

кладовая  здоровья

Ароматерапия для начинающих

сила бодрящих запахов



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

Ароматерапия для начинающих

сила бодрящих запахов

Ф | амфора Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
А 65

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации врачей и профессиональных косметологов. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, у кого имеются проблемы со здоровьем, перед применением рецептов желательно проконсультироваться со специалистами.

Андреева Ю., Архипова Т.

А 65 Ароматерапия для начинающих / Юлия Андреева, Татьяна Архипова. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02152-3

В этой книге вы найдете основные правила ароматерапии и полезные рецепты, которые помогут вам надолго сохранить красоту, молодость и здоровье.

**УДК 613.2
ББК 51.230**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 4

■ ЦИТРУСОВЫЕ АРОМАТЫ

Апельсин 6
Грейпфрут 8
Лимон 10
Мандарин 12

■ ПРЯНЫЕ ЗАПАХИ

Анис 14
Бессмертник 16
Герань 18
Тимьян (чабрец) 20
Укроп 22
Эвкалипт 24

■ СВЕЖЕСТЬ И ЧИСТОТА

Жожоба 26
Мята перечная 28
Пихта 30
Розмарин 32
Чайное дерево 34

■ АРОМАТЫ ЛЮБВИ И КРАСОТЫ

Жасмин 36
Иланг-иланг 38
Камелия 40
Лаванда 42
Нероли 44
Роза 46

ПРЕДИСЛОВИЕ

Запахи сопровождают нас всю жизнь, вызывая те или иные ассоциации: аромат кофе, например, невольно навеивает мысли о приятной атмосфере кафе, запах мяты ассоциируется с чистой и свежестью, а запах только что испеченного хлеба настоятельно напоминает о необходимости перекусить. Ароматы цветов настигают нас в поле и лесу, в оранжереях и ботанических садах, в букетах, которые мы получаем в подарок или дарим сами. Изысканные, чарующие благовония манят нас своими тайнами, позволяя прикоснуться к настоящей магии.

Запахи способны воздействовать на подсознание, активизируя токи мозга и настраивая человека на определенные действия. Так, при помощи различных ароматов можно расслабиться или же, наоборот, мобилизовать все свои силы, избавиться от депрессии и повысить сексуальную привлекательность, пробудить фантазию, вылечить болезни и даже, если верить восточным легендам, прогнать злых духов. Священнослужители, причем это относится к представителям различных конфессий, прекрасно знают, что ароматические масла очищают воздух от болезнетворных бактерий, поэтому и в юрте азиатского шамана, и в христианском соборе непременно употребляются благовония.

Одним из направлений альтернативной медицины является ароматерапия — наука, изучающая формы и методы воздействия на человеческий организм эфирных масел, получаемых из различных частей растений. Современные ученые доказали, что эфирные масла обладают мощными бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными свойствами, благотворно влияют на нервную систему, выводят шлаки и токсины, сохраняют и восстанавливают красоту кожи и волос, нейтрализуют вредное воздействие свободных радикалов и омолаживают организм в целом, способствуя регенерации клеток и тканей.

Существуют различные способы применения эфирных масел: можно употреблять их внутрь и закапывать в нос или уши, принимать ванны, добавляя масла в воду, делать на основе эликсиров компрессы и массаж, ингаляции и аппликации, а также обогащать ими кремы, лосьоны, тоники, шампуни и другие косметические средства. Однако наиболее распространенным и универсальным способом является ароматизация воздуха при помощи аромакурительницы (аромалампы). Этот прибор представляет собой керамический, фарфоровый или стеклянный сосуд, состоящий из двух частей: верхняя сделана в форме чаши, а в нижней имеет-

ся отверстие для свечи. В чашу наливают теплую воду, добавляют в нее несколько капель эфирного масла, а затем зажигают свечу. Вода медленно нагревается, насыщая помещение ароматом. Время таких ингаляций может составлять от 45 минут до нескольких часов, однако если вы раньше никогда не пользовались каким-либо эфирным маслом, лучше ограничить время первого сеанса 20 минутами.

Приступая к занятиям ароматерапией, постарайтесь усвоить несколько несложных правил.

- Самое главное — всегда тщательно соблюдайте дозировку эфирных масел, ни в коем случае не превышая ее.
- Зажигайте аромакурительницу при закрытых дверях и окнах, предварительно как следует проветрив помещение.
- Не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.
- Во время горячих ингаляций обязательно закрывайте глаза.
- Не следует делать ингаляции на голодный желудок, а также в течение 45 минут после приема пищи.
- Если вы используете эфирное масло вместо духов или туалетной воды, не забывайте о том, что оно очень концентрированное: 1–2 каплей будет вполне достаточно.
- Не используйте в качестве основы для массажа вазелин: он плохо сочетается с эфирными маслами.
- Никогда не смешивайте более 4 видов эфирных масел.
- Ни в коем случае не принимайте эфирные масла внутрь в неразбавленном виде.
- Берегите аромакурительницу и эфирные масла от детей.
- Храните эфирные масла в темном прохладном месте, плотно закрыв крышку флакона.
- Ароматерапия категорически противопоказана беременным женщинам, кормящим матерям, а также тем, кто страдает бронхиальной астмой и эпилептическими припадками.

Мы от души надеемся, что эта книга станет для вас путеводителем по миру чудесных ароматов и сумеет изменить вашу жизнь к лучшему!

**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–4 капли (при депрессии
и нервном перенапряжении)

**АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ
КРЕМ**

Взять в качестве основы крем для массажа или оливковое масло, добавить в него эфирное масло апельсина (из расчета 5–7 капель на 50 г основы) и тщательно все перемешать. Хранить в холодильнике не дольше 5 дней.

АПЕЛЬСИН

Апельсиновое масло обладает приятным ароматом, создающим радостное настроение. Оно понижает артериальное давление, может быть использовано как средство от депрессии и бессонницы, является мощным антисептиком, прекрасно подходит для профилактики заболеваний десен. Регулярное употребление эфирного масла апельсина очищает кровь и помогает нормализовать обмен веществ.



Ароматическое масло апельсина можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нарезать свежие корочки апельсина, положить их в неметаллическую емкость (желательно в сосуд из темного стекла), с верхом залить оливковым маслом и настаивать в темном месте 3 дня. Затем поставить на 30 мин на водяную баню, после чего остудить и отжать.

КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН

Смешать эфирное масло апельсина с оливковым маслом в пропорции 1:1 и смазывать больные десны 3 раза в день, предварительно почистив зубы.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ ВАННА

Принять теплую ванну, добавив в воду 10 капель эфирного масла апельсина. Время процедуры не должно превышать 10–15 минут. Эта ванна не только моментально повышает настроение, но и очень полезна для кожи.



грейпфрут

АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:

- 3–4 капли (для повышения общего тонуса организма)
- 4 капли эфирного масла грейпфрута + 2 капли эфирного масла ладана (при депрессии и упадке сил)

ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ

Принять теплую ванну, добавив в воду 10 капель эфирного масла грейпфрута. Длительность процедуры — 15–20 минут.

Эфирное масло грейпфрута, которое отличается освежающим, бодрящим ароматом, чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему. Оно также укрепляет иммунитет, нормализует уровень холестерина в крови, регулирует обмен веществ, способствует снижению веса и уменьшению потливости, улучшает состояние кожи и волос, эффективно справляется с отеками и простудными заболеваниями.



НОМЕР

Хотя эфирное масло грейпфрута подходит для всех типов кожи, его не рекомендуется использовать перед принятием солнечных ванн.

В домашних условиях это ароматическое масло приготовить нельзя, оно производится исключительно в промышленных условиях.

НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

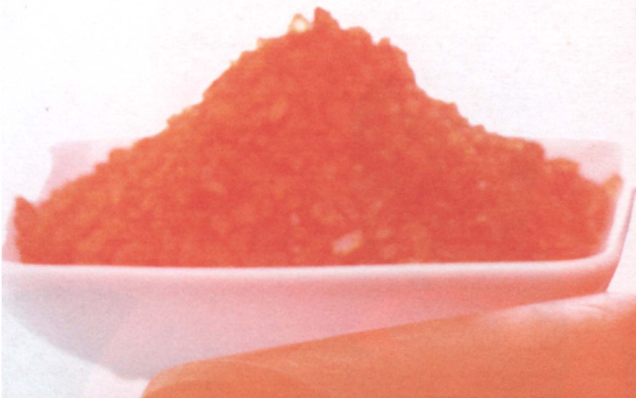
Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла грейпфрута и 2 капли эфирного масла герани. Длительность процедуры — 25–30 минут.

