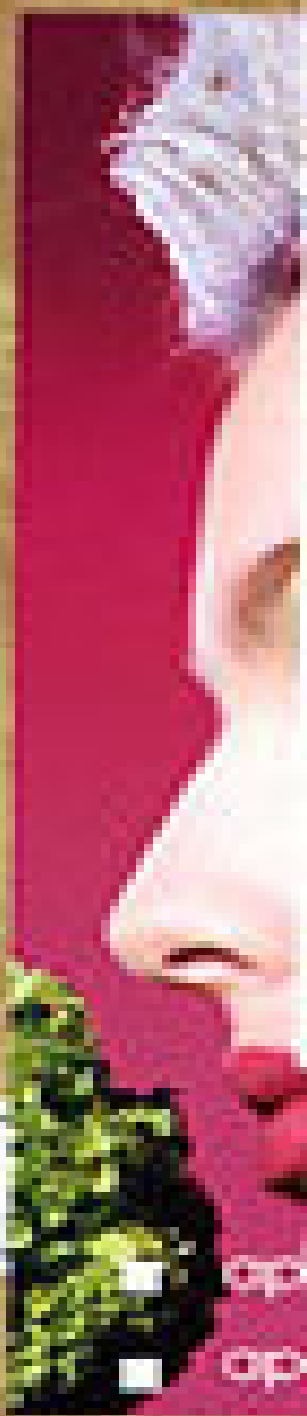
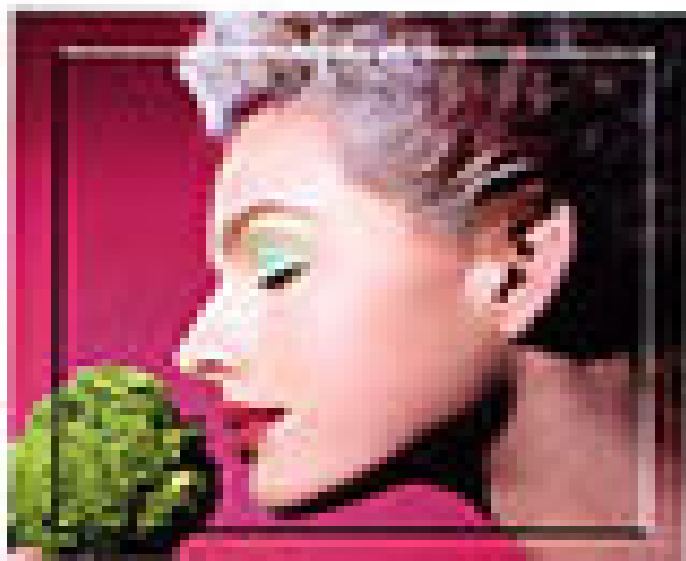


# Арома- терапия



■ ароматизаторы

■ аромаренценты

■ ароматизаторы

## Annotation

Считается, что ароматы имеют много форм жизни, с ними связано невероятное количество загадочных явлений. Они способны кодировать память, лечить самые разные заболевания, преодолевать стресс, омолаживать. В древности ароматам приписывали мистическую, «ша-манскую» силу. Однако наука приоткрыла завесу тайны над магией ароматов и создала целое направление в этой области изысканий, дав ему романтическое название — ароматерапия.

---

•

---

**Новоселова Татьяна**

**"Ароматерапия"**

Издательство: АСТ, Астрель-СПб, 2005 год.

Считается, что ароматы имеют много форм жизни, с ними связано невероятное количество загадочных явлений. Они способны кодировать память, лечить самые разные заболевания, преодолевать стресс, омолаживать. В древности ароматам приписывали мистическую, «ша-манскую» силу.

Однако наука приоткрыла завесу тайны над магией ароматов и создала целое направление в этой области изысканий, дав ему романтическое название — **ароматерапия**.

**Содержание**

## **Предисловие**

Люди научились выделять эфирные масла из растений более 5000 лет назад. Тогда же они и стали использовать их целебную силу. Существует множество древних письменных источников, содержащих указания по получению и использованию эфирных масел еще до нашей эры. Так, в 557—479 г. до н.э. Конфуций писал о значении хорошего запаха: «Твоя добродетель, как духи, которые придают красоту и удовлетворение не только твоему сердцу, но и тем, кто тебя

знает». Из истории известно пристрастие Клеопатры к пахучим маслам с запахами розы и жасмина. Древние римляне с ароматами рождались и умирали. Они разработали составы, сохраняющие красоту и молодость, эликсиры любви. Гален создал классификацию ароматов, которой пользуются в Европе до сих пор. Известный ученый и врач Авиценна признан творцом применяемого до наших дней способа перегонки масел путем дистилляции.

Особую роль ароматы играли в Индии. С ними неразрывно связана вся философия буддизма. В частности, индийские храмы строились исключительно из сандалового дерева или с его применением. А в Египте при строительстве пирамид использовали составы с маслами для пропитки строительного материала, которые обеспечивали дезинфекцию благодаря своим антисептическим свойствам.

Считается, что ароматы имеют много форм жизни, с ними связано невероятное количество загадочных явлений. Они способны кодировать память, лечить самые разные заболевания, преодолевать стресс, омолаживать. В древности ароматам приписывали мистическую, «шаманскую» силу.

Однако наука приоткрыла завесу тайны над магией ароматов и создала целое направление в этой области изысканий, дав ему романтическое название — *ароматерапия*. Отцом-основателем ароматерапии считается французский химик Гатефосс, который занимался изучением эфирных масел как составляющих косметики. Начать эти исследования ему помог случай в лаборатории. Во время одного эксперимента произошел взрыв, и ученый обжег себе руку. Из-за сильной боли он опустил ее в первый же попавшийся сосуд. Жидкость, находившаяся в нем, оказалась маслом лаванды. В дальнейшем было отмечено очень быстрое заживление раны, от ожога не осталось практически никаких следов.

Гатефосс активно продолжал эксперименты с маслами, особенно во время Первой мировой войны. Лечил гнойные и гангренозные раны у солдат маслом лаванды. Позднее он написал целую книгу об ароматерапии. Его идею развил французский врач Жан Вольнет, который не только проводил систематические исследования целебных свойств эфирных масел, но и популяризировал свои изыскания. Так

началось широкое развитие ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а затем и во всем мире.

Сегодня ароматное масло — так называемое ароматерапевтическое — можно купить практически в любом парфюмерном магазине. Самостоятельно добавить его в лечебную маску для лица, использовать для массажа, принятия ванны или лечения простуды. И получить потрясающий эффект!

Так давайте же учиться ценить этот дар природы. Ведь современная цивилизация делает порой невозможными частые контакты с природой, перекрывает источник поступления в наш организм живительной энергии. С этой точки зрения именно ароматерапия и является тем ненавязчивым способом восполнения сил, природной чистоты, внутренней гармонии и очистки организма, который помогает нам оставаться здоровыми и энергичными, продолжать жить в согласии с законами природы.

### **Перечень основных масел**

Сложный химический состав ароматических эфирных масел определяет их функциональные особенности и характеристики. Проявление тех или иных свойств масел связано со способом их применения, дозировкой и, главное — с индивидуальной восприимчивостью организма человека.

Особо следует учитывать, что при использовании ароматерапевтических масел в косметических целях они проникают чрезвычайно глубоко в слои кожи, растворяют жировые отложения, попадают в кровь и лимфу, активизируют выделительную, дыхательную и защитные функции кожи.

Практически все эфирные масла обладают сильным антисептическим, бактерицидным и определенным обезболивающим эффектом/Приведенное описание самых популярных ароматических масел носит самый общий характер и в каждом конкретном случае должно быть уточнено.

#### ***Абрикосовое масло (Apricot)***

Подходит для любых типов кожи. Освежает, тонизирует кожу и придает ей эластичность. Идеальное средство для освежения стареющей кожи лица.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

### ***Анисовое масло (Anisum)***

Анисовое масло, добавленное в крем, придает коже упругость и улучшает липидный обмен. Рекомендуется для увядающей кожи лица. Обладает противовоспалительным, отхаркивающим, жаропонижающим, спазмолитическим, обезболивающим и мочегонным действием. Усиливает действие антибиотиков, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, возбуждает аппетит. Устраняет детскую плаксивость, способствует усилению лактации у кормящих матерей.

Масло противопоказано детям до 3 лет. Иногда встречается индивидуальная непереносимость.

### ***Апельсиновое масло (Orange)***

Рекомендуется для ухода за сухой и чувствительной кожей. Освежает дряблую кожу. Помогает при запорах и хронических поносах. Оказывает успокаивающее действие в состояниях нервозности, истерии и при возникновении чувства тревоги.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

### ***Масло бергамота (Bergamot)***

Рекомендуется для чувствительной, а также подростковой кожи лица. Используется для лечения акне. Противовоспалительное средство. Масло оказывает благотворное психологическое воздействие. Обладает стимулирующими свойствами и применяется в стрессовых ситуациях для преодоления чувства страха и усталости. Перед применением масло требуется разбавить.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

### ***Масло из виноградных косточек (Grapeseed)***

Обладает нежной вязкой консистенцией и хорошо впитывается в кожу. Масло подходит для любых типов Кожи. Особенно благотворно действует на чувствительную, аллергичную и легко воспаляющуюся кожу. Помогает при экземе и зуде. Рекомендуется в качестве основы для массажной смеси.

### ***Масло гвоздики (Clove)***

Подходит для всех типов нечувствительной кожи. Обладает сильными антисептическими свойствами. Облегчает зубную и головную боль. Не стоит использовать в период беременности и при лечении детей.

#### ***Масло герани (Geranium)***

Рекомендуется для кожи переходного возраста. Обладает противовоспалительным действием. Укрепляет иммунную систему и уравнивает выделение гормонов. Отличный антидепрессант. Помогает при геморрое. Избавляет от насекомых в доме.

#### ***Масло грейпфрута (Grapfruit)***

Рекомендуется для втирания в дряблые участки кожи. Растворяет жиры и помогает при соблюдении диеты для коррекции веса. Обладает успокаивающим эффектом и применяется в стрессовых ситуациях. Облегчает головную боль.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

#### ***Масло душицы (Marjoram)***

Универсальное тонизирующее средство для любого типа кожи. Снижает кровяное давление и благотворно воздействует на нервную систему. Расширяет кровеносные сосуды, успокаивает и вызывает чувство душевного комфорта и покоя.

#### ***Масло зверобоя (Hypericum)***

Антидепрессант. Масло действует как болеутоляющее и успокаивающее средство. Рекомендуется в качестве растирки перед массажем.

#### ***Масло иланг-иланг (Ylang - ylang)***

Рекомендуется для ухода за сухой и стареющей кожей. Способствует лечению сердечных заболеваний. Применяется в стрессовых ситуациях, успокаивает нервы и обладает чувственным ароматом. Стимулирует половое влечение, однако не следует применять масло в больших количествах.

#### ***Масло каджипута (Ca j u r i t)***

Утоляет боли в мышцах, суставах, костях и животе. Облегчает мигрень. Однако масло обладает возбуждающим эффектом, поэтому его рекомендуется употреблять только в сочетании с успокаивающими маслами.

#### ***Камфорное масло (Camp hor)***

Обладает противовоспалительными свойствами. Притупляет чувствительность нервных окончаний, облегчает боли при ожогах и травмах. Следует ограничить использование масла при повышенном кровяном давлении.

#### ***Кедровое масло (Cedarwood)***

Отличное средство успокаивающего характера, вызывает чувство душевного комфорта и уверенности. Способствует выздоровлению при воспалении мочевыводящих, а также верхних дыхательных путей. Масло не рекомендуется применять в период беременности и лактации.

#### ***Масло кипариса (Cypress)***

Отличное средство при варикозном расширении вен, кровотечениях, потливости и геморрое. Противовоспалительное средство. В сочетании с другими ароматическими маслами может использоваться в качестве массажной смеси.

#### ***Кунжутное масло (Sesam)***

Прекрасно подходит к любому типу кожи. Оказывает согревающий эффект и содержит различные минеральные вещества. Рекомендуется в качестве основы для массажной смеси.

#### ***Масло лаванды (Lavender)***

Масло можно втирать непосредственно в кожу лица и тела. Благоприятно воздействует на весь организм. Благодаря своим противовоспалительным, антисептическим и успокаивающим свойствам применяется при различных кожных заболеваниях. Широко применяется при оказании первой помощи. Тонизирующее средство.

#### ***Масло лесного ореха (Corylus avellana)***

Подходит для всех типов кожи. Особенно рекомендуется для проблемной стареющей кожи. Обладает противозастойными свойствами. Содержит также витамин Е, который защищает организм от воздействия свободных радикалов.

#### ***Лимонное масло (Lemon Oil)***

Отличное средство для укрепления иммунной системы. Обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Останавливает кровотечения, дезинфицирует раны. Помогает при варикозном расширении вен и витилиго.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.



### ***Масло лимонного эвкалипта (Eucalyptus Citriodora)***

По силе воздействия сходно с эвкалиптовым маслом. Вместе с тем, благодаря своей природной мягкости, это масло идеально подходит для лечения детей. Применяется при лечении заболеваний дыхательных путей. Обладает повышенными бактерицидными свойствами. Отличное средство при порезах, ожогах, а также — ветрянке.

### ***Масло литзеи кубебы (Litsea cubeba)***

Масло обладает тонизирующим, антисептическим, фунгицидным, поддерживающим работу сердца и очищающим воздух действием. Сильно разбавленное масло можно применять для лечения грибковых заболеваний стоп, протирая этим маслом подошвы стоп и межпальцевые складки кожи. Масло очищает воздух, наполняя его чистотой и свежестью. Дарит успокоение, снимает стресс.

### ***Масло магнолии (Magnolia)***

Масло гармонизирует общее состояние человека, благотворно влияет на нервную систему, обостряет сексуальные ощущения. Приносит человеку чувство покоя, душевного комфорта, уверенности в себе. Отличное средство для ароматизации одежды, постельных принадлежностей, В сочетании с другими ароматическими маслами может использоваться в качестве массажной смеси.

### ***Мандариновое масло (Mandarin)***

Традиционно используется при стрессовых ситуациях, бессоннице и метеоризме. Оказывает стимулирующее и успокаивающее действие. Используется в смеси с маслом нероли для предотвращения растяжек. Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

### ***Мандарин***

### ***Масло мелиссы (Melissa)***

Оказывает благотворное воздействие на жирную кожу лица, помогает при потере красной каймы губ. Масло обладает сильно выраженным противовирусным действием, поэтому применяется при лечении герпеса. Избавляет от бессонницы. Облегчает зуд и жжение после укусов насекомых, оказывает противосудорожное действие. С его помощью можно устранить чрезмерную чувствительность к погоде, снять повышенную раздражимость.

Не рекомендуется применять при беременности. Не использовать более 14 дней непрерывно.

### ***Миндальное масло (Almond)***

Не рекомендуется обладателям особенно сухой кожи. Масло не имеет запаха, гипоаллергично. Подходит для нормальной, комбинированной и жирной кожи. В сочетании с другими ароматическими маслами хорошо увлажняет кожу и может использоваться в качестве массажной смеси.

### ***Миртовое масло (Myrtle)***

Отличное средство для профилактики и лечения простудных заболеваний, гриппа, бронхита. Особенно рекомендуется при лечении детей. Благотворно воздействует при бессоннице и депрессии. Обладает успокаивающим и умиротворяющим эффектом.

### ***Масло можжевельника (Juniperberu)***

Масло обладает стимулирующим воздействием и балансирует содержание сахара в крови. Используется при лечении таких заболеваний кожи, как акне, псориаз, дерматит, изъязвление кожных покровов. Помогает при отеках и аккумуляции жидкости. Не рекомендуется применять в период беременности, лактации, а также при лечении детей. Противопоказано при нефрите.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

### ***Масло мяты (Mentha)***

Благотворно влияет на функционирование дыхательных путей, помогает при головокружении, снижает жар. Стимулирует работу мозга. Отличное обезболивающее средство. Использовать в небольших количествах. В период беременности и лактации не использовать вовсе.

### ***Масло нероли (Nerolu)***

Используется для ухода за сухой чувствительной кожей, при акне и растяжках. Избавляет от пятен на коже. Обладает успокаивающим действием. Применяется в стрессовых ситуациях и при бессоннице.

Следует избегать прямого солнечного света сразу после применения масла.

### ***Масло ниоли (Niauli)***

Похоже на масло эвкалипта. Однако воздействие более слабое, рекомендуется в основном, для детей и пожилых ослабленных людей.

Благотворно воздействует при Лечении дыхательных путей, помогает при лечении кожных заболеваний. Быстро избавляет от герпеса.

#### ***Масло пачули (Pa tchouli)***

Отличное успокаивающее средство. Обладает чувственным ароматом, который сохраняется долгое время. Рекомендуются для ухода за стареющей кожей. Хорошо увлажняет кожу и может использоваться в качестве основы перед эротическим массажем.

