

ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО

здоровье и жизнь



Ароматерапия



здоровье и жизнь



Оксана Крапивко

Ароматерапия

act
ИЗДАТЕЛЬСТВО **COVA**
МОСКВА Санкт-Петербург

УДК 615.89
ББК 53.55
К78

Серия «Здоровье и жизнь»

Подписано в печать 24.08.07 Формат 84x108^{1/32}.
Усл. печ. л. 3,4. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 5371.

Крапивко, О.
К78 Ароматерапия/Оксана Крапивко. — М.: АСТ; СПб.:
Сова, 2007 — 58, [6] с. — (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-041234-1

Название «ароматерапия» родилось из сложения двух греческих слов и в переводе означает «лечение запахами». В основе ароматерапевтических процедур лежит использование натуральных эфирных масел, которые получают из растений.

Вы узнаете, каким образом можно использовать эфирные масла в лечебных и косметических целях, познакомитесь с рецептами смесей для массажа, ароматических ванн и ингаляций. Вам откроется удивительный мир ароматов, дающий наслаждение, здоровье, молодость и красоту.

УДК 615.89
ББК 53.55

© О. Крапивко, 2007
© ООО «Издательство «Сова», 2007

ЛЕТУЧИЕ ЦЕЛИТЕЛИ

Набирающая сегодня популярность наука под названием ароматерапия появилась в незапамятные времена. Еще в эпоху существования древнейших цивилизаций искусство создания и использования благовоний было развито очень высоко — так, многочисленные сосуды (количество их составляет около 3000), найденные в гробнице фараона Тутанхамона, до наших дней сохранили свой аромат даже по прошествии нескольких тысячелетий.

Первое упоминание о парфюмерии встречается в египетских письменных источниках — древние египтяне прославляли своих богов, возжигая ароматные драгоценные смолы. Ароматы упоминаются в индийской «Рамаяне» и в Библии.

Мусульманская религия также не обошла стороной душистые субстанции. В главной книге мусульман, Коране, сказано: «Духи — это пища, пробуждающая дух, а дух — это верблюд, на котором человек едет и которому удается увлекать».

В суфийской литературе (суфии — это члены особой мусульманской секты, которые отличались пренебрежением к преходящим земным ценностям и особенным почитанием мудрости) есть легенда-апокриф. Когда Бог посылал в мир 120 000 пророков с указаниями и заветами человечеству, он создал

«душу пророчества». Поскольку эта душа была создана из Абсолютного Света, она нестерпимо сияла и пылала — так, что с нее даже падали капельки пота.

Вот из этого-то «пота» Бог создал душу самого прекрасного цветка — розы. Эта удивительная легенда раскрывает для нас сущность ароматерапии — чтобы извлечь душу цветка, необходимо добраться до того самого первоначального «пота души пророчества», то есть квинтэссенции — эфирного масла. И арабам это сделать удалось — именно они считаются родоначальниками производства эфирных масел и благовоний. И не зря именно на Востоке существует традиция особого отношения к эфирным маслам.

Но не только Средний и Ближний Восток славится своей приверженностью к ароматам. Кто был в индуистском храме, никогда не забудет этот пьянящий букет запахов: аромат тающего воска, курящихся благовоний и благоухание стен! Секрет этого удивительного свойства индийских святилищ заключается в том, что при строительстве храма в глину добавляют эфирные масла: яркое солнце нагревает стены и помещение начинает благоухать. Именно поэтому индийские храмы называют «домами запахов». Кроме того, храмовые танцовщицы наносят на ладони сандаловую пасту, которая делает узор их движений более ярким и незабываемым.

Невозможно себе представить и буддийскую пагоду без традиционных ритуальных благовоний. Также существует древняя традиция смазывать скульптуры Будды сандаловым маслом. Считается, что ароматы раскрывают чакры и просветляют душу и ум не менее чудодейственно, чем молитва.

Тибетские монахи зажигали перед медитацией сандаловые палочки, чтобы сила дерева помогла

очиститься сознанию. А китайский философ Ван Вей (618–907) в одном из писем к своему ученику писал: «Ароматы действуют на тебя очищающе и восстанавливающе, укрепляя твою энергию и наполняя твои мысли спокойствием и умиротворением».

Кстати, слово «парфюм» произошло от латинского словосочетания *per fumo*, что означает «через дым». Древние использовали различные вещества для насыщения ароматами воздуха путем сжигания душистых веществ на раскаленных углях в особых чашечках-курильницах. Существовали так называемые жертвенные курильницы, которые устанавливались в храмах и жертвенниках.

Само название «ароматерапия» родилось из сложения двух греческих слов и в переводе означает «лечение запахами». В основе ароматерапевтических процедур лежит использование натуральных эфирных масел, которые получают из тех или иных растений. Известно, что большая часть эфирных масел имеет очищающее, дезинфицирующее или противовоспалительное действие, кроме того, обладает высокой биоэнергетической активностью. Многие виды эфирных масел способствуют регенерации клеток организма, активизируют обмен веществ в соединительных тканях, что делает эфирные масла ценнейшими косметическими агентами.

Адепты ароматерапии полагают, что вдыхание душистых веществ в правильном соотношении способно излечить большинство так называемых болезней цивилизации — синдром хронической усталости, сердечно-сосудистые недомогания (не имеющие характера органического поражения), постстрессовый синдром. Всем этим недугам подвержено в настоящее время большинство людей. Запахи обладают способностью оказывать непосредственное влияние на гор-

мональный фон и центральную нервную систему, которая регулирует деятельность сосудов и отвечает за ритмичность жизненных процессов нашего организма. Таким образом, ароматерапия может стать замечательным средством избавления от бессонницы, отличным способом нормализовать свои биоритмы, улучшить самочувствие и привести в порядок нервы.

Об этом отлично знали древние — мы совершим небольшой экскурс в историю ароматерапии. А затем посвятим разговор различным способам применения эфирных масел, вобравших в себя все целительные силы природы. Вы узнаете, каким образом можно использовать ароматические масла в лечебных и косметических целях, вам станут известны рецепты смесей для массажа, ароматических ванн и ингаляций. Кроме того, вы научитесь правильно выбирать эфирное масло, отличать натуральное масло от поддельного, ознакомитесь с правилами его хранения и использования. Вам откроется удивительный мир ароматов, дарящий наслаждение, здоровье, молодость и красоту.

ПРЕДАНИЯ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

Эфирные масла — это экстракты, получаемые из некоторых растений и цветов, которые известны своим благотворным влиянием на человеческий организм. Розовое масло, масло сандалового дерева, мускус известны человеку с глубокой древности. Именно эти вещества в незапамятные времена служили людям «поставщиками» натуральных душистых веществ. Дальше — больше. Люди стали учиться добывать из растений квинтэссенцию запахов — эфирные масла. И надо сказать, что этим искусством древние владели очень хорошо.

Египетские страсти

Секреты приготовления эфирных масел были известны еще жрецам Древнего Египта. Они использовали эти драгоценные жидкости в религиозных целях, применяя ароматические составы при различных обрядах.

Как выяснили ученые, процедуру бальзамирования тел сильных мира сего египтяне проводили с помощью вина и эфирных масел — и то и другое обладает сильным бактерицидным и антисептическим действием. Сначала тела усопших омывали вином, затем умащивали различными эфирными маслами

и затем выдерживали в селитре примерно в течение месяца.

В Египте применяли благовонные мази и ароматические масла и в косметических целях. Египтянки считали использование благовоний необходимой частью своего туалета. Известно, что Клеопатра каждый день принимала аромаванны и усердно пользовалась эфирными маслами. Поэтому ее запястья пахли жасмином, бедра — сандалом, а живот — мускусом, а когда она проходила мимо своих подданных, за ней тянулся ароматный шлейф, который заставлял людей называть ее живым воплощением Великой Богини.

Кстати, в Малайзии до сих пор женщины считают, что голова не может пахнуть так же, как живот. И поэтому тамошние красавицы предпочитают втирать в каждую зону разные масла и цветочные эссенции: тогда приятное можно совместить с полезным. Для головы подойдет масло жасмина, которое укрепляет корни волос. Для нежной кожи груди и декольте — роза, масло этого растения хорошо тонизирует. Для живота — масло лотоса. Эфирные масла увлажняют, разглаживают, стимулируют кожу, одним словом — работают на красоту нашего тела. А создаваемый этим букетом запахов неповторимый аромат — на индивидуальность и очарование.

Однако Клеопатра не была первой, кто использовал ароматы в нелегкой борьбе за мужские предпочтения. История сохранила для нас имя Нефертари, амбициозной жены Рамзеса, одного из египетских фараонов. Она сумела выделиться из сотни жен и наложниц и стать не просто «любимой женой» фараона, но и добиться того, чтобы ее уравнили в статусе с богоподобным супругом. Ее изваяние практически такого же размера, как и статуя супруга (а в древно-

сти утверждение «размер имеет значение» было не просто рекламным лозунгом, а показателем социального статуса), было помещено в Долине Царей. Это свидетельствовало о том, что богоподобное положение Нефертари признал не только очарованный ею супруг, но и все подданные, которые чтили «прекраснейшую» наравне с верховным правителем Египта.

Что позволило Нефертари стать «божественной женой», которая в течение 25 лет управляла сердцем своего супруга и заодно самой могущественной на тот исторический момент державой? Все просто и одновременно сложно — Нефертари щедро пользовалась ароматическими маслами и весьма дорогостоящей в те времена косметикой. Охра, смешанная с маслом кресс-салата (этот состав заменял в те времена помаду и румяна), стоила баснословных денег. Но Нефертари взяла себе за правило всегда быть во всеоружии, чем и создала себе репутацию женщины, которая могла себе позволить многое. А потом и почти все. Именно она заставила придворных и подданных перешептываться за ее спиной и говорить: «Вот идет прекраснейшая...»

