

Зеленая МАГИЯ

Сезонные
ритуалы,
зельетворчество,
алхимия трав



Гейл Бусси

МИФ Арт

Гейл Бусси

**Зеленая магия. Сезонные ритуалы,
зельетворчество, алхимия трав**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 087.5:[615.89+2-545]

ББК 99.1:53.59+86.41

Бусси Г.

Зеленая магия. Сезонные ритуалы, зельетворчество, алхимия трав
/ Г. Бусси — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ
Арт)

ISBN 978-5-00-195004-2

Гейл Бусси – писательница, художница, профессиональный повар и ведьма домашнего очага. Она живет в деревянном домике у океана на побережье Африки, изучает цветочную терапию, травничество и каждый день творит природную магию. В этой книге она рассказывает о практиках осознанности и любви к волшебному миру природы, а также к себе как части этого огромного прекрасного мира. Книга расскажет о том, как собирать и выращивать цветы и травы, готовить из них изысканные блюда и напитки, варить волшебные зелья, смешивать эфирные масла, проводить несложные ритуалы и по-новому заботиться о своем доме, об уюте, гармонии и о себе: о красоте и совершенстве души и тела. На русском языке публикуется впервые.

УДК 087.5:[615.89+2-545]

ББК 99.1:53.59+86.41

ISBN 978-5-00-195004-2

© Бусси Г., 2020

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Предисловие	7
Весна. Сотворение и обновление	13
Открытое сердце	14
Зельтворчество	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Гейл Бусси

Зеленая магия. Сезонные ритуалы, зельетворчество, алхимия трав

На русском языке публикуется впервые

Бусси, Гейл

Зеленая магия. Сезонные ритуалы, зельетворчество, алхимия трав / Гейл Бусси; пер. с англ. Е. Рябцевой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – (Мистическая).

ISBN 978-5-00195-004-2

Все права защищены.

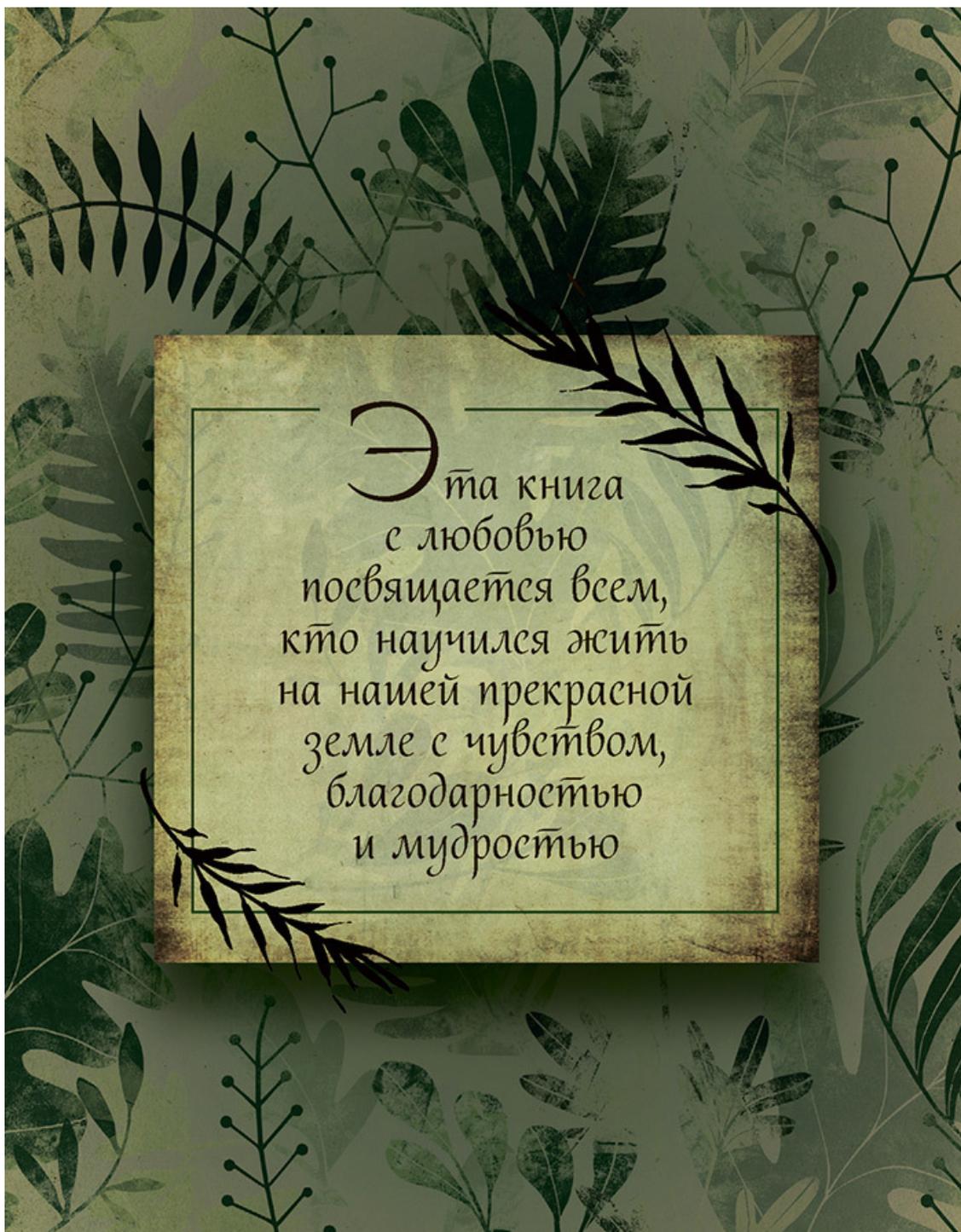
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Translated from Enchanted Herbal: Connect to Nature & Celebrate the Seasons Published by Llewellyn Publications

