые лосьоны



Готовый продукт – природное или купленное в магазине увлажняющее средство – следует подогреть, чтобы сделать его достаточно жидким. После этого вы без труда смешаете его с маслом.

- ❖ Постепенно нагревайте лосьон, используя емкость с

*Некоторые купленные в магазине средства можно смешивать с маслом, не нагревая их.*

кипящей водой, до тех пор, пока он не станет текучим.

- ❖ Добавьте 6 капель масла в 200 мл лосьона.

- ❖ После смешивания с маслом поместите средство в чистую стеклянную емкость и поставьте в холодильник.

- ❖ Используйте домашние лосьоны только в течение двух месяцев, даже если срок годности каждого отдельного компонента больше.

## Массаж лица

- ❖ Используйте для массажа лица приведенные в таблице эфирные масла. Для этого смешайте их с маслом-основой в расчете 5 капель эфирного масла на 10 мл масла-основы.



# Приготовление ароматерапевтических шампуней

*Шампуни, приготовленные на основе эфирных масел, – прекрасное тонизирующее средство, которое поможет улучшить состояние волос и кожи головы.*

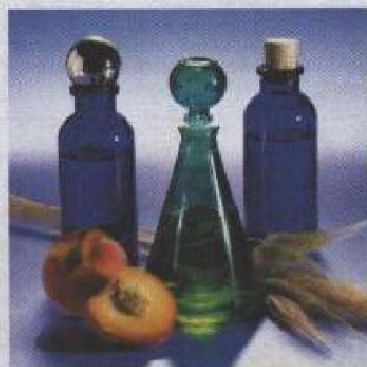
**В** состав многих эфирных масел входят активные компоненты, которые благоприятно влияют на состояние как сухих, так и жирных волос и кожи головы, препятствуют образованию перхоти. Добавляя эти масла в шампуни, вы сможете своим волосам обрести здоровье и блеск. Приготовить ароматерапевтические шампуни несложно – это можно сделать самостоятельно в домашних условиях.

## Уход за волосами

Шампуни на основе эфирных масел не пенятся так, как обычные шампуни, а потому их лучше всего использовать в качестве восстанавливающей маски для волос перед мытьем головы. Первый способ: вотрите в сухие волосы специальную смесь из эфирных масел, оберните голову полотенцем и подождите около часа. Затем вымойте голову как обычно. Второй способ: намочите голову и тщательно вотрите смесь масел в волосы и кожу головы. Следите, чтобы масло не попало в глаза! Оставьте эту маску на час, затем смойте ее с помощью шампуня. Повторяя эту процедуру несколько раз в неделю, вы сможете значительно улучшить состояние своих волос и кожи головы.



Использование натуральных шампуней на основе эфирных масел поможет увлажнить волосы и улучшить состояние кожи головы.



Выберите в качестве основы подходящие масла, например масло из персиковых косточек или ростков пшеницы.

## Выберите самое подходящее

При самостоятельном изготовлении шампуня очень важно правильно подобрать компоненты. Не забудьте, что хранить его следует в темном месте, чтобы избежать выпадения осадка.

### ♦ Идеальные масла

В качестве основы идеально подойдет масло из персиковых косточек или жожоба. Масло из ростков пшеницы также составит прекрасную основу шампуня.

### ♦ Ополаскивание

Вы можете добавлять эфирные масла не только в шампунь или маску для волос, но и в ту воду, которой вы ополаскиваете волосы после мытья.

### ♦ Готовая продукция

Эфирные масла можно также добавлять в уже готовые шампуни и кондиционеры для волос. Так, например, если вы хотите избавиться от перхоти, добавьте в шампунь розмариновое масло. Добавляя масла, строго придерживайтесь

пропорции: 6 капель масла на каждые 50 мл шампуня.

Не используйте следующие масла, поскольку они могут вступить в реакцию с компонентами готовых шампуней:

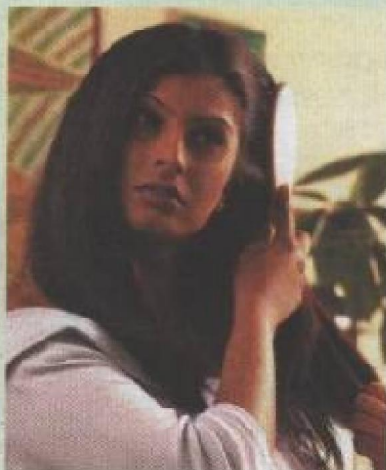
- ♦ Кедровое
- ♦ Кипарисовое
- ♦ Можжевельное
- ♦ Лимонное
- ♦ Лаймовое
- ♦ Мандариновое
- ♦ Апельсиновое
- ♦ Сосновое
- ♦ Иланг-иланг.



# Приготовление шампуня

Приготовьте средства по уходу за волосами самостоятельно или сделайте уже готовые средства подходящими именно вам, и ваши волосы будут здоровыми и блестящими.

## Для здоровья волос



Воспользуйтесь эфирными маслами для ухода за волосами, и ваши волосы станут мягкими, блестящими и здоровыми.

Следующий рецепт включает в себя смесь масел, подходящую для любого типа волос:

- ♦ 500 мл чистой воды
- ♦ 5 капель масла герани
- ♦ 5 капель масла пегиттрейна
- ♦ 5 капель масла розмарина

**1** Добавьте в кувшин с водой масла и тщательно размешайте, намочите волосы и ополосните голову полученной смесью.

**2** Вотрите смесь в кожу головы и волосы и оставьте на пять минут.

**3** Тщательно ополосните голову, чтобы на волосах не осталось масла.

Если у вас жирные волосы, попробуйте воспользоваться следующей смесью:

- ♦ 500 мл чистой воды
- ♦ 5 капель масла бергамота
- ♦ 5 капель масла ладана
- ♦ 5 капель масла розмарина

## Кожа головы

Втирайте масло в кожу головы массирующими движениями — это стимулирует циркуляцию крови и улучшит состояние волос, а также поможет избавиться от головной боли и снять стресс.

**1** Приготовьте массажную смесь, подходящую вашему типу волос, по приведенным ниже рецептам.

**2** Вотрите ее в кожу головы мягкими массирующими движениями.

**3** Оберните голову теплым полотенцем и оставьте так минимум на час, прежде чем смыть смесь с волос.

**4** Вымойте голову как обычно, предварительно тщательно намывав ее шампунем, чтобы на волосах не осталось масла.

От многих проблем с состоянием волос и кожи головы можно легко избавиться при помощи эфирных масел. Попробуйте воспользоваться предлагаемыми ниже рецептами:

### ПРОТИВ ПЕРХОТИ

- ♦ 50 мл теплого кокосового масла
- ♦ 5 капель масла сорго лимонного
- ♦ 25 капель масла чайного дерева.

### ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

- ♦ 50 мл теплого молодого оливкового масла
- ♦ 10–12 капель масла лаванды.

### ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

- ♦ 25 мл подсолнечного масла
- ♦ 10–12 капель масла розмарина.

### ПРОТИВ ПЕДИКУЛЕЗА

- ♦ 25 мл воды и 75 мл водки
  - ♦ 1 столовая ложка масла лаванды
  - ♦ 1 столовая ложка масла чайного дерева.
- Наносите одну из предложенных смесей на волосы при помощи частого гребня каждый третий день до достижения результата.

## Восстанавливающий тоник

Восстановите здоровье потускневших и ослабленных волос с помощью лавандового тоника.

**1** Вскипятите немного минеральной или дистиллированной воды.

**2** Наполните ею кувшин, положите в него предварительно столовую ложку высушенных цветков лаванды, добавьте лимонный сок. Дайте настояться 30 минут и процедите.

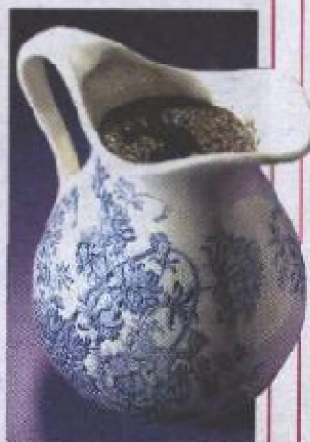
**3** Регулярно используйте этот ароматерапевтический тоник для ополаскивания волос после мытья.

Массирующими движениями втирайте его в кожу головы, и ваши волосы будут здоровыми и блестящими.

Для достижения максимального результата смешайте эфирные масла с уксусом и добавьте полученную смесь в ополаскиватель для волос:

- ♦ 15 мл яблочного уксуса
- ♦ 2 капли масла герани
- ♦ 2 капли масла лаванды
- ♦ 1 капля масла пегиттрейна.

Лавандовый тоник для волос поможет «оживить» тусклые и ослабленные волосы.



## Масла для волос

### ПЕРХОТЬ

- ♦ Ромашка
- ♦ Герань
- ♦ Лаванда
- ♦ Сорго лимонный
- ♦ Розмарин
- ♦ Чайное дерево

### СУХИЕ

- ♦ Сандал
- ♦ Иланг-иланг

### ПЕДИКУЛЕЗ

- ♦ Эвкалипт
- ♦ Герань
- ♦ Лаванда

### ЖИРНЫЕ

- ♦ Бергамот
- ♦ Яблочный уксус
- ♦ Грейпфрут
- ♦ Можжевельник
- ♦ Лаванда
- ♦ Петиттрейн
- ♦ Розмарин
- ♦ Ростки пшеницы

### КОЖА ГОЛОВЫ

- ♦ Ладан
- ♦ Розмарин
- ♦ Чайное дерево
- ♦ Тимьян





# Как сделать ароматерапевтические мази

*Вы можете приготовить ароматические мази так, чтобы они соответствовали именно вашим потребностям, добавив в них любимые ароматы и лосьоны.*

**В**дыхание терапевтических масел, входящих в состав ароматических мазей, является одним из наиболее эффективных способов снятия симптомов простуды, гриппа и заболеваний дыхательных путей. Смесь согревающих отхаркивающих ароматических масел, растворенных в вазелине, мази или растительном масле-основе, поможет облегчить закупорку дыхательных путей. А добавление антисептических масел, таких как масло мирры и чайного дерева, поможет справиться с осложнениями после простуды, например бронхитом или гайморитом.

## Ночная мазь

Действие ароматических мазей, наносимых на горло, шею и грудь, особенно эффективно ночью. Очищающие свойства мази действу-

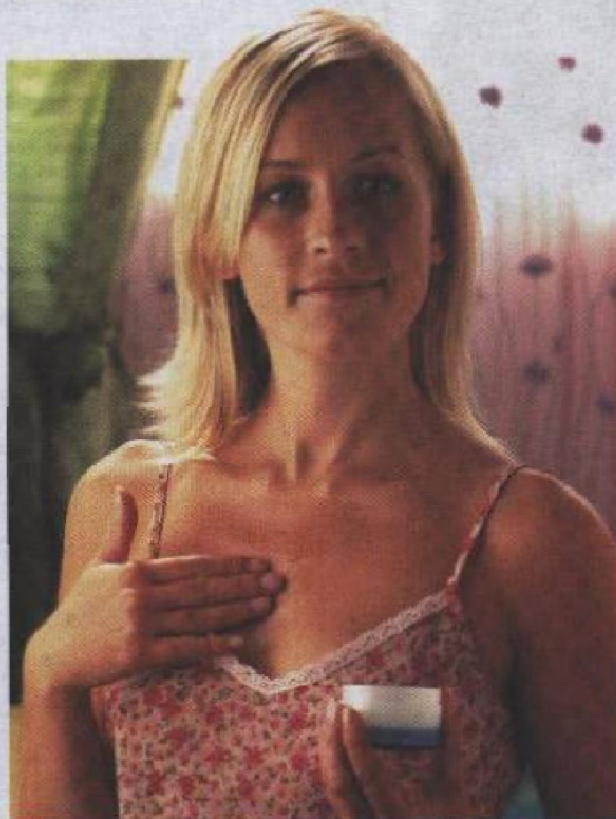
ют всю ночь, способствуя спокойному сну. Для дневной мази, наоборот, добавьте стимулирующие масла.

Ароматические мази также избавляют от головных болей и нервного напряжения. Нанесите мазь с расслабляющими, снимающими боль ароматическими маслами на виски и лоб, чтобы снять мышечное напряжение.

## Детские мази

Ароматические мази также очень полезны детям, подверженным заболеваниям дыхательных путей. Немного ароматической мази, нанесенной на грудь, облегчит их дыхание и обеспечит крепкий сон как детям, так и их родителям!

*Нанесите ароматическую мазь перед сном – за ночь ваши дыхательные пути очистятся.*



## Выберите основу

Для ароматических мазей требуются нейтральные основы, чтобы ничто не мешало действию ароматических масел.

### ❖ Вазелин

Производится из минеральных масел, которые долго впитываются кожей, поэтому подходит для нежной зоны вокруг ноздрей.

*Для ароматических мазей можно использовать вазелин, бальзам, мазь и масло-основу.*

### ❖ Бальзамы и мази

Вернитесь к листу 58, где рассказано, как приготовить мазь с ароматическими маслами.

### ❖ Натуральные мази

Обеспечивают нейтральную основу без запаха и цвета. Примером может служить масло из виноградных косточек.

### ❖ Масло-основа

Неочищенное растительное, виноградное, оливковое или ореховое масло подходит для мазей, наносимых на грудь. Из масла жожоба получается нежирная основа для ароматических мазей, наносимых на лоб и виски.



*Вазелин в качестве основы предотвратит пересыхание вашей кожи.*





# Как приготовить ароматическую мазь

*Ароматическую мазь очень просто приготовить; для нее вы можете смешать эфирные масла, подходящие для лечения какого-то конкретного заболевания.*



## Мази на вазелине

❖ Полосните 2 г вазелина в теплостойкую емкость, помещенную в кастрюлю или сковороду, наполненную водой. Постепенно добавляйте воду и убавляйте огонь. Мешайте, пока вазелин не станет жидким.

❖ Снимите с огня и добавьте 10–15 капель ароматического масла, помешивая, чтобы оно лучше растворилось.

❖ Пока смесь все еще жидкая, разлейте ее в темные стерильные стеклянные бутылочки с плотными крышками и поставьте в темное прохладное место.

*Приготовить мазь самостоятельно из вазелина и ароматических масел гораздо дешевле, чем купить ее в магазине.*

## Мази на масле-основе

Смешайте 20–30 капель ароматического масла с 50 мл масла сладкого миндаля или виноградных косточек в небольшой миске. Разлейте в темные стеклянные бутылочки. Применяйте для массажа висков или шеи и горла.

### ВНИМАНИЕ

Некоторые масла в высокой концентрации могут вызвать раздражение кожи, особенно нежной. Поэтому следует провести предварительный тест на небольшом участке кожи, особенно если вы собираетесь наносить мазь на крылья носа, шею и горло.

*Мази на масле-основе позволяют вам полноценно использовать свойства эфирных масел.*



## Для детей

Детям полезны ароматические мази, но вы должны снизить концентрацию эфирных масел в смеси. Ароматические мази не подходят для очень маленьких детей, которые могут начать их слизывать.

*Концентрация масел в мази для детей должна быть несколько меньше; см. стр. 79–80.*



## Советы

Всегда храните ароматические мази в плотно закрывающихся бутылочках, чтобы их ценный аромат не испарялся.

## Какое масло выбрать

### АСТМА

- ❖ шалфей
- ❖ кипарис
- ❖ эвкалипт
- ❖ ладан
- ❖ майоран

### ГРУДНОЙ КАШЕЛЬ

- ❖ кедр
- ❖ шалфей
- ❖ эвкалипт
- ❖ имбирь
- ❖ мирра
- ❖ сосна
- ❖ чайное дерево

### ЖАР

- ❖ ромашка
- ❖ эвкалипт
- ❖ сосна
- ❖ розовое масло

### ГАЙМОРИТ/КАТАР

- ❖ кедр
- ❖ кедр
- ❖ эвкалипт
- ❖ лимон
- ❖ розмарин
- ❖ чайное дерево

### ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

- ❖ ромашка
- ❖ лаванда
- ❖ перечная мята

### БЕССОННИЦА

- ❖ ромашка
- ❖ лаванда
- ❖ хасмян
- ❖ иланг-иланг

## Как быстро приготовить мазь

Просто добавьте до 20 капель ароматического масла в 50 мл мази или крема без запаха, тщательно перемешайте и поместите в плотно закрывающийся стеклянный сосуд. Для достижения наилучших результатов

вы должны наносить мазь регулярно, например 2–3 раза в день при астме и жаре. Мазь предотвратит попадание некоторых возбудителей инфекции в дыхательные пути.



# Ароматерапия для расслабления

*Определенные ароматические масла в сочетании с техникой ароматерапии помогут вам и вашим друзьям расслабиться даже после очень напряженного дня.*

**М**ногие люди применяют методы ароматерапии для того, чтобы расслабиться. Начав применять ароматерапию, вы поймете, что наряду со снятием напряжения она также поможет вам предохранить организм от нового стресса.

## Как правильно выбрать масло

Чтобы эффективно расслабиться при помощи ароматерапии, важно выбрать нужное масло и правильно его использовать. Выбирайте ароматы, вызывающие в ва-

шем сознании приятные образы. Психологический эффект от аромата масла так же важен для расслабления, как его активные ингредиенты.

В конце тяжелого дня вам скорее всего потребуются глубокая длительная релаксация: примите расслабляющую ванну и зажгите ароматическую свечу. Чтобы прийти в себя после ссоры или бурной эмоциональной вспышки, нанесите масло на область пульса или на носовой платок и вдыхайте аромат.

*После длинного и изнурительного дня целебные ароматы помогут вам расслабиться.*



## Таблица смесей масел для расслабления

Выберите по крайней мере по одному из легких, средних и тяжелых масел для ароматической смеси. Поскольку средние и тяжелые масла обладают наиболее сильными расслабляющими свойствами, они должны быть базовыми составляющими вашей смеси.

	ЛЕГКИЕ МАСЛА (2 капли)	СРЕДНИЕ МАСЛА (5 капель)	ТЯЖЕЛЫЕ МАСЛА (3 капли)
РАССЛАБЛЕНИЕ НАПРЯЖЕННЫХ МЫШЦ	Бasilic, калпур, эвкалипт, <b>лимон</b>	<b>Анис</b> , лаванда, майоран, розмарин	Бензоин, <b>гвоздика</b> , ладан, имбирь
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ	<b>Бергамот</b> , шалфей	Герань, <b>мандарин</b>	Кедр, нероли, <b>иланг-иланг</b>
РАССЛАБЛЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ	Шалфей, базилек, <b>тимьян</b>	Ромашка, можжевельник, лаванда, майоран, <b>мялисса</b>	Нероли, <b>сандал</b> , иланг-иланг



# Расслабляющая ароматерапия

Существует множество способов использования ароматерапии для расслабления. Следуйте нашим советам, и вы почувствуете, что постепенно избавляетесь от стресса в повседневной жизни.

## Ароматические смеси для массажа



**Массаж лица с применением масел – отличный способ снятия головных болей.**

Делая успокаивающий массаж, вы сможете увеличить его эффективность, используя соответствующее массажное масло. Постарайтесь определить, что стало причиной стресса, перед тем как приступить к массажу.

### БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Чтобы приготовить смесь для массажа, снимающего стресс, смешайте следующие масла: 2 капли шалфея, 3 капли лаванды и 2 капли розового масла с 30 мл масла-основы (лучше всего подойдет масло из виноградных косточек).

### НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Чтобы снять нервное напряжение, используйте смесь из 2–3 капель успокаивающего ароматического масла, например масла нероли, и 30 мл масла из виноградных косточек.

### НА ОБЛАСТЬ ПУЛЬСА

Полноценный комплексный массаж не всегда возможен, но вы можете нанести по капле масла на точки пульса.

Даже одна капля масла, обладающего расслабляющими свойствами, поможет вам снять стресс.



## Ароматы для помещений

Если вы не можете быстро расслабиться, необходимо увеличить время воздействия на вас ароматического масла. Лучший способ – зажечь аромалампу, свечи или ароматические палочки, которые наполнят вашу комнату приятным запахом. Расслабляющая смесь для аромалампы состоит из 2 капель масла шалфея, 3 капель масла лаванды и небольшого количества чистой родниковой воды.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

Электрические испарители лучше всего подходят для детских комнат, так как они не требуют использования открытого огня. Вы можете сами сделать спрей-ароматизатор для помещения. Наполните водой чистую бутылку с пульверизатором и добавьте в воду 40–60 капель выбранного вами ароматического масла.



**Наполните ваш дом расслабляющими ароматами, используя живые цветы, аромалампы и ароматические свечи.**

## Для крепкого сна

Крепкий ночной сон очень важен для хорошего самочувствия. Если у вас проблемы со сном, то вам нужно расслабиться, чтобы быстро и легко заснуть. Для этого отлично подходят некоторые ароматические масла.

### ЛЕГКО ЗАСНУТЬ

Создайте в вашей спальне атмосферу отдыха и покоя, добавив выбранные вами ароматические масла в аромалампу за час до сна. Налейте масло в чистую родниковую воду в испарителе и оставьте лампу гореть, чтобы наполнить спальню расслабляющим ароматом. Когда будете ложиться спать, не забудьте задуть свечу. С помощью пульверизатора можно распылить ароматические смеси на подушки, простыни и ночное белье – это будет способствовать вашему расслаблению и спокойному сну в течение всей ночи.

## Свечи для расслабляющей ванны

Тепло горячей ванны или сауны идеально способствует расслаблению. Горячий пар ослабляет мышечное напряжение, замедляет процесс метаболизма и погружает нас в сонное состояние. Многие ароматические масла также способствуют мышечному расслаблению. Добавьте их в воду, вы сможете увеличить релаксирующее воздействие ванны.

### ОСНОВНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ВАННЫ

Смешайте 4–6 капель ароматического масла с 5 мл масла-основы и влейте смесь в ванну под струей горячей воды. Лучше, если сначала ароматические масла растворятся в основном масле, поскольку не все из них полностью растворяются в воде.

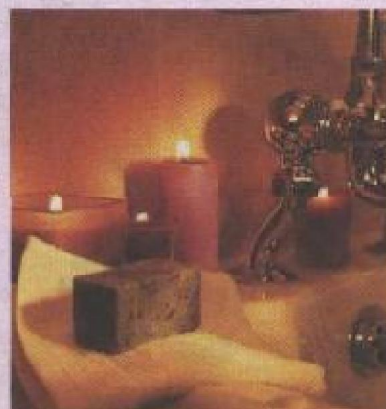
Чтобы приготовить расслабляющую смесь для ванны, смешайте:

- ❖ 3 капли масла лаванды
- ❖ 2 капли масла ромашки
- ❖ 1 каплю масла мяты
- ❖ 5 мл масла-основы

Лаванда расслабит ваше тело, мята стабилизирует дыхание, седативное действие ромашки обеспечит крепкий сон.

❖ Для более глубокой релаксации добавьте 1–2 капли масла майорана, особенно если вы страдаете от навязчивых головных болей.

❖ Масло герани полезно для снятия бессонницы, когда вы нервничаете или слишком устали.



**Ароматические свечи усилят воздействие вечерней расслабляющей ванны.**



# Ароматерапия придаст энергии

*Используемые в ароматерапии масла могут творить чудеса, когда вы чувствуете усталость и сонливость, они поднимут настроение и наполнят вас новой энергией.*

**М**ы часто считаем, что ароматерапия — это прежде всего средство, помогающее расслабиться и успокоиться в конце долгого дня.

Однако многие масла могут также разбудить вас с утра, придать энергию усталым мышцам и перегруженной голове во время трудного дня.

## Быстро и в самую точку

Чистые, свежие запахи — это лучшее средство для пробуждения и восполнения запасов энергии, они часто наиболее эффективны в сочетании с холодной водой, например в ви-

де прохладного душа или компресса.

Или же вы можете применить более быстрый и резкий способ, чтобы разбудить свой организм. Попробуйте использовать спрей на точках пульса или смочите им носовой платок.

Ароматизированные свечи и распылители, которые наполняют ваш дом будоражащими, тонизирующими ароматами, также идеально подходят.

*Если вы чувствуете, что вас начинает неудержимо клонить в сон, а рабочий день еще не кончился, нанесите капельку тонизирующего масла на точки пульса, и вы снова готовы действовать.*



## Создаем смеси, наполняющие энергией

Выберите как минимум по одному маслу из колонок с легкими и средними ароматами для создания уникального запаха. Легкие масла — самые стимулирующие и поэтому должны составлять основную гамму композиции. Тяжелые масла нужно использовать аккуратно.

	ЛЕГКИЕ МАСЛА (6 капель)	СРЕДНИЕ МАСЛА (3 капли)	МАСЛА-ОСНОВЫ (1 капля)
для СТИМУЛЯЦИИ РАЗУМА	Лимон, апельсин, мята	Анисовое семя, гвоздика, розмарин	Сандаловое дерево, пачули
для УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА	Пегитгрейн, мята, чайное дерево	Черный перец, можжевельник, розмарин	Роза, пачули, имбирь
для поло- жительных ЭМОЦИЙ	Бергамот, тимьян	Сосна, мелисса	Роза, розовое дерево, сantalовое дерево



# Лекарства, заряжающие энергией

*Первым делом с утра или перед выходом в свет вечером используйте стимулирующие масла для принятия токизирующего душа, массажа или пробуждающего компресса.*

## Стимулирующие смеси для ванной

Добавьте следующие ароматы в свой обычный гель для душа, чтобы придать себе заряд бодрости. Сделайте воду чуть холоднее, чем обычно: ни одно средство для пробуждения не сравнится с прохладным душем по эффективности!