То, что дало возможность Нефертари стать владычицей Египта, для гречанок стало обычным делом. Для них процедура принятия аромаванн была такой же обязательной, как ежедневное надевание хитона.

Богатые гречанки принимали ароматические ванны каждый день и затем дополнительно умащивали свои роскошные тела благовониями.

В дальнейшем, когда путешественники-греки начали привозить из дальних стран все новые благовония, у древних врачей появилась возможность наблюдать за влиянием запахов на организм человека.

Роскошь Римской империи

В античном Риме, во времена Галена и Цельса, запахам стали приписывать целебные силы. Древнеримский историк Плиний сокрушался, что в Римской империи на благовония тратились огромные средства, и описывал реальный исторический эпизод времен царствования императора Нерона. В 54 году император устроил званый вечер, на котором все приглашенные гости орошались в столовых его дома ароматной водой, подаваемой из труб в потолках. Этот прием обошелся казне (не из своего же кармана, в самом деле, император платил за драгоценные благовония!) в сумму, которая в современном эквиваленте составила бы более 100 тысяч американских долларов.

А в целом в период расцвета Римской империи в I веке н. э. в столице за год расходовалось 2800 тонн ладана и 550 тонн мирры. Кстати, в Риме были целые кварталы парфюмеров, которых называли унгентарии. Было замечено, что, когда идет какой-нибудь мор, чума, оспа и так далее, кварталы, где жили унгентарии, мор обходил стороной.

С тех самых пор и до конца средневековья эфирные масла и благовония были лучшим средством дезинфекции, известным населению Европы. Однако в связи с историческими катаклизмами человечество то теряло рецепты приготовления и получения ароматов, то вновь открывало их. Так, из-за нашествия варваров производство и употребление благовоний на Западе приостановилось. И тогда ароматный «переходящий флаг» взяли в свои руки мусульмане. Именно им мир обязан началу развития искусства

парфюмерии. Символом Востока надолго стали благовония и пряности. Арабы и персы стали улучшать технологию получения душистых веществ, изобрели перегонный куб и усовершенствовали процесс очищения, или дистилляции, эфирных масел.

Ароматы Европы

Когда государства католической Европы озаботились усилением турецкого влияния и предприняли первый крестовый поход, а случилось это в 1096 году, крестоносцы привезли не только драгоценности и тончайшие восточные ткани, но и вовсе не известные до тех пор Европе благовония. Правда, позволить их себе могли только все те же сильные мира сего. Эти вещества тут же стали использовать для коронаций европейских монархов. Состав, в который входили «сарацинские ароматы», называли «благовонная священная мирра», и им при коронации покрывались руки и лицо императоров, царей, королей и прочих владык из разряда «помазанников божьих». Учитывая то, что процедура омовения в средневековой Европе была не в чести, лицо и руки владык продолжали пахнуть этими благовониями в течение нескольких лет, а то и десятилетий.

До 1853 года священный состав состоял из пятидесяти компонентов, потом количество ингредиентов уменьшилось до тридцати. В Оружейной палате Кремля и сегодня хранится один из серебряных сосудов, где когда-то держали «благовонную мирру». Этот сосуд до сих пор источает тонкий приятный аромат, несмотря на то, что последний раз он

использовался по назначению более века назад, в 1894 году.

В XII веке, с расширением торговли между христианской Европой и мусульманским (и буддийским) Востоком интерес к благовониям и ароматам усилился. В Европе появились первые университеты, и у тех, кто связал свои интересы с химией, медицинской или поиском философского камня, появилась возможность подробнее изучить удивительные свойства некоторых веществ — носителей чарующего запаха. Высшие слои знати и монархи все больше и больше узнают об «обольстительных» и одновременно антисептических свойствах парфюмерии. Своеобразной парфюмерной столицей становится портовая Венеция, куда стекаются пряности и благовония со всего мира. Там же в средние века располагается центр переработки этих даров Востока. Венеция благоухала и процветала в прямом и переносном смысле — торговля парфюмерией была делом весьма и весьма прибыльным.

К XIII веку «ароматы Аравии» распространились по всей Европе. Уже и в других городах, а не только в Венеции, в продаже появились цветочные воды и эфирные масла. А во второй половине XIV века входят в употребление жидкие духи на основе спирта и эфирных масел, которые отлично в нем растворяются. Этот продукт носит название «ароматическая вода». Одна из таких «вод» на основе эфирного масла розмарина вошла в историю как «вода королевы Венгрии». Это снадобье один монах (известно, что именно монахи в средние века были носителями научной мысли) подарил королеве Елизавете. Тяжело больная королева выздоровела после регулярного приема этой «воды» внутрь. Случилось это в 1370 году, и с тех пор этот состав использовался и как косме-

тическое средство, и как универсальное лекарство от многих болезней.

Дальнейшее развитие парфюмерной промышленности шло своим чередом. Впрочем, никаких революционных открытий в области терапевтического применения эфирных масел сделано не было. Все рецепты, которые предлагает нам сегодня ароматерапия, были известны уже несколько веков назад.

ЭФИРНАЯ ЭЙФОРΙΑ

Многие великие и сильные мира сего были замечены в пристрастии к благовониям — их щедро использовала и Клеопатра, и Александр Македонский, и Маргарита Наваррская, и Екатерина II. И такая тяга к ароматам не случайна — сегодня ученые признали, что запахи (независимо от того, «чистые» это эфирные масла или парфюмерные композиции, духи) могут кардинальным образом менять самочувствие и настроение. Недавно японские ученые, изучавшие влияние запахов на умственную активность, обнаружили снижение количества ошибок программиста на целых 20 % от запаха лаванды. Но еще более впечатляющие результаты показал «чемпион» среди цитрусовых по содержанию витамина С — лимон. Его показатель способности снижать процент ошибок — 54 %!

На службе сервиса

Азиатские ученые не преминули воспользоваться результатами своих исследований и стали применять ароматы для повышения эффективности труда. И не только на производстве — сегодня на многих

рейсах азиатских авиакомпаний пассажирам, страдающим от бессонницы или сонливости во время полета, предлагаются специальные ароматические подушки. Они имеют анатомическую форму, охватывая шею наподобие поддерживающего воротника, и называются «Wake-up & Asleep». Правда, эта услуга предлагается только пассажирам бизнес-класса. Для тех, кто хочет побыстрее уснуть, предлагаются изделия с запахом лаванды и апельсина. А аромат лимона, который не позволяет расслабляться на рабочем месте программистам, взбодрит тех, кто не может справиться с вызванной перелетом апатией.

Ароматерапевтические хитрости сегодня используют в своем бизнесе и владельцы крупнейших гостиничных сетей. Клиенты известных отелей теперь в любой стране чувствуют себя как дома — и все потому, что в номерах гостиниц царит так называемый «фирменный» запах. Возвращаясь в отель одной сети, клиент чувствует себя в знакомой обстановке. Для поддержания постоянной клиентуры гостиничные магнаты используют в основном «гастрономические» и «домашние» запахи. Так, персонал гостиницы «Moporo!» пропитывает деревянные стеновые панели комнат медом. Французы поступили по-другому — один из знаменитых парижских отелей благоухает свежими цветами.

Чуть раньше владельцев гостиничного бизнеса эту «ароматную» манипуляцию сознанием клиентов освоили американские торговцы недвижимостью. Прежде чем приводить потенциального покупателя в дом, они наполняют его запахом ванили или корицы. И кажется, что дом обжит, что в нем только что пекли пироги. А кто откажется отведать свежевыпеченный хлеб?

Для дома, для семьи

Эфирные масла можно использовать и в «хозяйственных» целях. К примеру, для дезинфекции всей квартиры достаточно добавить пару капель эфирного масла *лаванды* или *лимона* на ведро воды.

Вы можете создать неповторимую атмосферу для каждого из помещений вашего жилища. Так, для гостиной и прихожей хорошо подойдет такой ароматический состав:

бергамот — 2 капли;
лимон — 2 капли;
пихта — 1 капля.

Или:

апельсин — 3 капли;
пихта — 2 капли;
лаванда — 1 капля;
мята — 1 капля.

Эти составы можно оживить капелькой гвоздики, если вы планируете прием гостей или устройство вечеринки.

Считается, что гвоздика стимулирует искренность и доброжелательность. Не зря говорят, что все в жизни надо готовить — и почему бы самостоятельно не позаботиться о том, чтобы вам сделали долгожданное признание именно сегодня?

Хлопоча на кухне, позаботьтесь и о том, чтобы посторонние запахи не отвлекали ваших гостей и не производили неприятного впечатления. Для ароматизации атмосферы и для нейтрализации неприятных запахов хорошо подойдут такие составы:

лимон — 2 капли;
мята — 1 капля;
пихта — 1 капля.

Или:

герань — 3 капли;
лаванда — 2 капли;
лимон — 1 капля.

Или:

пихта — 2 капли;
герань — 2 капли;
лаванда — 3 капли;
апельсин — 1 капля.

Кроме того, на кухне неплохо постоянно иметь под рукой эфирные масла *лаванды* или *эвкалипта*. Для чего? Оказывается, это отличные средства для снятия чувства жжения и боли при ожогах. Кроме того, как и все эфирные масла, лаванда и эвкалипт — сильные антисептики. При ожоге достаточно нанести марлевым или ватным тампоном на обожженный участок кожи неразбавленное масло лаванды или эвкалипта, и вы застрахованы от волдырей и шрамов. Да и заживление пойдет на удивление быстро. То же самое касается ссадин, царапин и порезов — их необходимо смазывать неразбавленным эфирным маслом лаванды или эвкалипта.

Неприятные запахи «мест общего пользования» хорошо нейтрализует следующий состав:

пихта — 2 капли;
мята — 1 капля;
лимон — 2 капли;
гвоздика — 1 капля.