#### ***Пихтовое масло (Abies alba)***

Оказывает антисептическое, тонизирующее, дезодорирующее влияние на кожу лица и тела. Масло успокаивает раздраженные дыхательные пути, купирует воспалительные процессы как в верхних дыхательных путях, так и в бронхах и легких. При ревматизме, подагре, нарушениях кровообращения рекомендуют ванны с маслом пихты. Нормализует зрение при переутомлении глаз.

При стрессе, чувстве тревоги, нервозности и нервном истощении масло пихты является классическим, натуральным релаксантом.

#### ***Масло розмарина (Rosmarin)***

Используется для профилактики вшей. Благотворно воздействует на волосяной покров и кожу головы. Масло облегчает ревматические боли, а также боли в спине. Не следует использовать в период беременности, лактации, при склонности к кровяному давлению. Категорически противопоказано больным эпилепсией.

#### ***Масло из ростков пшеницы (Whcat Germ)***

Перед применением обязательно протестировать себя на наличие аллергической реакции на клейковину. При положительном тесте масло противопоказано. Рекомендуются в комбинации с другими основными маслами в качестве основы для массажной смеси. Обладает густой консистенцией. Содержит витамины А, В и Е, рекомендуется для ухода за сухой кожей. Отличное средство от растяжек, экземы и псориаза.

#### ***Масло тимьяна (Thyme)***

Рекомендуется для проблемной кожи. Лечит акне. Благотворно воздействует при бессоннице, упадке сил и депрессии. Стимулирует деятельность кишечника. Способствует излечению бронхита, синусита, ревматизма. Утоляет боли в суставах и спине. Применяется для обработки травм и укусов насекомых. Не рекомендуется беременным, а также больным с повышенным кровяным давлением.

### ***Масло сосны (Pinus mugho oil)***

Тонизирует кожу, делает ее упругой и эластичной. Помогает при простудах, респираторных заболеваниях, воспалениях носовых пазух, ревматизме, подагре, нарушениях кровообращения, бронхитах. При эмоциональном истощении и душевной усталости масло сосны действует ободряюще, возвращает силы и тонизирует. В фармацевтике масло сосны включают в состав обезболивающих кремов, мазей и растираний, применяемых для смягчения ревматических и подагрических болей.

### ***Масло туберозы (Tubereuse)***

Масло туберозы действует на чувственную, сексуальную сферы человека. Привлекает внимание лиц противоположного пола, «притягивает любовь». Запах заряжает бодростью и оптимизмом, раскрепощает, создает ощущение комфорта. Используется для ароматизации одежды, постельных принадлежностей.

### ***Масло туи (Thuja)***

Масло оказывает антисептическое, антимикробное, противовоспалительное, противовирусное, глистогонное и антигрибковое действие. Укрепляет мышцы. Применяется при лечении бородавок, местных грибковых и вирусных инфекциях. Оказывает тонизирующее, потогонное, мочегонное действие. В фармакологии масло туи используется при изготовлении средств дезинфекции, а также мазей со смягчающим действием.

### ***Укропное масло (Anethum graveolens oil)***

Укропное масло возбуждает аппетит, согревает и действует как спазмолитическое средство. Оно помогает при сбоях в работе системы пищеварения, при нарушении процесса переваривания пищи, несварении желудка, процессах брожения в кишечнике, болях в животе, коликах и метеоризме. Масло также снимает болезненные спазмы, усиливает выделение желудочного сока. Кроме того, оно обладает мягким мочегонным действием, выводит шлаки и лишнюю жидкость из тканей организма. Иногда масло укропа используется как противоглистное средство.

Эфирное масло укропа снимает нагрузки, укрепляет душевные силы и успокаивает нервы. Оно полезно прежде всего беспокойным детям.

### ***Масло фенхеля (Fenuel)***

Балансирует гормональный обмен. Подходит для молодой проблемной кожи. Отличное мочегонное средство. Применяется при запорах. Стимулирует деятельность кишечника. Дети, люди, страдающие кровяным давлением, и беременные должны избегать использования масла в лечебных целях.

#### ***Хвойное масло (Pine)***

Отличное средство для ингаляций. Масло лечит насморк. Облегчает боли в горле и мышцах. Хорошо переносится детьми и ослабленными людьми.

#### ***Масло чайного дерева (Tea Tree)***

Широко используется для оказания первой помощи. Обладает повышенными бактерицидными свойствами. Применяется для лечения грибковых заболеваний, а также При ожогах и травмах кожных покровов. Масло можно наносить непосредственно на кожу. Хорошо переносится детьми.

#### ***Масло шалфея (Sage)***

Разведенное в воде масло шалфея применяется для полоскания при воспалении горла и десен. Масло избавляет от потливости, обладает стимулирующими свойствами. Способствует отделению мокроты и очищает дыхательные пути. Прекрасное средство для лечения экземы, ран и укусов насекомых. Не следует применять в период беременности и лактации. Кроме того, больным, страдающим повышенным кровяным давлением или эпилепсией, стоит остерегаться использовать масло в больших количествах.

#### ***Масло шалфея мускатного (Clary Sage)***

Активизирует гормональный обмен, Рекомендуется для молодой чувствительной кожи. Антидепрессант. Снижает кровяное давление, уравнивает деятельность сальных желез. Не следует применять в период беременности, при воспалении грудных желез и избыточном содержании эстрогена.

#### ***Эвкалиптовое масло (Eucaliptus)***

Применяется в основном для лечения дыхательных путей. Масло можно втирать в грудь для улучшения функционирования дыхательных путей, как средство против кашля, хрипоты, скопления мокроты и синусита. Масло обладает стимулирующим воздействием и снимает чувство усталости. Имеет ярко выраженные бактерицидные

свойства. Традиционно используется при лечении герпеса и ветрянки, а также при борьбе со вшами.

### ***Масло энотеры (Evening Primrose oil)***

Отличается высоким содержанием гамма-линоленовой кислоты и рекомендуется для лечения экземы, псориаза и ухода за сухой кожей. Особенно благотворно влияет на сухую, неэластичную кожу лица. В сочетании с другими основными маслами — отличная растирка для тела, обладающая высоким тонизирующим эффектом.

### ***Масло ююбы (Jojoba)***

Масло обладает ярко выраженным увлажняющим эффектом. Отлично разглаживает морщины, омолаживает кожу лица и тело. Идеально подходит для сухой кожи, придавая ей эластичность. Содержит витамины В и Е.

### **Ароматическое водолечение**

Воду во все времена ценили за ее целебные свойства. Древняя ведическая литература в Индии содержит многочисленные ссылки на эффективность воды при лечении болезней. В современном мире терапевтическая ценность воды была популярно изложена Винсентом Приснитцем, св. отцом Себастьяном Кнайппом, Луи Куне и другими европейскими пионерами водолечения. Они подняли водолечение на подлинно научный уровень и успешно использовали его для лечения почти всех известных болезней.

Особый лечебный эффект в водные процедуры приносят эфирные масла. Еще великий Гиппократ рекомендовал своим больным принимать ароматические ванны чуть ли не каждый день. Несколько капель эфирного масла (или комбинации масел), добавленных в ванну перед тем, как выключить воду, способны избавить вас от депрессии и нервного расстройства, бронхита и даже от ... ненавистного целлюлита!

*Перед добавлением в воду не забудьте смешать выбранное вами масло (5— 6 капель) с эмульгатором (около 60 г) — медом, молоком, сливками, отрубями, солью для ванн. Эмульгатор поможет равномерно распределить масло по всей толще воды для того, чтобы оно воздействовало на всю поверхность тела. К тому же в этом случае уменьшится площадь соприкосновения масла с телом, что*

*исключит опасность раздражения кожи концентрированным эфирным маслом.*

Главные методы ароматического водолечения, которые можно использовать в лечении разнообразных болезней самостоятельно, описываются ниже.

## **Ванны**

### ***Сидячие ванны***

Одна из самых эффективных форм гидротерапии. Процедура предусматривает лечение бедер, а также брюшной полости ниже пупка. Сидячую ванну наполняют водой так, чтобы вода покрывала бедра и доходила до пупка сидящего в ней человека. Обычно на это требуется от 18 до 28 литров воды. Если нет специальной ванны, можно использовать обычную. Или один конец ванны приподнять на 6—8 см. По температуре сидячие ванны могут быть холодными, горячими, средними или контрастными.

*Холодные сидячие ванны.* Это обычное средство лечения при многих болезнях. Оно помогает при поносе, несварении, ожирении, а также улучшает работу органов выделения. Это средство полезно при внутриутробных проблемах: хронические внутренние инфекции, воспаления области таза, геморрой, застои в печени, хронический застой в предстательной железе, импотенция, бесплодие, гинекологические болезни, расширение желудка, ПОНОС и пр.

Идеальная температура воды должна составлять от 10 °С 18 °С. Средняя продолжительность ванны составляет минут, но в особых случаях она может варьироваться от 1 до 30 минут. Если вы начинаете мерзнуть, то во время холодной ванны для бедренной части следует погрузить ступни в горячую воду.

Затем следует быстро растереть тело от пупка книзу умеренно грубой влажной тканью. Ноги ниже бедер, а также верхняя часть туловища должны оставаться полностью сухими во время приема лечебной ванны и после нее.

Холодной сидячей ванны следует избегать больным с острым воспалением органов тазовой и брюшной полости, яичников и при болезненном сужении мочевого пузыря, прямой кишки или влагалища.

Масла: бергамот, грейпфрут, кипарис, лимон, мандарин, мелисса, имбирь.

*Горячая сидячая ванна.* Процедура полезна при увеличении предстательной железы, болезненном сужении или спазмах мочевого пузыря, ишиасе, невралгии яичников и мочевого пузыря.

Эту ванну обычно принимают от 5 до 10 минут при температуре воды в 40 °С — 45 °С. Начинать ванну следует с 40 °С. Постепенно температуру повышают до 45 °С. Никаких растираний живота не делать. Перед ванной пациенту следует выпить один стакан холодной воды. На голову нужно наложить холодный компресс.

Нужно позаботиться о том, чтобы после ванны вы не простыли. Если вы чувствуете, что у вас начинается головокружение или появляются сильные боли, ванну следует прекратить. Сразу после горячей сидячей ванны желательно принять, холодный душ.

Масла: душица, герань, иланг-иланг, мирра, можжевельник, розмарин, эвкалипт.

*Сидячая ванна средней температуры.* Ванна помогает при всех острых и не слишком острых воспалениях, таких как острый катар мочевого пузыря и уретры, воспаление уретры, яичников и труб. Процедура снимает болезненные спазмы влагалища и ануса, вульвы.

Температура такой ванны колеблется в пределах 32 °С — 36 °С. Время принятия процедуры колеблется от 10 минут до часа. Не следует растирать живот.

Масла: апельсин, гвоздика, герань, кедр, камфора, шалфей.

*Контрастная сидячая ванна.* Или отвлекающая ванна. Вы должны будете сидеть попеременно то в горячей ванне в течение 5 минут, то в холодной — по три минуты. ванна помогает при хронических воспалениях внутренних органов, таких как воспаление яичников, различных невралгиях, а также при ишиасе, люмбаго и целлюлите.

Температура горячей ванны должна быть 40 — 45 °С, а холодной — 10—18 °С. Длительность ванны составляет обычно от 10 минут до получаса. Голову и шею следует сохранять холодными с помощью компрессов. Процедуру традиционно завершают холодным обливанием бедер.

Масла: абрикос, бергамот, грейпфрут, лаванда, лесной орех, магнолия, мандарин.

## **Спинальная ванна**



Ванна оказывает смягчающий эффект на позвоночник и таким образом воздействует на всю центральную нервную систему.

Процедура должна проводиться в специально сконструированной ванне, где предусмотрена необходимая опора для головы. Ванну можно проводить при холодных, средних и горячих температурах. Уровень воды в ванне не должен превышать полутора-двух дюймов. Пациент принимает ванну в течение 3—10 минут.

*Холодная спинальная ванна* помогает при раздражениях, утомлении, гипертонии и волнении. Она полезна почти при всех нервных расстройствах, таких как истерия, судороги, потеря памяти и перенапряжение.

*Спинальная ванна средней температуры* является успокаивающим и седативным средством лечения. Это идеальное средство для лечения бессонницы, а также для снятия напряжения позвоночного столба.

*Горячая спинальная ванна* помогает стимулировать нервную систему, особенно в депрессивном состоянии. Она также снимает позвоночную и мышечную боль в спине. Процедура облегчает боль при ишиасе и помогает при желудочно-кишечных расстройствах гастрического происхождения.

Длительность приема спинальной ванны колеблется от 20 до 30 минут.

Масла: бергамот, герань, иланг-иланг, камфора, розмарин, сосна, шалфей.

### **Ножные ванны**

Бывают горячими или холодными. Рекомендуется после принятия ножной ванны через некоторое время ополоснуть ноги прохладной водой и насухо их обтереть.

*Горячие ножные ванны.* Ванна стимулирует произвольные мышцы матки, кишечника, мочевого пузыря и других органов тазовой и брюшной областей. Помогает при растяжениях, суставных болях в лодыжках, а также головных болях, вызываемых простудами. У женщин такие ванны помогают восстановить менструацию при задержках усилением кровоснабжения, особенно в области матки и яичников.

При приеме такой ванны вы должны держать ноги в ванне или в ведре, наполненном горячей водой при температуре 40 —45 °С. Перед этим следует выпить стакан воды и укрыться одеялом, чтобы пар не улетучивался. Голову необходимо защитить холодным компрессом.

Обычно длительность процедуры составляет от 5 до 20 ми-г. Сразу после ванны рекомендуется принять холод-до душ.

Масла: апельсин, душица, зверобой, магнолия, можжевельник , лимон, эвкалипт.

*Холодная ножная ванна.* В маленький тазик или ведро наливают до 7—8 см холодной воды температурой от 7,3 до 14 °С. Ступни полностью погружают в воду на 2 — 5 минут. Во время ванны ступни постоянно растирают, фая ступню о ступню. Эта процедура помогает при головной боли, снятии мозгового застоя. Останавливает маточное кровотечение. Хорошее средство для лечения растяжений, напряжений и воспалений сумки большого пальца ноги, если увеличить ее длительность. Эту процедуру не следует проводить при воспалениях мочеполовых органов, печени и почек.

Масла: кипарис, лесной орех, лимон, литзея кубеба, мята, тубероза, шалфей.

### **Паровая ванна**

Ванна помогает вывести нездоровые отходы с поверхности кожи, улучшает кровообращение и деятельность тканей. Облегчает ревматизм, подагру, решение проблем с ожирением. Паровая ванна полезна при невралгиях, хроническом нефрите, инфекциях, столбняке и мигренях. Перед началом процедуры следует выпить один-два стакана холодной воды и обернуть голову холодным полотенцем. Ванну лучше принимать полуодетым (в набедренной повязке или нижнем белье) и в сидячем положении.

Паровую ванну в домашних условиях сегодня заменяют мини-сауны или специально сконструированные шкафы. Процедура длится обычно от 15 и до 20 минут, до обильного потоотделения. Сразу после ванны следует принять холодный душ. Если во время этой процедуры у пациента закружится голова или ему станет плохо, он должен немедленно прекратить ее, выпить стакан холодной воды и умыться холодной водой. Ослабленные люди, беременные женщины, сердечные больные и гипертоники должны избегать паровых ванн.

Масла: бергамот, герань, лаванда, нероли, мелисса, чайное дерево, энотера.

### **Иммерсионные ванны**

Или полные ванны. Эти процедуры проводятся в обычной ванне для купания, которая должна быть оснащена кранами холодной и горячей воды. Ванны могут быть холодными, средней температуры, горячими, с понижающейся температурой и контрастными.

*Холодная иммерсионная ванна.* Ванна помогает снять лихорадку. Улучшает состояние кожи, если принять ее в течение 5—15 секунд после длительной горячей ванны, так как она оживляет кровообращение и стимулирует нервную систему.

Эту ванну следует принимать очень осторожно. Время принятия колеблется от 4 секунд до 20 минут при температуре от 10 до 23 °С. Перед принятием процедуры следует осторожно вылить холодную воду себе на голову, грудь и шею и обернуть голову холодным влажным полотенцем. Во время процедуры не забывайте энергично растирать свое тело. После ванны быстро вытрите и завернитесь в одеяло.

Ванну не рекомендуется принимать детям и пожилым людям, а также в случаях острого воспаления внутренних органов.

Масла: анис, виноградные косточки, зверобой, иланг-иланг, лаванда, кунжут, можжевельник.

*Ванна с понижающей температурой.* Процедура эффективно снижает температуру тела, за исключением малярийной лихорадки. Оказывает также общий тонизирующий эффект, укрепляет сопротивляемость организма стимулирует работу сердца.

Начальная температура ванны составляет 31 °С. Постепенно температуру следует понижать приблизительно на 1 °С в минуту, пока она не достигнет 25 °С. Процедура продолжается до тех пор, пока вы не почувствуете дрожь.

Такая ванна применяется во избежание нервного шока при внезапном погружении в холодную воду. В случаях лихорадки эту ванну принимают каждые три часа.