УСТРАНЕНИЕ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ

При дискомфорте, вызванном потреблением жирной пищи, смешать 4 ч. ложки оливкового масла, 4 капли эфирного масла грейпфрута, 4 капли эфирного масла перечной мяты и 4 капли эфирного масла имбиря. Используя эту смесь, легкими круговыми движениями по часовой стрелке помассировать живот.

**ПРОСТУДА,
ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Смешать 2–3 капли эфирного масла грейпфрута с 1 ст. ложкой меда и принимать 3 раза в день после еды.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

5–8 капель (для повышения тонуса организма и дезинфекции помещения)

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Добавить 3 капли эфирного масла лимона в 2 ст. ложки водки, тщательно перемешать и смазывать места укусов.

НАСМОРК

Добавить 1 каплю эфирного масла лимона в 1 ст. ложку оливкового масла, тщательно перемешать и закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 2–3 раза в день.

ЛИМОН

В 1795 году на английском флоте было введено новое правило: каждый, от рядового матроса до старшего офицера, был обязан ежедневно употреблять по 3 ст. ложки лимонного сока. Перед отплытием кораблей в трюмы ящиками загружали лимоны: уже тогда было известно, что это замечательное средство против цинги и простудных заболеваний.

Однако полезные свойства лимона этим не исчерпываются. Так, его эфирное масло прекрасно выводит камни из почек и желчного пузыря, повышает иммунитет, тонизирует нервную систему, нормализует артериальное

АНГИНА, ЛАРИНГИТ

Добавить 3–5 капель эфирного масла лимона в 1 стакан теплой воды и полоскать горло 3–4 раза в день.





ИНТЕРЕСНО

давление, оказывает мощное антисептическое действие, помогает быстро справиться с простудой и вирусными инфекциями.

Ароматическое масло лимона можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нарезать свежие корочки лимона, положить их в немаetalлическую емкость (желательно в сосуд из темного стекла), с верхом залить оливковым маслом и настаивать в темном месте 3 дня. Затем поставить на 30 мин на водяную баню, после чего остудить и отжать.

ПРОСТУДА, ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Смешать 5–7 капель эфирного масла лимона с 1 ст. ложкой меда и принимать 2 раза в день после еды.

ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Добавить 3–4 капли эфирного масла лимона в 1 чашку чая или 1 стакан воды. Курс лечения — 20–25 процедур.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

- 3–5 капель (для повышения настроения)
- 3 капли эфирного масла мандарина + 3 капли эфирного масла лайма (для быстрого восстановления сил)

ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Для поддержания иммунной системы организма после перенесенных инфекций сделать массаж, используя следующую ароматическую смесь: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 4 капли эфирного масла мандарина, 2 капли эфирного масла кардамона, 2 капли эфирного масла бергамота.

мандарин

Эфирное масло мандарина бывает двух видов: желтое и зеленое. Первое получают из спелых фруктов, второе — из незрелых плодов. Свойства этих масел практически одинаковы; оба они обладают приятным сладким ароматом, правда, у желтого он более мягкий и изысканный. Мандариновое масло оказывает на организм тонизирующее действие и по праву считается мощным природным антидепрессантом. Оно повышает иммунитет, эффективно выводит шлаки и токсины, является хорошим антисептиком, прекрасно лечит стоматит и кровоточивость десен, а также с успехом используется при антицеллюлитном массаже. Масло мандарина подходит для всех типов кожи, за исключением особо чувствительной и склонной к аллергическим реакциям.





Ароматическое масло мандарина можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

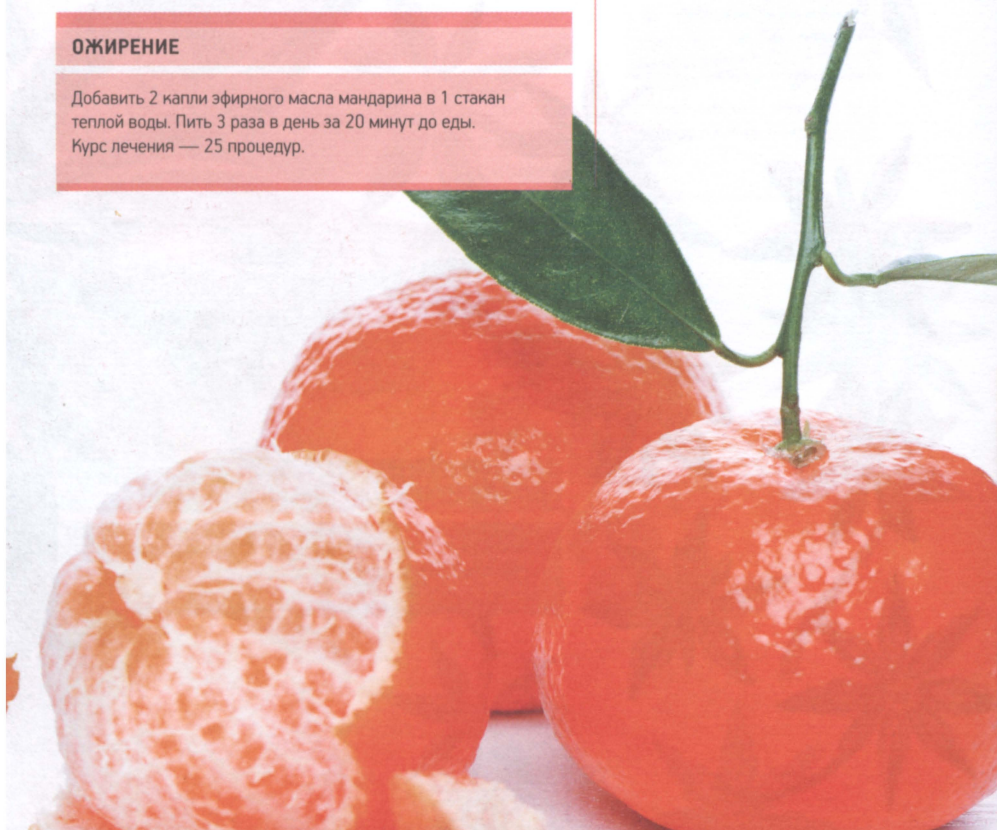
Мелко нарезать свежие корочки мандарина, положить их в неметаллическую емкость (желательно в сосуд из темного стекла), с верхом залить оливковым маслом и настаивать в темном месте 3 дня. Затем поставить на 30 мин на водяную баню, после чего остудить и отжать.

ОЖИРЕНИЕ

Добавить 2 капли эфирного масла мандарина в 1 стакан теплой воды. Пить 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 25 процедур.

КУПЕРОЗ

Смешать 4 капли эфирного масла мандарина с 10 г белой или голубой глины. Получившуюся маску нанести на лицо, оставить на 5 минут, после чего смыть.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

2–3 капли (для снятия нервного перевозбуждения)

ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ

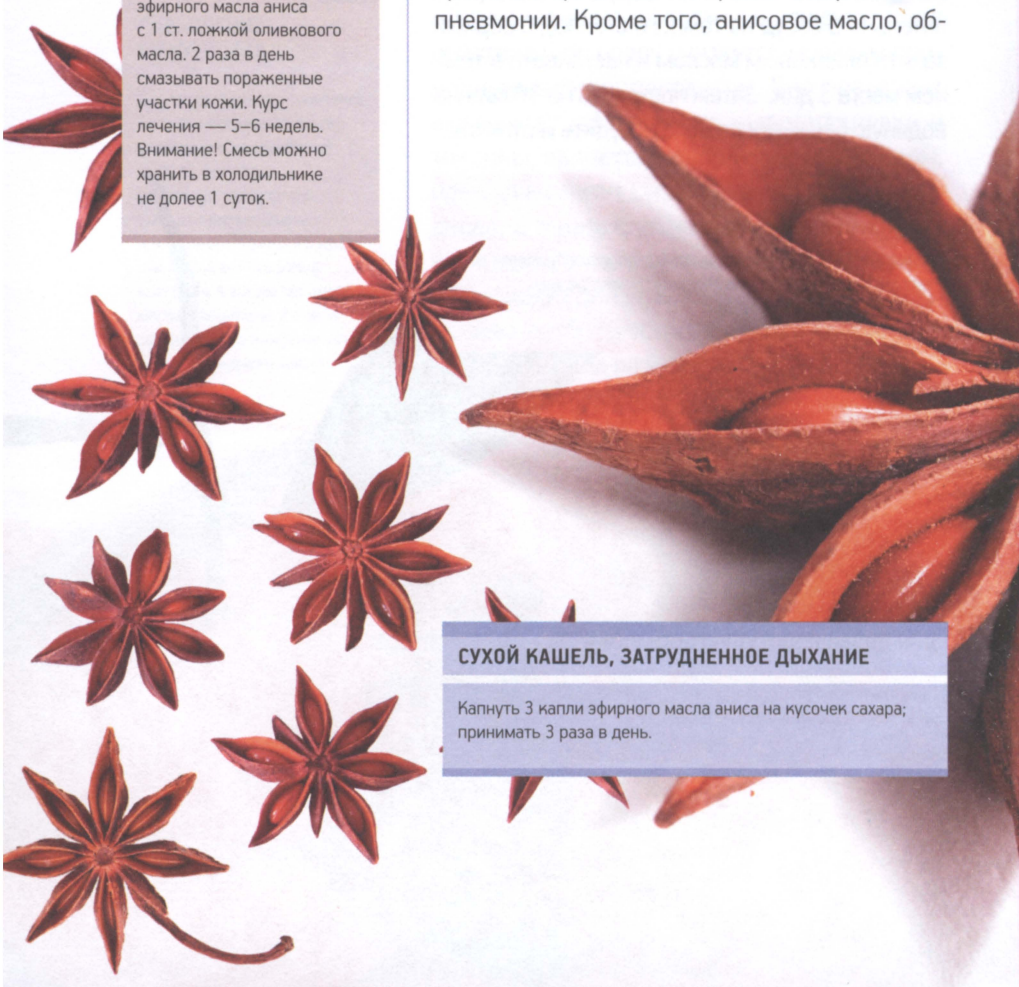
Смешать 5–6 капель эфирного масла аниса с 1 ст. ложкой оливкового масла. 2 раза в день смазывать пораженные участки кожи. Курс лечения — 5–6 недель. Внимание! Смесь можно хранить в холодильнике не более 1 суток.

анис

Это имеющее пряно-сладкий аромат масло получают из семян аниса методом паровой дистилляции. Эфирное масло аниса улучшает умственную деятельность, заряжает оптимизмом и помогает преодолеть стресс, традиционно применяется в качестве отхаркивающего средства при лечении бронхита, трахеита и пневмонии. Кроме того, анисовое масло, об-

СУХОЙ КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Капнуть 3 капли эфирного масла аниса на кусочек сахара; принимать 3 раза в день.





ладающее слабительным и ветрогонным действием, издавна используют при метеоризме, запорах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Оно также весьма популярно у косметологов, поскольку нормализует водно-жировой обмен, разглаживает морщины, повышает эластичность кожи и даже помогает при витилиго.

МЕТЕОРИЗМ

Смешать 1 каплю эфирного масла аниса с 1 ч. ложкой меда; принимать утром за 30 минут до еды.

ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ

Смешать 5–6 капель эфирного масла аниса с 1 ст. ложкой оливкового масла. Два раза в день смазывать пораженные участки кожи. Курс лечения — 5–6 недель. Внимание! Смесь можно хранить в холодильнике не более 1 суток.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УПРУГОСТИ КОЖИ

Принять теплую ванну, добавив в воду 8–10 капель эфирного масла аниса. Длительность процедуры — 15–20 минут.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–4 капли (очень эффективно при синдроме хронической усталости)

**ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ДУШЕВНОГО
РАВНОВЕСИЯ**

Принять ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла бессмертника и 2 капли эфирного масла розы. Длительность процедуры — 25–30 минут.

бессмертник

В народе это растение с «неувядающими» ярко-желтыми цветами, которые сохраняют цвет и форму в засушенном виде, также называют златоцветом. Бессмертник, известный своим бактерицидным, противовоспалительным и желчегонным действием, издавна используют как в традиционной, так и в народной медицине.

Эфирное масло, которое получают из цветков бессмертника методом паровой дистилляции, широко применяется в косметологии:

ПРИ СТРЕССАХ

Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массировать шею и плечи, используя следующую смесь: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 2 капли эфирного масла бессмертника, 2 капли эфирного масла болгарской розы, 6 капель эфирного масла сандала.





ИНБЮТТ

для увлажнения сухой кожи и устранения опрелостей, зуда и шелушения, лечения ссадин, царапин и солнечных ожогов. Кроме того, оно помогает снять головную боль и смягчить кашель, эффективно выводит мокроту, содействует ликвидации застойных явлений в печени, способствует нормальному функционированию желчного пузыря и значительно облегчает суставные боли при артрите.

БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

Для ослабления кашля делать ингаляции, используя следующую смесь: 2 капли эфирного масла бессмертника и 4 капли эфирного масла мирта.

ОПРЕЛОСТИ КОЖИ

Добавить к 4 ч. ложкам оливкового масла 2 капли эфирного масла бессмертника, 4 капли эфирного масла ромашки и 4 капли эфирного масла ладана. Как следует все перемешать и смазывать пораженные участки.

ОЖОГИ

Добавить 5 капель эфирного масла бессмертника к 4 ч. ложкам масла жожоба, как следует перемешать и смазывать пораженные участки.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–5 капель (для снижения уровня сахара в крови)
3 капли эфирного масла герани
+ 3 капли эфирного масла лаванды (при бессоннице)

**ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ
ДУШЕВНОГО
РАВНОВЕСИЯ**

Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла герани и 4 капли эфирного масла мандарина.

герань

Целебные свойства герани, этого самого популярного на сегодняшний день комнатного растения, известны людям с древнейших времен. Она служила средством от бессонницы, лихорадки, зубной и головной боли, ее цветы и листья использовали для лечения отита, чесотки и геморроя. В Средние века считалось, что тот, кто держит дома герань, не подвластен злым чарам и никогда не умрет от укуса змеи.

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массировать тело, используя следующую смесь: 4 капли масла зародышей пшеницы, 4 капли эфирного масла герани, 2 капли эфирного масла иланг-иланга, 4 капли эфирного масла апельсина.



Эфирное масло, которое получают из листьев и побегов герани душистой (сильнопахнущей) методом перегонки с водяным паром, препятствует образованию тромбов и развитию сахарного диабета, обладает мощным бактерицидным, противовоспалительным, антиканцерогенным, спазмолитическим и вяжущим действием. Но особенно полезно это масло женщинам: оно помогает нормализовать гормональный фон, уменьшает маточные кровотечения и смягчает проявления предменструального синдрома.

ДЛЯ СУХОЙ ИЛИ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Перед сном намазать тело следующей смесью: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 4 капли эфирного масла герани, 4 капли эфирного масла ладана и 2 капли эфирного масла сандала.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла герани и 2 капли шалфея мускатного. Продолжительность процедуры — 30 минут.

НЕРЕГУЛЯРНЫЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла герани, 1 каплю эфирного масла нероли и 1 каплю эфирного масла пихты. Продолжительность процедуры — 20–25 минут. Курс лечения — 21 день.

ПЕРХОТЬ

Добавить в шампунь эфирное масло герани (из расчета 5 капель на 2 ст. ложки основы).



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

- 3–5 капель (для повышения жизненного тонуса)
- 3 капли эфирного масла тимьяна + 3 капли эфирного масла апельсина (для снятия нервного напряжения)

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Добавить 7 капель эфирного масла тимьяна в 30 мл шампуня.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Легкими круговыми движениями по часовой стрелке втирать в кожу следующую смесь:
4 ч. ложки масла виноградных косточек,
4 капли эфирного масла тимьяна, 4 капли эфирного масла мандарина и 2 капли эфирного масла кардамона.

тимьян (чабрец)

Эфирное масло тимьяна (чабреца) обладает мощным антисептическим и обезболивающим действием, устраняет воспалительные процессы при заболеваниях верхних дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, оно нормализует артериальное давление у гипотоников, укрепляет иммунитет, широко применяется при экземе, дерматитах, чесотке и педикулезе, препятствует выпадению волос и облысению. Существует несколько разновидностей тимьянового масла. При особо чувствительной, склонной к аллергическим реакциям коже не следует использовать эфирное масло тимьяна красного.



ОРВИ

Для повышения иммунитета и скорейшего выздоровления 2 раза в день растирать грудную клетку и шею согревающим составом: смешать 4 ч. ложки оливкового масла, 4 капли эфирного масла тимьяна, 4 капли эфирного масла лимона и 2 капли эфирного масла гвоздики.

