

МАСЛА & ЗДОРОВЬЕ



Богатство приходит с маслом пачули

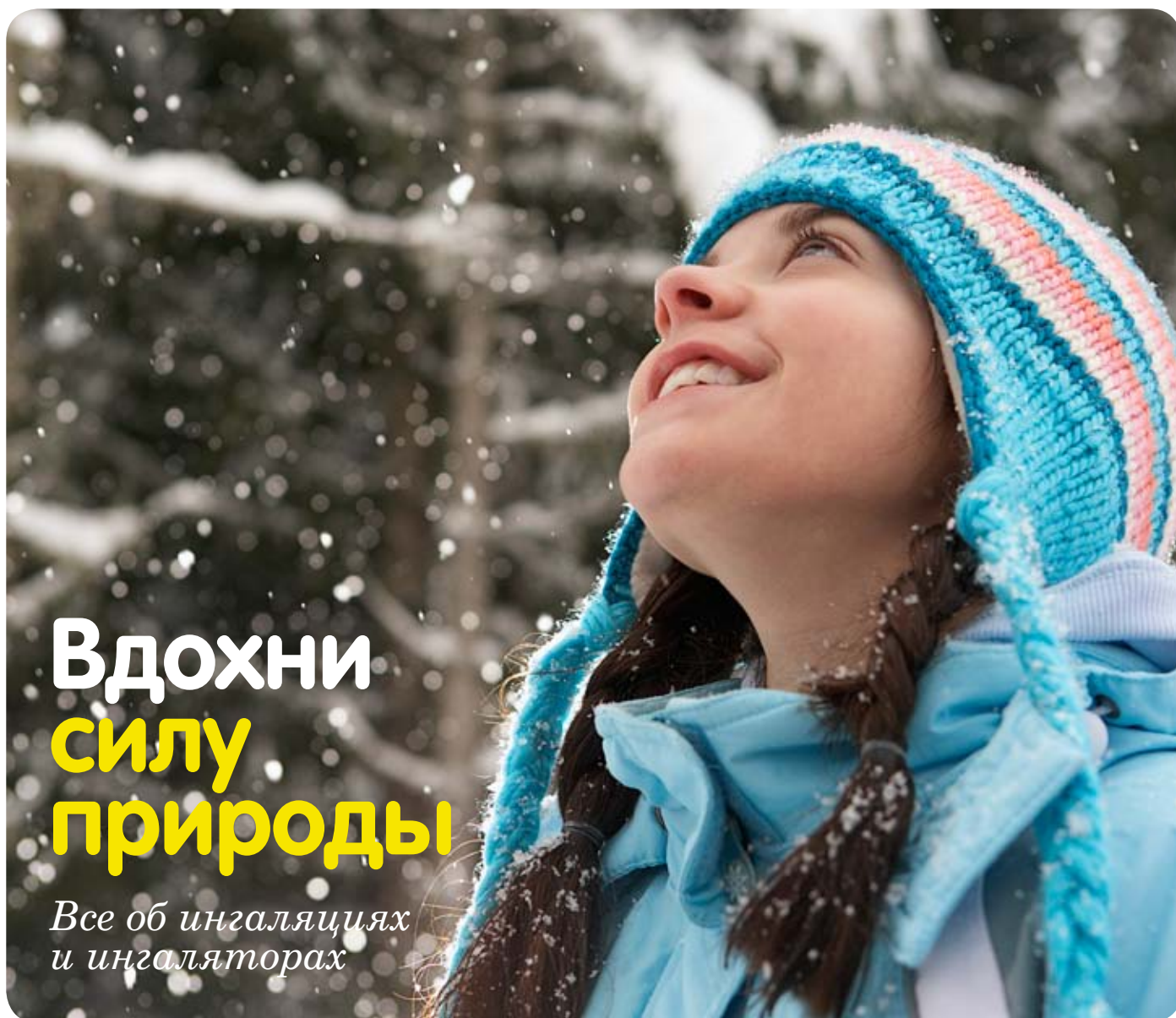
*5 волшебных
ритуалов с эфирными
маслами*

Дарите на здоровье

*Ароматные идеи
новогодних
подарков*

Красивые и гладкие

*Какие масла
делают бразильянок
привлекательными*



Вдохни силу природы

*Все об ингаляциях
и ингаляторах*



Как здорово дышать

Все об ингаляциях и ингаляторах

Дорогие друзья!

Рада приветствовать вас на страницах второго номера «Масла и здоровье»!

Приближается Новый год — праздник, когда все мы ждем чудес, изменений к лучшему, добрых вестей от дорогих нам людей. Атмосфера праздника наполняет дом, когда в нем развешаны гирлянды, подарки перевязаны яркими лентами, и повсюду стоит бодрящий запах хвои и мандаринов.

Аромат способен не только создать настроение, но и исцелить. Вот почему главной темой этого номера «Масла и здоровье» стали ингаляции. Издавна вдыхание целебных ароматов натуральных эфирных масел дарило здоровье. Сегодня ингаляции снова на пике популярности. Их проводят с помощью как простых аромакулонов, так и уникальных медицинских приборов. Ингаляции эфирными маслами — это действительно самый эффективный и доступный способ не только поддерживать здоровье, но и создать позитивный душевный настрой.

От всего сердца желаю вам здоровья, счастья и любви в новом году. Пусть ваши мечты сбываются!