Масла: апельсин, лимонный эвкалипт, мандарин, пачули, розмарин, мята, ниоли.

*Иммерсионная ванна средней температуры.* Ванна стимулирует деятельность кожи и почек, поэтому ее рекомендуют при заболеваниях этих органов. Она также полезна при органических заболеваниях головного и спинного мозга, включая такие хронические воспаления, как менингит, ревматизм и артрит. Такая ванна замедляет без изменения дыхания.

Процедуру принимают в течение 20—60 минут при температуре от 26 до 28 °С. При некоторых заболеваниях (множественный неврит, хронический понос, хронические заболевания брюшной полости, а также алкоголизм), ложно принимать ежедневно по 15—30 минут.

Эта процедура не рекомендуется при определенных видах экземы и других форм кожных заболеваний, а также при крайней сердечной недостаточности, когда вода усугубляет симптомы.

**Масла:** абрикос, бергамот, душица, мелисса, тубероза, тимьян, шалфей.

*Горячая иммерсионная ванна.* Отличное средство при бронхите и бронхиальной пневмонии у детей. Ванна снимает застой в легких и активизирует кровеносные сосуды мышечной ткани. Прием ванны прекращают, как только кожа пациента покраснеет.

При пневмонии следует принимать ванну с температурой воды в 37,7 —40 °С в течение 30—45 минут. При дисменорее принимают ванну с температурой воды в 38— 44,4 °С в течение 15 минут. При хроническом бронхите принимают очень горячую ванну в течение 5—7 минут, причем она должна сопровождаться энергичным растиранием тела. После ванны при необходимости следует смазать кожу маслом.

Горячая ванна — мощное средство для лечения хронического ревматизма и ожирения. Она также быстро снимает боли, возникшие из-за камней в мочевом пузыре и почках.

Процедуру в среднем принимают в течение 5—20 минут при температуре от 36,6 до 40 °С. Обычно прием ванны начинается при температуре воды 37 °С, а затем она постепенно повышается до нужного предела добавлением горячей воды. Перед погружением в ванну рекомендуется выпить холодной воды и намочить голову, шею и плечи прохладной водой. На протяжении всей процедуры на голове держат холодный компресс.

Не рекомендуется горячая ванна в случаях органических заболеваний головного или спинного мозга, а также при сердечной

слабости и сердечной гипертрофии.

Масла: герань, грейпфрут, кедр, миндаль, пихта, шалфей, эвкалипт.

*Ванна с солью.* Емкость для иммерсионной ванны заполняют примерно 130 литрами горячей сорокаградусной воды. В ней растворяют один-полтора килограмма английской (или обычной поваренной) соли. Перед принятием ванны рекомендуется выпить холодной воды и покрыть голову холодным полотенцем. Затем нужно лечь ванну, полностью погружая в воду корпус и ноги на 15—20 минут. Самое лучшее время для принятия этой ванны — перед отходом ко сну.

Такая ванна особенно полезна при люмбаго, ревматизме, диабете, неврите, простуде и катаре, почечных болезнях и других заболеваниях мочепускающих органов и кожи.

После принятия ванны нужно хорошо растереть все тело и сделать легкий массаж.

Масла: бергамот, каджапут, лаванда, лесной орех, туя, хвоя, ююба.

Общие предостережения

Во время приема ароматических ванн следует соблюдать определенные меры предосторожности. Полные ванны принимают спустя три часа после еды и за час до приема пищи. Местные ванны, такие как сидячие или ножные, можно принимать через два часа после еды. Вода должна быть чистой, использованную воду нельзя применять повторно. Во время процедуры следует строго придерживаться рекомендуемой продолжительности и температуры для достижения желаемого эффекта. Необходимо постоянно пользоваться термометром измерения температуры воды. Сразу после приема ароматической ванны следует надеть купальный или халат, завернуться в махровую простынь, не вытираясь полотенцем, с тем чтобы дать возможность ароматическим маслам впитаться в кожу.

Внимательно относитесь к выбору эфирных масел, используемых при водных процедурах. По возможности, проконсультируйтесь с наблюдающим вас врачом или личным домашним доктором.

Помните, что женщинам не рекомендуется принимать никаких ванн во время менструации. Также не следует принимать ароматические ванны при наличии повышенного кровяного давления, заболеваниях сердца или после хирургических операций. В период

беременности разрешается принимать только сидячие ванны и то лишь в первые три месяца беременности.

### **Ароматические смеси для ванн**

Кроме основных эфирных масел, в качестве ароматерапевтической добавки для принятия ванны часто используют специально приготовленные смеси. Используя приведенные ниже рецепты, вы вполне можете самостоятельно составить несколько лечебных или тонизирующих смесей.

#### ***Антиревматическая смесь***

2 капли масла можжевельника; 2 капли масла лаванды; 2 капли масла розмарина.

#### ***Смесь для понижения давления***

2 капли масла лаванды; 2 капли масла мелиссы; 1 капля масла иланг-иланга.

#### ***Смесь для повышения давления***

2 капли масла зверобоя; 2 капли масла мяты; 1 капля масла шалфея.

#### ***Смесь заживляющая***

5 капель масла розмарина; 3 капли масла мяты; 2 капли масла лаванды.

#### ***Смесь тонизирующая***

5 капель масла сосны; 3 капли масла лаванды; 1 капля масла апельсина.

#### ***Смесь расслабляющая***

3 капли масла лаванды; 2 капли масла мелиссы; 2 капли масла бергамота; 2 капли масла туберозы.

#### ***Смесь успокаивающая***

5 капель масла лаванды; 3 капли масла мелиссы; 2 капли масла иланг-иланга;

2 капли масла укропа.

#### ***Антистресс***

3 капли масла лаванды;

2 капли масла нероли;

1 капля масла розмарина; -

1 капля масла укропа.

#### ***Смесь спазмолитическая***

3 капли масла кипариса;  
3 капли масла лимона;  
4 капли масла можжевельника.

### **Смесь от бессонницы**

3 капли масла лаванды; 2 капли масла кедра; 1 капля масла иланг-иланга; 1 капля масла сосны.

2 капли масла эвкалипта; 1 капля масла розмарина; 1 капля масла пихты; 1 капля масла мяты.

### **«Антипростуда»**

6 капель масла бергамота; 2 чайные ложки меда.

3 капли масла лаванды; 2 капли масла нероли; 1 капля масла туберозы.

## **Компрессы**

*Холодные компрессы.* Это местное воздействие с использованием куска ткани, отжатой в холодной воде. Ткань следует сложить в виде широкой полосы и опускать в холодную или ледяную воду. Обычно компресс накладывают к голове, шее, груди, животу и спине, полный компресс является эффективным средством сдерживания воспалительных процессов в печени, селезенке, желудке, почках, кишечнике, легких, мозгу, в органах, расположенных в области таза, и т. д. Он также полезен в случаях лихорадки и при сердечных болезнях, Холодный компресс облегчает дерматит и головную боль. **Масла:** лимон, лаванда, мелисса, можжевельник, мята, розмарин, эвкалипт.

*Согревающий компресс.* Это компресс, обернутый 1ким образом, чтобы принести тепло. Согревающий компресс состоит из трех-четырёх слоев льняной ткани, смоченной в холодной воде, которая затем заворачивается в сухую ткань, чтобы закрыть доступ воздуха и помочь сохранить тепло тела. Иногда этот компресс ставят на несколько часов.

Длительность его применения определяется размером и областью больной поверхности, основой и толщиной компресса и температурой воды. После снятия компресса это место следует протереть влажной тканью, а затем сухим полотенцем.

Согревающий компресс можно накладывать на горло, грудь, живот и суставы. Компресс на горло облегчает боли в горле, уменьшает хрипоту, тонзиллит, фарингит и ларингит. Компресс на

живот помогает страдающим от гастрита, повышенной кислотности, несварения желудка, запоров, поноса. Грудной компресс помогает при простудах, бронхите, плеврите, пневмонии, лихорадке, кашле и т.д. Компресс на суставы полезен при воспалениях суставов, ревматизме, ревматической лихорадке и растяжениях.

**Масла:** кунжут, лимонный эвкалипт, мандарин, мирта, розмарин, тубероза, чайное дерево.

*Полное влажное обертывание.* Процедура заключается в обертывании всего тела влажной простыней, которая, в свою очередь, заворачивается в сухое одеяло для регулирования испарения.

Простыня должна полностью закрывать плечи и шею. Концы одеяла подворачивают у ступней. Под подбородок подкладывается махровое полотенце, чтобы лицо и шея не касались одеяла, а также для создания герметичности. Голову следует накрыть влажной тканью, чтобы она оставалась холодной. В течение всей процедуры ступни должны быть теплыми. Если она мерзнут, рекомендуется приложить к ним грелку, чтобы ускорить их согревание. Время процедуры колеблется от 20 минут до часа, пока не начнется обильное потоотделение. Во время обертывания рекомендуется обильное питье.

Такое лечение полезно при длительной лихорадке, бессоннице, хронической простуде, бронхите. Помогает в лечении ревматизма и ожирения.

**Масла:** бергамот, лаванда, Melissa, можжевельник, мята, чайное дерево, эвкалипт.

### **Клизмы**

Процедура представляет собой введение жидкости в прямую кишку. В природном лечении для очищения кишечника используется только тепловатая вода.

Клизма с теплой водой помогает очистить прямую кишку от скопившейся фекалийной массы. Это не только самая безопасная система очищения кишечника, но и процедура, улучшающая перистальтику кишечника и таким образом снимающая запоры.

Клизма с холодной водой помогает при воспалениях толстого кишечника, особенно при дизинтерии, поносах, язвенном колите, геморрое и лихорадке.



Клизма с горячей водой помогает снять раздражение, возникшее вследствие воспаления прямой кишки и болезненного геморроя.

Добавление в воду 1—2 капель разведенного эфирного масла рекомендуется для повышения лечебного и тонизирующего эффекта от процедуры.

**Масла:** апельсин, герань, кипарис, лаванда, укроп, фенхель, чайное дерево.

*Обычная карта температуры воды такова: холодная — 10 — 19 °С, средняя — 32 — 36 °С и горячая 40 — 45 °С. Выше 45 °С вода теряет свою терапевтическую ценность и становится разрушительной силой.*

### **Аромамассаж**

Аромамассаж представляет собой научно разработанные манипуляции с мягкими тканями тела с добавлением в качестве массажной смеси эфирных масел. Правильно проведенный аромамассаж обнаженного тела оказывает высокостимулирующее и укрепляющее воздействие.

Общий аромамассаж — массаж всех частей тела — полезен во многих отношениях. Он тонизирует нервную систему, улучшает дыхание и ускоряет выведение ядов и отходов из организма через различные органы выделения, такие как легкие, кожа, почки и кишечник. Он также стимулирует кровообращение и процесс обмена веществ. Эта «душистая» процедура омолаживает тело, разглаживает морщины на лице, помогает пополнить впалым щекам и худой шее, снимает тугоподвижность суставов, боли в мышцах и их онемение, облегчает дыхание.

#### **Основные движения**

Существует пять основных видов движений в массаже. Это — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и потряхивание (встряхивание).

*Поглаживание.* Руки скользят, выполняя длинные ровные поглаживания по всей поверхности тела. Поглаживание имеет несколько разновидностей:

- \* поглаживание ладонями обеих рук;
- \* ладонью одной руки;
- \* костяшками пальцев;

- \* подушечкой большого пальца;
- \* кончиками пальцев.

Поглаживание усиливает циркуляцию крови и успокаивает нервную систему. Оно также оказывает согревающее и расслабляющее воздействие.

*Растирание.* Круговые движения выполняются большим пальцем и кончиками других пальцев или ладонью руки по направлению к суставам или вокруг них. Растирания разминают суставы, сухожилия и мышцы, а также способствуют удалению отложений.

*Разминание.* Это процесс сдавливания, раскатывания и разминания, проводимый одной или обеими руками, двумя большими пальцами или всеми пальцами. При этом ; следует сильно давить на тело для глубокого массирования и легко — для поверхностного. Разминание традиционно направлено на лечение мышц. Оно усиливает их питание, укрепляет структуру, снимает застой в кишечнике и помогает выведению ядов. Разминающий массаж стимулирует деятельность легких и клеточное дыхание, выводит вредные яды и тонизирует нервные окончания. *Поколачивание.* Предусматривает рубление, постукивание, похлопывание и поколачивание, что осуществляется резкими ударами по телу. Короткие и быстрые удары обычно выполняются от кистей рук. Поколачивание помогает при атрофированном состоянии мышц. Оно усиливает кровоснабжение, успокаивает нервы и укрепляет мышцы.

*Потряхивание.* Это быстрое движение осуществляет в сочетании со сдавливающими движениями руками либо пальцами. Рука, производящая вибрации, должна время находиться в движении. Этот прием полезен при неврите и невралгии, когда стадия воспаления уже миновала. Потряхивание стимулирует кровообращение, деятельность желез и воздействуют на нервные сплетения. Они также способствуют процессам, происходящим в кишечнике.

### **Виды аромассажа**

Аромассаж можно эффективно использовать в качестве лечения многих распространенных заболеваний. Ниже будут коротко описаны основные формы аромассажа и их применение.

*Массаж суставов.* Тугоподвижные и опухшие суставы можно вылечить с помощью такой процедуры в сочетании с их движениями.

Однако массаж с ароматическими добавками не рекомендуется проводить при некоторых заболеваниях: при серьезном воспалении суставов, при туберкулезе суставов, при инфекционных заболеваниях (он может вызвать загноение всего организма).

Зато такой массаж прекрасно лечит растяжения и ушибы. Особенно если поврежденные места перед процедурой — не более 10 минут — подержать в горячей воде с добавками масла мяты, розмарина или лаванды. После этого проводится недолгий массаж (3—4 минуты). Рекомендуется мягкое поколачивание и разминание поврежденных тканей и около них. С помощью аромассажа можно лечить и переломы.

Эта форма массажа прекрасно помогает при атрофии мышц, когда они долгое время не испытывали нагрузки. Атрофия может наступить и в результате травм, заболеваний суставов, воспаления мышц и нервов, а также вследствие слишком долгого использования гипса, повязок и шин. Массаж мышц состоит из поглаживания, разминания и следующего за ними поколачивания. Затем проводятся активные и пассивные движения.

Ароматический массаж нацелен на снятие мышечного напряжения и сглаживание спаек. Непродолжительное умеренное разминание и поколачивание заставляет мышцы сокращаться и укрепляться. Глубокое круговое разминание и вибрации расслабляют мышцы. Разминание прослоек под мышцами и вокруг них убирает спайки.

Масла: герань, мята, розмарин, можжевельник, гвоздика, шалфей, лаванда.

*Массаж нервов.* В случае острого воспаления нервов такой массаж следует проводить с особой осторожностью. Здесь рекомендуется исключительно нежное и легкое поколачивание. Глубокое давление не следует применять на опухших нервах, так как это может усилить воспаление. Все, что нужно — это нежное постукивание I или поколачивание нерва. Используйте прием сдавливания. Он рекомендуется для успокоивания нервов.

Обхватите конечность обеими руками и твердо сдавливайте руку, опускаясь вниз. Начните с плеча и постепенно дойдите до запястья. Закончив сжатие, опустите ненадолго руки, а затем повторите прием. В результате усилится кровообращение. Весьма полезно сдавливание спинальных нервов. Этот прием выполняется ладонью руки. Вибрации

пальцами стимулируют нервы. Бессонницу можно вылечить длинными медленными и нежными постукиваниями вниз по позвоночнику и по всей спине. Масла: герань, иланг-иланг, лаванда, мелисса, мята, розмарин, тубероза.

*Массаж брюшины.* Очень полезен при запорах. Процедура стимулирует перистальтику тонкого кишечника, тонизирует мышцы стенок брюшной полости и механическим путем выводит содержимое и тонкого, и толстого Кишечника. Следует учитывать, что аромомассаж не рекомендуется при общей, бедренной, паховой и пупочной грыжах, воспалении матки, мочевого пузыря, при язвах желудка и кишечника, а также во время беременности. Массажист должен стоять справа от пациента и кончиками пальцев растирать область вокруг пупка круговыми движениями справа налево. Затем он также попеременно растирает стенки круговыми движениями обеих рук, производя глубокое и твердое давление. Круговое растирание производится с помощью трех средних пальцев. Одновременно нужно надавливать на содержимое брюшной полости, следуя по большому кишечнику сползающими движениями.

Несколькими круговыми движениями, производимыми кончиками пальцев, помассируйте в одном месте. Затем передвиньте пальцы немного дальше. Повторите растирающее движение. При массаже толстого кишечника используйте костяшки пальцев для глубокого давления, передвигая пальцы вдоль кишечника после каждого нажатия.

Завершив растирание живота, приступайте к поколачиванию с использованием обеих рук, согнув кисти в форме чаши, или костяшек пальцев.

Масла: герань, кунжут, миндаль, мята, розмарин, ростки пшеницы, фенхель.

