

Мария Кедрова
АРОМАТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ.
Секреты Клеопатры



ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ИСТОРИЯ ДЛИНОЙ В ТРИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Первые ароматы — ароматы приправ

Эфирные масла и их применение в древности

Глава 2. МЕТОДЫ ПОЛУЧЕНИЯ МАСЕЛ

Глава 3. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПРИ ПОКУПКЕ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Глава 4. МЕТОДЫ АРОМАТЕРАПИИ

Аромакурительницы и аромалампы

Ингаляции

Ароматические ванны

Ароматическая вода

Аромакомпрессы

Полоскания и промывания

Уход за волосами

Массаж и растирания

Глава 5. ИСКУССТВО ОБОЛЪЩЕНИЯ

Афродизиаки

Мы все любим носом

Рецепты соблазна

Глава 6. ГОРОСКОП АРОМАМАСЕЛ

Советы китайских астрологов

Ароматерапия для женщин по знакам зодиака

Ароматы и характер

Глава 7. АРОМАТЕРАПИЯ НА СТРАЖЕ ВАШЕЙ ФИГУРЫ

Что такое целлюлит?

Аромамасла против целлюлита

Рецепты красивой фигуры

Глава 8. БЕРЕМЕННОСТЬ И АРОМАТЕРАПИЯ

Глава 9. ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ ВСЕХ ПОЛЕЗНЕЙ...

Глава 10. АРОМАТЕРАПИЯ + ТЕРПЕНИЕ = КРАСОТА + МОЛОДОСТЬ

Ароматические масла для ухода за кожей лица, шеи и области декольте

Ароматические масла для ухода за кожей тела

Уход за кожей рук и ногтями

Уход за кожей ног

Ароматические масла для ухода за губами и полостью рта

Ароматические масла для ухода за кожей головы и волосами

Глава 11. АРОМАТЫ НА ОКОШКЕ И В ВАЗЕ

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Глава 1. ИСТОРИЯ ДЛИНОЙ В ТРИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Ароматические растения и экстракты применялись и завоевывали популярность во всех великих древних цивилизациях — от Вавилона и Персии на Среднем Востоке до Индии и Китая. В древнейших медицинских текстах, написанных в этих странах около трех тысяч лет назад, перечислено множество ароматических растений, описаны различные целебные составы, приготовленные из них, и способы их применения. Пряные растения росли в изобилии, а для добычи их семян, корней, листьев и плодов не требовалось почти никакого труда. Можно предположить, что уже в каменном веке человек стремился обогатить вкус и запах еды разными ароматическими растениями.

Аромат растений ценился не только в еде. Трудно даже представить себе, какую долгую историю имеют благовония и сколько взлетов и падений они пережили. Их восхваляли, сравнивая с драгоценными камнями, и запрещали, объявив «легкомысленным излишеством». Навязывали в качестве панацеи от всех болезней и использовали как предмет роскоши и средство обольщения. Восхищались, отвергали и даже обожествляли. Именно в священных храмах и родились первые душистые композиции. Иероглифы на стенах древних египетских святилищ и античные легенды Греции сохранили для нас некоторые тайны ароматов. Жрецы Египта обязательно использовали во всех своих молитвах и ритуалах мирру и ладан, амбру и сандал, чтобы пробудить прекрасными ароматами статую уснувшего бога. До сих пор эти вещества применяются как в религиозных обрядах, так и в производстве духов (амбра и сандал присутствуют более чем в половине композиций). Но если история применения растений в качестве благовоний насчитывает три тысячелетия, то в качестве приправ и ароматизаторов пищи они стали применяться значительно раньше, а именно, как упоминалось выше, в каменном веке.

Первые ароматы — ароматы приправ

Сначала, в глубокой древности, пряности лишь делали пищу более разнообразной, затем их употребление стало культурной привычкой и,

наконец, превратилось в необходимость. Известная нам смесь пряностей «карри» появилась за две тысячи лет до н. э. В те времена рис был практически единственной пищей бедных жителей индийского Малабарского берега, узкой полосы земли, — родины тропических пряностей. Чтобы хоть как-то разнообразить вкус своей обычной пищи, люди впервые смешали черный перец с кардамоном, имбирем, куркумой и кокосовым молоком, а затем полученную желтую кашу добавили к безвкусному рису. Эта рецептура и легла в основу столь популярных сегодня блюд с карри.

В Египте на папирусах сохранились рецепты, датируемые серединой второго тысячелетия до н. э. Они предписывают при приготовлении того или иного блюда использовать анис, горчичное семя, тмин, кориандр, мяту, полынь, корицу, шафран. Глиняные таблички с клинописью свидетельствуют о том, что в Месопотамии выращивали фенхель, тмин, кориандр, шафран и тимьян.

А древние индейцы были уже знакомы с кардамоном, куркумой, гвоздикой, мускатным орехом, черным перцем и корицей. Отдельные пряности вначале употреблялись в пищу только в местах своего естественного произрастания. Поэтому до сих пор, несмотря на мобильность современного передвижения, у нас есть возможность знакомства с многообразием различных национальных кухонь. Эти специфические особенности приготовления тех или иных блюд дошли до нас из тех времен, когда между отдаленными областями мира еще не существовало контактов. Потому-то и возникли типичные народные национальные блюда, до настоящего времени характерные для тех или иных мест. По мере развития цивилизации такие кушанья приобрели международный характер и начали употребляться в других странах.

VIII век до н. э. оставил нам достаточно разнообразные сведения о применении пряностей. Известно, что вавилоняне употребляли шафран, фенхель, тимьян, тмин, кунжут, кардамон, укроп, чеснок, лук и кориандр. Жители Вавилона были знатными торговцами; торгуя пряностями, они распространяли их во многих странах караванным, а также водным путем — на судах по рекам Евфрат и Тигр.

В Ассирии уже в VII веке до н. э. в царских садах выращивали около 60 видов пряностей. Древние персы использовали в пищу несколько видов лука и чеснока, шафран и кориандр.

Очень широко пользовались пряностями в Индии. Уже в IX веке до н. э. жителям древней Индии были известны корица, кардамон, гвоздика, различные виды перца, имбирь, калган, куркума, мускатный орех. Именно эта страна была в античные времена главным поставщиком пряностей для Египта, Греции и Рима. Это не значит, что в упомянутых странах-импортерах не было местных пряностей, просто они были менее популярны, чем индийские. В те времена существовала, говоря современным языком, категория престижа на те или иные товары. Так что пряности, ввозимые из Индии и Цейлона, были престижнее тех же товаров из Малой Азии и Средиземноморья. Караваны с пряностями, двигавшиеся со стороны Персидского залива и Красного моря через Аравию, а также по Тигру и Евфрату, стекались в финикийский город Тир на восточном побережье Средиземного моря, отсюда их по морю вывозили во все остальные города Средиземноморья.

В 332 году до н. э. Тир был захвачен войсками Александра Македонского. После этого центр торговли пряностями переместился в Карфаген, а затем, в середине II века до н. э., — в Александрию, где и оставался до тех пор, пока римляне не установили свое господство по всему Средиземноморью. Знать древнего Рима не жалела средств на приобретение пряностей. Эта статья расходов была в те времена одной из важнейших. Сохранились записи римского историка Плиния, в которых говорится, что ежегодно на экзотические ароматические снадобья тратится до 50 миллионов

сестерций (около 4 миллионов рублей золотом) и что эти товары продаются на рынках Империи в 100 раз дороже первоначальной стоимости. Вот как даже в древние времена обострение моды было прямо пропорционально спекуляции на модные продукты. А пряности приобретали все большую и большую ценность. В течение нескольких столетий рабовладельческий Рим удерживал первенство по закупке, использованию и продаже огромного количества пряностей. О том, какой был ажиотаж на пряности, красноречиво говорит следующий факт истории: в 408 году вестготский король Аларих I пошел войной на Рим и взял его, то в качестве дани он потребовал 5 тысяч фунтов золота и 3 тысячи фунтов перца!

В годы раннего Средневековья пришло в упадок не только ремесло и сельское хозяйство Европы, но и торговля, потому что европейским странам нечего было предложить в обмен на дорогие товары восточных купцов. Торговля пряностями временно прекратилась. К тому же церковь в те годы активно выступала за «умерщвление брэнной плоти», против всех, с ее точки зрения, «излишеств».

Однако позднее торговля возобновилась, но уже в государствах, сложившихся в Восточном Средиземноморье. Монополистом в торговле с Востоком стала Византия. Константинополь активно оспаривал у Александрии звание всемирного центра по торговле пряностями. Эти товары в Византию доставляли арабские купцы, которые были искусными торговцами. Они предлагали большой выбор пряностей. Именно арабских купцов должна благодарить Европа за свое знакомство с шафраном и померанцем, без которых не обходятся современные повара.

Появлению пряностей в Европе способствовали крестовые походы. Напомню вам, что турки завоевали территорию Малой Азии, и торговля Востока с Византией и Европой была полностью прекращена. Католическая церковь была очень озабочена расширением турецкого могущества, поэтому правители католической Европы и предприняли крестовые походы против мусульман. Из первого же похода крестоносцы, помимо множества восточных драгоценностей и тканей, привезли пряности, в частности, мускатный орех.

Пропагандистом разведения пряностей можно смело считать Карла Великого (742-814). Он издал указ, предписывающий разводить в садах «73 декоративных растений и овощей». Благодаря этому указу на садовых грядках европейцев появились те самые растения, которые мы называем «традиционными». Подданные Карла законопослушно принялись выращивать петрушку, сельдерей, пажитник, шалфей, тмин, эстрагон, лук, укроп, фенхель и др.

Пряности в то время использовали не только для приготовления пищи, но и для заготовок продуктов впрок, для приготовления различных напитков. В Европе тогда еще не было чая, кофе и какао, поэтому ароматная «пряная» вода, а также ароматизированные пиво, браги, вина были очень популярны.

В результате активного и повсеместного использования пряностей их стало не хватать, сформировался дефицит на продукты такого рода. Это привело к тому, что пряности стали цениться чуть ли не выше золота. За фунт мускатного ореха, например, давали четырех овец или корову. А корицу преподносили в подарок королям и папам. Как вы понимаете, пряности стали доступны только высшему классу. Вы думаете, что простой люд отказался от этих дефицитных продуктов? Отнюдь нет. Бедняки искали среди своих, европейских трав и овощей сходные по запаху и вкусу с заморскими пряностями. Чеснок и лук заменяли им асафетиду, укроп и тмин — индийский айован. Но для таких пряностей, как шафран, перец, корица, замены не нашлось.

И в те времена активный покупательский спрос провоцировал производить пряные подделки, цена которых, разумеется, была намного гуманнее. Но это каралось законом. Во Франции, например, за фальсификацию молотого перца взымали сначала большой штраф, а при

вторичной попытке отбирали имущество и лишали права на торговлю, иногда даже сажали в тюрьму. В Германии с фальсификаторами обходились еще более жестоко: если их ловили с поличным, то либо сжигали на костре, либо закапывали живыми в землю вместе с подделанными пряностями. Поэтому подделка пряностей в Европе была крайне редким явлением. На первом месте по-прежнему оставались торговля пряностями и поиск мест их произрастания.

В 1298 году венецианский купец Марко Поло написал книгу о своем путешествии в Индию и жизни в Китае, в которой он рассказывал об увиденных чудесах и, в частности, о произрастании и применении пряностей. Книга эта вдохновила на странствия многих путешественников — Васко да Гама, Фернана Магеллана, Христофора Колумба.

Больших успехов удалось добиться португальскому мореплавателю Васко да Гама. Проплыв вокруг Америки, в 1498 году он пристал к Малабарскому берегу и вернулся в Лиссабон с ценным грузом черного перца, гвоздики, корицы, имбиря. Во время повторного плавания в 1502 году он достиг острова Цейлон и за свои успешные открытия в 1524 году был назначен вице-королем Индии. В результате этих походов португальцы завладели торговлей специями, снабжая Европу черным перцем, корицей, мускатным орехом и имбирем. Основной центр торговли пряностями окончательно переместился из Венеции в Лиссабон. В последующем колонизаторы расширили португальское влияние не только на Мадагаскар, Суматру и Яву, но и на прославленную столицу пряностей Малакку на юге одноименного полуострова.

Но конкуренты не дремали. Самыми серьезными конкурентами португальцев были испанцы, искавшие более короткий путь в восточные страны, чем морская дорога вокруг Африки. В 1519 году Магеллан с 265 моряками на пяти кораблях отправился в западном направлении от берегов Европы, надеясь приплыть к островам пряностей. Во время плавания он впервые достиг Филиппинских островов, где был убит туземцами. В результате из всей флотилии только один корабль доплыл до одного из Молуккских островов — Тидоре. Лишь через три года с богатым грузом гвоздики он вернулся в Испанию. За это капитан корабля Х. С. Элькано был возведен в дворянское сословие и получил право на собственный герб. Вот так ценой жизни доставлялись пряности в Европу. Оказывается, что не ради географических открытий отправлялись в дальний путь мореплаватели, а ради поиска новых мест произрастания ароматических растений и пряностей. Прогрессом движет мода!

Португалия и Испания монополизировали мировую торговлю пряностями, поскольку имели исключительную возможность регулировать поступление пряностей на европейский рынок, получив право контроля над местами их произрастания, чего никогда не делали арабы. Кроме того, в руках испанцев оказались новые виды пряностей, совершенно не известные в Европе, так как они произрастали только в Америке. Это были ваниль, ямайский (или гвоздичный) перец и красные стручковые перцы. Причем новые пряности долгое время не выходили за пределы стран-обладательниц заморских колоний. Например, ваниль была впервые привезена в Испанию в 1510 году, а в Англии о ней узнали лишь в 1807 году, когда монополия Испании на торговлю с Мексикой была подорвана в результате англо-испанских войн. Ямайский перец был впервые ввезен в Европу в 1601 году и до середины XVIII века поступал в основном только в Англию и в принадлежавшие ей страны, поэтому в других странах Европы, в том числе и в России, стал известен под названием английского перца.

А что же в это время творилось в Киевской Руси? Русичи тоже были знакомы с пряностями. Россия в XVI-XVII веках торговала в основном с Азией, поэтому цены на некоторые пряности в Киевской Руси были ниже, чем в Западной Европе. Торговые пути на Запад были еще закрыты, да и не

имело никакого смысла покупать китайские пряности через посредство Запада. Поэтому шафран и перец, например, доставляли в Москву из Индии и Ирана, а китайскую корицу, бадьян и калган — из Юго-Восточной Азии. Пряностей в Россию ввозили много, и она могла с выгодой для себя перепродавать их на Запад. Некоторые пряности даже приобрели новые названия. Так, бадьян в Западной Европе стали называть «сибирским анисом», поскольку на Запад его доставляли в основном через Сибирь.

Эфирные масла и их применение в древности

Звание прародителей парфюмерии по праву заслужили египтяне. Они хорошо знали о способности благовоний повышать настроение и приобрели репутацию знатоков парфюмерии. Легендарная Клеопатра, чтобы стать привлекательной для Юлия Цезаря и Марка Антония, наполняла свои жилые покои ароматом громадного количества розовых лепестков. Египтяне применяли благовония очень широко — от парфюмерии и косметики до медицины и ритуала бальзамирования усопших. Некоторые сосуды для мази, извлеченные из гробницы Тутанхамона, содержали предохранительные смолы, такие как ладан, которые до сих пор, спустя 3200 лет, все еще не потеряли запах. Ритуалы погребения сопровождались в Египте обилием ароматических веществ. Причем каждого усопшего сопровождал свой особый аромат. Египетские иероглифы раскрыли нам и секреты изготовления некоторых ароматических мазей. В то же время появляются соответствующие определенным священным ритуалам эфирные масла, без которых не обходится современная парфюмерия.

Однако египтяне не знали способов выделения эфирных масел из растений: они пользовались только настоями и притираниями.

Несколько позже благовония «выходят» из священных храмов в мир. Женщины и мужчины начинают использовать их как парфюмерно-косметическое и терапевтическое средство (душистые мази для тела, омолаживающие бальзамы).

Для создания новых ароматов из Ливии, Аравии, с Ближнего Востока в Египет ввозятся пахучие породы деревьев, сосновые и оливковые масла, корица, ваниль. И в самых модных современных запахах присутствуют все эти вещества. Особенной популярностью во Франции пользуются сегодня так называемые «пищевые» ароматы — ваниль, корица, карамель.

Влияние Египта быстро распространилось на Месопотамию. Здесь центрами производства ароматических снадобий и духов становятся Пальмира и Вавилон, а наиболее часто употребляемыми в религиозных обрядах душистые вещества: мирт, аир, кедр. Сами храмы возводились из благоухающих пород деревьев — считалось, что дорогие ароматы могут задобрить богов.

Позже древние греки и римляне уже широко применяли эфирные масла и в медицине, и в общественных банях — у римлян, в частности, это был ежедневный ритуал, доставляющий им наслаждение.

У греков как у наиболее поэтического народа рождались легенды об ароматах. Вот одна из них.

Легендарный греческий паромщик Фаон получил в подарок от богини любви Афродиты маленький волшебный флакончик с благовонной жидкостью. Душистая божественная вода изменила всю его жизнь, сделав самым счастливым человеком. С ее помощью он соблазнил прекрасную Сафо. Как же это могло получиться, ведь Фаон был настолько безобразен, что даже легкий флирт с таким уродом был просто невозможен. Поэтому о любви несчастный паромщик и не мечтал. И вдруг все переменялось. Смазав лицо ароматным маслом Афродиты, Фаон преобразился, причем настолько, что обворожительная Сафо, известная своей эротической поэзией, влюбилась в него. Да, это только легенда, но она символизирует новый этап в истории духов. Продолжая присутствовать во всех религиозных обрядах, ароматические вещества все чаще используются как средства гигиены и

предметы роскоши. К природным растительным смолам, бальзамам добавляются душистые масла, которые атлеты обязательно применяли перед соревнованиями, а прекрасные афинянки использовали для удовольствия и обольщения.

В Греции появляются и первые парфюмеры — «винокуры мазей», составлявшие душистые композиции из масел шафрана, ириса, шалфея, аниса, корицы... Многие из этих сочетаний применяются и сейчас в духах и одеколоне, которыми пользуемся мы.

Многие греческие врачи служили в римской армии и несли знания об ароматических и лечебных растениях через множество стран. Гален, личный врач императора Марка Аврелия, изобрел оригинальный крем и написал множество работ, касающихся здоровья и медицины. В числе других его работы создали основу медицины для многих европейских стран, а после упадка Римской империи распространились и на Востоке, в Византии.

Арабские страны усовершенствовали знания в области ароматерапии. Начало более глубокого изучения эфирных масел с химической точки зрения положили в античные времена арабы. Именно они первыми начали экстрагировать розовое масло, которое ценилось выше чем золото и различными экспедициями переносилось из страны в страну. Когда в 1817 году был открыт Папирус Эбера, в нем упоминалось более 800 различных целительных рецептов и способов излечения, использующих растительные субстанции.

В Европе производство эфирных масел и их распространение относится к XIII-XIV векам. Тогда ходили легенды о «похитителях умерших тел», которые избегали инфицирования, соприкасаясь с колоссальным количеством страшных бактерий. Они известны были как продавцы специй. И избегать инфицирования им помогали ванны с эфирными маслами — сосновым, ладанным, розмариновым, гвоздичным, — которые, как известно теперь науке, обладают уникальнейшими антисептическими и антибактериальными свойствами.

К сожалению, все уникальные накопленные труды о бесчисленных полезных свойствах эфирных масел не дошли до наших дней, они были уничтожены во времена Старого Света.

Вторым рождением интереса к эфирным маслам, который проявился как у ученых мужей, так и у простых обывателей, можно считать рубеж XIX-XX веков. В 1920 году французский химик-парфюмер Рене-Мари Гаттефосс работал в своей лаборатории и при проведении опыта получил серьезный ожог руки 3-й степени. Совершенно случайно, по ошибке, он окунул руку в наполненную лавандовым маслом емкость. Его удивлению не было предела, когда боль от ожога стала утихать и спустя время прекратилась. В дальнейшем повязки с лавандовым маслом заживили обожженную руку, так что не осталось каких-либо рубцов на коже. Этот французский гражданин был не только парфюмером, но и химиком, поэтому проанализировал лавандовое масло и обнаружил, что оно содержит большое количество биологически активных элементов. Исследовав другие эфирные масла, он пришел к выводу, что они обладают уникальными целебными свойствами. Его последователь доктор Джин Валне, который служил военным врачом во французской армии, использовал эфирные масла в качестве антисептиков для лечения ран во время Второй мировой войны. А по окончании ее добился больших успехов, применяя эфирные масла в борьбе с туберкулезом, диабетом, раком и другими заболеваниями. В бывшем СССР производство эфирных масел было развито очень широко, но, к сожалению, в качестве терапевтического метода традиционной медицины серьезного развития не получило. В основном изготовление эфирных масел было направлено на их использование в парфюмерно-косметической и пищевой промышленности. Сейчас наблюдается возрождение ароматерапии. Надеюсь, что этот процесс превратится в модное течение и найдет большое количество приверженцев.