ГИПОТОНΙΑ

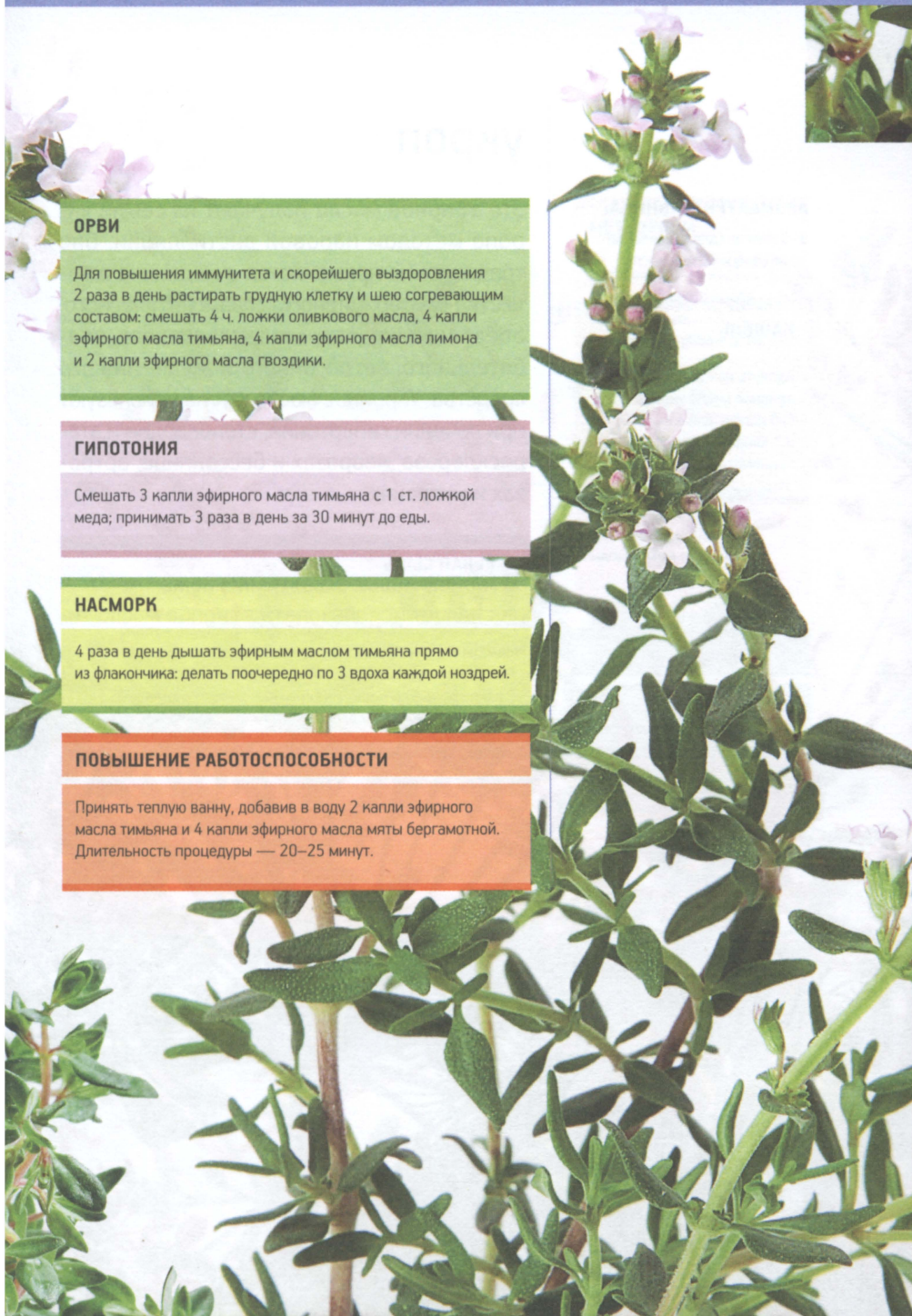
Смешать 3 капли эфирного масла тимьяна с 1 ст. ложкой меда; принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАСМОРК

4 раза в день дышать эфирным маслом тимьяна прямо из флакончика: делать поочередно по 3 вдоха каждой ноздрей.

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла тимьяна и 4 капли эфирного масла мяты бергамотной. Длительность процедуры — 20–25 минут.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–5 капель (для избавления от раздражительности)

КАШЕЛЬ

Капнуть на кусочек сахара эфирное масло укропа (10 капель для взрослых и 3 капли — для детей); принимать 3 раза в день.

укроп

Это эфирное масло получают из семян укропа методом паровой дистилляции. Оно традиционно применяется в медицине в качестве бактерицидного, спазмолитического, обезболивающего, отхаркивающего, слабительного, ветрогонного и желчегонного средства. Укропное масло также используют при лечении гипертонии, стенокардии и атеросклероза, неврозах и бессоннице, артрозах и мигренях.

**УГРЕВАЯ СЫПЬ
И ГНОЙНИЧКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ**

Проблемную кожу следует регулярно протирать ватным тампоном, смоченным в укропной воде. Укропная вода готовится следующим способом: добавить в 1 стакан воды 3 капли эфирного масла укропа и как следует размешать. Перед употреблением взбалтывать.



УКРОП

УКРОП

МЕТЕОРИЗМ

Добавить 10–15 капель эфирного масла укропа в стакан воды; принимать 3 раза в день.

МИГРЕНЬ

Добавить 2 капли эфирного масла укропа в 1 стакан горячей воды, пить маленькими глотками.

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Смешать 5 капель эфирного масла укропа с 1 ст. ложкой меда; принимать 3 раза в день до еды.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

- 2–3 капли (для улучшения памяти и повышения внимания; очень эффективно в период подготовки к экзаменам)
- 3 капли эфирного масла эвкалипта + 3 капли эфирного масла мяты перечной (при депрессии)
- 3 капли эфирного масла эвкалипта + 3 капли эфирного масла чайного дерева (для облегчения дыхания при бронхите и синусите)

**АРТРИТ,
БОЛЬ В СУСТАВАХ**

Принять теплую ванну, добавив в воду 3–4 капли эфирного масла эвкалипта. Длительность процедуры — 25–30 минут. Температура воды не должна превышать 38–40 °С.

ЭВКАЛИПТ

Листья этого растения очень богаты эвкалиптолом (цинеолом) — веществом, которое обладает ярко выраженным отхаркивающим и антисептическим действием, а также традиционно входит в состав многих разогревающих мазей. В больших концентрациях цинеол токсичен, а поскольку эфирное масло эвкалипта на семьдесят процентов состоит из этого вещества, особенно опасного при попадании внутрь, следует тщательно соблюдать дозировку. Обладающее свежим пряным ароматом эфирное мас-





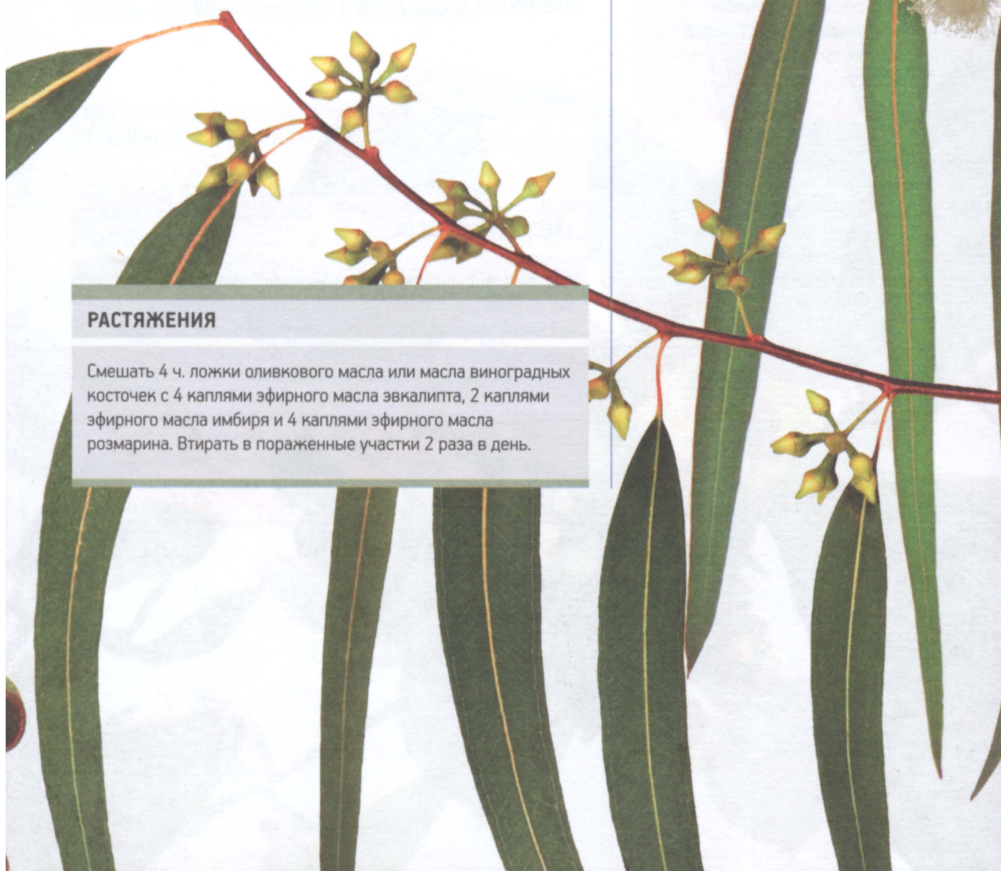
ло эвкалипта моментально заряжает энергией, активизирует деятельность головного мозга, а также широко используется при лечении заболеваний верхних дыхательных путей и сахарного диабета, воспалительных процессов в мочевом пузыре, мочеточниках, вагине и простате. Оно способствует быстрому заживлению ран и регенерации кожи после ожогов и обморожений.

ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА

Делать ингаляции, смешав 3 капли эфирного масла эвкалипта с 3 каплями эфирного масла лаванды.

РАСТЯЖЕНИЯ

Смешать 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек с 4 каплями эфирного масла эвкалипта, 2 каплями эфирного масла имбиря и 4 каплями эфирного масла розмарина. Втирать в пораженные участки 2 раза в день.





АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА

Поскольку масло жожоба является не эфирным, а транспортным, в аромалампах оно не используется

УГРЕВАЯ СЫПЬ

Добавить к 4 ч. ложкам масла жожоба 2 капли эфирного масла чайного дерева и при помощи ватного тампона 2 раза в день протирать этой смесью лицо.

жожоба

Симмондсия китайская, более известная под названием жожоба, представляет собой вечнозеленый кустарник, который в диком виде встречается в пустынях и чапарале Мексики и США. Золотисто-желтое масло жожоба, которое широко применяется в ароматерапии, получают при помощи холодного прессования. Оно относится к так называемым транспортным (базисным) маслам, поскольку используется для растворения и введения в организм эфирных масел.

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Добавить к 2 ч. ложкам масла жожоба 2 капли эфирного масла лаванды, 1 каплю эфирного масла грейпфрута и 2 капли эфирного масла ромашки. Втереть смесь в корни волос, завязать голову полотенцем и держать 45 мин, после чего смыть теплой водой с шампунем.



Масло жожоба

Масло жожоба очень популярно в косметологии: отличаясь высоким содержанием витамина Е и аминокислот, оно подходит буквально для всех типов кожи, включая чувствительную детскую и проблемную подростковую, дарует ей свежесть и сияние, моментально впитывается, не оставляя жирного блеска, устраняет зуд, жжение и шелушение, прекрасно ухаживает за губами. Кроме того, масло жожоба традиционно входит в состав гелей для душа и шампуней.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

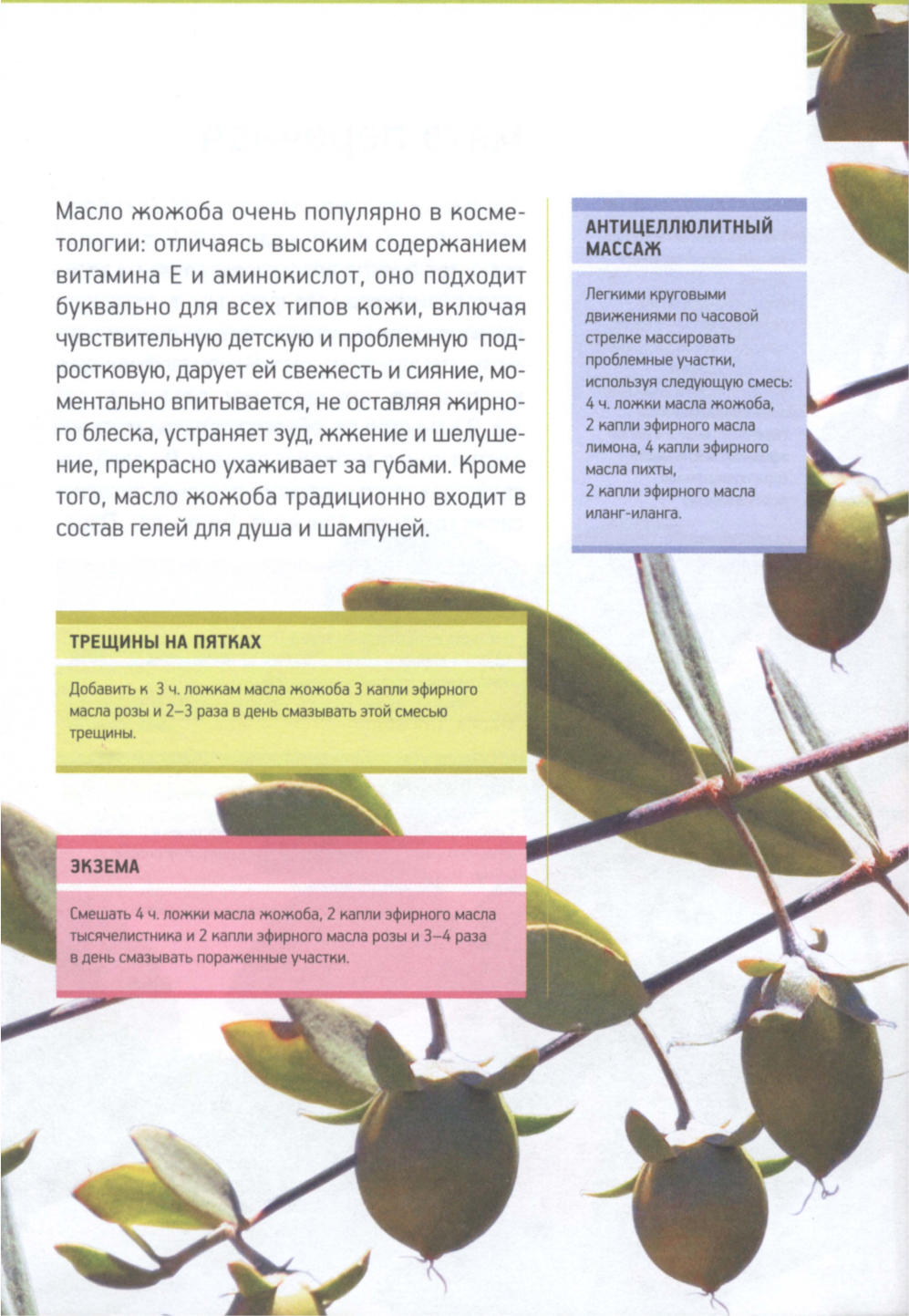
Добавить к 3 ч. ложкам масла жожоба 3 капли эфирного масла розы и 2–3 раза в день смазывать этой смесью трещины.

ЭКЗЕМА

Смешать 4 ч. ложки масла жожоба, 2 капли эфирного масла тысячелистника и 2 капли эфирного масла розы и 3–4 раза в день смазывать пораженные участки.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массировать проблемные участки, используя следующую смесь: 4 ч. ложки масла жожоба, 2 капли эфирного масла лимона, 4 капли эфирного масла пихты, 2 капли эфирного масла иланг-иланга.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

- 3–5 капель (для активизации деятельности головного мозга)
- 3 капли эфирного масла перечной мяты + 3 капли эфирного масла розмарина (для повышения концентрации и внимания)
- 2 капли эфирного масла перечной мяты + 4 капли эфирного масла мирта (при повышенной возбудимости)

ЗАПОРЫ

Добавлять в чай из расчета 2–3 капли на 1 чашку.

мята перечная

Это растение представляет собой гибрид мяты водной и мяты садовой. Его аромат помогает быстро восстановить силы и заряжает оптимизмом. Эфирное масло перечной мяты нетоксично, однако его не рекомендуется использовать для ванн и массажа тем, у кого очень нежная и чувствительная кожа. В качестве лечебного средства мята известна еще с античных времен. О целебных свойствах этого чудесного растения писали в своих трактатах Авиценна, Гиппократ, Пара-

ПОТЛИВОСТЬ НОГ

Добавить в таз с горячей водой 10 капель масла, в течение 10 минут держать ступни в тазу, после чего окатить их попеременно горячей и холодной водой.