*Массаж груди.* Этот вид массажа укрепляет грудные мышцы, увеличивает кровообращение и тонизирует нервную систему груди, сердца и легких. Он особенно показан при слабости легких, сильном сердцебиении, органических нарушениях в сердце. Работу грудных и молочных желез можно улучшить с помощью грамотного массажа.

Массажист начинает манипуляции груди с постукивания обеими руками по одной из сторон грудины. Круговое движение опоясывает грудную клетку. Затем производится растирание мышц путем

оттягивания кожи и мышц двумя руками. Манипуляции проводятся с обеих сторон грудной клетки. Затем наступает черед кругового растирания. В заключение процедуры происходит легкое пошлепывание массируемой области.

Масла: абрикос, бергамот, иланг-иланг, лимонный эвкалипт, розмарин, шалфей, эвкалипт.

*Массаж спины.* Процедура заключается в стимулировании нервов и кровообращения при лечении болей в спине, ревматических недугов спинных мышц и успокоении нервной системы. Массаж оказывает благотворное влияние на такие заболевания, как запор, геморрой, закупорка мочевого пузыря.

Массаж начинается с поглаживания спины, плеч. Поглаживания производятся от крестца вверх. Растирание выполняется каждой рукой по сторонам от позвоночника, медленно опускаясь сверху вниз. Затем разминают мышцы с одновременным их сдавливанием. Чередуйте быстрые сжимания с толчкообразными движениями, выполняемыми руками, скользящими вниз по спине. Следует также проделать круговые растирания. Процедура завершается пошлепыванием, рублением и похлопыванием каждой стороны спины. Затем выполняется нежное поглаживание и легкое растирание спины для снятия и успокоения напряжения.

Масла: грейпфрут, лимон, магнолия, мята, розмарин, фенхель, энотера.

*Массаж горла.* Помогает снять головные боли, вылечить больное горло и катары верхних дыхательных путей. Массажист кладет ладони по обе стороны горла так, чтобы большие пальцы оказались под подбородком, а остальные пальцы — под ушами. Затем выполняется поглаживание вниз к груди через яремные вены. Не давите на эти вены слишком сильно. Повторите поглаживания несколько раз.

Масла: абрикос, лимонный эвкалипт, миндаль, розмарин, тубероза, хвоя, ююба.

### **Основа для ароматического массажа**

Для основы ароматического массажа традиционно используются эфирные масла, которые в той или иной пропорции призваны усилить терапевтическое действие массажной процедуры. Состав готовится следующим образом: выбирается подходящая основа (рафинированное

оливковое или миндальное масло, сливки, сметана, мед) в количестве 15- 20 г, затем туда добавляется необходимое количество эфирного масла. Компоненты тщательно перемешиваются. Масло для массажа — готово!

#### ***Масло для расслабляющего массажа***

4 капли мирта; 2 капли герани; 4 капли апельсина; 4 капли мелиссы; 6 капель лаванды; 2 капли ююбы.

#### ***Массажное масло для лица***

8 капель ниоли; 2 капли иланг-иланга; 2 капли туберозы; 1 капля аниса.

#### ***Масло при растяжении мышц***

10 капель розмарина;  
7 капель лаванды;  
5 капель можжевельника;  
1 капля мяты;  
2 капли сосны.

Массаж с большим количеством ароматических масел не следует наносить людям с чрезмерным волосяным покровом на теле, а также в случаях, когда пациент не переносит масла. В этом случае применяется присыпка из ароматизированного талька. После массажа масло следует полностью смыть с тела.

### **Аромакосметика**

В последнее время особенную популярность приобрела такая разновидность ароматерапии, как *аромакосметика*. С помощью этой душистой терапии можно не только эффективно устранять кожные заболевания, но и проводить процедуры для профилактики преждевременного старения, питать и «ублажать» свою кожу.

Известно, что состояние кожи во многом зависит от гормонального статуса, поэтому вполне объяснимо, что у женщин при снижении уровня эстрогенов с возрастом кожа быстро увядает и становится дряблой. Нередко для решения этой проблемы в организм специально вводят синтетические гормоны. Используя же приемы ароматерапии, можно повысить уровень гормонов за счет уникального действия эфирных масел.

Учитывая уникальное сочетание химических свойств эфирных масел (низкий молекулярный вес, способность растворяться в жирах,

наличие подвижных химических групп), становится понятно, почему аромакосметика способна оказывать такое ошеломляющее действие. Буквально в течение нескольких минут эфирные масла проникают с поверхности кожи в ее нижние слои, причем некоторые компоненты достигают сосудистого слоя. Одновременно вы восполняете потребности своего организма в витаминах, провитаминах, микроэлементах, ферментах, коферментах, незаменимых аминокислотах, гормоноподобных веществах.

Впечатляет то, что многокомпонентность эфирных масел (в состав некоторых масел может входить до 3000 компонентов) позволяет им работать с высокой степенью избирательности, многофункционально, решая имен ту проблему, которая беспокоит на данный момент, приводя организм в норму.

Наукой доказано, что все эфирные масла работают принципу детоксикации и, как следствие, восстанавливают водно-солевой баланс. При этом они очищают от паков не только клетки кожи и близлежащих тканей, и организм в целом: кровь, почки, желудочно-кишечный тракт. Именно эта замечательная проникающая способность эфирных масел и делает их превосходными кожными увлажнителями, а широкий набор целебных свойств помогает во всех ситуациях достичь желаемого результата.

## **Кожа**

Красота — это красивая кожа, а аромакосметика, — именно то великолепное средство, которое и поможет вашей коже стать действительно красивой. Впрочем, эта аксиома не означает, что все средства аромакосметики без разбору хороши. Для достижения определенного эффекта — чистоты, здорового вида, гладкости — вам придется начать с азов и вспомнить, к какому типу относиться ваша кожа. Только в этом случае вы сможете подобрать действительно подходящие ароматические масла, которые не только подлечат вашу кожу, но и сделают ее по-настоящему привлекательной.

Как известно, кожа лица бывает четырех типов: сухая, нормальная, жирная и комбинированная. Из нижеследующих описаний определите свой тип, а затем ознакомьтесь с наиболее подходящими для ухода за вашей кожей маслами.

*Сухая кожа.* Всегда натянута. Около рта и глаз тонкие линии, морщинки. Иногда шелушится. Это шелушение можно устранить лишь путем многократного нанесения масла или крема на эти места. Сухая кожа говорит об общем недостатке влаги в организме. Этому есть множество причин. Одна из них — наследственность. Но к сухости может привести и слишком частое умывание мылом и моющими средствами, особенно зимой, когда кожа сама по себе травмируется слишком резкими сменами холода на улице и тепла в помещении. Есть и другие причины: нервозность, усталость, недостаточная деятельность щитовидной железы. Для лучшей циркуляции крови необходимы хороший отдых, эмоциональное спокойствие и физические упражнения/Сухая кожа нуждается в постоянном увлажнении днем и ночью. Для этих целей подходят многие косметические средства, но особенно эффективны — эфирные масла.

Масла: апельсин, иланг-иланг, нероли, пачули, ростки пшеницы, энотера, ююба.

*Нормальная кожа.* Сбалансированная, здоровая кожа — золотая середина. Она не сухая и не жирная. Нормальная кожа может быть суше зимой и жирнее летом. Огромное значение имеют здоровье и погодные условия. Но баланс может нарушиться, если за ней не ухаживать. Добавьте в любой крем, подходящий для нормальной кожи, 1—2 капли подходящего эфирного масла, и ваше лицо засияет здоровьем.

Масла: абрикос, бергамот, виноградные косточки, душица, кунжут, лаванда, лесной орех.

*Жирная кожа.* Всегда блестит и тем самым создает неопрятный вид. Поры чересчур открыты, есть пятна, прыщи и угри. Жирная кожа видоизменяется с погодой, чутко реагирует на ваше физическое состояние и питание. Требуется постоянного, повышенного ухода.

Масла: гвоздика, грейпфрут, кипарис, лаванда, мелисса, тимьян, шалфей мускатный.

*Комбинированная кожа.* Наиболее типична, это свое-р образная комбинация двух типов кожи. Причем, на лице между двумя сухими участками может быть нормальный, а между двумя нормальными — жирный. На кожу такого типа влияют климат, здоровье, питание, физические нагрузки (или их отсутствие) и наследственность. Уход за



комбинированной кожей должен быть таким же, как и за вышеуказанными двумя типами, т.е. отдельный. Средства за уходом следует подбирать особенно тщательно. Масла: абрикос, гвоздика, душица, кунжут, лесной орех, миндаль, тимьян.

Существуют также некоторые вопросы, касающиеся проблем с кожей любого типа. Давайте попробуем выделить те ароматические «лекарства», которые помогут наилучшим образом ответить на них.

*Прыщи* — обычное, но раздражающее состояние кожи, которое наблюдается практически у всех подростков рано или поздно. Можно постараться просто «пережить» этот период, а можно попробовать помочь своей коже посредством некоторых эфирных масел.

Масла: бергамот, гвоздика, герань, лаванда, кипарис, лимон, тимьян.

*Красные сосудики.* Как правило, нарушение вызвано отсутствием витамина С, в котором организм нуждается ежедневно. Источником его являются цитрусовые, а также овощи: томаты, картофель, шпинат, цветная капуста, горох. Пораженные участки следует смазывать успокаивающими кремами с добавками эфирных масел.

Масла: апельсин, грейпфрут, душица, лаванда, лимон, нероли, розмарин.

*Потрескавшаяся кожа.* Как правило, следствие дегидрированной (обезвоженной) кожи — частая реакция кожного покрова на холод или в сухую погоду. Разрешение этой проблемы в редком умывании, сокращении потребления мыла. После купания или умывания следует особенно тщательно вытирать кожу. Вам существенно помогут увлажняющие кремы и лосьоны с ароматическими добавками.

Масла: абрикос, душица, зверобой, кунжут, лимонный эвкалипт, ростки пшеницы, ююба.

*Герпес* на губах вызван вирусом. Он сам высыхает в течение 2—3 недель. Часто его причиной являются простуда, грипп, погодные условия (ветер и солнце), Царапины на губах. Добавьте в детский крем несколько капель антисептического эфирного масла и смажьте пораженный участок, чтобы ускорить процесс выздоровления.

Масла: гвоздика, камфара, лаванда, лимон, можжевельник, ниоли, эвкалипт.

*Темные круги.* По странному стечению обстоятельств, круги кажутся темнее, когда вы устали или находитесь в стрессе.

Масла: апельсин, бергамот, душица, зверобой, иланг-иланг, кедр, мандарин.

*Дерматит.* Существуют различные виды дерматита, но причина его — раздражение или аллергическая реакция на шампунь, мыло, стиральный порошок, другие средства бытовой химии. Чаще всего возникает около ушей, на щеках и руках. Прежде всего следует избавиться себя от контакта с раздражителем. Затем попробуйте смягчить кожу с помощью ароматической косметики. Если состояние будет ухудшаться, то обратитесь к врачу.

Масла: апельсин, виноградные косточки, зверобой, лаванда, лимонный эвкалипт, можжевельник, ниоли.

### **Маски для лица.**

Маски для лица непременный атрибут ухода за кожей любого типа. Они очень помогают, хотя некоторые из них все-таки сушат кожу, поэтому необходимо подобрать маску именно под тип вашей кожи.

Кстати, знаете ли вы, что для жирной кожи маски рекомендуется делать три раза в неделю, для нормальной — один раз в неделю, а для сухой — один раз в месяц. К комбинированной коже надо относиться соответственно. Маски накладывают всегда только на чистое лицо, избегая области глаз. Наносят их кисточкой или пальцами круговыми движениями вверх-вниз. После того как маска застыла и процесс окончен, следует несколько раз ополоснуть лицо теплой или прохладной водой. Желательно эту процедуру совершать вечером и в этот день лицо никакими косметическими средствами больше не беспокоить.

### ***Маски для жирной, проблемной кожи***

#### ***Белковая***

Смешайте взбитый яичный белок со столовой ложкой соли. Добавьте в полученную массу 2—3 капли масла шалфея мускатного, 1 каплю чайного дерева. Нанесите маску кисточкой на нужное место. Через 10 минут смойте.

#### ***Морская***

Растворите 2—3 столовых ложки горькой соли в 1 ложке горячей воды. Добавьте в соленую смесь 4 капли хвойного масла. Нанесите маску. Дайте высохнуть. Смойте.

#### ***Пшеничная***

Смешайте 2 чайные ложки свежего или концентрированного молока с 1 столовой ложкой пшеницы, кукурузных хлопьев или столовой соли. В полученную смесь добавьте 1—2 капли масла из ростков пшеницы, 3 капли лимона. Мягко нанесите. Через 10 минут осторожно смойте.

#### ***Рисовая***

Размельчите (можно в кофеварке) полчашки риса. Добавьте в рисовый порошок 1 столовую ложку масла шалфея мускатного, 5 столовых ложек обезжиренного йогурта, 4 капли лаванды. Тщательно размешайте массу и добавьте столько воды, чтобы образовалась средней густоты каша. Равномерно нанесите маску на шею и лицо. Оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой.

#### ***Яблочная***

Очистите яблоко от кожуры, натрите его на мелкой терке. Добавьте в яблочное пюре по 1 столовой ложке оливкового масла, молока или сметаны. Растворите в смеси 3 капли пачули. Взбейте белок, все смешайте и нанесите на лицо и шею. Через полчаса смойте.

#### ***Спиртовая***

Смешайте 100 граммов меда, 25 граммов спирта, 25 граммов кипяченой воды, 2 капли масла грейпфрута, 2 капли масла чайного дерева. Перед нанесением маски на лицо сделайте горячий компресс в течение 3—5 минут. Нанесенную ватным тампоном маску держите не более 20 минут. Все смойте теплой водой. Маска придает коже дополнительную упругость и приятный цвет.

#### ***Дрожжевая***

Смешиваются: 1 столовая ложка меда и растительного масла, четверть палочки дрожжей и теплой воды, 1 капля хвойного масла, 3 капли иланг-иланга. Все размешивается до густоты кашицы и наносится на лицо на 20 минут. Смывается теплой водой.

#### ***Маски для сухой кожи***

##### ***Желтковая***

Взбейте желток, капните туда же 1 каплю апельсинового масла, 3 капли масла нероли. Нанесите маску. Дайте ей высохнуть. Смойте.

##### ***Масляная***

Согрейте оливковое масло в горячей воде. Добавьте в него 1—2 капли масла ююбы, 3 капли розмарина. Распарьте лицо горячим

полотенцем. Нанесите смесь на лицо. Через 5 минут промойте его теплой водой и протрите полотенцем для удаления излишнего масла.

### ***Морковная***

Натрите морковь на мелкой терке, смешайте ее с яичным белком. Добавьте в смесь 1 чайную ложку оливкового масла, 3 капли масла герани, немного толочна и наложите смесь на лицо и шею. Смойте через 10 минут.

### ***Из морковного сока и творога***

Возьмите по 1 столовой ложке свежего творога, оливкового масла, добавить немного сливок и морковного сока. Добавьте в смесь каплю масла энотеры, 3 капли лаванды. Все перемешайте и нанесите на лицо. Через полчаса все смойте.

### ***Из овсяной муки***

Смешайте 1 чайную ложку меда, 3 столовых ложки молока (или сливок) и овсяной муки, 1 столовую ложку растительного масла. Добавьте в смесь 2 капли душицы, 2 капли лаванды. Маску нанесите на лицо, держите 20 минут, обязательно в темной комнате. Смойте.

### ***Питательная***

30 граммов воска, 30 граммов меда, 30 граммов сока луковицы белой лилии, 2—4 капли масла бергамота. Все тщательно размешать на медленном огне. Нанесите на полчаса. Осторожно смойте.

### ***Грязевая***

Растворите 4 столовых ложки лечебной грязи в таком количестве чая с ромашкой, чтобы образовавшуюся кашицу можно было нанести на лицо. К этой смеси добавьте чайную ложку масла ростков пшеницы, 3 капли туберозы и каплю апельсина. Полученную маску нанесите на лицо и дождитесь, чтобы она полностью высохла. Осторожно смойте.

### ***Маски для кожи любого типа***

#### ***Медовая***

Растворите в 1 чайной ложке меда каплю масла лаванды или бергамота, 2 капли абрикосового. Нанесите смесь на лицо, не затрагивая области глаз. Затем вбивайте маску на лице в течение 3 минут. Тщательно смойте.

#### ***Из авокадо***

Очистите и измельчите 1/2 авокадо. Взбейте в 1/4 стакана йогурт — чистый или лимонный. Капните в полученную смесь 1 каплю масла

из виноградных косточек, 2 капли масла душицы. Покройте шею и лицо этим составом. Оставьте маску на 20 минут. Затем все смойте теплой водой.

### ***Сметанная***

Смешайте по одной чайной ложке сметаны и меда, а также 2 капли масла абрикоса. Нанесите смесь на лицо, оставьте на 15 минут. Тщательно смойте. Маска придает коже дополнительную эластичность.

### ***Клубничная***

Разомните в кашицу 2—3 ягоды клубники, добавьте в смесь 3—4 капли апельсинового масла, разведенные в одной чайной ложке сливок. Нанесите маску на лицо и шею, слегка увлажнив веки. Смойте все через 20 минут.