Глава 2. МЕТОДЫ ПОЛУЧЕНИЯ МАСЕЛ

Для того чтобы нам с вами быть асами ароматерапии, а не просто бездумными модницами, необходимо узнать, что же такое эфирные масла, откуда и как они берутся, как их лучше всего использовать.

Эфирные масла — это прозрачные бесцветные или окрашенные жидкости. От растительных масел их отличает свойство летучести. Их плотность, как правило, меньше 1. Они практически нерастворимы в воде, но хорошо растворяются в спирте и других органических жидкостях, а также в жирах, восках и прочих маслах. Эти свойства используются при различных методах получения эфирных масел. Некоторые части растений, из которых получают эфирное масло, особенно цветы, склонны к быстрой потере качества, поэтому должны быть использованы как можно быстрее после сбора урожая. Другие части, в том числе корни и семена, могут храниться долго. Их транспортируют в различные части света. В основном ароматические масла получают четырьмя способами (кустарные способы упоминать не будем, так как они не дают гарантий качества).

Самый распространенный способ — это **дистилляция**. Что же это за процесс? Растительный материал, будь то лепестки, цветки, корни, помещают в контейнер, а затем либо кипятят в воде, либо подвергают воздействию пара под давлением. Во время этого процесса происходит изоляция летучих и нерастворимых веществ. Образующуюся смесь паров эфирного масла и воды конденсируют и отделяют масляный слой. В некоторых случаях полученное масло дистиллируют повторно, бывает даже, что это происходит при различных температурах. Например, камфара бывает трех видов, в зависимости от степени дистилляции, — белая, желтая и коричневая. Полученные эфирные масла обычно жидкие, но могут быть и твердыми (ирис) или полутвердыми в зависимости от температуры (роза).

Следующий способ — **анфлеранж**. Метод анфлеранжа состоит в том, что масло, испаряющееся из цветков, поглощается чистым, не имеющим запаха свиным или говяжьим жиром, нанесенным тонким слоем на стекло. Этот старинный способ, изобретенный нашими неленивыми предками, используется всё реже и реже, поскольку при этом затрачивается много времени и средств. В наше время сплошной коммерции в основном заботятся не о качестве, а о дешевизне себестоимости продукта.

Третий метод — **прессование**. Эфирные масла плодов citrusовых — апельсина, лимона, грейпфрута, бергамота, мандарина, лайма — можно получать при помощи пресса. Первоначально кожуру плодов отжимали вручную. В наше время чаще всего используются машины, хотя citrusовые масла самого высокого качества все еще экстрагируют вручную. Работать такими «старинными» способами не брезгают индийцы, китайцы, японцы.

И последний, достойный быть упомянутым, — **экстракция селективными растворителями**. Эфирные масла, отдельные компоненты которых разлагаются в сравнительно жестких условиях дистилляции, извлекают экстракцией органическими растворителями из сырых материалов. Так поступают с цветами жасмина, розы, апельсина. Эфирное масло растворяется в жидкости растворителя. Затем растворитель отгоняется при низкой температуре. Остаток после отгонки растворителя обычно имеет вид воско- или мазеобразной массы, называемой «конкрет». Преимуществом конкретов является то, что они более устойчивы и концентрированы, чем чистые ароматические масла. При обработке конкрета спиртом полученный раствор охлаждают и фильтруют от балластных веществ. После удаления спирта остается высококачественное масло, именуемое у специалистов «абсолют». «Абсолюты», как правило, представляют собой густую высококонцентрированную жидкость. Также они могут быть твердыми или полутвердыми.

Глава 3. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПРИ ПОКУПКЕ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Во-первых, не поленитесь прочесть, что написано на этикетке флакона с маслом. Поверьте, красота бутылочки не обеспечивает качество продукта. Дело в том, что вместо натурального масла вы можете приобрести его «природную копию» — это масло, воссозданное синтетическим способом и имитирующее натуральные ароматы.

Навредить такое масло вам не может, помощи же от него не дождетесь. Такие «природные копии» стоят дешевле, но эффект от них примерно равен простому освежителю воздуха: только запах, а положительных эмоций — ноль. Поэтому, если вы все-таки решили преобразить себя с помощью ароматерапии, не копейничайте, помните — экономить на своем здоровье и красоте просто глупо!

Во-вторых, если вы отправились на отдых в заморскую страну, не торопитесь приобретать там ароматические масла. Одна моя подруга купила в Египте флакончик с непонятным маслом и ничего кроме аллергии в виде сыпи она не получила.

На сегодняшний день в наших специализированных магазинах и аптеках выбор ароматических масел настолько велик, что глаза разбегаются. Поэтому незачем гнаться за заморскими «диковинками», и к тому же неизвестно еще, что они там «плеснули в бокальчик».

В-третьих, хранить масла необходимо в емкостях из темного стекла и плотно закрытыми. Для всех масел существуют рекомендации, при какой температуре их лучше всего хранить. Поэтому не поленитесь лишний раз прочитать этикетку или инструкцию к применению.

В-четвертых, обязательно обратите внимание на срок годности и дату изготовления. Ароматическое масло — это такой продукт, который в «просроченном» состоянии не принесет никакой пользы.

Глава 4. МЕТОДЫ АРОМАТЕРАПИИ

Аромакурительницы и аромалампы

Это самый распространенный способ применения аромамасел. Популярность свою он приобрел из-за простоты применения и элементарности приспособлений. Вам достаточно приобрести специальную аромалампу или наемкнуть знакомым, что вы ждете от них именно такого подарка. В чашу ароматической курительницы нужно налить теплой воды, затем добавить эфирное масло (2 капли на 5 кв. м. вашего помещения), после чего зажечь свечу. По мере нагревания воды масло будет постепенно улетучиваться из курительницы, наполняя вашу комнату благоуханием. Не забудьте перед сеансом ароматизации воздуха тщательно проветрить помещение. И помните, что аромалампу можно использовать непрерывно не более 2 часов.

Этот метод прекрасно дезинфицирует помещение. Между прочим, если в пригородном лесу в одном кубическом метре воздуха насчитывается 5000 микробов, то в городской квартире их уже 20 000, а в салоне автомобиля 9 000 000. Такое же количество микробов в школьных классах и магазинах. В общественном транспорте и в больницах их еще больше. Профессор Гриффон изучал антисептическое действие смеси ароматических масел. Он получил ошеломляющие результаты! Всего лишь за полчаса ароматические эфирные масла уничтожили в воздухе помещения всю плесень и все стафилококки, а из 210 микробных колоний осталось только 4! Гриффон на практике доказал, что большинство эфирных масел обладает противомикробным действием, большой бактерицидной активностью, активно подавляет рост гемолитических стафилококков, стрептококков и патогенных грибов. Удивительно, но факт, что антисептическая способность эфирных масел не слабеет, не снижается со временем, и организм не

привыкает к ароматическим лечебным средствам. Микробы при длительном контакте с эфирными маслами практически не вырабатывают к ним устойчивости. Эфирные масла создают для микробов такую среду обитания, в которой они не могут нормально развиваться и гибнут. Таким образом, профессор Гриффон пришел к следующему выводу: эфирные масла обладают свойствами гормонов, оказывают регулирующее действие на эндокринные железы.

Помимо дезинфекции, этот метод окажет на вас стимулирующее воздействие, улучшит ваше психическое и эмоциональное состояние, благоприятно повлияет на органы дыхания. Удобство его состоит еще и в том, что вы, «воскурив» аромалампу, можете спокойно заниматься своими делами, не тратя время на свое оздоровление.

Ингаляции

Этот метод нам знаком с детства — у всех нас болело горло, и мамы заставляли нас дышать над эвкалиптом, ромашкой, солодкой, шалфеем. Еще наши предки отмечали эффективность такого лечения. Его положительные результаты не заставляют себя долго ждать. Это происходит потому, что целительные пары сразу же через легкие попадают в кровь и лимфу. Они помогают расширять кровеносные сосуды слизистой оболочки, оказывают благотворное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы.

Существует два вида ингаляций: горячая и холодная.

Холодные процедуры осуществляются непосредственно из флакона либо после нанесения на ткань или аромакамень (камень из мелкопористой глины). Этот вид ингаляций очень мобилен — капнули капельку эфирного масла на носовой платок и «прикладывайтесь» к нему по мере необходимости на работе, в транспорте. Сейчас не составит труда и не потребует значительного вложения средств покупка специального керамического медальона, в который можно капнуть капельку масла, а затем повесить на шею и просто дышать — вот и вся ингаляция. Единственное условие для успеха этой процедуры — ваше дыхание должно быть ровным и глубоким; время ингаляции 5-10 минут.

Горячие ингаляции особенно подходят для лечения синуситов и респираторных инфекций. В посуду с широким горлом наливается кипяток, затем туда добавляется 3-4 капли масла, накрываете голову полотенцем и ингалируете 5-10 минут, обязательно закрыв глаза. После этого примерно около часа воздержитесь от принятия пищи и употребления различных напитков, поскольку эфирные масла будут продолжать действовать после процедуры. Горячая ингаляция может служить также паровой ванночкой для лица.

Ароматические ванны

Это тоже очень простой и популярный способ применения эфирных масел. Помимо релаксирующего воздействия ванны могут оказать и лечебное. Для этого необходимо руководствоваться некоторыми правилами.

1. Ванну следует принимать через 2 часа после еды и за 1 час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванной!

2. Необходимо предварительно вымыться в душе. Благотворно может повлиять спа-массаж, сделанный под душем, или просто обработка кожи скрабом. Из первой главы вы почерпнули некоторые сведения о том, как и чем мы дышим. Сейчас настало время добавить, что мы дышим не только носом и легкими, но и кожей. Именно ваша кожа будет впитывать растворенные в воде эфирные масла, поэтому необходимо ее хорошенько очистить перед сеансом такого своеобразного «кожного» дыхания.

3. Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потоотделение

может помешать вашей коже впитывать масло. Достаточная температура воды - 35-40 °С

4. Достаточная дозировка — 8 капель эфирного масла на полную ванну воды. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю снизьте дозировку наполовину.

5. Нельзя просто взять и капнуть в ванну масло из флакона! Если так сделать, то на поверхности воды вы обнаружите несколько масляных пятен, которые и не подумают раствориться. Для растворения эфирного масла вам понадобится что? Ну, конечно же, растворитель. И тут вы используете все, что под рукой: мед, сметану, кефир, сливки (8 капель масла и 4 ст. ложки продукта смешиваете, а затем растворяете в ванной). Очень полезно применять при таких процедурах морскую соль, но если ее дома не оказалось, то сгодится обычная поваренная (8 капель масла на 4 ст. ложки соли).

6. Если вы занимаетесь лечением, а не просто релаксацией, то запомните, что для лечебных целей достаточно 10-15 процедур. После этого необходимо выдержать недельный перерыв.

Некоторым дамам некогда даже принять ванну. Так что же делать в случае такой острой нехватки времени, если при этом хочется, чтобы кожа рук ног была мягкой и шелковистой? Можно делать 10-15-минутные ванночки для кистей и стоп.

Налейте горячую воду в миску или тазик, добавьте эфирные масла (лучше предварительно растворить арома-эссенции в меде, молоке, сливках, вине, молочной сыворотке, морской или поваренной соли),- погрузите в воду кисти или стопы и принимайте ванночки 10-15 минут, когда найдется свободное время (было бы идеально делать подобные процедуры 3 раза в неделю).

Ароматическая вода

Эта вода используется вместо лосьона для тщательной очистки лица и одновременно для насыщения кожи полезными для нее маслами. В качестве основы рекомендуется использовать растаявший лед (кристаллическую воду) или кипяченую воду, подогретую до температуры 36-40°С. Налейте в емкость стакан воды и добавьте 4 капли эфирного масла, предварительно растворив его в ложке теплого молока. Этой мутноватой водой ополосните лицо, тщательно закрыв глаза, после чего промокните лицо, начиная с глаз. Процедуру эту можно проделывать и утром и вечером.

Аромакомпрессы

Аромакомпрессы бывают холодные и горячие.

Холодные применяются при головных болях, отеках, травмах, растяжении связок и сухожилий. Приготавливаются они на водной основе.

Возьмите 200 ледяной воды в стакан, добавьте 8-10 капель эфирного масла, погрузите в смесь хлопчатобумажную ткань, тщательно отожмите и поместите на болезненное место. Этот компресс вы можете придерживать ладонью, а можете зафиксировать бинтом. Держать его необходимо 15-20 минут. Процедуру можно повторять несколько раз в день.

Если у вас вода недостаточно ледяная, то можно поставить емкость с погруженной в нее тканью в морозильную камеру на 20 минут, после чего произвести действия, указанные выше.

Горячие компрессы готовятся на водной и на масляной основе. Применяются при болях в спине, ревматизме, артритах, болях в ушах и простуде. Это согревающие компрессы.

На водной основе

Налейте 200 мл горячей кипяченой воды в емкость, добавьте 6-10 капель эфирного масла, намочите в полученной смеси ткань, плотно прижмите к нужному месту, сверху наложите согревающую повязку, можно

обмотаться шерстяным платком или шарфом. Эта процедура может длиться от 1 до 2 часов. После нее на улицу не выходить и избегать сквозняков.

На масляной основе

В небольшую емкость налейте растительное масло (15-20 мл), добавьте к нему 10 капель эфирного масла, подогрейте полученную смесь на водяной бане. Далее поступите так же, как и с компрессом на водной основе.

К этому хотелось бы добавить, что, например, индийцы и тибетцы для компрессов используют материю красного цвета. Они считают, что именно такой цвет может «прогнать» боль.

Полоскания и промывания

Чаще всего полоскания используются при различных заболеваниях полости рта и горла.

В 200 мл теплой воды (это может быть и содовый, и солевой, и травяной раствор) растворить 5 капель эфирного масла. 2-4 раза в день полоскать горло и полость рта.

Если у вас насморк, то таким раствором при помощи пипетки полезно промывать нос.

Промывания применяют для обработки ранок и для ухода за глазами. И в том, и в другом случае вам нужно приготовить ароматическую воду (см. раздел выше). Ватным диском, смоченным в такой воде, вы можете промыть ранку, или протереть глаза. Такой способ очень эффективно дезинфицирует поврежденные места, а также снимает усталость с глаз, особенно если вы длительное время находились за рулем или за компьютером.

Тем, кто заботится о своем зрении, подойдут следующие упражнения для глаз.

Открытые глаза опустите в ванночку с теплой ароматической водой и сделайте несколько упражнений - 6-8 моргательных движений, такое же количество круговых, а также влево-вправо и вверх-вниз. После такой зарядки промокните лицо мягкой тканью и отдохните с закрытыми глазами 10-15 минут.

Уход за волосами

Эфирные масла применяются как непосредственно для мытья, так и для ополаскивания волос.

Перед тем как мыть голову смешайте необходимое количество шампуня с 4-6 каплями эфирного масла, нанесите на волосы и кожу головы, массируя ее; через 3-5 минут тщательно промойте водой. Избегайте попадания в глаза!

Для ополаскивания вам понадобится 500-1500 мл воды (в зависимости от длины ваших волос). Добавьте в воду 5-10 капель эфирного масла, растворенного в 1/4 стакана теплого молока. Ополосните волосы. Избегайте попадания в глаза.

Массаж и растирания

Массаж является одновременно лечебной и расслабляющей процедурой, которая связана и с целебным проникновением эфирных масел через кожу, и с тактильным контактом.

Масла очень быстро впитываются кожей, особенно если для этого грамотно прилагают свои усилия массажисты, начинают циркулировать в крови, а затем выводятся через легкие и почки. Таким образом, при помощи массажа и растирания можно не только, к примеру, привести в нужный тонус мышцы позвоночника, но и продезинфицировать и простимулировать работу почек и легких.

Каких же правил необходимо придерживаться, если вы решили на подобные процедуры?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.

2. Кожа массируемого должна быть чистой.

3. Массажное масло приготовить следующим способом: эфирное масло смешивается с легким базовым (растительным) маслом. Для этого вам понадобится 20 мл базового—подойдет растительное, оливковое, миндальное, соевое — и 10 капель эфирного. Эту смесь подогрейте на паровой бане, она должна стать теплой, но не обжигать кожу.

4. Массируйте мягкими движениями до полного впитывания.

5. После массажа или растираний завернуться во что-нибудь теплое — одеяло, плед, махровый халат — и отдохнуть 40-60 минут. На улицу не выходить, избегать сквозняков!

Глава 5. ИСКУССТВО ОБОЛЬЩЕНИЯ

В чем же, милые дамы, состоит искусство обольщения? В умении красиво ходить, волнующе покачивая бедрами, в умении очаровательно улыбаться и игриво «стрелять» глазами и т. д. и т. п. — ответите вы. И, конечно же, будете правы. Но, дорогие мои, имейте в виду, что все эти наши «женские секреты» могут пойти насмарку без умелого использования ароматов любви. Вы ответите: мы жили без этих ароматов и проживем еще, к тому же и мужа и поклонники в наличии имеются.

Я не сомневаюсь, но вы попробуйте воспользоваться этими ароматами и посмотрите, как изменится ваша жизнь. Вы обретете постоянное чувство желанности и уверенности в своих чарах, а это очень важно для любой женщины, да и отношения с любимыми перейдут на новую более яркую и насыщенную стадию. вы сможете ощутить себя если не богиней, то волшебницей-то обязательно!

Афродизиаки

Ароматы любви были известны с древних времен. Правильное название их — афродизиаки — так их окрестили куртизанки и ловеласы в честь богини любви и красоты Афродиты, которая зарекомендовала себя как искусная соблазнительница. Из легенд известно, что у Афродиты был чудесный пояс, в котором были заключены любовь, желание и слова обольщения. Этот пояс источал волшебный аромат, любовной власти которого были подчинены не только люди, но и боги. Именно с помощью пояса Афродиты Гере удалось соблазнить Зевса. Сейчас остается только догадываться, что же было зашито в пояс и являлось источником покоряющего аромата любви. Возможно, это была капсула со смесью эфирных масел растений, поскольку для древних не было секретом, что определенные эфирные масла обладают свойствами афродизиаков. В большинстве своем это, конечно, цветочные запахи, такие как иланг-иланг, тубероза, нероли, роза, жасмин, герань. Я думаю, вы удивлены последним названием — герань? Это удивление, скорее всего, связано с навязанной нам в советские времена ассоциацией мещанства, которую вызывает этот цветок. Но задумайтесь, почему же все-таки именно он украшал окошки наших бабушек и прабабушек? Именно потому, что нежные цветы его способствовали развитию и укреплению самого прекрасного чувства на земле — любви.

Данные новейших исследований показывают, что эфирные масла, бесспорно, оказывают сильное действие на человека. Оказывается, некоторые компоненты эфирных масел обладают гормоноподобной структурой. Это позволяет им вмешиваться в психофизические функции организма. Английские ученые установили, что эфирные масла-афродизиаки обладают способностью влиять на гипофиз и вызывать образование эндорфинов — веществ, обостряющих сексуальные желания, вызывающих эйфорию и, кроме того, обладающих обезболивающим действием.

Почему же запахи могут вызывать сексуальное возбуждение? Дело в том, что в состав эфирных масел, обладающих афродизиакальными

свойствами, входят особые вещества — феромоны — именно с помощью удастся привлечь к себе внимание окружающих. Самым известным феромоном является фарнизол. С XIX века этот феромон химически синтезируется для применения в парфюмерии. На основе фарнизолола обычно создаются эротические смеси для мужчин. Именно при помощи их и покоряются наши с вами сердца. Фарнизол содержится в таких мужских эфирных маслах, как пачули, сандал, имбирь, мускатный орех, майоран.

Сейчас, наряду с эфирными маслами-афродизиаками, существует парфюмерная продукция, в состав которой входят половые феромоны человека. Феромоны в переводе с греческого буквально означают — «несущие возбуждение». Эти биологически активные вещества действуют в чрезвычайно низких концентрациях. В животном мире половые феромоны (секреторные выделения особых желез животных и людей) обеспечивают встречу и узнавание особей разного пола, они стимулируют половое поведение.