### ЧТОБЫ ПРОСНУТЬСЯ

- ❖ 2 капли масла бергамота
- ❖ 4 капли масла грейпфрута
- ❖ 4 капли масла лимона
- ❖ 10 мл масла-основы из виноградных косточек
- ❖ 20 мл геля для душа.

Ароматическая массажная композиция особенно эффективна, чтобы справиться с хронической усталостью. Жасмин возвращает силы и наполняет жизненной энергией, одновременно успокаивая. Он хорошо сочетается со стимулирующими свойствами розового дерева. Добавьте приведенную ниже композицию в свой гель, когда соберетесь принимать душ.

### ПЕРЕД ВЕЧЕРНИМ ВЫХОДОМ В СВЕТ

- ❖ 5 капель масла жасмина
- ❖ 5 капель масла розового дерева
- ❖ 20 мл геля для душа.

Сделайте воду максимально холодной, чтобы заставить сердце биться быстрее.

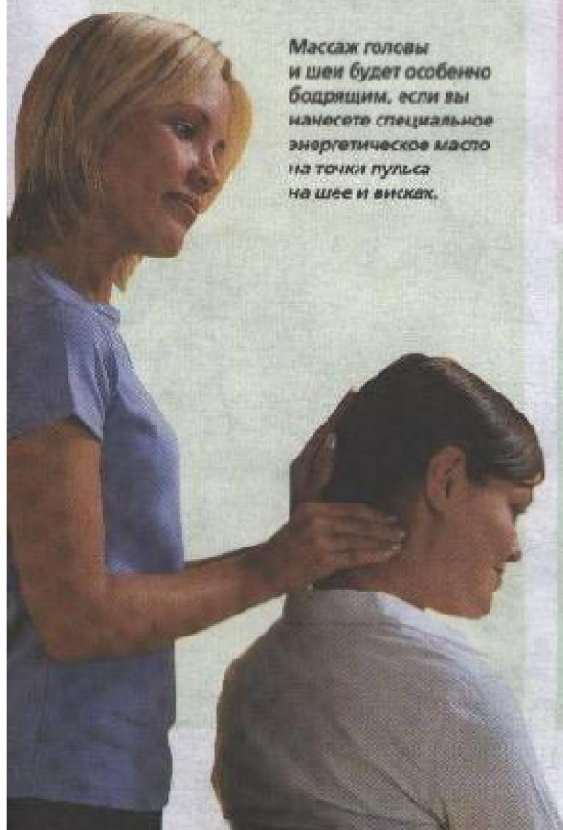


## Во время массажа

Добавьте любую из приведенных выше композиций для ванной к 30 мл масла-основы из виноградных косточек, и вы получите энергетическую смесь для массажа.

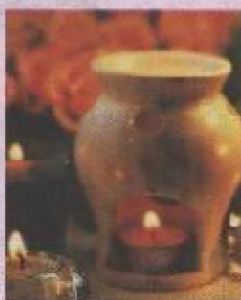
Используйте эту смесь вместе со стимулирующими массажными движениями. Экспериментируйте с различными энергетическими маслами, чтобы найти, какие из них лучше всего вам подходят.

Массаж головы и шеи будет особенно бодрящим, если вы нанесете специальное энергетическое масло на точки пульса на шее и висках.



## Вдохните энергию

Использование аромаламп – это простой и эффективный способ окружить себя стимулирующими, наполняющими энергией ароматами.



### СМЕСЬ ДЛЯ СПРЕЯ

Наполните баллончик для спрея родниковой водой до краев и добавьте:

- ❖ 10 капель масла апельсина
- ❖ 10 капель масла сосны
- ❖ 10 капель масла пимыны.

Выйдите из комнаты на несколько минут, чтобы аромат растворился в воздухе, а затем вернитесь и наслаждайтесь.

Добавьте несколько капель стимулирующих масел в пульверизатор и вдохните освежающий аромат.

### СПРЕЙ ДЛЯ КОМНАТЫ

Вы можете также создать спрей для комнаты, добавив 40–60 капель той же композиции в маленькую бутылочку с пульверизатором, наполненную водой. Хорошо встряхните и используйте в комнате.

### БЫСТРЫЙ ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ

Нанесите несколько капель масел лимона, розового дерева и бергамота на носовую платочку или вдохните их прямо из пузырька, и вы почувствуете мгновенный прилив энергии.

## Холодный компресс

Холодный компресс сам по себе может придать вам сил и помочь проснуться, а добавление к нему эфирных масел, вы еще усилите эффект.

- 1 Добавьте 4–5 капель эфирного масла в маленькую емкость с холодной водой.
- 2 Опустите хлопковую или фланелевую салфетку в раствор, а затем выжмите ее, чтобы удалить остатки воды.
- 3 Наложите компресс на лоб или затылок на несколько минут.

Обмакните фланелевую салфетку в холодную воду и отожмите ее, а затем нанесите несколько капель эфирного масла. Это поможет вам проснуться.





# Ароматерапия для создания романтического настроения

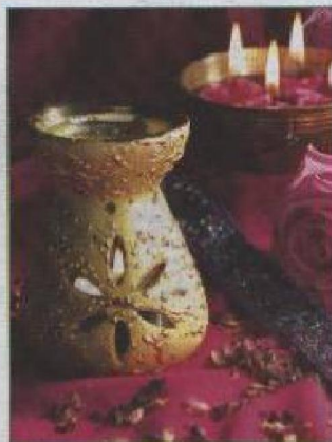
*Расставленные по комнате ароматические свечи, палочки и аромалампы станут заключительным штрихом романтического вечера.*

**В**озбуждающие свойства определенных ароматических масел веками ценились в ряде различных культур. Эти ароматы оказывают сильное воздействие на наши эмоции, помогая расслабиться, согревая, поднимая настроение и усиливая либидо.

## Аромалампы и курительницы

Самым простым и эффективным способом применения эфирных масел является ароматизация ими вашей комнаты. Это можно сделать при помощи ароматических свечей, палочек или курительницы, а также согреть масло в аромалампе. Тогда мягкое воздействие масла или смеси масел будет заполнять вашу комнату медленно, производя длительный положительный эффект. В романтический вечер вы можете капнуть в воду аромалампы до шести капель масел, чтобы наслаждаться вашими любимыми тонкими, чувственными ароматами.

*Ароматические свечи, аромалампы и ароматические палочки подготовят вашу спальню к романтическому вечеру.*



## Приготовьте романтическую смесь сами

При создании романтической смеси основное внимание следует уделить тонкости аромата, сделав его едва уловимым. Шесть капель выбранного ароматического масла в аромалампе должны представлять собой, по большей части, основные ноты; это станет гарантией того, что комната не на-

полнится сильным запахом слишком быстро — гораздо лучше пробудить интерес к тому, что последует затем.

### РОМАНТИЧЕСКИЕ СМЕСИ

Чтобы создать романтическое настроение на весь вечер, смешайте:

- ❖ 1 каплю масла розы
  - ❖ 3 капли масла сандала
  - ❖ 2 капли масла иланг-иланг.
- А для более торжественного случая смешайте:

- ❖ 2 капли масла жасмина.
- ❖ 2 капли масла пачули
- ❖ 2 капли масла корицы.

### ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИИ

- ❖ Большая часть традиционных возбуждающих ароматов является основными нотами, которые будят восприимчивость, расслабляя эмоции.
- ❖ Они медленно испаряются, следовательно, их действие сохраняется на много часов.

*Наполните комнату романтическими ароматами, которые будут с вами весь вечер.*



# Выберите свой аромат

Возбуждающие свойства некоторых ароматов были известны на протяжении веков. Используйте их по отдельности или смешайте — и любовь посетит вашу жизнь.

## Кедр



Богатый древесный аромат кедра согреет атмосферу и освободит эмоции, облегчив таким образом общение и настроив на романтическую беседу.

*Кедр напоминает нам о богатстве природы и красоте леса, повышая настроение и открывая наши сердца.*

## Корица



Сладкий пряный аромат корицы лучше всего подходит для согревания легкого настроения на протяжении всего вечера, даря нам энтузиазм и радость жизни.

*Корица подходит как для внутреннего, так и для внешнего применения, что делает ее идеальным возбуждающим средством.*

## Жасмин



Богатый цветочный аромат жасмина идеально подходит для создания расслабляющей атмосферы веселья и удовольствия.

*Европейцы пристрастились к аромату жасмина еще в XVI веке.*

## Нероли



Успокаивающий и поднимающий настроение аромат нероли обеспечивает позитивную и эмоциональную атмосферу.

*Нероли — несбыточный, но прекрасный аромат.*

## Пачули

Теплый земной аромат пачули создает расслабляющую чувственную атмосферу, хотя он может прийти по вкусу далеко не всем.

*Из пачули обычно делают ароматические палочки.*



## Роза

Сладкий, нежный аромат розы напомнит о лете и создаст позитивное настроение, идеальное для романтики.

*Роза — традиционный цветок романтики.*



## Розовое масло

Поднимающий настроение сладкий запах розового масла, также получаемого из розы, создает настроение для романтики и чувственности.

*Розовое масло стоит недешево, но его аромат прекрасен.*



## Сандал



Успокаивающий чувственный аромат сандала согреет самые педяные души, создав атмосферу расслабления и открытости.

*Запах сандала обычно ассоциируется с мужскими духами.*

## Ветиверт

Богатый земляной аромат ветиверта успокаивает и согревает, он идеален для стрессовых ситуаций и скор.

*Ветиверт хорошо подходит для аромаламп.*



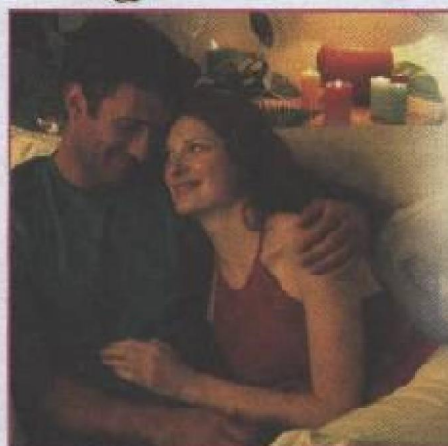
## Иланг-иланг

Сладкий, опьяняющий аромат иланг-иланг согревает и расслабляет, создавая расслабляющую атмосферу открытости и чувственности.

*Иланг-иланг — экзотический аромат, пришедший к нам с Востока.*



## Цветы и свечи



Многие чувственные запахи нам дарят цветы, сажая растения также передают аромат ваших намерений.

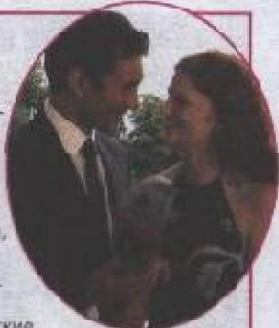
❖ Спрей с запахом гвоздики, жасмина, герани и роз подольют вашу комнату для любви.

*Ароматические свечи добавят вашему романтическому вечеру чувственности.*

❖ Поставьте цветы у открытого окна, чтобы ветер внесил в комнату их аромат.

❖ Эффект неполного освещения, созданный свечами, обеспечит романтическую атмосферу и расслабит вас.

❖ Используйте ароматические свечи, которые наполнят вашу комнату и ваше сердце романтикой.



*Ничто так громко не говорит о любви, как дюжина красных роз.*



# Ароматерапия ДЛЯ ОТДЫХА

*Собираясь в путешествие, прихватите с собой набор ароматерапевтических масел, которые помогут вам провести ваш отпуск с наибольшим комфортом.*

**В**ы собрались в отпуск и теперь необходимо решить, что же нужно взять с собой в дорогу. По опыту вы, возможно, уже знаете, какие проблемы чаще всего возникают у вас во время отдыха. Если ваш организм предрасположен к расстройствам желудка, когда вы посещаете рестораны за границей и принимаете незнакомую пищу, возьмите масла, благотворно влияющие на пищеварение, такие как мятное или имбирное. Оба эти масла также помогут в дороге, если вы страдаете морской болезнью.

## Многофункциональные масла для отпуска

Если у вас чувствительная кожа и вы часто страдаете от укусов кровососущих насекомых, масло цитронеллы поможет защитить вас. Лавандовое масло, являясь вообще многофункциональным, идеально как при головной боли и солнечных ожогах, так и для отпугивания насекомых.

Масло чайного дерева с его сильными антисептическими свойствами эффективно при небольших порезах, мозолях и солнечных ожогах.

*Применяйте ароматические масла во время отдыха, чтобы избавиться от насекомых и избежать солнечных ожогов.*



## Ваш набор ароматерапевтических средств

Когда вы планируете, что именно из одежды и косметики взять с собой на отдых, убедитесь, что вы также не забыли ваш ароматерапевтический набор для отдыха. Положите в набор пару маленьких бутылочек для сме-

**Необходимые масла в ароматерапевтическом наборе:** лаванда, чайное дерево, цитронелла, мята и ромашка.

сей; масло-основу, такое как жожоба или миндальное; средства от солнечных ожогов и от головных болей, а также свечи с ароматом цитронеллы для отпугивания кровососущих насекомых. **ОСНОВНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА** Включите эти масла в ваш ароматерапевтический набор для отдыха:

❖ **Антисептик:** эвкалипт, чайное дерево

- ❖ **От насекомых:** цитронелла, лаванда
- ❖ **От укачивания в транспорте:** имбирь, мята
- ❖ **Разница во времени:** ромашка, грейпфрут
- ❖ **От солнечных ожогов:** лаванда, чайное дерево
- ❖ **От головной боли:** лаванда
- ❖ **Проблемы с пищеварением:** имбирь, мята



# Ароматерапия ДЛЯ ОТДЫХА

*Собираясь в путешествие, прихватите с собой набор ароматерапевтических масел, которые помогут вам провести ваш отпуск с наибольшим комфортом.*

**В**ы собрались в отпуск и теперь необходимо решить, что же нужно взять с собой в дорогу. По опыту вы, возможно, уже знаете, какие проблемы чаще всего возникают у вас во время отдыха. Если ваш организм предрасположен к расстройствам желудка, когда вы посещаете рестораны за границей и принимаете незнакомую пищу, возьмите масла, благотворно влияющие на пищеварение, такие как мятное или имбирное. Оба эти масла также помогут в дороге, если вы страдаете морской болезнью.

## Многофункциональные масла для отпуска

Если у вас чувствительная кожа и вы часто страдаете от укусов кровососущих насекомых, масло цитронеллы поможет защитить вас. Лавандовое масло, являясь вообще многофункциональным, идеально как при головной боли и солнечных ожогах, так и для отпугивания насекомых.

Масло чайного дерева с его сильными антисептическими свойствами эффективно при небольших порезах, мозолях и солнечных ожогах.

*Применяйте ароматические масла во время отдыха, чтобы избавиться от насекомых и избежать солнечных ожогов.*



## Ваш набор ароматерапевтических средств

Когда вы планируете, что именно из одежды и косметики взять с собой на отдых, убедитесь, что вы также не забыли ваш ароматерапевтический набор для отдыха. Положите в набор пару маленьких бутылочек для сме-

**Необходимые масла в ароматерапевтическом наборе:** лаванда, чайное дерево, цитронелла, мята и ромашка.

сей; масло-основу, такое как жожоба или миндальное; средства от солнечных ожогов и от половых болей, а также свечи с ароматом цитронеллы для отпугивания кровососущих насекомых. **ОСНОВНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА** Включите эти масла в ваш ароматерапевтический набор для отдыха:

♦ Антисептик: эвкалипт, чайное дерево

- ♦ От насекомых: цитронелла, лаванда
- ♦ От укачивания в транспорте: имбирь, мята
- ♦ Разница во времени: ромашка, грейпфрут
- ♦ От солнечных ожогов: лаванда, чайное дерево
- ♦ От головной боли: лаванда
- ♦ Проблемы с пищеварением: имбирь, мята



# Использование ароматерапии при мышечных болях

*Используйте методы ароматерапии, чтобы уменьшить боль и восстановить подвижность напряженных или уставших мышц.*

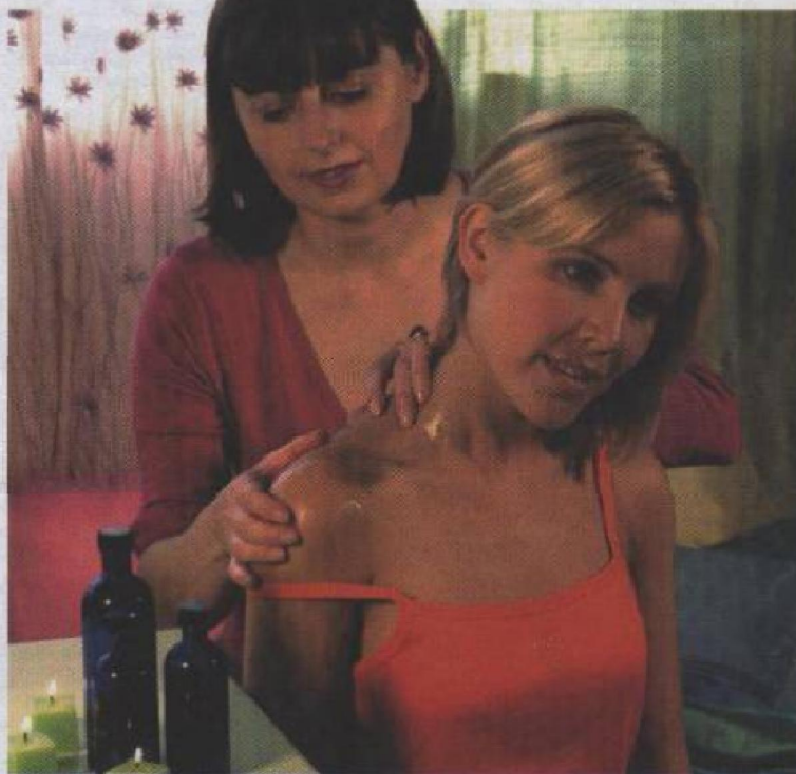
**М**ышечные боли время от времени бывают у любого из нас как результат перенапряжения, а иногда и неправильного положения тела, повреждения или стресса. Мышцы используют энергию для образования и выведения из организма вредных веществ — углекислого газа и молочной кислоты, — которые уносятся кровотоком. Если кровообращение вялое или мышцы перенапрягаются, отходы накапливаются в тканях, вызывая спазмы и боль.

## Целительные масла и массаж

Стимулируйте кровообращение в коже и мышцах и помогите выведению токсинов, используя такие масла для массажа, как можжевеловое или имбирное. Пользуйтесь во время массажа такими приемами, как разминание и постукивание, чтобы разогнать все скопления молочной кислоты.

Тепло снимает мышечную напряженность, так что горячая ванна, содержащая болеутоляющие масла, например эвкалиптовое, облегчит боли.

*Нервное возбуждение часто вызывает боль в шее или плечах. Используйте масла для регулярного массажа, чтобы снять напряжение.*



## Как смешивать масла при болях в мышцах

	ЛЕГКИЕ МАСЛА (2 капли)	СРЕДНИЕ МАСЛА (5 капель)	ТЯЖЕЛЫЕ МАСЛА (3 капли)
<b>СОГРЕВАЮЩИЕ</b> (стимуляторы кровообращения)	Имбирь, черный перец, мускатный орех, тимьян, <b>мята перечная</b>	Ветиверт, розмарин, майоран, ромашка	Бензойная смола, ветиверт, <b>корица</b>
<b>БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ</b>	Эвкалипт, мята перечная, кардамон, каяпут	Сосна, <b>майоран</b> , розмарин, черный перец	Твездика, корица, кедр
<b>ОБЕЗЗАРАЖИВАЮЩИЕ</b>	Сладкий укроп, лимон, чайное дерево, кориандр, <b>грейп-фрут</b>	Можжевельник, розмарин	<b>Кедр</b> , дягиль
<b>ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ</b>	Гальбанум, тысячелистник	<b>Лаванда</b> , ромашка	



# Методы снятия мышечных болей

Узнайте, как использовать успокаивающие и согревающие свойства эфирных масел, чтобы ослабить мышечные боли и обеспечить быстрое и длительное облегчение при болях.

## Мышечный массаж

Легкие постукивания при массаже могут облегчить мышечный спазм, восстанавливая подвижность при ломоте в мышцах.

### РАССЛАБЛЯЮЩАЯ СРЕДА

Удостоверьтесь, что окружающая вас среда является теплой и расслабляющей. Используйте:

- ❖ 8–10 капель эфирных масел
- ❖ 30 мл масла-основы.

Начните с аккуратных согревающих постукиваний, затем используйте более сильное да-

вление, закончите легкими постукиваниями и поглаживанием. Слишком сильные и резкие постукивания в начале могут быть болезненными для напряженных мышц.

❖ Регулярный массаж плеч, шеи и верхней части спины может уменьшить напряжение. Выбирайте масла, которые помогут расслабить не только тело, но и сознание.

❖ Массаж с применением ароматических масел наиболее эффективен после теплой ванны или душа.

❖ Действие массажа стимулирует кровообращение и циркуляцию лимфы. Пряные масла способствуют кровообращению, в то время как масла цитрусовым выводят шлаки.

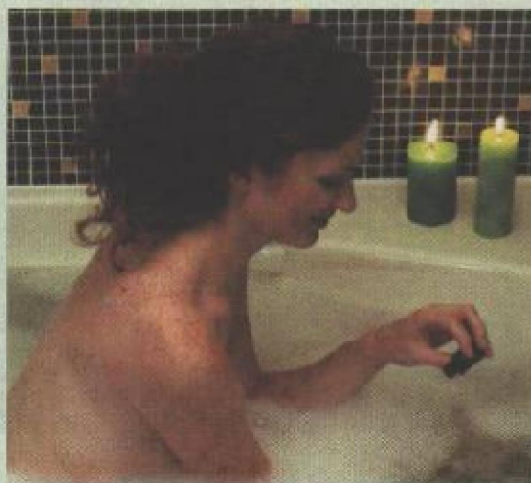
**Создайте атмосферу, которая расслабит и успокоит ваше тело и сознание.**



### ВНИМАНИЕ!

Серьезная боль в спине может быть вызвана проблемами с позвоночником. Посоветуйтесь с хиропрактиком или остеопатом.

## Расслабляющие ванны



Принятие горячей, ароматной ванны — один из самых эффективных способов облегчить боль в мышцах и быстро снять мышечное напряжение.

### РАССЛАБЬТЕСЬ И ПОДОЖДИТЕ

Добавьте 8–10 капель масла в ванну, взбивая воду, чтобы гарантировать равномерное распределение масла в толще воды. Погрузитесь в ванну на 15 минут, спустив под воду измученные и уставшие мышцы.

**Согрейте свои мышцы в горячей ванне, чтобы помочь маслам принести быстрое облегчение от боли.**

Добавьте розмариновое и майорановое масло, чтобы прогреть мышцы.

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ

Согрейте ванную комнату прежде, чем будете купаться, устраняя любые сквозняки из окон или дверей. Постоянно пополняйте ванну горячей водой из крана, чтобы поддерживать тепло тела.

При использовании тяжелых масел, например кедрового, размешайте его в 2–3 мл масла-основы перед тем, как добавить в ванну, чтобы гарантировать однородное распространение в воде.

## Горячий и холодный компрессы

Вы можете уменьшить боль и воспаление в мышцах при помощи попеременного прикладывания горячего и холодного компрессов.

### ЖАР И ХОЛОД ПРИНОСЯТ ОБЛЕГЧЕНИЕ

Наполните таз ледяной водой и капните туда 4–5 капель эфирного масла и 15 мл масла-основы. Положите кусок хлопковой ткани на поверхность воды, чтобы она впитала масла. Выжмите лишнюю воду и положите компресс на больные мышцы на 10 минут. Повторите процедуру, используя горячую воду: делайте горячий компресс с теми же самыми маслами и чередуйте горячий и холодный компрессы, пока боль в мышцах не уйдет.

### ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ

Существует еще ряд способов избавиться от мышечной боли с помощью горячего компресса. Возьмите бутылку с горячей водой, приложите к ней ватную подушечку, предварительно капнув на нее несколько капель эфирного масла, и заверните в ткань. Для быстрого облегчения боли можно также использовать следующий компресс: марлю пропитывается растительным маслом, водкой или теплой водой, на нее наносится 2–6 капель эфирного масла.

**Положите кусочек ваты, смоченный ароматическим маслом, рядом с горячей.**





# Ароматерапия для всей СЕМЬИ

*Целебный, смягчающий и успокаивающий эффект ароматерапии доступен для каждого члена вашей семьи.*

**А**роматерапия завоевывает все большую популярность среди разных возрастных групп. И внукам, и бабушкам одинаково нравится свежий фруктовый аромат мандарина; и, конечно же, всей семье будет полезно очищающее благоухание эвкалипта. Шаг за шагом собирая вашу ароматерапевтическую аптечку, выберите масла для лечения и первой помощи для человека любого возраста. Лаванда, чайное дерево и ромашка — основа вашей аптечки: эти масла обладают широким спектром воздействия и низкой токсичностью. Каждый член вашей семьи най-

дет свои предпочтения среди масел, и, включив их в свою аптечку, вы будете в силах помочь практически в любом случае.

## Домашнее лечение

Каждой стадии жизни свойственны свои, специфические проблемы со здоровьем. Ароматерапия помогает нам бороться с болезнями прямо у себя дома, с ее помощью мы противостоям возрастным рискам и чувствуем себя более здоровыми и счастливыми.