Непрошенных крылатых (но не пернатых) гостей — комаров, мух и моль — отвадит от дома такая смесь эфирных масел:

- гвоздика — 2 капли;
- герань — 2 капли;
- мята — 1 капля;
- эвкалипт — 1 капля;
- лаванда — 1 капля;
- лимон — 1 капля.

Конечно, лучше всего пользоваться в квартире аромакурильницей. Но это не единственный способ ароматизации помещения. На Западе очень популярны так называемые сухие отдушки, которые состоят из лепестков цветов, цедры цитрусовых, стеблей трав. Это «попурри» выкладывают в керамическую вазу.

Однако запах этих шуршащих ароматных смесей довольно быстро улетучивается. Но поскольку сухие цветы, ткани, пористые камешки обладают способностью хорошо впитывать и «держат» ароматы, можно найти выход из положения — пропитывать содержимое вазы эфирными маслами. Отлично справляются с ролью домашнего источника благовоний и... обыкновенные шишки. Наберите шишек разного вида, разного размера, положите их в декоративную емкость и сбрызните составом, рекомендованным для гостиной. Запах будет держаться несколько дней и даже недель.

Очень хорошо ароматизировать эфирными маслами постельное и нижнее белье. Способов сделать это масса — например, добавить 1–3 капли эфирного масла при полоскании белья после стирки.

Помните, наши бабушки (наверное, уже прабабушки) практиковали так называемые «саше» — душистые мешочки, которые они закладывали в комо-

ды. Сегодня практика наших бабушек возвращается снова, и «ароматные мешочки» можно встретить в продаже в парфюмерных магазинах. А что мешает вам самостоятельно приготовить такой аромамедальон для своего платяного шкафа?

Для этого возьмите наполнитель — это может быть смесь трав, шелуха гречихи, тальк, да на худой конец просто кусочек ваты — и пропитайте его таким составом:

корица — 1 капля;
герань — 1 капля;
грейпфрут — 1 капля.

Или:

бергамот — 1 капля;
мускат — 1 капля;
лемонграсс — 1 капля.

Или:

розмарин — 1 капля;
сосна — 1 капля;
мускат — 1 капля.

Теперь зашейте драгоценный «сердечник» в мешочек из натуральной (лучше льняной или хлопчатобумажной) ткани и повесьте или положите в шкаф с бельем.

Можно капнуть также 5–6 капель эфирного масла на ватный шарик, положить его в холщовый мешочек и повесить в шкаф. Если под рукой не оказалось холщового мешочка, возьмите маленький полиэтиленовый, в котором предварительно нужно проделать несколько дырочек.

ЗАПАХ ЗДОРОВЬЯ

Снимаем стресс

Эфирным маслам можно найти не только хозяйственное применение. Например, многие из них являются отличными *антидепрессантами*. К ним относятся масла из семян аниса, лавра, тмина, моркови, бергамота, корня аира, листьев фиалки, календулы, мускатного ореха, шалфея, боярышника, гелиотропа, лайма, мелиссы лимонной, майорана, ладана, тысячелистника и сандалового дерева, кипарисовое, гераниевое, розовое, палисандровое, жасминное, можжевеловое, валериановое, ванильное, лавандовое, неролиевое, опопонакс, каджепут, петитгрейн, тагет, ветиверт, пачули и иланг-иланговое.

Причем одно и то же масло может обладать как успокаивающим, так и стимулирующим свойством. Некоторые запахи способны вывести нас из состояния депрессии, усилить энергетический потенциал организма, а при изменении дозировки стать отличным... снотворным. Вот уж воистину — все есть яд и все есть лекарство, вопрос только в количестве.

Специалисты-ароматерапевты знают, что подобным двойственным эффектом обладают такие эфирные масла, как *розовое* и *неролиевое*. Они стимулируют работу мозга и одновременно успокаивают нервы. А вот гераниевое и валериановое облада-

ют «обратным эффектом»: они снимают чрезмерное возбуждение и поднимают тонус при депрессии.

Если во время напряженной работы у вас появились головные боли, накатили тяжесть и усталость, помогите себе — капните на салфетку равное количество капель эфирных масел *герани* и *лимона*. Приложите салфетку к носу и вдыхайте аромат, пока он не испарится.

Заснуть глубоко и спокойно вам помогут ароматы *ромашки*, *мускатного ореха*, *шалфея*, *кипариса*, *тмина*, *герани*, *жасмина*, *можжевельника*, *лаванды*, *мелиссы*, *мирры*, *мирта*, *пачули*, *розы*, *сандалового дерева* и, конечно же, *илани-илани*.

Когда необходимо стимулировать работу всего организма и мозга в частности (а такое случается обычно во второй половине дня, после обеда), вам помогут такие составы:

лимон — 4 капли;
пихта — 2 капли;
гвоздика — 1 капля;
мандарин — 1 капля.

Или:

лимон — 1 капля;
пихта — 2 капли;
бергамот — 2 капли;
гвоздика — 1 капля.

Или:

лимон — 2 капли;
мята — 2 капли;
кориандр — 1 капля;
розмарин — 1 капля.

И конечно, нельзя сбрасывать со счетов эффект индивидуального восприятия. Именно поэтому в ле-

чении запахами очень большое значение имеет личный опыт. Для того чтобы получать пользу и удовольствие от применения эфирных масел, необходимо знать, как правильно ими пользоваться. Для начинающих подходят различные способы применения эфирных масел и травяных сборов — аромаванны с отварами и настойками, опрыскивание помещений и одежды, нанесение эфирных масел на кожу и волосы, аромалампы.

Последнее, пожалуй, сегодня наиболее популярно. Специальные отделы бойко торгуют ароматическими конусами и палочками, прочими аксессуарами вроде изящных курильниц и подставок. Между тем классическим вариантом аромалампы является «двухэтажный» сосуд, где соседствуют две стихии — Вода и Огонь. В верхний сосуд наливается вода, вниз ставится горящая свеча.

А дальше... дальше дайте волю своей фантазии, добавляя эфирные масла в воду. Испаряясь, эта смесь наполнит чарующим ароматом ваш дом, восстановит силы, избавит от плохого настроения. Тщательно подобранная смесь нужных эфирных масел буквально воскресит вас, если вы изнемогаете от усталости, и поможет расслабиться, если вы не можете снять напряжение.

«Сколько в граммах?» — спросите вы. Точнее, сколько капель эфирного масла необходимо и достаточно? Около 5 капель «чистого» эфирного масла хватит для того, чтобы «обработать» помещение площадью 15 кв. метров. Но и тут есть тонкости. Если ваша цель — взбодриться и войти в тонус, вам будет достаточно 4 капли тонизирующей смеси. А вот для того чтобы успокоиться, придется потратить несколько больше, потому что успокаивающих смесей потребуется от 5 до 7 капель.

Лечим простуду

Не секрет, что как только возникают неблагоприятные внешние условия, иммунная система дает сбой, начинаются различного рода недомогания. Особенно это становится заметно в холодное время года — ослабленный стрессами организм не способен сопротивляться вирусам и инфекциям. Между тем в арсенале ароматерапии значится множество рецептов, помогающих справиться с простудами.

Для начала нужно правильно выбрать эфирное масло, затем — подобрать масло-основу, или базу. Это может быть любое растительное масло. В этом качестве рекомендуется употреблять любое — и подсолнечное, и соевое, и кукурузное, и рапсовое, но, конечно, вне конкуренции по степени полезности воздействия на организм стоит оливковое. Антиоксиданты и фитонциды, содержащиеся в оливковом масле, повышают сопротивляемость перепадам температур и давления, способствует расщеплению холестерина. Некоторые сорта оливкового масла и сами по себе употребляются в качестве лечебного средства при заболеваниях кожи и суставов.

Если вы подходите к процедурам основательно, не поленитесь, приобретите сертифицированное оливковое масло. Но не на рынке, а в крупном супермаркете, где товар проходит обязательную сертификацию. Хотя натуральное оливковое масло стоит достаточно дорого, не жалейте потраченных денег — двухсотграммовой бутылочки хватит вам на целый год для всех процедур. А польза, которую вы получите от эфирных ингаляций и обтираний (а именно этим мы собираемся с вами заняться), сторицей окупит все ваши расходы.

Порядок приготовления ингаляции с эфирным маслом таков: добавьте 3–4 капли эфирного (например, пихтового) масла в чайник с кипятком. Сделайте трубочку из плотной и прочной бумаги, наденьте ее на носик чайника и начинайте вдыхать поступающий по трубочке пар. Делайте это осторожно, чтобы избежать ожога слизистой. Желательно делать ингаляцию на ночь, чтобы после процедуры сразу же лечь в теплую постель.

Для усиления эффекта дополните ингаляцию растиранием — все с тем же пихтовым маслом. Для этого в столовую ложку масла-основы добавьте примерно 10 капель эфирного масла, и этим составом хорошенько разотрите тело. Время проведения процедуры — сразу до или после ингаляции, перед сном.

Можно не ограничиваться одним только пихтовым маслом, а приготовить специальную противопростудную смесь.

Для этого берется 50 мл базового масла и добавляется 5 капель эфирного масла розмарина, 5 капель эфирного масла мяты, 5 капель пихтового масла. Все это нужно смешать, перелить в сосуд темного стекла с плотно закрывающейся крышкой. Перед тем как начать процедуру, хорошо встряхните содержимое флакона, капните немного на руку, чтобы масло согрелось, и только потом разотрите зоны спины и груди, горло, стопы ног и ложитесь в постель.