Первый половой феромон человека был выделен в 70-е годы прошлого века. Это достижение произвело настоящую сенсацию. Люди в буквальном смысле слова охотились за этим ароматом, который обладал уникальным свойством притягивать людей, являясь чем-то вроде «приворотного» зелья. Но все хорошо, что хорошо в меру. Люди так страстно хотели быстрого успеха у своих пассий, что не учитывали коварного факта: половой феромон действует абсолютно на всех окружающих их людей противоположного пола. Так что в охоте за любовью приходилось отбиваться от сексуальных домогательств случайно образовавшихся поклонников или поклонниц. Такие осложнения породили у многих серьезные сексуально-психологические проблемы. После подобного сексуального «бума» во многих странах Европы было запрещено продавать продукцию, в состав которой входят половые феромоны.

На сегодняшний день известны такие *половые феромоны-афродизиаки, как андростенон и андростенон.*

Первый выделяется человеком в юношескую пору, то есть в период полового созревания — от 15 до 20 лет. По завершению этого срока андростенон практически перестает вырабатываться.

Во время полового созревания будущие мужчины вырабатывают андростенон в два-три раза больше, чем девушки. К тому же у женщин уровень данного феромона падает при гормональных нарушениях (во время приема противозачаточных таблеток) и в дни менструации.

Между прочим, андростенон — это уникальный феромон, привлекающий как мужчин, так и женщин. Он лишь притягивает ваше внимание, не вызывая сексуального влечения.

А вот андростенон является концентрацией мужской агрессивности, он притягивает женщин и отталкивает мужчин. Это и не мудрено, поскольку для женщины мужская агрессия и сила испокон веков считалась символом защиты и опоры в трудную минуту. Этот запах действует на подсознание, на те инстинкты, которые заложены в нас природой.

У нас в России препараты, содержащие половые феромоны, не продаются. Их с успехом могут заменить те же самые ароматы любви, о которых говорилось выше.

Возможно, эти ароматы дают не такой быстрый эффект, как половые феромоны, зато в отношении с партнером все будет честнее и натуральнее.

Американские ученые в ходе своих исследований обнаружили, что существует тесная взаимосвязь между сексуальным поведением и способностью воспринимать запахи. Оказывается, люди, обладающие развитым чувством обоняния, очень редко жалуются на сексуально-психологические отклонения. Однако чувство обоняния, как и любое другое чувство, можно развить. И в этом оказываются хорошими помощниками

эфирные масла, плавно приводящие к нормализации работы эндокринной системы и раскрывающие внутренний мир людей.

Действие натуральных афродизиаков не ограничивается лишь возбуждающим эффектом, они очень тонко и плавно регулируют нервную и эндокринную системы, оказываются эффективными при фригидности и импотенции, восполняют жизненную энергию, выводят токсины.

Ароматические компоненты, входящие в состав афродизиаков, могут вводиться в организм двумя путями: через дыхательную систему и через кожу, попадая в крово- и лимфоток. В зависимости от того, какой эффект ожидается от применения конкретных эфирных масел, выбирается подходящий путь, по которому эфирные масла поступают в наш организм.

Если вы капнете несколько капель афродизиакового масла в аромакурительницу, то, попав в нос, молекулы ароматических веществ начнут взаимодействовать с обонятельными рецепторами и тем самым будут провоцировать нервный импульс, который многократно усилится за счет импульсов от соседних рецепторов. Получившийся общий импульс по обонятельному нерву поступает в центральную нервную систему, где в первую очередь анализируется центром памяти. Именно в этот момент у нас и возникает эмоциональная реакция, обусловленная собственными ассоциациями с тем или иным запахом. Затем начинается работа мозга со всем организмом. С помощью нервных импульсов действие распространяется на разные участки мозга, отвечающие за разное поведение и контролирующие разные органы. Это способствует общему расслаблению, созданию романтического настроения, а также обостряет любовные желания.

Такое восприятие афродизиаковых ароматов можно использовать в качестве прелюдии к дальнейшему развитию любовных отношений.

Дальнейшим развитием является массаж с использованием афродизиаковых масел. Ваше тело или тело вашего партнера будет воспринимать и впитывать афродизиаковую информацию не только обонятельными органами, но и кожей и всем телом вообще.

Уникальным свойством эфирных масел является их способность в каждом конкретном случае «самостоятельно» находить область, где нам необходима помощь. Поэтому при условии верного подбора масел в достижении желаемого эффекта можно не сомневаться. Афродизиаки уменьшают психоэмоциональное напряжение, снимают состояние дискомфорта, неуверенности, пробуждают сексуальное влечение и, кроме того, активизируют кровообращение. Так что афродизиаки — это точный камертон, позволяющий настроиться на гармоничное общение и зазвучать в унисон.

Главное в использовании афродизиаковых эфирных масел — это подбор именно таких компонентов, которые подойдут и вам, и вашему партнеру. Для разных людей афродизиаками могут являться абсолютно разные запахи. Одни любят традицию — герань, жасмин, другим подавай экзотику — пряную корицу или пачули, третьи предпочитают терпкое розовое масло или масло сандала. Между прочим, в жизни уживаются вместе только те люди, у которых совпадают именно запаховые пристрастия. Вы можете немного перестроить свой кулинарный вкус, свои литературные или музыкальные увлечения, но изменить свое обоняние — никогда! И встреча с нашими партнерами не являются случайностью. Ученые доказали, что не только братья наши меньшие, но и человек разумный ищет свою «половинку» именно носом.

Мы все любим носом

Мы все знаем, что мужчина воспринимает и любит женщину глазами, а женщина мужчину — ушами. Все это верно, но... Последние исследования в этой области показали, что мужчины и женщины находят друг друга по запаху.

У каждого человека есть свое понятие о том, что эротично. А выяснить, что же действительно возбуждает вас и вашего партнера, бывает не так-то просто, поскольку во время занятия любовью задействованы почти все чувства. И особую роль здесь играют запахи.

Существует несколько направлений, на которых действуют запахи при половом возбуждении:

- впечатления от естественного запаха человека;
- использование эфирных масел, душистых веществ, для того чтобы создать для партнера устойчивую запаховую ассоциацию, связанную именно с вами;
- использование афродизиаческих ароматов для корректировки, маскировки, изменения или усиления своего естественного запаха;
- применение благовоний, эфирных масел с целью усиления психоэротической настроенности (эротический массаж, ванны, аэроароматерапия).

Если основные обонятельные клетки позволяют человеку наслаждаться всей гаммой прекрасных ароматов, созданных природой, а также ароматами, созданными парфюмером, который соединил в одно целое: природные и искусственные запахи, то восприятие половых запахов осуществляется особым органом. Этот сексуальный механизм находится ближе к кончику носа, на перегородке, и называется **вомероназальным** органом (или, как его часто называют, **вомер**). **Вомер** как раз специализируется на половом обонянии.

О значении этого органа для человека вы можете судить по следующему факту: часто у людей, которые прибегали к пластическим операциям, затрагивающим перегородку носа, пропадала потенция.

В зависимости от того, как развит вомер у человека и как он способен воспринимать половые запахи, в значительной степени определяются его сексуальные возможности.

Половые запахи есть у каждого, но улавливаются они не всеми одинаково, причем они не действуют напрямую. Этот специальный сексуальный механизм, связанный с обонянием, открыл один голландский врач еще 300 лет назад.

Каждый человек имеет свои «природные духи». Индивидуальный запах мужчины и женщины зависит от многих причин, но в основном он связан с особенностями гормональной и иммунной систем, биоэнергетическим полем и бактериями, обитающими на нашей коже. Этот запах так же уникален, как отпечатки пальцев, и в значительной мере определяет для нас привлекательность того или иного человека.

Более сильно выражен запах у южных народов, менее — у северных. Расовые отличия играют также немаловажную роль. Разный запах имеют и разные части тела: кожа, волосы, гладкие складки тела, половые органы, слюна, сперма. Восприимчивость к запахам тоже разная. Наибольшее влияние на психоэмоциональные центры оказывают запахи у южан, восточных народов и наименьшее — у северных европейцев. Хотя у тех и других бывают свои особенности в зависимости от активности вомероназального аппарата, состояния центральной нервной системы и психики, готовности подсознания воспринимать ароматические сигналы и способности подсознания преобразовывать их, а затем давать правильную команду соответствующим органам.

Когда мужчина общается с женщиной, то поступающие сигналы в виде запаха преобразуются его головным мозгом и приводят к изменению биохимических процессов в организме мужчины. При этом у него увеличивается количество тестостерона, изменяется аура и энергетический потенциал, что подталкивает мужчин к сексуальным подвигам. В свою очередь, при получении соответствующего ответного сигнала в виде запаха, биотоков, у женщины еще в большей степени увеличивается количество

эстрогена, и она становится благосклонной и восприимчивой к ухаживаниям этого мужчины.

Вот здесь как раз начинается то, что мы называем любовью с первого взгляда, прочность которой зависит от биохимических и энергетических особенностей организма каждого индивидуума.

Таким образом, на первой стадии общения мужчина и женщина вначале присматриваются, как бы «принюхиваются» друг к другу, после чего уже и происходит привыкание. Эта чувствительность друг к другу особенно проявляется в период овуляции, когда в организме женщины увеличивается количество эстрогена, который непроизвольно усиливает чувственные ароматы.

Для многих женщин выделение потовых желез у мужчины на первом этапе общения является малопривлекательным, однако впоследствии, после того, как отношения между ними приобретают известную половую интимность, естественный запах пота становится возбуждающим.

Женщины не любят, когда мужчины сильно надушены. Лучшее время для того, чтобы почувствовать запах друг друга, наступает непосредственно перед оргазмом. Женщин возбуждает не только запах мужчины, но и их собственный. Мужской запах нравится женщине тем более, чем сильнее она любит мужчину. Естественный запах чистого тела женщины — это ее самая большая сексуальная ценность после красоты (кое-кто считает даже, что главная). Он исходит от всей женщины: от волос, кожи, губ, груди, подмышек, половых органов, одежды, которую она носит. Нет двух женщин с одинаковым запахом, как и мужчин.

У мужчин тоже есть свой природный запах, который женщины ощущают. Но если мужчина от запаха той или иной женщины может сходить с ума, то женщины, как правило, замечают лишь одно — хороший это запах или плохой. Плохой означает не столько неприятный, сколько не возбуждающий.

Поскольку индивидуальный запах женщины имеет в сексе такое большое значение, она должна заботиться о том, чтобы он был приятным, так же часто и тщательно, как о своей внешности, умело им пользоваться, когда соблазняет мужчину и когда с ним занимается любовью, причем так же умело, как и своим телом.

При поцелуе орган обоняния приходит в тесное соприкосновение и смешивается с запахом, исходящим из полости рта, ароматом дыхания. Запах кожи вокруг рта также имеет свои особенности, которые дополняют общее впечатление от поцелуя, а комплекс всех этих восприятий приводит к усилению психоэротической настроенности.

У некоторых народов принято вместо поцелуев прикасаться носом к щекам друг друга и слегка подтираться этим органом обоняния. При особой чувствительности органов обоняния к запаху такой способ выражения любви исключает необходимость в использовании органов осязания.

В ходе одного опроса 71 процент мужчин и женщин отнесли запахи к сильным возбудителям. Почти треть женщин считает, что сексуальные мужчины пахнут сильнее.

Лидерство «принюхиваться» к партнеру принадлежит именно нам, женщинам. Дело в том, что у нас обоняние обострено больше, чем у мужчин. Поэтому именно мы, женщины, выбираем мужчину, а не наоборот.

Запах может быть сильным оружием: ничто так не сражает мужчину на уровне подсознания, как запах. Характерно, что у мужчины, например, голова будет занята другими мыслями, но запах тела любимого человека будет постоянно возвращать его к сексуальной теме, даже помимо его воли. Опытный мужчина, особенно если он обладает тонким обонянием и хорошо знает партнершу, может по запаху определить, когда она возбуждена.

Чувствительность к естественному запаху и восприятие его у обоих полов неодинаковы. У женщин обоняние тоньше, но мужчины сильнее

реагируют на привлекающий их запах. Некоторые женщины, например, чувствуют по изменению своего восприятия запахов, что они беременны, в каком душевном состоянии партнер. Они часто решают вопрос: ложиться с партнером в постель или нет, только доверяясь своему носу.

В любовном акте восприятие запахов изменяется в определенном порядке: сначала ощущается запах всей кожи и подмышек, затем, по мере возбуждения, акцент смещается на запах половых органов, при коитусе запах приобретает особый оттенок. В это время к аромату дыхания примешивается особый запах как следствие активизации гормональных процессов и половой системы. Мужчины реагируют на сексуальный раздражитель намного быстрее.

В этом сложном механизме общения большую роль играет также иммунная система партнеров. Чем больше иммунная система мужчины отличается от иммунной системы женщины, тем большая вероятность того, что они будут принадлежать друг другу. Генетически совместимы те люди, у которых наибольшее различие в генах иммунной системы.

Исследования в этой области показывают, что запах понравившихся мужчин (с наибольшим различием генов иммунной системы) походил на запах мужчин, которые этим женщинам нравились в прошлом. При этом мужчины отличались друг от друга внешностью, интеллектом, физическими качествами и т. д.

Мужчины же, чья иммунная система схожа с иммунной системой женщины, не привлекали их, так как они напоминали им братьев, отцов и других родственников и не вызывали у женщин никаких эмоций, тем более стремления принадлежать друг другу.

Рецепты соблазна

Итак, какие же эфирные масла подходят для обольщения мужчин, а какие для обольщения женщин?

Эфирными афродизиаковыми маслами только мужского направления принято считать *имбирь, кипарис, чабрец, кедр, корицу, сандал, мускат*.

Эфирными афродизиаковыми маслами женского направления являются *жасмин, герань, нероли, роза, иланг-иланг, горький миндаль*.

Есть группа масел, которые в одинаковой степени подходят для мужчин и женщин: *бергамот, можжевельник, пачули, розмарин, лаванда*.

Кто-то может сказать, что лаванда — это банальный аромат, который предпочитают только бабушки. Но, да будет вам известно, его начали применять еще в глубокой древности. С XVI столетия арабы считали лаванду самым эффективным средством для устранения отталкивающего запаха женских половых органов, особенно при их патологии. Лаванду применяли в виде подушечек, в смеси с солью, изготавливали ароматическую воду. Таким свойством обладает также запах мяты, камфоры, розмарина, пихты и кедра. Еще с давних времен в целях нейтрализации запахов женщины использовали масло горького миндаля.

Легендарным афродизиаковым маслом на все времена можно справедливо считать розовое масло. Именно с этим прекрасным цветком связано множество легенд.

Роза была завезена из восточных стран в Древнюю Грецию и стала символом богини красоты Афродиты. Розовыми лепестками греки украшают брачные обряды, невеста сравнивается с бутоном розы, и растение обязательно присутствует в праздничном убранстве. А в Древнем Риме, когда эфирные масла еще не научились извлекать из растений, женщины знатных родов перед встречей с мужчинами часами принимали ванны из лепестков роз.

От древних римлян до наших дней сохранил свою актуальность чудодейственный напиток «Розовый цимус». Его приготавливали женщины

для поддержания сил своих избранников в любовных утехх. Испытать этот напиток в деле можете и вы.

Для его приготовления вам понадобится: 500 мл молока, 4 ст. ложки меда, 1 ч. ложка сливочного масла, 100 г фиников без косточек, горсть миндаля, несколько жилок шафрана, 1 горсть лепестков роз (можно сухих, можно свежих розового или белого цвета, темные цвета не рекомендуются). Налейте молоко в кастрюлю, желательно с толстым дном, кипятите на медленном огне. В молоко добавьте в следующей последовательности: шафран, лепестки роз, мелко нарезанные финики, миндаль и масло. Варите все это, неторопливо помешивая ложечкой до того момента, когда шафран разбухнет и окрасит напиток в розовый цвет. Затем снимите молоко с огня и добавьте мед. А теперь вы можете или процедить напиток, или, пропустив через миксер, оставить в нем большее количество питательных веществ. Подавать «Розовый цимус» следует теплым. Разлейте его в два широких бокала и выпейте со своим любимым.

Для интимной обстановки рекомендуются и широко используются различные «чувственные ароматические композиции». В их состав входят эфирные масла иланг-иланга, кардамона, апельсина, бергамота, нероли, розы, герани, мандарина. Эти композиции завоевали популярность за то, что действие их намного сильнее, чем у отдельно взятых эфирных масел. Эти «чувственные ароматические композиции» за счет совокупности действий составляющих компонентов в большей степени влияют на физиологические центры человека — повышение потенции, чувствительности эрогенных зон, остроты ощущений — и на его энергетические центры — эротическая пульсация, интуиция, чувственность. Вы можете попробовать поэкспериментировать и приготовить некоторые смеси сами. Приведу в пример несколько известных рецептов.

Ароматическая композиция «Клеопатра»

4 капли нероли смешайте с 3 каплями сандала и добавьте по 2 капли бергамота и мяты. С помощью этой смеси вам удастся нормализовать нервную и психическую системы, возбудить рецепторные импульсы, посылающие сигналы в те зоны мозга, которые отвечают за эотику. Также «Клеопатра» способствует изменению к лучшему вашего энергетического потенциала, восстанавливает ауру, воздействует на эндокринную систему, повышает потенцию.

Ароматическая композиция «Афродита»

Эту композицию любят применять как молодые девушки, так и женщины в возрасте. Возьмите 3 капли масла иланг-иланга, смешайте с 2 каплями сандала, добавьте 3 капли розы или розового дерева и 2 капли муската (можно мускатного шалфея). Эту композицию масел используйте для ванн, ароматизации воздуха, приготовления шампуня, массажа.

Ароматическая композиция «Виктория»

Она подходит для мужчин, поскольку способствует повышению потенции и усиливает психоэротический настрой: 3 капли имбиря и 2 капли корицы смешать с 3 каплями бергамота. Используется для ванн, эротического массажа, ароматизации воздуха, приготовления шампуня.

Глава 6. ГОРОСКОП АРОМАМАСЕЛ

Этот гороскоп поможет и мужчинам, и женщинам лучше представить, какие же эфирные масла будут наиболее эффективны для вас, а какие — для ваших любимых. И не забывайте, что эфирные масла и аксессуары для ароматерапии — лучший подарок: элегантный и очень полезный.

Советы китайских астрологов

Сейчас уже активно вошла в моду «китайщина», бывшая так популярной в середине XVIII века. И все чаще и чаще мы прислушиваемся именно к гороскопам этой древнейшей культуры. Достоверностью славятся китайские гороскопы по годам рождения.

Год обезьяны— 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004 — лотос, сандал, камфара, мускус, розмарин.

Год петуха — 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005 — пачули, лаванда, магнолия, миндаль, кедр.

Год собаки — 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006 — мирра, жасмин, иланг-иланг, розмарин, фиалка, королева ночи.

Год кабана (свиньи) - 1923,1935,1947,1959,1971, 1983,1995, 2007 — ладан, сандал, роза, лимон, туя, бергамот.

Год крысы — 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 — нероли, лотос, амбр, туласи, лимонник, миндаль.

Год быка (вола) — 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 — королева ночи, лаванда, рододендрон, гардения, апельсин, можжевельник.

Год тигра — 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010 — опиум, мускус, сандал, пачули, роза, бергамот.

Год кролика (кота) — 1927,1939,1951,1963,1975, 1987, 1999, 2011 — жасмин, лимон, лимонник, иланг-иланг, лаванда, орхидея, кокос.

Год дракона — 1928,1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 — ладан, мирра, роза, мускус, апельсин, ваниль.

Год змеи — 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 — афродезия, сандал, туя, герань, корица, чампа.

Год лошади — 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014 — лотос, гиацинт, амбр, рододендрон, королева ночи, нероли.

Год овцы (козы) — 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015 — сосна, кедр, лаванда, герань, туласи, орхидея.

Ароматерапия для женщин по знакам зодиака

Овен (21.03-20.04)

Женщины этого знака темпераментны, оригинальны и экстравагантны. Охотно пользуются духами с крепким запахом с сильной концентрацией травяных и лавандовых ароматов.

Астрологи рекомендуют Овнам запах свежий и одновременно крепкий. Эфирные масла, подходящие для этого знака: лаванда, роза, герань, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, пачули, сандал, ваниль, кориандр.

Телец (21.04-21.05)

Тельцы — натуры с добрым нравом и всесторонними интересами. Любят спорт и танцы, заботятся о своей фигуре и красоте. Хорошо наложенный неброский макияж, великолепное сочетание костюма и аксессуаров — вот типичные характеристики дамы-тельца. Наиболее соответствуют им запахи с травяными, свежими, спортивными композициями. Ароматерапия будет наиболее эффективна со следующими маслами: бергамот, нероли, розмарин, ромашка, лимон, мята, пачули, сандал, жасмин.