*Соберите домашнюю аптечку эфирных масел как для первой помощи, так и для длительного и постепенного воздействия.*

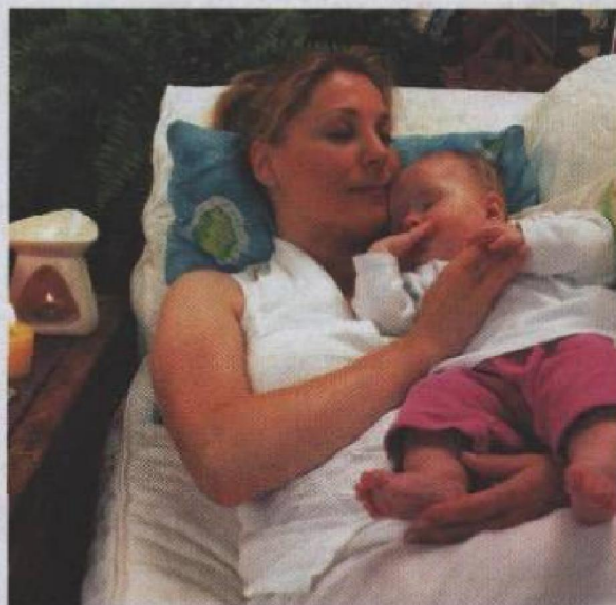


Таблица безопасных концентраций

	ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	ДЕТИ ДО 1 ГОДА	1-4 ГОДА	5-6 ЛЕТ	7-12 ЛЕТ	13-65 ЛЕТ	ПОСЛЕ 65 ЛЕТ
МАССАЖ (30 МЛ МАСЛА-ОСНОВЫ)	2 капли	1 капля	2 капли	5 капель	8 капель	10 капель	5 капель
ДЛЯ ВАННОЙ (ПОЛНАЯ ВАННА)	2 капли	1 капля	2 капли	3 капли	5 капель	10 капель	4 капли
ЛОСЬОНЫ И КРЕМЫ (50 МЛ)	5 капель	3 капли	6 капель	8 капель	12 капель	25 капель	10 капель
ШАМПУНЬ И ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША (100 МЛ)	8 капель	2 капли	3 капли	10 капель	15 капель	25 капель	15 капель
КОМПРЕССЫ (500 МЛ ВОДЫ)	5 капель	3 капли	3 капли	5 капель	5 капель	5 капель	5 капель
АРОМАЛАМПА	8 капель	4 капли	6 капель	8 капель	8 капель	8 капель	6 капель



# Масла для всей семьи

Большинство масел подходит для всех возрастов, но концентрация должна зависеть от того, кому именно вы хотите помочь.

## Дети



Масло необходимо разбавлять в соответствии с возрастом ребенка, кроме того, нельзя по неосторожности допустить прямого контакта неразбавленного масла с детской кожей. Безопасное знакомство с ароматерапией можно устроить так: добавьте пару капель масла в горячую воду, а затем распылите смесь в воздухе.

Приобщать детей к ароматерапии следует с осторожностью.

## Подростки

Эфирные масла помогают сбалансировать гормональный фон во время полового созревания. Поощряйте эксперименты с маслами, но вы должны быть уверены, что ребенок все понял относительно концентрации масел и безопасного обращения с ними.



Скрабы для лица помогут подростку справиться с проблемной кожей.

## Беременность



Ароматерапия во время беременности оказывает самое благоприятное воздействие, как и во время самих родов. Кожа становится более чувствительной, обостряются ощущения от запахов. Некоторые масла, например роза, жасмин и шалфей мускатный, способны спровоцировать роды, и потому их следует решительно избегать во время беременности.

Во время беременности могут появиться новые аллергические реакции, в особенности на цитрусовые масла.

## Преклонный возраст

Эфирные масла способствуют комфортному самочувствию в преклонные годы. С годами метаболизм падает, поэтому масла нужно брать в меньших концентрациях. Массаж оказывает мощное целительное воздействие в эмоциональном плане, особенно в том случае, если у вас больше нет партнера для физического контакта.

Эфирные масла помогут поддерживать здоровье в преклонном возрасте.



## Масла для разных возрастов

### МАСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Для капризных малышей:

❖ ромашка, лаванда

От колики:

❖ ромашка, фенхель,

лаванда

От раздражения

от подгузников:

❖ ромашка

От потертостей и царапин:

❖ лаванда, чайное дерево

От простуды:

❖ эвкалипт, розмарин

От головных вшей:

❖ герань, лаванда, розмарин, чайное дерево.



### МАСЛА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Для проблемной кожи:

❖ ромашка, лимон, мирра, нероли (олердоранж), пачули, розмарин, чайное дерево

От эмоциональных проблем:

❖ майоран, мирра,

сantalовое дерево

Для экзаменов:

❖ грейпфрут, лаванда, лимон.



### МАСЛА

#### ДЛЯ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Для поддержания сердечной деятельности:

❖ бергамот, герань, иссоп

При менопаузе:

❖ розовое дерево, шалфей

мускатный, жасмин, шалфей

При стрессе на работе:

❖ бергамот, кедровое дерево,

пачули



### МАСЛА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

От болей в спине:

❖ лаванда, майоран

Для ускорения родов:

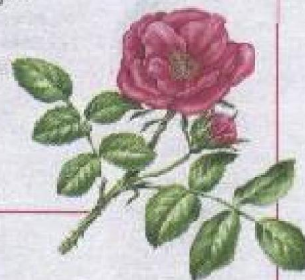
❖ шалфей мускатный, жасмин

Послеродовая депрессия:

❖ ладан, нероли, роза

От растяжек:

❖ ромашка, лаванда, роза



### МАСЛА ДЛЯ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

От отека стоп и щиколоток:

❖ кипарис, фенхель, грейпфрут

От варикоза вен:

❖ кипарис, герань, иссоп

От забывчивости:

❖ базилик, имбирь, кардамон,

черный перец

От ревматизма:

❖ черный перец, ромашка,

кипарис, эвкалипт, фенхель,

имбирь, можжевельник.





## Изучаем

# АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ масла

*В связи с увеличением сопротивляемости микроорганизмов существующим антибиотикам началось возрождение интереса к антисептическим маслам.*

**Б**ольшинство эфирных масел обладает естественными антисептическими свойствами. Это связано с тем, что растения, из которых добываются масла, вырабатывают антисептики, чтобы защитить себя от вторжения микроорганизмов. Чайное дерево — одно из наиболее известных и самых многосторонних эфирных масел с сильнейшими антивирусными, антибактериальными и противогрибковыми свойствами; его действие настолько мягкое, что позволяет применять его даже при лечении детей.

### Лечение инфекций

Антибактериальные масла используются в различных видах лечения. Прохладный компресс с несколькими каплями масла тимьяна или лаванды, например, можно накладывать на порезы и ссадины. При инфекциях мочеполовой системы полезно принимать ароматические ванны, во время вирусных и простудных заболеваний — растирать грудь, делать сухие и паровые ингаляции.

Для кожных инфекций требуется мягкое антисептическое действие. В этом случае идеально подходят масла лаванды и чайного дерева, так как это единственные масла, которые можно наносить на кожу неразбавленными.

*Используйте антисептические масла, такие как лаванда, которые помогут справиться с инфекциями и вылечить порезы и ссадины.*



## Источники антисептических эфирных масел



Антисептические эфирные масла можно получить из citrusовых фруктов и средиземноморских трав. Природные антисептики также могут быть получены из смолы, листьев и древесины многих деревьев. Члены семейства губоцветных, включая большинство обыч-

**Антисептические масла можно получить практически из всех видов растений во всех частях света.**

ных, хорошо известных нам садовых трав, также являются источниками антисептических масел. Примеры их включают в себя: тимьян и шалфей, имеющие особо резкий запах, и розмарин, которому присущ сладковатый запах.

### АРОМАТИЧЕСКИЕ АНТИСЕПТИКИ

Бодрящий, свежий камфорный запах древесных масел эвкалипта, сосны и чайного дерева имеет схо-

жие свойства, хотя произрастают эти растения в различных частях света. Стимулирующий, острый запах указывает на их сильное антисептическое действие. В противоположность им антисептические масла, полученные из citrusовых, имеют свежий и пикантный аромат, в то время как глубокие, древесные ароматы смоляных благовоний и мирры имеют долго сохраняющиеся ароматы, которые также дезинфицируют.



# Ваш ключ к антисептическим маслам

Многие активные составляющие антисептических эфирных масел создают запас сильных бактерицидных свойств, а также придают им характерные ароматы.

## Тимьян

Высокая концентрация фенолов тимола и карвакрола наделяет тимьян бактерицидным свойством. В свежем тимьяне содержание фенола невелико.

Тимола и карвакрола могут вызывать раздражение, поэтому используйте масло аккуратно.



## Сосна

Масло богато монотерпенами, такими как пинен и мицин. Они придают сосне дезодорирующие и дезинфицирующие свойства.

Из еловых иголок и шишек получают чистое, освежающее масло.



## Чайное дерево

Мягкое и нежное, масло чайного дерева является сильным антисептическим маслом благодаря таким его активным компонентам, как монотерпены, цимен и терпинеол.

Масло чайного дерева — эффективный антисептик.



## Эвкалипт

Существует более 500 видов эвкалипта, из всех них производят полезные эфирные масла, которые можно использовать для дезинфекции. Масла обладают бактерицидными и антиинфекционными свойствами.

Эффективность масла эвкалипта зависит от его вида.



## Лимон

Антисептическое действие лимона связано с его основным компонентом — лимоненом. Масло лимона часто используют при домашней уборке в качестве чистящего средства.

Лимонные альдегиды придают легкий, цитрусовый аромат.



## Бензоин

Богатый и смолыстый, он особенно богат сложными эфирами, такими как Бензил Бензоат, который оказывает антивирусное действие и обладает сладковатым цветочным запахом.

Масло бензоина — мягкое средство от мочеполовых и кожных инфекций.



## Антисептические масла

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Вылечите незначительные порезы и ссадины при помощи прохладного компресса:

- ✦ 2 капли масла лаванды
- ✦ 6 капель масла чайного дерева
- ✦ 2 капли масла тимьяна.

### ИНФЕКЦИИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Добавьте мягкие антисептические масла в теплую ванну для облегчения цистита:

- ✦ 2 капли масла бензиона
- ✦ 5 капель масла можжевельника
- ✦ 5 капель масла розмарина.

### ПРОСТУДА И ГРИПП

Массируйте смесью антивирусных эфирных масел горло, шею и грудь, чтобы вылечить респираторные инфекции:

- ✦ 3 капли масла эвкалипта
- ✦ 3 капли масла лаванды
- ✦ 3 капли масла розмарина
- ✦ 30 мл масла основы.

### ЕСТЕСТВЕННОЕ ОКУРИВАНИЕ

Проведите профилактику распространения кашля и простуды с помощью следующей смеси. Разведите масла в 50 мл воды:

- ✦ 5 капель масла эвкалипта
- ✦ 5 капель масла лимона.

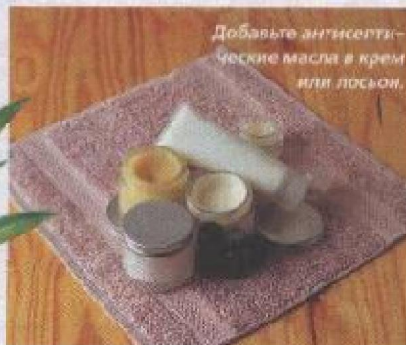
## Каяпут

Антисептическими свойствами каяпутное дерево обладает благодаря его ингредиентам — терпинеолу и терпену.

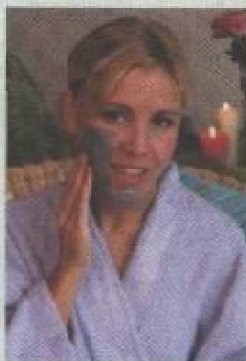
Запах масла каяпутного дерева сладкий и проникающий.



Добавьте антисептические масла в крем или лосьон.



## Ингредиенты антисептических масел



Большинство ингредиентов эфирных масел имеют некоторую степень антисептической активности, но те, которые богаты следующими соединениями, считаются особенно эффективными и бактерицидными.

Масла, богатые фенолами и монотерпенами, можно добавлять в маски для лица — это поможет избавиться от дерматических проблем, таких как прыщи.

### ✦ Монотерпены

В большом количестве находятся в большинстве эфирных масел, которые являются бактерицидными и антивирусными.

### ✦ Спирты

Обеспечивают ценными антиинфекционными свойствами.

### ✦ Фенолы

Масла, содержащие фенолы, следует применять очень осторожно, так как они могут вызвать раздражение кожи.



# Использование целебных масел

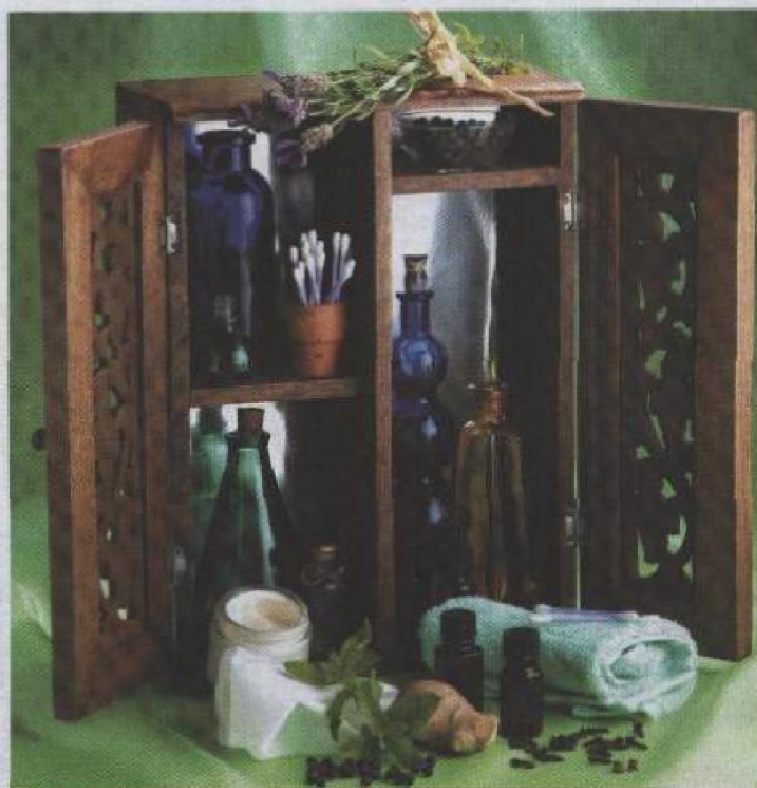
*Множество эфирных масел обладают целебными свойствами, достаточно иметь дома всего несколько из них — и вы получите переносную аптечку первой помощи.*

**Н**ебольшой набор эфирных масел в виде аптечки первой помощи поможет вам справиться с большинством мелких инцидентов и случайностей, которые нам преподносит жизнь. Эта аптечка займет совсем немного места в вашем шкафу. Несчастные случаи, к сожалению, иногда происходят, ваша аптечка поможет избавиться от боли и неприятных ощущений, поэтому если полученная вами травма незначительна, то лечение эфирными маслами будет очень эффективно.

## Универсальные целители

Вы должны быть хорошо ознакомлены с различными особенностями использования масел, важно точно знать, как их применять: например, масла лаванды и чайного дерева можно наносить непосредственно на кожу. Безусловно, существует множество масел, обладающих целебными свойствами, поэтому вам решать, какие из них войдут в вашу аптечку. Обязательно учтите, где и когда вам понадобятся ваши масла: на празднике, на прогулке или дома.

*Соберите в шкафчике у себя дома необходимые целебные масла — и вы будете готовы к любым мелким неприятностям.*



## Свойства целебных масел

### МАСЛА-АНАЛЬГЕТИКИ

Ушибы и растяжения мышц, боли в животе, головные и периодические боли у женщин очень неприятны и могут мешать умственной деятельности. Лучше всего эти симптомы лечить анальгетическими, то есть снимающими боль, маслами. Самые сильные действующие из них: лаванда, которая помогает от мигрени и при периодиче-

*Для лечения ссадин и царапин нанесите на кожу противовоспалительное масло, например масло ромашки.*

ских болях; майоран и розмарин от головных и мышечных болей; мята и шалфей мускатный, которые используют для снятия похмельного синдрома.

### ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Многие масла обладают противовоспалительными свойствами, они могут оказаться весьма полезными при лечении ссадин и солнечных ожогов кожи, снятии жара и расслаблении ноющих мышц. Масло ромашки — исключительно хорошее противовоспалительное средство, как и лавандовое масло.

### АНТИСПАЗМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА

Лучшие масла при спазмах желудка —

антиспазматические, так как они помогают предотвратить судороги и спазмы и боль, которую они вызывают. Самый хороший способ использовать эти масла — сделать с ними теплый компресс. Очень эффективно для снятия спазмов использовать масло ромашки и фенхеля.

### Внимание!

Никогда не наносите эфирные масла, разбавленные растительными маслами, на ожог или ошпаренную кожу, так как это может нанести серьезный вред поврежденному участку. Разведите масла водой или добавляйте в компресс.





# Создание аптечки первой помощи

Для вашей ароматерапевтической аптечки первой помощи потребуется всего несколько эфирных масел, поэтому аптечка будет компактной, и вы сможете всегда брать ее с собой.

## Алоэ вера



Масло алоэ вера имеет свойство глубоко проникать в кожу, обеспечивая ее ценными питательными веществами и стимулируя регенерацию клеток.

## Гвоздика



Масло гвоздики обладает сильнейшим обезболивающим эффектом, который поможет снять зубную боль, мышечные боли при ушибах, растяжениях и гриппе.

## Ромашка



Лечит порезы и ссадины, облегчает головные боли. Высокая концентрация эстеров делает масло ромашки идеальным противовоспалительным средством.

## Эвкалипт



Масло эвкалипта имеет сильное антисептическое действие, помогает при укусах насекомых, незначительных ожогах, порезах и ссадинах. Помогает избавиться от насморка.

## Ладан



Целебные свойства масла ладана могут уменьшить шрамы от ожогов или хирургических операций, а также растяжек, которые могут появиться во время беременности.

## Герань



Масло герани излечит незначительные ожоги, кроме того, поможет расслабиться и успокоить нервную систему, а также справиться с физическими проблемами.

## Имбирь



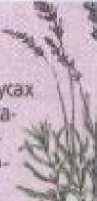
Масло имбиря имеет тонизирующее и стимулирующее свойства, оно улучшает циркуляцию крови, снижает боли в мышцах и артрит. Поможет при проблемах с пищеварением.

## Можжевельник



Масло можжевельника имеет очищающие свойства, помогает выводить шлаки из организма, в частности, поможет избавиться от почечного синдрома.

## Лаванда



Масло лаванды помогает при укусах насекомых, ожогах, порезах и ссадинах, солнечных ожогах, головных и периодических болях. Способствует регенерации кожи.

## Мелисса



Противовоспалительное действие масла мелиссы делает его весьма ценным при аллергии, например сенной лихорадке, вызванной стрессом, и герпесе.



## Нероли



Нероли — природный транквилизатор, масло нероли превосходно лечит разбитое сердце, облегчает горе или депрессию и гарантирует организму возможность расслабиться.

## Мята перечная



Облегчает нарушения пищеварения, снимает головные боли и помогает при тошноте. Освежающий аромат мяты идеально подходит для комнаты тяжелого больного.

## Чайное дерево



Это сильнейшее антисептическое масло лечит укусы насекомых, незначительные ожоги, порезы и ссадины, а также грибковые инфекции.

Многие незначительные повреждения можно вылечить смесями эфирных масел, приготовленными дома.



## Целебные смеси

Эти простые советы помогут вылечить незначительные повреждения, полученные дома, на вечеринке или на работе.

### НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОЖОГИ

Поместите рану под струю чистой воды, затем используйте компресс, пропитанный смесью из:

- ❖ 2 капель масла лаванды
- ❖ 2 капель масла чайного дерева
- ❖ 500 мл чуть теплой воды.

### УКУСЫ

Приложите к ране ватный тампон, пропитанный смесью из:

- ❖ 2 капель масла лаванды
- ❖ 2 капель масла чайного дерева
- ❖ 5 мл лимонного сока.

Лимонный сок является вяжущим средством и сильным антисептиком, который дополняет целебные свойства лаванды и чайного дерева.



# Магия лекарственных трав

*С помощью трав и нужных знаний вы сможете сами создавать лекарственные препараты и природную косметику.*

**Б**ольшинство людей предпочитает использовать готовые медикаменты, быстро снимающие боль и избавляющие от недомоганий, не задумываясь над тем, что с помощью имеющихся под рукой природных средств можно достичь тех же результатов.

Лекарства из трав легко готовить, они недороги и весьма эффективны для целого спектра различных недомоганий. Они почти не имеют побочных эффектов, укрепляют иммунную систему и не содержат вредных химических добавок.

Уже из ближайших выпусков еженедельника вы узнаете, какие природные средства помогут решить проблемы со здоровьем, избавят от проблем с пищеварением и периодических болей, излечат от простуды.

## Древняя мудрость для современного мира

Обладая определенными знаниями в области трав, вы скоро сможете использовать всю их природную силу для укрепления своего тела и духа и научитесь избегать стрессов, столь частых для современного мира.

Вы также узнаете, как самим изготовить потрясающую природную косметику: укрепляющие шампуни для волос, увлажняющие маски для лица, лосьоны для тела и крема для рук.

*Для приготовления натуральных лекарственных средств вам понадобятся ступка и пестик, чайная чашка и набор необходимых трав.*

## Место хранения трав

*При правильном хранении природные средства могут сохранять свои свойства в течение нескольких месяцев.*



Высушенные травы можно приобрести во многих торговых точках, но срок их хранения может быть весьма коротким, если хранить их неправильно.

- ❖ Всегда храните травы в сухом, прохладном, темном месте.
- ❖ Прежде чем поместить травы в тару для хранения, ее следует стерилизовать, чтобы они не испортились.
- ❖ Идеальной тарой для хранения трав являются воздухо-непроницаемые изделия из темного стекла или керамики.





# Руководство по природной медицине

В природной медицине используется множество медицинских терминов. Предлагаемый ниже словарь познакомит вас с некоторыми понятиями, которые будут часто встречаться в последующих выпусках журнала.

## Термины природной медицины

### ❖ Компресс

Ткань, смоченная в отваре из трав, которая прикладывается к больному месту.

### ❖ Отвар

Горячее или холодное питье, приготовленное путем кипячения веточек или корней растений.



### ❖ Настойка

Горячее или холодное питье, настоянное на листьях, корнях или цветках растений.

### ❖ Мазь

Крем с добавлением сока или эфирного масла растения.

### ❖ Припарка

Мешочек с лекарственными травами, прикладываемый к больному месту.

### ❖ Сироп

Отвар или настойка, подслащенная медом или сахаром.

### ❖ Спиртовая настойка

Лекарственное питье из трав на спирту. Не следует применять при беременности.

### ❖ Тоник

Напиток, стимулирующий лимфатическую систему и циркуляцию крови.

Травяные чаи готовятся путем заливки кипящей водой лекарственных трав с целью получения целебной настойки.



Целебные свойства трав не зависят от того, в каком виде их принимать: будь то чай или таблетки.

## Словарь медицинских терминов

**Антибиотик** препятствует росту или уничтожает бактерии и вирусы, паразитирующие в организме.

**Антиоксидант** предохраняет тело от старения.

**Антисептик** препятствует росту бактерий.

**Антиспазматическое** средство устраняет мышечные боли и спазмы.

**Болеутоляющее** средство избавляет от боли.

**Заживляющее** средство обеспечивает рост и восстановление клеток.

**Мочегонное** средство способствует более интенсивному мочеиспусканию.

**Отхаркивающее** средство выводит излишки слизи из легких и носоглотки.

**Противоопухолевое** средство препятствует образованию опухоли и покраснения.

**Ранозаживляющее** средство способствует стягиванию кожи и заживлению ран.

**Слабительное** средство способствует очищению желудочно-кишечного тракта.

**Смягчающее** средство увлажняет и смягчает кожу.

**Успокоительное** средство снимает возбуждение, обеспечивает здоровый сон.

## Традиции природной медицины

Ниже приводятся традиции природной медицины, основанной на использовании лекарственных трав.

### ❖ Гомеопатия

В крошечных дозах использует вещества, усиливающие симптомы болезни, с целью ее излечения.

### ❖ Цветочные лекарства

Гомеопатические препараты, основанные на цветочных экстрактах.

### ❖ Китайская традиция

Природная медицина, практикуемая в Азии и использующая особые травы.

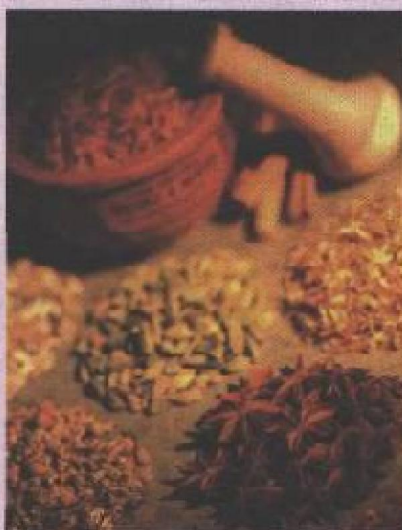
### ❖ Ароматерапия

Использует экстракты растений в качестве ароматических масел.

### ❖ Аюрведа

Индийская традиция, основанная на предупреждении болезней и ведении здорового образа жизни.

Полезные для здоровья свойства трав используются для лечения во всем мире.





