

The image is a full-page advertisement. In the foreground, a woman with long brown hair and blue eyes is lying on a green lawn, holding a clear glass bottle of golden-yellow oil. In the background, a city skyline with several tall skyscrapers is visible under a blue sky with white clouds. Numerous large, translucent, golden-yellow droplets of oil are floating in the air, some reflecting the light. A green rectangular box is positioned in the upper center, containing the author's name and the product name in Russian.

Ольга Ванина

Масло для тела,
бальзам
для души

ОСОЗНАННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Ольга Ванина

**Масло для тела, бальзам для души.
Осознанная косметология**

«Издательские решения»

Ванина О.

Масло для тела, бальзам для души. Осознанная косметология /
О. Ванина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-930301-1

Ольга Ванина — мастер по созданию авторской натуральной косметики.
Основатель школы «осознанной косметологии». Автор вдохновляющих
публикаций, статей и обучающих программ.

ISBN 978-5-44-930301-1

© Ванина О.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Введение и посвящение	7
Часть первая	8
Ученик всегда находит своего учителя	8
Элона	9
Часть вторая	11
Знакомьтесь, ваша кожа	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Масло для тела, бальзам для души

Осознанная косметология

Ольга Ванина

Только самые простые вещи никогда не разочаровывают.
Эрих Мария Ремарк

© Ольга Ванина, 2018

ISBN 978-5-4493-0301-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Современная женщина прилагает массу усилий в стремлении сохранить молодость и красоту своего тела. Погоня за очередным средством «№1» приводит к усталости и разочарованию. Между тем Природой все давно уже придумано и заботливо положено к ее ногам.

Эта книга о том, как легко и гармонично воссоздать молодость и естественную красоту своей кожи с помощью натуральных растительных масел. Как сохранить ее на долгие годы без обременительных затрат и усилий.

Автор делится своим многолетним практическим опытом и находками, а также событиями, встречами, которые определили путь его творческой реализации в постижении мастерства.

От автора

Приветствую вас, дорогой читатель!

Мое знакомство с натуральной косметикой началось много лет назад, когда я столкнулась с рядом проблем на своей коже. Не найдя способа справиться с ними с помощью общедоступных косметических средств и методов традиционной косметологии, я занялась изучением свойств натуральных компонентов. Мои первые косметические кремы были просты и большей частью состояли из жирных растительных масел. Но по эффекту они превосходили дорогостоящие крема и процедуры.

С тех пор я отношусь к растительным маслам с неизменной благодарностью и уважением, и весь мой многолетний опыт – подтверждение тому.

Интерес к изучению и популяризации свойств натуральных масел лег в основу авторской обучающей программы «Кожу маслом не испортишь», по материалам которой написана эта книга.

Ощутите себя в новом качестве, привыкайте баловать себя только самым лучшим и помните, что в натуральных маслах биеение жизни, которого нет в химических формулах.

Введение и посвящение

Посвящаю И. Голдберг, подруге и учителю.

Он был благородным кабальеро, который полностью посвятил свою жизнь лошадям. Про него говорили, что он был достойным и скромным человеком. Каждый, кто видел его в седле, был очарован его представлением и был глубоко поражен способностями этого человека.

В возрасте 96-ти лет, лежа на смертном одре, он позвал племянника, чтобы проститься с ним. И когда племянник повернулся, чтобы покинуть комнату, он впервые увидел слезы на глазах дяди. Старик, взяв юношу за руку, мягко сказал: «Так обидно, что я должен умереть сейчас».

«Почему? – спросил племянник, нежно поглаживая руку старика. – Каждому отмерен свой срок, ты прожил длинную, богатую, достойную жизнь».

«Да, – ответил старик, – ты прав, но лишь неделю назад я впервые понял, что значит правильно ездить на лошади».

Клаус Фердинанд Хэмпфлинг, «Танец с лошадыю»

Знакомо ли вам ощущение, будто в деле, которому вы посвятили немало времени, сил, энергии, наступило ощущение «потолка»? Состояние, в котором простора для развития, кажется, уже нет?

Со мной случилось такое по прошествии нескольких лет, насыщенных непрерывной практикой, общением с клиентами, учениками и читателями статей, которые я публиковала в своем интернет-блоге. Я понимала, что на любой вопрос знаю ответ, а если не знаю наверняка, то очень быстро найду недостающую информацию.

Но жизнь меня – «всезнайку» – быстро поставила на место. Передо мной вдруг открылся такой горизонт, что меня охватили совсем иные чувства. Я поняла, что область моих познаний ничтожно мала в сравнении с тем, что еще предстоит узнать. Я начала предметно изучать свойства растительных масел для здоровья и молодости кожи.

Так, открыв однажды первую страницу, я по сей день с упоением читаю историю, которая легла в основу семинара «Кожу маслом не испортишь», ставшего одним из самых ярких продуктов моей косметической коллекции.