Издатель, генеральный директор ООО «АСПЕРА» Лариса Кобзева



Специалисты описывают ингаляцию как вдыхание лекарственных веществ с лечебной целью. К такому способу лечения прибегают при первых признаках острых и хронических заболеваний верхних дыхательных путей: насморка, воспаления небных миндалин — тонзиллита, воспаления слизистой оболочки глотки — фарингита, бронхита и пневмонии, а также для предупреждения и устранения приступов бронхиальной астмы. Так что же представляет собой ингаляция, для чего она нужна и как правильно и, главное, «здорово» дышать?

Сами мы местные

Прежде всего, ингаляция — это так называемая местная терапия. Если основные нарушения в организме скон-

центрированы в дыхательных путях, то лечить их лучше, назначая вдыхание лекарственных веществ в виде паров или аэрозолей в различные отделы дыхательной системы. Лекарство, распыленное на мельчайшие частицы, обладает большей контактной поверхностью, быстро всасывается в кровь и, соответственно, действует быстрее. Для этого используются различные приборы — ингаляторы, аромалампы, небулайзеры, аромакулоны и т.д. Кроме того, многие ингаляционные растворы и смеси улучшают так называемый мукоцилиарный клиренс. Наши дыхательные пути устланы специфическими ворсинками, которые постоянно совершают однонаправленные движения — изнутри наружу. С их помощью, как по эскалатору, движутся различные грязевые частицы и микробы, которые

необходимо убрать из организма. А как раз ингаляции облегчают удаление из дыхательных путей слизи и мокроты.

От кастрюльки до хай-тека

Давно прошли те времена, когда при слове «ингаляция» вспоминалась обжигающая кастрюля с картошкой, над которой мамы заставляли нас дышать в детстве. Мало того, что сидеть с температурой над паром было утомительно, так это было еще и совсем небезопасно. Если не соблюдалась необходимая «дистанция», ожог лица, дыхательных путей и слизистой был гарантирован, да и проводить такого рода процедуры при высокой температуре всегда было противопоказано. Получалось, что, исцеляя одно,

мы подвергали опасности другое, как в известной поговорке: «Одно лечим — другое калечим». Тем не менее, **паровые ингаляции** — а вдыхание горячего пара относится именно к ним — и сегодня применяются как один из методов лечения. Но все же специалисты рекомендуют отказаться от этого небезопасного способа и заменить его каким-либо другим, например, **тепловлажными или масляными ингаляциями**.

При тепловлажных ингаляциях необходимый лекарственный раствор нагревают и затем вдыхают через рот. Подобным образом проводят и **масляные ингаляции**, только вместо водных растворов используют ментоловое, оливковое, персиковое и некоторые другие масла. Обе эти процедуры проводятся с помощью специальных аппаратов — **небулайзеров**, которые можно назвать хай-теком в ингаляциях. Они позволяют доставить лекарства именно туда, где они нужны, поскольку размер распыляемых частиц достаточно мал. В зависимости от принципа действия небулайзеры делятся на **компрессионные**, в которых можно варьировать размер поступающих лекарственных частиц, что важно при серьезных заболеваниях (например, астмы), и **ультразвуковые**, которые обеспечивают однородность аэрозоля и постоянный размер частиц препарата.

Дышим с настроением

Не стоит забыть и о самом естественном способе ингаляции — **ароматерапии**, когда мы просто дышим ароматами того или иного эфирного масла. В данном случае специальные дорогостоящие приборы не нужны: достаточно иметь в доме аромалампу или ароматическую диффузорную лампу, которые служат средствами профилактики болезней и помогают в выздоровлении.

Справки и заказ ингалятора Махольда производства ООО «МедСтЭк» — по бесплатному номеру «горячей линии» 8-800-555-02-33



А еще это красивый ритуал, создающий положительное настроение (кстати, очень важное при болезни): зажечь свечу, капнуть каплю любимого эфирного масла в воду — и через несколько минут волшебный аромат распространится по комнате. Несмотря на то, что сейчас существуют и ультразвуковые аромалампы, по-прежнему любимыми остаются традиционные — керамические или стеклянные — которые дарят ощущение уюта и домашнего тепла.

Для ингаляций в сезон простуд рекомендуется использовать смесь эфирных масел эвкалипта, лаванды и базилика. Научно доказано, что пары эфирного масла лаванды убивают пневмококк и гемолитический стрептококк в течение 12—24 часов, а также уничтожают вредоносные микробы таких заболеваний, как туберкулез, брюшной тиф, дифтерия. А в эфирном масле эвкалипта содержится рекордное количество фитонцидов, губительно

действующих на многие микробы и бактерии. Оно не только с легкостью убивает особо стойкие патогенные микроорганизмы — дизентерийную палочку, стрептококки, стафилококки, брюшнотифозную палочку, — но и подавляет рост трихомонад (которые очень тяжело поддаются лечению) и туберкулезных микробактерий.

Разговор с природой

Каждый из нас вправе выбирать способ лечения, и тот, кому близок хай-тек, вряд ли захочет лечиться по старинке. Но есть уникальный и, главное, безопасный способ, который вот уже много десятилетий хранит тепло и душу природы, — это **ингаляции эфирными маслами** при помощи **ингалятора Махольда**. Как и сто лет назад, в прибор, похожий на кальян, до сих пор изготавливаемый ручным способом из ударопрочного химически стойкого стекла, наливается теплая вода, добавляется 2—3 капли нужного эфирного масла и затем больной вдыхает пар через трубку для носа или рта. Уникальность конструкции и простота применения ингалятора позволяют молекулам лечебного вещества проникать непосредственно вглубь слизистой оболочки дыхательных путей, в кровеносную систему организма, бронхи и легкие, производя прямой лечебный эффект.