# Приготовление травяных настоев

*Приготовление настоев – самый простой и древний способ использования травяных средств для лечения различных заболеваний.*

**Д**ля приготовления настоя измельченные свежие или высушенные травы заливаются горячей или холодной водой и настаиваются. Такие травяные чаи пьются без молока, но можно добавить мед, чтобы слегка их подсластить. Чаще всего самые эффективные настои получаются из верхушек травяных растений.

## Отвары

При приготовлении отваров корни, кору или семена растений варят непродолжительное время в кипящей воде. Этот более серьезный способ обработки нужен для смягчения жестких частей растений, высвобождения минералов и алкалоидов.

Отвары обычно готовят из корней, например имбиря или женьшеня, коры, например корицы, или семян, например сладкого укропа.

## Великолепные лечебные средства

Настои и отвары оказывают благотворное воздействие на организм человека. Крапива великолепно тонизирует весной, из розмарина получается отличный чай, который надолго придает сил, а настой черной бузины и ромашки оказывают успокаивающее и расслабляющее воздействие.

*Настои применяются в медицине для лечения таких недугов, как, например, простуда и головные боли.*



## Идеальные травы для настоев и отваров

### Крапива

- ❖ Тонизирующее средство, помогает избавиться от шлаков, приносит облегчение при цистите.
- ❖ Понижает уровень сахара в крови.

### Женьшень

- ❖ Хороший тоник, придает сил.
- ❖ Укрепляет иммунную систему, балансирует гормональный фон.
- ❖ Приносит облегчение при излишней сонливости, хронической усталости и депрессии.

### Лопух

- ❖ Отличное очищающее средство.
- ❖ Чистит кровь, облегчает гиперемию печени.
- ❖ Стимулирует переваривание пищи.
- ❖ Приносит облегчение при приступах артрита и ревматизма.

### Мята

- ❖ Улучшает пищеварение.
- ❖ Приносит облегчение при изжоге и диарее.
- ❖ Избавляет от тошноты, снимает головную боль.
- ❖ Борется с простудой.

### Гвоздика

- ❖ Помогает при нервном напряжении.
- ❖ Борется с простудой.
- ❖ Предотвращает астматические осложнения при сенной лихорадке и рините.

### Пиретрум

- ❖ Снимает менструальные боли.
- ❖ Тонизирует матку после родов.
- ❖ Приносит облегчение при артрите и ревматизме.
- ❖ Отлично помогает от мигрени.

### Корица

- ❖ Согревающее действие корицы помогает справиться с болью и усталостью мышц.
- ❖ Стимулирует замедленное пищеварение.
- ❖ Эффективна против гриппа и простуды.

### Бузина черная

- ❖ Благодаря своим антивирусным свойствам борется с простудой и гриппом.
- ❖ Помогает от мокроты.
- ❖ Увеличивает сопротивляемость инфекциям.
- ❖ Борется с застоями жидкости в организме.



# Приготовление лекарств на травах

*Приготовить самодельные травяные настои и отвары в домашних условиях совсем не сложно. Все, что вам нужно делать, – это следовать этим простым и подробным инструкциям.*

## Простые шаги для приготовления настоя

Восстанавливающий настой можно приготовить за пять простейших этапов:

- 1 Возьмите стеклянный, эмалированный или фарфоровый чайник с плотно закрывающейся крышкой. Ополосните его горячей водой.
- 2 Добавьте в чайник 70 г хорошо измельченных свежих или 25 г сушеных трав.
- 3 Залейте травы 500 мл горячей (но не кипящей) воды и закройте чайник крышкой. Оставьте на 5–10 минут, чтобы травы хорошо настоялись.
- 4 Налейте часть настоя через фильтр в чашку, а оставшуюся часть перелейте в ковш.
- 5 Выпейте медленно маленькими глотками, предварительно можно добавить меда, чтобы слегка подсластить настой.

❖ Такой порции хватит на три приема, настоем может храниться в плотно закрывающемся сосуде до 48 часов.

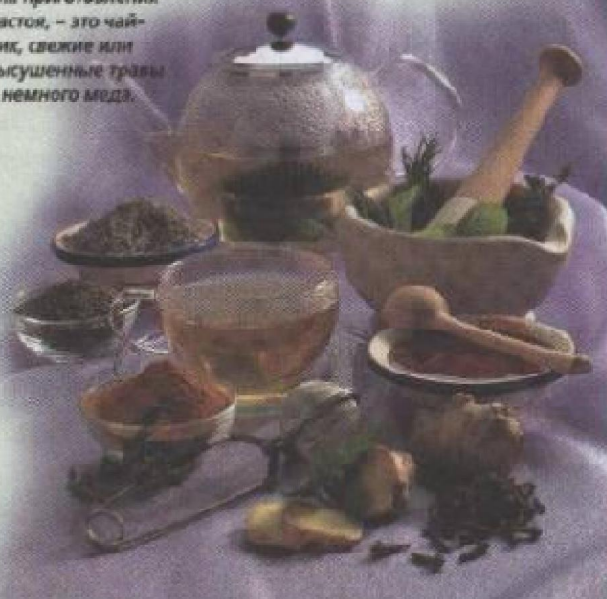
### СОГРЕВАЮЩИЙ НАСТОЙ

Этот согревающий настой великолепно борется с простудой и не оставит ни единого шанса респираторным инфекциям.

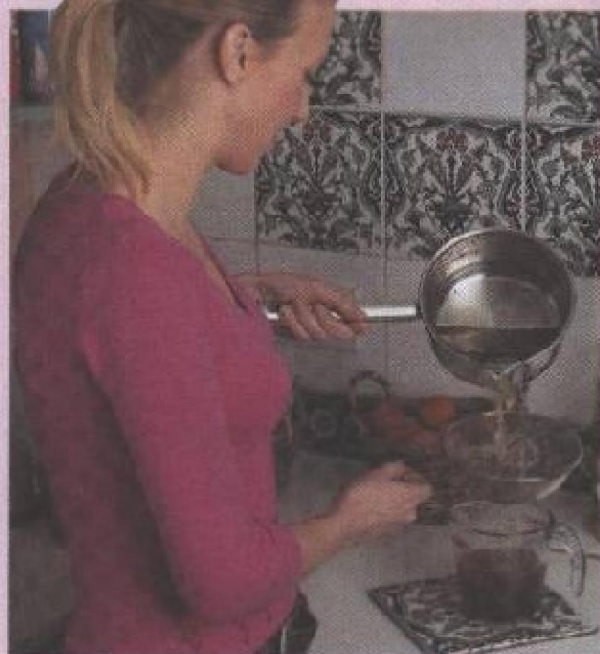
❖ Отломите 2–3 веточки корицы, разделите на кусочки и измельчите. Снимите кожицу и измельчите корень имбиря (длиной около 4 см). Залейте все это 500 мл воды и дайте настояться в течение 15–20 минут. Процедите через фильтр и добавьте ложку меда.

❖ Пейте по 2–3 чашки ежедневно во время простуды.

Все, что вам нужно для приготовления настоя, – это чайник, свежие или засушенные травы и немного меда.



## Простые шаги для приготовления отвара



1 Возьмите 60 г свежих или 30 г сушеных трав и измельчите их в ступке.

2 Поместите травы в эмалированную или стальную посудину и добавьте 750 мл холодной воды. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите в течение 20–30 минут, пока количество жидкости не сократится втрое.

3 Снимите посудину с огня и дайте ей слегка остыть. Процедите полученный отвар через сито в ковш.

4 Вылейте отвар в чашку и выпейте маленькими глотками. Можно добавить чуть-чуть меда или лимонного сока. Принимайте по три чашки ежедневно.

Чтобы приготовить отвар, нужно измельчить травы, залить их водой, немного поварить, а затем процедить жидкость через сито.

❖ Отвары храните в закрытых сосудах в холодильнике или другом холодном месте. Их можно использовать не позднее, чем через 48 часов.

### УСПОКАИВАЮЩИЙ ОТВАР

Чашка этого отвара из успокоительных трав, выпитая на ночь, поможет вам расслабиться и погрузиться в глубокий, здоровый сон.

❖ Возьмите по 10 г сухой ромашки, лимонного бальзама и цветков липы, положите все это в прогретый чайник. Дайте настояться в 300 мл горячей воды в течение 5–10 минут.

❖ Положительный эффект этого успокаивающего настоя накапливается, поэтому мы рекомендуем принимать его каждый день.



# Природные лекарства для оздоровления весной

*Когда на смену зиме придет весна, укрепите свое здоровье и улучшите самочувствие с помощью простых природных лекарств.*

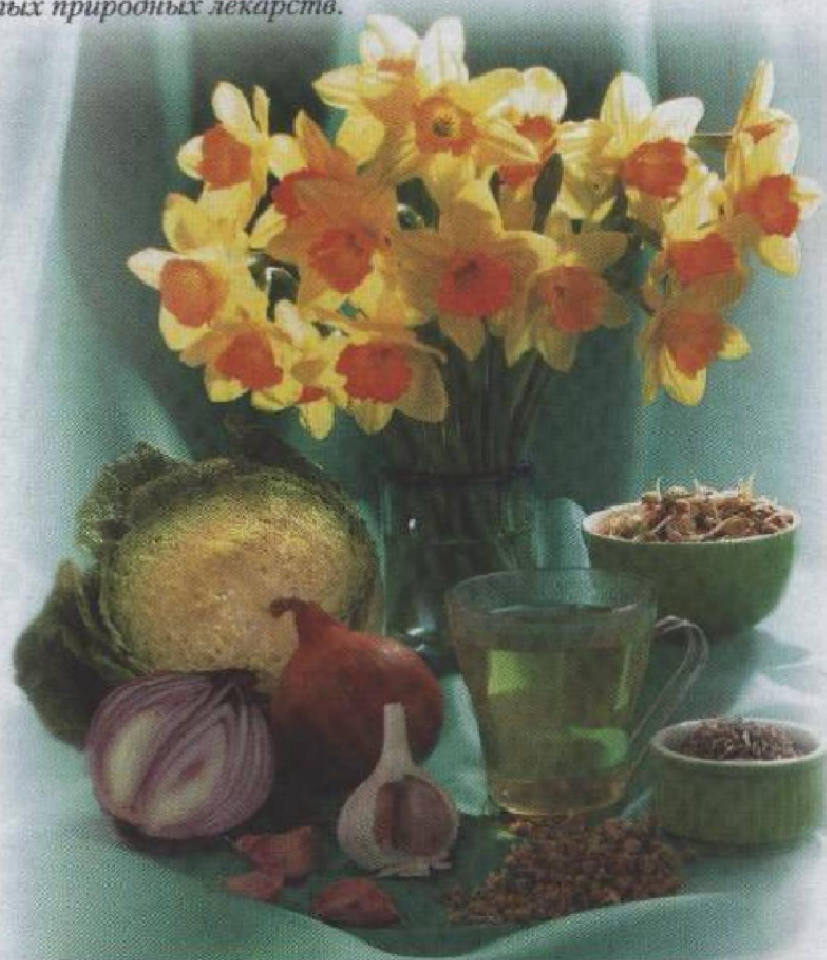
**П**осле продолжительной мрачной зимы каждый с нетерпением ждет длинных, теплых весенних дней, хочет увидеть покрытые молодой листвой деревья и первоцветы, услышать пение птиц. И тело, и дух ослаблены к концу зимы; им не пошла на пользу долгие холодные вечера, проведенные в помещении – дома или на работе. Иммунитет ослаблен, организму трудно сопротивляться слабости и болезням.

## Весна очистит ваше тело

Пришло время выбраться из зимней спячки и наслаждаться весной. Постарайтесь больше времени проводить на улице, двигайтесь и позвольте вашему организму и чувствам насладиться звуками и запахами весны.

Для восстановления жизненных сил неплохо включить в свой рацион побольше свежих овощей. Укрепите иммунную систему чаем из крапивы или эхинацеи и пицей, богатой антиоксидантами. На пользу пойдет свежая весенняя зелень, чеснок и лук. Уже в первые теплые месяцы весны ваш организм окрепнет, а сами вы ощутите прилив сил и стремление действовать.

*Свежие цветки, листья и молодая зелень, появляющиеся в марте-апреле, помогут поборот множество недугов.*



## Причины весенних недугов

Простуды и заболевания дыхательной системы обычно ассоциируются с зимой, но вирусные заболевания характерны чаще всего именно для весны.

**Пыльца, появляющаяся весной, многие растения, может вызвать сенную лихорадку.**

❖ Параллельно с повышением температуры воздуха увеличивается количество микробов и бактерий, что приводит к частым простудам и сильно увеличивает риск отравления пищей.

❖ В конце весны обостряются заболевания дыхательных путей, что связано с увеличением уровня озона в атмосфере и с усилением загрязненности воздуха.

❖ Многие деревья в период весеннего цветения выделяют пыльцу. Это очень сложное время для аллергиков. Увеличение уровня гистамина приводит к появлению симптомов сенной лихорадки.

**Красивые весенние цветы поднимают настроение, но могут вызвать симптомы сенной лихорадки.**





# Природные лекарства для оздоровления весной

*Когда на смену зиме придет весна, укрепите свое здоровье и улучшите самочувствие с помощью простых природных лекарств.*

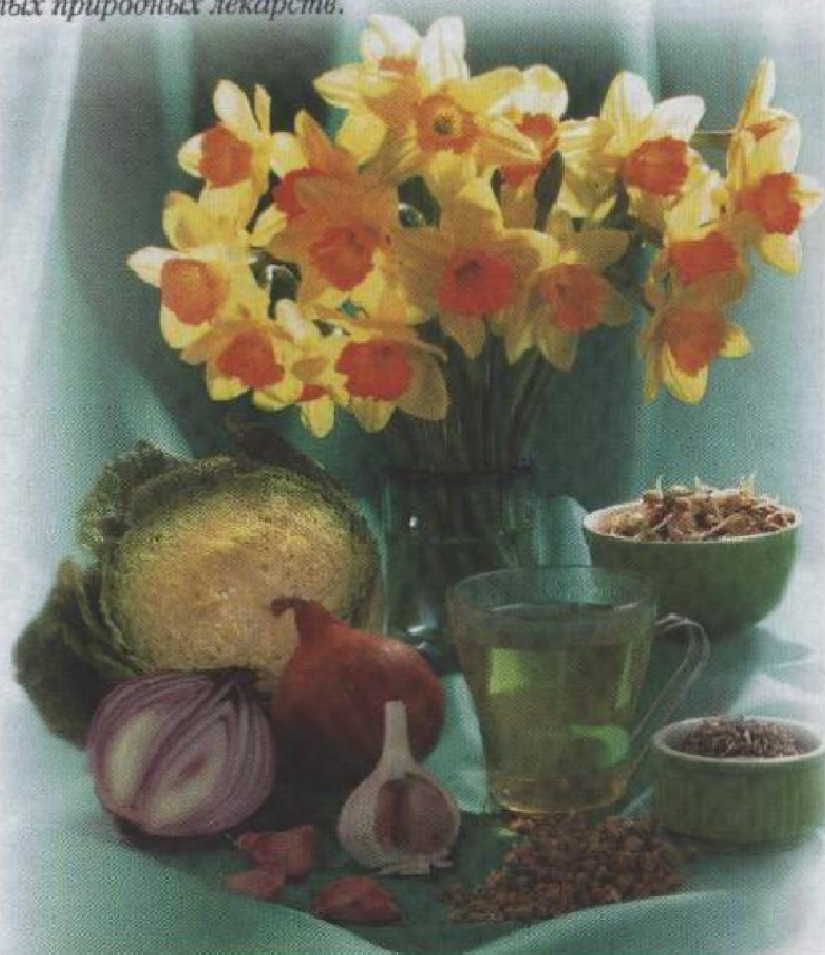
**П**осле продолжительной мрачной зимы каждый с нетерпением ждет длинных, теплых весенних дней, хочет увидеть покрытые молодой листвой деревья и первоцветы, услышать пение птиц. И тело, и дух ослаблены к концу зимы; им не пошли на пользу долгие холодные вечера, проведенные в помещении – дома или на работе. Иммуитет ослаблен, организму трудно сопротивляться слабости и болезням.

## Весна очистит ваше тело

Пришло время выбраться из зимней спячки и наслаждаться весной. Постарайтесь больше времени проводить на улице, двигайтесь и позвольте вашему организму и чувствам насладиться звуками и запахами весны.

Для восстановления жизненных сил неплохо включить в свой рацион побольше свежих овощей. Укрепите иммунную систему чаем из крапивы или эхинацеи и пижмы, богатой антиоксидантами. На пользу пойдет свежая весенняя зелень, чеснок и лук. Уже в первые теплые месяцы весны ваш организм окрепнет, а сами вы опутите прилив сил и стремление действовать.

*Свежие цветки, листья и молодая зелень, появляющиеся в марте–апреле, помогут побороть множество недугов.*



## Причины весенних недугов

Простуды и заболевания дыхательной системы обычно ассоциируются с зимой, но вирусные заболевания характерны чаще всего именно для весны.

*Пыльца, покрывающая весной многие растения, может вызвать сенную лихорадку.*

❖ Параллельно с повышением температуры воздуха увеличивается количество микробов и бактерий, что приводит к частым простудам и сильно увеличивает риск отравления пищей.

❖ В конце весны обостряются заболевания дыхательных путей, что связано с увеличением уровня озона в атмосфере и с усилением загрязненности воздуха.

❖ Многие деревья в период весеннего цветения выделяют пыльцу. Это очень сложное время для аллергиков. Увеличение уровня гистамина приводит к появлению симптомов сенной лихорадки.

*Красивые весенние цветы поднимают настроение, но могут вызвать симптомы сенной лихорадки.*





# Природные средства для осеннего периода

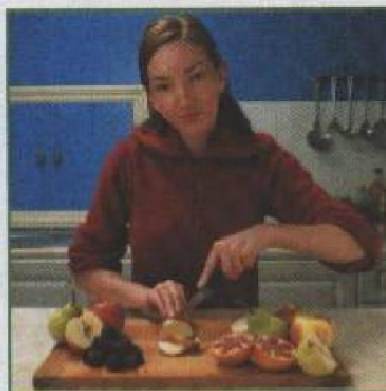
*Начало осени приносит с собой изменение температуры. Заранее подготовьте себя к долгим зимним холодам с помощью растительных средств.*

**П**о мере того как укорачиваются дни и желтеют листья, мы начинаем словно бы угасать, теряя летнюю активность и проводя все меньше времени на свежем воздухе. В это время важно не впасть в спячку, погрузившись в домашнее тепло и уют, не переесть согревающей, но тяжелой пищи. Сочетание здоровой еды, травяных настоев и регулярных упражнений поможет вам сохранять физическую и душевную форму. Творческие начинания и активная жизнь также необходимы для поддержания бодрости духа и ясности разума.

## Согревающие травы для вашего организма

Сырая осенняя погода предупреждает о скором наступлении первых холодов. Ароматерапия с использованием антивирусных эфирных масел, таких как масло чайного дерева, поддержит иммунную систему; это воздействие неплохо подкрепить растительными средствами, например чаем с эхинацеей. Влажность воздуха может вызвать также боли в суставах. От них очень важно избавиться, в чем, опять же, помогут природные средства: масла чайного дерева и можжевельника улучшают кровообращение и снимают воспаление.

*С помощью трав избавьтесь от постоянных спутников осени — воспаления суставов и обычной простуды.*



## Причины осенних болезней

Знать самые распространенные причины осенних заболеваний — первый шаг к тому, чтобы их избежать и не поддаться осенней спячке.

❖ Резкий перепад температуры, который приносит

**Включите в рацион осенние овощи и фрукты — они поддержат ваше здоровье.**

осень, делает нас уязвимыми для простудных заболеваний. Кроме того, похолодание может вызвать чувства апатии и переутомления.

❖ Сырая погода в сочетании с теми условиями, которые создает в домах центральное отопление, заставляет вирусы размно-

жаться. Поэтому вирусы простуды и насморка в это время встречаются гораздо чаще и увеличивается риск заболевания.

❖ Возвращаясь с летнего отдыха, мы привозим с собой новые, часто более живучие формы вирусов, к которым у нас еще не выработался иммунитет.



# Природные лекарства для осени

*В тоскливые осенние месяцы поддерживайте ваше тело, разум и дух в хорошей форме с помощью массажа, упражнений, диет и творческой деятельности.*

## Осенние ароматы

Когда кончается лето, цветы, которые мы привыкли связывать с этим сезоном, начинают исчезать.

### РАДОСТНЫЕ ЦВЕТЫ

Но есть множество осенних цветов с чудесной золотистой окраской и пышными соцветиями. Их естественная красота и аромат поднимут вам настроение даже в самый серый и промозглый вечер. В вашем доме всегда должна стоять ваза с радующими глаз и сердце яркими цветами — осенними хризантемами, золотыми шариками или ноготками.

### СОГРЕВАЮЩИЙ МАССАЖ

Осенние ароматы помогут согреть тело и душу, когда воздух становится холоднее. Регулярный ароматерапевтический массаж оказывает стимулирующее воздействие и на организм, и на разум. Смешайте цитрусовые масла, на-

пример лимонное и мандариновое, с пряными ароматами, такими как майоран и кардамон, чтобы вновь ощутить прилив энергии и жизненных сил.



*Нежный аромат осенних цветов делает серый осенний день светлее и приятнее.*

## Займите разум

Активность нашего организма естественным образом падает в зимние и осенние месяцы, но это не значит, что наша умственная деятельность также должна замедляться. Мысленную активность необходимо поддерживать, и осень — это идеальное время для творческих начинаний. Новое занятие или хобби даст вам еще один круг интересов помимо работы.

♦ Научитесь играть на новом музыкальном инструменте, например на пианино или на флейте.

♦ Освойте какое-нибудь практическое умение, например вязание, плетение из бисера или гончарное дело.

♦ Запишитесь на курсы рисования — так вы разовьете свой творческий потенциал и одновременно расширите круг знакомств.

♦ Вместе с друзьями по работе устройте книжный клуб. Можно собираться раз в месяц после работы для творческих дискуссий и обмена интересными книгами.



*Развивайте свои творческие способности и заведите новых друзей, записавшись на курсы рисования.*

## Гибкость и подвижность

Теперь темнеет рано, и упражнения на свежем воздухе делать затруднительно. Но поддерживать гибкость тела в сезон холодов очень важно, чтобы избежать появления скованности и болей в суставах. Регулярные физические упражнения должны стать привычкой; согревающие растирательные масла помогут вам сохранить гибкость и подвижность на протяжении долгих осенних месяцев.

♦ Запишитесь на курсы йоги, и уже пос-

ле первой недели вы почувствуете разницу. Повторите новые упражнения по несколько минут каждое утро, это укрепит ваши мышцы, сделает гибкими суставы.

♦ С помощью согревающих масел, например можжевелового и имбирного, стимулируйте кровообращение в холодные дни. Это также уменьшит риск подхватить простуду и ревматизм. Для аромалампы выберите антивирусные масла, например розмариновый или чайное дерево — это отгонит простуду.

*Поддерживайте гибкость тела, регулярно выполняя физические упражнения.*



## Осенняя диета

Поддерживайте здоровье, укрепляя иммунную систему. Включите в свою диету плоды осени — разнообразные фрукты и овощи.

♦ Осень — сезон вкуснейших ягод. Эти плоды, насыщенные витамином С, укрепляют иммунитет, защищая организм от осенних заболеваний. Попробуйте приготовить ягодные муссы

и мороженое — или ешьте ягоды прямо так.

♦ Разузнайте, как готовить домашние овощные супы: они дешевле и гораздо полезнее, чем полуфабрикаты.

*Приготовьте овощной суп и возьмите с собой на работу контейнер на одну порцию.*





# Травы для лечения астмы

*Причиной астмы является сужение дыхательных путей внутри легких, и некоторые из этих симптомов могут быть сняты при помощи трав.*

**П**роцент больных астмой постоянно повышается, и в настоящее время многие дети страдают от хронической одышки и затрудненного дыхания, вызванных этим заболеванием. Приступы могут спровоцировать частицы пыли, цветочная пыльца, шерсть животных и даже стресс.

Средства традиционной медицины смягчают проявления астмы, но существуют природные лекарства, обеспечивающие тот же эффект.

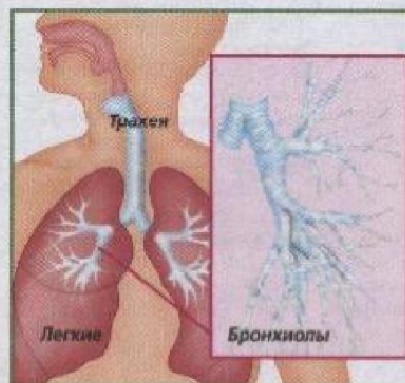
## Успокаивающие травы

Лобелия, например, расслабляет мышцы бронхиальных труб и облегчает дыхание. Другие травы, такие как девясил и крапива, препятствуют чрезмерной выработке в организме противовоспалительных веществ, отхаркивающие травы, например жимолость и тимьян, также могут оказаться полезными.

### Предупреждение!

Проконсультируйтесь у своего лечащего врача, чтобы убедиться в том, что травы нормально сочетаются с назначенным вам лечением.

*Для снятия общих симптомов астмы вы можете приготовить природные лекарства в домашних условиях.*



## Что вызывает приступы астмы?

Во время приступа астмы происходит спазм мышечных волокон, выстилающих дыхательные пути легких. Поскольку дыхательные пути (или бронхиолы) сужаются, в легкие попадает меньше

**Приступ астмы вызывает воспаление мышечных волокон, выстилающих бронхиолы.**

воздуха, что затрудняет дыхание. Внутренний слой бронхов покрыт слоем слизи, и в процессе приступа астмы этот слой утолщается.