Кроме растираний и ингаляций, для профилактики простудных заболеваний вы можете использовать и аромакурильницы. Возьмите эфирные масла: лаванды — 5 капель, мяты — 1 каплю, эвкалипта — 1 каплю, и растворите эту смесь в верхней чашечке аромалампы. Курс состоит из 15 процедур по 25–30 минут в день. Это отличная профи-

лактика простудных заболеваний. Лучше поместить аромакурильницу в спальню; если вы после процедуры закроете дверь, то воздух в спальне будет сохранять лечебный эффект не только во время ароматурирования, но и на протяжении всего дня.

Эфирные масла можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом, и в этом случае лечебные свойства каждого масла значительно усиливаются. Если же вы довольствуетесь только одним маслом, всегда помните, что его количество на один сеанс не должно превышать 20 капель. Не переусердствуйте, но и не экономьте драгоценные капельки эфирных масел, используя аромакурильницу, — для начала достаточно зажигать ее на полчаса, чтобы привыкнуть к тому или иному аромату

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Эротический массаж

Восточная мудрость утверждает, что для хорошего самочувствия человеку жизненно необходимо девять объятий в день. Кто из нас не знает о чудодейственной силе нежных прикосновений любимого человека? Физический контакт очень важен, и человеку, как и кошке, приятно не только доброе слово, но и поглаживание... Что уж тогда говорить о полноценном сеансе эротического массажа, в который входят не только положенные восточными мудрецами девять объятий, но и много чего другого...

С появлением у россиян возможности мир посмотреть и себя показать нам стали доступны такие экзотические удовольствия, о которых еще десять лет назад говорили только шепотом и только в своем кругу. В том числе и такие как тайский (и не только) эротический (и не только) массаж.

Правда, поскольку себя показывать мы умеем гораздо лучше, чем смотреть мир, есть опасность того, что многие из этих удовольствий скоро опять станут запретными — правительство Таиланда, к примеру, уже довольно неохотно пускает на свою территорию российских туристов. Как бы то ни было, эротический массаж является одним из самых острых чув-

ственных удовольствий, доступных человечеству. Поэтому в нашем разговоре об афродизиаках мы не могли обойти вниманием эту тему.

Именно потому, что массаж является настолько действенным средством поднятия эротического тонуса, эту процедуру сопровождает масса мифов и легенд. Во-первых, большинство из нас считают, что неизменным и логичным окончанием эротического массажа обязательно должен быть половой акт. Во-вторых, мужская часть населения свято верит в то, что эротический массаж, прежде всего, привилегия мужчины. Естественно, не менее свято убеждение мужчин в том, что чем больше массажисток, тем эффективнее окажется процедура. И в-третьих, техника эротического массажа якобы заключается исключительно в интенсивном стимулировании эrogenных зон, непосредственном прикосновении к сокровенным частям тела.

Однако не все так просто. Время простых удовольствий прошло, и сегодня более востребованы удовольствия изысканные, которые предполагают, что главное «блюдо» подают как можно позже. Так что путать эротический массаж с прелюдией не следует. Задача массажа — не возбуждение, а расслабление, он должен настраивать на романтические чувства, не возбуждать, а дарить душевный комфорт и спокойствие.

Алхимия комфорта

Как утверждают специалисты, к таинству ароматического массажа необходимо подготовиться. Как и любое другое важное дело, массаж не терпит суеты, и тем паче — несерьезного к себе отношения. Вдумчи-

вый подход, наличие достаточного количества свободного времени, отсутствие в голове посторонних мыслей (о рабочих проблемах, например), возможность отключиться от забот и отключить средства связи с внешним миром. В спальне известных соблазнительниц время останавливалось — никаких намеков на время суток и на время вообще.

Поэтому — никаких часов и телевизоров. Тепло, уют, комфорт. Освещение должно быть мягким, неярким. Общий цветовой тон в комнате должен настраивать «клиента», и вас заодно, на покой и умиротворенность. Для этих целей подходят голубой, лавандовый, персиковый тона. Соответственно, именно для массажа больше подойдет тихая и спокойная инструментальная музыка (которая для энергичного секса вряд ли годится), мягкий приглушенный свет. Ну и естественно, соответствующие запахи.

Что касается собственно «полигона», то для эротического массажа лучше использовать кровать с жестким матрасом, а то и вообще делать его на полу. Можно предварительно соорудить удобное место, постелив на пол спальный мешок, тонкий матрас или толстое одеяло.

Что же происходит в нашем организме во время массажа? Нервные рецепторы в коже посылают сигналы в мозг. Эти сигналы активизируют центры удовольствия и побуждают мозг отправлять сигналы обратно — туда, где происходит воздействие, то есть на массируемый участок. Через некоторое время начинается общая реакция организма — релаксация распространяется на все тело, при этом включаются механизмы саморегуляции и самооздоровления. Мозг отключается от решения насущных (как нам самим кажется) задач и тоже получает возможность релаксации.

Ну и стоит помнить об эмоциональной, а не только физиологической пользе массажа — прикосновения при массаже дарят ни с чем не сравнимое удовольствие, стимулируют эротические настроения и усиливают нашу чувственность.

Если мы станем сочетать прикосновения с запахами и возбуждением определенных чувственных точек или зон тела, мы сможем выпустить на волю наши глубоко спрятанные эмоции, снять психологические и эмоциональные «зажимы» и быстрее достичь взаимопонимания с партнером.

Продолжаем разговор. В качестве основы для массажа необходимо использовать натуральное масло. Отлично подойдет *масло авокадо*, *масло абрикосовых косточек*, *миндальное* или *жожеба*. За неимением оных годится банальное *подсолнечное* или *оливковое*. Наиболее популярной основой является *масло из виноградных косточек* — оно прозрачно, лишено запаха и вкуса. Однако не расстраивайтесь, если его у вас не окажется: в крайнем случае, сойдет любое растительное масло.

Чем пахнет массаж

А уж коль скоро массаж у нас ароматический, то следует обязательно добавить в масло-основу наши чудодейственные средства. Использование эфирных масел обычно является важной составной частью массажа. Получаемая смесь хорошо впитывается кожей, обладает приятным запахом, имеет свойство давать ощущение покоя и умиротворения. Уникальная способность запахов вызывать те или иные ассоциации в данном случае используется для обострения чувственного восприятия партнера.

Хотите набраться сил после особенно утомительного дня? Для этого во время массажа можно использовать масла из *бергамота, ромашки, мускатного шалфея, кориандра, тмина, герани, жасмина, лаванды, сандалового дерева, майорана, Melissa лимонной, нероли, бензоина, пачули, петитифрейна или илан-илан*.

Несколько капель любимого эфирного масла смешайте с чайной ложкой базового. Зачем, кстати, нужна основа? Дело в том, что чистые эфирные масла настолько концентрированы, что способны вызывать раздражение кожи. Поэтому перед употреблением их следует смешать с «разбавителем».

Необходимо и достаточно трех капель эфирного масла на чайную ложку масла-основы. Подбирая аромат любви для себя и партнера, используйте не более 4–5 эфирных масел-афродизиаков в разных сочетаниях.

Занимаясь процессом приготовления зелья для массажа, обратите внимание, что интервал между добавлением различных аромамасел в общую базу должен составлять не менее 20 минут, иначе вы рискуете создать из своего конечного продукта эфирную какофонию. Выливать в основу все сразу категорически не рекомендуется. Почувствуйте себя волшебницей, которая готовит приворотное зелье для самого желанного мужчины на свете. Ваша основная задача — пробудить чувственность в себе и своем партнере, усилить выработку собственных феромонов.

Начните настраивать себя на эротический лад уже с момента покупки эфирного масла. Желательно делать это вдвоем с партнером, и тогда вполне ощутимые эротические переживания вы испытаете уже в магазине, при оценке ароматов разных масел. Подстегните свое воображение соответствующими картинками — например,

представьте себе, как вы будете втирать их в теплую кожу своего любимого мужчины.

Если вы пришли выбирать эфирное масло вдвоем, выберите то, что устраивает вас обоих. Капните немного масла на ладони и вдыхайте его аромат. Затем вотрите масло в ладони и в кожу лица (поближе к носу). Это делается для того, чтобы проверить, не изменится ли запах. А теперь еще раз принюхайтесь. Не раздражает?

Дело в том, что наши реакции на запахи сугубо индивидуальны. Прежде чем приобрести флакончик масла, обязательно оцените свои обонятельные ощущения. Иногда даже имеющие одно и то же название эфирные масла у разного производителя пахнут совершенно по-разному. Вы можете не узнать запах своей любимой ванили в непонятном, отдающем целлюлозой «амбре», который доносится из флакончика с подозрительными письменами на этикетке. Так что не верьте написанному и «пощупайте, пощупайте»...

То, что кто-то считает приятно душистым, вам может показаться просто тошнотворным. Для кого-то «экзотический» запах окажется слишком «едким». Нельзя забывать и о таком свойстве запахов, как их способность пробуждать ассоциативное мышление. Вам говорят, что этот запах просто обязан усиливать половое чувство, а вам он напоминает о чем-то неприятном, и к согласию с продавцом вы вряд ли придете.

Во время экспериментов составьте свою смесь из нескольких масел, потом капните ее на ладони и хорошенько разотрите. Дело в том, что для достижения желаемого результата масла, втираемые в кожу, должны иметь температуру тела. Кстати, еще даже не приступив к массажу, вы сможете получить ог-

ромное удовольствие от самого процесса втирания в собственную кожу эфирных масел. А потом уже можно смело добавлять несколько капель вашей индивидуальной аромакомпозиции в масло-основу.

Кстати, новые варианты смесей могут родиться прямо «в процессе», когда, намазав любимого своей традиционной «древесной» смесью, вам придет в голову капнуть на руки масло пачулей и нанести этот аромат на лоснящуюся спину разомлевшего партнера поверх привычного «коктейля».

Для тех, кто не склонен бороться и искать, предлагаются готовые рецепты.