Материалы семинара и практический опыт, собранный за несколько лет преподавания, легли в основу этой книги.

Знакомство с натуральными маслами — неизменно красивая, интересная и ароматная история. Вы научитесь подбирать и использовать масла для индивидуального ухода и решения задач косметического характера. Создавать свои собственные уникальные композиции. Слышать и понимать информацию, которую несут нам эти щедрые дети Природы. Я поделюсь с вами действительно простыми и доступными средствами для ухода, защиты, восстановления и омоложения кожи лица и тела, которые зачастую оказываются эффективнее своих дорогостоящих и сложносоставных аналогов.

Часть первая

Вся гордость учителя в учениках, в росте посеянных им семян.
Дмитрий Менделеев

Ученик всегда находит своего учителя

Однажды, когда я была еще совсем юной девушкой, моей попутчицей в купе поезда оказалась интересная дама. Она рассказала о том, что много лет работает косметологом в одном из самых престижных московских салонов красоты. А все средства по уходу за кожей для себя и своих клиентов готовит сама. Она не стала скрывать и свой возраст. На тот момент ей было уже «хорошо за 50», и меня впечатлило великолепное качество ее кожи. Вероятно, прочитав в моих глазах один большой вопрос, она весьма категоричным тоном сказала: «Но своими секретами я ни с кем не делюсь».

Прошло много лет, и я снова вспомнила эту историю, потому что мне далеко не сразу удалось найти мастера, у которого можно было бы и было бы чему научиться. Оказалось, что вообще очень немногие в совершенстве владеют мастерством приготовления натуральной косметики. А те, которые умеют сами, действительно не готовы делиться с другими.

Меня часто спрашивают, как и почему я пришла к решению заняться приготовлением косметики, учитывая, что мое образование и вся предыдущая профессиональная деятельность никоим образом не соприкасались с косметологией и вообще носили сугубо технический характер.

На тот момент я уже продолжительное время находилась в состоянии неудовлетворенности и поиска себя, несмотря на то, что внешне дела мои шли вполне благополучно и даже успешно. Мне хотелось ни много ни мало найти дело своей жизни. Идея пришла, как озарение. Несколько дней я будто летала на крыльях от одной только мысли, что нашла дело, которому отозвалась каждая частичка моей души. При этом у меня не было ни малейшего представления о том, как именно я буду это дело делать.

«Приземлившись», я начала изучать доступные ресурсы по этой тематике, будучи уверенной, что проблем с обучением не возникнет. Но мои иллюзии начали рассеиваться довольно быстро. Выяснилось, что предложений не то чтобы мало, их, по сути, и не было вовсе. В результате я все же получила общие понятия об основах органической химии, типах эмульсий и один базовый рецепт крема, абсолютно не вписывавшийся в мою предполагаемую концепцию развития.

И массу вопросов без ответов.

Но ученик рано или поздно находит учителя. Так и я на одном из перекрестков своего жизненного пути встретила Элону.

Элона

Все началось в тот день, когда в мой кабинет в уютном офисе на Цветном вошел мужчина. Невысокого роста, коренастый, крепкий, с густыми и темными, слегка выющимися волосами. Я сидела за столом на фоне долговязого кактуса, заботливо взращиваемого мною в течение нескольких лет.

«Под таким точно кактусом я полгода медитировал в Индии», – сказал он, протянув мне открытую ладонь. Ладонь его была сухой и горячей, а рукопожатие мягким, но очень крепким.

Свами – а представился он именно так – приехал в Москву по приглашению моего партнера, питавшего интерес к эзотерике и биоэнергетическим практикам, с целью провести несколько закрытых семинаров для подготовленной аудитории. После чего он отправился обратно в маленький заброшенный хуторок в глуши Карпатских гор, где жил, по собственному признанию и утверждению очевидцев, в «домике с привидениями». Очевидцы – это друзья и посетители Свами, поток которых иссякал разве что зимой. К нему ехали за советом и помощью. И даже возили непослушных детишек, которые после нескольких дней, проведенных в «таинственном доме», естественным образом меняли знак своего поведения на противоположный.

Это была короткая встреча – буквально пара фраз, сказав которые он попрощался и вышел. Но пространство комнаты еще какое-то время хранило фантом мощной и проникающей энергии, исходившей от этого человека. Я не знаю его настоящего имени, да мне почему-то и в голову не приходило спросить об этом. Уже спустя время из Интернета я узнала, что Свами – это почетный титул в индуизме, означающий «владеющий собой» или «свободный от чувств».

Теперь я понимаю, что появление Свами было лишь звеном – предвестником в цепи событий, буквально ворвавшихся в мою жизнь несколькими месяцами спустя, когда я познакомилась с дочерью Свами – Элоной.