Близнецы (22.05-21.06)

Женщины-Близнецы склонны к философии и размышлению. Их главная отличительная черта — интеллигентность. Чувства у них отодвинуты на задний план. Одеваются, как правило, в спортивном или классическом стиле, никогда не следуют слепо моде. Характеру Близнецов соответствуют нежные запахи: сандал, эвкалипт, герань, апельсин, роза, лаванда, нероли, розмарин, ваниль, корица, иланг-иланг, жасмин.

Рак (22.06-23.07)

Женщины этого знака излучают теплоту, но скрытны, впечатлительны и недоверчивы. Они должны в меру пользоваться ароматическими композициями, чтобы запах от них был слышен на небольшом расстоянии. Для того чтобы слегка подчеркнуть свою мечтательную и романтическую натуру, рекомендуются сладкие эфирные ароматы: ваниль, жасмин, бергамот, лаванда, иланг-иланг, нероли.

Лев (24.07-23.08)

Женщины-Львицы — это королевы жизни, гордые, недоступные, убежденные в своем превосходстве над всеми остальными. Любят дорогую одежду, украшения и меха. Выбор ароматов должен акцентировать их темперамент и чувственность. Для Львиц лучшими эфирными маслами являются: лимон, ладан, апельсин, пачули, роза, сандал, розмарин.

Дева (24.08-23.09)

Девы — прирожденные эстеты, обладают хорошим вкусом, элегантны. Много времени посвящают уходу за собой. В вопросе ароматов Девы избегают навязчивой экстравагантности. Они выбирают, как правило, сладковатые цветочные и травяные эфирные масла: сандал, герань, нероли, ладан, корица, иланг-иланг.

Весы (24.09-23.10)

Весы являются идеалом женственности, они элегантны, обаятельны, обладают тонкой интуицией. В выборе одежды и ароматов Весы ценят классическую элегантность: роза, лаванда, мята, корица, ладан, герань.

Скорпион (24.10-22.11)

Женщины-Скорпионы легко уязвимы, часто без всякого повода впадают в плохое настроение, но при этом — очень чувственны. Они замкнуты в себе и не любят открываться другим. Им рекомендуются сладкие аромамасла: пачули, жасмин, сандал, ваниль, иланг-иланг, корица.

Стрелец (23.11-21.12)

Женщин-Стрельцов отличает спонтанность, оптимизм и подвижность. Они любят блистать в обществе, поэтому не избегают агрессивных и оригинальных запахов. Больше всего они любят перемены. Подбирая характерные аромамасла для Стрельца, которые необходимы для укрепления невозмутимости его духа и откровенной чувственности, следует отдать предпочтение пряным ароматам, запахам восточного базара: миндаль, пачули, корица, роза, розмарин, лимон, ладан.

Козерог (22.12-20.01)

Женщины-Козероги в глубине души являются неисправимыми идеалистками. Больше всего ценят чувство меры и скромность, не склонны к экстравагантности. Козерогам лучше выбирать стойкие ароматы, но не слишком тяжелые: гвоздика, эвкалипт, сандал, бергамот, можжевельник, корица, роза.

Водолей (21.01-19.02)

Женщины-Водолеи завораживают таинственностью и загадочностью. Трудно устоять перед очаровательной дамой-Водолеем — ее нельзя не заметить в обществе, хотя, как кажется, она не прилагает к этому никаких усилий. Такому характеру лучше всего подойдут следующие аромамасла: роза, бергамот, апельсин, лимон, эвкалипт, иланг-иланг.

Рыбы (20.02-20.03)

Рыбы — нежные, легкоранимые, живут в мире грез, и столкновение с действительностью бывает для них горьким разочарованием. С виду они холодны и недоступны, хотя зачастую под такой маской скрываются внутренние колебания. Нередко меняют мнение, переходят из одной крайности в другую. Это характерно и для манеры одеваться, и для пользования ароматами. Наиболее хорошо сочетаются с деликатным и утонченным характером Рыб — апельсин, лимон, нероли, розмарин, жасмин, можжевельник, бергамот.

Ароматы и характер

Подбирать эфирные масла для себя и своих близких могут помочь новые веяния французских психологов, которые связывают типы человеческих характеров с ароматами.

1-й тип — экстравертный

Вы оптимистичны, веселы, активны и способны рисковать — словом, прирожденный лидер. В скучную компанию всегда вносите веселье, любите

задачи, требующие быстрых действий. Ваш стиль — практичность, целесообразность, современность. Таким людям полезнее всего использовать цитрусовые и цветочные аромамасла: лимон, апельсин, мята, можжевельник, кедр, пихта.

2-й тип — интровертный

Для вас важны внутренний покой и гармония. Вы вполне общительны, но легко умеете отключаться от внешнего мира. Часто размышляете. Избегаете компаний поверхностных людей. Отвергаете посягательства на вашу индивидуальность. Соответствующий этому типу стиль — индивидуализм и оригинальность. Нужно отдавать предпочтение восточным пряным ароматам: сандал, пачули, роза, ваниль, корица, иланг-иланг, жасмин.

3-й тип — эмоционально переменчивый

Это живые и жизнерадостные, но легкоранимые люди. Они горячо откликаются на происходящее и стремятся получать удовольствие от жизни. Не любят распушенность. Часто принимают импульсивные решения и с энтузиазмом устремляются к поставленной цели. Если людей такого типа обидеть, они будут изо всех сил стараться как можно скорее обрести душевное спокойствие. Этот тип выбирает современный стиль жизни, с внезапными импульсивными порывами. Им соответствуют следующие аромамасла: ромашка, лаванда, розмарин, чайное дерево.

4-й тип — эмоционально переменчивый экстраверт

Вы обладаете совокупностью черт 1-го и 3-го типа, поэтому для вас лучшими средствами будут ароматические композиции, составленные из нескольких ароматов. Объединяйте цитрусовые масла и цветочные и фантазируйте.

5-й тип — эмоционально переменчивый интроверт

Вы не любите лихорадочную активность, беспокойство, состояние тревоги. Стремитесь к покою и безопасности, все планируете загодя и обстоятельно. Постоянную работу с умеренной зарплатой предпочитаете хорошо оплачиваемому, но временному контракту.

Избегаете конфликтов. Вам нужна обеспеченность и финансовая стабильность. Ваш стиль — любовь к простым и дорогим вещам. Лучшими для вас будут сладкие цветочные и восточные ароматы: роза, сандал, ладан, пачули, имбирь, кориандр, нероли.

6-й тип — эмоционально стабильный экстраверт

У этих индивидуумов гармоничный и сильный характер. Они редко чувствуют себя несчастными или подавленными. Обладают массой полезных качеств: знают, чего хотят, легко решают проблемы, не раздумывают над прошлым, создают счастье своими руками, уверены в себе, общительны и энергичны. Их отличает любовь к качественным, практичным, добротным вещам. Лучше всего подходят аромамасла туи, чайного дерева, сосны, герани.

7-й тип — эмоционально стабильный интроверт

Вы стремитесь к внутреннему равновесию, что дается не всегда легко. Поэтому в общении с окружающими вы стараетесь держать свои чувства под контролем и не любите подпускать к себе людей слишком близко. Стремитесь достичь определенного положения и признания. Ваши стремления — элегантность, престиж и эксклюзивность. А из ароматов вам надо выбрать кипарис, персик, миндаль, базилик, полынь, жасмин.

Глава 7. АРОМАТЕРАПИЯ НА СТРАЖЕ ВАШЕЙ ФИГУРЫ

Речь в этой главе пойдет о специфическом воспалительном процессе, от которого страдают восемь из десяти женщин — независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности.

Этот процесс может сформироваться уже в четырнадцать лет. Я имею в виду воспаление подкожно-жировой клетчатки. Что я слышу? У вас такого не

наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожно-жировой клетчатки иначе называется целлюлит?

Ну вот, вы тяжело вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало мы вряд ли себе поможем, так что будем бороться с этой неприятностью при помощи все той же, знакомой с древних времен ароматерапии.

Что такое целлюлит?

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани.

Жировая ткань человека в абсолютном большинстве состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот. Кроме белой жировой ткани, имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых в настоящее время неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют пропорционально более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки.

Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.

С возрастом отмечается прогрессивное увеличение количества жира в области живота, причем как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница зон накопления жира также очевидна. По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника кпереди).

Распределение жировой ткани зависит еще и от локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя — поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

В чем же причина появления целлюлита?

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.
- Загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели на нем бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, этот долгий процесс должен идти изнутри.

Как вы можете сами себе помочь?

1. Пересмотрите рацион своего питания. Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс,

очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, найдите, ваш организм нуждается в калии — он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до восьми стаканов чистой питьевой воды.

2. Конечно же, все дамы знают, что регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц. Парадокс в том, что все знают, но не все делают — времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не совсем лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитрыми упражнениями. Тем же, кому совсем лень, но кто себя все-таки любит, можно предложить пойти в бассейн, так как вода очень благотворно влияет на наши «больные места». Ну а тем, кому совсем-совсем лень, я адресую следующие пункты этого перечня.

3. Баня. Русская баня — это своеобразный массаж при помощи веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.

4. Массаж. Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами с последующим обертыванием — он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.

5. Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту массажа, вы можете начать проводить стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош «роликовый массаж» при помощи специального приспособления, снабженного иголками, — он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.

6. С помощью перечисленных выше процедур вы достигнете лучшего эффекта, если будете совмещать их с ароматерапией.

Аромамасла против целлюлита

Итак, какие же эфирные масла могут помочь вам в этой борьбе за свою фигуру, а значит, и за свою личную жизнь, а следовательно, за счастье?

Это аромамасла лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската. Вещества, которые находятся в этих маслах, способны на многое:

- стимулируют сжигание жира;
- помогают укреплению коллагеновых волокон в ткани;
- препятствуют образованию жировых клеток;
- усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- обладают антисептическими свойствами;
- предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- освежают, тонизируют, снимают усталость;
- препятствуют старению кожи, обогащают кожу витамином E.

Эти масла подходят для всех методов ароматерапии (см. главу 5). В борьбе с целлюлитом вам помогут следующие методы: аромакурительницы, аромаванны, ароматическая вода, аромакомпрессы, аромамассаж и растирания. Ниже я приведу необходимое количество антицеллюлитных эфирных масел в расчете на 1 ч. ложку основы (лучше миндальное масло):

- грейпфрут — 10 капель;
- герань — 8 капель;
- бергамот — 10 капель;
- корица — 3 капли;
- мускат — 5 капель;

- чайное дерево — 5 капель.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, однако следите, чтобы они не содержали в своем составе минерального масла, создающего пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Рецепты красивой фигуры

Я приведу в пример несколько рецептов устранения целлюлита, которые не потребуют от вас особых затрат времени и средств.

Индонезийский рецепт «Стебли бамбука»

Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук — символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность, стимулирует обменные процессы, предотвращающие накопление жира в целлюлитных бляшках.

Возьмите гущу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею проблемные места, затем сполоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут руки. Выполнять ее следует через день. Вода в душе не должна быть горячей.

Следующим средством пользуются многие топ-модели и манекенщицы, повышая таким образом тонус и эластичность кожи, увлажняя и насыщая ее кислородом, питая и укрепляя все слои кожи. Также это улучшает микроциркуляцию, повышает тонус кожи и сосудов.

Рецепт «Мисс Вселенная»

Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли бергамота, перемешайте и намазывайте этой смесью проблемные места. Затем возьмите либо массаже, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте свои проблемные места, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 — против часовой. После этого хорошенько смойте гель с тела, слегка промокните себя полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями грейпфрута.

Рецепт «Наяда»

Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием, обладает стимулирующим кровообращение эффектом, улучшает усвоение активных компонентов, способствует выведению шлаков. Вы, заглянув в главу 5, приготовьте себе аромаванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла в следующем количестве.

- Можжевельник — 8 капель
- Лимон — 10 капель
- Бергамот — 8 капель
- Грейпфрут — 6 капель
- Розмарин — 10-12 капель
- Лаванда — 10 капель

Из этих масел можно составлять смеси.

1. Масло можжевельника 3 капли + грейпфрут 3 капли + лимон 3 капли + лаванда 3 капли.
2. Масло розмарина 4 капли + грейпфрут 4 капли + лимон 2 капли.
3. Масло розмарина 4 капли + бергамот 5 капель + лаванда 4 капли.

В послесловии к рецептам мне хотелось бы заметить, что борьба со злейшим врагом женской фигуры длится не неделю и не месяц, она длится постоянно. Поэтому будет эффективнее, если эти полезные процедуры перерастут в устойчивую привычку, как, например, привычка чистить зубы.

Глава 8. БЕРЕМЕННОСТЬ И АРОМАТЕРАПИЯ

Многие из нас уже познали радость беременности и материнства, многим только предстоит это испытать. Девушек очень пугают всяческие запреты, которые налагают «досужие мамы» на сложный период вынашивания ребенка. Эти советы и запреты заставляют паниковать как будущих мам, так и их родственников. Запомните добрый совет, дорогие мои, в этот период вас должно окружать всё самое светлое, гармоничное, радостное, что только есть на свете. Вам не нужно отказывать себе в своих желаниях, прислушайтесь к своей интуиции, которая обостряется в этот период, и она вас не подведет. Некоторые удивятся: у беременных и так проблемы с обонянием и с восприятием запахов, какая тут может быть ароматерапия? Так вот именно ароматерапия поможет избежать вам многих проблем и осложнений, связанных с беременностью. Только внимательно следуйте советам этой книги и соблюдайте меры предосторожности.

Нужно ли консультироваться у врача? Обязательно, если беременность протекает с какими-либо осложнениями! Если же беременность протекает без проблем — желательно, особенно если врачу вы доверяете.

Рекомендации для беременных по использованию аромамасел

- Используйте не более половины обычной дозы аромамасел.
- Обязательно смешивайте эфирные масла с растительной основой. Ни в коем случае не используйте масла в чистом виде!
- Приобретайте только натуральные эфирные масла высшего качества! Избегайте дешевых подделок!
- Исключите употребление аромамасел внутрь.

Нельзя употреблять следующие аромамасла:

- Кедровое дерево
- Мускатный орех
- Пачули (на последних неделях)
- Розмарин
- Базилик
- Можжевельник
- Фенхель
- Мелисса
- Чабрец (тимьян)
- Гвоздика

Рекомендуемые для вас аромамасла:

- Петитгрейн
- Розовое дерево
- Сосна (осторожно!)
- Эвкалипт
- Ромашка
- Герань (в малых дозах)
- Лаванда
- Лимон

Как и для чего применять аромамасла?

Профилактика простудных и вирусных заболеваний

Все знают, что во время беременности необходимо защитить себя от гриппа и ОРЗ. Но даже в разгар сезона респираторных заболеваний вам приходится ездить на работу, принимать гостей, постоянно находиться в людных местах - в поликлинике, магазине, на улице. Дома и у себя в офисе (если, конечно, сотрудники не против) вы можете защитить себя от различных видов бактерий и вирусов при помощи аромакурительницы. Помните о только половинной дозировке эфирного масла! Помимо бактерицидного действия это поможет создать уютную обстановку дома и на рабочем месте, а также повысит вашу работоспособность. Если же вы частенько находитесь в дороге, вам поможет аромамедальон. Особенно

эффективно отражают атаку вирусов эфирные масла сосны, чайного дерева и эвкалипта.

Профилактика растяжек и отеков

Вашему организму поможет справиться с дополнительной нагрузкой, предотвратить появление растяжек и целлюлита ароматический массаж. Внимание: во время беременности массаж может делать только опытный специалист! В домашних условиях следует ограничиться легким самомассажем стоп, кистей, лица.

Во время беременности нижняя часть спины испытывает большие нагрузки. Ваше состояние значительно улучшится после растирания смесью из 2 ст. ложек масла-основы и по 2 капли масел сандала и лаванды. Боль может снять ванна с 6 каплями лавандового масла.

Молочные железы во время беременности увеличиваются в объеме и требуют особо внимательного ухода. Пользуйтесь нежным массажным маслом: добавьте по 3 капли герани и апельсина к ст. ложке масла из сладкого миндаля — и никакие растяжки груди вам не страшны. Миндальное масло — превосходное средство при трещинах и язвочках сосков, возникающих при кормлении грудью.

Избежать растяжек на животе и на бедрах, часто возникающих во время беременности, поможет ежедневный легкий массаж специальной смесью — 1 ст. ложка масла миндаля, жожоба или зародышей пшеницы с 3 каплями петитгрейна или нероли. Начните такой массаж с пятого месяца беременности и продолжайте его после родов, пока не вернетесь к исходному весу.

Отеки стоп можно уменьшить с помощью прохладных ножных ванночек с маслом апельсина, лемонграсса или лимона — добавьте 2 капли непосредственно в таз с водой. Во время отдыха держите ноги приподнятыми, подложив под них подушку или валик.

Набухшие вены на ногах возникают во время беременности из-за нарушения кровообращения. Смешайте 2 ст. ложки масла миндаля с 2 каплями лемонграсса, 2 каплями кипариса и 2 каплями лаванды. Этой снимающей напряжение смесью нежными движениями ежедневно умащайте ноги. Если вены заметно выступают, наилучшего эффекта можно добиться с помощью гераниевого масла (учтите, что для беременных оно должно быть сильно разбавлено!). Добавьте 4 капли герани на 1 ст. ложку масла-основы и легкими движениями промассируйте ноги снизу вверх.

Утренняя тошнота

Лучшее средство от утренней тошноты — эфирные масла мяты и лимона. Его можно вдыхать из бутылочки, окуривать помещение при помощи аромалампы, носить с собой ароматический медальон или добавлять в маленьких количествах в ванну. Ванна с эфирным маслом мяты окажет освежающее действие в летнюю жару.

Нарушение ночного сна

Это происходит, как правило, в последние месяцы беременности из-за резких движений плода. Примите расслабляющую ванну с маслами нероли или иланг-иланга. Общее количество масел не должно превышать 8 капель. Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 2 капли лаванды.

Глава 9. ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ ВСЕХ ПОЛЕЗНЕЙ...

Простудные и инфекционные заболевания

Ароматические масла против гриппа

1. Для дезинфекции помещения использовать аромакурительницу из масла эвкалипта или лимона.

2. Опрыскивание помещения смесью ароматических масел с дезинфекционными свойствами.

Растворите 15-20 капель масла чайного дерева, 20 капель эвкалипта в 100 мл чистого спирта, опрыскивайте этой смесью комнату больного через каждый час.

3. При первых признаках гриппа принять горячую ванну.

4 капли масла чайного дерева добавить в горячую воду, после ванны насухо вытереться, надеть шерстяные носки, завернуться в теплое одеяло и тщательно пропотеть.

Ароматические масла против простуды

1. Ингаляция дневная.

3 капли масла чайного дерева, 3 капли эвкалипта добавить в 1 л кипящей воды, вдыхайте пары через каждые 2 часа.

2. Ингаляция вечерняя.

4 капли масла лаванды добавьте в 1 л кипящей воды, дышите не менее чем за 1 час до сна.

3. Ванна.

Возьмите 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки молока, смешайте с ними 4 капли масла эвкалипта, 2 капли мяты, 1 каплю сосны, 1 каплю розмарина. Растворите полученную смесь в ванной. Вода должна быть очень теплой, но не обжигающей. Принимать такую ванну следует 10-15 минут, затем тщательно растереться полотенцем и укрыться одеялом.

4. Растирание.

За основу можно взять разогретый вазелин или детский крем, добавьте к нему 2 капли масла чайного дерева, 1 каплю пихты, 2 капли эвкалипта, 5 капель мяты, перемешайте до однородной массы и втирайте в области грудины и спины.

5. Внутреннее употребление.

Возьмите турку (емкость, в которой вы обычно варите кофе), налейте в нее чашку воды, добавьте 2 ст. ложки меда, щепотку корицы, щепотку мускатного ореха, несколько гвоздичин, перемешайте и доведите до кипения. В полученный ароматный напиток влейте 2 ст. ложки красного крепленого вина. Процедите и пейте по полчашки через каждые 2 часа.

Ароматические масла против бронхита и кашля

1. Ингаляция.

В 1 л кипящей воды добавьте 2 капли масла лаванды, 2 капли мяты, 2 капли бергамота, 2 капли эвкалипта. Вдыхайте пары 10 минут.

2. Растирания.

Возьмите за основу 4 ст. ложки чистого спирта, смешайте с 2 каплями пихтового, 1 каплей соснового и 1 каплей кедрового масла. Втирайте в область грудины.

Ароматические масла и приправы против ангины

1. Полоскания.

Разведите в 1 ст. ложке теплого молока 4 капли эфирного масла лимона, лимонника или герани. Полученную смесь растворите в стакане теплой воды. Полощите горло через каждый час.