Расслабляющее массажное масло

10 г сухих цветков лаванды, 10 г сухих листьев мяты, 5 г сухих цветков ромашки, 100 мл миндального масла, 100 мл оливкового масла.

Травы залить смесью масел и настаивать на солнце в течение 2 недель. Профильтровать и хранить в посуде темного стекла в прохладном и защищенном от света месте.

Возбуждающее массажное масло

10 г сухого розмарина, 10 г сухой вербены, 5 раздавленных ягод можжевельника, 150 г миндального масла (можно заменить любым другим).

Способ приготовления тот же.

Эфирные смеси

Вариант 1

15 мл масла сладкого миндаля, 3 капли эфирного масла розового дерева, 2 капли эфирного масла герани, 2 капли эфирного масла корицы

Вариант 2

15 мл масла сладкого миндаля, 5 капель эфирного масла розового дерева, 3 капли эфирного масла грейпфрута, 1 капля эфирного масла герани.

Вариант 3

15 мл эфирного масла сладкого миндаля, 7 капель эфирного масла розового дерева, 2 капли эфирного масла герани, 1 капля эфирного масла эвкалипта.

Вариант 4

15 мл эфирного масла сладкого миндаля, 2 капли эфирного масла иланг-иланг, 3 капли эфирного масла пачулей, 2 капли эфирного масла бергамота.

Смесь Афродиты

20 мл растительного масла-основы, 3 капли эфирного масла иланг-иланг, 3 капли эфирного масла розмарина, 2 капли эфирного масла грейпфрута.

Индийская смесь

30 мл растительного масла, 5 капель сандалового эфирного масла, 5 капель эфирного масла иланг-иланг, 3 капли эфирного масла фенхеля, 2 капли эфирного масла шалфея.

Древнеегипетская смесь

30 мл растительного масла, 5 капель эфирного масла бергамота, 3 капли эфирного масла иланг-иланг, 3 капли эфирного масла розмарина, 2 капли эфирного масла нероли, 2 капли эфирного масла корицы.

Техника безопасности

Покупая массажный крем или специальные смеси для массажа промышленного изготовления, обратите внимание на их состав, потому что наличие в списке ингредиентов минеральных масел сведет на нет все ваши усилия по приготовлению волшебного снадобья. Дело в том, что масла минерального происхождения не позволяют эфирам проникнуть через кожу.

Да и чтобы не стать похожим на лоснящегося рождественского гуся и не превратить в такового своего партнера, желательно грамотно дозировать количество масла. Здесь важны не только габариты того, кому предстоит узнать прелести и радости эротического массажа, но и тип его кожи, грамотный расход «сырья» на участки разной степени впитываемости. Сухая кожа по определению потребует большего количества масла, но не расстраивайтесь — это пойдет ей на пользу. На жирной коже можно и «сэкономить».

Примерный расход масел для выполнения массажа одному взрослому человеку весом в 60–70 кг составляет 40 мл (8 чайных ложек) масла-основы и 20–30 капель эфирного масла. Главное в этом деле — практика. Прежде чем приступать непосредственно к процедуре массажа «предмета», потренируйтесь если не на кошках, то на себе, любимой. Вы довольно быстро научитесь определять необходимое количество.

Как хранить остатки «зелья»? Желательно — в плотно закупоренном сосуде, однако предполагается, что вы израсходуете приготовленную смесь в течение двух недель.

Если у вас имеется излюбленное масло для эротического массажа, украдкой надушитесь им (мужчины могут использовать его вместо крема после бритья) перед тем, как отправиться куда-нибудь вместе. Знакомый запах станет намеком на предстоящие удовольствия, понятным только вам двоим.

Не забывайте, что во время проведения сеанса аромамассажа все эфирные масла необходимо наносить на кожу только в разбавленном виде, и самое главное — не наносить масла на слизистую, то есть область гениталий. Это необходимая мера предосторожности. Есть и другие, но о них несколько позже.

Если вам «достался» партнер, который категорически отказывается использовать эфирные масла, но вы все-таки надеетесь получить от него нечто большее, чем традиционный и ставший привычным за 10 лет супружества секс, попробуйте прибегнуть к испытанному женскому оружию — хитрости.

Теперь о сочетаемости. Большинство эфирных масел хорошо уживаются друг с другом. Однако при составлении масляного «букета» для массажа желательно все-таки посоветоваться с партнером. Секрет успеха ароматического массажа — умеренность и утонченность. Если у партнера возникает дискомфорт, успех задуманному вами предприятию не грозит. Заметим, что эротический массаж, безусловно, действует на всех, а вот на запахи все реагируют по-разному. Поэтому когда речь идет об отношениях двух людей, обязательно не только экспериментировать, но еще и согласовывать свои действия, иначе прочность отношений может пошатнуться. Экспериментируйте — и обязательно найдете то, что нужно именно вам.

И еще один нюанс: все масла цитрусовых, в том числе и бергамота, повышают чувствительность к

солнечным лучам. Прежде чем выйти после сеанса ароматического массажа на солнце, смойте эфирную субстанцию под душем.

Подготовив снадобье, приступаем собственно к процессу. Или ближе к телу, как говорил Мопассан и за ним Ильф и Петров устами Остапа Бендера. Начнем с рабочего инструмента — ваших рук. Конечно, производители средств по уходу за ногтями утверждают, что длинные ногти выглядят элегантно и привлекательно, но в нашем случае эта реклама бессмысленна. Работать вам придется подушечками, а не кончиками пальцев, поэтому роскошный пятисантиметровый маникюр может причинить боль партнеру.

Кстати, если вы считаете, что массаж — это только приятные эмоции и ощущения, то можете быть неприятно удивлены тем, что вам придется приложить некоторые усилия. Например, профессиональный массажист, не жалея усилий и не обращая внимания на боль, вынужден трудиться для того, чтобы расслабить сведенные судорогой мышцы спортсмена. Надеюсь, что вы не доведете своего возлюбленного до такого состояния, однако приготовьтесь почувствовать все тяготы и трудности работы массажиста.

Массируя партнера, не забывайте заботиться и о себе. Поскольку занятие это довольно выматывающее, старайтесь (когда это возможно) работать не только мышцами рук, но и собственным весом.

Теперь предлагаем ознакомиться с некоторыми тонкостями.

- Предупредите партнера о возможных неприятных ощущениях (вы же не волшебник, вы же вообще первый раз) и попросите его незамедлительно сообщить вам, если у него таковые возникнут.

- Периодически проверяйте, не замерз ли ваш партнер. Да-да, во время массажа и такое возможно! Вам-то этого не понять, вы трудитесь в поте лица, а он лежит неподвижно и боится спугнуть ваш непонятно откуда взявшийся энтузиазм. Проявите человеколюбие и прямо спросите, не пора ли вам отправляться в теплую ванну. Конечная цель процедуры от этого станет только ближе, а участник действия избежит простуды.
- По той же причине накройте полотенцем те части тела, которые вы в данный момент не охватываете своим вниманием.
- Там, где партнеру больно, лучше не пытаться вызвать эрогенный эффект с помощью энергичных прикосновений. Главное — избегайте области суставов и тех участков, где повреждена кожа. И вообще, если у любимого имеются проблемы со здоровьем, отнеситесь к своей затее ответственно. Может быть, даже посетите врача.

Ароматный соблазн

Эфирные масла можно разделить «по половому признаку». Так, мужчины часто предпочитают древесные запахи (*кедр, сандал, сосна*). Считается, что на мужчин благотворно действует запах таких масел как *иланг-иланг, корица, мускат, пачули, ветивер*. Женщинам рекомендованы *бергамот, герань, розмарин, петитгрейн, жасмин, нероли*. А вот роза пробуждает чувственность в равной степени как у женщин, так и у мужчин. Правда, по традиции, от запаха розы в основном сходят с ума женщины. Ви-

димо, ассоциации с подарочными букетами и свадебным церемониалом для женщин гораздо важнее, чем для представителей сильного пола, которым приходится нести ответственность и за подарки, и за церемонию, и за ее последствия.

В руководствах из разряда «Как заполучить мужчину» часто встречаются рекомендации «сделать любимому эротический массаж с маслом иланг-иланг». Для некоторых этот тяжелый, сладковатый аромат выражает квинтэссенцию секса. Так что если вы настроены на то, чтобы не просто доставить удовольствие любимому, но и хотите помочь ему снять усталость и настроить на любовный лад, сделайте ему массаж с использованием именно этого «мужского» масла.

Кстати, для смягчения слишком терпких или сладких запахов эротических масел иланг-иланг и пачули можно использовать эфирные масла герани и лаванды — они добавят массажной смеси легкость и чувственность.

Особыми свойствами обладает бергамот, который рекомендуется для самого изысканного и тонкого эротического массажа. Этот запах усиливает эротическое желание, будит воображение и фантазию, устраняет депрессию, нервное напряжение.

Аромат пачули очень любят на Среднем Востоке, поэтому, решившись использовать это эфирное масло, вы сможете создать целый спектакль «а-ля гарем султана». Для этого капните на себя несколько капель (можно пополам с растительным маслом-основой, чтобы избежать раздражения или даже ожога) и начинайте медленно и соблазнительно раздеваться, сопровождая свой стриптиз элементами танца живота. Особую пикантность вашему действу придаст то, что вы будете дразнить партнера, про-

вода по его обнаженному телу надушенными деталями туалета, которые вы только что сняли.

Эротический массаж — не терапевтический. Он предполагает легкие, дразнящие прикосновения, которые лучше чередовать с чуть более глубокими, чувственными поглаживаниями. Все это делается легкими, скользящими прикосновениями кончиков пальцев, на которые нанесено приготовленное по вышеописанным рецептам или приобретенное готовое ароматическое масло.