Незадолго до нашего знакомства Элона перенесла операцию по удалению обширной опухоли головного мозга. Израильские врачи не давали ни процента на ее выздоровление. Они допускали ничтожную возможность состояния комы сразу после операции без малейшего шанса выхода из него.

Перед тем как Элону увезли в операционную, отец уединился с ней в палате. Взяв дочь за руку, он заручился ее обещанием вернуться в сознание в тот момент, когда прозвучит условный знак, известный только им двоим. Говорят, знаком был щелчок пальцами в определенной комбинации или что-то вроде того. Хотите верьте, хотите нет, но все произошло именно так. «Услышав» сигнал, Элона открыла глаза, чем едва не пошатнула незыблемый статус израильской медицины.

Сама Элона никогда не рассказывала мне об этом. Она предупредила только, что в любой момент может «отключиться» на неопределенное время по причине повторяющихся приступов с потерей сознания. И такие случаи действительно были. А учитывая, что наше общение носило исключительно виртуальный характер, мне каждый раз оставалось только ждать с каждым включением монитора, когда вновь загорится зеленый огонек ее аккаунта – «В Сети».

Ее речь поначалу тоже была затрудненно-невнятной, будто она говорила с неповоротливым акцентом. Но в течение нескольких последующих месяцев я стала свидетелем настоящего чуда. Чуда исцеления и преображения моей подруги, которая день за днем превращалась в молодую, яркую, стильную, харизматичную и разносторонне талантливую женщину. В ней удивительным образом сочетались земные эмоции, страсти с непостижимым чувствованием и знанием чего-то много большего, объемлющего и мудрого.

«По возвращении оттуда, где мне пришлось побывать, мир видится иначе», – говорила она.

Если вы сейчас представили себе, как я пишу под диктовку в тетради, а затем закрепляю полученные знания, склонившись над пробирками, спешу вас разуверить. На самом деле мое обучение происходило совершенно иначе.

Начну с того, что все наше общение с Элоной протекало в Интернете. Ежедневно встречаясь в Сети, находясь на разных концах континента, мы научились очень тонко чувствовать присутствие, состояние и эмоции друг друга.

В моем доме образовалась настоящая мини-лаборатория с колбами, приборами, инструментами, запасами масел и активов. Я тестировала компоненты, изучала эффект от воздействия каждого из них. Затем, основываясь на полученном представлении, комбинировала их друг с другом, вводила в смеси новые ингредиенты и добавки.

Я ничего не записывала, не смешивала под контролем своего учителя. Мы вообще очень мало говорили собственно о косметологии и кремоварении, беседуя при этом много и о разном. Между тем я практиковала каждый день и как будто знала, что нужно делать. Информация приходила отовсюду и именно та, которая нужна, именно в тот момент, когда я в ней нуждалась.

Шаг за шагом, день за днем Элона открывала мне, а быть может во мне, нечто, постепенно изменившее мой взгляд на окружающую реальность. Я поняла, что мир вокруг живет и дышит, пребывая в гармонии и непрестанном диалоге всего и вся. И то малое, что мне остается, – присоединится к слаженному хору ароматов, звуков и вибраций, осознав себя частью единого целого, призывно открытого каждому из нас.

Часть вторая

*Предложение неожиданных путешествий —
это урок танцев, преподанный Богом.
Курт Воннегут*

Знакомьтесь, ваша кожа

Я приглашаю вас в необычное путешествие. Его главная особенность в том, что, двигаясь поступательно, вы научитесь смотреть на давно знакомые вещи под иным углом зрения. И, возможно, поначалу взгляд этот покажется несколько странным. Между тем он поможет вам начать внутренний диалог со своим телом, изучая его потребности и желания.

Любое путешествие делает нас другими, изменяя мировоззрение. Наблюдая, как молодеет кожа, вам захочется пересмотреть отношение к своему организму, системе питания, образу жизни. Вы проникнитесь уважением и благодарностью к своему телу как бесценному дару, полученному каждым из нас по факту рождения.

А новые знания станут универсальным средством – вашим компасом в бескрайнем море предложений, помогая выбирать для себя только самое лучшее и полезное.

Но прежде чем совершать погружения вглубь своего тела, предлагаю рассмотреть его снаружи.

Кожа – это наша визитная карточка. Эта та «одежка», по которой мы встречаем друг друга, оценивая возраст, характер и даже уровень достатка. Кожа – индикатор оценки нами и собственной внешности, а также инструмент, с помощью которого мы отправляем своеобразные послания в социум. Она, как тонкие одежды, демонстрирует и скрывает, защищает и высвобождает одновременно.

Кожа является самым большим органом человеческого тела и выполняет следующие основные функции:

- разграничение внутренней среды организма от внешней среды обитания;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.