Copyright © 2020 Gail Bussi

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *



Эта книга
с любовью
посвящается всем,
кто научился жить
на нашей прекрасной
земле с чувством,
благодарностью
и мудростью

Предисловие



Алхимия в древности считалась искусством превращения основных металлов в чистое золото. Однако я считаю, что нам, где бы мы ни находились и кем бы ни были, доступен более простой и понятный вид алхимии – зеленая алхимия. Она использует природу и ее силу, чтобы обратить наши «основные металлы» – страх, болезни, гнев, чувство утраты и стресс – в чистое «золото»: в себя истинных.

Очаровавшись волшебством трав, мы приоткрываем дверь в золотистую безмятежность. С его помощью мы научимся не только развивать окружающий мир во всех его проявлениях, но и заботиться о себе. Это жизненно важно для каждого. Без искренней любви к себе мы не сможем полноценно раскрыться перед другими и перед жизнью как таковой – будь это жизнь человека, растения или животного. Естественность – ключ к здоровью и целостности. А познав свое естество, мы сможем без страха и сомнений предложить его всему, что нас окружает, – как истинный дар.

Для каждого травничество может иметь разное значение – в зависимости от происхождения, духовных воззрений, верований и многого другого. Лечебное травничество – это многие знают – помогает исцелять тело и дух с помощью натуральных лечебных средств и энергии растений. Однако меня часто спрашивают, что я подразумеваю под *волшебным* травничеством, или зеленой магией.

Если просто, то я верю, что можно использовать силу растений, трав, цветов и деревьев, чтобы помочь себе не только на физическом, но и на *всех возможных* уровнях бытия. Волшебные свойства трав безграничны; они станут полезными буквально в каждом мгновении жизни – на кухне, в ванной, в саду или во время прогулки по лесу. Если открыться окружающей зеленой магии и научиться с ней работать, мы сможем стать безграничными творцами: создавать просто и от души, выращивать, пожинать, лелеять. Я буду рада всем, кто отправится со мной в прекрасное путешествие по временам года. Все, что от вас потребуется, – оставаться собой. А земля с ее дарами, теплом и безусловной любовью и принятием уже ждет вас.

Я выросла в 1960-х и была «дитя цветов» уже с рождения. Часами пропадала в чудесном мамином розарии и любила бродить часами под ночным и лазурным африканским небом, вдыхая пьянящий аромат жасмина, что цветет только после заката. Возможно, уже тогда я предощущала путь, на который однажды встану. Ныне меня порой называют зеленой ведуньей, и я горжусь этим прозвищем, хотя не люблю ярлыки – считаю их ограничивающими и даже предо-

судительными. В целом я предпочитаю термин «ведьма домашнего очага» (впервые услышала его несколько лет назад, когда жила в Англии). Так можно называть всех, кто ощущает тесную связь с землей и ее дарами, использует их для приготовления вкуснейших блюд, лечебных снадобий и в других видах традиционной зеленой магии. Я считаю, что становление на путь зеленой ведуньи – это, возможно, самое лучшее и самое сакральное решение из возможных. Потому что жить, ощущая волшебство на каждом уровне бытия, – прекрасно.

Мою взрослую жизнь – как и жизнь многих – определяли работа и семейные обязанности. На протяжении многих лет я переезжала из одной страны в другую, и однажды жизнь довольно громко воззвала к моему пробуждению. В тот период – он и без этого был сложным и травматичным – я потеряла несколько очень близких людей. Однако дорога всегда ведет туда, где мы должны оказаться. Оглядываясь на те события, я понимаю, что меня словно *пересадили*, дав шанс прорасти в новой почве, более питательной и богатой для сердца, души и тела.