Теплый метод ингаляции позволяет сохранить все свойства натуральных эфирных масел, не подвергая опасности обжечь слизистые дыхательных путей и глаз. Делать ингаляции можно лежа, что очень удобно: болезни часто сопровождаются слабостью и головокружением. И как общение в интернете никогда не заменит живого душевного разговора, так и ингаляции с помощью небулайзера никогда не смогут заменить «беседу» нашего организма с живыми эфирными маслами с помощью ингалятора Махольда. Дышите на здоровье!

Плюсы и минусы различных ингаляторов

Небулайзеры

- +** **Ультразвуковые:** обеспечивают однородность аэрозоля и постоянный размер частиц препарата.
- Компрессионные:** подходят для всех лекарств, предназначенных для ингаляций.
- **Ультразвуковые:** нельзя использовать гормоны, антибиотики, эфирные масла, ультразвуковые колебания разрушают эти препараты.
- Компрессионные:** сильно шумят, имеют большой вес.

Ингалятор Махольда

- +** Удобство и безопасность применения. Обеспечивает глубокое проникновение молекул эфирных масел в дыхательные пути.
- Не подходит для ингаляций лекарственными препаратами.

Аромакулоны

- +** Удобство применения.
- При попадании эфирного масла на кожу и слизистые возможны аллергические реакции.

Аромалампы

- +** Доступность и простота использования.
- Могут чадить.





Эвкалипт является мощным антисептиком и используется при насморках и как отхаркивающее средство.



Мята назначается при простуде, гриппе, бронхите, насморке, улучшает кровообращение.



Жасмин часто применяется при лечении простуды с потерей голоса.



Тимьян особенно эффективен при инфекционных заболеваниях и болезнях дыхательных путей.



Шалфей используется для лечения кашля, ангины, воспаления легких. Обладает болеутоляющим свойством.

Жасмин вернет голос, а мята избавит от насморка

Ингаляции с эфирными маслами — лучшее средство от зимних простуд

Давно подмечено, что люди, живущие в лесных районах, реже болеют простудными и вирусными заболеваниями по сравнению с горожанами. Секрет прост: воздух в лесу постоянно очищается фитонцидами, и все мы замечали, как легко дышится среди деревьев. Но если сосновый бор находится от вас далеко — обратитесь за помощью к эфирным маслам.

Для профилактики

Для профилактики и при первых признаках простуды подойдут эфирные масла **тимьяна или чайного дерева**: они обладают хорошими антисептическими свойствами. Достаточно просто нанести пару капель эфирного масла на носовой платок, повесить на шею аромакулон или использовать аромалампу. Иммунную систему организма также поддерживают и укрепляют пихтовое и сосновое масла.

Для быстрого выздоровления

Если вы уже заболели, не спешите пить антибиотики, которые наносят серьезный вред организму. Наибольший эффект в лечении простудных заболеваний дадут ингаляции с эфирными маслами — например, **шалфея**. Целебные

пары эфирных масел быстрее попадают в организм и способствуют скорейшему выздоровлению. А незаменимым помощником в лечении станет **ингалятор Махольда** — уникальный стеклянный прибор, соединивший в себе эстетику ароматерапии и пользу ингаляции. Эта «домашняя лаборатория здоровья» позаботится о вас и поможет быстрее встать на ноги.

Для полосканий

Полоскания горла с использованием эфирных масел по-прежнему остаются актуальными при болях в глотке, затрудненном дыхании и при потере голоса. К таким маслам относятся, прежде всего, **лавандовое** и **жасминовое**. Для полосканий горла растворите несколько капель одного из масел в 150 мл теплой воды. Следует помнить, что смесь из эфирных масел для полоскания горла нельзя глотать. Врачи рекомендуют делать полоскания дважды в день.

Для носов и носиков

Больше всего подвержены простудным заболеваниям дети: потерял на прогулке шапку, не застегнул куртку — и вот уже насморк, в горле першит, подскочила темпера-

тура. Чтобы быстрее вылечить сопящие «курносики», сделайте малышам ингаляцию с маслом эвкалипта или пихты: добавьте в ингалятор Махольда две капли любого из этих масел — и положительный эффект не замедлит себя ждать. И не забудьте сразу уложить ребенка в постель, предварительно напоив его горячим ромашковым чаем. А чтобы малыш спал спокойно, нанесите 2-3 капли этих масел на подушку: их целебные свойства не только улучшат сон, но и будут способствовать быстрому выздоровлению.

Для растираний

Эфирные масла помогут и при наружном использовании: растирания при простуде действуют весьма эффективно. В этом случае полезные компоненты масел через кожу попадают в кровь и доходят до всех клеток тела. Для процедуры лучше всего подходит смесь из нескольких эфирных масел, которые необходимо добавить в любое базовое. Например, по 2 капли масел аниса и сосны, и по 1 капле масел эвкалипта и душицы. Специалисты рекомендуют проводить растирания непосредственно перед сном: массажными движениями наносить смесь на грудь, спину и горло.

В Новый год мы часто даем себе разные обещания: вести здоровый образ жизни, похудеть, бросить курить, сменить работу или найти вторую половинку. Но зачем ждать праздника? Уже сегодня можно начать «творить волшебство» в своей жизни, создавать себе новогоднее настроение и вести здоровый образ жизни, при этом не тратя на подготовку к празднику много времени и сил.