Однако раз уж мы подходим к делу вдумчиво и ответственно, не грех будет освоить и приемы классического массажа. Это и разнообразные поглаживания, и глубокие разминания тех мест, которые в течение рабочего дня находятся практически в неподвижном состоянии. А можно воспользоваться и практикой акупунктуры — нанести эфирные масла на рефлексо- и энергоактивные точки тела. Для этого используйте смесь эфирных масел с основой в пропорции 1 капля эфирного масла на 5 капель масла-основы. Начинайте с массажа ног и медленно поднимайтесь вверх. Вот ориентиры, которым вы можете следовать:

- мизинцы стопы;
- середина внутренней линии икроножной мышцы;
- центр колена;
- центр средней линии промежности;
- точка на копчике, входящая в линию ягодич;
- середина линии между пупком и лобковой областью, сам пупок;
- макушка головы.

Пенная ванна

Слава богу, прошли те времена, когда единственной возможностью принять душистую ванну было назначение курса процедур в санатории, где хвойным концентратом благоухали все уставшие от строительства коммунизма. Сегодня те же самые санатории шагают в ногу со временем и предлагают такой спектр услуг, что некоторые из них даже отваживаются переименоваться в SPA-отель, причем практически без какого-либо обновления. Для тех же, кому новые услуги старых учреждений не по карману, выбор все того же хвойного концентрата (но с различными ароматами) в торговых точках стал настолько обширен, что за расширением ассортимента не всякая фантазия может угнаться. В парфюмерных отделах есть выбор ароматических солей на любой вкус и кошелек, и наши женщины теперь считают вполне обычным делом расслабиться в теплой ванне с добавлением какой-нибудь «страстной мамбы» с насыщенным запахом бананов и отчаянно оранжевого цвета.

Однако нет ничего нового под луной. И процедура душистой ванны — отнюдь не изобретение буржуазной эпохи. С древних времен на Востоке смеси запахов использовали для поднятия тонуса и пробуждения жизненной энергии. Древние жрецы в строгом секрете держали рецепты приготовления «ароматов любви», повышающие сексуальную восприимчивость.

Мы бы не стали говорить здесь об ароматических солях и процедуре аромаванн, если бы все эти элементы «сладкой жизни» не были связаны с имена-

ми самых известных соблазнительниц прошлого. Возвращаясь к истории, вспомним имя все той же роковой Клеопатры, ради благосклонности которой мужчины готовы были жертвовать практически всем, что им принадлежало. И даже тем, что им не принадлежало, — собственной жизнью.

В чем преимущество ванны с ароматическими афродизиаками? Во-первых, это само по себе сказочное удовольствие. Для того чтобы почувствовать себя Клеопатрой (или нет, чего мелочиться — самой Афродитой), обычно достаточно добавить всего 7–8 капель эфирного масла, которое сначала нужно растворить в эмульгаторе (меде, молоке или сливках). Во-вторых, после такой ванны вам не придется дополнительно ухаживать за телом — масла останутся на поверхности кожи и продолжают воздействовать на нее еще какое-то время. (При условии, конечно, что вы не станете смывать с себя все то, ради чего нежились в теплой воде в течение 15–20 минут.)

Но давайте поговорим о ритуале принятия ароматической ванны подробнее.

Гиппократ говорил, что ванна с аромамаслами и массаж способны избавить человека от всех болезней. Все мы читали про Мойдодыра и знаем, что такое хорошо, а что такое плохо. Так вот, еще в глубокой древности люди знали, что ванна — это хорошо. И что ежедневные водные процедуры очищают не только тело, но и душу, и способствуют долголетию, приводят в порядок нервы и обеспечивают приток энергии в организм, в том числе и сексуальной.

Кроме того, аромаванны — это наиболее доступный и эффективный метод профилактики и лечения многих заболеваний. Терапевтическое действие ароматических ванн обусловлено быстрым введением

масел через кожу в лимфатическую сеть, которая омывает все органы, а также одновременным вдыханием ароматных паров (ингаляцией).

Бальнеологический кодекс

Для того чтобы ванна принесла вам не только удовольствие, но и пользу, нужно следовать некоторым несложным правилам. Нельзя принимать ванну на полный желудок — после еды должно пройти 2–3 часа. Сразу после ванны лучше всего лечь в постель. Продолжительность ванны ограничьте 15 минутами, поскольку более длительное пребывание в ванне отрицательно скажется на работе сердца.

Теперь разберемся с температурным режимом. Главное условие — ваш собственный комфорт. Поэкспериментируйте и выберите себе именно тот температурный режим, когда вы получаете максимальное удовольствие. Врачи считают, что следует все-таки избегать как очень горячей воды, так и очень холодной. Холодная ванна — прекрасное закаливающее средство, но не стоит ею злоупотреблять, если у вас больные почки. Кроме того, холодная вода провоцирует мышечные боли. Горячая вода — тоже не очень хорошо, поскольку она расширяет мышечную ткань, а кожа становится дряблой, обвисшей.

В индийских и греческих оздоровительных системах рекомендуются омовения теплой водой. Поэтому ванны с водой, имеющей температуру тела (36–37 градусов), не имеют противопоказаний.

Отличный способ подобрать оптимальную температуру воды — зеркало в вашей ванной комнате. При соблюдении правильного температурного режима оно не должно запотевать

С температурой мы разобрались. Теперь поговорим про предварительную подготовку. Сначала следует принять душ, при этом лучше использовать вместо мыла горчичный порошок, овсяные хлопья, отруби или яичный желток.

Закончив процедуру, ополаскиваться не стоит, нужно лишь промокнуть тело полотенцем. Не рекомендуется выходить из дома сразу после ванны — лучше отдохнуть в течение какого-то времени.

В зависимости от насущных целей могут применяться общие (полные) и «сидячие» ванны, а также ванночки для рук и ног (вспомните Клеопатру и малязийских красавиц, которые специально выбирали аромат для каждой части тела).

Количество эфирного масла на полную ванну воды — 8 капель, для сидячей ванны (10 литров) — 2 капли, а в ванночку для рук и ног нужно добавить 4 капли масла. Это средние «показатели», если вы не принимаете ванны по специальной схеме (о которой мы поговорим чуть позже). Перед приемом ванны выбранное эфирное масло (или смесь масел) следует смешать с 30–60 г эмульгатора (мед, отруби, кисломолочные продукты и т. п.), после чего уже добавить эту смесь в воду. Можно сначала растворить эфирное масло в каком-либо из растительных.

Зачем нужны эмульгаторы? Они помогают равномерному распределению мелких частиц эфирного масла в воде, что обеспечивает более эффективное взаимодействие масла с кожей во время приема ванны. Если же добавить масло непосредственно в воду, оно сосредотачивается на поверхности воды, и получается, что на кожу масла попадает меньше. Уменьшается и эффективность процедуры. Хотя некоторые утверждают, что при таком введении масел в кожу достигается большая эффективность, однако

если у вас нежная, чувствительная кожа, может возникнуть раздражение. А вы ведь не этого хотели, правда? Конечно, для получения лучшего ингаляционного эффекта можно дополнительно добавлять в воду эфирные масла в чистом виде, но не более 3—4 капель.

Продолжительность процедуры колеблется от 5 до 20 минут, время нужно увеличивать постепенно, от процедуры к процедуре. Начинать курс принятия ароматерапевтических ванн следует с минимального количества капель — обычно не более 4—5, затем постепенно увеличивайте до нужного количества — 13—15 капель. Средний курс — 1,5 месяца, если вы принимаете ванну через день. Схема примерно следующая:

- 1-й день — 5 капель;
- 3-й день — 7 капель;
- 5-й день — 9 капель;
- 7-й день — 11 капель;
- 9-й день — 13 капель;
- 11-й день — 15 капель;
- 13-й день — 13—15 капель;
- 15-й день — 13—15 капель;
- 17-й день — 13—15 капель;
- 21-й день — 13—15 капель;
- 23-й день — 13—15 капель;
- 25-й день — 13—15 капель;
- 27-й день — 13 капель;
- 29-й день — 11 капель;
- 31-й день — 9 капель;
- 33-й день — 7 капель;
- 35-й день — 5 капель;
- 37-й день — 5—7 капель;
- 39-й день — 5—7 капель;

41-й день — 5–7 капель;

43-й дни — 5–7 капель.

Дозировки указаны для полного курса. Следует отметить, что максимальная доза масел *гвоздики душицы, майорана, чабреца, шалфея, туи* не должна превышать 10–13 капель. Объем цитрусовых и нейтральных масел (*апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, левзея, иланг-иланг, лаванда, нероли, роза, сандал, фенхель*) можно довести до 13–15 капель. Если же вы принимаете ванну не по схеме, а по самочувствию, придерживайтесь оптимальной дозы — 7–8 капель на ванну.

Желательно, чтобы ничего не отвлекало вас от этой процедуры. Потому что, как утверждают специалисты, в этом случае эффект снижается как минимум вдвое. А это обидно.

Ванны с эфирными маслами

Средняя температура воды, °С	Назначение	Эфирные масла
30	тонизирующие	вербена, розмарин, шалфей
40	успокаивающие	ладан, мирра, сандал
32	адаптогенные	левзея, нероли
40 и выше	противопростудные	лимон, сосна, чабрец
40 и выше	при физических нагрузках	вербена, имбирь, мята
36	стимулирующие сексуальные желания	ветивер, иланг-иланг, нероли, пачули

Душистая вода

Когда проблемы с гигиеной решены, можно заняться и непосредственно ароматизацией себя, любимой. Здесь позволительно дать волю самой притягательной фантазии. Одно из простых и эффективных решений — ванны с медом. Этот запах вряд ли кого-то оставит равнодушным — известно, что «пищевые» ароматы для мужчин неразрывно связаны с удовольствием, а значит, и с сексом — ну что поделать, так устроен мужской организм. Для разнообразия можно добавить к растворенному в теплой ванне меду настои или эфирные масла таких растений как *тополь, липа, ирис, вереск, клевер, апельсин, сандал*. Кстати, классическое библейское сочетание «молоко и мед» можно обеспечить, разведя две столовые ложки меда в половине стакана не очень жирных сливок. И вполне можно почувствовать себя царицей Савской.