КОЖНЫЙ ЗУД

Смешать 4 ч. ложки масла виноградных косточек и 8 капель эфирного масла перечной мяты и смазывать этой смесью кожу.



цельс и другие светила медицинской науки. Она успокаивает нервы и восстанавливает силы, снимает головную и зубную боль, помогает при геморрое и ревматизме, обладает желчегонным, ветрогонным и общеукрепляющим действием. Получаемый из мяты ментол традиционно используется при лечении простудных заболеваний.

РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ

Для снятия болевого синдрома сделать холодный компресс, смешав 2 капли эфирного масла перечной мяты и 2 капли эфирного масла тысячелистника.

ДЛЯ ОТПУГИВАНИЯ КОМАРОВ

Перед сном капнуть на подушку 2 капли эфирного масла перечной мяты.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

4–5 капель (для повышения иммунитета)

ПРОСТУДА, ГРИПП

В течение суток каждые 2 часа растирать тело больного пихтовым маслом, а также закапывать масло в нос (по 1 капле в каждую ноздрю).

КАШЕЛЬ

При помощи пипетки капнуть на язык 2–3 капли масла. Повторить процедуру через 5 часов.

ПИХТА

Пихта — хвойное дерево, внешне напоминающее сосну. На территории России произрастает в основном в Сибири. Ее хвоя чрезвычайно богата витамином С (аскорбиновой кислотой), а также содержит бета-каротин, токоферол, фитонциды и дубильные вещества.

Пихтовое масло обладает мощными антимикробными, противовирусными и противовоспалительными свойствами, устраняет воспаление и боль при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Оно также повышает иммунитет, оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие, благотворно влияет на психику, вселяет оптимизм и омолаживает организм.

АНГИНА

Намотать на деревянную палочку вату, обмакнуть ее в пихтовое масло и смазать горло. Повторить процедуру через 5–6 часов.





К сожалению, пихтовое масло капризно и недолговечно. Так что не стоит запасать его впрок. Оно не терпит солнечного света и легко окисляется. Поэтому эфирное масло пихты следует хранить в темном месте, лучше всего в бутылке из темного стекла, и обязательно в закрытом сосуде. Ни в коем случае нельзя сочетать лечение пихтовым маслом с алкоголем, а после окончания курса рекомендуется воздерживаться от спиртного как минимум 3 дня.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Приложить к больному зубу ватный тампон, пропитанный маслом. Держать с каждой стороны зуба 15–20 минут.

РАДИКУЛИТ

Перед сном делать компрессы из пихтового масла. Для этого пропитать маслом лист кальки или тряпочку, приложить к больному месту, сверху завязать теплым шарфом или платком. Компресс держать не более 20–30 мин; ни в коем случае нельзя оставлять его на всю ночь, так как можно обжечь кожу.

РЕВМАТИЗМ, ЛОМОТА В КОСТЯХ

Принять горячую ванну, добавив в воду 10 капель масла. Курс лечения — 20–25 процедур.

БЕССОННИЦА

Принять на ночь ванну, добавив в воду 5–6 капель масла. Длительность данной процедуры ни в коем случае не должна превышать 30 минут.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–4 капли (для улучшения памяти и повышения уверенности в своих силах)

КАШЕЛЬ

Делать паровые ингаляции, добавляя в горячую воду эфирное масло розмарина (из расчета 3–5 капель на 1,5 л воды).

розмарин

Эфирное масло розмарина создает творческую атмосферу, прекрасно укрепляет память и оказывает положительное воздействие на нервную систему. Оно также снимает боль, устраняет отечность и воспаления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, растворяет камни и песок в почках и желчном пузыре, укрепляет стенки сосудов и оздоравливает печень. Кроме того, розмариновое масло может быть с успехом использовано в качестве антисептика при лечении вирусных заболеваний. Оно очень популярно в косметологии, поскольку положительно воздействует на кожу, потовые железы и волосы.





ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

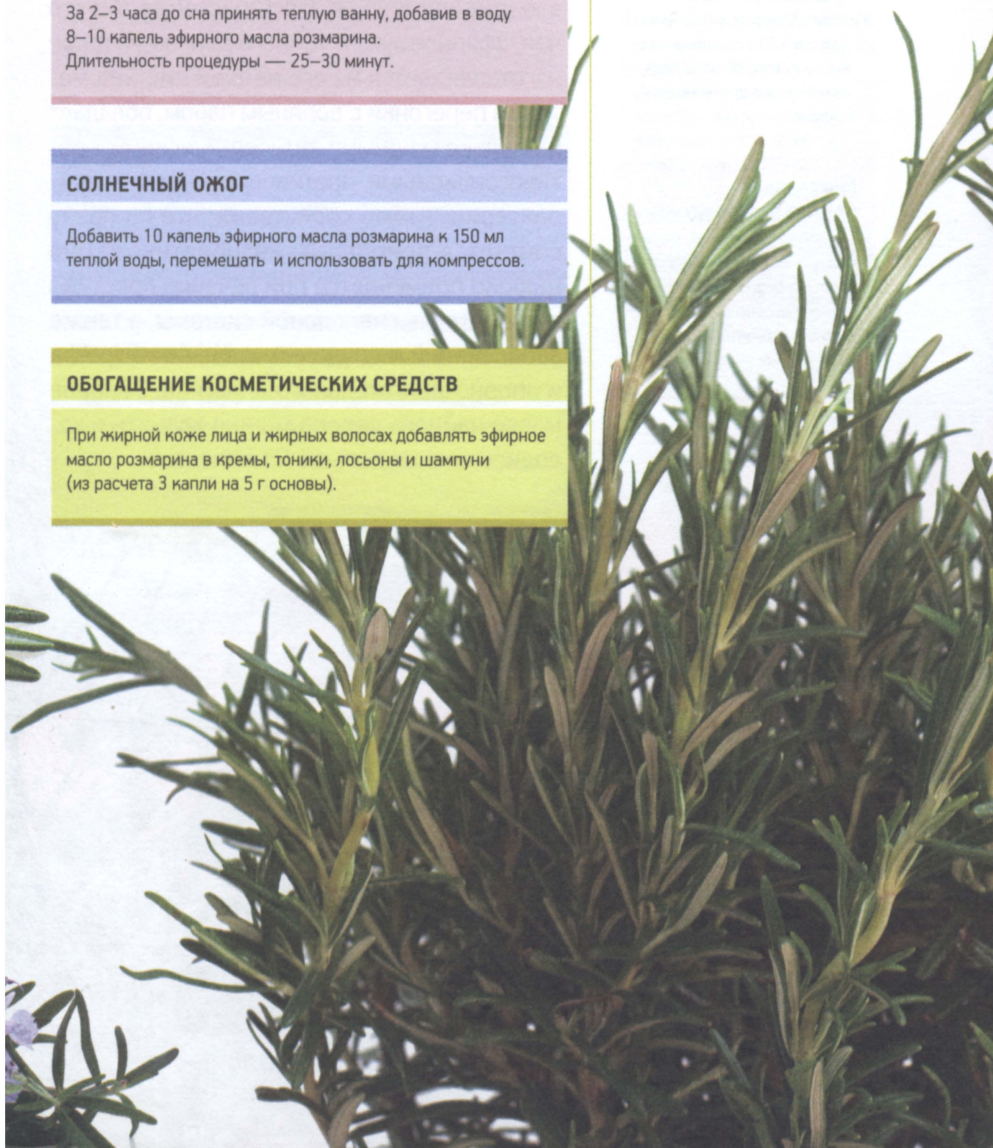
За 2–3 часа до сна принять теплую ванну, добавив в воду 8–10 капель эфирного масла розмарина.
Длительность процедуры — 25–30 минут.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ

Добавить 10 капель эфирного масла розмарина к 150 мл теплой воды, перемешать и использовать для компрессов.

ОБОГАЩЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

При жирной коже лица и жирных волосах добавлять эфирное масло розмарина в кремы, тоники, лосьоны и шампуни (из расчета 3 капли на 5 г основы).



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

- 3–4 капли (для дезинфекции помещения)
- 3 капли эфирного масла чайного дерева + 3 капли эфирного масла перечной мяты (для активизации деятельности головного мозга)

**ГРИБКОВЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ**

Капнуть на ватный тампон 2 капли эфирного масла чайного дерева и 2 раза в день смазывать пораженные участки.