### ***Овощная***

Нарежьте кружками помидоры и положите их на лицо и шею, прикрыв сверху марлей, пропитанной ароматом мяты. Точно так же выполняется маска из огурцов.

### ***Целебная***

Приготовить питательную маску: чайную ложку меда растереть с 1 желтком, 1 столовой ложкой сливочного масла и 1 столовой ложкой кашицы из растительных плодов рябины до получения однородной массы. Добавить 2 капли лаванды и 3 капли герани. Нанести смесь на лицо на 20 минут, излишки снять салфеткой. Использовать такую маску надо сразу, от хранения она теряет свои целебные свойства.

### ***Двойная***

Маска наносится в 2 приема, с интервалом в 5—7 минут. Смесь состоит из тщательно размешанного желтка с 2 чайными ложками растительного масла, 1/2 чайной ложки яблочного сока и меда, 2 каплями масла лаванды и 2 каплями лимона. Маска наносится на лицо, вымытое теплым настоем ромашки, легким втирающим движением. Снимается ватным тампоном, смоченным в холодном настое листьев и цветов ромашки. Наносится повторно и на этот раз смывается теплой водой.

### ***Целлюлит***

Ароматерапия — надежное средство борьбы с целлюлитом при условии, что состав выбран правильно. Эфирные масла должны

оказывать специфическое воздействие на кровеносные сосуды, жировые клетки и лимфатическую систему.

Решив начать беспощадную борьбу с этим заболеванием самостоятельно, примите к сведению, что все эфирные масла, подходящие для лечения, являются липолитическими, т. е. высвобождающими жир. Они токсичны. Соответственно, пользоваться ими можно только в том случае, если вы абсолютно уверены, что не беременны. Прежде чем приступить к домашнему лечению, обратитесь за профессиональным советом к специалисту. Если существует хотя бы самая малая вероятность того, что вы беременны, от использования этих масел в ароматерапевтических составах следует отказаться.

Для приготовления лечебного состава вам понадобится до пяти видов эфирных масел. Приобретите нужные ароматы, а также разовые пластиковые шприцы, с помощью которых вы сможете точно отмерять дозу для составления лечебной смеси. После использования шприц можно выбросить, поскольку пластик впитывает остающееся в нем масло, а надежного способа очистки шприца нет. Храните эфирные масла в прохладном сухом месте, иначе они могут прогоркнуть.

Поскольку эфирные масла являются сильнодействующими средствами, при их смешивании следует соблюдать особую осторожность. Помните, что это не приготовление пиццы, когда вы можете переложить или недоложить один из ингредиентов, и ничего серьезного при этом не произойдет. Если вы увеличите или, наоборот, уменьшите количество одного из компонентов, входящих в состав ароматерапевтического препарата, то получите либо чересчур слабую, либо, что еще хуже, чересчур сильную смесь, способную вызвать воспаление кожи и нижележащих тканей. Если у вас возникают какие-либо сомнения, обращайтесь за советом к профессиональному ароматерапевту.

Для лучшего антицеллюлитного эффекта масла следует наносить непосредственно на кожу. Кстати, не забудьте протестировать эфирное масло, которое вы собираетесь использовать, на предмет соблюдения технологии его изготовления.

*Ароматест. Капните немного жид кости на лист бумаги, и если она испарится без остатка, не оставив и следа, значит, технология соблюдена. Иногда, впрочем, допустимо некоторое изменение цвета*

*бумаги, на которой «был поставлен опыт», за счет присутствия природного пигмента.*

Все масла, которые вы собираетесь использовать, должны растворяться в основном масле, и свойства основного масла зачастую повышают лечебный эффект ароматерапевтического состава. В качестве основного масла для антицеллюлитного массажа используется, как правило, миндальное масло, но любые составы, которые наносятся непосредственно на проблемные места, всегда должны содержать в качестве основного масла лесного ореха, которое само по себе оказывает благоприятное воздействие на кровеносные и лимфатические сосуды, чего нельзя сказать о сладком миндальном масле.

*Техника антицеллюлитного массажа.* Приняв ванну или душ, нанесите на кожу несколько капель масляного состава и мягкими круговыми движениями вотрите его, начиная с лодыжек и постепенно поднимаясь выше. Можете использовать специальную жесткую варежку или ручной массажер. Втирайте состав только в те участки тела, которые поражены целлюлитом. Движения должны быть мягкими, плавными и всегда направленными вверх. Помните, что масло может запачкать одежду, поэтому наносите масляный состав на ночь. Не смывайте состав сразу. Дайте возможность эфирным маслам впитаться в тело.

Масла: герань, лесной орех, можжевельник, бергамот, розмарин, нероли, все цитрусовые.

### **Антицеллюлитные кремы**

В настоящее время существует широкий выбор кремов и гелей, многие из которых полезны при лечении целлюлита, но и у них есть свои ограничения. За исключением ранних стадий образования целлюлита, кремы должны использоваться в сочетании с диетой, комплексом физических упражнений или медицинским лечением. Только в этом случае они будут достаточно эффективны. Иначе плохо снабжаемые кровью большие участки целлюлитной ткани, превратившиеся в крупные стеатомы, просто не отреагируют на применение кремов. Но в качестве дополнительного лечебного средства они оказывают весьма благотворное действие. Кремы,

улучшают состояние кожи и препятствуют дальнейшему развитию целлюлита.

Антицеллюлитные кремы должны храниться в прохладном месте и использоваться достаточно быстро, чтобы все активные компоненты сохранили свои целебные качества. Так что, приобретя крем или приготовив ароматерапевтический крем самостоятельно, пользуйтесь им, а не храните до тех пор, пока не истечет срок его годности.

Выбирайте кремы осмотрительно и критически относитесь к тем составам, которые выдаются за «чудодейственное» средство от целлюлита. Чтобы быть уверенным в эффективности выбираемых вами кремов, отдавайте предпочтение тем, которые содержат более высокую концентрацию приведенных ниже аромакомпонентов.

#### *Плющ. (Hedera helix)*

Растворенный в масле экстракт плюща способствует выведению из тканей скопившейся в них жидкости.

#### *Дикий каштан (Cen tella asiatica)*

Экстракт дикого каштана очень полезен при лечении целлюлита. Он может использоваться как в составе кремов? так и таблеток. Кроме того, он может применяться в виде инъекций при лечении целлюлита методом мезотерапии.

#### *Масло лесного ореха (Co r y lus avellana)*

См. «Перечень основных масел».

Сегодня покупкой антицеллюлитного крема или геля уже никого не удивить. Все они в той или иной степени (помогают в этой извечной женской войне с «апельсиновой коркой»). Впрочем, вы можете использовать и свои собственные составы. Уверяем, при регулярном использовании вас ждет неменьший эффект!

#### *Растирка антицеллюлитная*

3 капли масла можжевельника; 1 капля масла розмарина; 1 капля масла герани; 1 капля масла лаванды; 1 капля масла шалфея.

#### *Миндальная*

8 капель масла лаванды; 7 капель масла лимона; 10 капель масла из лесного ореха; . , 10 капель масла розмарина; 100 г миндального масла.

#### *Смесь для ванн при целлюлите*

6 капель масла из лесного ореха; 4 капли масла розмарина; 2 капли масла лимона; 1 л кефира.



Все смешать. Температура воды для ванны 37 °С, время проведения процедуры — 20 минут.

### ***Лосьон, для тела антицеллюлитный***

3 капли масла герани; 3 капли масла из лесного ореха; 3 капли масла розмарина; 1 капля масла нероли.

Если на упаковке указано, что масло может раздражать кожу, то добавьте в смесь эмульгатор (мед, молоко или спирт). Сразу после принятия душа нанесите лосьон на проблемные места, помассируйте кожу, а затем слегка оботритесь полотенцем.

### **Волосы**

Волосы могут быть нормальными, сухими или жирными. Кроме того, жесткими и мягкими, ровными и волнистыми, редкими или густыми. Но они обязательно должны быть блестящими и «качественными». Безжизненные волосы — признак неправильного ухода за ними, даже пренебрежения, плохого здоровья или неправильного питания.

Уход за волосами должен стать вашей ежедневной привычкой, рутинным занятием. Только тогда вы сможете, как в телевизионной рекламе, ловить восхищенные взоры коллег по работе, друзей и даже соседей. Ведь, в сущности, никому не интересно, почему у вас плохие волосы. Следствие ли это напряжения, отсутствия сна, свежего воздуха или физической активности. А может, дело просто в передозировке солнца, ветра или постоянного пересушивания волос феном.

Научитесь следить за своей прической. Не жалейте денег на хорошие расчески и щетки. Вылечите, наконец, перхоть. Подберите достойный шампунь. Найдите время приготовления питательных или укрепляющих масок для волос и кожи головы. В общем, полюбите свои волосы!

А поможет вам в этом полезном начинании все та же аромакосметика, которая — как вы уже знаете — может не только радовать ароматами, но и лечить.

### **Лосьон для ежедневного ухода за окрашенными волосами**

35 капель масла чайного дерева; 50 мл этилового спирта; 50 мл дистиллированной воды; Перед употреблением взбалтывать.

### ***Травяная смесь***

Приготовить смесь из трав: ромашки, липы, крапивы (по 1 столовой ложке). стаканом крутого кипятка залить | смесь из приготовленных трав. Через полчаса состав отцедить, добавить жидкие витамины А, В1, В12, Е (на масле), а также 10 капель масла чайного дерева, растворенных в 1 чайной ложке меда. Покрошить в жидкость корки ржаного хлеба. Через 15 минут нанести массу на волосы и оставить под пленкой на 1—1,5 часа. Для удобства вокруг головы повяжите салфетку. Промойте большим количеством проточной воды.

#### ***Для сухих волос***

Вам понадобится: 1 столовая ложка репейного (или оливкового) масла, 1 желток, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка коньяка, 5 капель лаванды, 5 капель абрикоса. Все перемешайте и нанесите маску на волосы. Подержите под пленкой 2—3 часа. Хорошо промойте шампунем, а затем ополосните голову прохладной проточной водой.

#### ***Настой для жирных волос***

Перемешайте 2 столовые ложки крапивы, 2 столовые ложки цветков календулы, 1 столовую ложку коры дуба, 1 чайную ложку водки, 5 капель масла кедрового, 5 капель масла кипариса. Залейте смесь 1,5 литрами кипятка. Дайте настояться 30 минут, процедите и обильно прополощите настоем волосы несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно.

#### ***Отвар из хмеля для темных волос***

После мытья темные волосы споласкивайте отваром: горсть хмеля и горсть татарника залейте литром воды, кипятите 20 минут, процедите, остудите. Добавьте в смесь чайную ложку водки, с растворенными в ней 10 каплями масла лимона. Отвар готов.

#### ***Настойка для светлых волос***

Ложку ромашки и ложку розмарина залейте 3/4 стакана водки. Настойку поставьте в темное теплое место в бутылке из темного стекла. Ежедневно встряхивайте бутылочку. Через 2 недели процедите раствор через марлю, вылейте в чистую бутылочку, накапайте в нее 10 капель масла розмарина и закройте пробкой. 2 раза в неделю протирайте на ночь кожу головы мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

#### **Мазь для укрепления волос**

20—35 г сухих измельченных корней лопуха запитать стаканом кипящей воды в небольшой кастрюльке и продолжить варить. В итоге отвар должен выпариться на слабом огне до половины объема. Смесь не снимать с огня, а, продолжая подогревать, смешать с таким же примерно количеством животного (нутряного) жира. В полученную смесь добавляют 10—12 капель масла чайного дерева, а затем все плотно упаковывают в тару с плотной крышкой, которую замазывают тестом, и ставят в теплую печь для насыщения жировой основы настоем. Готовую мазь периодически втирают в корни чистых волос.

По статистике, этому дерматологическому заболеванию больше всего подвержены подростки из-за гормонального дисбаланса. Кроме того, большую роль играют неуравновешенность и эмоциональные расстройства, а также неправильное питание, передозировка, лаков, гелей, муссов для волос, имеющих высокое содержание спирта. Перхоть может быть также аллергической реакцией на шампунь или краску для волос. Это может выражаться в раздражении и зуде кожи головы. Однако, если вы заметили слишком сильное или длительное покраснение или раздражение кожи головы, бровей, груди, пазух носа или ушной области, то обратитесь за помощью, к врачу.

Возможно, это симптомы дерматита или псориаза. Они не поддаются домашнему лечению, и без медицинской помощи здесь не обойтись.

Обычно перхоть — раздраженное состояние, которое появляется через 2—5 дней после мытья головы. Вы сами можете проконтролировать этот процесс, если моете голову хорошим шампунем через равные промежутки времени. Положительных результатов можно достичь, если заменить обычный шампунь медицинским, специально предназначенным для этих целей. Или в подходящий для вашего типа волос шампунь добавить эфирных масел, благотворно влияющих на волосяной покров.

Но каким бы удачным не казался вам шампунь, не стоит им злоупотреблять. Передозировка самого любимого шампуня или слишком частое мытье волос обязательно приведет вас к высушиванию кожи головы, что, в свою очередь, закончится той же перхотью.

Если готовые средства (бальзамы, кондиционеры) не помогают вам излечить себя от этого неприятного заболевания, обратитесь к

народным средствам. Маски, лосьоны для волос, мягкие шампуни с добавками природных ароматерапевтических компонентов, безусловно, сыграют положительную роль в избавлении ваших волос от перхоти.

### ***Маска от перхоти***

Смешать 1 чайную ложку меда, 5 капель масла эвкалипта, 5 капель масла чайного дерева, 1 желток, два измельченных зубчика чеснока. Втереть в кожу головы, выдержать 15 минут. Ополоснуть волосы настоем крапивы.

### ***Розовая вода***

35 капель масла розмарина; 50 мл этилового спирта; 50 мл воды;

С помощью этой смеси делать ежедневный массаж головы.

Не смывать.

### ***Лечебная вода***

2 капли масла лимона;

2 капли масла лаванды;

2 капли масла герани;

2 капли масла бергамота;

1 капля масла чайного дерева.

Ополаскивать голову после применения шампуня.

### ***Травяной сбор***

100 мл настоя из травы ромашки и сушеницы;

3 капли масла лаванды;

2 капли масла лимона;

2 капли масла герани.

Пользоваться по мере необходимости

### ***Лосьон от перхоти***

5 капель масла чайного дерева; 5 капель масла розмарина; 10 мл масла эвкалипта;

Через 10 минут после употребления промыть волосы чистой водой.

Пользоваться 1 раз в неделю.

### ***Отвар из лопуха***

10—20 г сухих измельченных корней заварить в стакане кипящей воды. Варить 10—15 минут на слабом огне. Дать немного настояться, процедить, добавить в остывшую массу 5 капель эвкалипта. Втирать отвар в корни волос или споласкивать им волосы 2—3 раза в неделю.

## **Шампунь**

Идеальный шампунь должен хорошо мыть кожу головы и волосы, не раздражать их, хорошо смываться, после него волосы должны быть мягкими, блестящими и удивительными по запаху и на ощупь. Какой бы продукт вы ни использовали, прежде всего следите, чтобы он хорошо отмывал именно волосы. Шампунь не должен заменять мыло, его нет необходимости сильно втирать в кожу головы.

В особой заботе нуждаются сухие и поврежденные волосы. Для этого существует целый ряд специальных средств, применяется лечение эфирными маслами и жирами, на их основе вы можете снять любое раздражение. Нанесите на волосы и кожу головы масло (например, лаванды или чайного дерева), оберните голову горячим полотенцем и походите минут 20. Омойте волосы теплой проточной водой.

Не забывайте мыть голову шампунем после купания в соленой воде или сильно хлорированной воде бассейна. В противном случае вы рискуете получить нежелательный эффект раздражения, пересыхания волос, они потеряют жизненную силу и природный цвет. Особенно внимательно к этому совету должны прислушаться блондинки (натуральные и крашенные), так как хлорированная вода обесцвечивает волосы, придавая им зеленоватый оттенок.

Вы можете самостоятельно добавлять эфирные масла в шампунь для своих волос. Главное — запомнить, для какого типа волос рекомендовано то или иное аромамасло.

*Масла для жирных волос:* бергамот, грейпфрут, кедр, кипарис, лаванда, лимон, розмарин.

*Масла для сухих волос:* апельсин, иланг-иланг, мандарин, мирра, нероли, энотера, ююба.

*Масла для нормальных волос:* апельсин, кедр, нероли, розмарин, хвоя, чайное дерево, эвкалипт.

### *Шампунь с маслом чайного дерева*

200 мл мягкого детского шампуня; 30 капель масла чайного дерева; Мыть не реже 3 раз в неделю.

### *Шампунь для смягчения волос*

30 г аптечной ромашки залить 100 г воды и настаивать 1 час. Настой процедить и добавить в него 1 десертную ложку меда,

предварительно растворив в ней 20 капель масла розмарина. Вымытые волосы просушить и обильно смочить шампунем, через 30—40 минут промыть волосы теплой водой без мыла.