**Окружающая среда**  
Внешние источники часто бывают преобладающими факторами, вызывающими приступы астмы. Загрязненная атмосфера и цветочная

пыльца — два основных фактора, раздражающие нежные дыхательные пути, и если вы живете в условиях воздействия этих факторов, вполне вероятно, что приступы астмы будут у вас повторяться. К сожалению, редко можно избежать подобного воздействия в большом городе или жарким летом.



# Травы для лечения астмы

*Травы, обладающие антиспазматическими и отхаркивающими свойствами, избавят вас от напряженности в груди, вызванной приступом астмы.*

## Калина

Калина — знакомое всем небольшое дерево, растущее в Европе и Северной Америке. Кора дерева, собираемая весной, используется в настояках для облегчения дыхания и снятия напряжения в груди. Она содержит кумарин и галлицин.

**Соберите кору калины для вашей настойки.**



## Гринделия

Родом из Мексики, гринделия является многолетним растением с яркими желтыми, похожими на маргаритки, цветами. Его листья и цветы собирают в период цветения, а затем высушивают.

Настои гринделии богаты дитерпенами, смолами и флавоноидами. Он обладает сильными антиспазматическими и отхаркивающими свойствами, помогающими очистить бронхиальные проходы от слизи. Также считается, что он делает менее чувствительными нервные окончания в бронхах, помогая снизить частоту сердечбиения и облегчить дыхание во время приступа астмы. Настой из гринделии также поможет снять волнение, вызванное стрессом.

## Байкальский шлемник

Традиционное китайское природное лекарство, Байкальский шлемник показал многообещающие результаты при клинических исследованиях. Корень этой многолетней травы собирают, когда растению от трех до четырех лет, из него делают отвары и настойки. Корни содержат флавоноиды, которые снимают жжение в легких, вызванное аллергическими реакциями.

**Байкальский шлемник богат растительными стеролами.**



## Жимолость

Нежно пахнущие цветы этого ползучего растения высушивают и готовят из них настой для лечения астмы и грудного кашля. Цветы жимолости содержат придоиды, эфирные масла и танины, которые оказывают антиспазматическое действие.



**Ягоды жимолости ядовиты, поэтому следует использовать только лепестки.**

## Виснага

Семена этой травы, произрастающей на Ближнем Востоке и в Северной Африке, собирают осенью и высушивают. Для лечения астмы готовятся настои и порошки. Травя богата сильными антиспазматическими веществами, такими как келлин и висангин. Оба вещества теперь выделены химическим способом и используются в традиционной медицине.

**Настой из виснаги поможет избежать спазмов.**



## Лобелия

Из милых голубых цветов этой однолетней травы готовят сильный релаксаторный стимулятор, который обеспечивает более глубокое и ровное дыхание. Она ценится за свои антиспазматические и отхаркивающие свойства. Ее активные вещества — пиперидин, алкалоиды и карбоксилловая кислота.

**Лобелия — дикорастущее летнее растение Британских островов.**

### Предупреждение!

Тщательно следите за дозировкой купленных настоек. Передозировка может вызвать тошноту и рвоту.



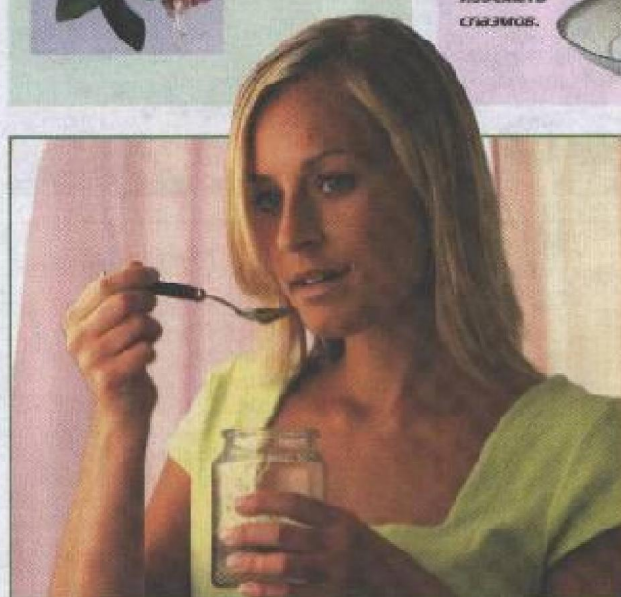
## Смесь для борьбы с астмой

Попробуйте этот несложный рецепт травяной смеси для устранения симптомов астмы. Вам понадобятся:

- ❖ 25 г рубленых сухих цветов жимолости
- ❖ 25 г рубленых сухих листьев коровяка
- ❖ 100 мл натурального меда.

**Для приготовления сладкого лекарства от астмы смешайте листья коровяка и цветы жимолости.**

Положите 25 г рубленых сухих цветов жимолости и 25 г рубленых сухих листьев коровяка в кастрюлю со 100 мл натурального меда. Прокипляйте на очень маленьком огне в течение 15–20 минут, следя за тем, чтобы смесь не подгорела. Разлейте смесь в стерильные стеклянные бутылки и поместите в прохладное темное место. Принимайте по чайной ложке три раза в день, чтобы снять симптомы астмы и грудной кашель.





# Травы для улучшения пищеварения

*Многие травы могут помочь улучшить кровообращение. Согревающие чаи и настойки из этих трав способны наладить работу кровеносной системы.*

**П**осредством системы кровообращения к каждой клетке тела доставляются кислород и необходимые питательные вещества, удаляются углекислый газ и другие отходы. Хорошее кровообращение жизненно необходимо для здоровья.

## Травы для здорового кровообращения

Основой бесперебойной работы кровообращения являются здоровый образ жизни и правильное питание. Стимулирующие циркуляцию крови растения, такие как имбирь, чеснок и кайенский перец, можно добавлять непосредственно в пищу. Для укрепления стенок сосудов хорошо подходят настойки из каштана и тысячелистника. Травы, обладающие очищающим эффектом, такие как клевер и эхинацея, могут использоваться для улучшения работы лимфатической системы. Смеси для массажа, содержащие ароматические масла имбиря или черного перца, также стимулируют местное кровообращение и согревают суставы.

*Многие специи благотворно влияют на кровообращение. Например, согревающий имбирный чай стимулирует работу кровеносной системы.*



## Как работает система кровообращения

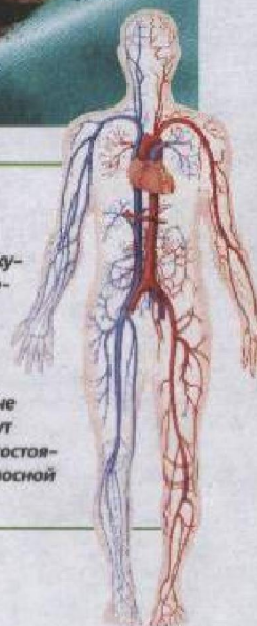
Кровеносная система состоит более чем из 20 000 км кровеносных сосудов: начиная от крупных артерий и вен и заканчивая крошечными капиллярами. Сердце прокачивает кровь через эту сеть вен, артерий и лимфатических сосудов каждые 24 часа. В современном обществе плохое кровообращение — частая проблема, свя-

занная с неправильным питанием и сидячим образом жизни.

Лекарства из трав способствуют нормальному кровообращению. Травы и продукты, богатые антиоксидантами, устраняют из крови молекулы, называемые «свободные радикалы». Свободные радикалы могут снизить эластичность крове-

носных сосудов, что приводит к ухудшению состояния стенок сосудов. Это может стать причиной опухания ног или варикозного расширения вен. Многие травы стимулируют периферическое кровообращение, расширяя капилляры и тем самым налаживая бесперебойную работу кровеносной системы.

*Кровь циркулирует в теле по целой сети артерий и вен. Лекарственные травы могут улучшить состояние кровеносной системы.*





# Травы для улучшения кровообращения

Многие травы и специи оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение. Вы можете готовить из трав чай, добавлять специи в пищу и использовать при массаже в виде масла.

## Кайенский перец

Стимулирующий кровообращение перец содержит капсаицин, который устраняет закупорку сосудов. На основе перца изготавливается мазь для снятия опухоли при обморожении; перец добавляют в пищу в качестве специи; на основе перца делают согревающие настойки.



Поддержите вашу кровеносную систему, добавляя в пищу перец.

## Клевер

Клевер на протяжении веков использовался как «очиститель крови». Для улучшения работы лимфатических желез приготовьте сок из свежих молодых побегов или настойку из сухой травы. Кроме того, считается, что клевер снижает кровяное давление.

Чай из клевера очищает кровь и улучшает работу лимфатических желез.



## Чеснок

Чеснок улучшает работу сердца. Он стимулирует работу кровеносной системы и расширяет периферические кровеносные сосуды, согревая, таким образом, конечности тела. В состав чеснока входят серосодержащие компоненты, которые не только придают чесноку его терапевтические свойства, но и являются причиной его специфического запаха.



Чеснок хорошо очищает кровь и стимулирует кровообращение.

## Имбирь

Имбирь содержит эфирные масла и олеорезин, которые стимулируют кровообращение и приносят чувство тепла и хорошего самочувствия. Имбирь также расслабляет поверхностные капилляры, поэтому он является хорошим согревающим средством, если у вас часто бывают холодными руки и ноги. Добавляйте свежий тертый имбирь в курицу и мясо, или приготовьте имбирный сироп для десертов.



Согревающий имбирь оказывает стимулирующее действие на кровообращение.

## Гинкго

Считается, что гинкго улучшает память, поскольку улучшает мозговое кровообращение. Листья этого китайского вечнозеленого дерева содержат флавоноиды, стимулирующие кровообращение. Они усиливают приток крови к мозгу, улучшая тем самым умственные способности и память. Из гинкго готовят настойки и капсулы, которые можно приобрести в магазинах и лавках жизни.

Гинкго давно известен как средство, стимулирующее кровообращение.



## Конский каштан

Каштан содержит эсцин, который укрепляет кровеносные сосуды и улучшает кровообращение. Он понижает жар и является антиоксидантом, благодаря чему повышает тонус вен. Кроме того, он эффективен при геморрое, обморожении, варикозном расширении вен, отеках и язве. Каштан можно принимать внутрь в виде настойки или капсул.

## Тысячелистник

Горький на вкус тысячелистник обладает сильными вяжущими и жаропонижающими свойствами. Это растение богато танином и эфирными маслами, улучшающими кровообращение и снижающими кровяное давление. Кроме того, тысячелистник регулирует менструальный цикл, снижая количество выделений. Это растение использовалось на протяжении веков для заживления ран. Для этого вам необходимо сделать компресс с настойкой из тысячелистника. Настойка из тысячелистника используется при варикозном расширении вен.



## Массажное масло из перца

Попробуйте этот рецепт приготовления массажного масла для согревания конечностей и улучшения кровообращения.

### ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ♦ 25 г сухого перца
- ♦ 300 мл растительного масла.

Приготовив смесь, оставьте ее на 10 дней, чтобы она набрала силу.

Всыпьте порошковую специю в масло и оставьте на 10 дней. Отфильтруйте масло через салфетку или ситечко и налейте его в бутылочку. Втирайте масло в руки и ступни, чтобы улучшить кровообращение. Смесь также полезна для согревания мышц при болях.

Смешайте перец с растительным маслом без запаха.





# Природные средства против простуды

*Используйте целебные свойства трав, пряностей и свежих фруктов для борьбы с основными симптомами простуды – кашлем, насморком и болью в горле.*

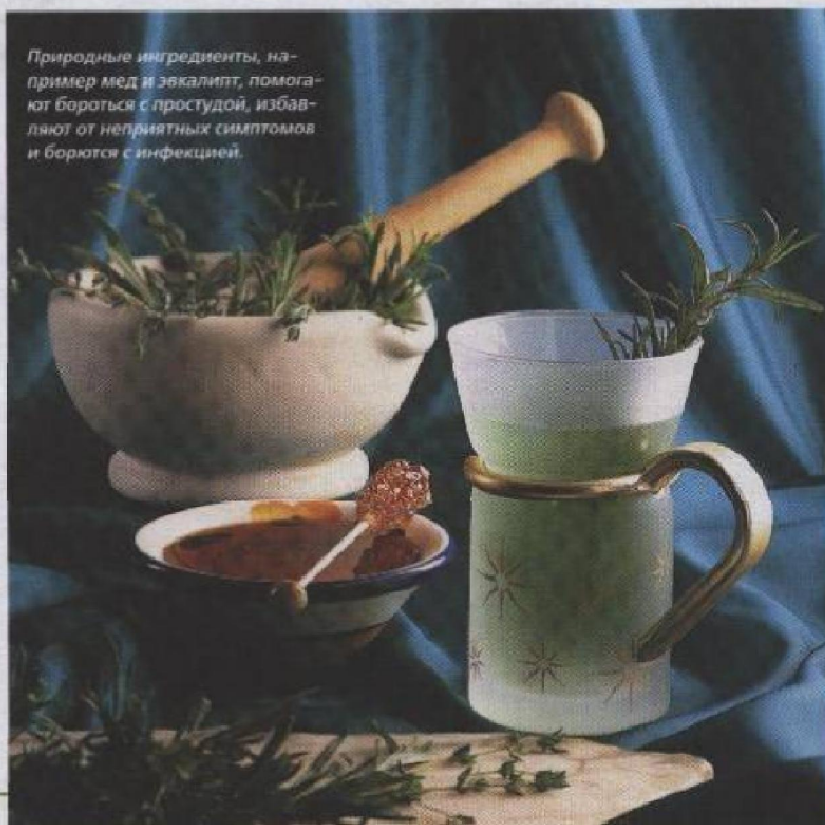
**П**родаваемые в аптеках препараты от простуды и гриппа не всегда действительно могут помочь избавиться от недомогания. Существует множество природных средств, которые помогут вашему организму самостоятельно бороться с болезнью, многие из них наверняка найдутся на вашей собственной кухне.

## Предупредить проще, чем лечить

Тренировка естественных защитных сил организма усилит иммунную систему, поможет противостоять инфекции.

Существенно поможет здоровое питание в течение всего года. Зимой старайтесь употреблять пищу, богатую витамином С (например, брокколи и цитрусовые) и цинком (злаки).

Стресс также может ослабить иммунную систему. Для ее укрепления необходим здоровый продолжительный сон. Если вы находитесь в стрессовом состоянии, постарайтесь отбросить неприятные мысли и подумать о чем-нибудь приятном.



Природные ингредиенты, например мед и эвкалипт, помогают бороться с простудой, избавляют от неприятных симптомов и борются с инфекцией.

## Помогите организму бороться с простудой

Продолжительный насморк, кашель, боль в горле – все это обезвоживает наш организм и заставляет нас испытывать постоянную жажду. Самый очевидный выход из положения – горячее питье, однако содержащийся в чае и кофе кофеин также обладает обезвоживающим эффектом. Чтобы избежать его, рекомендуем пить травяные чаи, большинство из которых не содержит кофеина. Так что наслаждайтесь вкусным теплым напитком, не причиняя вреда организму.

*Травяные чаи и свежие фруктовые соки обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами.*

### УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУННУЮ СИСТЕМУ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- ❖ **Как можно чаще пейте**  
Восстановить потерю жидкости организмом во время простуды поможет регулярное питье в течение всего дня. Особенно важно почаще пить, если у вас жар.
- ❖ **Поглощайте больше витаминов**  
Фруктовые соки и морсы утолят жажду и насытят организм необходимыми витаминами.
- ❖ **Побольше отдыхайте**  
Исследования доказали, что глубокий сон укрепляет иммунную систему. Чем больше вы будете отдыхать, тем быстрее пройдет простуда.





# Противопростудные средства

Если вы заболели, у вас насморк и болит горло, целебные растения облегчат боль и излечат симптомы простуды.

## Эхинацея

Эхинацея укрепляет иммунную систему и сокращает продолжительность простуды или гриппа. В качестве профилактики рекомендуем пить каждый день по чашке чая с эхинацеей в течение всей зимы.

Эхинацею можно купить в сухом виде в аптеках. Выпускается также травяной чай.



## Цитрусовые

Соки лимона, апельсина и грейпфрута обладают антисептическими свойствами, они поднимают общий тонус и борются с простудой. Апельсин помогает снизить температуру, грейпфрут стимулирует лимфатическую систему и снимает жар, лимон очищает организм. Используйте эфирные масла и свежие фрукты для насыщения организма витамином С.



## Эвкалипт

Это антисептическое эфирное масло воздействует на дыхательные пути, снимает воспаление горла и прочищает носоглотку. Нанесите несколько капель на носовой платок и периодически вдыхайте, это поможет избавиться от насморка.

Поместите эвкалипт и лимон в сосуд с горячей водой и делайте ингаляции.

## Розмарин

Розмарин в виде высушенной или свежей травы или эфирного масла снимает головные боли, избавляет от боли в горле и поднимает настроение. Например, чтобы снять головную боль, выпивайте каждый день по небольшой чашечке (около 50 мл) розмаринового чая.

## Чеснок

Чеснок, будь то свежий зубчик, чесночный порошок или масло, благодаря своим антибактериальным свойствам помогает иммунной системе бороться с инфекцией. Это также эффективное средство для борьбы с заболеваниями грудной клетки. Постарайтесь включить чеснок в ваше ежедневное меню.



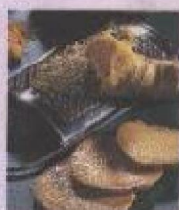
## Шалфей

Шалфей обладает способностью излечивать боль в горле, головную боль и восстанавливать аппетит. Заваривайте шалфей как чай и пейте в течение дня.

Не рекомендуется употреблять шалфей и тимьян беременным женщинам.

## Тимьян

Свежая или сушеная зелень тимьяна или масло на его основе помогают организму бороться с инфекцией, препятствуют истощению организма и поднимают общий тонус. Рекомендуется пить по 50 мл чая с шалфеем или по 20 мл сиропа ежедневно три раза в день.



## Имбирь

Корень имбиря или имбирное эфирное масло обладают одновременно антисептическим, отхаркивающим и стимулирующим свойствами. Используйте масло для растирания.

Тертый корень имбиря можно добавлять в чай или в пищу.

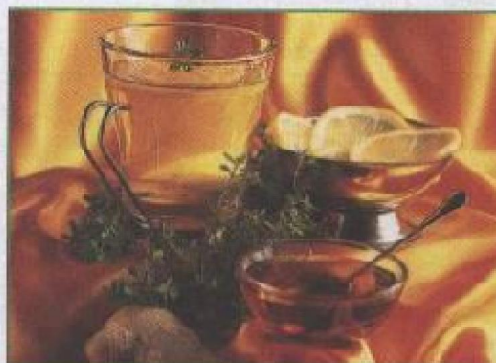
## Мед

Мед – поистине одно из лучших природных лекарств. Он помогает при боли в горле и облегчает кашель. Кроме того, мед обладает способностью снимать головную боль и усталость, расслабляет.



В отличие от сахара мед помогает бороться с простудой.

Храните целебные травы и травяные чаи в деревянной коробке в сухом темном месте.



## Как приготовить сироп от кашля

Для приготовления сиропа от кашля:  
1 Налейте 300 мл кипящей воды в кастрюлю, добавьте нарезанный дольками лимон и одну столовую ложку меда.  
2 Затем добавьте на выбор одну

Всего несколько ложек этого натурального сиропа помогут справиться с болью в горле. Антибактериальные свойства меда также помогут бороться с инфекцией.

из предложенных целебных трав:

- ❖ **Шалфей** – мелко нарезанный свежий шалфей поможет снять головную боль.
  - ❖ **Имбирь** – натертый свежий корень имбиря стимулирует циркуляцию крови.
  - ❖ **Тимьян** (чабрец) – полная ложка нарезанного тимьяна поможет организму бороться с инфекцией.
- 3 Охладите, процедите и пейте три раза в день по 20 мл.



# Лекарственные травы борются с депрессией

*Все мы без исключения иногда впадаем в депрессию. Поднять настроение можно с помощью простых природных средств.*

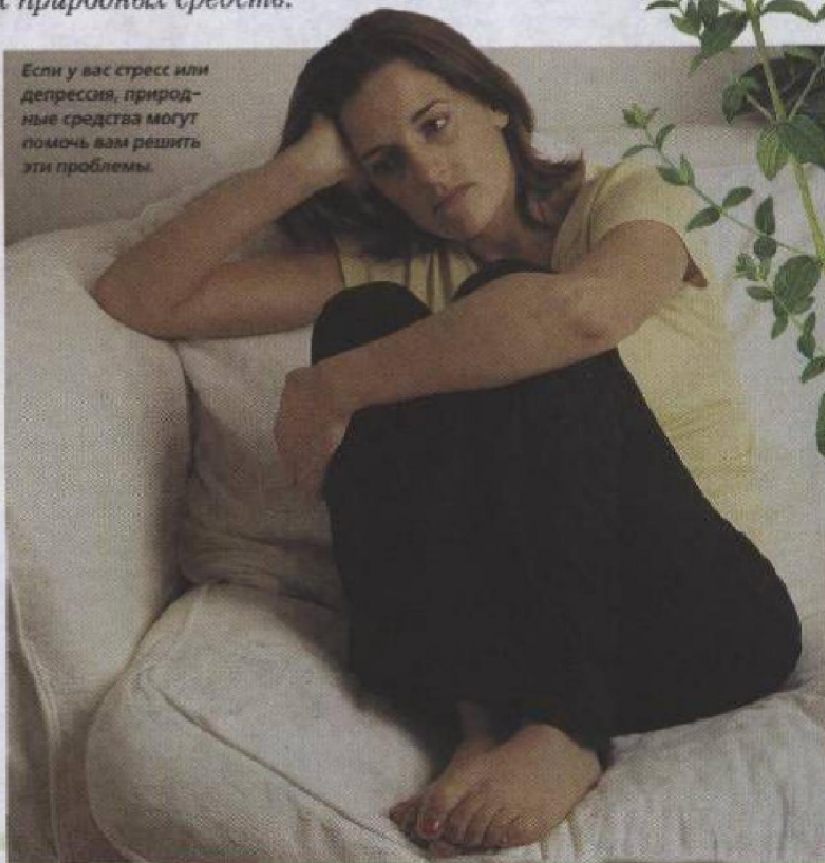
**Н**ервное состояние, проблемы со сном, потеря аппетита и апатия могут оказаться симптомами депрессии. Все эти проблемы являются настолько общими и столь часто возникают, что люди начинают воспринимать их как неотъемлемую часть современной жизни. Однако есть очень простой и эффективный способ избавиться от них, улучшить свое настроение и усилить защитные функции организма: всего этого можно добиться с помощью природных средств.

## Комплексное лечение

Природные средства на протяжении тысячелетий использовались для избавления от симптомов, которые мы сегодня связываем с депрессией.

Лечение, подразумевающее полное оздоровление всего организма, включает в себя здоровый образ жизни, ароматерапию, использование лекарственных свойств различных растений. Все это поможет укрепить иммунную систему организма и принесет в вашу жизнь радость и комфорт.

*Если у вас стресс или депрессия, природные средства могут помочь вам решить эти проблемы.*



### ГИПОТАЛАМУС

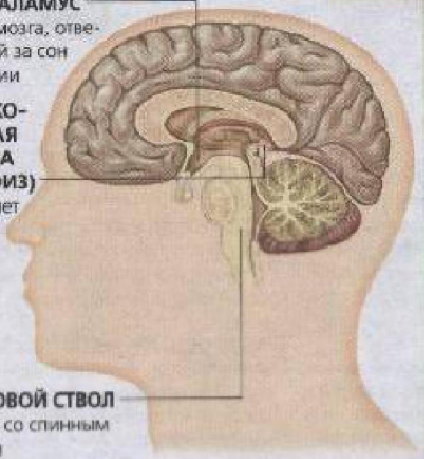
Отдел мозга, отвечающий за сон и эмоции

### ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА (ЭПИФИЗ)

Выделяет мелатонин

### МОЗГОВОЙ СТОЛ

Связан со спинным мозгом



## Зверобой – «природный целитель»

Зверобой на протяжении последних 4000 лет считался волшебной, чудодейственной травой, а совсем недавно был признан современной медициной как уникальная природная альтернатива антидепрессантам.

### ПОБЕДИТЕЛЬ ПРОСТУДЫ

Люди, применяющие зверобой, отличаются отменным самочувствием и прекрасным расположением духа. Эта трава усиливает нервы и помогает

**Шишковидная железа выделяет гормон мелатонин, который защищает от стрессов и повышает иммунитет.**

людям в полной мере наслаждаться жизнью. Исследования ученых доказали, что зверобой столь же эффективен, как и сильные антидепрессанты, он не только борется с депрессией, но и помогает избежать сезонных перепадов настроения и чрезмерной возбудимости.

❖ Зверобой изменяет уровень серотонина и мелатонина, химических веществ, вырабатываемых мозгом и отвечающих за энергетику и настроение. Это растение также усиливает «тета-волны», вырабатываемые человеком только во время сна или медитации.



# Природа помогает поднять настроение

*Впали ли вы в меланхолию, мучаетесь ли от стресса или просто чрезмерно беспокойны, эти легкие рецепты природных лекарств помогут избавиться от симптомов депрессии.*

## Бодрящий травяной чай

Теплый травяной чай поможет избавиться от хандры, не страдая себя излишками кофеина, который попадает в ваш организм с крепким чаем или кофе. Для приготовления травяного чая:

**1** Возьмите по полсовине чайной ложки следующих высушенных трав: зверобой, вербена и ледричника и добавьте

пригоршню свежих цветков огуречника аптечного.