Моим новым путешествием стало изучение комплексного лечения травами и знакомство с цветочной терапией (к тому же я давно проявляла интерес к этим темам). Я переехала в городок на побережье океана и поселилась в деревянном домике посреди леса, в окружении небольших озер, деревьев и бесконечных птичьих трелей. Теперь я живу, рисую и творю, посвятив себя простой естественной жизни и цветочно-травяной магии. Каждый новый день напоминает мне о том, *что* я узнала еще в раннем детстве, когда искала божьих коровок в мамином розарии: жизнь прекрасна и хрупка. Она – величайший и ценнейший дар, и ее следует принять полностью. Такой, какая она есть.

На мой взгляд, дары матери-земли могут принимать любые, самые удивительные и потрясающие формы. Но истинное волшебство начинается тогда, когда мы учимся эти дары замечать и пользоваться ими.

Благодать. Здоровье. Развитие. Творчество. Умение отпускать. В глубине души мы храним древнее знание о возможностях этой магии, хотя наш жизненный путь, петляющий и порой превратный, часто вынуждает отстраниться от зеленых тайн. Но зато *они* никогда не забывают о нас и терпеливо ждут, когда мы вернемся в сад своего сердца, чтобы снова обнаружить в нем те радость, невинность и свет, что вообще-то всегда там росли.

Как пользоваться этой книгой

«Зеленая магия» следует за естественным годовым ритмом и сменой сезонов, подмечая, как они связаны с нашим физическим и духовным состоянием и как на него влияют. Каждое время года приносит свои дары, уроки, возможности, порой даже проблемы, но я верю, что природа предлагает и способы им противостоять – нужно лишь быть открытыми для контакта с ней. Каждый день. В любой месяц.

Каждый раздел книги посвящен урокам, идеям и эмоциям, переплетенным с определенным временем года. Данный текст не предписание. Ваше восприятие сезонов может отличаться – возможно, в силу прошлого опыта или особенностей характера. Поэтому советую воспринять эту книгу как трамплин для прыжка в собственное увлекательное занятие натуральной магией. По той же причине крайне рекомендую вести несколько дневников или записывать свой путь на протяжении всего года, поскольку у вас наверняка появятся собственные ритуалы, рецепты и поводы для празднования, которые вы захотите помнить и ценить!



Весна: сотворение и обновление.



Лето: изобилие и страсть.

 **Осень:** урожай и праздники.

 **Зима:** покой и размышления.

Каждый раздел, посвященный тому или иному времени года, поделен на следующие главы:

 **«Открытое сердце»:** размышления, несложные ритуалы и практики в ритме этого времени года.

 **«Зельтворчество»:** простые зелья для тела и красоты, а также заметки по созданию природного уюта.

 **«Процветание»:** идеи для натуральной терапии и заботы о теле и душе.

 **«Садовничество»:** рекомендации по посадке, выращиванию и сбору целебных трав и ароматных растений и прочие советы о садовой магии.

 **«Кухня травника»:** сезонные рецепты вкусных блюд с целебными травами, цветами и специями.



Важные замечания

• **Все предложенные здесь лечебные средства предназначены только для небольших трудностей со здоровьем.** В случае серьезных проблем или экстренных ситуаций следует немедленно обратиться к врачу. Вы принимаете на себя ответственность за риск приготовления и использования всех описанных здесь целительных средств и рецептов.

- **Беременным и кормящим, а также младенцам и малышам** цветочные средства и средства из лекарственных трав следует готовить и применять с особой осторожностью. Проконсультируйтесь с врачом или акушеркой, прежде чем использовать натуральную магию, особенно содержащую эфирные масла. Некоторые из них противопоказаны во время беременности: перечная мята, корица, можжевельник, розмарин, душица обыкновенная, чабрец, клевер и шалфей.

- **Если у вас чувствительная кожа или склонность к любому виду аллергии**, будет разумно до использования любой продукции домашнего приготовления (особенно с эфирными маслами) нанести небольшое количество средства на кожу и подождать сутки, чтобы определить наличие или отсутствие реакции. Если появятся покраснение, зуд или раздражение, пользоваться средством не нужно.

- **Цитрусовые и бергамотовое эфирные масла чувствительны к свету**, так что лучше не наносить их перед выходом на солнце.

- **Эфирные масла ни в коем случае нельзя употреблять внутрь** – если только это не рекомендовано практикующим врачом и не выполняется под его присмотром.

- **Рецепты и лечебные средства, описанные в книге, составлены преимущественно из простых целебных трав и базовых ингредиентов**, которые наверняка легко найдутся (но, возможно, придется докупить эфирные масла). Я уверена, что практическая магия не требует несчетного числа эзотерических (и дорогих) ингредиентов.

- **Удивительную часть этого волшебного пути занимает выращивание собственных целебных трав**, даже если у вас, как и у меня, для этого мало места. К счастью, у нас есть несколько рынков органической и фермерской продукции, так что я могу покупать целебные травы, которые не могу вырастить сама, а также специи и прочее необходимое. Обычно я использую их свежими, но иногда, с учетом времени года, пригодятся и сушеные. Петрушка, шнитт-лук и кориандр сушатся плохо и обычно превращаются в горстку зеленой пыли без вкуса и питательной ценности. Другие же травы – например, шалфей, розмарин, лавровые листья – отлично сохраняют вкус и цвет, если их хранить в стеклянных банках в прохладном и сухом месте не более полугода.

Заведите личный дневник зеленой алхимии

Эта книга начиналась как мой личный дневник зеленой магии с рукописными заметками, рисунками, рецептами, идеями, экспериментами и озарениями. Они накапливались на пути очарования травами, по которому я шла сквозь разные времена года. И эти описания оказались бесценным инструментом. Я очень берегу его, часто добавляю в него что-то и побуждаю вас вести свои уникальные наблюдения.

Путь зеленой алхимии интуитивный и в то же время очень личный. Проложить его лучшим образом получается, как правило, не с первой попытки. Так что пробуйте, ошибайтесь, накапливайте опыт.

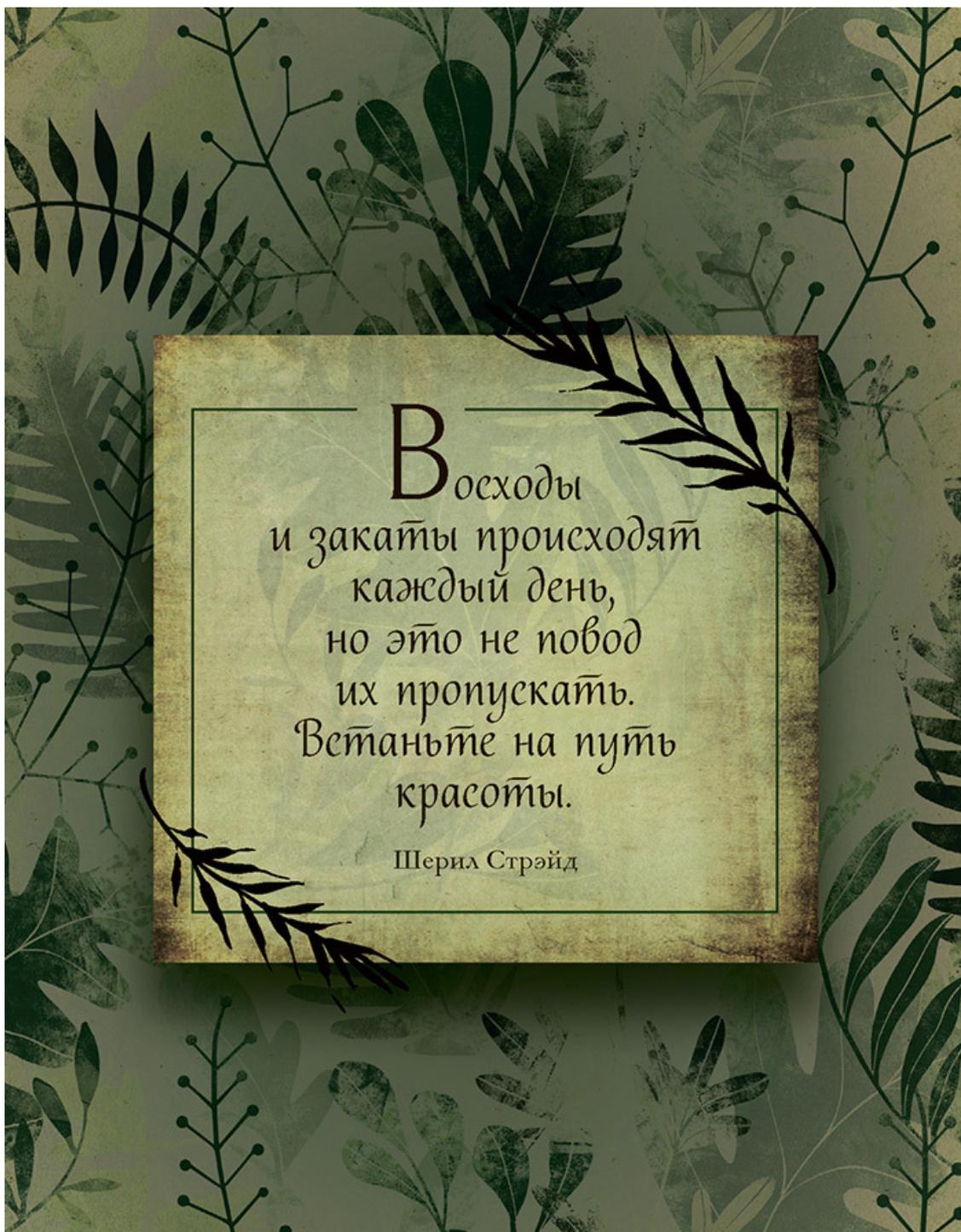
Чтобы вести дневник, возьмите тетрадь или записную книжку, которые вам нравятся. Свои заметки я веду в большом блокноте на кольцах, в твердой обложке и с плотными страницами цвета слоновой кости. (Люблю оставлять скетчи ручкой и акварелью, поэтому нужна бумага, которая не размокнет и не скатается.) Вам же может подойти что-то поменьше или вообще окажется достаточно обычной школьной тетрадью – вопрос личного вкуса. Добавляйте