Для тех, кому ближе роскошь Рима, предлагается рецепт состава для ванны, которую перед встречей с мужчиной принимали состоятельные патрицианки.

Итак, возьмите 5 столовых ложек измельченных *розовых лепестков*, 3 столовые ложки *цветков свежей ромашки*, 200 мл *цельного молока*, 2 столовые ложки *меда*. Розовые лепестки и ромашку слегка подогрейте в молоке, смешайте с медом и вылейте в ванну.

Теперь примите соответствующую осанку, проникнитесь моментом и в ожидании своего патриция наслаждайтесь тем, что в Древнем Риме было доступно только избранным. В те времена эфирные масла еще не научились извлекать из растений, и поэтому женщины высшего сословия могли позво-

лить себе часами отмокать в ванне из лепестков роз. Кстати, почему упоминается именно роза? С этим цветком связано множество легенд. В свое время ее привезли в Древнюю Грецию с Востока. И греки тут же посвятили этот благоуханный цветок богине красоты Афродите. С тех пор роза стала частью ритуалов, связанных с брачными торжествами, причем не только в Греции — розовыми лепестками до сих пор украшают брачные наряды, невесту традиционно сравнивают с бутоном розы, а сами бутоны обязательно присутствуют в праздничном убранстве.

Перенесемся из Греции в таинственную Азию и позаимствуем рецепт аромаванны у жителей Поднебесной, китайцев.

Когда вы готовите себе ароматическую смесь для ванны, добавьте в воду по 2 капли эфирных масел *аниса, фенхеля, розмарина, жасмина и иланг-иланг*. По утверждению жителей Поднебесной, такой ароматный коктейль повысит ваши сексуальные возможности. Вероятно, именно благодаря этим древним знаниям сегодня каждый четвертый житель на планете — китаец... Поэтому живущим за Великой китайской стеной после принятия такой ванны придется еще подумать о средствах контрацепции.

Впрочем, и другие страны Юго-Восточной Азии славятся своими возбуждающими чувственность рецептами.

Если вы хотите ощутить себя тайской искусительницей, добавьте в воду для купания по 2 капли эфирных масел *розы, сандалового дерева, бергамота и иланг-иланг*. Говорят, достаточно приема 4 ванн (откуда такая точность?), чтобы ваша сексуальная привлекательность значительно усилилась.

Приняв ароматическую ванну, позаботьтесь о сохранении результатов. Чтобы кожа дольше оставалась

душистой и мягкой, большинство уважающих себя европейских дам (а чем мы хуже?) пользуются специальным спреем после ванны. Стоит он совершенно немислимым денег, поэтому предлагаем воспользоваться средством собственного приготовления.

Возьмите 100 мл *минеральной воды*, 100 мл *розовой воды* (покупной или собственного приготовления), сок половины *лимона*. Смешайте ингредиенты, налейте в распылитель и поставьте в холодильник. Как применять? После ванны этим лосьоном следует опрыскать кожу и оставить высыхать не вытирая.

Можно воспользоваться и другим рецептом.

1 столовую ложку измельченной *свежей мяты*. 2 столовые ложки *яблочного уксуса*, 200 мл *минеральной воды*. Положите листочки мяты в уксус и настаивайте 3–4 дня. Процедите, смешайте с водой и налейте в распылитель. Пользоваться точно так же

И последнее. Принимая ароматическую ванну вы можете усилить ее эффект с помощью аюрведического массажа. Он повышает энергетический уровень тела. Индийцы все время себя поглаживают. и они знают, что делают.

При таком легком поглаживании обязательно следует соблюдать принцип полярности, который заключается в следующем: правую сторону тела вы массируете правой рукой, а левую — левой. Это, пожалуй, самый важный момент. Второе условие: ваши руки должны двигаться синхронно и равномерно.

Любовный источник

Теперь вашему вниманию предлагаются рецепты, с помощью которых вы сможете настроить себя

на любовные игры. Не секрет, что для многих проблемы на работе, бессонница, постоянное чувство усталости могут стать причиной того, что секс в их жизни окажется на одном из последних мест. Так что сначала следует справиться с негативными последствиями стрессов, обычных для нашей жизни.

Успокоиться, снять излишнее возбуждение поможет такой рецепт:

масло лепестков розы — 2 капли;
масло апельсина — 2 капли;
масла кедра, сандала, мяты — по 1 капле;
масла шалфея, ромашки, лимонника, гальбанума — по 1 капле.

Преодолеть усталость и упадок сил помогут смеси масел, которые обладают стимулирующим эффектом:

масло лимона — 2 капли;
масло мяты перечной — 2 капли;
масло вербены, розмарина, кориандра — по 1 капле;
масло мускатника — 4 капли.

Итак, вы взбодрились. А вот чтобы стать не только бодрой, но и свежей, не лишним будет позаботиться о гигиене. Для тех, кто выбирает естественность, но не отказывается от использования дополнительных средств для усиления своей сексуальной привлекательности, рекомендуется настой *тополиных почек*.

Это средство является сильным стимулятором выработки собственных аттрактантов. Это как раз тот рекомендуемый случай, когда аромат, исходящий от вас, будет ненавязчивым и едва уловимым. Кстати, это правило рекомендуется использовать для всех афродизиаков — источать густой, удушающий

запах, как в тибетском святилище, пристало только статуе Будды.

Для приготовления настоя соберите только что набухшие тополиные почки, заполните ими стеклянную бутылку на треть и залейте спиртом. Через сутки «зелье» готово. Однако для более выраженного эффекта желательно выдержать склянку на солнечном полуденном свете в течение как минимум часа. И тогда смело можете добавлять содержимое в ванну, которую вы принимаете (а как же иначе?) перед ответственным свиданием.

А вот средства от повышенного потоотделения и для усиления выработки собственных феромонов.

Заварите 2 стаканами кипятка взятые в равной пропорции (по 1 столовой ложке) *семена фенхеля, тысячелистник и кору калины*. Используйте как дезодорант — протирайте кожу этим настоем утром и вечером. В ванну добавляйте отвары *коры дуба, листьев земляники, чабреца и мяты*. После такой процедуры токсичные антиперспиранты на основе алюминия вам уже не понадобятся.

То же самое можно сказать и о травяных омовениях.

Для их приготовления берется в равных пропорциях *вербена, мята, любисток, тысячелистник*, все это заливается кипятком (1 столовая ложка сухой смеси на литр воды). После остывания можно использовать отвар для омовения всего тела.

Если вы хотите почувствовать себя чистой и свежей, как юная леди викторианской эпохи, попробуйте принять ванну с лавандовым маслом. Говорят, лаванда формирует идеальный запах тела — запах чистоты и нежности. Правда, у большинства из наших современников это запах ассоциируется именно с теми самыми леди, которые давно успели стать

прабабушками, но привычек класть в свои комоды надушенные лавандой носовые платочки не оставили... А теперь, когда вы во всеоружии, можно привлечь к радостям жизни и свою драгоценную половину. Для начала попробуйте просто нанести несколько капель ароматических масел с завораживающим запахом на интимные точки. А если есть время, сама Афродита велит принять душистую ванну, которая поможет вам окутать себя возбуждающим шлейфом. Для этого приготовьте так называемую смесь Афродиты:

масло иланг-иланг — 3 капли;
масло сандала — 2 капли;
масло розы — 3 капли;
масло мускуса — 2 капли.

Этот состав подарит вам способность искушать мужчин. Добавляйте его в ванны, ароматические лампы, шампуни, гель для душа, массажное масло.

Можно пойти дальше и насладиться соблазнительной ванной для двоих. Для этого возьмите:

веточки розмарина — 3 столовые ложки;
листья шалфея — 3 столовые ложки;
трава душицы — 3 столовые ложки;
листья мяты перечной — 3 столовые ложки;
цветки ромашки — 3 столовые ложки;
гвоздика — 4–5 бутонов.

Все это измельчите, положите в полотняный или рогожный мешочек с крупным переплетением нитей и подвесьте под струю воды в ванне. Можете эгоистично насладиться этой ароматической ванной в одиночку, а еще лучше — принять ее вместе с партнером. Для усиления эффекта принесите в ванную комнату ароматические свечи или аромалампу. Не

исключено, что свою порцию секса вы получите прямо в ванне...

Кстати, вовсе не обязательно использовать для аромаванн эфирные масла. Их с успехом можно заменить засушенными букетами и ароматизированными свечами. В конце концов, соответствующую атмосферу создаст и пустой флакон из-под так некстати закончившихся французских духов, который можно запрятать в укромный уголок и сделать источником ненавязчивого соблазнительного аромата.

ПРАВИЛА ВЫБОРА ЭФИРНОГО МАСЛА

Если вы решились применить многовековую мудрость лечения ароматами на практике, вам предстоит озаботиться приобретением выбранных компонентов — эфирных масел. И здесь не обойтись без специальных знаний, которые помогут вам правильно определиться с выбором действительно качественного продукта. Прежде всего, следует покупать эфирные масла в строго определенных местах — в аптеках, крупных универсамах, где есть соответствующие отделы, в салонах красоты, SPA и велнесс. Палатки и ларьки с написанной на картоне от руки рекламой вроде «Камни, благовония и украшения» — не лучшее место для тех, кто решил заботиться о своем здоровье. В таких торговых точках вряд ли окажется натуральный продукт и никто не гарантирует вам безопасность использования вашей покупки.

