

Чтоб было в осени меньше печали Букет лечебных ароматов от сезонных недомоганий

Осень – прекрасная пора, несущая свои радости. Но это время также известно как период депрессий, простуд, обострений хронических заболеваний. Попробуйте добавить в свою жизнь ярких ароматных нот, и хмурое время года зазвучит по-новому.

Вдыхать тепло и свет

Неделю моросил дождь, по мокрым улицам гулял холодный ветер. По делам забежала в офис к подруге. Там желтый мягкий свет и вдруг... чудесный аромат розы. Оглянулась – цветов нигде нет. Мы беседовали, а я все не могла надышаться этим теплым нежным запахом и сама не заметила, как настроение из унылого превратилось в радостное, светло-романтическое. Не хотелось уходить.

«Что у вас так пахнет?» – спросила я. «А, это мой медальон», – улыбнулась подруга, показывая мне маленькую глиняную амфорку на цепочке, – «сюда я капаю масло розы для тонуса и спокойствия». Я вышла в мокрую темень, а на душе было ясно. Чудесный аромат, произведенный прекрасным цветком и сконцентрированный в капельке прозрачного масла, превратил обыкновенный офис в экзотический цветущий остров, где я встретила с хорошим другом.

Испробовать притирания

2500 лет назад в Древней Персии прежде чем представить будущую царицу или наложницу царю, девушку целый год подготавливали особым образом: ее ежедневно купали в ароматной воде и притирали благовониями, после чего ее кожа и волосы становились шелковисто-бархатными на ощупь и прелестно благоухающими. Такие процедуры описаны в библейской истории о царице Есфирь. Искусством притираний в совершенстве владели придворные евнухи. Они, зная вкус и предпочтения царя, могли подбирать ароматы конкретной девушке, которые подходили к ее телу, раскрывали чувственность, высвобождали радостные эмоции. Притирания, или легкий массаж с использованием ароматных масел, теперь доступны каждой женщине. И хотя многих из нас после работы ждет свое царство, голодное, неубранное, с невыученными уроками, все же женщине надо планировать для себя хотя бы раз в неделю это удовольствие – полчаса полежать в теплой ванне и сделать притирания с любимыми аромасмесями. Это особенно необходимо практиковать в межсезонье для профилактики депрессий и укрепления иммунитета. Все очень просто: в воде комфортной температуры растворяем душистую смесь из двух столовых ложек морской соли или чашки молока с добавлением восьми капель эфирного масла. Если нет времени на общую ванну, можно обойтись ножной, уменьшив в половину дозировку активных компонентов. После ванн и ванночек очень хорошо сделать массаж с маслами. Но на кожу наносить чистое эфирное масло нельзя – может возникнуть раздражение. Поэтому готовим смесь: в 30 мл базового косметического масла (миндального, персикового, абрикосового, оливкового и др.) добавляем 3–7 капель нужного эфирного масла (розы, фиалки, грейпфрута, лаванды и т.п.) или их композиции. Затем втираем эту смесь в кожу руками или с помощью специальных приборов.

Арома-дайвинг

Погружение в любимый запах, который с удовольствием принимает Ваша душа, может за несколько минут восстановить силы, дать энергию, поднять настроение и помочь расслабиться, на что при других видах отдыха потребуется гораздо больше времени. Это происходит потому, что молекулы пахучего вещества через нос моментально воздействуют на головной мозг, минуя систему кровообращения. Нервные импульсы приносят информацию в центр памяти и эмоций. И если Вам этот аромат нравится, то мозг позволяет его как бы «впустить», насладиться им. Запускается целый ряд биохимических реакций, благотворно действующих на организм. Наступает состояние гармонии духа и тела. Нужно сказать, что таким свойством обладают ароматические вещества, которые произведены самим растением на его собственной, так сказать, «фабрике» и аккуратно изъяты из него в целом виде. Такие настоящие полносоставные эфирные масла будут дороже, чем те, которые собраны из отдельных компонентов, пусть и полученных из растительного сырья, хотя на них тоже пишут: «100% натуральное». Также важно, чтобы выбранный Вами запах «безболезненно» воспринимали окружающие.

Осень – время снов

На улице пасмурно и прохладно, рано темнеет, за окнами тихо. Природа сама нас располагает ко сну. Она создала все условия для того, чтобы в это время мы могли хорошо выспаться и тем самым укрепить свой организм. Поэтому нам лучше быть послушными естественным ритмам: не сидеть до полуночи за компьютером, а, закончив дела вовремя, идти спать, прихватив с собой хорошую книгу и любимый аромат. Масло лаванды, апельсина или эвкалипта в аромалампе, зажженной на 20 минут перед сном, или на бумажных салфетках, разложенных неподалеку от подушки, поможет хорошо отдохнуть и подготовиться к новому дню.

Мария АГУТИНА