зарисовки, только если хотите. А вот приклеить с оборота обложки конверт я бы рекомендовала: почти наверняка будут встречаться статьи, рецепты или картинки, которые захочется сохранить, и он станет для этого идеальным местом.

Полагаю, что вполне можно вести такой дневник и онлайн, особенно если этот формат вас больше привлекает. Наверное, я просто немного старомодна, раз по сей день предпочитаю то, что могу пощупать и полистать.

Датируя страницы, вы придадите зеленому дневнику структуру, а потом сможете отслеживать, что делали и видели – и в какой день. Если вы, в отличие от меня, хорошо организованны, то можете добавить разделы: травяные рецепты, зелья для здоровья и красоты, идеи для сада и так далее. Еще посоветую носить при себе маленькую записную книжку, чтобы на улице, в саду или на прогулке делать пометки о том, что удалось заметить, о новых растениях и живой природе, об увиденной красоте, услышанных звуках, об эмоциях и чувствах, что вызвал сегодня мир... Позднее можно будет перенести некоторые такие записи в основной дневник.





Весна. Сотворение и обновление



После долгой и темной зимы всегда приходит весна, и земля покрывается новой, изобильной жизнью. Весна напоминает об обновлении, которому есть место и в нашей личной жизни, стоит лишь засеять семена новых мечтаний и видений и прорастить их. Полученные блага одарят не только нас, но и тех, с кем мы делим свою жизнь, да и вообще всех вокруг – нашу большую земную семью.

Однако, чтобы рост стал возможен, нужно открыться ему, расчистить пространство. Мы же не бросаем зерна на густо засаженную клумбу и не уходим, надеясь на лучшее. Нет, мы бережно расчищаем и готовим почву, заботимся о ее будущем плодородии, чтобы наверняка дожждаться всходов и наблюдать, как они станут пышными и крепкими растениями. Стараемся, чтобы земля была питательной, бережно и с любовью подкармливаем и поливаем крохотные ростки. То же происходит и в жизни: сначала нужно очиститься от всего старого, запутанного, не приносящего пользы, создающего проблемы и ограничения – физические, умственные и духовные. И лишь после этого можно с ясностью и радостью войти в новую весну – свою и окружающего мира.

Весна предлагает уникальную возможность начать с чистого листа и пойти навстречу себе – лучшему и более здоровому. Отчасти поэтому я не строю планов в Новый год: весна намного лучше подходит для пылких намерений и желаний обновления.



Открытое сердце



Весной все расцветает – внутри и снаружи. Из этой главы вы почерпнете простые идеи того, как в самое плодородное и творческое время года заземлять и возвращать свои сердце и душу.

Ритуал с тремя свечами

Его можно проводить в любое время года, но почему-то мне кажется, что лучше всего делать это весной. На окне, обращенном к восходу солнца, поставьте три свечи: розовую, желтую и белую. Я предпочитаю большие пеньковые свечи, потому что они дольше горят и красиво смотрятся. Можно пользоваться свечами без аромата или капнуть любимое эфирное масло в углубление вокруг фитиля. Установите свечи на стеклянной или керамической тарелочке. Основания свечей можно украсить весенними цветами и листочками.

С восходом солнца зажгите свечи и встаньте или сядьте перед ними, чтобы напитаться одновременно и мягким светом от свечей, и естественным светом, пробивающимся из-за горизонта. Тихо произнесите:

Розовая свеча, ты напоминаешь о прошлом, хорошем и плохом, обо всех постигнутых уроках и полученных дарах. Я благодарю тебя.

Желтая свеча, солнцу подобная, своей милостью и теплом ты благословляешь и освещаешь настоящий момент. Пусть я никогда не забуду о своем внутреннем свете. Благодарю тебя.

Белая свеча, твой чистый свет прогоняет любую тьму и сомнения с пути, по которому я пойду в будущее с радостью и надеждой в сердце. Я знаю, что в странствии этом будет меня хранить мать-земля. И я благодарю тебя.