2. Спиртовой или водочный компресс.

Смешайте с рюмкой водки или спирта 4 капли мяты, 2 капли имбиря, 2 капли пихты. Наложите ватно-марлевый компресс на 30-40 минут.

3. Смесь для слизывания.

Смешайте 1 ч. ложку корицы и 1 ст. ложку меда. Полученную смесь медленно слизывайте с ложки (желательно серебряной). Очень эффективно снимает отечность горла.

4. Смазывание горла.

Миндалины можно смазывать облепиховым маслом 3-4 раза в день.

5. От больного горла.

Хорошо помогает при ангине вылечить больное горло следующее средство: возьмите одну гвоздичинку и как можно дольше ее рассасывайте.

Ароматические масла и приправы против тонзиллита

1. Компресс с корицей.

На шерстяную ткань намазать мед и густо посыпать корицей и имбирем, положить компресс на горло, держать 2 часа. Это средство обладает отличным разогревающим эффектом.

2. Коричные полоскания.

В одном стакане теплой воды разведите 1 /2 ч. ложки корицы (можно имбиря) и полощите таким раствором горло 4-5 раз в день.

3. Растирания.

Смазать подошвы ног эфирным маслом пихты или кедра и тщательно втереть его в кожу. После этого надеть сначала хлопчатобумажные носки, а поверх них — шерстяные.

Ароматические масла против фарингита

1. Полоскания.

4 капли эфирного масла шалфея или мирта смешайте с 1 ст. ложкой теплого молока и полученную смесь растворите в 1 стакане теплой воды.

Полоскать горло следует 4-6 раз в день.

2 капли масла лимона, 3 капли мяты растворите в 1 стакане теплой, слегка подсоленной воды.

Полощите горло через каждые 2 часа.

2. Смазывание горла.

8 капель персикового масла, или 4 капли лимонного, или 4 капли эвкалиптового смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла (можно подсолнечного или оливкового) и смазывайте ватной палочкой горло этим раствором.

Ароматические масла против ларингита

1. Ингаляции.

6 ст. ложек соли растворите в 1 л теплой воды, доведите соленую воду до кипения и добавьте, затем 8 капель масла мяты. Дышите над паром 10-15 минут.

Возьмите 1 ст. ложку соды, растворите в 1 л воды, доведите до кипения, затем капните 2 капли йода и 6 капель масла шалфея. Продолжительность такой ингаляции — 10 минут.

2. Полоскание.

В стакан с теплой водой добавьте 6 капель масла шалфея, предварительно разведенного в ложке молока. Полощите каждые 3 часа.

Ароматические масла против насморка

1. Смесь для точечного массажа носа.

Подсолнечное масло 50 мл + 5 капель масла розмарина + 5 капель масла эвкалипта + 2 капли масла мяты + 5 капель масла герани + 5 капель масла сосны.

2. Смесь для растирания.

Оливковое масло 30 мл + 5 капель эфирного масла шалфея + 4 капли масла эвкалипта + 4 капли масла мяты + 2 капли кедрового масла + 4 капли масла герани + 2 капли масла сосны.

Головные боли и болезни, с ними связанные

Ароматические масла против головных болей, причина которых не установлена

1. Вдыхать ароматы лимона, или мяты, или лаванды посредством аромакурительницы или ароматедальона.

2. Растирания.

Можно втереть в височные области несколько капель масла лаванды или мяты.

3. Холодный компресс.

Налейте в емкость 2 стакана холодной воды и добавьте 3 капли масла мяты. Сложите в несколько слоев ткань, способную хорошо впитывать воду,

желательно красного цвета, несколько раз обмакните ее в воду. Отожмите ткань и положите на затылок.

Ароматические масла против мигрени

1. Смесь для аромакурительниц или аромамедальонов.
2 капли масла сосны + 2 капли масла мяты + 2 капли масла лимона.

2. Смеси для растираний.

2 капли иланг-иланга + 2 капли герани.

3 капли сосны + 1 капля лимона + 2 капли герани.

2 капли мяты + 3 капли эвкалипта + 2 капли розмарина.

Эти смеси в подогретом состоянии втирать в виски.

3. Холодный компресс.

Возьмите 4 капли масла розмарина, 4 капли мяты и 4 капли лимона, растворите их в ложке теплого молока и влейте полученную смесь в стакан с водой. Стакан поставьте в морозильную камеру до образования на воде ледяной корочки. Затем обмакните в этой ароматной воде кусок ткани, слегка отожмите и положите на область задней шейной ложбинки, которая находится под затылком. Держите этот компресс, пока он холодный. По мере надобности опять намочите ткань и приложите к этому месту.

Ароматические масла против головокружения

1. Очень хорошо помогает вдыхание ароматов черного перца и апельсина.

2. Смесь для аромакурительницы.

2 капли масла шалфея + 3 капли розмарина + 4 капли иланг-иланга.

3. Смесь для аромамедальона.

2 капли лаванды + 2 капли мяты.

Ароматические масла против головных болей, связанных с переутомлением

1. Смесь из ароматических масел для ванны.

2 капли масла апельсина + 4 капли герани + 4 капли мяты. Вода не должна быть горячей!

2 капли масла мускатного ореха + 4 капли иланг-иланга + 2 капли лаванды растворить в ложке теплого молока.

Эту смесь влить в прохладную ванну. Хорошо подходит для летнего периода.

2. Смесь для аромалампы.

2 капли масла розмарина + 3 капли эвкалипта.

1 капля масла мускатного ореха + 2 капли герани + 1 капля апельсина.

3. Смесь для аромамедальона.

2 капли масла герани + 1 капля сосны + 1 капля лимона.

3 капли масла апельсина + 2 капли лаванды.

2 капли иланг-иланга + 1 капля мускатного ореха + 1 капля розмарина + 1 капля мяты.

Ароматические масла против обмороков

1. Ароматические композиции для аромамедальонов.

2 капли масла чайного дерева + 2 капли мяты + 2 капли розмарина.

3 капли масла мускатного ореха + 3 капли лаванды.

1 капля масла герани + 2 капли лимона + 1 капля лаванды.

4 капли масла розмарина + 2 капли мускатного ореха.

Если у вас частые обмороки, то вам просто необходимо носить с собой аромамедальон.

При первых же позывах недомогания начинайте вдыхать эти смеси.

2. Смеси для аромалампы.

3 капли масла герани + 3 капли иланг-иланга.

2 капли масла розмарина + 1 капля мяты + 1 капля.

Заболевания нервной системы

Ароматические масла против вегето-сосудистой дистонии

1. Прохладные успокаивающие ванны с маслами мяты, кедр, розмарина.

2. Ароматические композиции для аромакурительниц.

2 капли масла герани + 2 капли мяты + 2 капли розмарина.

1 капля масла кедр + 2 капли пихты + 3 капли розмарина.

2 капли масла апельсина + 3 капли мяты + 1 капли мускатного ореха.

3. Смеси для аромамедальонов.

1 капля масла герани + 1 капля мяты + 1 капля кедр.

3 капли масла герани + 1 капля мяты + 1 капля мирра.

Ароматические масла против неврастении

1. Холодные компрессы.

3 капли масла шалфея и 4 капли мандарина добавьте в стакан с ледяной водой, хорошенько размешайте. Возьмите ткань, хорошо впитывающую воду, и обмакните ее в стакан. Постарайтесь собрать при этом с поверхности воды все масло. Слегка отожмите и приложите эту повязку к вискам.

2 капли масла майорана, 2 капли герани, 2 капли мяты размешайте в стакане прохладной воды. Сделайте ватно-марлевую повязку и намочите ее этой ароматной водой. Затем наложите повязку на лоб и туго обвяжите голову полотенцем. Полежите спокойно с закрытыми глазами 20-30 минут.

2. Ванны.

От этого недуга хорошо помогают прохладные ванны с использованием масел ладана, пихты, шалфея. Принимать такие ванны следует 20-30 минут.

Отлично подходит для добавления в ванну следующая ароматная смесь:

1 капля масла эвкалипта + 2 капли ладана + 3 капли майорана + 1 капля розового масла + 2 капли герани.

3. Аромакурительницы.

Для аромакурительниц подходят следующие масла: ладан, розмарин, мандарин.

Ароматические масла против десинхроноза (нарушение суточных биоритмов)

Если вы часто путешествуете, не можете заснуть в самолете или в поезде, попробуйте капнуть в аромамедальон несколько капель гераниевого масла и вдыхать его аромат. Если под рукой нет медальона, капните 3 капли этого масла на чистый носовой платок. Вы можете спокойно лечь, закрыть глаза и прикрыть лицо этим ароматным платком. Вы будете отдыхать в дороге, а полноценному отдыху будет способствовать аромат масла герани.

Если вы приехали или прилетели в пункт назначения вечером — стоит принять ванну с 6 каплями масла герани, а если утром — вам поможет ванна с несколькими каплями масла розмарина.

Ароматические масла против бессонницы

1. Смеси для аромакурительницы.

2 капли масла иланг-иланга + 4 капли лаванды.

1 капля масла лаванды + 3 капли апельсина + 2 капли бергамота.

2 капли масла апельсина + 4 капли иланг-иланга + 3 капли лаванды. 4 капли масла ладана + 2 капли чайного дерева + 2 капли пихты.

2. Смеси для ванн.

3 капли масла бергамота + 1 капля иланг-иланга + 4 капли мирра.

4 капли масла мускатного ореха + 2 капли ромашки + 1 капля сандала.

2 капли масла мирра + 1 капля бергамота + 4 капли мандарина.

2 капли масла тимьяна + 2 капли ладана + 2 капли апельсина.

3. Ингаляции.

Перед сном можно сделать 10-минутные ингаляции с маслами ромашки, лимона, ладана или мяты.

Ароматические масла против нервного истощения и переутомления

1. Аромамедальон.

Если вы на работе выполняете ответственную работу, а силы на исходе, то вам помогут добавленные в аромамедальон 3 капли масла апельсина, или 4 капли герани, или 2 капли мускатного ореха.

2. Аромакурительница.

Этот способ хорош для восстановления сил дома или на работе, если у ваших сослуживцев нет аллергии на рекомендуемые ароматические масла. В аромакурительницу капните 5 капель масла гвоздики, или 4 капли имбиря, или 6 капель мандарина, или 5 капель лимона. Для аромакурительницы также хорошо подходят следующие смеси.

2 капли масла герани + 4 капли лаванды + 2 капли розмарина.

4 капли масла мускатного ореха + 4 капли эвкалипта.

2 капли масла розмарина + 2 капли шалфея + 2 капли мяты + 2 капли корицы.

3. Ванна.

Избавить вас от усталости и нервного истощения помогут прохладные ванны с маслами герани, мускатного ореха, гвоздики, пачули.

Для использования подойдут смеси.

2 капли масла мяты + 4 капли герани.

3 капли масла розмарина + 1 капля мускатного ореха + 1 капля пихты + 2 капли лимона.

2 капли масла мандарина + 2 капли эвкалипта + 2 капли гвоздики + 2 капли мирра.

1 капля масла тимьяна + 2 капли герани + 1 капля ладана.

4. Ароматные масла, которые можно использовать в бане или сауне.

Если вы решили расслабиться в бане или сауне, то побрызгайте камни или печку парилки ароматной водой. Для этих целей вам подойдут масла гвоздики, пачули, мяты, эвкалипта, апельсина. Соблюдайте осторожность при дозировке! Для применения в бане и сауне достаточно 2-3 капель аромамасла!

Ароматические масла против депрессии

1. Аромаванны.

Это средство, которое в первую очередь избавит вас от депрессии. Вам помогут аромамасла черного перца, апельсина, бергамота, чайного дерева, грейпфрута, майорана и их сочетания.

3 капли масла черного перца + 2 капли чайного дерева + 3 капли майорана.

4 капли масла бергамота + 4 капли грейпфрута.

3 капли масла апельсина + 3 капли чайного дерева + 1 капля майорана + 2 капли бергамота.

2 капли масла грейпфрута + 2 капли черного перца + 4 капли бергамота.

2. Аромакурительница.

Для аромакурительницы подойдут масла герани, кипариса, розмарина, иланг-иланга, лаванды, пачули и их сочетания.

1 капля масла герани + 2 капли кипариса + 3 капли иланг-иланга.

2 капли масла розмарина + 3 капли кипариса.

2 капли масла иланг-иланга + 2 капли лаванды + 2 капли пачули.

3 капли масла герани + 3 капли розмарина.

1 капля масла пачули + 2 капли розмарина + 1 капля герани.

3. Ароматический массаж.

Прогнать депрессию поможет массажирование височных областей маслами сандала, черного перца, мирра и пачули.

Поможет также массаж затылочной области маслами бергамота, майорана, грейпфрута.

Ароматические масла против повышенной нервной возбудимости

1. Аромакурительница.

Это самый простой способ, который поможет вам справиться с нервным перевозбуждением. Для применения подойдут масла лаванды, мандарина, герани, иланг-иланга и ароматические композиции с ними.

3 капли масла лаванды + 1 капля розового дерева + 2 капли иланг-иланга.

4 капли масла мандарина + 2 капли герани.

2 капли масла мандарина + 1 капля иланг-иланга + 1 капля герани + 2 капли лаванды.

2. Аромамедальон.

При помощи масел кедра, кипариса, ладана, мандарина и аромамедальона вы сможете контролировать свое состояние в любом месте. При этом масла могут сочетаться таким образом:

1 капля масла ладана + 1 капля кипариса + 2 капли ромашки.

2 капли масла мандарина + 1 капля кедра.

3 капли кипариса + 1 капля ладана.

3. Аромаванны.

Вода хорошо способствует расслаблению, а в совокупности с аромамаслами имбиря, ладана, лаванды, иланг-иланга особенно. Ванны следует принимать прохладные в течение 30-40 минут. К ароматическим ваннам подходят следующие композиции.

4 капли масла имбиря + 1 капля кедра + 3 капли ладана.

3 капли масла иланг-иланга + 4 капли лаванды.

3 капли масла ромашки + 2 капли ладана + 2 капли лаванды.

2 капли масла мандарина + 2 капли имбиря + 4 капли иланг-иланга.

4. Ароматические массажи и растирания.

Для ароматического массажа возьмите 30 мл растительного масла, добавьте 10 капель масла сандала. Доверьте делать массаж этой ароматной смесью своему партнеру, поскольку ароматы сандала не только хорошо расслабляют, но и настраивают на романтический лад.

Растирания вы можете выполнять сами. Для этого смешайте 10 мл любого увлажняющего молочка для тела с 4 каплями розового дерева и 4 каплями имбиря. Спокойно и не торопясь разотрите себя.

Помогает снять нервное напряжение мытье головы: 10 мл любого шампуня, 2 капли масла чайного дерева, 1 каплю иланг-иланга, 2 капли сандала перемешайте до однородной массы. Втирайте эту ароматную массу в кожу головы массажными движениями 5-10 минут. Промойте волосы очень теплой, но не обжигающей кожу водой, ополосните прохладной.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Ароматерапия против сердечной аритмии

В борьбе с этим заболеванием наиболее актуальны масла розмарина, иланг-иланга, лаванды и мяты.

Для аромамедальонов эти масла следует использовать в чистом виде, не перемешивая. Для аромаванн могут подойти следующие ароматические композиции.

4 капли масла розмарина + 4 капли лаванды.

3 капли масла мяты + 2 капли лаванды + 3 капли ладана.

2 капли масла иланг-иланга + 2 капли мяты + 3 капли лаванды + 3 капли розмарина.

Ароматерапия против атеросклероза

1. Аромакурительница.

В чашу с водой можно добавить 6 капель масла апельсина, или 7 капель герани, или 7 капель базилика, или 5 капель лимона, или ароматические композиции из этих масел.

- 3 капли масла апельсина + 2 капли лимона.
- 2 капли масла базилика + 3 капли герани + 1 капля лимона.
- 4 капли масла герани + 1 капля кедра + 2 капли иланг-иланга.
- 3 капли масла корицы + 2 капли апельсина + 1 капля лимона.
- 2. Аромамедальон.

Те, кому больше нравятся традиционные запахи, могут капнуть в свой аромамедальон 3 капли масла шалфея, или 2 капли пачули, или 3 капли лаванды. Те же, кто не боится экспериментировать с ароматами, могут фантазировать.

- 1 капля масла шалфея + 1 капля лимона + 1 капля лаванды.
- 2 капли масла лаванды + 1 капля апельсина.
- 1 капля масла пачули + 1 капля корицы + 1 капля иланг-иланга.
- 2 капли масла ромашки + 2 капли шалфея.
- 3. Растирания.

Развитию этого недуга препятствует втирание в височную область 4 капель масла корицы, или 3 капель лимона, или 5 капель апельсина, смешанных с 5 каплями растительного масла.

В затылочную область рекомендуется втирать 5 капель масла герани, или 4 капли пачули, или 6 капель базилика, или 5 капель розмарина, смешанных с 5 каплями растительного масла.

4. Аромакомпрессы.

Горячие компрессы.

- 3 капли масла апельсина + 3 капли базилика.
- 2 капли масла лаванды + 2 капли розмарина + 2 капли шалфея.
- 4 капли масла шалфея + 1 капля ромашки + 2 капли герани.

Масла добавьте в закипевшую воду, намочите этой ароматной горячей водой ткань, отожмите, приложите к лобно-височной области, обвяжите полотенцем. Держите 10 минут.

Холодные компрессы.

- 4 капли масла пачули + 2 капли корицы.
- 3 капли масла розмарина + 1 капля лимона + 1 капля герани.

Намочите ткань в холодной воде, капните на нее эти масла, положите ароматный компресс на 20 минут в морозильную камеру. Затем приложите его к лобно-височной области, обвяжите полотенцем. Держите 10-12 минут.

Внимание! Такие холодные и горячие компрессы противопоказаны гипертоникам!

Ароматерапия против гипертонии

1. При помощи аромакурительниц и аромамедальонов вы можете использовать следующие масла только в чистом виде: кипарис, иланг-иланг, герань, лаванда, лимон, майоран.

2. Компрессы.

Компрессы должны быть комнатной температуры, держать их можно до 20 минут на лобной области. Для них подойдут следующие компоненты.

3 капли масла мандарина + 2 капли лимона или лайма +1 капля пихты.

2 капли масла герани + 1 капля лаванды + 1 капля кипариса + 1 капля лайма.

3 капли масла мандарина +1 капля иланг-иланга + 2 капли майорана.

2 капли розмарина +1 капля кипариса +1 капля лаванды + 1 капля лимона.

Ароматерапия против гипотонии

1. Аромакурительница.

С методом ароматизации совместимы масла мяты, розмарина, мускатного ореха, тимьяна, гвоздики и их сочетания.

2 капли масла мяты + 3 капли шалфея + 2 капли розмарина.

1 капля масла гвоздики + 4 капли розмарина + 1 капля базилика.

4 капли масла тимьяна +1 капля мяты + 1 капля лаванды.

2 капли масла мускатного ореха + 3 капли розмарина.

2. Аромамедальон.

Для этого метода подходят 3 капли масла эвкалипта, или 2 капли гвоздики, или 3 капли шалфея, или 4 капли тимьяна, или смеси.

1 капля масла мускатного ореха + 2 капли тимьяна.

1 капля масла гвоздики + 2 капли мяты.

3. Компрессы.

Как и при гипертонии, при гипотонии помогают компрессы комнатной температуры. Для них рекомендуется выбирать ароматические композиции.

2 капли масла мяты + 3 капли эвкалипта.

3 капли масла розмарина + 2 капли кипариса + 1 капля тимьяна.

2 капли масла гвоздики + 3 капли эвкалипта.

3 капли масла шалфея + 2 капли мяты + 3 капли эвкалипта.

Ароматерапия против учащенного сердцебиения

1. Масла апельсина и иланг-иланга подходят для использования в аромакурительницах и аромамедальонах.

2. Аромакомпрессы.

В стакане теплой воды растворите 2 капли масла апельсина + 2 капли кедра + 2 капли лайма, предварительно смешанных с 1 ст. ложкой теплого молока. Пропитайте этой ароматной водой плотную ткань, хорошо впитывающую влагу, отожмите и приложите на область грудины на 20-30 минут.

В стакан с холодной водой капните 3 капли масла апельсина и 3 капли иланг-иланга, быстро взболтайте воду, обмакните в ней мягкую ткань, хорошенько отожмите, приложите к лобно-височной области. Возьмите контейнер для льда, залейте водой. В каждую ячейку капните по 2 капли масла апельсина и 2 капли иланг-иланга, поставьте контейнер в морозильную камеру. Когда почувствуете у себя учащенное сердцебиение, достаньте 1 кубик льда и приложите его к шейному желобку внизу затылка. Держите 3-5 минут.

