

# Зеленая МАГИЯ

Сезонные  
ритуалы,  
зельетворчество,  
алхимия трав



Гейл Бусси

**Гейл Бусси**  
**Зеленая магия.**  
**Сезонные ритуалы,**  
**зельетворчество, алхимия трав**  
**Серия «Мистическая (МИФ)»**  
**Серия «МИФ Арт»**

*текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66766813](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66766813)*

*Гейл Бусси. Зеленая магия. Сезонные ритуалы, зельетворчество,  
алхимия трав: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001950042*

### **Аннотация**

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.*

# Содержание

Предисловие	8
Весна. Сотворение и обновление	20
Открытое сердце	22
Зельетворчество	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# 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 – и 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 време-

нам 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 предосудительными. 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 все-

гда 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 главки:




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




**«Зельетворчество»:** 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 ситу-**

аций 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 тетради – 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.





Восходы  
и закаты происходят  
каждый день,  
но это не повод  
их пропускать.  
Ветаньте на путь  
красоты.

Шерил Стрэйд

# 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 дожидаться 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 взращивать 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 напиться 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 благода-

ря 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 вещички, 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, гур 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 чувствовать, когда лучше отступить и позволить себе просто быть – без реак-

ций 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 Баха<sup>1</sup>, а значит, может 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 вес-

---

<sup>1</sup> 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.*

ной предлагаю начать дневник творчества на основе лунного цикла – недаром 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.

## **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 глазах 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 проходящесть 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 соли<sup>2</sup>, 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.

---

<sup>2</sup> Она же эпсомская соль, сульфат магния, горькая соль, сульфат магнезии.

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 масло<sup>3</sup>; 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 глицериновым 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

---

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

тех пор, пока не впитается. Дополнительный прок будет, если зелье нанести перед самым сном – тогда масла будут спокойно работать на коже всю ночь.



## **Весенний утренний тоник**

Заживляющий и освежающий тоник для всех типов кожи подарит ощущение, будто вы яркое весеннее утро. Ноготки – жизнерадостные цветы, похожие на солнечные лучики в саду. Ноготки 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.