**2** Засыпьте в заварочный чайник и залейте кипящей водой.

**3** Дайте настояться 10 минут, процедите и налейте в чашку.

**4** Подсластите медом по вкусу и пейте вместо привычного чая.

*Травяной чай со зверобоем поднимет ваш дух.*



## Успокоительная валериана

Валериана, в изобилии растущая на сырых лугах и заболоченных низинах, на протяжении нескольких столетий была весьма почитаемой травой. Данное ей травниками прозвище «вселещащая» говорит о многом: сок ее корня обладает сильным успокоительным эффектом.

### ВОЙНА И МИР

Во время двух мировых войн валериану прописывали солдатам, страдавшим нервными потрясениями. Ныне ее рекомендуют при нервном истощении.

*Валериану в течение нескольких тысячелетий использовали как природный транквилизатор.*



## Целебный хмель

Хмель — еще одно эффективное средство для снятия напряжения и стресса. Он обеспечивает спокойный, здоровый сон, не обладая при этом побочными эффектами снотворных таблеток. Для «сладкого» сна ночью положите под подушку или рядом с ней мешочек с высушенными цветками хмеля или выпейте чашку чая с хмелем.

*Положенный под подушку небольшой мешочек с хмелем поможет уснуть.*



## Огуречник аптечный

Огуречник давно ассоциируется с веселостью и храбростью; его ярко-синие цветки в виде звездочек нередко можно увидеть в горах. Летом, в жару, его часто добавляют в различные освежающие напитки, так как его вкус, немного похожий на вкус огурца, прекрасно дополняет их тонизирующий эффект.

### СТИМУЛЯТОР АДРЕНАЛИНА

Молодые свежие листья и цветки можно использовать для борьбы с хандрой, восстановления энергии и поднятия духа. Это растение стимулирует адреналиновую железу, производящую адреналин.

*Добавьте несколько цветков огуречника в лимонный напиток или яблочный чай со льдом, и вы получите освежающий летний напиток.*



## Цветы, сияющие как солнце

Все мы знаем, что большой букет ярких красивых цветов может сотворить настоящее чудо и поднять настроение. В магии и фольклоре цветы, схожие по внешнему виду с солнцем, наделяются его качествами, даря нам свет и жизненную энергию.

Ярко-желтые и оранжевые цветы, как, например, ноготки и герберы, отгоняют все негативные эмоции, поднимают дух и настроение.

### МУДРОСТЬ ДРЕВНИХ

Древние египтяне считали ноготки омолаживающим растением. В традиционной китайской медицине они используются для приведения духа к гармонии с миром.

*Положите свежие цветы в чашу или блюдо с чистой родниковой водой и оставьте на солнышке на весь день. Это «зарядит» воду солнечным светом, дающим положительные эмоции.*





# Натуральные средства для здорового сна

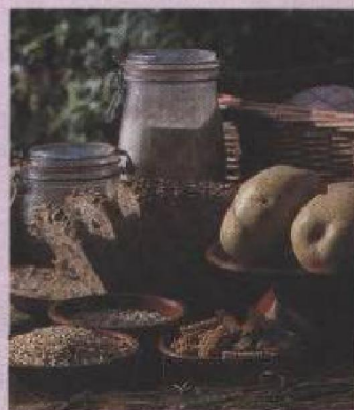
*Многие травы содержат натуральные успокоительные компоненты, однако, чтобы облегчить бессонницу, вам необходимо установить ее причину.*

**Д**ля бессонницы может быть множество причин, и для всех они различны. Слишком бурно проведенный вечер, в результате которого в вашей голове бродят разные мысли; переутомление после сложного дня; несварение желудка из-за тяжелой пищи; негативный настрой и беспокойство — все это может не давать вам заснуть по ночам. Прежде чем сразу принимать таблетку снотворного, даже и на основе трав, необходимо определить, по какой именно причине вы не спите.

## Определение причины

Если вы раздражены, устали или истощены, то скорее всего здесь дело больше в стрессе, чем в недосыпании, и в таком случае травы, направленные на борьбу со стрессом, сослужат вам лучшую службу, чем снотворные. Научитесь расслабляться так же эффективно, как вы собираетесь с силами для какой-либо активной деятельности. Главное здесь — это соблюсти баланс, поэтому успокоительная трава, такая, например, как лаванда, — это то, что вам нужно в данном случае.

*Травяные средства могут облегчить ваши переживания так же, как и просто помочь заснуть.*



## Еда для здорового сна

Лучше всего не ложиться спать сразу после еды — пищеварение ускоряет ваш метаболизм в целом, а значит, заснуть во время переваривания пищи будет сложно. Если хотите спать спокойно, то избегайте сахара, кофеина и жирных продуктов по вечерам. Если вам все же необходимо перекусить вечером, попробуйте следующие варианты:

### МЕД С МОЛОКОМ

Молоко усиливает производство в организме серотонина, что может дать снотворный эффект.

### КАРБОГИДРАТЫ

Карбогидраты, такие как картофель в мундире, макаронные изделия из цельной пшеницы, овес, рис, зерновой хлеб, содержат ингредиенты, облегчающие состояние стресса.

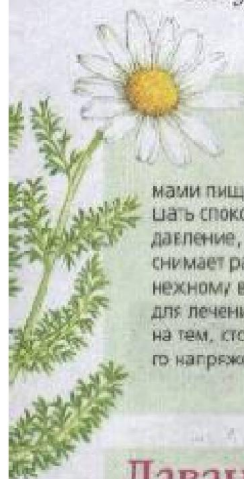
### САЛАТ-ЛАТУК

Покрошите свежий салат-латук в 0,5 л кипяченой воды, поставьте в прохладное место на 10 минут. Встряхните и выпейте за час до сна.



# Травы для снятия стресса

Следующие травы могут помочь вам уснуть. Попробуйте добавлять их в чай, включите их в свою диету или зашейте мешочек с такой травой в подушку, на которой спите.



## Ромашка

Помогает справиться с проблемами пищеварения, которые могут мешать спокойному сну, а также нормализует давление, облегчает периодические боли, снимает раздражительность. Благодаря нежному воздействию идеально подходит для лечения детей. Эта трава очень полезна тем, кто страдает от излишнего нервного напряжения.

## Укроп

Древние египтяне использовали укроп для изготовления обезболивающих снадобий, а греки клали ростки укропа на веки, чтобы заснуть. Его название происходит от древнеисландского *dyla* — «успокаивать». Противовоспалительные свойства укропа помогают избавиться от несварения желудка.

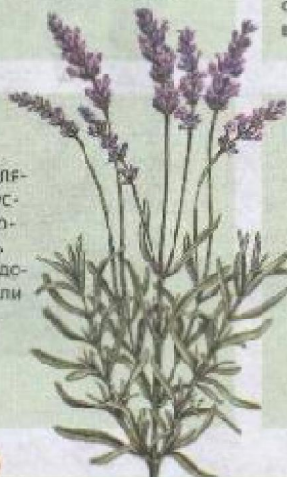
## Жасмин

Успокаивающая, смягчающая трава, снимающая напряжение. Жасминовый чай часто используется в буддийских церемониях для достижения мира и спокойствия.



## Лаванда

Смягчающая, расслабляющая трава, которая успокаивает разум и эмоции. Идеально зажечь ароматическую лавандовую свечу в спальне или перед сном полежать в лавандовой ванне.



## Лимонная вербена

Обладает теми же успокаивающими и расслабляющими свойствами, что и лимонный бальзам. Хороша для поднятия настроения и борьбы с депрессией, которая может не давать вам заснуть всю ночь.

## Хмель

Содержит натуральную валериановую кислоту, которая идеально подходит, чтобы успокоить слишком активный ум. Однако не рекомендуется использовать хмель, если причиной бессонницы является депрессия.



## Полынь

Мягкая трава, которая помогает избавиться от проблем с пищеварением. Веками использовалась в Европе и Азии. Тонизирующее воздействие и стимуляция пищеварения может помочь справиться с болями в животе, а благодаря тому, что данная трава действует очень мягко, вы можете проводить целый курс лечения маленькими дозами в течение длительного периода.



## Тимьян

Облегчает головную боль, обладает спазмолитическим свойством, помогает справиться с бессонницей, вызванной сенной лихорадкой или бронхитом. Прочищает горло, однако его стимулирующий эффект может помешать вам сразу же заснуть, поэтому не рекомендуется принимать данную траву на ночь, вместо этого можно воспользоваться ею днем, чтобы победить простуду.



## Ароматерапия: масла для снятия стресса

За час до сна добавьте расслабляющую смесь ароматерапевтических масел в распылитель со свежей водой и зажгите

Наполните вашу спальню успокаивающими ароматами, которые помогут вам расслабиться и погрузиться в глубокий сон.

свечи, чтобы наполнить свою спальню ароматами. Хорошая расслабляющая ароматерапевтическая смесь состоит из:

- ✦ 5 капель масла лаванды
- ✦ 3 капли масла жасмина
- ✦ 2 капли масла бергамота



## Белый каштан

Лекарственный цветок, широко используемый басками, — белый каштан, который сейчас можно приобрести в любом магазине здорового питания, может помочь успокоить рассудок, измученный стрессом. Используется прежде всего для того, чтобы облегчить нервное возбуждение и беспокойство.



# Травяные средства от похмельного синдрома

*Избавьтесь от головной боли и других неприятных последствий бурно проведенного праздника, воспользовавшись простыми природными средствами.*

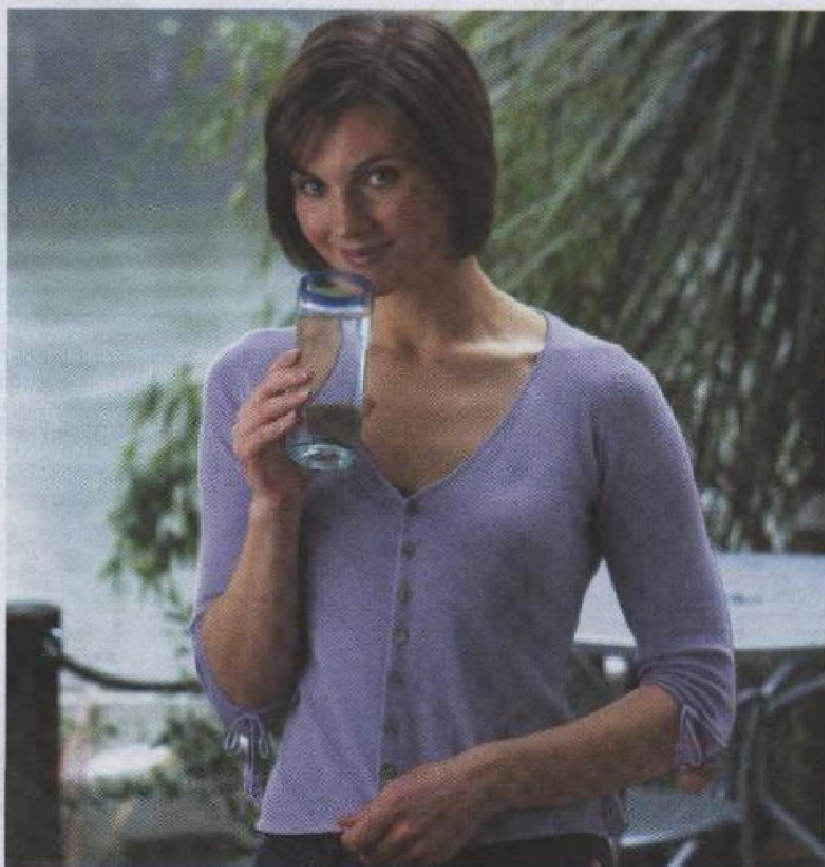
**В**ечер веселья, проведенный в хорошей компании за большим столом, может быть очень хорош. Однако если во время застолья вы чересчур злоупотребляли алкоголем, наутро вы рискуете проснуться с сильной головной болью и другими неприятными симптомами похмельного синдрома. Плохое самочувствие после бурного праздника – попытка вашего организма избавиться от лишних токсинов. Воспользуйтесь природными средствами, например целебными настоями и отварами, и они помогут вам избавиться от неприятных ощущений.

## Целительная сила воды

Чрезмерное увлечение алкоголем вызывает усиленное мочеиспускание – так организм пытается избавиться от токсинов. В результате появляется чувство жажды и сухости во рту.

Результаты обезвоживания организма – головные боли, бессонница, раздражительность и даже депрессия. Травяные настои помогут бороться с этими симптомами.

*Чтобы избавиться от обезвоживания организма в результате чрезмерного употребления алкоголя, пейте как можно больше воды: вода также поможет вывести все токсины.*



## Травяные средства для баланса солей в организме

**Ананасы и бананы, богатые калием, помогут восстановить баланс солей в организме.**

Почти все неприятные симптомы похмелья связаны с обезвоживанием, поэтому, чтобы почувствовать себя лучше, вам необходимо как можно быстрее компенсировать недостаток жидкости в организме. Проснувшись утром, постарайтесь выпить как можно больше

воды. Но есть еще одна особенность: ваш организм потерял также много солей, и вам надо восстановить их баланс.

### ❖ Одуванчик

Листья одуванчика – одно из немногих мочегонных средств, которые насыщают организм калием, а не выводят его. Заварите чай с листьями одуванчика или добавьте их в салат в свежем виде.

### ❖ Бананы

Бананы богаты калием, который необходим вашему организму. Съешьте на завтрак банан – он поможет восстановить баланс солей.

### ❖ Соль и уксус

Если у вас дома не оказалось подходящих целебных трав, подойдут даже обычная поваренная соль и уксус – это лучше, чем ничего!



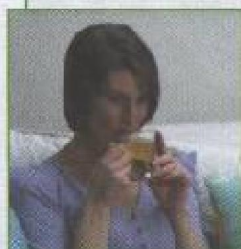


# Природные средства от похмелья

Эти целебные травы помогут вам легко и быстро избавиться от неприятных последствий похмельного синдрома.

## Ромашка

Чашка чая из ромашки способна сотворить чудо: она снимет головную боль и избавит от проблем с пищеварением. Ромашка также помогает снять раздражительность и улучшить сон. Подсластите чай медом вместо сахара – он зарядит вас энергией.



Чашка горячего чая из ромашки улучшит ваше самочувствие, обеспечит спокойный сон и избавит от головной боли.

## Одуванчик

Одуванчик – прекрасное мочегонное средство, которое способствует выводу токсинов из организма. Он также стимулирует нормальную работу почек, ускоряя процесс детоксикации. Нормализует работу печени и желчного пузыря. Листья одуванчика можно заваривать в чай или употреблять в свежем виде.

Одуванчик – прекрасное средство для борьбы с похмельным синдромом; он очищает организм, выводя из него токсины.



## Фенхель

Теплая чашка чая из фенхеля снимает тошноту и устраняет несварение, а также снимает действие алкоголя на организм. Однако помните, что фенхель нельзя использовать при беременности и эпилепсии.

Фенхель, заваренный в виде чая, поможет избавиться от проблем с пищеварительной системой, таких, как тошнота и несварение.



## Можжевельник

Можжевельник (непрерывный компонент джина) поможет восстановить здоровье организма и буквально «оживит». Выпейте маленькими глотками стакан джина с тоном, добавив туда немного лимонного сока и чайную ложку меда. Нежелательно для беременных.

Можжевельник помогает избавиться от похмельного синдрома.



## Лайм

Лайм непременно поможет вам взбодриться. Стакан сока из лайма или несколько долек в стакане простой воды действуют освежающе и зарядят вас энергией. Лайм также улучшает пищеварение и поднимает настроение.

Цитрусовый фрукт – лайм – освежит вас; выпейте сок из лайма или стакан воды.



## Лимон

Лимон освежает, очищает организм, стимулирует нормальную работу внутренних органов и успокаивает нервную систему. Он способен оказать положительное воздействие и на разум, помогая сконцентрироваться и сфокусировать внимание, когда вы рассеяны.

Лимон поможет не только избавиться от похмельного синдрома, но и сосредоточиться.



## Осот

Считается, что осот имеет свойство защищать печень от вредного воздействия алкоголя. Цветки растения можно есть в свежем виде или заваривать в виде чая.

Цветки осота можно заваривать в виде чая, делать из него настойки или употреблять в свежем виде, например добавляя в салат.



## Мята

Перечная мята снимает головную боль, избавляет от несварения и тошноты. Выпейте чашку чая с мятой или пожуйте свежие листья, чтобы успокоить желудок. Мята также поможет избавиться от неприятного запаха изо рта. Нежелательно для беременных.

Целебные свойства перечной мяты могут успокоить желудок и освежить дыхание.



## Розмарин

Розмарин способен снять чувство усталости и буквально «вернуть к жизни». Он также избавит от расстройства желудка. Добавьте розмарин в ванную или в ингаляцию, или просто используйте его в качестве приправы.

Листья розмарина помогают при расстройстве желудка.



## Эфирные масла от похмелья

Натуральные эфирные масла, действуя мягко и естественно, избавят от неприятных симптомов похмельного синдрома.

### ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ СМЕСИ

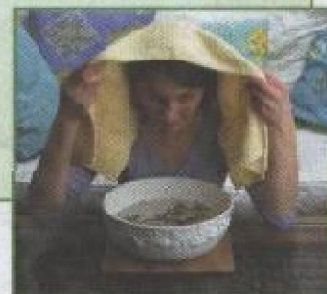
Добавьте следующую смесь масел в ингаляцию, накройте голову полотенцем и вдыхайте пары. Повторите эту процедуру несколько раз в течение дня. Вам понадобятся следующие масла:

- ❖ 2 капли фенхеля
- ❖ 3 капли можжевельника
- ❖ 2 капли розмарина

Потребуйте также следующую смесь масел для ванны:

- ❖ 2 капли розы
- ❖ 2 капли можжевельника
- ❖ 2 капли грейпфрута

Ингаляция с добавлением натуральных эфирных масел поможет избавиться от неприятных симптомов.





# Средства от сенной лихорадки

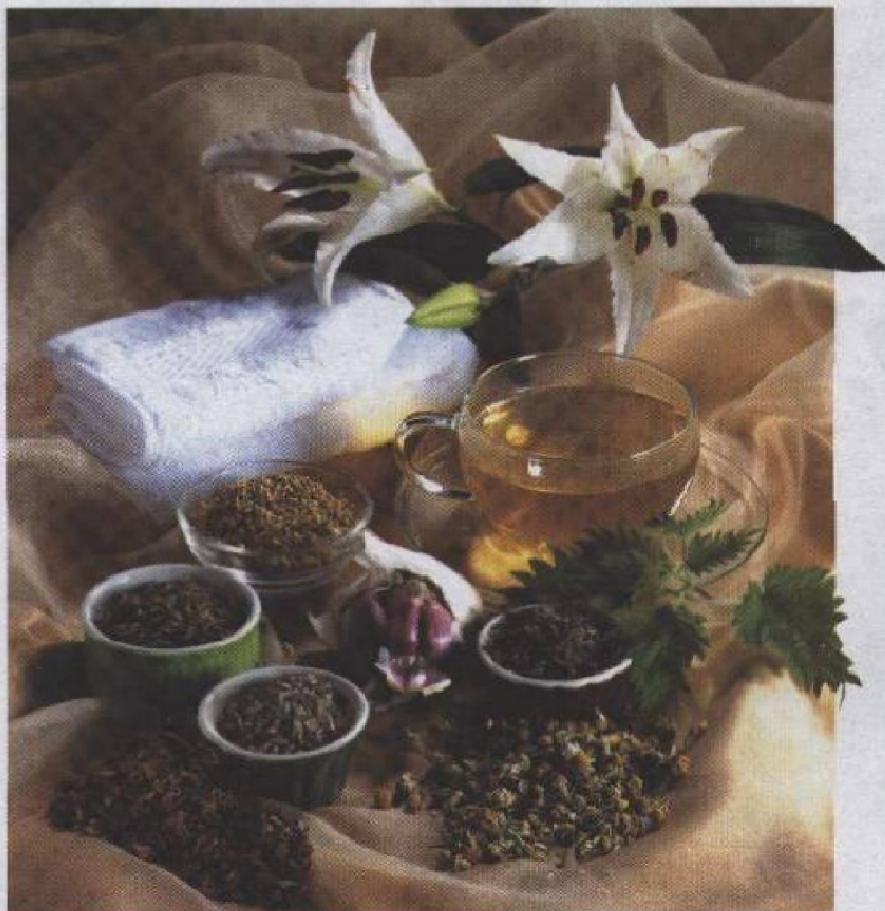
*Большинство людей наслаждаются пышным весенним цветением, но тем, кто страдает сенной лихорадкой, приходится бороться с кашлем, насморком и воспалением глаз.*

**С**енную лихорадку вызывает аллергическая реакция на мельчайшие частицы пылы и пыли, содержащиеся в воздухе. Наибольшая концентрация пылы в воздухе бывает в жаркие и сухие дни. При контакте с глазами, носом и легкими человека, страдающего сенной лихорадкой, частицы пылы провоцируют иммунную систему, которая начинает в больших количествах вырабатывать химическое вещество гистамин. В результате наступает гиперчувствительная реакция: слезятся глаза, саднит горло и начинается насморк. Тяжелые формы сенной лихорадки по симптомам напоминают астму.

## Как бороться с симптомами сенной лихорадки

Растительные средства, обладающие различными свойствами, способны свести к минимуму приступы этой сезонной аллергии. Эхинацея и крапива укрепляют и стабилизируют иммунную систему. Ряд растений, например бузина, оказывают вяжущее воздействие, помогая в борьбе с насморком, а ромашка и подорожник содержат натуральные антигистаминны, которые снижают симптомы аллергии.

*Многие растения можно использовать для профилактики и лечения самых неприятных симптомов сезонной сенной лихорадки.*



## Профилактика лучше, чем лечение

В идеале, надо начинать прием лечебных трав от сенной лихорадки за месяц до начала весеннего цветения: это лучше, чем лечить уже проявившиеся симптомы.

**Чеснок** помогает сбалансировать иммунную систему для сопротивления сенной лихорадке.

### ♦ Эхинацея

Эта трава — «уроженка Америки» — является естественным регулятором иммунной системы. Эхинацея стабилизирует активность клеток организма, вырабатывающих гистамин, и удерживает количество белых кровяных телец в пределах нормы. Корни, листья и все растение целиком можно добавлять в разнообразные напитки и

чай. Одна чашка эхинацеи в день поддерживает иммунную систему на протяжении всего сезона сенной лихорадки.

### ♦ Чеснок

Травники рекомендуют начать добавлять чеснок в вашу диету за один или два месяца до сезона весеннего цветения. Чеснок содержит витамины группы В, которые укрепляют иммунную систему.



# Травы от сенной лихорадки

Некоторые травы обладают противовоспалительными и вяжущими свойствами; эти природные антигистамины облегчают симптомы сенной лихорадки.

## Очанка

Это растение можно добавлять в пищу в сушеном виде и применять в виде настойки. Очанка благотворно влияет на слизистые оболочки. Кроме того, она обладает естественными противовоспалительными свойствами.

**Очанка сушит слизистую оболочку и снижает воспаление.**



## Сушеница

Это растение обладает многими свойствами, полезными для облегчения симптомов сенной лихорадки. Она снимает простудные симптомы, а также оказывает противовоспалительное и вяжущее воздействие, смягчая раздражение. Сушеницу можно готовить в виде чая и принимать ежедневно. Врачи также рекомендуют ее в качестве компонента паровых ингаляций для страдающих астмой.

## Ромашка

Ежедневный прием ромашкового чая смягчит симптомы сенной лихорадки. Ромашка, богатая противовоспалительными веществами, действует достаточно мягко даже на детей. Эфирное масло ромашки тоже очень полезно, оно содержит хамазулен, мощное противовоспалительное средство.

**Ромашка смягчает симптомы сенной лихорадки.**



## Крапива

Свежая жгучая крапива, насыщенная хлорофиллом и муравьиной кислотой, укрепляет иммунную систему в преддверии сезона сенной лихорадки. Кроме того, это растение, оказывая мощное антигистаминное воздействие, усиливает воспаление глаз и насморк. Попробуйте использовать слегка ошпаренную крапиву в весеннем салате.

**Крапива – природный антигистамин, она облегчает симптомы сенной лихорадки.**

## Цветы бузины

Бузина – природное вяжущее средство, она сушит слизистые оболочки. Травяной настой из цветков бузины – превосходное профилактическое и лечебное средство от сенной лихорадки.

**Полезно ежедневно принимать настой из высушенных цветов бузины.**



## Подорожник

Сок или настойка, приготовленные из листьев подорожника, способны значительно облегчить симптомы сенной лихорадки. Листья подорожника богаты противовоспалительными веществами – иридоидами и флавоноидами. Кроме того, подорожник тонизирует и сушит слизистую оболочку.

**Настойка из листьев подорожника облегчает сенную лихорадку.**



## Коготь дьявола

Родина этого растения – Южная Африка, а свое название оно получило из-за древовидных отростков, расположенных на плодах. Однако в медицине используются только корневые клубни растения, обладающие противовоспалительными и укрепляющими иммунитет свойствам. Благодаря этому коготь дьявола играет важную роль в борьбе с сенной лихорадкой.

## Чеснок

Чеснок, помимо того, что поддерживает иммунную систему, еще и является природным фунгицидом; споры плесени или грибка могут вызвать приступ сенной лихорадки. Кроме того, чеснок обладает антигистаминными качествами, что делает его полезным для лечения таких неприятных симптомов сенной лихорадки, как насморк и раздражение глаз. Чеснок – полезное растение с универсальным воздействием, его полезно употреблять в сыром виде.