Ароматерапия против недостаточного кровообращения

1. Ароматмассаж.

Этот массаж важно выполнять гармоничными, успокаивающими, поглаживающими движениями. Лучше всего проходить 1-2 раза в неделю массаж у профессионального ароматерапевта. Состав для массажа: 3 капли масла иланг-иланга + 3 капли лаванды + 1 капля кедра на 2 ст. ложки миндального масла.

2. Аромаванна.

Регулярно следует принимать теплые аромаванны, добавляя в них следующие ароматические композиции.

4 капли масла иланг-иланга + 3 капли герани на 1/2 стакана теплых сливок.

2 капли масла черного перца + 2 капли сосны + 2 капли кедра.

3 капли масла имбиря + 2 капли иланг-иланга + 3 капли сосны.

1 капля масла кедра + 1 капля сосны + 3 капли черного перца.

3. Ингаляции.

В емкость с кипящей водой капните 4 капли масла черного перца, остудите жидкость примерно до 50-60 °С, накройтесь плотной тканью и подышите парами 5-10 минут.

На влажный носовой платок капните 3 капли иланг-иланга или 2 капли сосны, лягте на ровную поверхность и положите расправленный платок на лицо. Вдыхать пары 10-15 минут.

Заболевания пищеварительной системы

Ароматерапия против геморроя

1. Ароматическая вода.

2 капли мяты и 3 капли кипариса разведите в 1 ст. ложке теплого молока или сливок, смешайте с 1 стаканом прохладной воды, тщательно взболтайте эту ароматную воду. Следует подмываться такой водой утром и вечером.

2. Клизма.

Успешно лечат геморрой клизмы с маслами чайного дерева и мяты: на стакан воды 4 капли масла чайного дерева и 4 капли мяты. Эту процедуру проделывайте вечером.

3. Внутреннее употребление.

Разведите в 1 ст. ложке теплого молока 2 капли масла мяты, полученную смесь смешайте со стаканом теплой кипяченой воды. Пейте утром, после обеда, после ланча и после ужина по 2 стакана этой ментоловой воды.

Внимание! Противопоказание: пункты 2 и 3 лучше не применять в период беременности, поскольку влияние этих методов на организм будущих матерей еще не изучено.

Ароматерапия против горечи во рту и изжоги

Избежать этих неприятных состояний вам помогут следующие полоскания полости рта.

4 капли масла бессмертника на 1/2 стакана теплой воды. Полоскать, когда возникнет горечь.

6 капель масла мяты на 1 стакан теплой воды. Можно использовать это полоскание в качестве профилактического средства 3 раза в день.

Если вас частенько мучает изжога, носите с собой масла мяты, иланг-иланга, апельсина или бессмертника.

Достаточно капнуть 1 каплю любого из этих масел на язык, и через 10 минут изжога пройдет, если она не вызвана язвенной болезнью желудка.

Ароматерапия против желудочных спазмов

Прежде чем вы будете применять методы ароматерапии, запомните, что ароматы способны облегчить или снять боль, но не способны вылечить ваш желудок!

1. Аромакурительница.

Для облегчения желудочных спазмов в домашних условиях этот метод оптимален при помощи следующих компонентов.

2 капли масла апельсина + 3 капли лаванды.

4 капли масла мяты + 1 капля чайного дерева.

2 капли масла гвоздики + 3 капли апельсина.

2 капли масла лаванды + 2 капли мяты + 2 капли чайного дерева.

2. Аромамедальон.

Этот метод эффективно поможет в дороге, в путешествии, в экстремальных условиях.

Капните в аромамедальон 3 капли масла фенхеля, или 2 капли масла корицы, или составьте следующие ароматические композиции.

2 капли масла апельсина + 1 капля корицы.

1 капля масла чайного дерева + 1 капля мяты + 1 капля корицы.

2 капли масла фенхеля + 1 капля лаванды.

3. Ингаляция.

Если вас желудочные спазмы застали врасплох на работе, в машине, в общественном месте, а аромамедальон отсутствует — не постесняйтесь позаботиться о себе следующим образом: на носовой платок (желательно влажный) нанесите 3 капли масла корицы, или 3 капли апельсина, или 2 капли гвоздики. Положите платок на лицо и медленными ритмичными движениями вдыхайте пары.

Ароматерапия против пониженного аппетита

1. Аромакурительница.

Этот метод особенно хорош для больных, которым необходимо восстанавливать силы после болезни, так как используемые в данном случае

масла обладают не только действием, возбуждающим аппетит, но и бактерицидным.

Особенно эффективны масла черного перца, бергамота, имбиря, лайма или лимона, а также их сочетания.

2 капли масла черного перца + 3 капли имбиря.

1 капля масла бергамота + 2 капли лайма или лимона + 1 капля мирра.

2 капли масла имбиря + 1 капля лимона + 3 капли бергамота.

2. Ингаляции.

Ингаляциями, описанными ниже, можно как повышать аппетит, так и снижать симптомы простуды:

В 1 л кипящей воды добавьте 4 капли масла ромашки, 1 каплю черного перца и 1 каплю мускатного ореха. Вдыхайте пары 10-12 минут.

Ароматерапия против хронического гастрита

1. Внутреннее применение.

1 капля масла базилика на 1 ч. ложку меда 4 раза в день после еды. Принимать в течение месяца, после чего сделать перерыв 2 недели и, если боли обостряются, опять начать применение.

1 капля масла имбиря на 1 дес. ложку меда 2 раза в день после еды.

2. Аромакурительница.

Для этого метода ароматерапии подходят следующие масла: масло кардамона, мандарина, имбиря, лаванды и их сочетания.

3 капли масла кардамона + 2 капли мандарина.

1 капля масла кардамона + 2 капли имбиря + 1 капля иланг-иланга.

3 капли лаванды + 2 капли имбиря.

1 капля мандарина + 2 капли лаванды + 1 капля кипариса.

3. Аромамедальон.

Боли при гастрите можно облегчить, если вы капните в аромамедальон 3 капли масла кардамона или 3 капли масла мандарина.

Ароматерапия против язвенной болезни желудка

1. Внутреннее применение.

2 капли масла можжевельника на 1 ч. ложку меда или подсолнечного масла 3 раза в день принимать в промежутках между едой в течение месяца. Затем сделать перерыв месяц.

2-3 капли масла шалфея на 1 дес. ложку меда, принимать после еды в течение 3 недель. Далее сделать недельный перерыв и принимать это средство по необходимости.

1 капля масла лимона на 1/2 стакана томатного сока за час до еды 3-4 раза в день.

2 капли масла эвкалипта и 1 ст. ложку меда развести в стакане теплой воды, принимать за 30-40 минут до еды в течение 3 недель, после чего необходимо сделать перерыв 2 недели, затем можно прием возобновить.

3 капли масла кипариса на 1 дес. ложку меда, принимать 3 раза в день.

2. Аромакурительница.

Облегчить язвенные боли могут масла кедра, перечной мяты, эвкалипта, а также следующие смеси.

2 капли масла кедра + 3 капли мяты.

1 капля масла кедра + 2 капли мяты + 2 капли эвкалипта.

3 капли масла мяты + 3 капли эвкалипта.

3. Аромамедальон.

Добавьте в свой аромамедальон 2 капли масла кедра или 3 капли мяты — это поможет смягчить желудочные боли.

Ароматерапия против желчекаменной болезни

1. Внутреннее применение.

Эффективно стимулирует выработку желчи следующее средство:

2 капли масла розы на 1 ч. ложку меда, принимать 3-4 раза в день.

Хорошо снимает спазмы желчевонных протоков масло ромашки:

3 капли масла на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.

Также оказывает желчевонное действие масло лаванды: 3 капли масла на 1 дес. ложку меда, принимать за 30-40 минут до еды 2 раза в день.

При желчекаменной болезни часто используют масло лимона: 2 капли масла и 1 ст. ложку меда развести в стакане теплой воды, принимать за 40 минут до еды 3 раза в день.

Масло апельсина является уникальным желчевонным средством: 3 капли масла на стакан яблочного сока, принимать за 1 час до еды 3 раза в день.

2. Аромакурительница.

Бороться с этим недугом будет легче, если вы примените масла лаванды, розмарина, бессмертника, майорана, корицы или гвоздики.

2 капли масла розмарина + 3 капли бессмертника.

3 капли масла лаванды + 1 капля майорана + 1 капля бессмертника. 2 капли масла корицы + 2 капли лаванды + 2 капли розмарина.

2 капли майорана + 1 капля розмарина + 2 капли бессмертника. 1 капля корицы + 1 капля лаванды + 1 капля розмарина + 2 капли бессмертника.

3. Аромамедальон.

Если вы избрали этот метод, то оперировать следует только чистыми маслами, а не смесями: 3 капли лаванды, или 3 капли розмарина, или 2 капли бессмертника.

Ароматерапия против болезней печени

1. Внутреннее применение.

Оказывает стимулирующее воздействие на работу печени масло аниса: 1 каплю масла растворите в 1 ст. ложке теплого молока, полученную смесь влейте в 1/2 стакана теплой воды, принимать 2 раза в день после еды.

Также стимулирует работу печени масло розмарина: 2 капли масла розмарина смешать с 1 ч. ложкой растительного масла (желательно подсолнечного), принимать 3 раза в день.

Масло фенхеля всегда ценилось в народной медицине, особенно при лечении заболеваний печени: 2 капли масла на стакан воды, принимать 4 раза в день.

Используется для лечения этих болезней масло пихты: 2-3 капли масла на 1 ст. ложку меда, употреблять 2 раза в день.

Способствует очищению печени масло розы: 1 капля масла на 1 ч. ложку меда, употреблять 4 раза в день.

2. Аромакурительница.

Очищать печень можно, вдыхая ароматы масел мяты, розмарина, апельсина, бессмертника. Можно употреблять эти масла как в чистом виде, так и их сочетания.

2 капли масла мяты + 2 капли бессмертника.

3 капли масла мяты + 2 капли апельсина.

1 капля масла апельсина + 1 капля бессмертника + 1 капля розы + 2 капли мяты.

1 капля масла мяты + 1 капля бессмертника + 2 капли фенхеля.

3. Аромамедальон.

Выбирайте для аромамедальона масла апельсина и мяты:

3 капли масла апельсина, или 3 капли масла мяты, или 2 капли масла апельсина + 1 капля мяты.

Заболевания опорно-двигательной системы

Ароматерапия против артрита

1. Массаж.

Быстродействующим болеутоляющим средством при артрите и мышечном перенапряжении является масло имбиря. 5 капель этого масла смешайте с 10 мл растительного масла.

Для массажа и растираний можно использовать масло кориандра: 5 капель эфирного масла кориандра смешайте с 10 мл растительного масла.

Растереться до полного впитывания, закутаться в теплое одеяло или плед, полежать спокойно 2 часа.

Оказывает обезболивающее действие при артрите масло чабреца: 8-10 капель масла смешать с 10 мл транспортного средства (растительное масло или косметические сливки), тщательно натереться полученной смесью.

2. Аромаванны.

Для аромаванн используйте масла чабреца, имбиря, кориандра и пихты, а также их сочетания.

3 капли масла чабреца + 2 капли имбиря; + 2 капли кориандра.

2 капли масла пихты + 5 капель имбиря.

3 капли масла кориандра + 1 капля пихты + 1 капля чабреца + 3 капли имбиря.

1 капля масла имбиря + 4 капли пихты + 2 капли чабреца.

Температура воды в ванной должна быть очень теплой, но не обжигающей. Принимать ее не более 30 минут, после чего насухо вытереться, растереться полотенцем, на которое можно капнуть 2 капли пихтового масла и полежать в тепле 1-2 часа.

3. Аромакурительница.

Легче переносить болевые ощущения при артрите можно при помощи аромакурительницы и аромамасел. Выбрать стоит масла кедра, розмарина, эвкалипта, кипариса, ромашки, имбиря, гвоздики, лимона, сосны, лаванды. Эффективное действие оказывают следующие ароматические композиции масел:

2 капли масла имбиря + 3 капли розмарина.

3 капли масла кипариса + 3 капли лаванды.

1 капля масла кедра + 2 капли сосны + 3 капли лаванды.

4 капли масла ромашки + 2 капли сосны.

3 капли масла гвоздики + 2 капли имбиря.

2 капли масла эвкалипта + 1 капля розмарина + 1 капля гвоздики.

3 капли масла лимона + 1 капля кедра + 1 капля сосны.

4. Аромамедальон.

В аромамедальон можно капнуть:

3 капли масла мирра.

2 капли масла майорана + 1 каплю гвоздики.

2 капли масла шалфея + 1 каплю сосны.

2 капли масла мускатного ореха.

1 каплю масла лайма + 1 каплю сосны + 1 каплю лаванды.

Ароматерапия против ревматизма

1. Массаж.

Снимает напряжение мышц и устраняет ревматические боли масло корицы: 12-15 капель коричневого масла на 10 мл растительного. Издревле при ревматических болях применяли масло розмарина: 7 капель масла на 10 мл транспортного средства (растительное масло, детский крем, косметическое молочко).

Смесь слегка подогреть на водяной бане, затем втереть в кожу.

Часто при болях такого характера применяют масло чабреца: 10-12 капель масла на 10 мл основы из подсолнечного или миндального масла.

Эффективно при лечении ревматизма масло шалфея: 5-6 капель масла смешайте с 10 мл спирта, быстро разотрите спину, замотайтесь шерстяным шарфом или платком, отдохните в тепле и покое не менее 2 часов. После этого не рекомендуется выходить на улицу.

Устраняет болевые ощущения при артрите масло кедра: 7 капель на 10 мл подсолнечного или облепихового масла.

Масло пихты поможет вам снять отечность и болевые ощущения, связанные с ревматическими болями: 7 капель на 10 мл растительного или миндального масла.

Масло сосны обладает высокой проникающей способностью, поэтому оно эффективно борется с ревматизмом: возьмите 10 капель масла сосны, смешайте с 10 мл растительного масла, быстро разотритесь, завернитесь в шерстяной плед, полежите 1 -2 часа.

На улицу после этого массажа не выходить!

2. Компрессы.

Все компрессы, которые помогают справиться с ревматизмом, должны быть согревающими.

7 капель масла шалфея смешайте с 5-10 мл спирта, подогрейте до температуры - 60° С на водяной бане, нанесите эту смесь на ткань, хорошо впитывающую влагу, наложите этот компресс на больную область, сверху полиэтилен, затем обвяжитесь шерстяным платком или шарфом, 2 часа полежать в тепле. 6 капель масла кедра капните на махровое полотенце, обвяжитесь им, после чего желательнее провести в постели 1 -2 часа. Этот компресс лучше всего сделать на ночь: 10-12 капель масла пихты капните на шерстяную ткань, приложите к больному месту, обвяжитесь теплым платком. С этим компрессом вы можете провести всю ночь.

3. Аромакурительница.

Уменьшить ревматические боли вам помогут следующие масла и их сочетания: масла лаванды, черного перца, грейпфрута, сосны, душицы, майорана, фенхеля.

3 капли масла лаванды + 2 капли сосны.

3 капли масла черного перца + 1 капля майорана.

3 капли масла грейпфрута + 1 капля сосны.

2 капли масла фенхеля + 1 капля майорана + 2 капли лаванды.

3 капли масла душицы + 2 капли лаванды.

1 капля масла черного перца + 1 капля майорана + 1 капля лаванды + 2 капли сосны.

4. Аромамедальон.

Для аромамедальона подойдут масла мускатного ореха, корицы, герани, базилика, кедра в пропорции.

1 капля масла мускатного ореха + 1 капля базилика.

2 капли масла герани.

2 капли масла корицы + 1 капля мускатного ореха.

1 капля масла кедра + 2 капли базилика.

Ароматерапия против остеохондроза

1. Массаж.

При этом недуге вам поможет масло чабреца: возьмите 10 капель этого масла, смешайте с 5 мл растительного масла, тщательно втирайте полученную смесь в кожу, после этого наденьте на себя теплую шерстяную кофту.

Не менее эффективно при остеохондрозе масло пихты: 5 капель пихтового масла на 10 мл растительного.

Массаж перед сном рекомендуется делать, используя масло кипариса: смешайте 5 капель масла кипариса и 10 мл миндального масла, подогрейте эту смесь на водяной бане, быстро разотритесь, наденьте фланелевую рубашку и закутайтесь в одеяло.

2. Аромаванна.

Для аромаванны необходимо использовать масла герани, эвкалипта, кипариса, мускатного ореха, розмарина.

Необходимо соблюдать следующие пропорции.

4 капли масла герани + 3 капли эвкалипта.

2 капли масла герани + 2 капли кипариса + 2 капли розмарина.

5 капель кипариса.

3 капли масла мускатного ореха + 2 капли эвкалипта.

3 капли розмарина + 1 капля герани + 1 капля эвкалипта.

Вода в ванной должна быть очень теплой. Принимать такие ванны рекомендуется 30-40 минут, после чего необходимо быстро и тщательно растереться жестким махровым полотенцем, надеть теплую рубашку и хорошенько прогреться в постели. Ни в коем < чае не выходить на улицу и избегать сквозняков!

3. Аромакурительница.

Этот метод способствует эффективности действия аромассажа и аромаванны. Для него вам понадобятся масла розмарина, лаванды, герани, кипариса, мяты, майорана, мускатного ореха. Также можно использовать ароматические композиции.

2 капли масла розмарина + 2 капли лаванды.

3 капли масла герани + 1 капля кипариса + 1 капля розмарина.

2 капли масла кипариса + 4 капли мяты.

3 капли масла майорана + 1 капля мускатного ореха.

4. Аромамедальон.

Для аромамедальона используйте масла тимьяна, чайного дерева, мускатного ореха в чистом виде.

Заболевания репродуктивной системы Ароматерапия против болезненных менструаций

1. Внутреннее употребление.

1 -2 капли масла мяты на 1 ч. ложку меда 4 раза в день.

3-4 капли масла кипариса на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.

Издrevле женщины применяли при задержке менструаций и болях, с ними связанных, масло ладанника крымского: 1-2 капли масла на 1 ч. ложку меда 4 раза в день, или 2 капли масла на 1 ст. ложку подогретых сливок 3 раза в день.

2. Аромаванны.

Аромаванны применяются при задержке месячных. Для аромаванн хорошо подходят ароматические смеси.

Температура воды не должна быть очень горячей, поскольку это может неблагоприятно сказаться на сердечно-сосудистой системе.

4 капли масла мяты + 4 капли сосны.

6 капель масла кипариса + 4 капли розмарина.

3 капли масла ладана + 3 капли сосны + 2 капли пачули.

2 капли масла розмарина + 2 капли сандала + 6 капель ладана.

3. Аромалампа.

Помогут уменьшить болевые ощущения следующие масла: масло герани, сосны, ладанника крымского, розмарина как в чистом виде, так и в виде ароматических сочетаний.

2 капли масла сосны + 2 капли ладанника крымского.

3 капли масла герани + 1 капля розмарина + 1 капля сосны.

2 капли масла розмарина + 1 капля ладанника крымского + 1 капля герани.

4. Аромамедальон.

Для аромамедальона можно использовать 3 капли масла мяты, 2 капли сосны, 2 капли розмарина.

Ароматерапия против выделений из влагалища

1. Ароматическая вода.

Вы можете приготовить ароматическую воду и подмываться ей ежедневно утром и вечером.

На 1 л воды возьмите 4 капли масла кедра, или 5 капель ладана, или 6 капель розмарина. В кипящую воду влейте необходимое количество масла,

смешанного с 1 ст. ложкой теплого молока или сливок. Дайте воде остыть. Применяйте утром и вечером.

2. Ароматические спринцевания.

4 капли масла кедра смешайте с 2 ст. ложками свежесжатого сока алоэ, полученную смесь растворите в стакане теплой воды. Применять 3 раза в день.

3 капли масла чайного дерева + 3 капли эвкалипта смешать с 1/2 стакана теплого бифидокефира. Применять перед сном.

2 капли масла сосны + 2 капли кедра + 4 капли розмарина растворите в ч. ложке теплого молока. Разведите в стакане с теплой водой 1 ст. ложку меда, добавьте ароматическую смесь. Применять 2 раза в день.

3. Аромаванна.

Прежде чем применять аромаванну, необходимо тщательно с содой вымыть саму ванну. Внимание! Тщательно смывайте со стенок ванны моющие средства, особенно хлорсодержащие.

Даже малые частицы этих средств могут вызвать раздражение слизистой оболочки и воспрепятствовать целебному процессу.

3 капли масла кардамона + 4 капли кедра + 4 капли чайного дерева.

5 капель масла эвкалипта + 3 капли розмарина + 2 капли лаванды.