чайное дерево

Чайное дерево получило свое название потому, что аборигены Австралии традиционно заваривали листья этого растения вместо чая. Эфирное масло чайного дерева, которое изготавливается из его веток и листьев методом перегонки с водяным паром, обладает настолько мощными антисептическими, противогрибковыми, противовирусными и антибактериальными свойствами, что по праву считается природным антибиотиком. Оно широко применяется при лечении простуды и инфекций мочеполовой системы, а также заболеваний желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата. Эфирное масло чайного дерева можно хранить в холодильнике не дольше 6 месяцев.





АНГИНА

3–4 раза в день полоскать горло водой с добавлением эфирного масла чайного дерева (из расчета 3–5 капель на 1 стакан теплой воды).

ПЕРХОТЬ

Добавить 8 капель эфирного масла чайного дерева на 30 мл шампуня.

ПРИ УПАДКЕ СИЛ

Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла чайного дерева и 4 капли эфирного масла мандарина.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Капнуть на ватный тампон 1–2 капли эфирного масла чайного дерева и прикладывать к пораженному участку кожи.

ОРВИ

Для повышения иммунитета и скорейшего выздоровления растереть грудную клетку следующей смесью: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 4 капли эфирного масла чайного дерева, 2 капли эфирного масла черного перца, 4 капли эфирного масла бергамота.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–7 капель (для нормализации сна и преодоления неуверенности в себе)

УПАДОК СИЛ

Принять теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла жасмина и 4 капли эфирного масла апельсина.

ЖАСМИН

Это крайне популярное эфирное масло, обладающее сладким, дурманящим ароматом, многие женщины используют в качестве духов. Однако необходимо помнить о том, что ни в коем случае нельзя превышать дозировку, особенно если вы склонны к мигрени: вполне достаточно 1–2 капли. Во избежание головной боли, тошноты, слабости и других неприятных ощущений, которые могут возникнуть при изготовлении самодельных духов, рекомендуется сочетать эфирное масло жасмина с эфирным маслом розы в соотношении 1:1.





Жасминовое масло нормализует работу желез внутренней секреции и оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему. Оно стимулирует деятельность почек, хорошо помогает при бессоннице, переутомлении, депрессии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Эфирное масло жасмина особенно полезно представительницам слабого пола, поскольку помогает снизить порог болевых ощущений при менструации, устраняет фригидность и лечит воспалительные заболевания половых органов.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массировать живот следующей смесью: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 2 капли эфирного масла жасмина, 2 капли эфирного масла вербены и 6 капель эфирного масла мандарина.

ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Использовать следующую смесь: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 2 капли эфирного масла жасмина, 4 капли эфирного масла апельсина и 4 капли эфирного масла сандала.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–4 капли (для повышения чувственности и создания романтической атмосферы)

УГРЕВАЯ СЫПЬ

Ежедневно утром и вечером умываться теплой водой, добавив в нее эфирное масло иланг-иланга (из расчета 1 капля на 1,5 л воды).

ИЛАНГ-ИЛАНГ

В переводе с малайского «иланг-иланг» означает «цветок цветков». Это вечнозеленое дерево окружено множеством легенд и преданий. Его считают мощным афродизиак, возбуждающим чувственность и дарующим женщинам красоту и сексуальную привлекательность. В Индонезии лепестками иланг-иланга посыпают ложе новобрачных.

ОБОГАЩЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

При жирной коже лица и жирных волосах добавлять эфирное масло иланг-иланга в кремы, тоники, лосьоны и шампуни (из расчета 5 капель на 5 г основы).





Эфирное масло, которое производят из цветков этого дерева, обладает сладким ароматом, похожим на запах лилии. Оно чрезвычайно благотворно влияет на здоровье: помогает нормализовать артериальное давление и снять нервное возбуждение, быстро восстанавливает силы и устраняет бессонницу. Кроме того, масло иланг-иланга обладает мощными антисептическими свойствами и с успехом используется при лечении кишечных и кожных заболеваний.

ДЕПРЕССИЯ

Принять теплую ванну, добавив в воду 3–4 капли эфирного масла иланг-иланга. Длительность процедуры — 25–30 минут.

ГИПЕРТОНИЯ

Смешать 2 капли эфирного масла иланг-иланга с 1 ст. ложкой меда; принимать 3 раза в день.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–4 капли (для улучшения памяти и усиления сексуального возбуждения)

**МАСКА ДЛЯ
УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

Перед сном нанести на лицо следующую смесь:
4 ч. ложки базисного масла камелии, 1 капля эфирного масла мирта, 1 капля эфирного масла гималайского кедра, 2 капли эфирного масла розы.
Не смывать!

КАМЕЛИЯ

Этот вечнозеленый кустарник широко распространен в субтропиках Юго-Восточной Азии. На сегодняшний день в мире существует около 100 сортов камелии, однако более прочих известен чайный куст, листья которого служат сырьем для любимого многими напитка. В косметологии традиционно используется горная камелия (сасанква), особенно почитаемая в Японии, где ей даже посвящен специальный весенний праздник. В странах Азии эфирное масло камелии издавна включают в состав шампуней и бальзамов-ополаскивателей, придающих шелковистость волосам. Оно также обладает многими другими полезными свойствами: заживляет раны, отбеливает кожу лица, укрепляет ногти, нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов и препятствует преждевременному старению организма.

ТУСКЛЫЕ БЕЗЖИЗНЕННЫЕ ВОЛОСЫ

Чтобы моментально придать волосам красивый здоровый блеск, следует капнуть 3 капли эфирного масла камелии на ватный тампон, протереть им расческу и медленно, тщательно причесаться.





Помимо эфирного масла камелии в косметологии, и в частности в ароматерапии, широко используется ее базисное масло. Немаловажно, что оно легко усваивается кожей и мгновенно впитывается, не оставляя жирных следов, а также гипоаллергенно и подходит практически для всех типов кожи. Масло камелии служит великолепным тоником, после которого можно наносить на лицо косметику.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массировать проблемные зоны, используя следующую смесь: 4 ст. ложки масла виноградных косточек, 2 капли эфирного масла камелии, 1 капля эфирного масла герани, 1 капля эфирного масла мандарина.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ

Перед тем как делать маникюр, капнуть на ватный тампон 1–2 капли эфирного масла камелии и протереть им ногти.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Накануне романтического свидания принять теплую ванну, добавив в воду 3–4 капли эфирного масла камелии. Длительность процедуры — 20–25 минут.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

4–5 капель (для преодоления бессонницы и профилактики ночных кошмаров)

ДЕПРЕССИЯ

Ежедневно перед сном дышать эфирным маслом лаванды прямо из флакончика: делать поочередно по 3 вдоха каждой ноздрей.

лаванда

Лаванда была очень популярна еще в Древнем Риме, где ее использовали для ароматизации воздуха и борьбы с заразными болезнями. Эфирное масло лаванды чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему в целом: снимает перевозбуждение, устраняет депрессию, бессонницу и истерию, помогает детям избавиться от плаксивости. Оно также снижает артериальное давление, нормализует сердечный ритм и укрепляет сосуды, выводит из организма шлаки и токсины и оказывает омолаживающее действие на кожу.

ОТИТ

Добавить в 1 ч. ложку оливкового масла 1 каплю эфирного масла лаванды. Закапать в больное ухо при помощи пипетки 2–3 капли этой смеси, после чего заткнуть ухо ватой.



Эфирное масло лаванды не следует употреблять, если вы принимаете препараты, содержащие железо.

МИГРЕНЬ

Смешать 3 капли эфирного масла лаванды с 1 ст. ложкой меда; принимать 2–3 раза в день до еды.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