Этот ритуал можно повторять так часто, как захочется, но не реже раза в неделю – утром воскресенья или понедельника. Он один из моих любимейших, и я считаю, что благодаря ему еженедельно может происходить существенный сдвиг восприятия. Если захочется проводить его чаще – отлично! Я заметила, что упрощенный вариант ритуала очень нравится детям, особенно если проводить его в начале школьной недели или в случае трудностей или проблем.

Восход и закат, особенно несколько мгновений до и после, – моменты неповторимой силы. Считается, в это время мы наиболее открыты к восприятию энергии и магии.

Весенняя уборка (внутри и снаружи)

Весенняя уборка – старая традиция, которая появилась, несомненно, чтобы взбодрить и освежить домашнюю атмосферу после долгой, темной и холодной зимы. Даже если она кажется слишком рутинной, ее результат будет ошеломляющим, когда вы заметите, как преобразился ваш дом.

Однако весенняя уборка подразумевает и внутреннюю работу. Приведите ум и сердце в согласие, прежде чем вытаскивать хлам из шкафов. Иногда я веду себя как барахольщица: годами цепляюсь за книги, журналы, фотографии, старые поздравительные открытки и прочие вещицы, которые уже давно утратили актуальность. Я понимаю, что они накапливаются и этим вызывают стресс, но всякий раз задача избавиться от лишнего кажется непосильной. Мари Кондо, гуру уборки и аккуратного размещения вещей, сказала бы, что многие из этих вещей не зажигают во мне искру радости, а порой и вовсе гасят хорошие эмоции. Большая часть скопившегося вызывает болезненные или тяжелые воспоминания – например, кипа писем, оставшихся после давних отношений с насилием и издевательствами.

Этот небольшой раздел не станет практическим руководством по расхламлению, тем более что таких уже много на книжном рынке. Я просто приглашаю вас обратить внимание на то, *что* мы храним, а *что* решаем (или вынуждены) отпустить. А главное почему. Этой весной найдите время посидеть спокойно и искренне задуматься о том, что прямо здесь и сейчас на самом деле нужно и что хочется иметь в сердце и в жизни. Что идет вам на пользу... а от чего, возможно, ее никогда и не было?

Прежде чем начнете выметать и разгребать, предлагаю воспользоваться волшебным спреем для очищения дома (рецепт в этой же главе, в разделе [«Зельетворчество»](#)). Можно также зажечь сушеные травы или несколько палочек любимых благовоний. Известно, что листья вербены лимонной способны высвободить пространство, разблокировать застойные или плохие энергии – так что воспользуйтесь ими, если найдете. Чтобы избавиться от нежелательной атмосферы, можно поставить чашу с морской (можно подсоленной) водой или оросить ею все углы комнаты, которую хотите почистить. До начала уборки можно воспользоваться идеями с окуриванием, изложенными в [главе, посвященной зимнему сезону](#). Так вы во всех смыслах благословите и очистите свое пространство.

Для меня процесс уборки и избавления от лишних вещей оказался наиболее быстрым и самым позитивным способом спастись от стресса и тревожности. Здоровый образ жизни всегда более зеленый и волшебный: благодаря ему можно сосредоточиться на том, кто мы есть и что делаем значимого для мира, а не на том, чем владеем. Как правило, это делает жизнь счастливее, потому что разгружает на всех уровнях и вы становитесь свободны быть собой без лишнего веса и багажа.

Дары ивы

Ива (*Salix alba*) – дерево изящное и гибкое, с текучими светло-зелеными ветвями. Она идеальный символ весны, ассоциируется с луной и женской энергией. С древних времен ива считается символом защиты, целительства и умиротворения. Если вам посчастливилось жить рядом с ивами, почему бы не посидеть под ними, чтобы впитать их нежную силу и тихие уроки?

Ива напоминает о необходимости двигаться сквозь сезоны и неизбежные жизненные перемены – изящно и текуче, словно вода. Мы вольны отказаться от драмы и негатива – своих и исходящих от других. Я не предлагаю становиться черствыми или закрытыми, но нужно чув-

ствовать, когда лучше отступить и позволить себе просто быть – без реакций и стресса. Многим этот урок может показаться сложным, особенно женщинам и эмпатам, но это необходимый шаг на пути к целостности и истинной мудрости. Уход от жестких и бесполезных шаблонов мышления – первый шаг на пути к свободному и естественному себе.

Ива входит в состав цветочных капель Баха¹, а значит, поможет не заикливаться на негативных и злых мыслях, обвинениях других и всего мира в том, что мы не можем иметь и делать желаемое, не можем быть теми, кем хочется. Взамен она зовет расти душою и личностью и помнить о смысле и последствиях каждого дела. Ива помогает научиться принимать неудачный прошлый выбор и не бояться брать ответственность за новый. Ива желает нам стать такими же гибкими, крепкими и прекрасными, как она сама.