4 капли масла лаванды + 2 капли кардамона + 3 капли эвкалипта.

Ароматерапия против генитального зуда

1. Ароматические притирания.

4 капли масла кедра смешайте с 1 ст. ложкой подогретого миндалевого масла.

6 капель масла чайного дерева смешайте с 1 ст. ложкой теплого подсолнечного масла.

4 капли масла лаванды + 3 капли кедра смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла.

Притирания зудящих мест лучше всего предпринимать перед сном.

2. Аромаванна.

Очень хорошо помогают снять генитальный зуд и успокоить кожу следующие сочетания аромамасел.

5 капель масла кедра + 2 капли мяты + 1 капля мускатного ореха.

6 капель масла чайного дерева + 2 капли лаванды + 2 капли мяты.

Ароматерапия против климактерических расстройств

1. Аромалампа.

Вам помогут справиться с этими расстройствами масла иланг-иланга, герани, кипариса, лаванды, мирра, а также их сочетания.

3 капли масла иланг-иланга + 1 капля герани + 1 капля кипариса.

2 капли масла герани + 2 капли лаванды.

3 капли масла мирра + 2 капли мяты.

2. Аромамедальон.

Климактерические «приливы» легче перенести, если капнуть в аромамедальон следующие масла.

3 капли масла иланг-иланга.

3 капли герани. 2 капли мирра.

2 капли кипариса + 1 капля лаванды.

3. Аромаванна.

В этих целях аромамасла лучше всего смешивать с морской солью — необходимая дозировка масла на 1 стакан соли, тщательно перемешать. Для аромаванн можно использовать масла как в чистом виде: 8 капель масла иланг-иланга, 8-10 капель герани, 7 капель мирра, так и в сочетаниях друг с другом.

4 капли масла лаванды + 3 капли иланг-иланга + 3 капли мяты.

5 капель масла герани + 5 капель кипариса.

4 капли масла мирра + 4 капли лаванды + 2 капли сандала.

4. Аромакомпрессы.

Этот метод оказывает успокаивающее действие.

3 капли масла иланг-иланга, 4 капли мирра и 2 капли лаванды растворите в 1 ст. ложке теплого молока или сливок, смешайте с 1 /2 стаканом теплой воды, хорошенько взболтайте смесь и опустите в стакан мягкую ткань. Слегка отожмите повязку, положите ее в морозильную камеру на 25-30 минут, после чего приложите ее к лобно-височной области головы. Полежите спокойно с закрытыми глазами 30 минут.

Ароматерапия против снижения потенции

1. Аромакурительница.

3 капли масла иланг-иланга + 2 капли кедра.

2 капли масла кипариса + 1 капля гвоздики + 1 капля кедра.

2 капли масла имбиря + 2 капли шалфея.

3 капли масла корицы + 1 капля кедра.

2 капли масла пачули + 1 капля сандала + 1 капля корицы.

2. Аромаванна.

4 капли масла гвоздики + 4 капли пачули.

3 капли масла мускатного ореха + 3 капли иланг-иланга + 3 капли гвоздики.

4 капли масла кипариса + 4 капли кедра + 1 капля мускатного ореха.

2 капли масла розмарина + 4 капли шалфея + 2 капли имбиря.

3. Аромамассаж.

Этими средствами можно массировать все тело партнера. Помните, что масла очень хорошо впитываются кожей! Выберите для аромамассажа следующие масла: масло кедра, иланг-иланга, розмарина, кипариса, корицы, шалфея, имбиря, мускатного ореха, пачули, сандала, сосны, гвоздики. Эффективны также сочетания этих масел.

4 капли сосны + 4 капли кедра + 3 капли кипариса смешайте с 10 мл растительного масла.

10 капель масла пачули смешайте с 10 мл растительного масла.

3 капли масла кедра + 3 капли розмарина + 3 капли шалфея смешайте с 10 мл миндалевого масла.

4 капли масла корицы + 4 капли сандала + 2 капли мускатного ореха смешайте с 10 мл подогретого растительного масла.

5 капель масла имбиря + 4 капли гвоздики + 3 капли иланг-иланга смешайте с 10-15 мл молочка для тела с нейтральным запахом.

Ароматерапия против фригидности

1. Аромакурительница.

Восстановить страстность можно при помощи масел герани, иланг-иланга, мяты, кедра, мускатного ореха, пачули. Эти масла сочетаются следующим образом.

1 капля масла герани + 1 капля кедра + 2 капли мускатного ореха.

2 капли масла пачули + 3 капли мяты.

1 капля масла мускатного ореха + 4 капли кедра.

2. Аромамедальон.

Капните в свой аромамедальон 3 капли мускатного ореха, или 3 капли шалфея, или 2 капли корицы, или 2 капли пачули.

3. Аромаванна.

Аромасла для такой аромаванны следует растворять либо в 1 стакане теплого молока или сливок, либо смешивать с 1/2 стакана морской соли.

4 капли масла шалфея + 4 капли пачули.

3 капли масла корицы + 3 капли мускатного ореха + 5 капель мяты.

2 капли масла кедра + 6 капель кипариса + 4 капли герани.

2 капли масла пачули + 2 капли мускатного ореха + 6 капель иланг-иланга.

5 капель масла иланг-иланга + 5 капель корицы.

4. Аромамассаж.

12 капель масла герани смешайте с 10 мл растительного масла.

3 капли масла корицы + 3 капли пачули + 3 капли иланг-иланга + 2 капли мускатного ореха смешать с 10 мл миндального масла.

4 капли масла шалфея + 5 капель мяты смешайте с 5-10 мл подогретого оливкового масла.

4 капли масла кедра + 2 капли кипариса + 2 капли герани + 2 капли мяты смешайте с теплым молочком для тела или с косметическими сливками с нейтральным запахом.

Противопоказания

Анис

Это масло оказывает сильное действие, поэтому необходимо строго придерживаться дозировки. Частое внутреннее применение может раздражать слизистую оболочку желудка.

Апельсин

Под воздействием активных солнечных лучей масло апельсина сильно сушит кожу, поэтому не рекомендуется использовать его непосредственно перед принятием солнечных ванн.

Гвоздика

Избегать передозировки!

Герань

Не рекомендуется детям до 8 лет и беременным женщинам.

Жасмин

Чрезмерное увлечение этим маслом может вызвать головные боли и носовые кровотечения.

Кедр

Не принимать в период нервного возбуждения и беременности.

Кипарис

Исключить из употребления в первые месяцы беременности, а также при тромбозах и повышенной свертываемости крови.

Кориандр

Строго соблюдать дозировку!

Корица

Сначала сделать тест на небольшом участке кожи, если нет раздражения — использовать дальше.

Лаванда

Несовместима с периодом беременности и с применением лекарств, витаминов и пищевых добавок, содержащих железо и йод.

Лавр

Исключить в период беременности и лактации. Может вызвать раздражение кожи.

Ладан

Не принимать внутрь!

Лимон

После нанесения на кожу следует избегать прямых солнечных лучей, так как они могут способствовать раздражению кожного покрова.

Можжевельник

Исключить в период беременности. Ни в коем случае не употреблять при острых воспалительных заболеваниях почек, таких как нефриты и нефрозонофриты. Избегайте передозировки и длительного применения, так как это может вызвать гипотонию, раздражение почечной паренхимы, появление крови в моче, усиление воспалительного процесса.

Мята

Не применять в первые месяцы беременности, а также детям до 7 лет.

Пачули

Избегать передозировки!

Пихта

Исключить в период беременности, при остром воспалении почек и язве желудка. Строго соблюдать дозировку!

Полынь

Не употреблять в период беременности. Масло обладает интенсивным действием, поэтому применять его можно не более 1 месяца. Соблюдайте особую осторожность и точно придерживайтесь дозировки, используя его при лечении детей. В таких случаях можно применять только методы ингаляции и аромакурительницы.

Роза

Противопоказано в первые месяцы беременности. Несоблюдение дозировки может вызвать аллергическую реакцию.

Розмарин

Не употреблять беременным и детям до 7 лет. Ромашка

Соблюдать дозировку! Применять ежедневно можно не более 1 месяца. Длительный прием может вызвать головные боли и нарушение сна. Беременным рекомендуется использовать масло ромашки только для добавления в аромакурительницу.

Сосна

Обязательно выясните, не является ли это масло для вас аллергеном. Несоблюдение дозировки может вызвать повышение давления.

Фенхель

Не принимать беременным и детям до 7 лет.

Чабрец

Противопоказан беременным, детям до 7 лет, а также людям, страдающим гипертоническими заболеваниями и эпилепсией. Необходимо соблюдать особую осторожность людям с чувствительной кожей.

Чайное дерево

Строго соблюдать дозировку! Не рекомендуется детям до 6 лет.

Шалфей

Противопоказан в период беременности и лактации. Нельзя употреблять людям, страдающим эпилепсией. Рекомендуется начинать прием с маленьких доз.

Глава 10. АРОМАТЕРАПИЯ + ТЕРПЕНИЕ = КРАСОТА + МОЛОДОСТЬ

Ароматические масла для ухода за кожей лица, шеи и области декольте

Типы кожи

Для начала вам необходимо определить, к какому типу относится ваша кожа — к сухому, жирному, нормальному или смешанному.

Сухая кожа

Очень чувствительна к солнечным лучам и морозу, часто шелушится и воспаляется, склонна к раннему появлению морщинок.

Косметологи рекомендуют использовать ароматические масла для стимуляции обменных процессов, улучшения регенерации кожи, улучшения кровяного питания кожи, повышения тонуса мышц. Между прочим, косметологи считают, что после 30 лет женщинам лучше всего принимать средства для сухой кожи, так как они оказывают омолаживающее действие.

Масла ромашки, жасмина, герани, апельсина, грейпфрута окажут успокаивающее действие на вашу кожу. Ароматические масла розы, чайного дерева, лаванды, герани — разглаживающее. А масла сандала, ромашки, лимона — тонизирующее.

Жирная кожа

Отличительная особенность кожи — блеск и маслянистость. Такая кожа быстро загрязняется, забиваются поры, и коже становится все труднее и труднее дышать. Из-за этого снижается иммунитет кожи. Часто на жирной коже наблюдаются воспалительные процессы.

Эфирные масла могут способствовать сужению пор и укреплению иммунитета кожи. Для такого типа очень эффективным средством является массаж, который улучшает обменные процессы на клеточном уровне, снабжает кожу кислородом и питательными веществами. Не пугайтесь, если после нескольких раз применений аромасел на коже начнут созревать гнойнички. Дело в том, что идет очистка вашего организма, идет активное удаление подкожного жира из пор.

Тонизирующее действие на жирную кожу могут оказать масла мяты, лимона, имбиря, герани, можжевельника. Успокаивающим свойством обладают масла ромашки, лаванды, иланг-иланга. Улучшают обменные процессы масла грейпфрута, бергамота, лимона.

Нормальная кожа

Она выглядит внешне здоровой, но это может продолжаться недолго, если за ней не ухаживать и не поддерживать ее здоровье.

Тонизирующими свойствами для такой кожи обладают масла герани, можжевельника и лимона. Расслабиться и отдохнуть вашей коже помогут масла розы, мяты, ромашки и лаванды. Помогут разгладить мелкие морщинки масла лимона, апельсина, чайного дерева.

Смешанная кожа

Сочетает в себе особенности как сухой, так и жирной кожи. Обычно такая кожа и лоснится, и плохо переносит умывания одновременно. Для правильного ухода за этим типом кожи вам потребуется профессиональная консультация косметолога-ароматерапевта. Из общих рекомендаций могу посоветовать оперировать маслами мяты, нероли, лимона, чайного дерева.

Проблемная кожа

Пористая кожа

Устранить засорение пор вам помогут следующие масла: мандарина, Melissa, майорана, бергамота, можжевельника.

Способствуют стягиванию пор масла ромашки, сосны, лимона, эвкалипта, бергамота.

Для осветления пор следует применять масла лимона, мяты и ромашки.

Веснушки. Пигментные пятна

Отбеливают лицо масла лимона, грейпфрута, ромашки.

Улучшают цвет лица масла розы, мяты, мирра, нероли, кипариса, апельсина.

Отечность лица

С этим помогут справиться масла можжевельника, сосны, ромашки и розы.

Угревая сыпь

С этой неприятностью также помогут справиться эфирные масла. Они способствуют нормализации осмотических процессов вашей кожи, укреплению мембраны клеток, улучшению обменных процессов. Можно использовать следующие масла: можжевельника, лаванды, герани, эвкалипта, сосны, бергамота, ромашки.

Омоложение кожи

Мелкие морщинки вокруг глаз разглаживают — масла розы, сосны, мяты, мускатного ореха, сандала, нероли, мирра.

Кремы от морщин

Розовый крем

2 капли масла розы + 3 капли сосны + 4 капли мяты с 1 ч. ложкой нейтрального крема. Наносить на область вокруг глаз утром и вечером.

Мускатный крем

3 капли мускатного ореха + 4 капли мирра + 4 капли сандала смешайте с 2 ст. ложками подогретого растительного масла. Наносить на веки перед сном.

Крем «Южная ночь»

4 капли масла нероли + 1 капля сосны + 1 капля мускатного ореха + 2 капли сандала, смешайте с 1 ст. ложкой детского крема. Массирующими движениями нанести на верхнее и нижнее веко и области вокруг них. Слегка постукивающими движениями подушечек пальцев вокруг глаз добейтесь полного впитывания крема. Рекомендуется применять на ночь.

Паровые ванночки

1. 3 капли масла розы + 4 капли сандала + 1 капля мускатного ореха на 1 л воды. В кипящую воду капните масла, остудите воду, чтобы она была не слишком обжигающей, накройтесь полотенцем и подержите над паром лицо 7-10 минут. Внимание! Процедура будет более эффективна, если перед ней вы обильно нанесете на область вокруг глаз один из предложенных выше кремов. После процедуры промокните крем салфеткой.

2. 2 капли масла мяты + 3 капли нероли + 1 капля сосны + 2 капли мирра смешать с 1/2 стакана теплых сливок, влить эту смесь в 1 л кипящей воды. Подержите лицо над паром 5-10 минут, затем умойтесь холодной водой и нанесите на веки любой ароматический крем от морщин.

Холодные компрессы

Ледяной компресс

4 капли масла мирра + 4 капли сандала смешайте с 1/4 стакана воды, хорошенько взболтайте. Возьмите 2 ватные подушечки, опустите их в стакан с ароматной водой, дайте воде хорошенько впитаться, слегка отожмите их и поместите в морозильную камеру на 20 минут. Когда подушечки охладятся, приложите их на область нижнего века и полежите, закрыв глаза 15-20 минут. Этот компресс поможет вам не только избавиться от мелких морщинок, но и от «мешков» под глазами.

Холодный компресс

3 капли масла розы + 2 капли сосны + 2 капли мяты капните в 1/4 стакана ледяной воды. Возьмите 2 ватно-марлевые подушечки, опустите в стакан, дайте воде хорошенько впитаться. Затем слегка отожмите их, приложите к закрытым векам на 15-20 минут. Спокойно полежите. После этой процедуры рекомендуется нанести на веки любой ароматический крем от морщин.

Глубокие морщины

Масла сосны, фенхеля мирра, ладана.

Кремы от морщин

Крем «Секрет тайги»

3 капли масла сосны + 2 капли фенхеля + 1 капля кедра смешайте с 1 ч. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на веки утром и вечером.

Крем «Леда»

2 капли масла ладана + 3 капли мирра + 1 капля мяты смешайте с 2 ст. ложками подогретого оливкового масла. Втирать в кожу вокруг глаз перед сном.

Крем «Экзотика»

4 капли масла фенхеля + 4 капли мирра смешайте с 1 ст. ложкой теплого детского крема. Обильно смазать веки перед сном.

Дряблая кожа

Масла сандала, розы, мяты, мирра, сосны, мускатного ореха.

Тонизирующие кремы

Крем «Снегурочка»

2 капли масла сандала + 3 капли мирра + 1 капля сосны смешайте с 1 ст. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на лицо утром и вечером. Хорошо подходит для холодной погоды.

Розово-мускатный крем

3 капли масла розы + 4 капли мускатного ореха смешайте с 1 ч. ложкой детского крема. Обильно нанести на лицо массирующими

движениями, подождать 10-15 минут пока впитается, излишки удалить салфеткой.

Оливковый крем

3 капли масла сосны + 3 капли сандала + 3 капли мяты с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла. Нанести на очищенную кожу лица вечером, дать впитаться 30-40 минут, излишки удалить салфеткой.

Контрастное умывание

В емкость с очень теплой, но не обжигающей водой капните 4 капли масла розы, 4 капли мяты и 1 каплю сосны (на 1 л), тщательно перемешайте.

Во вторую емкость с ледяной водой капните 4 капли мирра, 4 капли сандала и 1 каплю мускатного ореха (на 1 л), тщательно перемешайте.

Умывайтесь попеременно то теплой, то ледяной водой. Внимание! Умывания необходимо начинать с теплой ароматической воды, а заканчивать — ледяной.

Обтирания льдом

Это эффективное средство против дряблости кожи использовали женщины с древнейших времен. Известная модница и соблазнительница мужчин Екатерина II ежедневно пользовалась этим методом и для поддержания упругости кожи, и для улучшения цвета лица. Метод очень прост в применении. В стакан воды вам надо капнуть аромамасла, все тщательно перемешать и разлить по ячейкам для льда. С утра и перед сном вы вынимаете 2 кубика ароматизированного льда — одним протираете лицо, а вторым можно протереть области шеи и декольте. После этого слегка промокните кожу мягким полотенцем и нанесите любой ароматический тонирующий крем.

Ароматические композиции масел из расчета на 1 стакан воды.

4 капли масла сандала + 5 капель мяты. 3 капли масла мирра + 4 капли сосны.

5 капель масла розы + 2 капли мяты + 2 капли герани.

3 капли масла мускатного ореха + 3 капли сандала + 3 капли сосны + 1 капля кедра.

Ароматические масла для ухода за кожей тела

Уход за бюстом

Прекрасных результатов в уходе за бюстом можно достигнуть при помощи следующих эфирных масел: сандал, роза, нероли, лаванда. Вы можете принимать ванны с эфирными маслами, можно наносить на кожу смеси с растительными маслами. Приведу в пример несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

Ванна Мэрилин Монро

В стакан с теплыми сливками капните 4 капли масла нероли, 4 капли масла сандала и 2 капли розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода в ванне немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом. Принимать такую ванну следует 30 минут, после чего ополаскиваться под душем не обязательно.

Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем. Если у вас есть такая возможность — походите после такой ванны 15 минут обнаженной — ваша кожа должна досохнуть естественным образом.

Растирания под душем

На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 капли розы, 3 капли нероли. Эту смесь нанесите на мочалку, которая не должна быть очень жесткой. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

Растирания после ванны и душа

Эти растирания помогут вам увлажнять кожу вашего бюста, а также улучшать кровообращение. И то и другое препятствует старению.

На 10 мл растительного масла (желательно миндального) капните 4 капли масла сандала, 4 капли розы и 4 капли нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки.

Рубцы на коже

Рубцовая ткань состоит в основном из коллагеновых волокон, которые разрастаются на месте разрушения дермы. На поверхности рубцов, как правило, отсутствуют сальные, потовые железы, а также пушковые волосы. Количество сосудов и нервных окончаний в области рубца уменьшено.

Разглаживающая смесь

2 капли масла розмарина + 1 капля лаванды + 1 капля лимона + 2 капли герани + 10 мл растительного масла. Хорошенько все перемешать, втирать несколько раз в день в область рубцов.

Дерматические заболевания кожи

Нейродермит

Кожа, страдающая нейродермитом, активно реагирует при контактах с водой, моющими средствами, она особенно восприимчива к переохлаждениям.

Снять покраснения, зуд и жжения такой кожи могут масла кедр, нероли, ромашки, лаванды, розы, иланг-иланга, сандала.

Для ванн можно использовать следующие ароматические композиции

2 капли масла кедр + 4 масла нероли + 2 капли ромашки. 4 капли масла лаванды + 3 капли ромашки.

3 капли масла розы + 4 капли иланг-иланга + 1 капля кедр.

4 капли масла сандала + 2 капли розы + 2 капли иланг-иланга.

3 капли масла ромашки + 2 капли розы + 3 капли нероли.

Ванны должны быть прохладные, после них можно не принимать душ, слегка промокнуть кожу полотенцем.

Для растираний хорошо подходят смеси

4 капли масла нероли + 2 капли кедр + 3 капли розы + 10 мл растительного масла.

6 капель масла розы + 4 капли лаванды + 10 мл растительного масла.

3 капли масла розы + 3 капли иланг-иланга + 4 капли сандала + 10 мл растительного масла.

4 капли масла лаванды + 4 капли розы + 4 капли нероли.

Дермиты

Для первой стадии — влажной — подходят масла можжевельника, кедр, сосны, фенхеля, герани.

Для второй стадии — масла ромашки, розы, лаванды, мирры, розы.

Трещины

Если у вас трещины на ладонях, локтевых сгибах и подошвах ног, избавиться от них помогут масла ромашки, лаванды, кедр, кипариса, сосны, лимона. Для начала необходимо принять аромаванну.

6 капель масла ромашки + 4 капли лаванды.

3 капли масла кедр + 4 капли кипариса + 2 капли сосны.

2 капли масла кипариса + 2 капли лаванды + 4 капли нероли + 2 капли сандала на 1 стакан теплого молока или сливок.

После ванны возьмите необходимое количество детского крема для растирания, добавьте к нему 3 капли ромашки и 4 капли лаванды и бережно втирайте в поврежденные участки кожи.

Можно принимать ванночки для рук и ног.

Для этого 5 капель масла кедр, 5 капель ромашки, 5 капель лаванды капните в горячую ванночку, затем дайте воде немного остыть, чтобы она не была обжигающей, принимайте такие ванночки 10-15 минут.

Уход за кожей рук и ногтями

Восстанавливающие кремы

«Лавандовый» крем

2 капли масла лаванды + 2 капли шалфея + 2 капли лимона + 3 капли ромашки смешайте с 2 ст. ложками теплого растительного масла.

«Эвкалиптовый» крем

4 капли масла эвкалипта + 2 капли лимона + 1 капля ромашки + 1 капля шалфея смешайте с таким количеством детского крема, которое необходимо для смазывания рук.

Крем «Мамины руки»

4 капли масла шалфея + 4 капли ромашки + 4 капли лаванды + 2 капли эвкалипта смешайте с небольшим количеством любого крема для рук. Хорошо подходит женщинам зрелого возраста.

Дневные кремы

Вазелиновый крем

1 капля масла сандала + 2 капли ромашки + 4 капли шалфея смешайте с 1/2 ч. ложкой вазелина.

Крем «Родные просторы»

1 капля масла герани + 2 капли лимона + 2 капли ромашки смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла.

Крем «Рабочий полдень»

2 капли масла мяты + 5 капель чайного дерева смешайте с небольшим количеством крема для рук.

Ночные кремы

Крем «Бархатные ручки»

3 капли масла мирра + 2 капли иланг-иланга + 1 капля мускатного ореха смешать с 1 ст. ложкой теплого растительного масла.

Крем «Смягчающий»

3 капли масла мяты + 2 капли герани + 1 капля ладана + 1 капля фенхеля + 1 капля грейпфрута смешайте с чайной ложкой детского крема. Очень хорошо смягчает, тонизирует, освежает кожу рук, а также кожу на локтевых сгибах.

«Восточный» крем

3 капли масла сандала + 2 капли пачули + 2 капли ладана + 2 капли мускатного ореха смешайте с 2 ст. ложками теплого оливкового масла. Нанесите на руки вечером.

Питательные маски для рук

Маска Шахерезады

2 капли масла мускатного ореха + 2 капли сандала + 3 капли розмарина + 1 капля корицы смешайте с 2 ст. ложками подогретого жирного кефира. Наложите на кисти рук и локтевые сгибы, через 30 минут смойте теплой водой.

Маска Клары Лучко

2 капли масла эвкалипта + 2 капли лаванды + 2 капли чабреца + 2 капли мяты смешайте с 10 мл растительного масла, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой свежесжатого сока алоэ до однородной массы, нанесите на кисти рук, через 30-40 минут тщательно смойте теплой водой.

«Сметанная» маска

4 капли масла апельсина + 4 капли герани + 5 капель мирра смешайте с 1 ст. ложкой теплой жирной сметаны. Нанесите на кожу рук и на локтевые сгибы, через 20-30 минут смойте теплой водой.

Укрепление ногтей

Если у вас ломкие ногти, вы можете использовать для их укрепления масла эвкалипта, ромашки, пачули, сандала, бергамота, чайного дерева.

Для восстановления структуры «слоящихся» ногтей подходят масла лимона, розмарина, мирра, чайного дерева.

Также вы можете втирать следующие смеси:

2 капли масла эвкалипта + 3 капли лаванды + 1 капля сандала + 2 капли чайного дерева на 1 ст. ложку растительного масла.

3 капли масла розмарина + 4 капли мирра + 3 капли чайного дерева на 2 ст. ложки растительного масла.

3 капли масла бергамота + 5 капель лаванды + 3 капли лимона на 1 ч. ложку нейтрального жирного крема.

Уход за кожей ног

Мелкие трещинки на коже икроножных областей

Кремы питательные

Крем «Быстроногая лань»

4 капли масла иланг-иланга + 2 капли лаванды + 1 капля мускатного ореха + 2 капли апельсина смешать с 5 мл жирного молочка для тела.

Крем «Пряный»

3 капли масла корицы + 4 капли шалфея + 4 капли грейпфрута смешать с 4 ст. ложками подогретого подсолнечного масла.

Крем «Цветочный»

3 капли масла герани + 4 капли розы + 5 капель розмарина + 1 капля фенхеля смешать с 5 мл детского крема.

Кремы смягчающие

Крем «Нежность»

5 капель масла майорана + 2 капли герани + 2 капли иланг-иланга смешать с 10 мл молочка для тела.

Крем «Крымский кипарис»

4 капли масла кипариса + 4 капли мяты + 2 капли герани смешать с 5 мл жирного молочка для тела.

Крем «Ароматы России»

3 капли масла ромашки + 4 капли лаванды + 2 капли кедра смешать с 10 мл растительного масла.

Повышенная потливость ног

2 капли масла розмарина + 3 капли шалфея + 3 капли тимьяна смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла и наносите на пораженные участки.

Грибковые поражения кожи ног

Перед употреблением этих средств обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Области, пораженные грибом, можно смазывать маслами бергамота, лавра, чайного дерева, розмарина, корицы, чабреца.

Ароматические масла для ухода за губами и полостью рта

Трещины губ

«Бабушкино» средство

1 каплю масла ромашки + 1 каплю лимона + 2 капли лаванды смешайте с 10 мл растительного масла и 5 г меда. Смазывать этой смесью губы.

«Южное» средство

3 капли масла мирра + 3 капли розы смешайте с 1 ч. ложкой меда, смазывайте губы.

Средство «Цветущий луг»

3 капли масла лаванды + 2 капли мяты смешайте с 10 мл растительного масла. Эту смесь можно использовать вместо гигиенической помады.

«Смягчающее» средство

4 капли масла мирта + 3 капли розы + 1 капля ромашки смешайте с 1 ч. ложкой меда, смазывайте губы. Это средство лучше всего применять перед выходом на улицу.

Восстановление яркости губ

Если вы хотите восстановить яркость природного цвета ваших губ, смешайте с 10 мл растительного масла 6 капель масла мелиссы и 2 капли мяты, смазывайте этой смесью губы 4 раза в день.

Стоматит

Средство «Весеннее»

4 капли масла мяты + 2 капли герани + 2 капли шалфея + 2 капли лимона смешайте с 2 ст. ложками меда, затем растворить в стакане теплой воды, полоскать рот 6 раз в день.

Средство «Южный лес»

2 капли масла лавра + 2 капли эвкалипта + 1 капля кипариса + 1 капля кедра смешайте с 1 ст. ложкой теплого молока, затем растворить в стакане теплой воды, полоскать 4-5 раз в день.

Ароматические масла для ухода за кожей головы и волосами

Ученые и косметологи доказали, что ароматические масла благоприятно влияют на рост и развитие волос, улучшают работу сальных и потовых желез, предотвращают появление перхоти, препятствуют выпадению волос и улучшают их структуру. Эфирные масла вы можете добавлять в шампуни, ополаскиватели, а также экспериментировать — делать различные маски для кожи головы и для волос. Единственное предостережение: в своих экспериментах придерживайтесь допустимой дозировки, не делайте ничего «на глаз»!

Перхоть

Если вас беспокоит перхоть и у вас сухая кожа головы, вам помогут следующие средства.

3 капли масла герани + 1 капля чайного дерева + 3 капли розмарина + 3 капли бергамота + 1 капля лаванды на 10 мл любого шампуня.

4 капли масла герани + 4 капли лимона на 10 мл шампуня для сухих волос.

4 капли масла лаванды + 2 капли лимона + 2 капли герани + 2 капли чайного дерева на 10 мл любого шампуня.

Если же у вас жирная кожа, то актуальными для вас будут такие средства.

4 капли масла эвкалипта + 4 капли чабреца + 4 капли розмарина на 10 мл любого шампуня.

5 капель масла герани + 5 капель лимона на 10 мл шампуня для жирных волос.

2 капли масла лаванды + 2 капли лимона + 2 капли бергамота + 1 капля чайного дерева + 2 капли герани на 10 мл любого шампуня.

Следует 5-7 минут массировать кожу головы этими ароматными смесями, затем промыть голову сначала теплой, а затем прохладной водой.

Выпадение волос

Процесс выпадения волос огорчает не только женщин, но и мужчин. Знайте, за свою «шевелюру» нужно, а главное, можно бороться при помощи эфирных масел апельсина, кедра, ромашки, сосны, имбиря, чабреца, нероли, шалфея. Эти масла обладают стимулирующим действием, способствуют активному кровоснабжению кожи головы. К той дозе шампуня, которую вы ежедневно используете, можно добавить 4 капли масла апельсина, или 3 капли кедра, или 6 капель ромашки, или 4 капли сосны, или 5 капель имбиря, или 5 капель чабреца, или 6 капель нероли, или 6 капель шалфея.

Очень хорошо помогают ароматические композиции.

2 капли масла сосны + 3 капли розмарина + 2 капли лаванды + 3 капли герани на 5 мл любого шампуня или бальзама.

1 капля масла кедра + 3 капли имбиря + 3 капли нероли + 5 капель чабреца на 10 мл шампуня.

2 капли масла апельсина + 4 капли ромашки +1 капля сосны +1 капля кедра на 5 мл любого шампуня или бальзама.

Жирные волосы

Для ухода за таким типом волос можно использовать масла бергамота, грейпфрута, лимона, розмарина, кедра, чабреца, кипариса. Эти масла можно добавлять в шампуни, бальзамы, маски для волос, в воду для ополаскивания.

Маски для жирных волос

Маска «Луковка»

Возьмите сок одной крупной луковицы, добавьте к нему 3 капли масла грейпфрута, 1 каплю лимона, 1 каплю кедра и 3 капли кипариса. Тщательно перемешайте, нанесите на кожу головы, сверху обвяжите полиэтиленом, затем сделайте «чалму» из махрового полотенца. Держите эту маску 1 час, затем промойте голову шампунем с добавлением 4 капель масла чабреца. Ополосните волосы прохладной водой, в которую можно добавить 6 капель кипариса на 5 л воды.

Маска «Витаминная»

4 капли масла бергамота + 3 капли лимона +1 капля кедра смешайте с 5 мл любого бальзама для волос. Нанесите на кожу головы, обвяжите полиэтиленом, голову оберните в полотенце. Продолжительность этой маски — 40 минут, затем смойте маску, промойте голову шампунем, ополосните волосы водой с добавлением масла чабреца или грейпфрута: 5 капель масла чабреца или грейпфрута на 5-7 л воды.

Сухие волосы

Такому типу волос помогут масла апельсина, мирра, ромашки, сандала, ладана, иланг-иланга.

После мытья волос вы можете втереть в кожу головы следующие ароматические композиции.

4 капли масла апельсина + 4 капли сандала на 2 ст. ложки растительного масла.

2 капли масла ладана + 4 капли ромашки + 4 капли иланг-иланга на 5 мл растительного масла.

3 капли масла мирра + 3 капли сандала + 3 капли ладана + 1 капля апельсина на 10 мл растительного масла.

Маски для сухих волос

Маска «Кефирная»

2 капли масла апельсина + 3 капли иланг-иланга + 4 капли ромашки смешайте с 1/3 стакана кефира. Накройте голову полиэтиленом, обвяжите полотенцем, держите эту маску 30-40 минут. Промойте волосы очень теплой водой с шампунем, ополосните теплой водой с маслом ромашки: 8 капель на 5 л воды.

Маска «Восточный базар»

4 капли масла сандала + 4 капли мирра + 3 капли мандарина смешайте с 5 мл растительного масла. Подогрейте смесь на водяной бане AP температуры 60 °С, тщательно вотрите в кожу головы. Сверху прикройте полиэтиленом и обвяжите толстым махровым полотенцем. Спустя 1 час смойте маску шампунем с 5 каплями ромашки. Ополосните теплой водой с маслом сандала: 6 капель масла на 5-7 л воды.

Глава 11. АРОМАТЫ НА ОКОШКЕ И В ВАЗЕ

В этой главе речь пойдет не об аромаслахах, а о тех ароматах, которые вы в будничной жизни и не замечаете, часто пробегаете мимо них. Да, речь пойдет о ваших комнатных растениях в горшках и вазах. Оказывается, с их помощью можно создать в своей квартире или на садовом участке благоприятные климатические условия.

Климатотерапия

Дело в том, что климатические факторы оказывают неспецифическое воздействие на организм человека, стимулируя его защитные силы. А это

является основной причиной повышения эффективности профилактики и лечения многих заболеваний. Ученые недавно ввели в употребление новый термин «климатотерапия». Этому предшествовали исследования механизмов воздействия климата на самочувствие человека. Оказалось, что метод климатотерапии эффективен при многих заболеваниях. Климатотерапия усиливает способность организма адаптироваться к изменению температуры окружающей среды, нормализацию или повышение обмена веществ, повышение устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, улучшение и восстановление функций различных органов.

У климатотерапии есть несколько факторов. Первый из них — гелиотерапия, то есть солнечное излучение. Гелиотерапия оказывает стимулирующее влияние на организм человека, способствует улучшению его защитных функций, обладает бактерицидным действием. Ультрафиолетовое излучение увеличивает общее количество белка в крови, повышают активность ферментов.

Следующий фактор — аэротерапия. Во время приема воздушных ванн происходит раздражение кожных рецепторов, повышаются функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным для здоровья факторам внешней среды.

Одним из эффективнейших воздействий климатотерапии является талассотерапия — использование с лечебной целью природных факторов, связанных с пребыванием на море. Этот метод благотворно влияет на людей с заболеваниями легких, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Важнейшим составляющим климатотерапии является ароматерапия. Ароматерапия здесь должна восприниматься в широком смысле этого слова — то есть это не только лечение эфирными маслами, но и лечение ароматами живых цветов и деревьев, которые нас окружают.

Так что, если летом у вас нет возможности поехать на море и практиковать талассотерапию, можно следовать методам климатотерапии в совокупности с ароматерапией. Если у вас дача находится не на заливе и не в сосновом бору, не отчаивайтесь: вы можете посадить на шести сотках огромное многообразие растений, которые своими ароматами создадут необходимый для вас целебный климат.

Комнатные целители

В начале XX века академик Н. Г. Холодный сделал предположение, что деревья и травы выделяют атмовитамины. Это вещества, которые хорошо усваиваются легкими человека, являясь при этом индикаторами биохимических процессов и обмена веществ в организме. Сегодня к атмовитаминам причисляют аэроны, озон, а также фитоорганические вещества, воспринимаемые человеком в виде запахов. Очень важно, чтобы в вашем доме или на вашем садовом участке росли растения, обладающие только полезными фитоорганическими веществами.

Герань

Этот цветок выполняет роль своеобразного целителя при заболеваниях нервной системы, особенно при функциональных ее расстройствах, различных неврозах, при бессоннице. Ароматный компонент герани — гераниол. Он обладает антибактериальным и противовирусным действием. Еще герань прогоняет мух и комаров, избавляет вас своим ароматом от усталости.

Красная герань является оберегом для дома, квартиры, офиса или дачного участка, розовая герань приносит в дом умиротворение, любовь и спокойствие, белая герань помогает регулировать процесс деторождения.

Мята перечная

Многие из вас безжалостно выдергивают мяту, пропалывая свои огороды. А я бы порекомендовала вам, напротив, культивировать это целительное растение. К тому же мяту можно выращивать не только на открытом грунте, но и в обыкновенном цветочном горшке в квартире.

Мятный запах успокаивает нервную систему, снимает раздражение, усталость, агрессивность. Аромат этого растения помогает сконцентрироваться. Поэтому американские психологи рекомендуют тем людям, работа которых в основном проходит за компьютером, поставить рядом со своим рабочим столом горшочек с кустиком мяты или вазочку с этим растением.

Помимо этого запах мяты оказывает на организм болеутоляющее и противовоспалительное действие, улучшает аппетит.

Лимон

Ученые доказали, что целебной силой обладают не только плоды лимона, но и их ароматные листья. Они выделяют около 80 полезных веществ, которые обладают таким сильным бактерицидным действием, что в помещении, где стоит лимон, воздух практически стерилен. Аромат лимонных листьев повышает работоспособность, устраняет сонливость, усиливает остроту зрения.

Розмарин

Этот небольшой кустарник поможет тем, кто страдает заболеваниями дыхательной системы — хроническим бронхитом, пневмонией, бронхиальной астмой. Также его запах приподнимает настроение, способствует созданию позитивного жизненного настроения.

Роза и жасмин

Ароматы цветов этих растений способны поднимать общий тонус организма, обладают бодрящим действием. Если у вас дома или на садовом участке растут эти цветы, то даже следа не останется от апатии и депрессивных настроений. Вы всегда будете чувствовать себя бодрыми и энергичными. Врачи рекомендуют украшать этими цветами детскую комнату, поскольку ароматы розы и жасмина стимулируют мыслительные процессы, улучшают мозговое кровообращение.

Гибискус (китайский розан)

Этот цветок полезно ставить рядом с собой людям творческих специальностей, поскольку аромат его способствует преодолению стереотипов мышления. Цветущий гибискус поможет вам не поддаваться нервозности, прекрасно озонирует воздух.

Кустовые хризантемы

Эти цветы прекрасно очищают воздух в квартире от выхлопных газов, нормализуют кровяное давление.

Орхидея «Венерин башмачок»

Прекрасно удаляет из воздуха токсины. Способствует развитию чувства уверенности в себе. Аромат этой орхидеи стимулирует реализацию новых идей.

Цикламен

Этот цветок незаменим для людей вспыльчивых, поскольку аромат его помогает справиться с наплывшими эмоциями, дарит чувство защищенности. Способствует стабилизации настроения и артериального давления.

Фиалка

Аромат этого цветка умиротворяет, настраивает на миролюбивый лад.

Ромашка

Этот нехитрый цветок своим ароматом благотворно и тонизирующее влияет на деятельность центральной нервной системы, а также стимулирует деятельность головного мозга.

Полынь

Аромат этого растения, которое многие садоводы считают сорняком, способствует уничтожению на вашем участке или в вашей квартире плохой энергии. Полынь помогает усилить аппетит и улучшить деятельность пищеварительной системы.

Я надеюсь, что рекомендаций этой книги будет достаточно для создания прекрасного климата в вашей квартире, офисе или на дачном

участке. От вас требуется только следовать советам этой книги и приложить немного желания и фантазии. Помните, главней всего не только погода в доме, но и климат.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Итак, дорогие мои, эта книга приоткрыла завесу некоторых тайн самой загадочной и прекрасной женщины всех времен и народов — царицы Клеопатры. Вы узнали, какую же важную роль играют ароматы в нашей жизни. Вы познакомились также с одним из методов народного целительства — ароматерапией. Уникальность этого метода в его простоте, а также в его чудодейственных свойствах — он помогает нормализовать и психическое состояние человека, и процессы, происходящие в организме, и способствует повышению сопротивляемости организма к вредным воздействиям окружающей среды. Посредством натуральных эфирных масел у нас появляется возможность стать ближе к земле, к природе, поскольку через аромамасла мы поглощаем энергию земли, которая взрастила все растения, из которых получают эти пахучие вещества.

Вы никогда не задумывались, почему из поколения в поколение род человеческий становится все хилее, беспомощнее и болезненнее, несмотря на достижения научно-технического прогресса? Все это происходит от потери связи с природой, от которой-то и черпали силы наши предки. XX век научил нас черпать силы и так называемое «здоровье» из лекарств и антибиотиков. Пришедший на его смену век XXI к нашему всеобщему счастью вводит моду на «натюрэль». А что может быть натуральнее эфирных масел — никакой химии. Натуральный продукт может принести только пользу вашему организму. Могу пожелать вам напоследок соблюдать дозировку и проявить терпение и фантазию. Счастливого пути в царство Клеопатры — в страну с волшебным названием «ароматерапия»!