## Ромашковый компресс для глаз

Один из самых досадных симптомов сенной лихорадки – это красные, воспаленные глаза. Прежде чем идти к врачу за глазными каплями, можно попробовать натуральный компресс, который может облегчить ваше состояние.

### Древняя мудрость

В древности считалось, что если какие-либо растения непомянут по своей форме части человеческого тела, то их можно использовать

для лечения болезней, связанных с этой частью тела. Поэтому похожие на глаза цветки ромашки активно использовали для приготовления глазных компрессов.

### Снятие воспаления

Противовоспалительные свойства этого растения помогут успокоить опухшие, красные глаза во время приступа сенной лихорадки: применяйте его в виде травяной ванночки для глаз. Приготовьте слабый

ромашковый отвар и дайте ему остыть. Обмакните комочек ваты или кусок чистой ткани в травяной отвар, а затем аккуратно приложите к глазу. Для каждого глаза готовьте новый компресс, чтобы не занести инфекцию.

**Ромашковый компресс снимает красноту и воспаление глаз.**





# Травы для лечения укусов насекомых

*Наслаждайтесь временем, проводимым на природе, зная, что она обеспечит вас лекарством от неожиданного укуса насекомого!*

**Н**е позволяйте укусам испортить ваш летний отдых. В жарких странах используйте травы, отпугивающие насекомых, а ночью спите под москитной сеткой. Если вас все же укусят, снимите раздражение соответствующими травами.

## Типы укусов

Постарайтесь определить насекомое, которое вас ужалило, чтобы подобрать подходящее лечение. Укусы пчел и муравьев содержат кислоту; чтобы нейтрализовать их, требуется щелочь – эффективным будет воздействие пасты из бикарбоната соды и воды или толченый лист петрушки. Укусы ос содержат щелочь, поэтому, чтобы избавиться от зуда, необходима кислота, содержащаяся в лимонном соке или яблочном уксусе. Если вы видите жало, удалите его стерилизованным пинцетом, захватив жало ниже отравленного «мешочка».

*День, проведенный на природе, может повлечь за собой некоторый побочные эффекты, но травы помогут вам избавиться от боли.*



## Травы для лечения укусов и сыпи

За породом травы для лечения укусов всегда под рукой. Для лечения ожогов от крапивы подойдут листья дока, алзины или подорожника.

### ❖ Все просто, но серьезно

Укусы комаров и слепней обычно не более чем зудят и раздражают, однако многочисленные укусы пчел и ос могут повлечь за собой госпитализацию, а в редких случаях аллергические реакции могут привести к анафилактическому шоку.

*Для лечения ожогов от крапивы вы можете натереть кожу листьями дока. Они, как правило, растут рядом со жгучим растением!*

*В зеленых листьях алоэ содержится успокаивающий гель, излечивающий все ожоги и укусы.*

филактическому шоку.

Укусы насекомых, особенно в тропических странах, могут быть инфекционными. Антисептические травяные кремы на ноготках или алоэ оказывают охлаждающее воздействие и снижают риск инфекционного заболевания.





# Травы для лечения укусов

Вы можете использовать эти природные лекарства, чтобы снять раздражение от укусов.

## Алоэ



У этого кактусообразного растения плотные сочные листья, насыщенные природными целебными соками. Чтобы снять боль от укусов насекомых, наносите его на кожу в виде крема или геля. Антрахиноны, содержащиеся в листьях, обладают жаропонижающими свойствами, а алоексин стимулирует деятельность иммунной системы, снижая риск инфекции.

Для наиболее эффективного воздействия активных компонентов алоэ используйте только чистые срезанные листья.

## Арника

Относящаяся к семейству маргаритковых, арника произрастает в высокогорных районах Америки и Европы. Ее сильно пахнущие желтые цветки использовались индейскими племенами для лечения кожных заболеваний. Из толченых высушенных цветков готовят мази, гели и кремы. Наносите их на укусы, чтобы снять боль и раздражение. Активными компонентами арники являются секвестерпеноидные лактоны. Арника также содержит хеланалин, однако он может вызвать дерматит. Проведите предварительный тест на чувствительность кожи и никогда не используйте это растение в высокой концентрации.

## Алзина

Ползучий сорняк алзина является традиционным европейским растением. Для приготовления припарок, мазей или кремов собирают верхние части растения. Алзина оказывает охлаждающее воздействие, снимая жжение от укусов.

Листья алзины содержат сапонины, снимающие кожное раздражение.



## Подорожник

Толченые свежие листья подорожника являются прекрасным лекарством от укусов пчел и ос. Эта травянистая трава произрастает на всей территории Европы. Ее листья содержат растительные масла, танины, растительный клей и жаропонижающие флавоноиды. Подорожник можно применять в виде мази или посьона.



Сушеный подорожник легко хранить.

## Ноготок

Лепестки оранжевых цветков ноготка можно превратить в целебные настойки и посьоны. Наносите их на кожу, чтобы снять боль от укусов. Лепестки ноготка содержат смолы, флавоноиды и гликозиды, которые снимают жар и предотвращают попадание инфекции. Используйте эту настойку для холодных компрессов, чтобы снять опухоль от укусов.

Используйте ноготки для холодного компресса.



## Лук

Репчатый лук является прекрасным лекарством от укусов пчел и комаров, а также от ожогов крапивы. Просто положите кусочек лука на пораженный участок для быстрого снятия боли; соки, содержащиеся в луке, являются анальгетиками. Жаропонижающие ферменты лука расщепляют простагландины, вырабатываемые организмом в ответ на травму.

Лук содержит сильные антисептики, препятствующие инфекции.



## Как сделать настойку из хрена

Если вас искушали комары, хрен расщепит токсины, попавшие в кровь. Для приготовления этой настойки вам понадобятся:

- ♦ 50 г корня хрена
- ♦ 600 мл спирта.

- 1 Натрите на терке корень хрена и настаивайте на спирту 3–4 дня, помешивая настойку дважды в день.
- 2 По прошествии этого времени отфильтруйте и разлейте жидкость в стерилизованные темные бутылочки.

Совсем несложно самостоятельно приготовить настойку из хрена.

Наносите настойку на пораженные участки, если вы страдаете от укусов.

Ваша настойка из хрена дольше сохранит свои свойства, если вы разольете ее в небольшие плотно закрываемые бутылочки из темного стекла.





# Травяные лекарства

## от укачивания в транспорте

*Многие из нас знакомы с неприятными симптомами «морской болезни», но оказывается, что от них можно избавиться при помощи обычных трав.*

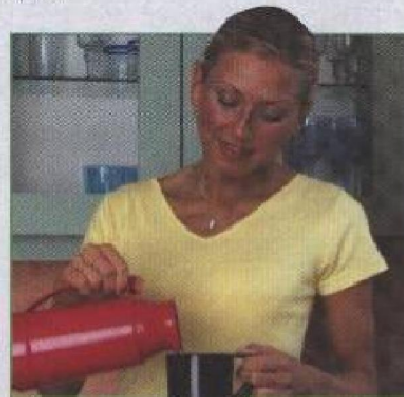
**Л**юбое путешествие – на машине, автобусе, пароходе или самолете – может вызвать чувство дурноты, усталость, головокружение, тошноту и даже рвоту. Приступам «морской болезни» в длительных путешествиях особенно подвержены дети, но чувствительность обычно снижается с возрастом и опытом поездок. К описанным симптомам часто добавляются усталость и беспокойство, так что постарайтесь расслабиться и отдохнуть перед поездкой.

### Простые природные лекарства

Применяя простые природные средства, такие как травы или шиацу (техника лечебного массажа), вы можете избавиться от тошноты и сделать путешествие более приятным.

Многие распространенные таблетки от укачивания могут вызвать сонливость или сухость во рту, в то время как травы, например имбирь и мята, могут быть так же эффективны, но не дадут неприятных побочных эффектов. Другие травы, которые могут быть полезны в путешествии, – лакрица, перец, кошачья мята и черная шандра.

*Перед тем как отправиться в путешествие, положите в сумку нужные лекарственные травы.*



## Причины недомоганий

Наши органы чувств постоянно сообщают мозгу об окружающей обстановке. Разные части нашего тела – глаза, уши и кожа – посылают в мозг независимые друг от друга сигналы о

*Приготовьте для вашего путешествия флягу с травяным чаем, чтобы снять тошноту.*

движении. Тошнота является следствием того, что мозг получает противоречивые сообщения.

### РЕЦЕПТОРЫ ДВИЖЕНИЯ

Движение фиксируется перемещением жидкости по каналам среднего уха, но если рецепторы глаз и кожи посылают противоречивые сигна-

лы в мозг, мозг не успевает обработать противоречивую информацию. Это и становится причиной тошноты.

Травы, такие как имбирь и мята, не блокируют передачу в мозг этих противоречивых сигналов, а мягко успокаивают желудочно-кишечный тракт, избавляя желудок от болезненных симптомов.



# Травы от «морской болезни»

Существует множество трав, которые избавят от тошноты в путешествии, такие как кошачья мята, лакрица или валериана. Из них можно приготовить чай, настойку и даже конфеты.

## Имбирь

Клубневое корневище имбиря содержит вещества, которые успокаивают желудок. Из имбиря можно приготовить травяной отвар, настойку или посыпанные сахаром конфеты, которые можно принимать как до, так и в течение путешествия. На Востоке моряки с древних времен, чтобы побороть тошноту, жевали корень имбиря.

Его эффективность была подтверждена многочисленными клиническими испытаниями.

**Имбирь издавна применяется для снятия тошноты.**

## Валериана

Эта высокая многолетняя трава растет по берегам рек в Европе. Экстракты корня валерианы богаты веществами, успокаивающими нервную систему. Они снижают чувство страха, которое может вызвать тошноту при «морской болезни». Настойка из свежего корня валерианы обладает более сильными свойствами, чем сухой корень.

**Валериана также помогает заснуть, что полезно в длительных путешествиях.**

## Кошачья мята

Родственница перечной мяты, кошачья мята является травой мягкого воздействия, особенно подходящей для детей. Ее активные компоненты мягко успокаивают желудок и нервы. Кошачью мяту следует применять перед длительным путешествием в виде настойки.

**Кошачья мята обладает приятным вкусом и оказывает мягкое воздействие, что делает ее подходящей для устранения недомоганий у детей.**

## Перечная мята

Это всем известное садовое растение является эффективным средством от тошноты. Его листья, обладающие острым перечным запахом, сбалансировать состояние желудочно-кишечного тракта и успокаивают желудок. Во время путешествия капните несколько капель ароматического масла перечной мяты на платок и вдыхайте ее целебный запах.

**Перечная мята успокоит ваш желудок.**

## Черная шандра

Издавна считается, что это многолетнее растение с красивыми фиолетовыми цветками предотвращает тошноту во время укачивания. Оно родственно мяте и богато активными компонентами, успокаивающими нервы. Принимается в виде настойки или травяного чая.

**Настой из сухой черной шандры помогает предотвратить тошноту при укачивании.**

## Лакрица

Корни лакрицы принимают в виде чая, настойки или отвара. Они оказывают сильное воздействие, успокаивая слизистую оболочку желудка и снижая усталость, вызванную долгим путешествием.

Внимание! Избегайте применения лакрицы, если вы беременны, страдаете диабетом или гипертонией.

**Применяйте настой из корней лакрицы, чтобы успокоить желудок, или ешьте лакричные конфеты.**

## Ромашка

Помимо того что это растение снимает неприятный синдром похмелья, оно избавляет от тошноты при укачивании. Для настоя из ромашки лучше использовать соцветия германской ромашки, поскольку она обладает более мягким вкусом и не горчит.

Ромашковый настой мягко снимет все неприятные симптомы «морской болезни», не вызывая никаких побочных эффектов.

## Чай из имбиря и кайенского перца

Пусть приготовление травяного лекарства от тошноты при укачивании станет частью вашей подготовки к долгому путешествию. Следующий рецепт очень прост, для него требуются компоненты, которые найдутся в каждой кухне.

1. Натрите примерно 2 см свежего корня имбиря и поместите их в термоустойчивый стеклянный кувшин.

**Приготовьте травяной настой, чтобы принять его до и во время вашего путешествия.**

2. Добавьте щепотку красного кайенского перца.

3. Залейте кипятком и дайте настояться в течение пяти минут.

4. Сцедите жидкость и выпейте чашку настоя за полчаса до начала путешествия. Оставшийся чай вы можете налить во флягу и взять с собой.

5. Это лекарство должно быть достаточно острым, но приятным на вкус, по желанию вы можете подсластить его медом.



# Природные средства для СУХОЙ КОЖИ

*Сухая кожа может быть явлением временным, вызванным сменой климата, или же более долгосрочным, но и в том, и в другом случае кожу можно смягчить.*

**Н**аша кожа является защитным слоем, который покрывает тело, поэтому ее здоровье является жизненно важным фактором, определяющим и то, как мы выглядим, и то, как мы себя чувствуем. Увлажнение – неотъемлемая часть ухода, которая особенно важна для сухой кожи. Существует несколько причин сухости кожи – недостаточное выделение кожного сала, являющегося натуральной смазкой, нехватка питательных веществ, а также само состояние кожного покрова и такие недомогания, как дерматиты и экземы.

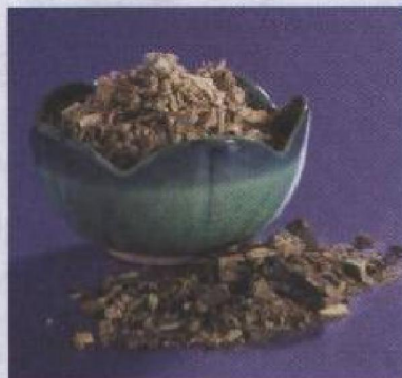
Сухая кожа чаще всего является крайне чувствительной и нуждается в постоянном уходе.

## Выработайте технику ухода за кожей

Если вы регулярно умываетесь, используете мыло, средства для снятия макияжа и тоники на спиртовой основе, состояние вашей кожи может заметно ухудшиться. Чтобы избежать данного нежелательного эффекта, попробуйте заменить такие продукты на натуральные травяные средства: мыло, обогащенное увлажняющими травами, такими как календула или окопник, а также тоники на травяной основе, например чистая розовая или лавандовая вода.



*Регулярное применение травяных тоников позволит предотвратить появление прыщей и поможет сохранить вашу кожу естественно увлажненной.*



## Увлажняющие травы для вашей кожи

Сальные железы, расположенные в верхнем слое кожи (эпидерме), выделяют кожное сало. Это вещество играет важную роль в поддержании кожи мягкой и гладкой. С 25-летнего возраста кожа постепенно становится все

**Корни алтея и окопника могут помочь вашей коже выглядеть моложе.**

более и более сухой, так как уровень выделения кожного сала снижается.

**НАТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД**  
Некоторые растения выделяют сложные углеводы – клейкие вещества, которые увлажняют, разглаживают и смягчают кожу. Попробуйте использовать косметические средства на основе таких

растений, например на основе алтея или окопника.

Частое принятие горячих ванн и душа может понизить естественное для кожи выделение сала. Добавьте в свой пель для душа увлажняющие масла, такие как жожоба и масло зародышей пшеницы, чтобы ваша кожа оставалась хорошо увлажненной и гладкой.



# Травы для сухой кожи

Вы можете найти в своем собственном саду или в ближайшем супермаркете натуральные средства, которые помогут вам избавиться от дискомфорта, вызванного сухостью кожи.

## Алоэ



Это растение высоко ценится благодаря своим целебным и увлажняющим свойствам, оно смягчает стянутую кожу. Его можно применять в виде лосьона или же приобрести в аптеке в виде концентрированного геля, предназначенного для борьбы с серьезными кожными проблемами, такими, например, как экзема.

**Алоэ является великолепным наружным средством первой помощи.**

## Алтей

Отличный увлажнитель для сухой, чувствительной кожи, алтей богат клейкими веществами и полисахаридами, которые смягчают эпидерму и делают кожу мягкой и гладкой.

Алтей можно использовать различными способами для ухода за сухой кожей. Приготовьте настой с использованием его нежных розовых цветков, чтобы успокоить воспаленную кожу, попробуйте сделать средство для умывания из настойки измельченного корня алтея или смешайте измельченный алтей с пчелиным воском и используйте в качестве смягчающей мази. Алтей можно также смешивать с глицерином и наносить на загубелую кожу. Алтей достаточно безопасен даже для того, чтобы лечить ожоги и абсцессы.

## Окопник

Это скромное садовое растение богато растительным белком, карбонатом, который широко используется в смягчающих средствах для умывания. На основе листьев окопника изготавливается масло и крем для лечения потрескавшейся, больной кожи. Он очищает кожу от омертвевших клеток и стимулирует рост новых.

**Апантион, содержащийся в окопнике, может способствовать регенерации, а также смягчать кожу.**



## Лаванда



Это растение имеет множество способов применения, оно помогает сбалансировать уровень выработки кожного сала, а также является великолепным кожным тоником. Лавандовую воду можно приготовить следующим способом: положите пригоршню цветков в сосуд, залейте кипящей водой и дайте настояться в течение нескольких дней, затем процедите воду и разлейте ее по бутылочкам, в которых она будет храниться. Используйте в качестве тоника после умывания.

**Экстракты лаванды оказывают благоприятное воздействие на кожу.**

## Семена шиповника

Шиповник – ценное лекарственное растение, которое применяется для поддержания красоты и увлажнения сухой кожи. Он богат незаменимыми жирными кислотами и потому увлажняет грубую кожу и способствует росту новых тканей. Масло, которое делают из плодов диких роз – шиповника, – обладает удивительными омолаживающими свойствами. Оно очень полезно, как средство для массажа после принятия солнечных ванн, чтобы вернуть высушенной солнцем коже влагу, также применяется на загубевших участках, например коленях и локтях.

Семена шиповника – великолепный источник витаминов, которые могут быть получены организмом через кожу, путем нанесения на нее крема или лосьона.

## Календула



Это растение имеет множество способов применения, полезно для сухой, а также воспаленной кожи; масло холодного отжима, полученное из ярко-оранжевых лепестков, эффективно для смягчения кожи рук. Используйте в качестве крема или лосьона для сухой кожи локтей, коленей, участков, пораженных солнечным ожогом или легкой экземой. Масло календулы также хорошо сочетается с другими эфирными маслами, например розовым или лавандовым.

**Народное название календулы – ноготки.**

## Крем для рук с добавлением алтея



**Процедите настойку алтея, чтобы получить смягчающий лосьон.**

Ваша кожа рук может быть особенно подвержена сухости из-за того, что она не защищена от воздействия окружающей среды, загрязнений, ежедневных стрессов. Вы можете приготовить собственный увлажняющий крем для рук, чтобы защитить этот наиболее уязвимый участок кожного покрова, используя натуральные, доступные природные ингредиенты.

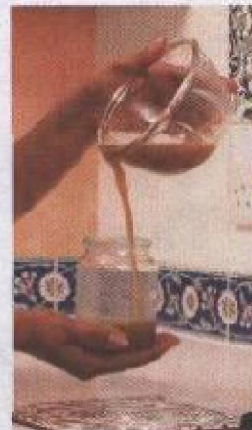
**1** Замочите 50 г сухого, измельченного корня алтея в 250 мл воды комнатной температуры на ночь.

**2** Утром процедите жидкость, нагрейте ее на водяной бане, постоянно помешивая.

**3** Добавьте 30 мл глицерина и тщательно перемешайте. Вылейте в стерилизованный сосуд с узким горлышком.

**4** Втирайте полученную смесь в кожу рук каждый день вечером, и ваша кожа станет гладкой и нежной.

**Храните ваш крем в чистом сосуде, чтобы он не потерял своих свойств.**





# Детоксикация с помощью растительных средств

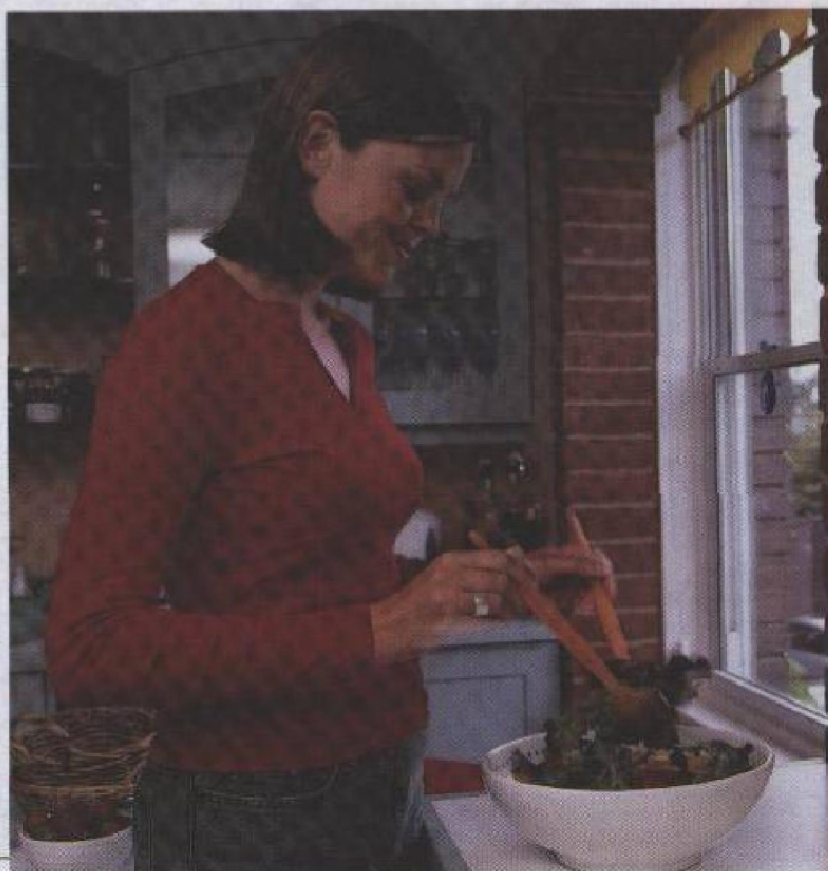
*Многие растения обладают очищающими свойствами, которые можно использовать, чтобы помочь организму избавиться от шлаков.*

**Р**астения применялись для очищения и детоксикации организма на протяжении столетий, и по сей день ряд трав используется с этой целью благодаря своим сильным очищающим свойствам. Детоксикация с помощью растительных средств помогает организму избавиться от шлаков без побочных эффектов, таких как вялость и головная боль, которые обычно сопровождают более интенсивные курсы лечения.

## Применение растительных средств

Растительные детоксикационные средства приготавливаются различными способами. Настои и отвары оказывают свое лечебное воздействие через пищеварительную систему; ванны с добавлением различных лекарственных трав очищают кожу, а различные приправы сделают ваши блюда не только полезными, но и изысканно вкусными.

*Можно начать детоксикационную диету, просто добавив в салат определенные приправы или свежие листья растений, обладающих очищающими свойствами.*



## Расслабляющие травяные ванны

Теплая ванна с добавлением лекарственных трав, обладающих очищающими свойствами, помогает расслабиться и избавиться от стресса. Теплая вода в ванне поднимает температуру тела. Вместе с потом организм выделяет токсины и шлаки, тем самым избавляясь от них. Наилучший эффект достигается, если принимать травяные ванны каждые 3–4 дня.

**Для очищающей и расслабляющей ванны используйте марлевый пакет.**

Вам понадобятся:

- ✦ 1 горсть лимонных корочек;
- ✦ цветков ромашки или лаванды;
- ✦ марлевый пакет.

Поместите в марлевый пакет горсть трав, обвяжите его вокруг крана таким образом, чтобы вода текла сквозь него. Когда ванна наполнится, ложитесь в воду и постарайтесь расслабиться.

**Добавьте цветки ромашки или лимон в вашу очищающую ванну.**





# Растения для детоксикации

В травяных настоях, салатах, а также в расслабляющих ваннах растения, обладающие очистительными свойствами, оказывают благотворное воздействие на организм.

## Лопух

Лопух традиционно используется для очищения и детоксикации организма: он обладает как мочегонным, так и потогонным воздействием. Это растение считается одним из лучших кровочистителей. Употребляется в виде настоя или отвара.

**Настой из лопуха обладает сильным очищающим эффектом.**



## Конский щавель

Конский щавель цветет небольшими красноватыми соцветиями. Стебли и семена этого растения содержат активные компоненты, очищающие кровь и обладающие мощным тонизирующим воздействием на почки.

Конский щавель активно способствует поддержанию иммунитета и служит превосходным источником витамина С. Уже много столетий он используется в качестве мочегонного и слабительного средства и применяется в основном в виде настоев.

## Молочный чертополох

Молочный чертополох содержит химические соединения растительного происхождения, известные под общим названием «силимарины». Они укрепляют и защищают стенки кишечника, стимулируют синтез протеинов и способствуют регенерации кишечника.

**Молочный чертополох применяется в качестве кишечного средства уже более двух тысяч лет.**



## Одуванчик

Обладая мочегонным, тонизирующим и мягким слабительным воздействием, одуванчик является общим стимулятором пищеварительной и мочеполовой систем. Его хорошо принимать при почечных и кишечных расстройствах. Лучше всего одуванчик употреблять в виде настоя.

Кроме того, его листья можно добавлять в салат.

**Одуванчик обладает тонизирующим и стимулирующим эффектом.**



## Подмаренник

Подмаренник, как правило, можно найти растущим на обочинах дорог и вдоль изгородей. Это растение обладает многосторонним воздействием. Он является превосходным тонизирующим средством для лимфатической системы. Кроме того, подмаренник — это превосходное слабительное. Он также помогает при распухших лимфатических узлах и инфекциях мочевых путей. Это растение также оказывает общее очищающее воздействие; лучше всего его принимать в виде свежего сока или настоя.