#### *Яичный шампунь для жирных волос*

Тщательно смешать 1 яичный желток, 2 столовые ложки воды, 10 капель камфорного масла. Этим составом вымыть волосы как обычным шампунем, тщательно массируя кожу головы. Смойте шампунь теплой проточной водой.

#### *Маска для ослабленных волос*

Вам понадобится: 2 яичных желтка, 100 г коньяка или бренди, 100 г теплой воды, 10 капель хвойного масла. Все компоненты тщательно смешать, нанести на волосы и кожу головы, оставить на 7—10 минут. Смойте шампунь теплой проточной водой.

#### *Шампунь для сухих и ломких волос*

Состав: 2 яичных желтка, 50 мл воды, 100 мл водки и 5—8 мл нашатырного спирта, 10 капель масла можжевельника. Тщательно смешайте ингредиенты, нанесите шампунь на кожу головы и распределите по волосам. Голову тщательно помассируйте. Осторожно смойте.

#### *Шампунь для сухих волос*

Смешайте 1 яичный желток, 2 столовых ложки касторового масла, 5 капель масла иланг-иланга, 7 капель масла мирра. Вымойте полученным составом волосы как обычным шампунем, тщательно массируя кожу головы. Смойте шампунь теплой проточной водой.

### **Губы, полость рта, зубы**

Независимо от настроения, своего финансового положения и состояния дел на личном фронте следите за своими губами и зубами, тогда у вас будет хотя бы один повод для улыбки. Раздражающим признаком плохого ухода за зубами и полостью рта является несвежее дыхание. Этот запах чаще всего возникает из-за заболеваний зубов, десен, неправильного ухода или чистки. В редких случаях неприятное дыхание может быть вызвано тонзиллитом, желудком или другими расстройствами. Длительное неприятное дыхание не должно остаться вами незамеченным, т.к. это может служить признаком внутреннего заболевания. Единственное лечение — устранить первопричину.

Активно пользуйтесь ароматикой. Она и в этом случае сослужит вам хорошую службу. Трещинки на губах, неприятный запах изо рта, кровоточащие десна, ослабленные зубы — эфирные масла способны нормализовать эти процессы. Пользуйтесь ароматными дарами природы и смело улыбайтесь!

**Масла для оздоровления полости рта:** герань, лаванда, лимон, мята, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

***Мазь от трещин на губах***

10 г растительного масла; 5 г меда;

1 капля масла лаванды; 1 капля масла лимона; 1 капля масла миндаля; 1 капля масла мяты.

***Крем, для губ «на каждый день»***

10 г миндального масла; 5 капель масла бергамота.

***Крем, для губ смягчающий***

3 капли масла из мирра;

4 капли масла туберозы; 3 г меда.

***Антистоматит***

10 г меда;

3 капли масла мяты;

1 капля масла герани;

2 капли масла шалфея; 2 капли масла лимона.

Смешать компоненты в стакане теплой воды. Полоскать рот как можно чаще.

***Раствор от стоматита***

Приготовьте 50%-ный водный раствор масла чайного дерева, хорошо перемешайте и наносите на пятна или язвы с помощью ватного шарика. Повторяйте дважды в день в течение трех дней. Чтобы ослабить сильный вкус масла чайного дерева, раздражающий детей, необходимо растворить одну каплю масла в слюне ребенка перед нанесением на пораженное место.

***Антибактериальный раствор***

При гингивите, неприятном запахе изо рта, при других инфекциях ротовой полости и десен полощите рот водным раствором масла чайного дерева: добавьте в теплую воду 5—10 капель масла, хорошо перемешайте. Полоскать два раза в день, утром и вечером, после чистки зубов.

***Раствор для полоскания***

Для укрепления десен и профилактики воспалительных заболеваний и пародонтоза можно применять для полоскания раствор 1—2 капель эфирных масел чайного дерева, эвкалипта, мяты на полстакана теплой воды.

### ***Отбеливающий порошок***

Для отбеливания зубов можно применять эфирные масла чайного дерева, лимона, грейпфрута. Влажную зубную щетку окуните в питьевую соду или мелко смолотую морскую соль, нанесите 1 каплю аромамасла и тщательно вычистите зубы (в течение 3 минут), массируя также и десны. Прополощите. Такую процедуру можно повторять

1—2 раза в неделю, в зависимости от чувствительности зубов, но не чаще.

### ***При озене (запахе изо рта)***

1/2 стакана теплой воды; 1 капля масла мяты. Полоскать рот как можно чаще.

### **Руки и ногти**

Рост ногтей зависит от общего питания и состояния организма. Ногтям нужны белок, разнообразные витамины и минералы. Серьезные проблемы с ногтями могут указывать на заболевание щитовидной железы, нарушение обмена веществ и прочие неприятные медицинские расстройства. Большой вред рукам и ногтям наносит аллергия. Она может быть вызвана самыми неожиданными причинами, начиная от средства для мытья посуды и заканчивая жидкостью для снятия лака. При возникновении аллергии немедленно прекратите пользоваться средством, вызывающим у вас подозрения. Иначе вы можете заработать себе дерматит, отслаивание и ломку ногтей. По меньшей мере!

Приучайте себя, день за днем, заботиться о своих руках. Помните, что лак для ногтей, как правило, полезен, а средством для снятия лака следует пользоваться как можно реже; что слишком горячая вода очень вредна. Поэтому, когда вы решаете начать в доме уборку, стирку или просто помыть посуду, всегда надевайте на руки резиновые перчатки, чтобы защитить кожу от излишнего воздействия мыла, стирального порошка, абразивов и химикатов. Врачи давно уже выяснили, что это - самая частая причина огрубения рук и ломки ногтей. Приучите себя после каждого купания, перед сном смазывать руки кремом.



Активно используйте в каждодневном уходе за руками ароматерапию. Несколько ароматных капель, добавленных в крем для рук, сделают вашу кожу эластичной и нежной, а ногти — твердыми и гладкими.

*Масла для укрепления ногтей:* лаванда, лимон, мирра, пачули, розмарин, чайное дерево, эвкалипт.

#### ***Увлажняющий крем, для рук.***

Смешать 5 г детского крема, 2 капли масла лимона, 1 капли масла герани и 1 каплю масла миндаля. Легкими массажными движениями вотрите крем в кожу рук.

#### ***Ночной крем***

Смешайте 10 г оливкового масла, 3 г меда, 1 чайную ложку сока алоэ до однородной беловатой массы. Добавьте в смесь 2 капли масла лаванды, 2 капли масла эвкалипта, 2 капли мяты. Нанесите крем на руки, напеньте на ночь тонкие хлопчатобумажные перчатки.

#### ***Смягчающий крем.***

Смешайте 10 г любого растительного масла с 2 каплями масла лаванды, 2 каплями масла шалфея, 2 каплями масла лимона и 1 каплей масла магнолии. Тщательно вотрите в кожу рук.

#### ***Крем для роста ногтей.***

Тщательно размешать 5 г оливкового масла, 1 каплю масла лаванды, 2 капли масла лимона, 2 капли масла эвкалипта. Активно втирать смесь в кутикулу ногтей.

#### ***Крем для укрепления ногтей***

Смешать 3 капли масла лимона, 3 капли масла мирры с базовой основой — 1/2 чайной ложки миндального масла.

### **Стопы ног**

Возьмите себе в привычку раз в неделю внимательно рассматривать свои пятки, ступни и пальцы ног на предмет ссадин, трещин, неровностей. Любые недостатки, которые вы обнаружите — немедленно удаляйте при помощи пемзы, лечебных пластырей и маникюрного набора. Учтите, что очень грубые или глубокие трещины вам придется выводить за несколько раз, но со временем эти места станут такими же мягкими, как и вся остальная кожа. Никогда не срезайте мозоли ножом или бритвой. Когда ступни у вас станут

гладкими и чистыми, смажьте их кремом с добавлением эфирных масел.

Ароматные лечебные кремы, приготовленные на основе эфирных масел, призваны не только сделать кожу ног гладкой и эластичной. Они также предотвращают новое огрубение подошвы ног, появление мозолей и микротрещин. Замечено, что ароматерапевтические добавки снимают усталость, жжение в ступнях, напряжение. Улучшают кровообращение. Снимают синдром «холодных ног». А также тонизируют и дезодорирует кожу ног, устраняя запах и предотвращая образование пота.

Кстати, о поте. Это, пожалуй, самая распространенная проблема ног, которая вызвана избыточным продуцированием секрета потовых желез, что может быть связано с самыми разными причинами. Для уменьшения излишней потливости ступней следует укреплять организм в целом, обратить внимание на сочетание продуктов (вывести шлаки из организма, улучшить обменные процессы), использовать приемы, помогающие снять напряжение и волнение. А также делать на ночь ванночки и маски, которые в конечном счете сделают вас обладателем ухоженных и здоровых ног.

Масла *от потливости ног*: гвоздика, герань, кипарис, лесной орех, шалфей, хвоя, эвкалипт.

#### ***Ванночка для усталых ног***

3 л теплой воды; 2 капли масла герани; 2 капли масла кипариса; 5 капель масла розмарина.

#### ***при грибковом, поражении стоп и ногтей***

3 л теплой воды;

30 капель масла чайного дерева.

Принимать ежедневно перед сном.

#### ***Дезинфицирующая ванночка для ног***

3 л теплой воды;

5 капель масла эвкалипта;

5 капель масла чайного дерева;

5 капель хвойного масла.

#### ***Тонизирующая ванночка для ног.***

2,5 л теплой воды;

0,5 л молока;

10 капель масла лимона;

Время процедуры — 10 минут.

### ***Ароматическая смесь***

10 г оливкового масла; 1 чайная ложка поваренной соли; 5 капель масла лаванды.

Интенсивно втереть в распаренную и обработанную подошву ног.

### ***Ароматная вода***

0,5 л кипятка;

1 чайная ложка меда;

1 чайная ложка масла чайного дерева;

5 капель масла можжевельника;

2 капли хвойного масла.

Дать остыть. Протирать полученным раствором на ночь ноги, не забывая про промежутки между пальцами. Одновременно рекомендуется разминать ступни большими пальцами рук.

### ***Смесь обезболивающая (при травмах ног)***

1 капли масла лаванды;

2 капли масла герани; 2 капли масла розмарина; 1 столовая ложка растительного масла. Смешать, перелить в маленькую бутылочку с капельницей. Пользоваться при необходимости.

## **Ароматы на каждый день**

Эфирные масла позволяют добиться невероятных успехов и в быту. В частности, есть запахи, которые отпугивают насекомых, помогают с максимальным комфортом справляться с бытовыми проблемами, делают дом уютным, а стол — разнообразным.

Итак, обо всех аромачудесах по порядку...

Аромакурительница — простейший способ применения эфирных масел в вашем доме. Она представляет собой керамическую статуэтку, наверху которой находится емкость для воды и эфирного масла, внизу — место для свечи. С помощью этого сосуда вы можете волшебным образом создать в каждом помещении ту атмосферу, которая вам нужна.

Аромакурительницы могут быть с открытым огнем или электрическими. Выбирая тот или иной вариант, учитывайте следующее: емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро и масло начнет гореть. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10

см, вода не должна быть теплее 50-55 °С. Она не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится.

Перед употреблением ополосните аромакурительницу водой с уксусом, затем налейте в емкость теплой воды лишь после этого накапайте туда эфирного масла. Количество капель должно зависеть от величины помещения: 2-5 капель эфирного масла на 5 м<sup>2</sup> площади.

И последнее. Никогда не оставляйте горящую аромакурительницу без присмотра, а также в пределах досягаемости детей.

### **Рецепты для аромакурительницы**

#### ***При работе с компьютером***

5 капель масла лимона; 5 капель масла розмарина; 1 капля хвойного масла.

#### ***При простуде***

4 капли масла бергамота; 2 капли масла эвкалипта; 2 капли масла мандарина; 1 капля масла шалфея.

#### ***Комната больного***

7 капель масла чайного дерева; 5 капель масла эвкалипта; 1 капля масла лаванды.

#### ***При укачивании***

1 капля масла мяты; 1 капля масла лаванды.

#### ***При насморке***

капля масла эвкалипта; капля масла чайного дерева.

#### ***Для интима***

1 капля масла иланг-иланга; 1 капля масла туберозы;

1 капля масла бергамота; 1 капля масла лимона; 4 капли масла пачули.

#### ***Для лучшего сна***

Добавить в аромалампу 4-5 капель анисового масла.

#### ***Для очищения воздуха***

7 капель масла литзеи кубебы; 3 капли масла эвкалипта; 2 капли масла сосны.

#### ***Для стимуляции дыхания***

6 капель масла сосны; 2 капли масла лимона; 2 капли масла эвкалипта.

#### ***Для дезинфекции помещения***

10 капель масла пихты; 2 капли масла эвкалипта; 1 капля масла сосны.

### **Борьба с насекомыми**

Люди любят ароматы, но не любят комаров, моль, муравьев, которые, в свою очередь, любят людей, но не любят некоторые ароматы. Таким образом, ароматы изгоняют незваных гостей из дома, не причиняя при этом вреда «званным».

Смесь для аромакурительницы, состоящая из *масел гвоздики, лаванды, герани и чайного дерева*, поможет вам избавиться от комаров и мух. Еще один вариант — *масла душицы, лаванды, мяты, гвоздики*. Несколько капель этой же смеси масел можно смешать с кремом или растительным маслом и натереть открытые участки тела (и себе и детям). Комары в этот день вас больше не будут беспокоить. Иногда простейшим выходом их «комариной» проблемы является обычная салфетка, смоченная несколькими каплями гвоздики и лаванды. Положите ее рядом со спальным местом. Спокойный сон в эту ночь вам будет обеспечен.

Муравьи могут быть очень надоедливыми. Так как борьба с муравьями с помощью синтетических препаратов не только вредно влияет на экологическую обстановку, но и создает опасность для детей и домашних животных, рекомендуется изгонять этих неприятных «соседей» с помощью эфирных масел. Возьмите 250 мл этилового спирта и добавьте в него: 20 капель *масла мяты*, 10 капель *масла лаванды*. К готовому раствору добавьте 250 мл воды. Полученную смесь залейте в пульверизатор и опрыскайте муравьиные пути. Эту процедуру можно повторять сколь угодно часто, однако перед каждым употреблением раствор необходимо взбалтывать. Еще один «антимуравьиный» рецепт: на 200 г воды по 20 капель *масла мяты и лаванды*. Протрите этим душистым раствором поверхность следования насекомых. В случае необходимости процедуру повторите.

#### **От моли**

Положите в шкаф тряпичные подушечки, пропитанные *лавандой, кедром и кипарисом* (в равных количествах). Когда аромат выветрится, повторите обработку эфирным маслом. Или нанесите на ватные тампоны по 2 капли масла лаванды и кедра. Распределите тампоны по

бельевым ящикам, каждые 2 недели заново смачивая их эфирным маслом.

### **Уход за домашними животными**

Поскольку эфирные масла в принципе не ядовиты, то смело их используйте в качестве натуральных средств ухода за своими четвероногими питомцами. Однако имейте в виду, что нос животного намного чувствительнее, чем ваш собственный, и потому подходите к дозировке с соответствующей осторожностью.

От клещей легко избавиться с помощью масла *чайного дерева*, *лаванды* или *чабреца*. Нанесите каплю неразбавленного масла на вредителя и вытащите его круговыми движениями против часовой стрелки.

Если ваша собака или кошка больна зудящей экземой, страдает от ран или язв, следует втирать в больные места указанную смесь эфирных масел: 5 капель *лаванды*, 5 капель *чайного дерева*. Кстати, «побочный» эффект такого лечения выражается в том, что животное становится менее подверженным укусам клещей и блох. Не плохо, не правда ли? Втирайте такую ароматную смесь три раза в день до полного заживления ран.

Блохи доставляют домашним животным много проблем. Попробуйте добавить в шампунь для мытья эфирных масел, в следующих пропорциях: на 200 г шампуня по 10 капель каждого — *лаванды* и *чайного дерева*. Или сделайте собачий ошейник противоблошиным. Для этого следует ежедневно смазывать ошейник ароматной смесью, состоящей из 1 капли *лаванды* и 2 капель *душицы*. Не забудьте предварительно растворить их в 1 чайной ложке растительного масла.

Все места укусов любых насекомых (комаров, пчел, клещей) обрабатывайте натуральным антисептиком — маслом *чайного дерева*.

### **Ароматы в доме**

Применение живых растений можно сравнить с применением аромакурительницы для придания аромата воздуху и общего гармонизирующего воздействия на организм. Правильно подобрав растения, мы можем превратить свой дом в душистый остров и одновременно пользоваться всеми благами ароматерапии. Многие

растения вы можете без труда вырастить сами, благо приобрести их семена уже не проблема. Подбирать цветы и растения следует в соответствии с назначением того или иного помещения. Для кухни более всего подходят растения, которые используют как приправу: *базилик, розмарин, шалфей, тимьян, мяту* или *лаванду*. В жилой комнате, где хочется всегда иметь чистый свежий воздух, начните выращивать *лаванду, розмарин, шалфей, фиалки*. В ванной комнате будет идеально себя чувствовать деревце *лимона, апельсина* или *мандарина*. В спальне вам поможет расслабиться *лаванда* или *герань*. В саду или на балконе можно выращивать практически любые ароматические растения. Единственная сложность — соответствие выращиваемых ароматов климатическим условиям.