Лунный дневник

Мало кто не знает о плюсах ведения дневника – компаньона и источника озарений, наблюдательности и творческого настроения. Ведут его с самыми разными целями, но этой весной предлагаю начать дневник творчества на основе лунного цикла – не даром луна вдохновляет многих на созидание. Я веду такие заметки в чудесной маленькой книжечке с серебристой обложкой. Ее перевязывает лиловая ленточка, к которой я добавила маленькие серебряные подвески, розовый кварц, кварц янтарный – цитрин и несколько морских ракушек. Когда я беру дневничок, меня охватывает радость, и я желаю вам тоже найти то, что будет обращаться напрямую к вашей душе.

В разные фазы лунного цикла выбирайтесь на улицу, чтобы уютно устроиться в тихом месте (обязательно в безопасном). Позвольте луне заполнить ваши ум и сердце, после чего начинайте писать, не задумываясь о грамматике и не редактируя. Этот дневник для вас и вашей души, и он зафиксирует то, что вам хочется создать в своей жизни прямо сейчас. Под созданием я подразумеваю не только собственно творчество и любые действия с художественным итогом. Возможно, вам захочется написать книгу, сшить лоскутное одеяло или поискать новый подход к трудным отношениям, личному здоровью или затянувшимся финансовым сложностям.

Для начала запишите не менее пяти проблем, которые пора решить при помощи творчества и созидательной энергии, а затем коротко опишите, как вы хотите справиться с каждой задачей. Накидайте идеи. Если сложно об этом задумываться, отложите дневник и вернитесь к нему через несколько ночей. Ответы найдутся так быстро, что вы удивитесь, какие чудеса творит лунная магия, помноженная на время.

Встречайтесь с дневником и луной хотя бы раз в неделю, чтобы написать о событиях и ощущениях, творческих надеждах и мечтаниях, личном прогрессе на пути созидания. С течением сезона фокус внимания и идеи могут меняться, и это нормально. Дневник пишется не по инструкции. Вы можете перестать что-то делать просто потому, что угасло желание.

В конце весны запишите на бумажных листочках, каких творческих перемен или целей удалось добиться за этот период. В полнолуние благословите их и закопайте в корнях дерева или бросьте в бегущую воду. Не забудьте благословить и луну за озарения, что она помогла обрести, и за внутренний рост, что стал возможен под ее серебряным светом.

¹ Цветочная терапия Баха, цветочные капли доктора Баха – это терапия, разработанная английским врачом-гомеопатом Эдвардом Бахом в 1930-х годах. Суть терапии – в лечении болезней и недугов цветочными эссенциями, состоящими из воды и бренди в пропорциях 1:1, в которых настаивается цветок. Подробнее об этом здесь – [Лето / Открытое сердце / Знакомьтесь: цветок](#); [Осень / Открытое сердце / Путь утраты; приложение С / Цветочные эссенции](#). *Здесь и далее примечания редактора.*

Птичка ваби-саби

Ежедневно по утрам и вечерам в мою птичью кормушку на террасе прилетает желтая птичка и недовольно постукивает в окошко, если я не положила еду. Признаться, птичка эта непривлекательна: крыло деформировано, лапы кривые, а некоторые перья сильно истрепаны. Однако она невероятно прекрасна, и я с глубоким удовольствием наблюдаю за ней, замечая яркий интеллект в маленьких черных глазках этого пернатого существа, туда-сюда скачущего на хилых лапках.

Недавно мне подарили чудесную книжицу под названием «Ваби-саби. Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире», которую написала Бет Кемптон. Там просто и вдохновенно объясняется суть заявленной в названии мудрости. Ваби-саби учит находить красоту в несовершенстве (собственном и окружающего мира) и радостно принимать преходящесть природы всего.

Весной, когда мы готовимся вступить в новый год со всеми его дарами, может казаться, что жизнь перегружена и полна финансовых, физических или эмоциональных дыр. Но ваби-саби – а это стиль жизни, сонастроенный с временами года, – напоминает: все хорошо – и так, как должно быть. Магию можно находить ежедневно в чем-то маленьком и даже в смиренной рутине. В нашей воле направить внимание на все простое и прекрасное. Кроме того, во всем можно найти магию, в том числе и в себе, и принять себя такими, какие мы есть. Этому завету ваби-саби я учусь у желтенькой птички ежедневно.

Пусть весна напомнит, что мы человеческие *существа*, а не человеческие *дела*! Быть счастливыми, энергичными и умиротворенными – наше право по рождению, истинный дар матери-земли. Эта радость и есть волшебство, которое можно найти в любой момент, просто открывшись. Когда мы помним о своей истинной природе, той самой, что едина с деревьями, птицами, цветами, травами и благодатью мира, жизнь становится хорошей, потому что становится реальной. Научившись уважать и понимать ритмы природы, мы сможем лучше познать себя и свое окружение. Мы все идеальны, поскольку такими и были созданы.