## Крапива

Крапива обладает примерно теми же свойствами, что и лопух, однако действует более мягко. Это легкое слабительное. Крапива благотворно воздействует на почки и на мочеполовую систему. Обычно применяется в виде настоев.

**Крапива обладает сильными тонизирующими свойствами и мягким слабительным эффектом.**



## Салат из трав

Свежие травы обладают сильными детоксифицирующими свойствами; содержащийся в них хлорофилл легко всасывается в кровь и оказывает очистительное и целебное воздействие. Чтобы приготовить вкусный и питательный салат из трав, смешайте следующие составляющие:

- ❖ 1 конан салата-латука
- ❖ 1 горсть свежих листьев огуречника аптечного
- ❖ 1 горсть свежих листьев одуванчика
- ❖ 1 горсть цветков фенхеля
- ❖ 1 горсть свежих листьев кервеля
- ❖ 2 столовых ложки мелко нарезанной петрушки
- ❖ 1 столовую ложку свежего базилика
- ❖ 1 столовую ложку свежего майорана
- ❖ 3 столовые ложки оливкового масла
- ❖ 1 столовую ложку красного или белого винного уксуса.

Заправьте измельченную зелень маслом и уксусом, перемешайте и подавайте на стол.

**Приготовьте вкусный и полезный салат из растений, обладающих очистительными свойствами.**



## Очищающие чаи

Для заваривания чаев для детоксикации можно использовать как свежие, так и высушенные растения, обладающие очищающими свойствами.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОЧИЩАЮЩИЙ ЧАЙ**  
Желательно использовать только свежезаваренный чай. В течение дня по мере необходимости заваривайте свежий чай.

Смешайте следующие ингредиенты:

- ❖ 2 части цветков красного клевера
- ❖ 2 части подмаренника
- ❖ 2 части листьев одуванчика
- ❖ 2 части листьев крапивы
- ❖ 1 часть листьев шалфея.

На одну чашку воды возьмите 1 чайную ложку смеси. Поместите смесь в заварочный чайник и залейте кипятком. Настаивайте чай в течение 10 минут, затем процедите и подавайте горячим. По желанию можно добавить чайную ложку тертого имбиря.

## Как восполнить потерю жидкости

Так как большинство очищающих трав обладают сильным мочегонным эффектом, вам необходимо восполнять потерю жидкости организмом. Для этого выпивайте побольше жидкости; лучше всего, если это будет просто чистая вода.



# Приготовление стимулирующих травяных ТОНИКОВ

*Многие травы обладают общеукрепляющими свойствами, благодаря которым они могут применяться в качестве лекарств, возвращающих жизненную энергию и делающих ум более острым.*

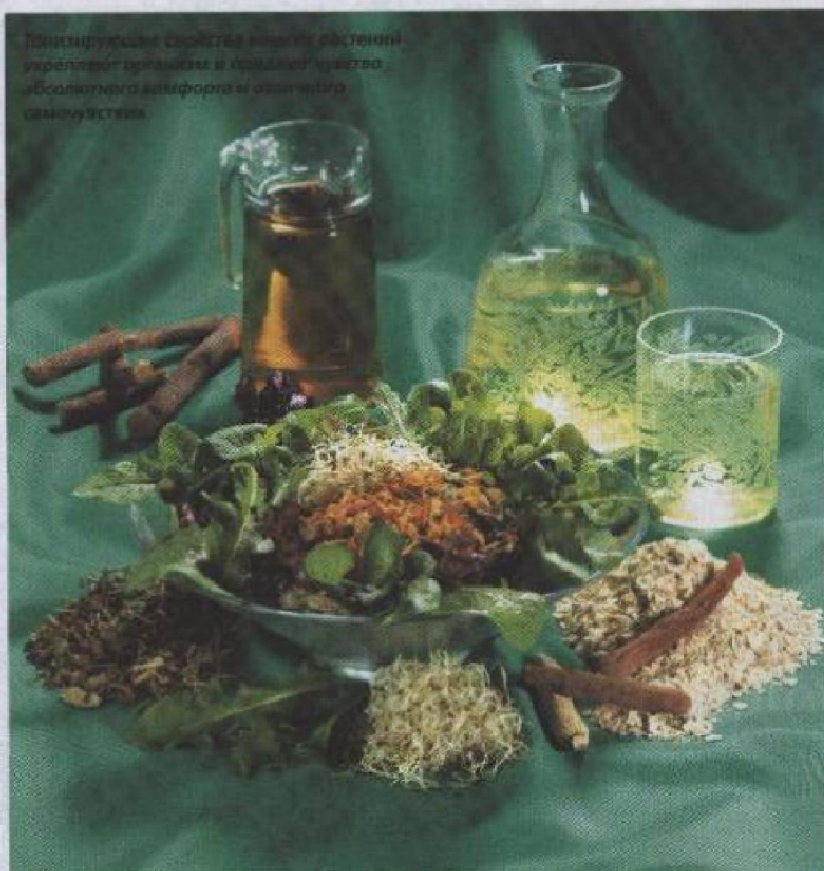
**П**онятия «здоровье» и «хорошее самочувствие» — это отнюдь не синонимы простого отсутствия болезни: они также включают в себя физическую и умственную жизнестойкость. Хронический стресс, бессонница или инфекция могут оказать негативное влияние на состояние вашей иммунной системы, принеся с собой чувство усталости и вялость.

Тоником называется любое тонизирующее средство, которое возвращает ощущение комфорта и укрепляет тело. Применение травяных тоников является естественным способом поддержания жизненной энергии.

## Преимущества травяных тоников

Тонизирующие травы нужно принимать в течение нескольких месяцев, чтобы достичь желаемого результата, так как только определенным образом питаю тело и ум, можно добиться долгосрочного положительного эффекта.

Многие травяные тоники богаты питательными веществами: одуванчик — великолепный источник калия, люцерна богата absorbируемым железом, а полевой хвощ — кальцием. Женьшень и гинкго укрепляют кардиососудистую систему, а многие горькие на вкус травы стимулируют мочевыводящую систему, помогая тем самым защититься от инфекции.



Тонизирующие свойства многих растений укрепляют организм и создают чувство абсолютного комфорта и ощущения самочувствия.



## Травяные тоники восстанавливают энергию

Стимулирующие тоники питают и поддерживают клетки, ткани и органы нашего тела.

Горькие тоники содержат компоненты, которые усиливают действие кислот, необходимых для пищеварения, таким образом улучшая сам процесс,

**Добавьте щепотку красного стручкового перца в еду, чтобы стимулировать циркуляцию крови.**

способствуя усвоению питательных веществ и помогая быстрее справиться с болезнью.

### УСИЛЕНИЕ ЦИРКУЛЯЦИИ

Тоники, усиливающие циркуляцию, такие, например, как тоник на основе красного стручкового перца, стимулируют поток крови. Это, в свою очередь, усиливает приток кислорода и питательных веществ к тканям, особенно моз-

га, проясняя сознание. Добавьте немного красного стручкового перца в еду, чтобы стимулировать свою кровеносную систему.

### БОРЬБА С ТОКСИНАМИ

Тоники, богатые антиоксидантами, такие, например, как тоник на основе чёрники, помогают нейтрализовать свободные радикалы, которые могут нанести вред тканям.



# Травы, тонизирующие организм

Узнайте о том, какие тонизирующие травы являются наиболее эффективными, чтобы внести их в блюда своей диеты и испытать на себе положительное воздействие их свойств.

## Лакричник

Любимые детьми сухие корни лакричника продаются в магазинах, специализирующихся на здоровом питании. Они богаты компонентами, схожими со стероидами, которые оказывают стимулирующее воздействие на железы, отвечающие за выработку адреналина.

Лакричник укрепляет иммунную систему путем стимуляции производства интерферона (белка, выделяемого клетками в ответ на вирусные инфекции).



Лакричные палочки не только обладают приятным вкусом, но и тонизируют.

## Одуванчик

Обычно одуванчик считают сорняком, однако на самом деле он является великолепным тонизирующим средством. Рубленые листья или настой из корня богаты белками, минералами и питательными веществами. Это великолепная трава для «строительства» клеток крови, она стимулирует кровообращение и способствует выработке желудочного сока. Одуванчик также способствует детоксикации. Весной добавьте свежие молодые листья в салаты для поддержания тонуса.



Одуванчик полон полезных веществ, добавляйте его листья в весенние салаты.

## Женьшень

Известное тонизирующее средство для мозга, корень женьшеня является также великолепным энергетическим тоником. Он укрепляет надпочечные железы и стимулирует цитотоксические Т-клетки иммунной системы, которые отвечают за выведение токсинов. Тоник можно самостоятельно изготовить из измельченного корня, однако некоторые магазины здорового питания продают жевательную резинку из корня женьшеня, а также женьшеневый чай.



Корень женьшеня укрепляет иммунную систему и дает энергию мозгу.

## Люцерна

Добавьте пророщенные семена люцерны в салаты, чтобы восстановить аппетит и улучшить пищеварение. Люцерна богата фитоэстрогенами – компонентами, которые стимулируют производство гормонов. В ней также присутствуют легкие для усвоения питательные вещества и витамины, которые укрепляют организм и даруют волю к жизни, а также способствуют просветлению ума.



Пророщенная люцерна богата питательными веществами, она помогает укрепить организм.

## Овсянка

Овсяные хлопья обладают тонизирующим эффектом. Включите овес в свой рацион в виде хлопьев для завтрака или лепешек, и вы почувствуете положительный эффект от его придающих энергию компонентов. Овсянка богата комплексом углеводов, которые помогают нормализовать уровень содержания сахара в крови, а также стимулируют работу щитовидной железы.



Овсянка восстанавливает и поддерживает необходимый уровень энергии.

## Готу кола

Своим сладко-горьким вкусом настой из готу колы (щитовидника азиатского) обязан горечи этого растения. Эта трава используется в медицине Аюверды в качестве тонизирующего средства, улучшающего деятельность мозга и память, а также для очистки крови. Она также улучшает работу иммунной системы, помогает защитить организм от попадания токсинов и инфекций.

Готу кола является незаменимым средством для укрепления иммунитета в медицине Аюверды.



## Йерба

Йерба матэ, или Йерба санта, как ее часто называют, – это исконно американский кустарник, который оказывает стимулирующий эффект на нервную систему. В отличие от кофеина, данный стимулянт также способствует релаксации и сну и усиливает приток кислорода к мозгу и сердцу.

### СТИМУЛИРУЮЩИЙ ЧАЙ

Листья, которые можно засушить и с успехом использовать в травяных настоях, богаты эфирными маслами, флавоноидами и смолами, которые долгое время высоко ценились американскими индейцами.



## Витаминный салат

Тонизирующие напитки из лекарственных трав далеко не каждому покажутся приятными на вкус, даже если их подсластить медом или смешать с фруктовым соком.

Однако вы можете воспользоваться полезными свойствами этих растений, добавляя их в пищу в небольших количествах. Воспользуй-

Вы можете самостоятельно приготовить вкусный и питательный салат с добавлением целебных трав, который повысит ваш энергетический уровень.

тесь приводимым ниже рецептом, чтобы укрепить свою иммунную систему:

- 1 Смешайте порционно мелко нарезанных свежих листьев одуванчика с равными частями кресс-салата и лука-пастука или листьями шпината.
- 2 Добавьте пророщенные семена люцерны и несколько лепестков ноготков, и вы получите питательный и вкусный салат.
- 3 Приправьте свежей зеленью базилика или кориандром по вкусу.



# Траволечение во время беременности

*Лекарственные растения могут помочь женщине преодолеть ряд недугов во время беременности, начиная с утренней тошноты и заканчивая родовыми болями.*

**Л**екарственные растения помогут женщине поддержать здоровье во время беременности, родов и кормления грудью. Некоторые растения оказывают тонизирующее воздействие на организм как самой женщины, так и ее ребенка; другие способны облегчить недомогания, связанные с беременностью, такие, как тошнота по утрам, проблемы с пищеварением и бессонница. Некоторым женщинам прием определенных трав даже предписывается врачом во время родов, сразу после начала схваток: они облегчают боль.

## После рождения ребенка

Некоторые растения оказывают благотворное воздействие на женский организм после родов; они способствуют процессу заживления, особенно после кесарева сечения. Правильный подбор лекарственных растений зависит от индивидуальных особенностей каждой женщины. Многие травы можно использовать только по совету квалифицированного врача. Травяной чай — очень популярное средство во время беременности и в послеродовой период. Большинство лекарственных растений, использующихся в кулинарии, можно не опасаясь добавлять в пищу.



В отличие от многих лекарственных растений, имбирь безопасен для употребления в течение всего срока беременности.



## Будьте внимательны при выборе трав

Некоторые растения противопоказаны беременным или кормящим женщинам, или же их употребление необходимо ограничивать определенными дозами. Потому совет профессионала необходим всегда. Лучше всего

**Многие травы, способные облегчить недомогание во время беременности, можно заваривать в виде чая.**

в первую треть срока беременности избегать употребления лекарственных растений, за исключением лишь тех, которые оказывают наиболее мягкое воздействие, например ромашки и имбиря.

### ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫ

Некоторые растения способны стимулировать сокращение матки и потому могут вызвать выкидыш или преждевременные роды; другие

могут быть токсичны для развивающегося организма ребенка. Особенно осторожно нужно обращаться с китайскими травами — некоторые из них содержат стероиды и могут даже вызвать разлитие желчи. Если вы после приема травяных лекарств почувствовали какой-либо дискомфорт, без отлагательства обращайтесь к врачу.



# Траволечение во время беременности

Во время беременности лучше всего принимать травы в виде пищевых добавок и травяного чая: они оказывают самое мягкое воздействие. Сильнодействующие средства можно принимать только по указанию квалифицированного врача.



## Имбирь

Чай или печенье с имбирем могут облегчить утреннюю тошноту. Пейте чай по маленькой чашечке как можно чаще в течение всего дня; это даст наилучшие результаты. Вы также можете добавить свеженатертый имбирь в жаркое: это способствует кровообращению.

**Имбирный корень поможет облегчить утренние недомогания.**

## Капуста

Капуста помогает устранить отеки. Чтобы уменьшить отек, оберните вареные и охлажденные листья капусты вокруг щиколоток, их также можно положить на грудь для облегчения боли.

**Капустные листья являются прекрасным средством для устранения отеков.**



## Листья малины

Это идеальное средство при приближении родов. Листья малины размягчают связки вокруг родового канала, что способствует маточным схваткам и ускоряет процесс родов.

**ВНИМАНИЕ:** Вы можете принимать листья малины только в последние восемь недель беременности, но не раньше: они могут вызвать преждевременные роды.

## Ромашка

Ромашка оказывает мягкое воздействие на организм, и потому ее можно принимать в течение всего срока беременности; она снижает газообразование, вздутие живота и облегчает запоры, однако пить ромашковый чай следует не более двух раз в день. Кроме того, чай из ромашки поможет расслабиться.

## Кориандр

Кориандр помогает подготовить организм женщины к родам: постарайтесь съесть три или четыре побега кориандра вместе с салатом или приготовьте чай из семян.

**Начинайте принимать кориандр за две недели до предполагаемой даты родов.**



## Калина

Это растение оказывает расслабляющее действие на мышцы благодаря своим антиспазматическим и седативным свойствам. В виде отвара или настойки применяется для смягчения болезненных схваток во время родов.

**ВНИМАНИЕ:** не принимайте калину до начала родов: она стимулирует сокращение матки.

## Фенхель

Чай из фенхеля способен облегчить утреннее недомогание, однако больше двух чашек в день пить не рекомендуется.

**Попробуйте добавлять в еду луковицы фенхеля: это снимает тошноту.**



## Чеснок

Чеснок – это очень популярное растительное лекарство, помогающее практически от всех болезней. Вы можете добавлять этот универсальный ингредиент в пищу при готовке, чтобы поддерживать стабильное кровяное давление. Чеснок также помогает укрепить иммунитет и снижает риск появления тромбов. Он способствует нормальному росту и развитию ребенка, так как стимулирует кровообращение.

## Лакрица

Если жевать лакричные палочки, то это поможет избавиться от тошноты. Лакрица также помогает стимулировать замедленное пищеварение, если ее принимать в виде чая.



**Благодаря особым целительным свойствам лакрица способствует пищеварению во время беременности.**

## Применение трав в кулинарии

Существует множество разнообразных трав, которые можно использовать во время беременности в качестве приправ и которые будут способствовать пра-

**Добавляйте чеснок при приготовлении блюд – он укрепит вашу иммунную систему.**

вильному питанию для вас и вашего ребенка.

♦ **Люцерна, корень лопуха, морская капуста, крапива** – богатые источники витаминов и минералов.

♦ **Тмин, укроп и фенхель** способствуют образованию молока при вскармливании грудью.

♦ **Чеснок** способствует кровообращению и укреплению иммунной системы.

♦ **Плоды шиповника** богаты витамином С и потому помогают организму бороться с инфекциями.

♦ **Шалфей** снижает образование молока, когда вы отнимаете ре-

бенка от груди или практикуете искусственное вскармливание.

**НАСТОЙКИ**  
Настойки из лаванды, ноготков и зверобоя способствуют процессу заживления, особенно если у вас имеются послеродовые швы.





# Природная косметика, сделанная своими руками

*Не каждый может позволить себе уехать на дорогой курорт, но не волнуйтесь — начать себя баловать можно и дома.*

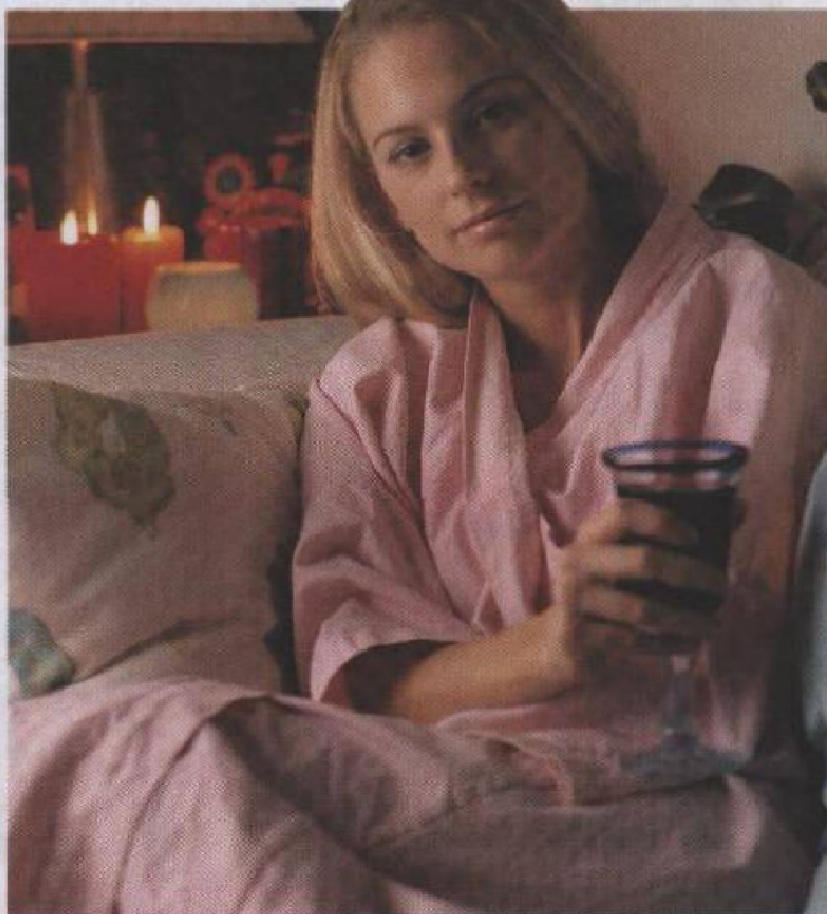
**Н**ичто не ухудшает цвет лица и не снижает настроение больше, чем стресс. Если у вас была трудная рабочая неделя или проблемы с семьей, выкроите время для себя в выходные. Побалуйте себя пару часов — и в начале каждой недели вы будете чувствовать себя блестяще — светиться изнутри и снаружи.

## «Травяная» красота

Природные компоненты могут быть использованы для создания удивительно эффективного лечения, а также для улучшения вашего здоровья. С помощью небольшого количества растительных масел, трав и специй создайте очищающие и моющие средства, которые будут питать вашу кожу и волосы.

Вы можете не ограничивать себя. Средства для ухода можно найти также и в саду. Лепестки роз, головки лаванды и другие цветы могут быть использованы при изготовлении восстанавливающих тоников для лица.

*Выкроите время в выходные, чтобы расслабиться и восстановить силы перед лицом грядущей недели.*



## Экстренная помощь — советы по уходу за собой с помощью растительных средств

Используйте эти советы по уходу за собой для создания дома вашего собственного экспериментального салона красоты.

❖ **Сухие волосы** можно увлажнить с помощью оливяного или кунжутного масла.

**Стимулируйте кровообращение, массируя тело губкой со скрабом из морской соли.**

Тщательно вмассируйте чайную ложку того или другого масла в кожу головы, распределите его до кончиков волос и не смывайте как минимум час для достижения наилучшего результата.

❖ Для **улучшения цвета лица** поможет питательная

маска, сделанная из молотого нута (мелкий горошек), щепотки соли и меда. Мука из горошка имеет изумительные очищающие и питательные свойства, а мед будет успокаивать и увлажнять вашу кожу.

❖ **Усталость глаз** можно снять, положив на закрытые веки тоненькие кружочки огурца.



# Оздоровительный курорт у вас дома

*Если вы не можете посвятить себе целые выходные, попробуйте хотя бы прервать дела на несколько часов вечером в воскресенье. Неделю вы начнете отдохнувшей и с новыми силами.*

Для создания своего домашнего целебного курорта вам понадобятся следующие:

- ❖ оливковое или кунжутное масло и толченая морская соль;



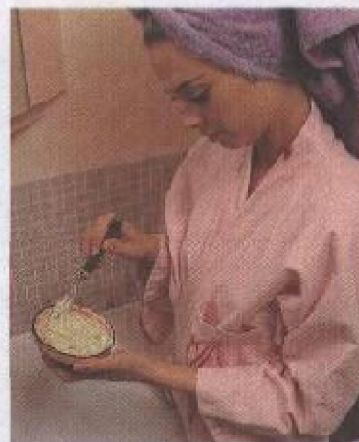
- ❖ баночка сливок и одно авокадо;
- ❖ свежие цветы лаванды.

**1** Вотрите по всей длине волос чайную ложку оливкового или кунжутного масла и на час оберните голову теплым полотенцем.

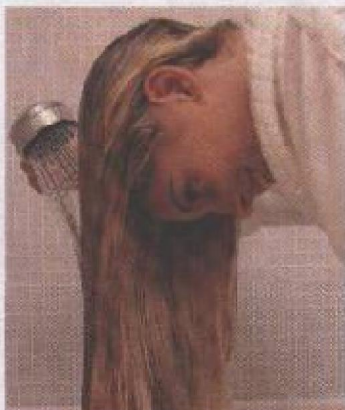
**3** Протрите лицо кусочком ваты, смоченным тоником из лепестков роз (см. рецепт по изготовлению тоника внизу страницы). Это уберет с лица остатки маски. Затем наполните ванну горячей водой и бросьте в нее цветы лаванды. Подождите 10 минут, пока лаванда настоится.

**4** Смешайте столовую ложку кунжутного масла с 4 чайными ложками морской соли, пока выждете, чтобы ванна остыла. Налейте неми охко, олько возможно зс один раз, смеси на губку-рукавичку и массируйте тело. Затем окупитесь в ванну на время, необходимое, чтобы расслабиться среди ароматного запаха лаванды.

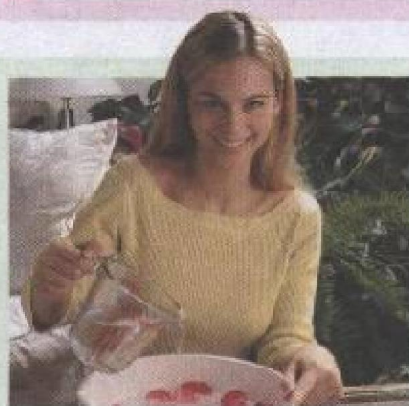
**2** Сделайте увлажняющую маску для лица из сливок и размятого авокадо и нанесите тонким слоем на лицо. Оставьте на 15 минут, а потом смойте.



**5** Уже пришло время смыть с волос оливковое или кунжутное масло. Используйте для этого подходящие вам шампунь и кондиционер. Завершите «курортное» лечение смыванием под теплым душем остатков скраба из морской соли, а затем ополоснитесь холодной водой для улучшения кровообращения.



**6** Теперь, когда ваше тело очищено, вmassируйте в кожу увлажняющее средство или кунжутное масло. После вашего собственного домашнего курорта должно остаться время, чтобы расслабиться за бокалом вина!



## Сделайте ваш собственный цветочный тоник

Вы можете сделать освежающий цветочный тоник для лица. Так делается настоящий старинный викторианский тоник из розовой воды.

*Натуральный тоник из розовой воды, недорогой и простой в приготовлении, великолепно смягчает кожу.*

**1** Сорвите лепестки со свежих, только что распустившихся роз.

**2** Положите лепестки в чашку и залейте кипящей водой.

**3** Накройте чашку куском льняной ткани и оставьте на гору дней.

**4** Налейте в бутылку и охладите.

**5** Для смягчения протрите очищенную кожу лица с помощью кусочка ваты.

В этом рецепте вы можете заменить лепестки розы на цветы лаванды.