### **Ароматическая кулинария**

Не одно тысячелетие люди используют травы и корни, сушеные плоды и тертые орехи для приправы мясных, рыбных и овощных блюд. Они помогают разнообразить вкусовую гамму и очень полезны для здоровья. Микроэлементы, содержащиеся в специях, благоприятно влияют на процесс пищеварения.

Эфирные масла тимьяна, фенхеля, шалфея, чеснока и гвоздики обладают сильным дезинфицирующим действием, стимулируют процесс пищеварения. Многие пряности действуют на людей возбуждающе — мак, корица, гвоздика, анис, кардамон. Их по традиции добавляют в рождественские пироги и печенье. Эти пряности содержат вещества, снижающие усталость и повышающие тонус, что особенно важно зимой, когда многие люди подвержены депрессивным состояниям. Такие состояния обуславливаются недостатком тепла и света, важных стимуляторов настроения.

Среди специй есть «лидеры» — те из них, которые применяются наиболее часто. Первый среди них — перец. Черный, белый и зеленый перец изготавливаются из одного и того же тропического растения. Для получения черного перца собирают незрелые, зеленые горошины перца, которые затем в течение нескольких дней высушивают на солнце до тех пор, пока они не превращаются в черные перчинки. Для изготовления зеленого перца также собирают незрелые горошины, но, в отличие от черного перца, их сразу же высушивают при высокой температуре и глазируют солью. А чтобы получить белый перец,

собирают созревшие, но еще не покрасневшие, желтовато-зеленые горошины, вымачивают в течение одной недели в воде, затем отделяют мякоть от косточек, еще раз промывают в воде и высушивают на солнце.

Кстати, существует несколько секретов «перчения», которые следует знать всем хозяйкам. Например, супы надо приправлять перцем (желательно молотым) дважды, в начале варки и перед подачей на стол. Для жаркого и соусов следует использовать целые горошины перца которые перед сервировкой надо удалить. Зеленый перец используется для рыбных блюд, маринадов и некоторых соусов. Всегда имейте в виду, что вкус очень горячей пищи обманчив; поэтому, если вам кажется, что суп недосолен, а соус безвкусный, дайте содержимому простой ложки остыть, и тогда станет ясно, действительно ли там чего-то не хватает.

Трудно назвать хотя бы одно блюдо, к которому не подходил бы порошок, приготовленный из индийской травы карри. Она хорошо сочетается с корицей и кинзой (для рыбных супов и мясных котлет), а также с горчицей, гвоздикой, черным и красным перцем.

Своеобразный вкус сладким блюдам, выпечке, многим мясным блюдам придает щепотка корицы. В больших количествах употреблять корицу не рекомендуется — она может вызвать бессонницу и расстройство желудка.

Шафран и розмарины имеют интенсивный запах и своеобразный вкус, поэтому их рекомендуется использовать в небольших количествах.

Есть свои особенности и в хранении специй. Чем они меньше измельчены, тем лучше сохраняется их аромат. В сухом, темном, хорошо проветриваемом месте специи могут храниться от двух до пяти лет. Измельченные специи теряют свою пикантность уже через несколько недель. Специи без примесей хранятся дольше, чем смеси. Поэтому рекомендуется измельчать специи непосредственно перед употреблением. Для этого хорошо иметь в хозяйстве металлические или керамические ступки и ручные мельницы. Сухую траву, лавровый лист и гвоздику рекомендуется измельчать вместе с небольшим количеством соли.

Таблица 1, приведенная ниже, поможет вам узнать о при менении самых популярных специй в тех или иных блюдах.



## Таблица 1. Применение специй

Специи

Салаты

Супы

Мясо

Рыба

Базилик

из помидоров и огурцов

томатный, рыбные

жаркое из телятины и свинины

жареная и вареная рыба

Карри

рисовые, яичные, из мяса, птицы

мясные, грибные

печень, телятина, баранина

вареная и запеченная рыба

Корица

фруктовые

молочные, фруктовые, рыбные

-

Майоран

картофельные, рыбные, мясные

картофельные, бобовый, томатный, овощные

свинина, баранина, мясной фарш, почки, печень, сердце, гуляш

заливное

Перец красный

мясные, рисовые, картофельные, из помидоров

мясные, из субпродуктов

говядина, телятина, свинина

жареная рыба

Перец черный

листовые, овощные, мясные

мясные

говядина, телятина, свинина, баранина

жареная и вареная рыба, рыбные деликатесы

Перец белый

все салаты из маринованных овощей

все заправленные крахмалом супы  
свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш  
жареная и вареная рыба

Тимьян

свекольные, картофельные, из помидоров  
гороховый, картофельные, томатный, рыбные  
говядина, телятина, свинина, баранина, мясной фарш  
жареная и вареная рыба. морепродукты

Тмин

свекольные. и белокочанной капусты, сыра  
картофельные, грибные  
свинина, баранина  
вареная рыба, тунец, раки

Шалфей

рыбные. куриные  
рыбные супы, мясные и куриные бульоны  
жаркое из свинины. телятины, баранины, ветчина, печень  
жареная морская рыба, жареная сельдь

Шафран

рисовые, рыбные  
рыбные супы, мясные бульоны  
баранина, печень  
вареная рыба

Эстрагон

огуречные, тыквенные, картофельные. из сельдерея  
картофельный суп. куриные и мясные бульоны  
телятина, баранина, печень  
крабы, тунец. рыбные рагу

### ***Цуккини с петрушкой***

*750 г цуккини, 2 пучка петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, мускатный орех.*

Цуккини вымыть, обсушить, срезать концы и разрезать вдоль пополам. Настрогать тонкими ломтиками, а затем соломкой. Разогреть сковороду. Петрушку ополоснуть холодной водой и мелко порубить, оставив несколько листочков. Вылить на сковороду растительное

масло и, помешивая, 4 минуты жарить в нем цуккини. Добавить петрушку, приправить мускатным орехом, солью, перцем.

Готовое блюдо украсить листьями петрушки. Подавать с тушеной рыбой.

#### *Печеная тыква*

*Тыква, 200 г риса, 1/2 стакана изюма без косточек, 100 г очищенных, грецких орехов, специи, сахар, соль по вкусу.*

Взять целую тыкву, вырезать «крышечку», вычистить семечки. Начинка: рис (немного недоваренный), изюм, грецкие орехи, корица, гвоздика, сахар, соль. Все компоненты предварительно перемешать, заполнить тыкву, накрыть ее «крышечкой», положить в большой казан. Поставить казан в духовку часа на 2-3 (пока тыква не будет готова — если ножом легко протыкается, значит, готова).

#### **Омар со специями.**

*1 маленький, вареный омар. 3 ст. ложки размягченного сливочного масла. 50 г крошек белого хлеба. 3 ст. ложки густых сливок (или домашней сметаны), 1 ч. ложка красного стручкового перца, 2 лимона, 100 г тертого твердого сыра, несколько фаршированных маслин, нарезанных кружочками, петрушка, соль.*

Отделить клешни омара и достать мясо. Панцирь разрезать вдоль, удалить все твердые части из внутренностей и серую мякоть у основания головы. Вымыть и осушить половинки панциря. Смешать мясо, масло, хлебные крошки, сливки и красный перец. Все посолить. Наполнить этой смесью половинки панциря и присыпать оставшимися хлебными крошками и сыром, побрызгать соком лимона. Запекать в центре предварительно разогретой духовки 20—25 минут.

Подавать блюдо горячим, оформленным ломтиками лимона, маслинами и петрушкой.

#### **Душистый сбитень**

*1 кг меда пчелиного белого, 40 г хмеля, пряности (гвоздика, корица, кардамон, мята и др.) по вкусу, 3 л воды.*

Мед растворить в 3 л кипятка, тщательно перемешать и выдержать в течение суток. Затем при непрерывном помешивании прокипятить его на слабом огне в течение двух часов (снимая пену). За 15 минут до окончания кипения в мед добавить хмель и пряности. Слить смесь в чистый бочонок. Когда она остынет, добавить в нее

полстакана жидких дрожжей. Бочонок укупорить и вынести в ледник на 14 дней.

После выдержки сбить сцедить и разлить в бутылки, хранить которые следует в холодильнике.

#### **Укропный бальзам**

*6 капель укропного масла, 10 ст. ложек любого растительного масла.*

Пряное укропное масло смешать с растительным маслом. Смесь использовать для приготовления приправ и улучшения вкуса блюд.

#### **Ароматный чай**

*По одной части листьев земляники, ежевики, черной смородины, 1/2 части чабреца, 2 части плодов шиповника.*

Смешать компоненты, заварить все литром кипятка и дать настояться.

#### **Апельсиновый чай**

*25 г апельсиновой и 15 г лимонной корки, 25 г сухого черного чая, 50—70 г апельсинового сиропа, листочек мяты.*

В кастрюлю заложить сухие ингредиенты (кроме мяты) и долить апельсиновый сироп. Все залить 1 л кипятка и дать настояться. Остывший чай процедить.

Подавать со льдом и листочками мяты. Сахар не добавлять.

#### **Чай с черной смородиной**

*150 г сока черной смородины, 4 ст. ложки крепкого чайного отвара, 3 ст. ложки ванильного сиропа.*

Все компоненты смешать, процедить и разбавить горячей кипяченой водой.

#### **Чай пряный**

*2 бутона гвоздики, небольшой кусочек имбирного корня, 3 ч. ложки заварки, по 1/2 литра воды и молока.*

Доведенным до кипения полулитром воды с гвоздикой и имбирным корнем залить сухую заварку. Смесь настоять (около 5 минут), процедить и развести полулитром горячего молока.

Подавать в стаканах с подстаканниками.

#### **Шоколадный кофе**

*200 г молотого кофе, 2 ст. ложки сухих измельченных листьев мяты, 1/2 стакана какао, вода.*

Приготовить кофейный концентрат. Для этого в небольшой миске следует смешать молотый кофе и мяту. Поставить смесь в духовой шкаф и запечь ее в течение часа при температуре 90 °С. В подсушенную массу добавить несладкого какао и тщательно все перемешать. Полученный сухой напиток можно хранить в герметично закрытой банке в холодильнике несколько месяцев.

Для заварки кофе потребуется I столовая ложка си на 140-граммовую чашку воды.

### **Аромагороскоп**

Мы выбираем свои любимые ароматы интуитивно. И выбор запаха выдает почти все: как вы воспринимаете себя, какой хотите казаться. Более того, он влияет и на ваше настроение. Специфика ароматических эфирных масел состоит в том, что вы не обязаны (да это и невозможно!) выбрать какой-то один любимый аромат. На вашей полочке в ванной комнате вполне могут уживаться десятки душистых флакончиков. И их ассортимент будет зависеть не только от вашей «истории болезни», но и от настроения, времени года, а также от знака зодиака.

Как утверждают ароматерапевты, для напряженной умственной работы самыми подходящими являются ароматы водяной гаммы, для первого свидания — легкие весенние запахи, ну а для страстной ночи любви — восточно-экзотические нотки, которые разбудят все ваши эротические фантазии.

Конечно, к ароматному гороскопу стоит относиться со здоровой долей скептицизма. Мы все-таки советуем чаще прислушиваться к самому себе, чувствовать, что для вас лучше, ибо порой собственная интуиция намного точнее чьих-либо профессиональных советов.

### **Овен**

*(21 марта — 20 апреля)*

Стремительный, энергичный, спортивный — таковы люди, рожденные под знаком Овна. Первый знак зодиака, он начинает дело первым и, как правило, быстрее всех приходит к финишу. «Овны» счастливее всего, когда у них есть дело. Любят классические ароматы, причем с нотками резких, «мужественных» запахов, которые ассоциируются с модными спортивными атрибутами — гонками, экстримом или дайвингом. Острые запахи активизируют их, делают

еще более упорными и внимательными. Древесные мотивы улучшают самочувствие и воодушевляют их на благие дела.

Лучшие ароматы: бергамот, гвоздика, лимон, можжевельник, мята, пачули, розмарин.

### **Телец**

*(21 апреля — 20 мая)*

Иногда кажется, что от «тельца» исходит удивительное чувство постоянной спокойной заботы. Он хочет ухаживать за вещами и надежно их сохранять. В их совершенном мире всюду было бы тепло и всего было бы вдоволь, ничего бы не изменялось и не исчезало. «Телец» не расположен к любым изменениям и нововведениям. Любит природу, не чужд романтики. Весенняя веточка сирени могла бы запросто вскружить ему голову. Самый подходящий для «тельца» парфюм всегда имеет несколько цветочно-сладких ноток, а также свежий аромат цитрусовых. Эти ароматы помогают им легче приспособиться к любым изменениям и новинкам, делают их более предприимчивыми и жизнерадостными.

Лучшие ароматы: бергамот, кедр, лимон, мирра, мандарин, мята, нероли.

### **Близнецы**

*(21 мая — 21 июня)*

Разнообразие — вот девиз «близнецов». Они никогда не хотят оставаться с чем-то надолго, напротив, они всегда хотят иметь самую свежую, подробную информацию обо всем. Для них мир полон людей, которые непрерывно разговаривают друг с другом, и они хотят принять участие в каждой такой беседе. Все «близнецы» любят розы. В их представлении рай — это сад, благоухающий розами. Впрочем, их активному образу жизни подходят любые свежие нотки. Особенно благосклонно они относятся к ультрановым модным запахам, ведь их можно будет менять в каждом сезоне!

Лучшие ароматы: герань, иланг-иланг, лаванда, нероли, розмарин, тубероза, эвкалипт.

### **РАК**

*(22 июня — 22 июля)*

Личность «рака» определяет его эмоциональное состояние. Для него превыше всего счастье и безопасность: и свое, и тех, кто ему близок. Попытки обеспечить и то и другое определяют его жизнь.

Нечего говорить, что старания всегда обеспечить себе надежное и безопасное существование — это достаточно хлопотно, и «рак» вечно беспокоится по этому поводу; можно видеть, как почти все «раки» постоянно озабочены, удовлетворяя свои интересы. Свежий запах моря и таинственный запах восточных ароматов поможет сентиментальному Раку легко переносить все жизненные тяготы. Но самый любимый его аромат — летний цветочно-фруктовый. Он обязательно навеет «раку» милые его сердцу воспоминания.

Лучшие ароматы: бергамот, иланг-иланг, лаванда, мирра, можжевельник, нероли, розмарин.

### **Лев**

*(23 июля — 23 августа)*

Лев является центром зодиакального цикла точно так же, как Солнце является центром Солнечной системы, и «льву» присущи все качества Солнца: это теплые, сияющие люди, которых любят почти все. Они могут осветить комнату одним своим присутствием точно так же, как Солнце, выходя из-за облаков, преобразует хмурый день. Идеальным ароматом для царя зверей является комбинация цветочных и классически элегантных составляющих. Кстати, чувствительней всего Лев реагирует на насыщенные, запоминающиеся запахи. Древесные нотки еще больше разовьют в нем чувство уверенности в себе, укрепят чувство собственного достоинства.

Лучшие ароматы: апельсин, лимон, мирра, можжевельник, пачули, розмарин, тубероза.

### **Дева**

*(24 августа — 23 сентября)*

Все черты характера «девы» происходят из одного и того же источника — это планета Меркурий. Всем людям Меркурия, в том числе и «девам», обычно присущи одни и те же черты. Они всегда замечают мельчайшие детали, быстрота и ум наделяют их особой наблюдательностью и проницательностью. Для них очень важно материальное благополучие. И еще — Девы не любят выделяться. Именно поэтому они сдержанны во всем, в том числе и в предпочтении сдержанных холодноватых ароматов на основе терпких нот. Хотя иногда удачно подобранный сильный экзотический аромат способен настроить их на романтический лад.

Лучшие ароматы: абрикос, апельсин, герань, иланг-иланг, кедр, мирра, хвоя.

### **Весы**

*(24 сентября — 24 октября)*

Весы — это знак сбалансированности, и мысль о балансе имеет важное значение для этого знака. Им не нравится, когда чего-то в их жизни в избытке: слишком много работы, счетов к оплате, даже мелочей, например слишком много какого-то цвета в одежде или мебели на одной стороне комнаты. Всюду, где нарушен баланс, они стремятся сделать то, что в их силах, для восстановления правильных пропорций. Предпочитают розы. Запах этих цветов делает их более уверенными в себе. Также «весам» нравятся экзотические новинки с фруктовыми и сладкими ароматами. Любят периодически кардинально менять свой парфюм.

Лучшие ароматы: герань, иланг-иланг, кедр, мята, тубероза, хвоя, эвкалипт.