1

Льняное масло для стройности

Перед праздником хорошо позаботиться о своей фигуре. А чтобы быть в форме, не обязательно сидеть на диетах: иногда нужно всего лишь ввести в свой рацион продукт, который поможет бороться с лишним весом. Например, **льняное масло**. Принимая его ежедневно всего по 1 чайной ложке за 20—30 минут до еды, вы начнете терять килограммы. Постепенно, в течение недели, этот объем нужно увеличить до 1 столовой ложки и по 1 дополнительной чайной ложке льняного масла после вечернего приема пищи. Курс — от одного до трех месяцев. А еще оно очень положительно действует и в качестве заправки для салата, только нужно использовать масло холодного отжима. Главное преимущество льняного масла перед другими растительными маслами — это высокое содержание незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ОМЕГА 3 и ОМЕГА 6), которые помогут сделать вашу диету сбалансированной. Является прекрасной альтернативой рыбьему жиру по своей питательной ценности.

НОВЫЙ ГОД в эфире

3 масла для праздничного настроения



2

Миндаль — орех красоты

Какой же праздник без красивого открытого вечернего платья! Подготовиться к тому, чтобы кожа зоны декольте была безупречной и притягивала взгляд, поможет миндальное масло. Миндальный орех называют «орехом красоты»: он содержит витамины В1 и В3, которые способствуют обмену веществ и поддерживают в здоровом состоянии кожу и волосы. **Масло миндаля** богато белками, кальцием, железом, фосфором, бета-каротином, благодаря чему оно является отличным косметическим средством. Оно хорошо впитывается, очищает поры и не вызывает раздражения.

А главное — миндальное масло стимулирует обновление клеток кожи, выравнивает ее, делает более эластичной, поэтому оно применяется в антивозрастной косметике: масло идеально подходит для увядающей, уставшей кожи и предотвращает появление морщин. Использование миндального масла для массажа зоны декольте хотя бы пару раз в неделю сделает кожу нежной, мягкой и сияющей, а также предотвратит появление растяжек и увеличит упругость. Подогрейте масло до температуры 37-38 °С и затем сделайте легкий массаж лица, шеи и зоны декольте. А еще его успешно можно применять для ухода за растрескавшейся кожей рук и загрубевшей кожей локтей: они станут мягкими и нежными.

3

Новый год пахнет елью

Интересно, что для разных народов Новый год и Рождество пахнут по-разному. Например, в Америке в Рождество принято использовать аромат восковицы (*Myrica cerifera*) в память о первых переселенцах, которые брали воск этого куста для изготовления свечек, а европейцам больше нравится хвойный аромат. Если вы хотите, чтобы ваша комната была наполнена ароматом елки, положите в полиэтиленовый пакет собранные в магазине шишки вместе с ватным тампоном, смоченным в **эфирном масле ели**, и закройте его на некоторое время. После того, как вы его вскроете, вы сможете долго наслаждаться ароматом леса в квартире. Классическим ароматом считается также смесь апельсина и гвоздики. А если в вашем доме есть камин, добавьте несколько капель кедрового, кипарисового или сандалового масла на поленья, и целый вечер приятный аромат будет радовать и вас, и ваших гостей.



Льняное масло можно добавлять в винегреты и салаты, смешивать с кефиром, йогуртом, медом, заправлять им каши. Имеет естественный привкус легкой горечи. Хранить в холодильнике при температуре от 5 до 15 °С.

Драгоценные капли

Как получают натуральные эфирные масла

Современное производство располагает большим набором методов извлечения эфирных масел из растений, которые позволяют сохранить их натуральность и уникальные свойства. При этом большинство этих способов практически не изменились. Как и сотни лет назад, чтобы получить драгоценные капли, нужно время и большое количество природного сырья.

Дистилляция — основной метод извлечения, при котором растительное сырье погружают в воду, доведенную до кипения, или кладут на сетку, расположенную над кипящей водой, таким образом, чтобы через него проходил пар. Горячая вода и пар разрывают железы растения, и содержащаяся в них эссенция высвобождается. Вместе с паром, участвующим в процессе перегонки, она собирается в трубке, проходящей через охлаждающие установки и сливается в отстойник. Пар превращается в водный дистиллят, а эссенция растения — в эфирное масло.

Анфлераж используется для получения эфирных масел из нежных цветов, таких как роза и жасмин. Стекланные листы покрывают очищенным свиным или говяжьим жиром и сверху кладут



**12
часов**

**нужно, чтобы извлечь
масло путем обычной
дистилляции паром.
Метод фильтрации
сокращает время
извлечения до
4 часов.**

лепестки свежесрезанных цветов. Жир впитывает в себя летучие эфирные масла. Увядшие лепестки заменяют на свежие. Процесс длится до тех пор, пока жир не сможет больше поглощать масло. Далее жир собирают, очищают от лепестков или стеблей. Получаемый на этой стадии продукт называется помадой. Ее растворяют в спирте и встряхивают в течение 24 часов, чтобы отделить жир от эфирного масла. Масло, извлекаемое с помощью этого метода, называется абсолют. Например, чтобы получить 1 мл розового масла, требуется около 5 кг свежих лепестков розы.