Зельетворчество



Создание своими руками простых и ароматных средств для ухода и принятия ванн – один из наиболее приятных и доступных способов ежедневного применения зеленой магии. Весной хочется чувствовать себя обновленными, полными жизненной силы. По этим простым рецептам вы сможете быстро и с удовольствием приготовить такие зелья для красоты. Я уверена, что они вам понравятся и добавят телу и душе свежести и блеска.

Паровая баня для потускневшего лица

После зимы кожа обычно сухая, бледная, тусклая. Если один или два раза в неделю делать паровую баню для лица, кожа очистится и оживится, уйдут въевшиеся в нее грязь и примеси. Этим рецептом я пользуюсь уже много лет и каждую весну убеждаюсь в его способности омолаживать и расслаблять.

Небольшое предупреждение: не делайте паровую баню, если на лице есть травмы или раздражения, а также если у вас астма или иные проблемы с дыханием.

Наполните большую стеклянную чашу до половины очень горячей водой. Добавьте 2 капли эфирного масла лимона и по 3 капли масла жасмина и лаванды. Очистите лицо (если нужно, соберите волосы на затылке), наклонитесь над горячей водой и накройтесь большим полотенцем – пусть оно закроет голову, шею и чашу. В идеале лицо должно быть в сантиметрах двадцати от воды. Если слишком горячо или некомфортно, чуть отодвиньтесь или прекратите процедуру.

Посидите так 10–15 минут, пока содержимое чаши не начнет остывать, затем ополосните кожу теплой водой и бережно осушите ее полотенцем. Нанесите средство для легкого увлажнения.

Рекомендую делать паровую баню перед сном, поскольку так у кожи будет возможность расслабиться и отдохнуть.

Другой вариант паровой бани выполняется так же, только с другими эфирными маслами: ромашки, лаванды и розы. В воду добавьте по 2–4 капли масла этих цветов или 5–6 капель одного из них.

Успокаивающий и очищающий скраб

Этот скраб предназначен только для тела. Его не стоит использовать на лице и чаще одного-двух раз в неделю. Это эффективное и простое средство для отшелушивания омертвевших клеток кожи обладает чудесным ароматом и антиоксидантными качествами зеленого чая.

В большую банку с хорошо закрывающейся крышкой положите чашку английской соли², по половине чашки морской и гималайской розовой соли и содержимое двух чайных пакетиков зеленого чая. Добавьте две столовые ложки масла косточек абрикоса или сладкого миндаля, 5 капель масла иланг-иланга и несколько капель настоящей ванильной эссенции. Как следует перемешайте ингредиенты. Перед применением перемешайте снова, положите на ладонь несколько чайных ложек смеси и бережными круговыми движениями втирайте в тело, руки и ноги (а также вокруг области груди). Когда закончите, хорошенько смойте и нанесите увлажняющее средство.

Приготовленный скраб в герметичной банке храните в прохладном месте. Приготовленного объема хватит на 5–6 применений, то есть на несколько недель.

Масло для пробуждения кожи лица

Те, кто уже вышел из возраста девичества (включая меня), хотели бы иметь кожу, которая выглядит обновленной, нежной и подтянутой. Делюсь рецептом простого зеленого волшебства, которое творит чудеса для всех типов кожи.

В небольшую бутылочку из темного стекла поместите 2 столовые ложки масла жожоба или абрикосовых косточек. (Это базовое масло³; можно заменить на масло шиповника.) Добавьте 8 капель розового и по 4 капли эфирного масла лаванды, ладана и нероли (последнее по желанию); полученную смесь энергично встряхните и оставьте в прохладном темном месте не менее чем на сутки, чтобы масла успели соединиться. Храните в темноте.

Перед использованием очистите лицо – в идеале глициериновым тоником с розовой водой (или с розовой водой и гаммелисом, если кожа жирная), затем обязательно встряхните бутылочку и пару раз капните на руки. Нежными, массажными круговыми движениями по направлению вверх втирайте масло в кожу лица и шеи (избегая области вокруг глаз) до тех пор, пока не впитается. Дополнительный прок будет, если зелье нанести перед самым сном – тогда масла будут спокойно работать на коже всю ночь.



² Она же эпсомская соль, сульфат магния, горькая соль, сульфат магnezии.

³ Базовые, транспортные, масла-носители, масла-основы – масла, способные растворять в себе эфирные масла и транспортировать их через кожу.

Весенний утренний тоник

Заживляющий и освежающий тоник для всех типов кожи подарит ощущение, будто вы яркое весеннее утро. Нюгетки – жизнерадостные цветы, похожие на солнечные лучики в саду. Нюгетки еще называют календулой, их веками использовали из-за целебных и поднимающих настроение свойств.

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.