### **Скорпион**

*(24 октября — 22 ноября)*

Страстный характер «скорпиона» всегда заставляет его делать то, что ему вздумается. Его девиз: «Все или ничего!». Часто «скорпион» думает, что держит свои чувства под контролем. Однако не всегда ему это удается. Если вы сможете расположить его к себе, то считайте, что у вас очень верный друг. Любят мистику и восточные ароматы. Все citrusовые запахи стимулируют их духовную силу. Лучший коктейль — смесь холодных citrusовых верхних нот и восточных чувственных нижних.

Лучший аромат: иланг-иланг, каджапут, лимон, магнолия, мандарин, пачули, хвоя.

### **Стрелец**

*(23 ноября — 21 декабря)*

«Стрельцов» возбуждает надежда на что-то новое, особенно если это новое приходит издалека. Романтика путешествий, желание повидать мир — они не могут представить себе ничего хуже, чем прожить в одном и том же Месте всю оставшуюся жизнь. Остановиться, стоять на месте, пустить корни и строить счастливую семейную жизнь для такого искателя приключений, как «стрелец», звучит удручающе; они жаждут встреч с новыми людьми, ищут новых



приключений. Любят экзотические и оригинальные ароматы. Они манят «стрельцов» вдаль, напоминают им о морской свежести или экзотически резковатых ароматах далеких цветов и тропических фруктов.

Лучшие ароматы: кунжут, лимонный эвкалипт, миндаль, мирра, нероли, пачули, розмарин.

### **Козерог**

*(23 декабря — 20 января)*

Не следует думать, что у «козерога» нет чувств — они есть; просто они не лежат на поверхности и выражаются неявным образом. Именно этим «козероги» и отличаются от всех остальных. Они знают, чего хотят и как этого добиться; они также знают, что потеря головы и вхождение в штопор никогда ничему не помогут, поэтому они себе этого не позволяют. Любят терпко-свежий запах, с табачным «привкусом» и запахом кожи. Аромат мха, древесины и лечебных трав помогает им концентрировать энергию, подмечено, что внешне холодный, «козерог» любит менять марки одеколонов, но всегда придерживается холодных и горьковатых запахов.

Лучшие ароматы: бергамот, кедр, лимонный эвкалипт, можжевельник, тубероза, хвоя, эвкалипт.

### **Водолей**

*(21 января — 20 февраля)*

Независимость — самая существенная вещь для «водолея»; у него нет потребности чувствовать, что он принадлежит кому бы то ни было или что кто-то очень нуждается в нем. Он вполне счастлив и сам по себе. Человек, который больше всего нуждается в нем, — он сам. Имеет влечение к элегантным цветочным ароматам, особенно с нотками розы и апельсинового дерева. Эти ароматы его одновременно и опьяняют, и действуют успокаивающе, и стимулируют его духовные силы. Водолеям нравится все необычное и романтическое, все, что напоминает волны, ветер, приключения. Они предпочитают свежие морские запахи, и запахи, которые дают ощущение прохлады.

Лучшие ароматы: апельсин, бергамот, виноградные косточки, иланг-иланг, кедр, лимон, тубероза.

### **Рыбы**

*(21 февраля — 20 марта)*

Самый большой талант «рыб» — это воображение. Оно проявляется почти в любой области творческой деятельности; «рыбы» лучше всех во всем зодиаке умеют обращаться и со словами, и с изображениями, и с теми ассоциациями, которые они вызывают. Чувство красоты «ходит у «рыб» выражение в предпочтении аромата редких цветов и мха. Мягкие, мечтательные, романтичные «рыбы» обожают фантазийное направление в мире ароматов и мягкие, ненавязчивые запахи.

Лучшие ароматы: лаванда, лимон, мирра, можжевельник, нероли, тубероза, эвкалипт.

### **Китайский гороскоп**

Согласно китайской легенде, Будда перед уходом с Земли созвал к себе всех животных. Однако проститься с Буддой пришли лишь 12 из них. Расставаясь с ними, Будда вручил каждому по одному году правления. Годы были подарены именно в таком порядке, в каком животные прибежали к Будде: Крысе, Быку, Тигру, Кролику, Дракону, Змее, Лошади, Овце, Обезьяне, Петуху, Собаке, Кабану.

Ниже мы приводим таблицу основных ароматов, приписываемых каждому из китайских астрологических знаков.

#### Китайский гороскоп

Крыса

Бык

Тигр

Кот

Дракон

Змея

(Вол)

(Кролик)

1924

1925

1926

1927

1928

1929

1936

1937

1938  
1939  
1940  
1941  
1948  
1949  
1950  
1951  
1952  
1953  
1960  
1961  
1962  
1963  
1964  
1965  
1972  
1973  
1974  
1975  
1976  
1977  
1984  
1985  
1986  
1987  
1988  
1989  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2008  
2009  
2010

2011  
2012  
2013  
Лошадъ  
Коза  
Обезьяна  
Петух  
Собака  
Свинья  
(Овца)  
(Кабан)  
1930  
1931  
1920  
1921  
1922  
1923  
1942  
1943  
1932  
1933  
1934  
1935  
1954  
1955  
1944  
1945  
1946  
1947  
1966  
1967  
1956  
1957  
1958  
1959  
1978  
1979

1968  
1969  
1970  
1971  
1990  
1991  
1980  
1981  
1982  
1983  
2002  
2003  
1992  
1993  
1994  
1995  
2014  
2015  
2004  
2005  
2006  
2007

### **Крыса**

Крыса рождена под знаком шарма и агрессивности. 1а первый взгляд она кажется спокойной, уравновешенной и веселой. Но не верьте этому. Эта кажущаяся видимость скрывает постоянное возбуждение. Достаточно общаться с ней подольше, чтобы открыть ее нервозность, беспокойство и темперамент холерика. Крыса — создатель неразберихи, прирожденный скандалист. Она любит собрания друзей и охотно сплетничает. Не гнушается злословием, и потому у нее больше знакомых, чем настоящих друзей. Она никогда и никому не доверяет. Сдержанна, хранит свои заботы про себя. Кроме того, те, то родился под этим знаком, стремятся из всего извлечь личную пользу. Предпочитает жить хитростью, а не трудом. Свое опасное очарование «крыса» пускает в ход и злоупотребляет им без удержу. Любит запоминающиеся ароматы с нотками цитруса и хвои.

Лучшие ароматы: бергамот, грейпфрут, тубероза, лимон, пачули, хвоя, энотера.

### **Бык (вол)**

Бык — созерцатель. Может быть, именно поэтому он любит одиночество. Однако, несмотря на свою спокойную внешность, это холерик. Сдержанный и в то же время одержимый. Хотя гнев его проявляется редко, но от этого он еще более ужасен. Предпочтительнее не оказывать ему сопротивления, он может быть опасен. Несмотря на невозмутимый вид, он упрям и не терпит провала предпринятого дела. Несчастье тому, кто окажется на его пути. У него дар вызывать людей на откровенность, это один из основных козырей его успеха. Это начальник, руководитель. Обычно замкнут, но ему случается быть и красноречивым, когда это крайне необходимо. Очень властен. Это приверженец условностей и традиций. Все, что проверено временем, — подходит для него. Это касается и пристрастий в запахах и парфюме.

Лучшие ароматы: апельсин, душица, иланг-иланг, кедр, лаванда, можжевельник, чайное дерево.

### **Тигр**

Трудно сопротивляться его магнетизму. Естественная власть дает ему преимущество. Он не любит повиноваться, но заставляет слушать других. Его уважают. Никто не осмеливается сказать ему правду. И даже тогда, когда его пытаются убить, его уважают и почитают. Борец по натуре, резкий и вспыльчивый, он способен пожертвовать собой ради дела. Упорный и упрямый, сутяжный и мелочный, он часто находится с кем-нибудь в конфликте. Эгоист в мелочах, но способен на бескорыстие в делах великих. Узколобый, он не доверяет никому. Тигр всегда идет вперед, презирает установленную власть, иерархию и консервативные умы. Это — прирожденный лидер. Если вы хотите наладить с ним близкие отношения, можете подарить парфюм с ароматом розмарина, пачули, гвоздики. Тигру нравятся сексуально-возбуждающие, сильные ароматы.

Лучшие ароматы: бергамот, гвоздика, герань, лачуги, розмарин, тимьян, шалфей мускатный.

### **Кот (кролик)**

Педант и счастливец. Одарен, в меру честолюбив, приятный компаньон, скромный, сдержанный, утонченный, добродетельный. Все

это знают. Хорошо говорит и умеет оценить себя. Но во множестве его достоинств есть один недостаток, хотя и небольшой, но от этого не менее важный: «кот» — поверхностный человек, и его лучшие качества тоже поверхностны. Он любит общество, и общество любит его. Обожает светские собрания и иногда сплетничает, но делает это тонко, тактично и осторожно. Любит принимать гостей, и дома у него все сделано с утонченным вкусом. Это эстет, некоторые даже называют его снобом. «Кот» не обижается ни на кого и не выходит из равновесия. Он всегда спокоен, невозмутим. В нем больше сентиментальности, чем настоящей чувствительности. Небольшая личная неприятность расстраивает его больше, нежели великие беды других людей. Обожает тонкие ароматы со сладким цветочным «шлейфом». Предпочитает запоминающиеся, узнаваемые запахи.

Лучшие ароматы: абрикос, иланг-иланг, лаванда, лимон, лимонный эвкалипт, мирра, эвкалипт.

### **Дракон**

В этом человеке всегда избыток здоровья, жизненной силы, активности. Открытый и чистый, как золото, он не способен к мелочности, лицемерию, злословию, даже к самой элементарной дипломатии. Дракон чувствителен. Часто беспокоится по ложным причинам. Его стремление к совершенствованию делает его требовательным как к себе, так и к другим. Он скрупулезен. Много требует, но приносит намного больше. «Раздражительный дракон» несдержан на язык, и слова у него часто опережают мысли. Вместе с тем следует считаться с его хорошо или плохо изложенным мнением, так как он дает хорошие советы. Всю свою жизнь Дракон не будет нуждаться ни в чем. Сможет преуспеть в любом деле. Гордец, (разносторонне способный человек, интеллигентный, волевой, выносливый, великодушный. Его слушают, он влиятелен. Дракон любит лесные ароматы, пропитанные легким цитрусовым или травяным ароматом. Этот парфюм стимулирует его эстетичность и склонность к лени.

Лучшие ароматы: апельсин, грейпфрут, лесной орех, мирра, мята, тубероза, хвоя.

### **Змея**

Если у змеи плохая репутация в христианских странах, то в странах Азии она, наоборот, почитаема за свою мудрость,

прозорливость и волю. «Змея» не болтлива, много и глубоко размышляет. Это интеллеktуал, философ. Хотя змея и мудра, но могла бы обходиться и без этого качества, так как у нее замечательная интуиция. Если она образованна, ее интуиция может стать ясновидением. Змея больше доверяет впечатлениям, ощущениям и симпатиям, нежели фактам, собственному опыту и опыту других, суждениям и советам. Всегда решительно доводит начатые дела до конца. Ей ненавистен провал в делах, и, хотя она спокойна по натуре, решения принимает очень быстро. Она может перевернуть землю для достижения намеченной цели. «Змея» — независимо от возраста и благосостояния — много времени уделяет своей внешности, придает значение ароматам, которыми пользуется. Ей нравятся экзотические новинки с фруктовыми и сладкими ароматами. Любимые запахи обязательно включают в себя терпкие древесно-хойные нотки.

Лучшие ароматы: апельсин, герань, душица, кипарис, лаванда, нероли, хвоя.

### **Лошадь**

У «лошади» горячая кровь, она легко выходит из себя и поэтому часто теряет достигнутое. Те, кто хоть раз был свидетелем ее гнева, никогда не будут ей доверять, так как ее гнев таит в себе что-то необузданное. Чтобы преуспеть, она должна его в себе подавить. Она эгоистка. Будет топтать тех, кто окажется на ее пути, и будет делать это без малейших угрызений совести, так как честолюбие ее слишком велико. Очень независима по природе, не слушает советов и поступает так, как ей взбредет в голову. Лошадь представительна, у нее хорошая стать, она умеет одеваться. Умеет сделать комплимент, весела и внешне очень симпатична. Ее буйной натуре подойдет любой авангардный аромат. Подарите ей парфюм или ароматические масла на основе бергамота или экзотической магнолии, и она будет совершенно счастлива!

Лучшие ароматы: бергамот, зверобой, лаванда, магнолия, нероли, тимьян, шалфей.

### **Коза (Овца)**

Элегантная, артистичная, влюбленная в природу «коза» могла бы стать самым очаровательным из знаков, если бы не была также пессимисткой, беспокойной, надоедливой, все время колеблющейся. «Коза» никогда не бывает довольна своей участью. Робкая,



женственная, иногда изнеженная, она любит жаловаться. Ей нравится, когда о ней говорят, ею руководят, ей советуют, принимая ее вечные колебания, уловки и жалобы. Она никогда не знает, какое направление выбрать, и полагается всегда на других. Ее жизнь зависит не от нее самой, а от других или по крайней мере от везения. Что бы ни произошло, это никогда не бывает по ее вине. Часто бывает религиозной. Ей трудно угодить. Лучше всего узнать ее любимые ароматы и дарить их.

Лучшие ароматы: виноградные косточки, герань, кедр, кипарис, лаванда, ниоли, хвоя.

### **Обезьяна**

«Обезьяна» — интеллеktуал. У нее большая жажда знаний. Она все читала, знает бесконечно много вещей, постоянно в курсе всего происходящего в мире. Образованна. Обладает прекрасной памятью, что в конечном счете ей необходимо, поскольку у нее все в беспорядке. Ведь это — самый взбалмошный знак зодиака. Общительна и создает впечатление, что ладит со всеми знаками. Но это согласие обманчиво. «Обезьяна» очень корыстна. Игривая, любезная, даже услужливая, она прикрывает свое негативное мнение о других показной любезностью и приветливостью. На самом деле она презирает все другие знаки и считает себя выше других. Изобретательна до крайности и способна разрешить самые трудные проблемы с удивительной быстротой. Любит менять наряды и ароматы. В парфюме или ароматических маслах могут присутствовать ароматы цитруса, розмарина или фенхеля. Не меньшее значение «обезьяна» придает и форме флакончика. Лучший выбор — флаконы нетрадиционной формы и ярких оттенков.

Лучшие ароматы: апельсин, грейпфрут, камфора, мандарин, розмарин, фенхель, ююба.

### **Петух**

Этот мечтатель принимает себя всегда всерьез и любит лесть. Эгоист. Никогда не стесняется в выражениях и иногда проявляет себя резко агрессивно. Не доверяет никому и полагается только на самого себя. Иногда кажется искателем приключений. Но не верьте этому. Его распирает от абсурдных и неосуществимых проектов. Он любит мечтать, созерцать, воображать себя героем, но делает это исключительно в любимом кресле, в уютном гнездышке. Хвостун в

действительности, всегда говорит больше, чем может сделать. Любит пофилософствовать. Для истинного «петуха» важен не столько аромат, сколько его престижность и стоимость. Ведь ему жизненно необходимо создавать вокруг себя атмосферу успеха и праздника.

Лучшие ароматы: бергамот, нероли, кунжут, лимонный эвкалипт, миндаль, чайное дерево, энотера.

### **Собака**

«Собака» замкнута. Редко проявляет свои чувства, разве только в случае необходимости. Упряма до крайности и знает, чего хочет. Часто бывает циником, и ее боятся за резкие и неприятные замечания. Она — пессимист, который ничего не ждет от жизни. Скептик, но критический ум, чувство юмора и неоспоримое величие духа спасают ее от мелочности. Она не любит сборища, толпу. В области чувств кажется холодной, но это впечатление обманчиво. Несмотря на все эти недостатки, в ней слиты и все благородные черты человеческой натуры. Она лояльна, верна, честна, обладает развитым чувством долга. Можно рассчитывать на нее: она никогда не предаст. Ароматы с древесно-восточной композицией подчеркнут одновременно и благородство «собаки», и ее решительность.

Лучшие ароматы: кедр, мирра, мята, иланг-иланг, розмарин, хвоя, эвкалипт.

### **Свинья (кабан)**

У «свиньи» мало друзей, но она их сохраняет на всю жизнь и ради них способна на большие жертвы. Очень внимательна, особенно к тем, кто ей нравится. Меркантильна, всегда найдет то, что ей необходимо для прожиточного минимума. У нее будут работа и деньги, и для этого ей не нужно затрачивать больших усилий. В течение всей своей жизни она будет получать помощь, которая поможет ей достичь желаемого благополучия. Имеет сильный характер. Если «свинья» приняла какое-либо решение, ничто ее не остановит. Вы всегда можете довериться ей, она не продаст вас и никогда не будет стараться обмануть кого-либо. Отличный товарищ. Нежность, заботливость и практичность этого знака подчеркнут ароматы с нотками абрикоса и хвои. А доброту и умение сочувствовать подчеркнет композиция на основе кедра и туберозы.

Лучшие ароматы: абрикос, бергамот, кедр, лимон, лимонный эвкалипт, тубероза, хвоя.