Экстракция растворителями — способ извлечения некоторых цветочных абсолютов. Цветы помещают в перфорированные стойки в герметичных резервуарах. На одном конце находится резервуар, содержащий жидкий растворитель, а на другом — вакуумный дистиллятор. Жидкий растворитель медленно просачивается сквозь цветы, вбирая эфирные масла. Затем его отделяют для последующего использования и в результате получают полутвердое ароматное вещество под названием

конкрет. Его так же интенсивно встряхивают в спирте, чтобы удалить растительные воски, в результате чего получается высококачественный абсолют.

Фильтрация сходна с методом паровой дистилляции, разница состоит лишь в том, что при фильтрации генератор пара располагается над растительным материалом и пар проходит через него сверху вниз. С помощью фильтрации извлекают эфирное масло из древесных и жестких растительных материалов, таких как анис, укроп и др.

Методом холодного отжима получают эфирные масла плодов цитрусовых (лимона, бергамота, лайма и т. д.). Например, чтобы получить 1 кг эфирного масла лимона, иногда требуется до 300 кг плодов. Долгое время этот процесс выполнялся вручную: внешняя часть корки срезалась тонкими полосками, затем цедру выжимали, и получалось эфирное масло с небольшим количеством сока. Эту жидкость отстаивали до тех пор, пока масло не поднималось на поверхность, и тогда его снимали. Сейчас для обработки цитрусовых используют разные механизмы, но масло самого высокого качества по-прежнему получают ручным отжимом.



Процесс дистилляции как метод извлечения эфирных масел из растений известен с X века. Предполагается, что он был изобретен в Персии, где эфирные масла использовали в качестве духов.



В ароматерапии применяют в основном три абсолюта — розы, жасмина и цветков апельсина (нероли). Другие цветочные абсолюты, в частности, гвоздики, гардении, мимозы, гиацинта, используются в высококачественной парфюмерии, но лишь изредка — в лечебных целях.

Красивые и гладкие

Какие масла делают бразильянок привлекательными

3 олотистые пляжи, тропические леса, зажигательные танцы, мускулистые красавцы, девушки с точеными фигурками. Все это — Бразилия, страна, знаменитая своими карнавалами и богатой природой. А еще она является мировым лидером по выращиванию цитрусовых: в среднем Бразилия ежегодно экспортирует более 40 тысяч тонн только апельсинов. Интересно, что сохранять кожу гладкой, а волосы пышными бразильянок тоже помогают цитрусовые.

Если вы отправляетесь в Бразилию, то лучше всего спланировать поездку так, чтобы посетить главное событие — карнавал в Рио-де-Жанейро, как правило, он приходится на конец февраля — начало марта. Праздник начинается в пятницу перед Пепельной средой — в латинском обряде католической церкви это день начала Великого поста. Зажигательная музыка, фантастической красоты костюмы, море смеха и веселья — карнавал в Рио длится 4 дня и 4 ночи. Хотя традиция этого красочного шоу пришла сюда из Европы, именно бразильянки возвели праздник танца



самбы в культ, ведь карнавал здесь — еще и серьезное соревнование школ самбы, которые проходят на Самбодроме — 700-метровой улице в Рио-де-Жанейро, предназначенной для проведения уличных шествий и карнавалов. Ее общая площадь — 85 тысяч м², и одновременно там могут поместиться до 62 тысяч человек.

Безупречные тела бразильянок, причем не только танцовщиц, их гладкая, словно отполированная загорелая кожа, блестящие волосы и упругие ягодички конечно всегда притягивают восхищенные взгляды. Чтобы избежать появления целлюлита, бразильские женщины используют смесь молотого кофе и песка, смешанного с любым маслом, — получается такой домашний скраб. А еще секрет привлекательности кроется в эфирных маслах лимона и апельсина. Чтобы избавиться от «апельсиновой корки», бразильянки регулярно проводят курс медового массажа с эфирным **маслом апельсина**.

Еще один повод для гордости бразильских красавиц — роскошные густые волосы. Бразильянки не ленятся ополаскивать их водой с добавлением эфирного **масла лимона**: оно и блеск придает, и волосы укрепляет. Но главный ключ к красоте, как они сами считают, — это позитивный настрой. Кто может быть красивее, чем уверенная в себе женщина! А уверенность — это умение жить, не сравнивая себя с другими и принимая себя такой, какая ты есть.



Серия «От целлюлита» — это масла апельсина, грейпфрута, лимона и розмарина, которые благотворно влияют на функциональное состояние кожи, стимулируют расщепление жиров и способствуют устранению эффекта «апельсиновой корки».



Эфирное масло сладкого апельсина (Citrus dulcis) получают из кожуры плодов методом холодного прессования. Масло содержит более 90% монотерпенов (природных углеводов), которые обладают антисептическим, болеутоляющим и согревающим кожу действием. Это масло — одно из действенных средств в борьбе с целлюлитом, оно разглаживает, тонизирует и отбеливает кожу. Особенно эффективен медовый массаж с апельсиновым маслом и ароматические ванны.



Аромат лимона — не только один из самых популярных ароматов для дома, но и основа для многих парфюмерных композиций. Одни из самых известных духов с нотками лимона — Cristalle Eau Verte от Chanel.

Богатство приходит с маслом пачули

*5 волшебных ритуалов с эфирными маслами,
которые исполняют желания*



Разотрите капельку масла пачули между ладонями перед деловой встречей, и ваша сделка будет удачной и прибыльной.

М агнетизм камней и металлов — факт общепризнанный, и ученые даже объяснили их воздействие с научной точки зрения. А вот о том, что эфирные масла тоже обладают способностью влиять на энергетику человека и помогают исполнять задуманное — известно немногим. Между тем существует много легенд и рецептов, как с помощью ароматов завоевать любовь, привлечь удачу, разбогатеть. Итак, капелька эфирного масла — и волшебство обязательно произойдет!

Пачули поможет разбогатеть

Издrevле считалось, что **эфирное масло пачули** притягивает богатство, обеспечивает деловой успех и стабильность. Экзотический запах этого растения с крупными ароматными листьями и белыми с пурпурными крапинками цветами пришел из Индии в XIX веке вместе с тканями, которые привозили купцы. Теплый и немного тяжелый запах отпугивал моль и придавал материям ореол таинственности и богатства. Это неспроста: во многих древних

магических книгах описывался рецепт «быстрых денег» с маслом пачули, который актуален и сейчас. Смешайте 7 капель пачули с 7 каплями масла кедрового дерева и смажьте этой смесью свой кошелек, чековую книжку, пластиковую карту. А еще можно смазывать деньги перед тем, как их тратить, — тогда они обязательно к вам вернуться!

Кедр подарит здоровье

Кедровое масло можно назвать «пионером» среди эфирных



**20 мл
масла иланг-иланга получают из одного килограмма цветов**

ароматических масел. Его свойства были известны еще в Древнем Египте, где масло активно использовали для хранения папирусов и мумифицирования тел. О могучем кедре многие народы слагали легенды. Одна из них повествует о том, что кедровые деревья росли только в раю. Еще одна легенда связана с тем, что пары кедрового масла могут направить на путь истинный запутавшиеся души. А вообще **эфирное кедровое масло** расслабляет и успокаивает, помогает насыщать клетки кислородом, а также усиливает кровообмен, тем самым способствуя укреплению здоровья и улучшению самочувствия.



В лекарственных целях кедровое масло используется с древнейших времен: самому раннему медицинскому документу, в котором оно упоминается, более 5 000 лет.

Иланг-иланг привлечет любовь

Во все времена аромат иланг-иланга считался ароматом любви и чувственности. Богатый, сладкий, цветочный аромат иланг-иланга полностью соответствует его полинезийскому названию «цветок всех цветов»: он притягивает любовь и положительную энергию мира, выравнивает энергетическую оболочку и способствует развитию высоких чакр. Благоухающими венками из этих цветов в Индонезии и сейчас украшают новобрачных, а его ароматическим дымом окуривают жилище для защиты от ссор.

В восточных гаремах наложницам предписывалось эфирное масло иланг-иланга для повышения привлекательности. Считается, чтобы аромат «раскрылся», эфирное масло иланг-иланга нужно использовать в очень маленьких концентрациях. Поэтому для того, чтобы

усилить свою привлекательность, достаточно 1-2 капель масла: их можно добавить в ванну, косметический крем или массажное масло.

Лимон принесет удачу

Еще в средневековой Европе алхимики использовали эфирное масло лимона для изготовления амулетов, приносящих удачу, и это неслучайно. Лимон в магии считался настоящим «спасителем жизни»: он обладал необыкновенно сильным магическим свойством очищать помещение от негативных энергий, а бусы из лимонных косточек служили оберегом от воздействия «темных сил». Сегодня амулет для привлечения удачи можно сделать самим: добавьте в сердоликовый аромакулон пару капель эфирного масла лимона и носите его на шее или в сумочке. В сочетании с сердоликом — считается, что камень защищает от врагов и недоброжелателей, — масло позволит быстро адаптироваться к новым условиям жизни, новым людям, усилит жизненный интерес, принесет творческие элементы в работу, семью, и любовь и поможет поймать удачу за хвост.

В Новый год с новыми решениями

«Новогодние решения» — мощный, полезный и позитивный обряд, который проводится только один раз в году 1 января. Это хорошее время, чтобы отпустить отжившие отношения, спланировать свои цели, расставить приоритеты в желаниях и расстаться с вредными привычками.

Для ритуала надо приготовить белую свечу, эфирное масло кедра, листок с написанными на нем «новогодними решениями» — целями, желаниями, намерениями. Почему используется именно кедровое масло? Из кедра готовят наиболее мощные по силе обереги, которые призваны защищать от любого зла и негативных воздействий, убирать препятствия на пути. Они охраняют от магических нападений, наделяют обладателя мощной энергией, исцеляют и гармонизируют человека.

Утром 1 января примите душ и оденьтесь в чистую одежду. Заранее позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил. Приготовившись к ритуалу, расслабьтесь и постарайтесь освободить голову от мыслей.

Капните на свечу 5-6 капель эфирного кедрового масла и разотрите по поверхности. Зажгите свечу лучше от зажигалки, так как горящая сера в спичках считается проводником негативных сил. Когда огонь будет гореть ясным пламенем, подожгите листок от пламени свечи, а пепел развейте по воздуху или доверьте воде (реке, водоему и пр.). Можно взять огнеупорный сосуд для сжигания листка. И ни в коем случае не задувайте свечу — она должна догореть до конца.



Дарите на здоровье

Ароматные идеи новогодних подарков

Часто мы находимся в замешательстве, не зная, чем порадовать друзей, коллег и родных в главный праздник года — Новый год. Ведь так хочется, чтобы наш подарок стал настоящим сюрпризом, запомнился и, главное, — был полезным. Индивидуально подобранные эфирные композиции оставят самые приятные воспоминания, создадут хорошее настроение, принесут пользу и будут радовать долго.

Для ценителей атмосферы

«Запах из детства» — так часто называют аромат мандаринов и апельсинов. Чудесные воспоминания о новогодней елке из нашего детства подарит композиция из ароматов апельсина и корицы. А еще это настоящие «семейные ароматы», которые не только улучшают взаимопонимание между родителями и детьми, но и создают в доме положительную энергетику тепла и легкости.

Для любителей целебного пара

В традиционной русской бане на камни подают не простую воду, а настои и отвары из лекарственных трав. Наши предки прекрасно разбирались в ароматерапии и знали, что лучшие ароматизаторы для бани — натуральные,



обладающие целительными свойствами, которые создают благоухающую атмосферу в парной и помогают забыть об усталости и проблемах. Универсальным подарком для всех любителей «легкого пара» станет «великолепная четверка» из эфирных масел **лаванды, можжевельника, мяты и эвкалипта.**

Для хозяев жизни

Сегодня современный мужчина живет на пике своих возможностей, уделяя много времени различным сферам жизни. Он должен быть представительным на работе и привлекательным в личной жизни. Одним из «мужественных» подарков,

который мужчина несомненно оценит по достоинству, станет набор, составленный из масел лимонника, герани, розмарина и фенхеля. Композиция из этих ароматов поможет взбодриться, повысит концентрацию внимания и скорость реакции. Такой новогодний подарок станет хорошей возможностью позаботиться о любимом, а коллеге продемонстрирует внимание к его жизненному ритму.

Для нежных сердец

Иногда непросто понять, что женщина хочет на самом деле: то ей нужно что-то «для души», то «полез-

ное в хозяйстве». Но еще ни одна не отказалась от любви. Поэтому идеальным подарком для любой женщины станут так называемые «открывающие» ароматы — по-другому их еще называют «ароматы любви». К ним относятся бергамот, имбирь, роза. Они приносят тепло в отношения, помогают избежать конфликтных ситуаций и улучшают взаимопонимание между возлюбленными и близкими.

А чтобы ваши близкие знали, как использовать те или иные композиции, положите в подарочный пакет экземпляр нашей газеты. Уверены, она им пригодится!



Серия «Для сауны и массажа» — это уже готовый подарочный набор. В его состав входят главные «банные» масла: лаванда, можжевельник, мята, эвкалипт. Для приготовления лечебного пара добавьте 3-15 капель эфирного масла или смеси эфирных масел в литр горячей воды. Ароматизированную воду разбрызгайте по нагретому дереву стен и полок. На раскаленные камни лучше не выплескивать: возможно подгорание эфирного масла и появление неприятного запаха.

Гороскоп с ароматом

*Чтобы предсказания
астрологов исполнились,
используйте эфирные масла*



В конце каждого года многие из нас с удовольствием заглядывают в гороскопы — что год грядущий нам готовит? Кто-то читает их из любопытства, а для кого-то слова астрологов становятся руководством к действию. Так вот, чтобы предсказания стали реальностью, мало надеяться на звезды. Специально подобранные эфирные масла создадут тот душевный настрой, который поможет воплотить в жизнь самые смелые прогнозы.

Овнов ждут новые деловые знакомства, вероятность которых особенно велика в первой половине года. А еще звезды обещают карьерный рост, и здесь союзниками станут труд и дисциплина, а лучшими помощниками — эфирные масла имбиря и чабреца, которые повысят работоспособность и позволят достичь карьерных вершин.

Тельцам следует неустанно заботиться о своем пищеварении, особенно в праздничные дни, поэтому не забудьте про эфирное масло гвоздики. Весной и летом особых хлопот со здоровьем не будет. А вот осенью не стоит пренебрегать средствами повышения иммунитета: витаминами, спортом и эфирным маслом лаванды.

Близнецов ожидают лучшие, чем в 2011 году, отношения с противоположным полом. Холодные Близнецы в конце года окажутся в весьма приятной роли романтического героя или героини, а женатые посвятят весь август и сентябрь семейным делам. Не увязнуть в домашних хлопотах поможет масло розы, которое вернет романтику в устоявшиеся отношения.

Ракам для профилактики сезонного авитаминоза и депрессий с приходом весны необходимо начать регулярно совершать пешие прогулки и заниматься физкультурой. Существует вероятность стрессов и нервного истощения летом, так что не пренебрегайте эфирными маслами корицы и мяты, которые помогут купировать эти состояния.

Львов ожидает бурная личная жизнь: в наступающем году представители этого знака будут неизменно окружены поклонниками. Начиная с июля можно ждать большого чувства или, по крайней мере, почитателя, пользующего авторитетом и славой. Кстати, усилить свою привлекательность поможет масло иланг-иланга — признанный афродизиак.

Девам следует уже в первой половине года принять профилактические меры для нормального самочувствия. Воспользоваться для этого можно природными средствами, и прежде всего ароматерапией с маслом розмарина. Такое начало станет прекрасным импульсом для отличного самочувствия до конца года.

Весам следует проявлять особую интуицию в финансовых делах — это будет наиболее надежным способом избежать обмана. Март-апрель — самое плодотворное время для увеличения доходов, а во второй половине августа нужно ждать результатов удачных денежных операций. В ноябре следует проявить осторожность с финансами, и в этом поможет масло пачули: не забудьте капнуть его в кошелек для привлечения богатства.

Скорпионам большую часть служебного времени придется заниматься рутинной работой и возможно даже потребуются приобретение дополнительных навыков или знаний. Исключением станут лишь люди творческих профессий — они могут рассчитывать на значительный успех и признание. Особенно если будут использовать эфирное масло жасмина, которое еще называют «маслом для творчества».

Стрельцам будет нелегко в плане отношений с противоположным полом. Август — потенциально опасный период конфликтов. Хорошим подспорьем в их решении станет эфирное масло мандарина. Зайти в тупик могут и уже давно сложившиеся отношения. Но будьте терпеливы, ведь с ноября начинается новый благополучный и очень романтичный этап жизни.

Козерогов ждут перемены в романтической сфере — существующие отношения трансформируются для этого новые. Будьте лояльны к своему партнеру: весьма вероятно, что он переживает не лучшие времена. Поддержите его, сделав, например, массаж с капелькой эфирного масла сандала или ванили, которые поднимают настроение.

Водолею наступающий год предоставит широкое поле деятельности. Этому знаку зодиака поистине будет где развернуться: появится масса новых возможностей и в карьере, и в личной жизни. Однако достигнуть высот ему может помешать лень, поэтому Водолей должен оставаться активным, и масло чайного дерева в этом ему поможет.

Рыбам светят яркие незабываемые события в личной жизни. Если осенью 2011 года у вас состоялось знакомство, переросшее в серьезные отношения, то весной оно, возможно, завершится браком, причем весьма выгодным. Середина осени может ознаменоваться красивым романом, к сожалению недолговечным, но печаль от расставания поможет пережить эфирное масло нероли.

«Чувствую аромат — значит, я здорова!»

Марина Хлебникова о том, как ароматерапия помогает ей поддерживать хорошее настроение — в эксклюзивном интервью нашему изданию

У ароматерапии много поклонников, в том числе среди звезд. Как оказалось, Марина Хлебникова — не только популярная певица, но и настоящий эксперт в области ароматерапии и большая ее поклонница.

— Марина, для вас как для певицы запахи имеют значение?

— Очень важное. К сожалению, гаймориты и синуситы — мои профессиональные заболевания. Вообще для людей, которые занимаются вокалом или вынуждены активно дышать и пользуются носоглоткой как частью рабочей системы — а это ораторы, политики, учителя, артисты разговорного жанра, — состояние слизистой очень важно. Мы не можем позволить себе болеть, потому что если заболеваем, то сразу лишаемся почти всего: слуха (закладывает уши), носа — «летят» гаймориты пазухи. Так что чувствовать запах для нас означает, что мы здоровы. Подавляющее большинство артистов страдают гайморитами, и поэтому вынуждены применять сосудосуживающие препараты, а это вредно.

— Как выходите из положения?

— Прибегаем к помощи разных масел, чтобы помочь слизистой «выжить». Для лечения используем масло



персика, масло абрикосовой косточки и некоторые другие. Как правило, это комплексное лечение: масляные ингаляции, масляные компрессы, ингаляции эфирными маслами, в том числе по рекомендации и под наблюдением врача.

— Марина, а какие-то ароматы из детства помните?

— Самый нелюбимый с детства запах — запах вареной картошки, потому что когда я заболела, приходилось дышать над горячей картошкой. Для меня, помню, было пыткой высидеть несколько минут над кастрюлей с паром и с полотенцем на голове.

А еще не нравился запах горчицы. Поэтому я так не люблю с детства болеть (смеется).

— Вы увлекаетесь ароматерапией. Как это началось?

— Это произошло случайно и при не совсем приятных обстоятельствах. В новогодние праздники я давала по три концерта в день и у меня образовались узлы на связках, я потеряла голос. Мой врач-гомеопат выписал мне лекарство и отправил в аптеку, где я впервые увидела аромалампу. Это был 1989 год. Я всегда была очень любознательной и спросила аптекаря, что это такое. Он объяснил, что это лампа, в которую надо налить немного воды, капнуть пару капель масла и зажечь свечку. В то время это было в диковинку, и я сразу ее купила. И действовала по инструкции: зажигала свечку, наливая воду и капала масла (смеется). Так ароматерапия вошла в мой дом, хотя в то время этот термин не употребляли, да и выбор масел был очень небольшим.

В 1991 году я оказалась в Египте и попала на фабрику эфирных масел, где купила уже много разных ароматов, которые потом

с удовольствием использовала. И сейчас очень люблю зажечь лампу по вечерам, причем традиционную, со свечами. Мои любимые запахи — сандал, иланг-иланг, пачули, лаванда, цитрусовые: мандарин, апельсин, бергамот.

— Как еще используете масла? Например, в косметических целях.

— Да, я пользуюсь специальными эфирными маслами для лица, которые можно наносить в чистом виде. Люблю баню, в которой с удовольствием использую смесь эфирных масел. А еще буквально на днях разговаривала со своей подругой, врачом-дерматологом, и она рассказала мне, что при массаже хорошо применять эфирные масла: если конкретным ароматом воздействовать на определенные точки на теле, это успокаивающе влияет на нервную систему. Вообще, натуральные масла — это настоящие волшебники от самой природы.

— Ваши пожелания читателям газеты «Масла & Здоровье» в наступающем 2012 году?

— Чтобы все жили спокойно и были здоровы! Ведь если не будет здоровья — ничего не будет нужно. И еще, конечно, молодости и красоты!