

## Легкий аромат здоровья

Людмила Лаубе

Когда мои дети были маленькими и, надув губы, сидели по углам, я применяла волшебное средство: доставала пакетик ванили и давала им ее понюхать — на их лицах мгновенно появлялась улыбка. Эфирные масла являются сложными веществами, обладают различными свойствами, как парфюмерными, так и фармакологическими. На основе эфирных масел можно составить целую домашнюю аптечку. Некоторые из них действуют как антибиотики и убивают бактерии, грибки и вирусы, другие помогают при бессоннице, страхе, головной боли или выпадении волос.

### ЭФИРНЫЕ МАСЛА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ



#### Лаванда

Запах свежести, цветочный



Очищает кожу, помогает при проблемах с суставами, при ранах и укусах насекомых, при напряженных мышцах, при мигренях и головной боли, при болях в ушах, угрях и проблемах пищеварения.



Действует успокоительно, укрепляет нервную систему, помогает при стрессе и нарушении сна.



#### Мята

Запах свежести, воздушный



Помогает при мигрени, головной боли, растяжках мышц, при ушибах, ревматизме, простуде. Не рекомендуется использовать для маленьких детей!



Освежающее воздействие, повышает концентрацию, укрепляет память, стимулирует.



#### Апельсин

Фруктовый, сладкий, теплый



Вызывает аппетит, расслабляет, стимулирует работу желчного пузыря, действует против тошноты и бессонницы.



Оживляет, улучшает настроение, помогает при раздражительности, страхе. Особенно рекомендуется нерешительным детям.



#### Грейпфрут

Фруктовый, свежий, немного горький, сладкий



Поддерживает детоксикацию (удаление токсинов из организма), стимулирует кровообращение, подтягивает кожу, обладает антицеллюлитным эффектом.



Эйфоризирует, освежает, стимулирует творческий подход, укрепляет чувство самоуверенности.



#### Чайное дерево

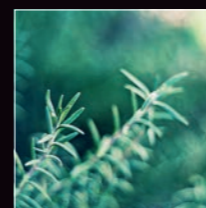
Свежий, травянистый, пряный, похожий на эвкалиптовый, медицинский



Дезинфицирует, обладает противогрибковым эффектом, действует против простуды, герпеса, при воспалении мочевого пузыря, при бородавках, угрях и укусах комаров.



Помогает при страхе, стимулирует тело и душу, дает ясность, стабильность в стрессовой ситуации, поддерживает логическое мышление, помогает сконцентрироваться.



#### Розмарин

Пряный, травяной, свежий, теплый



Стимулирует процесс кровообращения, помогает при проблемах с суставами и мышцами, очищает и дезинфицирует дыхательные пути, укрепляет иммунитет. Не советуется применять во время беременности и при повышенном давлении.



Хорошо действует при умственной усталости, апатии, стимулирует концентрацию и улучшает память.



#### Роза

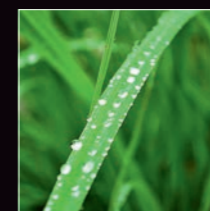
Цветочный, сладкий, милый, привлекающий



Рекомендуется при женских недугах, обладает противовирусным действием, антисептическим эффектом, помогает против судорог, применяется как противовоспалительное средство и средство от насекомых.



Помогает при плохом мышлении, агрессии, кошмарах, страхе, стрессе, грусти. Действует очищающе и расслабляет.



#### Лимонная трава, сорго

Цитрусовый, освежающий, сильный



Стимулирует лимфатический проток, уменьшает отечность.



Улучшает концентрацию, дает оптимистический настрой, стимулирует к деятельности, придает ясность и свежесть.



### «БАЛЬЗАМ ЖЕЛАНИЙ» ДЛЯ МУЖЧИН

Находить баланс между душой и телом с помощью искусно составленных эфирных масел учит ароматерапия. Вызвать действие, стимулирующее сексуальное желание, можно с помощью изготовления «бальзама желаний» и его нанесения на зону солнечного сплетения. Речь идет об одном из самых дорогих эфирных масел, получаемом из алойного дерева (орлиное дерево, каламба, райское дерево, Aquilaria malaccensis, лат.).

Это вечнозеленое дерево достигает 40 метров в высоту и до 2,5 метра в диаметре.

Ценность его заключена в смоле, которая образуется на участках дерева, пораженного грибом (Phialophora parasitica). Различают до шести разновидностей смолы алойного дерева. Его торговля строго нормирована международной конвенцией CITES (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora), чтобы сохранить его от полного исчезновения.

В древности дерево использовалось в медицине для лечения многих заболеваний. Священники на Суматре из ствола дерева изготавливали книги оракулов. В арабских странах оно используется для изготовления благовоний, известных под названием «уд» (Oud). Арабские шейхи импортируют из Японии курительные палочки, содержащие уд в огромном количестве, и вдыхают выделяющийся дымок, чтобы увеличить потенцию. Только с появлением на рынке «голубой таблетки» («Виагра») исчезновение этого ценного дерева замедлилось.

Один килограмм высококачественных ферментированных кусочков смолы стоит до 50 тысяч евро и является самой дорогой природной смолой в мире.

Эфирное масло из алойного дерева воздействует на человека так же, как и «феромоны сексуального влечения».

Маленький флакончик эфирного масла уд стоит примерно 90 франков, но достаточно лишь двух капель для изготовления масла, придающего эротическую таинственную нотку.

Не трудно самому изготовить уникальное масло для тела, воспользовавшись, например, рецептами из книги «Ароматерапия для вас» (Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Sie, Trias, 2012). В Швейцарии эфирные масла хорошего качества можно найти в магазине Farfalla ([www.farfalla.eu](http://www.farfalla.eu)) или в магазинах биологически чистых продуктов Reformhaus.

Итак, требуется 40 г кокосового жира, 10 мл масла жожоба, 1–2 капли масла уд, 2 капли розового масла, 1 капля масла ладанника, 1 капля масла из коры корицы.

Кокосовый жир растопить на пару, добавить все остальные ингредиенты и перемешать. Охладить и переложить в маленькую баночку для крема, плотно закрыть. Ваш «бальзам желаний» готов! Его рекомендуют наносить несколько дней подряд на область солнечного сплетения или на интимные зоны. □