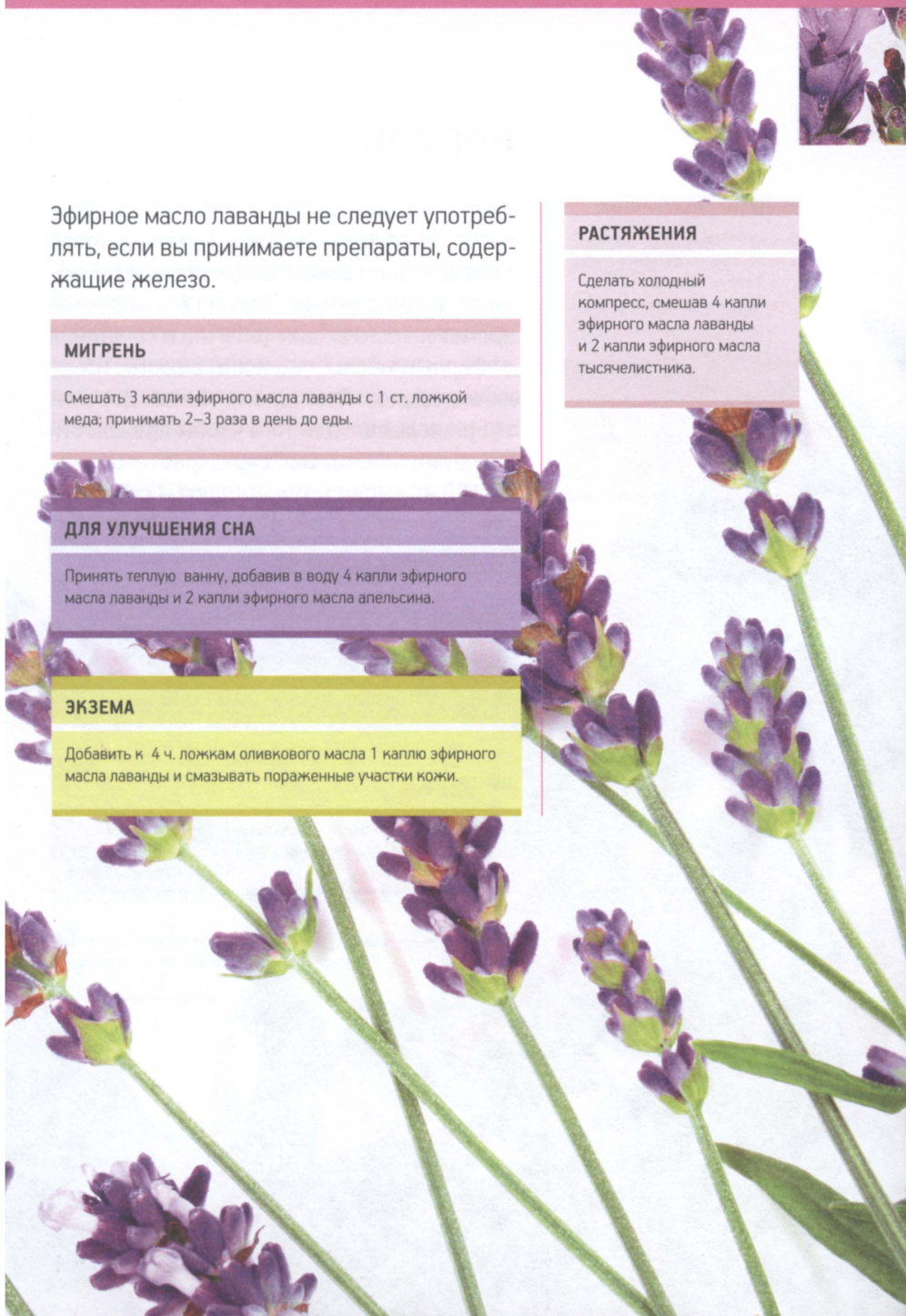
Принять теплую ванну, добавив в воду 4 капли эфирного масла лаванды и 2 капли эфирного масла апельсина.

ЭКЗЕМА

Добавить к 4 ч. ложкам оливкового масла 1 каплю эфирного масла лаванды и смазывать пораженные участки кожи.

РАСТЯЖЕНИЯ

Сделать холодный компресс, смешав 4 капли эфирного масла лаванды и 2 капли эфирного масла тысячелистника.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

3–4 капли (при сердцбиениях)
2 капли эфирного масла нероли
+ 2 капли эфирного масла
апельсина (для снятия
стресса)

БЕССОННИЦА

Капнуть на подушку 1 каплю
эфирного масла нероли.

нероли

Эфирное масло нероли получают из цветков горького померанца (апельсинного дерева). Оно высоко ценится во всем мире за неповторимый сладкий насыщенный аромат и часто входит (обычно в сочетании с эфирным маслом жожоба) в состав изысканных духов. Это одно из самых дорогих эфирных масел: для того чтобы произвести всего лишь 10 мл эликсира, требуется около 100 кг сырья (причем цветки собирают

ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Делать массаж, используя следующую смесь: 4 ч. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 4 капли эфирного масла нероли, 2 капли эфирного масла лимонной мяты.

МИГРЕНЬ

Добавить в стакан воды 2 капли эфирного масла нероли и выпить маленькими глотками.





вручную). В Средиземноморье, на родине горького померанца, чудесные свойства его лепестков известны с древнейших времен. Вот уже почти 2000 лет их используют для нормализации пищеварения и снятия спазмов, повышения сексуальной активности, укрепления сердца и сосудов, улучшения кровообращения и обретения душевного равновесия. Эфирное масло нероли также очень популярно у косметологов: оно эффективно предотвращает старение кожи, успешно устраняет морщины, нивелирует сосудистый рисунок.

УПАДОК СИЛ

Для повышения жизненного тонуса примите теплую ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла нероли и 2 капли эфирного масла грейпфрута. Длительность процедуры — 15–20 минут.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Используйте в качестве духов смесь 1 капли эфирного масла нероли и 1 капли эфирного масла пачули.

ОБОГАЩЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Для питания сухой кожи добавить к 100 мл крема, лосьона или тоника 4 капли эфирного масла нероли, 4 капли эфирного масла ладана и 2 капли эфирного масла розы.



**АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА:**

4–6 капель (для улучшения сна и нормализации артериального давления)

ВАННА КЛЕОПАТРЫ

Принять теплую ванну, добавив в воду 7–10 капель эфирного масла розы. Время процедуры не должно превышать 20 минут. Эта ванна особенно полезна для увядающей кожи.

роза

С незапамятных времен роза по праву считается королевой цветов и мощным афродизиаком. Если верить древним легендам, приворотные зелья и любовные напитки делаются именно из лепестков этого волшебного растения. Существуют эфирные масла, получаемые из марокканской и болгарской розы. Первое отличается сладким насыщенным ароматом, а запах второго — тонкий, нежный, чарующий: этот эликсир изготавливают из лепестков цветков, собранных на

ОБОГАЩЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Для увлажнения кожи и придания ей мягкости добавлять эфирное масло розы в кремы, лосьоны и тоники (из расчета 5 капель на 30 мл основы).

СПРИНЦЕВАНИЕ ПРИ БЕЛЯХ

Добавить в 1 ч. ложку соды 5 капель эфирного масла розы. Тщательно перемешать и растворить в 0,5 л кипяченой воды.





рассвете. Розовое масло поможет поправить здоровье женщинам: оно восстанавливает гормональный фон, смягчает симптомы предменструального синдрома, уменьшает маточные кровотечения, эффективно лечит вагиниты и молочницу.

ПРОФИЛАКТИКА ЦЕЛЛЮЛИТА

Массировать проблемные зоны следующей смесью: 4 ч. ложки масла виноградных косточек, 2 капли эфирного масла розы (желательно болгарской) и 2 капли эфирного масла мандарина.

ПРИ ГОРМОНАЛЬНЫХ СБОЯХ

Чтобы нормализовать настроение, помассируйте легкими круговыми движениями живот, используя следующую смесь: 4 ч. ложки оливкового масла, 2 капли эфирного масла розы (желательно марокканской), 4 капли эфирного масла фенхеля и 2 капли эфирного масла апельсина.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

На кусочек сахара капнуть 1–2 капли розового масла и принимать за 15–20 минут до еды 3 раза в день.
Курс лечения — 4–6 недель.



Андреева Юлия Игоревна, Архипова Татьяна Григорьевна

АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Ответственный редактор *И. Беличева*
Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *Е. Волкова*
Верстка *И. Лицука*

Подписано в печать 10.05.2012. Формат издания 60×90 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 22000 экз.
Изд. № 12132. Заказ № 3076/12.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КОСМЕТИКИ!

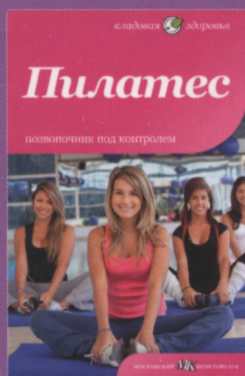
Научно доказано, что эфирные масла обладают мощными бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными свойствами, благотворно влияют на нервную систему, выводят шлаки и токсины, сохраняют и восстанавливают красоту кожи и волос, нейтрализуют вредное воздействие свободных радикалов и омолаживают организм в целом, способствуя регенерации клеток и тканей.

Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с основными правилами ароматерапии и узнаете множество простых, но весьма эффективных рецептов.

Будьте всегда здоровы и красивы!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья» вы с помощью природных средств сумеете без особого труда сохранить и приумножить свою красоту, а также вернуть молодость, здоровье и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



9 785367 021523

ISBN 978-5-367-02152-3

Scan: Gencik



амфора
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