Главный ориентир — это, конечно, стоимость заветного флакончика. Цены на эфирные масла на Западе доходят до 120\$ за флакончик объемом в 10 мл. Обязательно обратите внимание на то, что стоимость разных эфирных масел может значительно отличаться. Более того, цена даже одного и того же масла у разных фирм-производителей может разниться даже на порядок. Почему? Во-первых, растения обладают разной способностью отдавать свою душу, то есть аромат. Для экстрагирования

душистой квинтэссенции, к примеру, лаванды, требуется гораздо меньше усилий и стадий технологического процесса, чем для получения эфирного масла, к примеру, иланг-иланг. И потом, масло, прошедшее несколько степеней очистки, будет стоить гораздо дороже, чем то, которое получено в результате однократной перегонки растительного сырья. Конечно, все без исключения натуральные эфирные масла обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами. Однако не все они пригодны для использования в процедурах ароматической ванны или массажа. И уж тем более их нельзя принимать внутрь. Масла, не прошедшие специальную обработку, подходят только для ароматизации помещения — в аромакурильницах и аромалампах. А вот высокоочищенные масла можно и принимать внутрь, и добавлять в косметические средства (кремы, лосьоны, шампуни), и капать в ванны, а также использовать при массаже.

В общем, если вам предлагают эфирное масло «по сходной цене» (примерно как за литровую бутылку растительного), у вас должны возникнуть законные сомнения в подлинности товара. Однако вы можете самостоятельно проверить качество масла, которое вам предлагают как эфирное. Для этого наклоните флакон, чтобы оценить вязкость содержимого. Затем откройте, понюхайте, капните несколько капель на листок бумаги. В большинстве своем эфирные масла имеют вязкую консистенцию, резкий запах и способность быстро испаряться.

Именно поэтому концентрированные масла надо хранить в темных, плотно закрытых флаконах и в прохладных местах. Кроме обязательной герметичности тары, предполагается, что она будет стеклянной, а пробка притертой. Хранить эфирные субстан-

ции следует вдали от солнечного света и источников тепла.

Почему такие предосторожности? Потому что настоящие эфирные масла стоят достаточно дорого. По крайней мере, дороже, чем продающиеся в виде готовой смеси заменители. Но во всем есть свои плюсы — к примеру, для одного сеанса массажа вам потребуется всего несколько капель натурального продукта.

Теперь о технике безопасности. Даже имея дело с такими сравнительно неопасными средствами как эфирные масла, следует иметь в виду, что существуют определенные правила использования эфирных масел.

Внутреннее употребление эфирного масла обязательно должен предварять визит к специалисту. И в любом случае эфирные масла обязательно нужно проверять на индивидуальную непереносимость. Достаточно редко, но все же может возникнуть аллергия на эфирные масла. Чтобы избежать возможных осложнений, сделайте две пробы.

Первая проба называется *обонятельной*. Вам нужно капнуть 1 каплю эфирного масла на тканевую салфетку и периодически нюхать ее в течение дня.

Вторая проба — *накожная*. Для ее проведения следует взять 1/2 чайной ложки растительного масла, добавить туда 1 каплю эфирного масла, перемешать и втереть в локтевой сгиб или запястье.

Наблюдайте свою реакцию в течение дня, нет ли покраснения, жжения или зуда. Если неприятные ощущения отсутствуют, смело используйте этот состав в косметических целях, для массажа и принятия ванн.

Помните, что одно и то же масло может по-разному действовать при ингаляции и при наружном

применении. К примеру, масло *розмарина* при вдыхании стимулирует активную умственную деятельность и снимает стрессовое состояние, а при введении через кожу считается хорошим средством усиления кровообращения. Не зря средства с розмарином применяют при заболеваниях суставов и варикозном расширении вен.

И вообще, лучше досконально изучить свою реакцию на несколько масел, чем иметь теоретическое представление о целой сотне. Ответить на вопрос, подходит ли вам то или иное эфирное масло, поможет только эксперимент.

Сегодня производители предлагают покупателям множество возбуждающих ароматов. Но прежде чем использовать аромамасла, к примеру, в качестве афродизиаков, регуляторов половой функции (например, для эротического массажа), удостоверьтесь, что они не вызывают неприязни и отторжения у вашего партнера.

Храните эфирные масла в недоступных для детей местах, иначе маленькие экспериментаторы рискуют, в лучшем случае, перемазаться с ног до головы, а в худшем — получить ожог, а то и вовсе дать бурную аллергическую реакцию.

Каждое масло требует определенного обращения. Так, масло с ароматом *базилика* не стоит использовать в доме, где есть собаки — почему-то лучшие друзья человека не жалуют этот запах и начинают вести себя неадекватно.

Популярное в эротической литературе масло *илан-илан* обязательно следует проверять на индивидуальную переносимость: этот отличным афродизиаком к тому же достаточно эффективно снижает артериальное давление. Так что если вы решитесь возбудить страсть в гипотонике, он вместо ожидае-

мых пылких чувств может побледнеть и впасть в апатию и сонливость. Будьте осторожней.

Масло *жасмина* также имеет ограниченное применение — только наружно и только для женщин. По крайней мере, в качестве стимулятора эротических желаний. Масла *лаванды* и *пачулей* не рекомендуют применять в первые месяцы беременности и сразу после аборт — эти запахи усиливают риск кровотечения.

Плохо реагирует организм и на одновременный прием йодсодержащих и железосодержащих лекарственных препаратов и использование эфирного масла *лаванды*.

Ароматерапевтическое применение эфирного масла *сандала* противопоказано при острых заболеваниях почек, как воспалительного (пиелонефриты), так и невоспалительного (мочекаменная болезнь) характера.

НА ЗАМЕТКУ НАЧИНАЮЩЕМУ АРОМАТЕРАПЕВТУ

У каждого масла свое назначение. Одни масла возбуждают, тонизируют, обостряют все чувства, другие улучшают настроение, третьи расслабляют и вызывают сонливость. Многие из свойств эфирных масел подтверждаются научными исследованиями. Например, способность таких растений как *пачули*, *кардамон* и *роза* усиливать половое чувство.

Итак, имейте в виду, что...

Освежают эфирные масла кананги, пихты, иммортеля, мяты курчавой, мяты перечной, лаванды, мандарина, бигардии, апельсина, лимона и ветивера.

Бодрит аромат лимона.

Усиливает работоспособность жасмин.

Стимулируют запахи кориандра, мускатника, гвоздики, мяты перечной, вербены, розмарина, можжевельника, иссопа и лимона.

Очищают эфирные масла герани, лаванды, лимонника, мускатника, апельсина, розы, розмарина, шалфея, лимона и аира.

Гармонизируют эфирные масла кананги, гальбанума, герани, жасмина, майорана, мандарина, мимозы, апельсина, розы и сандала.

Укрепляют запахи дудника, лаванды, Melissa, мускатника, мяты перечной, розмарина, вербены, кедра, лимона, ветивера и полыни.

Расслабляют и успокаивают базилик, гальбанум, иммортель, ромашка, лаванда, мелисса, мимоза, бигардия, апельсин, роза, сандал, ваниль, кедр и иланг-иланг. Последний обладает широким спектром действия, его запах стимулирует выработку гипофизом гормонов удовольствия эндорфинов, снижает чувствительность к боли, вызывает эйфорию и обостряет сексуальное желание. Успокаивающим действием обладает также аромат укропа, герани, жасмина, лимонной полыни.

Антидепрессантным действием отличаются эфирные масла бергамота, гальбанума, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, бигардии и пачули.

В качестве эфирного болеутоляющего отлично подойдет грейпфрут.

Ну и в качестве чувственных ароматов-афродизиаков можно использовать эфирные масла бергамота, кананги, жасмина, кардамона, бигардии, апельсина, мандарина, пачули, розы, сандала, иланг-иланг, герани, лимонной полыни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

О способности запахов дарить здоровье и красоту, сохранять для нас дорогие сердцу воспоминания и будить воображение известно с незапамятных времен. И с тех пор, как люди получили возможность наслаждаться удивительными ароматами растений, плодов и цветов, они стали приписывать запахам таинственную силу. Наши пращуры свято верили, что природные ароматические вещества наделены магической силой и что эта сила может передаваться человеку. Тайным знанием владели избранные, которых называли шаманами, колдунами, ведунами и ведьмами, знахарями и целителями. Сегодня эти тайные знания древних стали доступны всем без исключения.

Помните, что ваше здоровье и хорошее самочувствие — в ваших руках, и не пренебрегайте одним из самых приятных и полезных способов стать еще совершеннее и достичь первозданной гармонии с собой и окружающим миром!

СОДЕРЖАНИЕ

ЛЕТУЧИЕ ЦЕЛИТЕЛИ	3
ПРЕДАНИЯ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ	7
Египетские страсти	7
Роскошь Римской империи	10
Ароматы Европы	11
ЭФИРНАЯ ЭЙФОРΙΑ	14
На службе сервиса	14
Для дома, для семьи	16
ЗАПАХ ЗДОРОВЬЯ	20
Снимаем стресс	20
Лечим простуду	23
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА	26
Эротический массаж	26
Алхимия комфорта	27
Чем пахнет массаж	29
Техника безопасности	34
Ароматный соблазн	37
Пенная ванна	40
Бальнеологический кодекс	42
Душистая вода	46
Любовный источник	48
ПРАВИЛА ВЫБОРА ЭФИРНОГО МАСЛА	53
НА ЗАМЕТКУ НАЧИНАЮЩЕМУ АРОМАТЕРАПЕВТУ	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60

Популярное издание

Оксана Крапивко

АРОМАТЕРАПИЯ

Ответственный редактор *О. Сабурова*
Художественное оформление *А. Филиппов*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Корректор *Е. Гайдель*
Верстка *Е. Сальниковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Сова»
195112, г. Санкт-Петербург, а/я № 51
E-mail: ooosova@mail.wplus.net

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов