

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ



*Чудодейственные*  
**САШЕ**





*Чудодейственные*  
САШЕ

УДК 615.9  
ББК 75.6

Ч 84 Чудодейственные саше / М.: Издательская группа «Контэнт», 2012. – 48 с.; цв. ил.

ISBN 978-5-91906-257-8

ISBN 978-5-91906-259-2

Многие из нас слышали про такую вещь, как саше, но никогда им не пользовались. А между тем, это незаменимая вещь для тех, кто следит за своим здоровьем и предпочитает использовать целительные силы самой природы. Итак, саше – это небольшой мешочек из натуральной ткани или изящная подушечка, наполненная ароматическими травами, солью, семенами растений или смесью растительного порошка с солью и натуральным мускусом. Ароматы, источаемые саше, могут оказывать поистине чудодейственный эффект на здоровье и настроение человека. Прочитав эту книгу, вы поймете, что сделать саше самостоятельно совершенно не сложно! Для этого можно комбинировать любые сочетающиеся травы, ароматические масла и соли. В книге мы расскажем вам об основных растениях, используемых для изготовления саше, их целебных свойствах и наиболее удачных комбинациях.

УДК 615.9  
ББК 75.6

ISBN 978-5-91906-257-8  
ISBN 978-5-91906-259-2

© Издательская группа «Контэнт», 2012

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ

✱  
*Чудодейственные*  
**САШЕ**



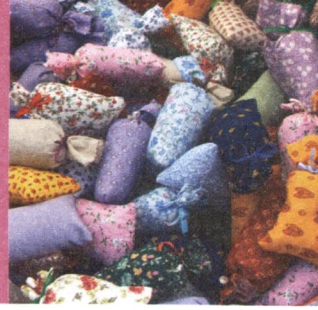
# Введение



Прежде всего, давайте определимся, что такое саше? Саше – это небольшой мешочек из натуральной ткани или изящная подушечка, наполненная ароматическими травами, солью, семенами растений или смесью растительного порошка с солью и натуральным мускусом. Обычно в саше добавляют несколько капель эфирного масла, чтобы усилить его эффект. Ведь, как известно, ароматы могут оказывать просто чудодейственный эффект на здоровье и настроение человека.

Красиво оформленное саше придает дому тот самый уют и неповторимый, еле уловимый аромат, о котором потом еще долго будут вспоминать ваши гости. Помимо несомненной эстетической ценности, саше может оказывать позитивное воздействие на здоровье и эмоциональный фон человека. Так, например, подобрав правильное сочетание трав для саше и положив его рядом с кроватю малыша, мама скоро заметит, что маленький непоседа засыпает быстрее, а сон его крепок и долгов. И это лишь один из многочисленных примеров. С помощью саше можно снимать головную боль, вызванную спазмом сосудов из-за перемены погоды, и приступы мигрени, раздражительности и гнева.

История саше насчитывает не одну сотню лет. Еще в Средние века хозяйки ароматизировали бельевые шкафы с помощью саше. Мешочки и подушечки с тем или иным ароматом прописывали своим пациентам мудрые



лекари. Считалось даже, что с помощью правильной комбинации ароматов и трав можно привлечь возлюбленного или возлюбленную. Дамы расшивали мешочки для саше бисером, кружевом и лентами, чтобы затем вручить своему рыцарю. Суеверные люди полагали, что правильно изготовленные саше защищают дом от злых духов и дурного глаза.

Сегодня в продаже имеется множество готовых саше, но мы не всегда можем быть уверены, что они изготовлены из натуральных компонентов и будут так же полезны, как сделанные своими руками. Такие саше красивы и приятно пахнут, но на этом, пожалуй, их плюсы и заканчиваются. Ведь искусственный ароматизатор вряд ли окажет сколько-нибудь позитивное воздействие на здоровье и нервную систему.

Между тем, сделать саше самостоятельно совершенно не сложно! Для этого можно комбинировать любые сочетающиеся травы, ароматические масла и соли. В этой книге мы расскажем вам об основных растениях, используемых для изготовления саше, их целебных свойствах и наиболее удачных комбинациях.

Саше, сделанное своими руками и красиво расшитое, может также стать превосходным подарком и даже талисманом для того, кому оно предназначено, — ведь к силе целебных трав и ароматов будет приложена вся сила любви и забота дарителя!





# Изготовление саше

## МЕШОЧЕК

Для изготовления мешочка или подушечки лучше использовать натуральную ткань, так как подобное саше дольше сохранит свой аромат и будет приятным на ощупь. Можно использовать лен, хлопок, грубый холст, шелк или мешковину, словом, любую натуральную ткань.

Выкройте мешочек или подушечку и подбейте ватой с внутренней стороны. Это можно сделать, пришивая поочередно небольшие волокна ваты потайными стежками. Затем сшейте края и выверните на лицевую сторону. Украсьте мешочек кружевами и лентами, вышивкой и бисером.

Если при изготовлении саше вы руководствуетесь конкретной целью, то цвет ткани для мешочка будет так же важен, как и аромат наполнителя. Если же вы хотите, чтобы саше оказывало тонизирующий эффект, заряжало бодростью и оптимизмом, — используйте желтые и оранжевые оттенки.

Оттенки красного добавляют аромату страсти, любовного желания и огня. Ткань таких оттенков идеальна для сочетания с пряными, теплыми и немного восточными ароматами. Красное саше отлично подойдет для подарка любимому человеку. Синие и зеленые цвета ткани добавляют силы запахам леса, полевых трав и спокойным запахам мяты и лаванды. Ткань с холодным оттенком лучше всего подбирать для саше, призванного успокоить нервы и устранить тревогу.

Кремовые и розовые оттенки тканей используйте для привлечения оптимизма и романтики в вашу жизнь.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Для наполнителя можно использовать сушеные травы, зерна и семена растений, кусочки фруктов и цветки. Чтобы сохранить аромат надолго и сделать его более глубоким, некоторые добавляют натуральный мускус. Его можно приобрести в специализированных парфюмерных магазинах. Мускус бывает белый и черный и считается, соответственно, женским и







мужским ароматом. Травы высушивают, затем измельчают в мелкий порошок, смешивают с несколькими каплями мускуса, крупной солью и эфирными маслами.

Не переживайте, если вам не удалось найти мускус. В таком случае можно сделать саше из цельных бутонов, кусочков фруктов и веточек трав.

Аромат саше, к сожалению, редко сохраняется дольше одного месяца, но его всегда можно обновить, добавив несколько капель ароматического масла.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ САШЕ?

Наши предки вешали саше над входом в дом, так как верили, что с любовью сшитый амулет из трав защитит жилище и не пустит зло через порог. Сегодня же саше зачастую размещают в ванной комнате — когда в воздух поднимается горячий пар, травы увлажняются и начинают издавать аромат, а затем высушают — до следующих водных процедур.

Саше можно повесить на изголовье кровати, разместить в бельевом шкафу, носить с собой в сумочке или на шее, как кулон.

Некоторые закрепляют саше на зеркальце в автомобиле или кладут на рабочий стол, для повышения работоспособности.



# Герань

## СВОЙСТВА

Герань – уникальное целебное растение, знакомое всем с детства. Эфирные масла герани очищают воздух, убивают большинство известных микробов, оказывают спазмолитическое действие. Благодаря своим антимикробным свойствам герань обладает ранозаживляющим эффектом.

## ДЕЙСТВИЕ

Снимает головную боль, является отличной профилактикой против респираторных вирусных инфекций, благодаря своим фитонцидным свойствам. Герань улучшает сон, снимает усталость, а также обладает противовоспалительным эффектом.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Подушечку с геранью хорошо положить в спальню возле кровати. Эта простая мера поможет защитить вас и ваших детей во время сезонных вирусных инфекций, а также сделает ваш сон более крепким. Вы выспитесь лучше за меньшее время, а проснетесь бодрыми и готовыми к свершениям нового дня.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Листья и стебли герани высушите, измельчите и смешайте с крупной морской солью в пропорции четыре к двум. Добавьте по две капли эфирных масел герани и китайского лимонника.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Со временем аромат саше будет ослабевать, так как маслам герани свойственно улетучиваться. Чтобы не обновлять всё саше целиком, можно каждые 2 месяца добавлять несколько капель эфирного масла герани. Также с геранью хорошо сочетается масло китайского лимонника.

# Мандарин



## ДЕЙСТВИЕ

Летучие соединения мандарина тонизируют, заряжают бодростью и оптимизмом, помогают при нервном истощении и бессоннице. Аромат мандарина стимулирует интеллектуальную деятельность и вербальную активность. Способствует пищеварению, повышает аппетит, активизирует метаболические процессы.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с мандариновым наполнителем идеально подойдет для офиса. Просто положите его рядом с компьютером и периодически вдыхайте аромат в течение рабочего дня. Прилив бодрости и оптимизма не заставит себя ждать. Также можно разместить мандариновое саше у постели больного — это придаст организму сил в борьбе с болезнью.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Высушите листья мандарина и цедру. Измельчите и смешайте с крупной солью. Для усиления эффекта можно добавить пару капель масла мандарина и по капле других сочетающихся масел, но не более двух.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Хорошо сочетается с ароматами пачули, бергамота, иланг-иланга, ветивера, корицы и мускатного ореха.

## СВОЙСТВА

Любимый с детства зимний фрукт дарит нам легкий, теплый и бодрящий аромат. Воздействует благотворно как на физическое самочувствие, так и на эмоциональный фон.





# ЛИМОН

## СВОЙСТВА

Свежий, тонизирующий, пробуждающий аромат. Помогает людям, страдающим вегетососудистой дистонией.

## ДЕЙСТВИЕ

Обладает бактерицидным, обезболивающим и успокаивающим свойствами. Снимает тревогу, прогоняет плохие мысли. Прекрасно очищает воздух в помещении, где находится больной с респираторным вирусным заболеванием. Аромат лимона стимулирует иммунную систему и убивает микробы, благодаря содержащимся в его составе летучим веществам.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше можно носить с собой в сумочке или хранить на рабочем столе. Аромат лимона как никакой другой тонизирует вас во время рабочего дня.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Цедру и листья высушите, измельчите и плотно набейте в мешочек для саше. Можно смешать с листвой мяты — это усилит успокоительный эффект.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами хвойных деревьев, корицы и розмарина.



# Мята



## ДЕЙСТВИЕ

Расширяет сосуды, снимает приступы кашля, эффективна при головной боли из-за спазмов сосудов и перепадов давления. Улучшает настроение, возвращает ясность мысли, проясняет сознание. Помогает избавиться от страхов, нервозности, беспокойства без причины. Нормализует сердечный ритм, успокаивает дыхание.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Держите саше с мятой в спальне. Это саше будет действовать на вас успокаивающе во время сна, а утром настроит на конструктивный лад и придаст оптимизма.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие листья мяты плотно набейте в мешочек для саше. Можно не добавлять соль и другие травы, мята сама по себе растение с очень сильной энергетикой.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирным маслом иланг-иланга, кедра, лаванды и розмарина.

## СВОЙСТВА

Аромат мяты бодрит, вселяет уверенность, обладал свойством притуплять чувство голода.





# Корица

## СВОЙСТВА

Дает силу к самоисцелению и настраивает на позитивный лад. Аромат корицы очень солнечный и светлый.

## ДЕЙСТВИЕ

Аромат корицы действует как афродизиак – как на женщин, так и на мужчин. Корица повышает давление, помогает при интоксикации, эффективна при головокружении и тошноте. Эта восточная пряность заряжает нас весельем и бодростью, согревает, устраняет астенические проявления. Придает смелости и мужества в сложных ситуациях. Дарит оптимизм и веру в свои силы.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Прекрасный аромат для утра. Положите подушечку с корицей на кухне и вдыхайте ее аромат во время завтрака. Можно носить такое саше в сумочке и «подзаряжаться» его теплой и сладким ароматом в течение всего дня. Если вы подарите саше с корицей любимому, то ваш образ будет ассоциироваться у него с теплом и доброй силой.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Саше следует делать только из качественной корицы – в таком случае, ее аромат сохранится надолго. Измельчите палочки корицы, добавьте горсть крупной соли. Можно добавить несколько звездочек аниса – это многократно усилит согревающий эффект саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами ветивера, иланг-иланга, цитрусовыми, лавандой.



# Мелисса



## ДЕЙСТВИЕ

Мелисса обладает противовирусными свойствами, облегчает похмелье, улучшает память, помогает при депрессии и бессоннице. Усиливает красноречие, обаяние и вербальный интеллект, притягивает удачу и везение. Очень эффективное растение против кровососущих насекомых.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Летом, положив саше с мелиссой возле подушки, вы забудете о назойливых комарах. А если ночью вы хорошо «погуляли», то найдя утром рядом подушечку с мелиссой, сможете предупредить похмелье и снять спазм сосудов. Возьмите саше с мелиссой на работу, и тогда никто не сможет тягаться с вами в красноречии, как на деловой встрече, так и за обедом.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

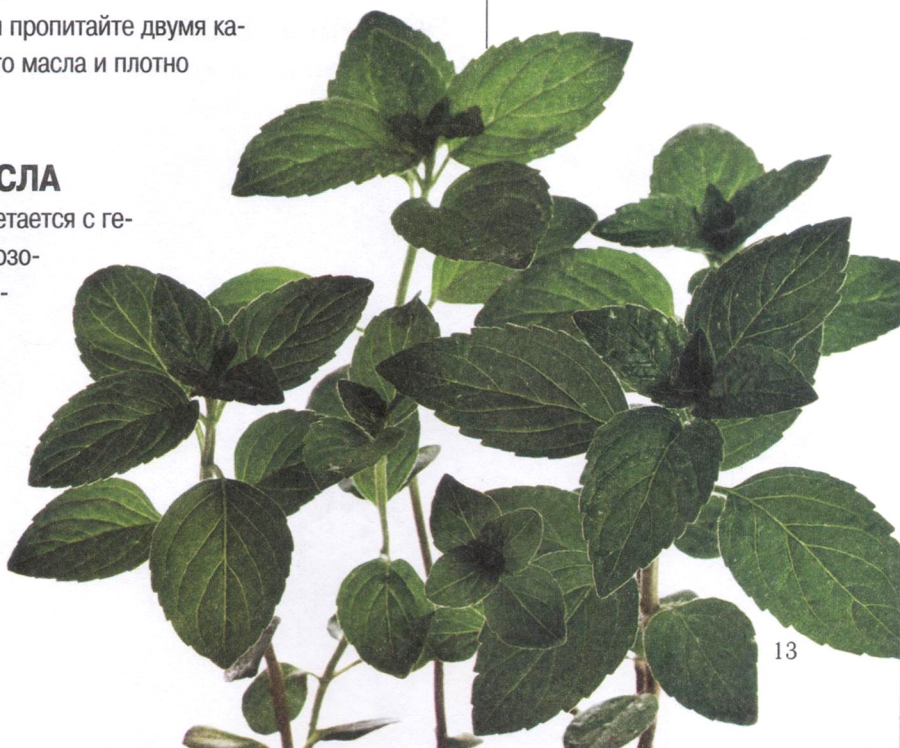
Сухую траву мелиссы пропитайте двумя каплями ее же эфирного масла и плотно набейте саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Мелисса хорошо сочетается с геранью, базиликом, розовым деревом, ветивером, мятой.

## СВОЙСТВА

Аромат мелиссы не позволит негативной энергии недоброжелателя причинить вам вред.





# Ромашка римская

## СВОЙСТВА

Аромат ромашки напоминает запах свежескошенного сена в солнечный летний день.

## ДЕЙСТВИЕ

Ромашка – настоящее чудо-растение. Она укрепляет иммунитет, помогает при депрессии, стимулирует память, устраняет отеки и снимает головную боль, а также способствует концентрации внимания.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Носите саше с ромашкой с собой в сумочке и вдыхайте аромат в течение дня. Также можно поместить саше в автомобиль, и тогда вы всегда будете внимательны, спокойны и аккуратны на дороге.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие цветки ромашки хорошо смешивать с другими травами, так как ее аромат не очень стойкий и выразительный. Ромашку можно сочетать с лавандой, календулой и жасмином.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами герани, лаванды, розы, нероли, бергамота, жасмина, шалфея.





# Бasilic



## ДЕЙСТВИЕ

Устраняет меланхолию, пробуждает эмоции, восстанавливает обоняние, эффективен при приступах кашля. Способствует объективной самооценке, устраняет комплексы и тщеславие.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с базиликом – хороший спутник для мнительных, не уверенных в себе людей. Вдыхая в течение дня этот аромат, вы приобретете реалистичный взгляд на мир, без излишнего скепсиса и чрезмерного цинизма. Носите саше с собой в сумочке и вдыхайте аромат в течение дня.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Высушите веточки свежего базилика и плотно набейте саше. Можно добавить несколько капель сочетающихся масел, включая масло самого базилика.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами шалфея, вербены, герани, имбиря, сандала.

## СВОЙСТВА

В фольклоре многих народов базилик упоминается, как символ семейного счастья, любви и вечной жизни.



# Лаванда

## СВОЙСТВА

В Древней Греции масло лаванды добавляли в воду при мытье. Считалось, что ее аромат очищает не только тело, но и разум.

## ДЕЙСТВИЕ

Лаванда необыкновенно эффективна при мигрени, снимает спазм сосудов и обезболивает, усиливает сопротивляемость вирусным инфекциям, полезна при переутомлении. Уменьшает проявления агрессии, способствует релаксации, подавляет чувство зависти и злобы.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Храните саше в спальне, автомобиле или носите с собой в сумочке. Прохладный аромат этого растения позволит взглянуть на вещи трезво и слегка отстраненно, а также предупредит ошибки, которые обычно совершаются сгоряча.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Смешайте сухие измельченные стебли лаванды с крупной морской солью, добавьте 2–3 капли лавандового масла.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами цитрусовых, базиликом, геранью, иссопом.



# Валериана



## ДЕЙСТВИЕ

Способствует релаксации, выравнивает сердечный ритм и успокаивает дыхание. Эффективна при неврозах, нервном истощении, чрезмерной возбудимости и гиперактивности. Устраняет страх и тревогу, способствует глубокому здоровому сну. Обладает спазмолитическим эффектом, помогает при невротических болях в сердце.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с валерианой – добрый друг тонких чувствительных натур, которым суета и жестокость окружающего мира приносит страдания. Носите саше с валерианой в сумочке, а на ночь кладите в изголовье кровати. Вдыхайте его аромат раз в час – таким нехитрым способом вы защитите свою психику от пагубного воздействия внешних раздражителей.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие соцветия и листья валерианы плотно набейте в подушечку для саше. Добавьте пару капель масла валерианы.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Валериана хорошо сочетается с маслами пачули, розового дерева, цитрусовыми и лавандой.

## СВОЙСТВА

Иногда имеет мускусный оттенок аромата. Летучие вещества валерианы устраняют нейродермиты и кожные реакции на нервной почве.





# Боярышник

## СВОЙСТВА

Терпкий своеобразный аромат, используется в сочетании с другими растениями.

## ДЕЙСТВИЕ

Нормализует артериальное давление, успокаивает, выравнивает сердечный ритм и дыхание. Расширяет сосуды, улучшает обмен веществ, нормализует повышенную функцию щитовидной железы, эффективен при головокружении и отдышке.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Храните саше в спальне, рядом с кроватью, и тогда ваш сон будет долгим и спокойным. Если носить саше, наполненное цветками боярышника, близко к телу, то спокойствие и хладнокровие не покинут вас никогда.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие цветки боярышника смешайте с крупной морской солью и плотно набейте саше. Добавьте несколько капель масла боярышника и валерианы.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Хорошо сочетается с эфирными маслами сандала, мандарина, иланг-иланга.



# Эвкалипт



## ДЕЙСТВИЕ

Способствует быстрому восстановлению после стресса или болезни, очищает дыхательные пути. Показан при повышенной утомляемости, активизирует резервы организма. Эффективен при простудных заболеваниях, обладает противомикробным и жаропонижающим действием.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с листьями эвкалипта стоит держать на рабочем месте и носить в сумочке в период эпидемий простудных заболеваний.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Листья эвкалипта разомните в руках и плотно набейте саше. Можно добавить пару капель масла эвкалипта, лаванды и розмарина.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Хорошо сочетается с цитрусовыми, маслами аниса, чабреца, душицы.

## СВОЙСТВА

Эвкалипт придает мужества нерешительным людям, активизирует силу духа, повышает либидо.



# Мускатный цвет

## СВОЙСТВА

Запах муската повышает яркость восприятия мира и заряжает оптимизмом.

## ДЕЙСТВИЕ

Мускат повышает давление, обладает антибактериальными свойствами, проясняет сознание, эффективен при депрессии, уравнивает нервную систему, придает душевные силы, развивает интуицию и логику.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с мускатным цветом бодрит не хуже чашки крепкого кофе. Но, в то же время, он не перевозбуждает нервную систему. Носите с собой в сумочке или держите на рабочем столе.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Смешайте измельченный мускатный цвет с крупной морской солью, можно добавить немного измельченной корицы и аниса.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Хорошо сочетается со всеми «теплыми» и горьковатыми эфирными маслами, например, корицы, аниса, мандарина.



# Семена кориандра



## ДЕЙСТВИЕ

Стимулирует аппетит, обладает спазмолитическим действием, укрепляет нервную систему, пробуждая от апатии, повышает память, поддерживает интеллектуальную активность.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Вдыхайте аромат саше с кориандром, когда нужно срочно проснуться и «включить мозги». Если у вас проблемы с аппетитом, за полчаса до еды начинайте периодически вдыхать аромат, и зверский аппетит не заставит себя ждать.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Свежие семена кориандра слегка разомните в ступе, смешайте с крупной солью, добавьте по паре капель эфирных масел кориандра и корицы.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с апельсином, бергамотом, мелиссой и жасмином.

## СВОЙСТВА

Древние египтяне считали масло семян кориандра ароматом счастья. В Средние века его добавляли в парфюмерию и дорогие ликеры для аромата.





# Розмарин

## СВОЙСТВА

Относится к классу тонизирующих ароматов, обладает свойствами афродизиака.

## ДЕЙСТВИЕ

Придает уверенности в себе, усиливает восприимчивость и чувственность, побуждает к активному образу жизни, усиливает интуицию. Тонизирует сердечно-сосудистую систему, облегчает головную боль, прочищает дыхательные пути.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Вдыхая в течение дня аромат розмаринового саше, вы настроитесь на утонченный гармоничный лад, не теряя при этом быстроты и легкости действий. Саше, положенное в изголовье кровати, гармонизирует супружеские отношения.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие веточки розмарина поломайте руками, добавьте сухие цветки жасмина или гардении и пару капель масел розмарина и любого цветочного масла со сладким ароматом.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами базилика, бергамота, имбиря и мяты.





# Сосна



## ДЕЙСТВИЕ

Очищает слизистую оболочку, способствует лучшему усвоению кислорода из воздуха, дарит смелость и мужество. Сосна также усиливает либидо. Помогает смотреть на жизнь философски, без лишней суеты и нервозности.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с хвоей сосны имеет очень сильный и глубокий аромат, поэтому не рекомендуется держать его в спальне. Такое саше хорошо подойдет для ванной комнаты. Во время водных процедур горячий пар будет «выгонять» аромат наружу, придавая вам бодрость и просто-таки величественное спокойствие. Подходит и для машины.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Соберите свежую хвою сосны, измельчите ее с помощью ножниц, смешайте с крупной морской солью в пропорции 2:1. Добавьте две капли эфирного масла сосны.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами гвоздики, кедра, эстрагона.

## СВОЙСТВА

Устраняет пессимизм, жалость к себе, неуверенность.



# Шалфей

## СВОЙСТВА

Терпкий, очень холодный, бодрящий аромат.

## ДЕЙСТВИЕ

Очищает слизистую оболочку, снимает астенические симптомы, повышает давление, способствует тактичности и вкрадчивости. Способствует самовыражению и творческому развитию личности.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с шалфеем поможет в учебе и в работе тем, чья деятельность связана с творчеством и общением с людьми. Положите его на рабочий стол и вдыхайте аромат в течение дня. В сильной концентрации аромат шалфея может оказывать эффект афродизиака.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие стебли и листья шалфея измельчите и смешайте с солью в пропорции два к одному, добавьте две капли эфирного масла шалфея.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами ангелики, базилика, герани, жасмина, можжевельника.



# Аир



## ДЕЙСТВИЕ

Обладает спазмолитическим действием, противомикробными свойствами, повышает сексуальное влечение, восстанавливает нервную систему при истощении, помогает противостоять стрессам.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Действие летучих веществ аира очень сильно, поэтому не стоит использовать саше слишком часто. Саше с аиром — идеальное средство в период нервных и физических перегрузок. Это своего рода экстренное средство, для бодрости и прояснения сознания — электрошок для наших рецепторов.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Измельчите корневища аира в порошок, можно добавить пару капель светлого мускуса — это «законсервирует» летучие соединения. Аир → очень сильное растение, поэтому лучше не смешивать его ни с солью, ни с другими травами. Через некоторое время, когда аромат станет менее интенсивным, можно обновить его, добавив каплю эфирного масла аира.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается практически со всеми маслами с пряными восточными ароматами.

## СВОЙСТВА

Считается, что аир очищает воду, где произрастает. Монгольские кочевники всегда высаживали привезенные с собой корневища аира в водоем, из которого собирались брать воду для питья.



# ТМИН

## СВОЙСТВА

В литературе и поэзии многих народов мира запах тмина символизировал приключения и свободу.

## ДЕЙСТВИЕ

Тонизирует нервную систему, повышает внимательность, пробуждает эмоции, помогает снять усталость — как физическую, так и эмоциональную. Уменьшает астенические и вегетососудистые проявления.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Тминовое саше может заменить вам одновременно чашку кофе и капли валерьянки. Оно одновременно взбодрит и успокоит, настроив на рабочий лад. Его можно хранить на рабочем столе, вдыхая аромат в течение дня. Если немного нагреть такое саше, то, прикладывая его к коже, помимо массажного и ароматерапевтического эффекта, происходит стимуляция кровообращения и ускорение процессов метаболизма.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

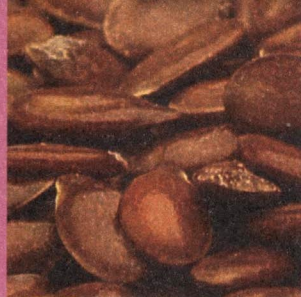
Семена тмина можно использовать как моно-наполнитель, а можно смешать с кунжутным семенем. Саше не следует набивать слишком туго, так как тактильные ощущения во время контакта с подушечкой с зернами тоже могут оказывать терапевтический эффект.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами апельсина, имбиря, кориандра, лаванды и базилика.



# Семена льна



## ДЕЙСТВИЕ

Выводит лишнюю жидкость из тканей, эффективно при болях в суставах и мышцах, при заболеваниях горла и дыхательных путей.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с льняным семенем следует нагреть перед использованием, таким образом активизируя все его полезные свойства. Саше следует прикладывать к больным местам – будь то грудь, горло или суставы. Льняное семя снимет отек и уменьшит воспалительные процессы.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Плотно набейте подушечку для саше льняным семенем. Так как льняное семя не обладает ярко выраженным ароматом, можно добавить пару капель масла аниса, лаванды или мяты, в зависимости от желаемого эффекта.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

В наполнитель этого саше можно добавить любое эфирное масло, в зависимости от того, какими свойствами вы хотите его наделять.

## СВОЙСТВА

Из семян льна отжимают масло, которое не обладает тонким ароматом, зато имеет множество полезных свойств, как при наружном, так и при внутреннем применении.





# Липа

## СВОЙСТВА

Ни с чем не возможно спутать пьянящий аромат цветущей липы поздней весной! Этот запах плывет и обволакивает, дарует оптимизм и спокойствие.

## ДЕЙСТВИЕ

Липа отлично расслабляет, оказывает снотворное воздействие и улучшает качество сна. Эффективна против респираторных вирусных инфекций, облегчает дыхание.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Подушечку с соцветиями липы хорошо держать в спальне рядом с кроватью. Саше с ароматом липы создаст спокойную, доброжелательную ауру вокруг спящего. Благодаря тонким летучим веществам, выделяемым соцветиями липы, воздух в комнате очистится от болезнетворных микробов и вирусов.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Свежие соцветия липы высушите, измельчите, смешайте с солью в соотношении три к одному, добавьте три капли эфирного масла липы и одну каплю масла аниса.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

В саше с липовым цветом можно добавить несколько капель масла розы, жасмина, иланг-иланга и аниса.



# Роза



## ДЕЙСТВИЕ

Оказывает спазмолитическое действие, эффективна при мигрени, нервных астенических состояниях. При длительном времени воздействия оказывает стимулирующий эффект на половую сферу. Устраняет неврозы, улучшает работоспособность. Располагает к доброжелательности, помогает находить удовольствие в одиночестве.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с розовым цветом создает вокруг себя романтическую доброжелательную ауру, расслабляет и настраивает на позитивный лад. Такие саше хорошо размещать в гостиных, спальнях, детских, — одним словом там, где члены семьи проводят больше всего времени. Роза как никакое другое растение открывает глаза на всё доброе и светлое, что мы обычно не замечаем в суматохе будней.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Засушите лепестки и бутоны ароматных роз и, не измельчая их, плотно набейте мешочек для саше. Лепестки розы можно смешать с веточками лаванды, чтобы усилить расслабляющий эффект.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Роза хорошо сочетается с эфирными маслами грейпфрута и бергамота.

## СВОЙСТВА

Аромат розы воспевали поэты всех времен. Его сравнивали с красотой любимой женщины — настолько он вызвышен и романтичен.



# Гвоздика

## СВОЙСТВА

Развитые древние цивилизации использовали аромат гвоздики, как эффективное средство от головной боли и мигрени.

## ДЕЙСТВИЕ

Благодаря высокой активности летучих веществ, гвоздика является одним из лучших средств для обеззараживания воздуха во время эпидемий простудных заболеваний. Обладает противоастеническими свойствами, восстанавливает силы после стресса и переутомления, повышает либидо, заряжает оптимизмом. Очень эффективна против моли — большинство бытовых насекомых не переносит запах гвоздики.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с гвоздикой принесет пользу, если его поместить в комнату с больным человеком. Также не лишним будет носить его с собой в сумочке или в кармане близко к телу, так, чтобы вы могли чувствовать его аромат — это защитит вас от вирусных инфекций в период эпидемий. Положите саше с гвоздикой в шкаф и можете забыть о существовании моли в вашем доме.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Купите сухие бутоны гвоздичного дерева. Уточните у продавца дату сбора — гвоздика должна быть свежей, тогда ее полезные свойства сохранятся дольше. Немного раздавите бутоны гвоздики в ступе пестиком. Добавьте 2–3 капли эфирного масла гвоздики и плотно набейте саше.

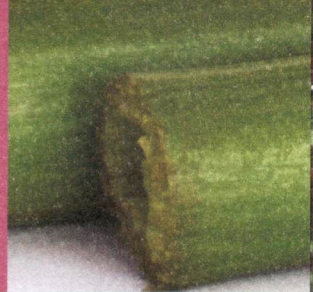
## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Прекрасно сочетается с ароматами масел аниса, базилика и имбиря.





# Дягиль



## ДЕЙСТВИЕ

Дягиль стимулирует работу иммунной системы, его летучие масла эффективно очищают воздух при эпидемиях респираторных вирусных заболеваний. Регулярное вдыхание летучих веществ дягиля способствует улучшению состояния кожи, склонной к экземам и раздражениям. Прекрасно тонизирует и гармонизирует женскую половую сферу.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с дягилем — одно из тех саше, чей эффект будет тем устойчивее, чем ближе к себе вы его держите. Поэтому лучше всего на ночь класть саше в изголовье кровати, а днем — на рабочий стол.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Измельчите сухие стебли дягиля, чем мельче, тем лучше. Смешайте с крупной морской солью, добавьте 1 каплю мускуса (если есть) и 4 капли эфирного масла дягиля. Плотнo набейте саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Для придания пикантности аромату можно добавить по капле эфирных масел мускатного цвета, пачули и сладких цитрусовых масел.

## СВОЙСТВА

Дягиль часто используют как отдушку в косметике и парфюмерии с восточными ароматами.





# Душица

## СВОЙСТВА

Аромату душицы приписывают свойства бороться с лишним весом.

## ДЕЙСТВИЕ

Обладает антибактериальными и противовирусными свойствами, поэтому весьма эффективна в качестве профилактики вирусных заболеваний. Очищает кожные покровы, способствует лучшему усвоению кислорода из воздуха, устраняет нервное напряжение и страхи, стимулирует потерю лишнего веса за счет активизации процесса расщепления жиров. Придает силу и мужество, повышает либидо, смягчает климактерические проявления. Оказывает заживляющее и противовоспалительное действие.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Если вы хотите похудеть, то саше с душицей для вас. Вдыхайте его аромат перед приемом пищи – это способствует запуску естественного механизма утилизации излишних жировых отложений и ускоряет метаболические процессы. Аромат саше с душицей поможет сохранять спокойствие в самых непростых ситуациях, успокоит непослушные гормоны и защитит от эпидемий. Используйте это саше там, где оно больше всего вам нужно – в спальне, на работе или в транспорте.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие стебли и листья дягиля разомните руками, пропитайте тремя каплями эфирного масла душицы. Плотнo набейте мешочек для саше. Сочетая душицу с мятой, вы усилите ее седативные свойства.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами корицы, пачули, кедра, герани.



# Тимьян



## ДЕЙСТВИЕ

Стимулирует выработку белых кровяных телец, тем самым повышая эффективность работы иммунной системы. Обладает тонизирующим, психостимулирующим и антидепрессантным свойствами. Активизирует умственную деятельность, улучшает качество сна. Стимулирует работу половой системы как у мужчин, так и у женщин, балансирует гормональный фон.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с тимьяном можно положить в изголовье кровати больного и тем самым помочь его иммунной системе. Также саше с тимьяном в кровати поможет тем, кому сложно уснуть из-за назойливых мыслей, крутящихся в голове. На рабочем столе саше с тимьяном будет способствовать продуктивной работе и спокойному отношению к ней, без лишних нервов, но с должной ответственностью.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Измельчите сухие веточки тимьяна, добавьте 4–5 капель эфирного масла тимьяна и плотно набейте саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Тимьян хорошо сочетается с эфирными маслами мяты, лимона, бергамота, розмарина и эвкалипта.

## СВОЙСТВА

Каждый сорт тимьяна имеет разный запах, но все они характеризуются терпкими и дурманящими нотками.



# Жасмин

## СВОЙСТВА

Аромат жасмина усиливает сексуальное влечение, успокаивает, согревает и расслабляет.

## ДЕЙСТВИЕ

Жасмин эффективен при дерматитах нервного характера, невралгиях, нормализует давление, помогает при бессоннице. Аромат жасмина способствует сексуальному раскрепощению, повышает влечение. Способствует успокоению души во время сложных жизненных моментов, развивает интуицию, дарует добрые светлые сны.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с жасмином прекрасно подойдет для спальни. Положите несколько таких саше в разных углах комнаты и перемены в настроении и сладкий здоровый сон не заставят себя ждать.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухими цветками жасмина плотно набейте саше. При необходимости добавьте 2–3 капли эфирного масла жасмина.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Жасмин сочетается с эфирными маслами иланг-иланга, сандала, розы, ириса.



# Укроп



## ДЕЙСТВИЕ

Обладает антидепрессивными свойствами, помогает объективно оценивать происходящее, повышает общий тонус организма, помогает уменьшить болезненность восприятия травмирующей информации, минимизирует некоторые вегетосудистые симптомы, например такие, как потливость и мигренозные боли.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с укропом может стать хорошим другом для офисного работника или студента. Носите его с собой или храните на рабочем столе. Раз в несколько месяцев обновляйте саше, меняя наполнитель.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухую зелень укропа измельчите, добавьте 2–3 капли эфирного масла укропа и плотно набейте саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами апельсина, кориандра, розмарина, мирта.

## СВОЙСТВА

В сложной жизненной ситуации помогает выйти из ступора, преодолеть нервную дрожь и отвлечься от проблем.





# Полынь

## СВОЙСТВА

При регулярном вдыхании аромата уходит бессонница и неврозы, в голове проясняется.

## ДЕЙСТВИЕ

Понижает температуру тела, стимулирует менструацию, снимает спазмы. Обладает легким одурманивающим действием. Обладает заживляющими и противовоспалительными свойствами, очень сильно тонизирует, поэтому противопоказана при беременности.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с полынью не подходит для частого использования. Оно может служить своеобразной «реанимацией» для разбалансированного организма, сломленного болезнью или стрессом. Вдыхайте аромат саше с полынью 1 раз в час в течение 1 дня. Это позволит дать необходимую встряску организму и «перезагрузить» его. Более частое взаимодействие с этой травой может привести к неврозам, ночным кошмарам и повышенной тревожности.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Порвите сухую траву полыни руками, добавьте 2 капли эфирного масла полыни, зашейте в мешочек для саше. Тщательно вымойте руки!

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Не рекомендуется смешивать с какими-либо маслами.



# Вербена



## ДЕЙСТВИЕ

Стимулирует либидо у женщин, нормализует артериальное давление и снимает приступы вегетососудистой дистонии. Стимулирует мыслительный процесс, снимает эмоциональную усталость. Улучшает качество сна, дарит яркие, приятные сновидения.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с вербеной несомненно будет хорошим помощником для современной работающей женщины. Положите его в изголовье кровати – и приятные перемены не заставят себя ждать.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие цветки вербены смешайте с двумя каплями эфирного масла вербены и одной каплей эфирного масла розы.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с цветочными эфирными маслами, такими как масло ириса, гардении, розы и жасмина.

## СВОЙСТВА

Аромат выправляет биоэнергетику и привлекает в жизнь удачу. Помогает легко исправить ошибки прошлого.





# Китайский лимонник

## СВОЙСТВА

Освежает, снимает чувство усталости, восстанавливает жизненные силы.

## ДЕЙСТВИЕ

Ускоряет обменные процессы, способствует ускорению метаболизма, а вследствие этого – и снижению веса у флегматичных, малоподвижных людей, облегчает похмелье, стимулирует либидо, улучшает память, повышает внимание, работоспособность и умственную активность.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Положив саше с лимонником на свой рабочий стол в офисе, вы убьете двух зайцев сразу – простимулируете свою умственную активность и заставите работать «ленивый» организм. Саше с лимонником – добрый друг офисных работников, ведущих сидячий, малоподвижный образ жизни.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухую траву лимонника измельчите, добавьте 3–4 капли эфирного масла лимонника и плотно набейте саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается со всеми цитрусовыми эфирными маслами, а также с маслами розы и гвоздики.





# Кофе



## ДЕЙСТВИЕ

Не секрет, что кофе – самый популярный напиток для бодрости и ясного ума. То же самое можно сказать и о его ароматических свойствах. Саше с кофе бодрит, помогает лучше систематизировать информацию, ускоряет интеллектуальные процессы, настраивает на оптимистичный лад.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Кофейное саше идеальный спутник активного молодого человека. Положите его на рабочий стол или повесьте в автомобиле.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Очень крупно смелите кофейные зерна, плотно набейте саше. Можно добавить пару капель эфирных масел лайма и лимона.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Аромат кофе отлично сочетается с ароматом эфирных масел цитрусовых, например лимона и лайма.

## СВОЙСТВА

Самодостаточный и объемный аромат кофе деликатно будит нервную систему и настраивает на рабочий лад.





# Эстрагон

## СВОЙСТВА

Вытяжку из эстрагона используют в виноделии для придания винам тонкого терпкого аромата.

## ДЕЙСТВИЕ

Улучшает аппетит, улучшает настроение, помогает поверить в собственные силы. Способствует очищению организма от шлаков и токсинов. Успокаивает, снимает мышечную боль, способствует заживлению ран.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с эстрагоном принесет ощутимую пользу людям, уставшим морально и физически, истощенным долгой болезнью и физическими нагрузками. Носите его с собой в сумочке и вдыхайте аромат в течение дня.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухую траву эстрагона измельчите, смешайте с измельченным сухим корнем имбиря в пропорции три к одному. Добавьте три капли масла эфирного эстрагона и одну каплю эфирного масла имбиря.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами лаванды, ромашки, шалфея, мандарина и лайма.



# Фиалка, корень и цветки



## ДЕЙСТВИЕ

Аромат фиалки очень изыскан и тонок, ведь не зря ее используют при изготовлении дорогой парфюмерии. Помимо прекрасного запаха, фиалковое саше оказывает противомикробное действие, восстанавливает либидо, помогает при бессоннице и вспышках неконтролируемого гнева. Развивает способность к дружбе и толерантность.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Поместите фиалковое саше в местах скопления людей, например в гостиной или переговорной комнате.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Измельчите сухие корни фиалки и цветки, добавьте две капли мускуса и три капли фиалкового масла. Смешайте получившуюся смесь с крупной морской солью в пропорции три к одному. Очень плотно набейте саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с маслами розы, эстрагона, базилика, укропа.

## СВОЙСТВА

Запах фиалки ассоциируется с молодостью и невинностью.



# Кардамон

## СВОЙСТВА

Кардамон используется в качестве отдушки в фармацевтической и пищевой промышленности.

## ДЕЙСТВИЕ

Способствует интеллектуальной деятельности, обладает свойствами афродизиака, снимает усталость, повышает настроение, оказывает тонизирующее воздействие на весь организм, дарит уверенность в собственных силах. Уменьшает раздражительность, снимает головную боль.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Заведите себе привычку: когда вам нужно сосредоточиться или вы испытываете раздражение, возьмите саше с зернами кардамона и несколько минут помните в ладонях. Тепло ваших рук активизирует испарение ароматных летучих веществ. Это позволит расслабиться, сосредоточиться и простимулировать мыслительную деятельность.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Семя кардамона пропитайте 3 каплями эфирного масла кардамона и зашейте в мешочек для саше. Не следует слишком плотно набивать саше, так как дополнительного терапевтического эффекта можно добиться, разминая саше в ладонях. Зернышки будут воздействовать на биологически активные точки ладоней.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами кориандра, лимона, хвойными маслами и маслом розового дерева.



# Календула



## ДЕЙСТВИЕ

Уменьшает воспалительные процессы, сокращает симптомы кожных заболеваний на нервной почве, стимулирует заживление ран. Успокаивает нервы, снимает спазмы.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с календулой, как и с другими успокаивающими травами, хорошо хранить в спальне или носить с собой в сумочке, если в течение дня вам часто приходится нервничать.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие цветки календулы измельчите, смешайте с сухой измельченной зеленью мяты в пропорции один к одному. Добавьте по одной капле масел календулы, мяты и белого мускуса.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами гиацинта, всеми древесными и цветочными ароматами.

## СВОЙСТВА

Календула – любимый цветок Маргариты Наваррской. В Люксембургском саду есть даже статуя королевы с этим цветком в руках.



# Хмель

## СВОЙСТВА

Аромат хмеля насыщенный, пряный, фруктово-травяной, терпкий, с древесной нотой.

## ДЕЙСТВИЕ

Снимает чрезмерную сексуальную активность, обладает тормозящим воздействием на нервную систему, поэтому лучше исключить его при состояниях подавленности и депрессиях. Мягко снимает гиперактивность и гипертонус, эффективен при невралгиях. Способствует выработке женских половых гормонов.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Саше с хмелем может стать добрым другом для подростков в стадии переходного периода и женщин в климактерии. Словом, хмель эффективно борется с последствиями гормональных «бурь» и сопровождающими их неприятностями, как то перевозбуждение, нервозность и резкие перепады настроения. Носите саше с хмелем в сумочке и вдыхайте аромат в течение дня. На ночь можно класть в изголовье кровати.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Сухие шишки хмеля пропитайте 4–5 каплями ароматического масла хмеля и плотно набейте ими мешочек для саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Сочетается с эфирными маслами гиацинта, мускатного ореха и другими пряными маслами.



# Черная смородина



## ДЕЙСТВИЕ

Прогоняет нерешительность и вялость, побуждает к действию. Снимает спазм сосудов, тонизирует, очищает воздух от микробов и вирусов. Большинство бытовых насекомых не переносит запаха листьев черной смородины.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Положите саше с листьями черной смородины в шкаф, и никогда не увидите там моли. Также саше с черной смородиной подходит для автомобиля и офиса.

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Засушите молодые листья черной смородины и измельчите, смешайте с засушенными ягодами смородины. Добавьте 5–6 капель эфирного масла ветивера. Плотнo набейте мешочек для саше.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Саше с листьями и плодами черной смородины хорошо сочетается с маслами со свежими и кисловатыми ароматами.

## СВОЙСТВА

Терпкий, немного горьковатый легкий аромат. Используется в парфюмерии, считается одной из самых дорогих отдушек.



# АНИС

## СВОЙСТВА

Используется в качестве отдушки в пищевой и алкогольной промышленности.

## ДЕЙСТВИЕ

Возбуждает аппетит, помогает при похмелье, при пониженном либидо действует как афродизиак. Нейтрализует негативные эмоции, способствует преодолению депрессии, улучшает умственную деятельность. Способствует развитию вербального интеллекта, дарит мудрость и внутреннюю свободу.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Анисовое саше – идеальный спутник активных молодых людей. Если положить его на рабочий стол, ваши будни наполнятся позитивной бодростью, а мысли станут легкими и быстрыми. Даже если вы собираетесь после работы на вечеринку – у вас не просто найдутся силы на это, вы станете звездой вечера!

## НАПОЛНИТЕЛЬ

Разомните в ступе зерна аниса, смешайте с солью в соотношении два к одному, добавьте две капли эфирного масла аниса, плотно набейте саше и сшейте.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

В наполнитель саше можно добавить по капле масел гвоздики и кориандра.





# Содержание



|                                    |          |                                      |    |
|------------------------------------|----------|--------------------------------------|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .          | <b>4</b> | Тмин . . . . .                       | 26 |
| <b>ИЗГОТОВЛЕНИЕ САШЕ</b> . . . . . | <b>6</b> | Семена льна . . . . .                | 27 |
| Герань . . . . .                   | 8        | Липа . . . . .                       | 28 |
| Мандарин . . . . .                 | 9        | Роза . . . . .                       | 29 |
| Лимон . . . . .                    | 10       | Гвоздика . . . . .                   | 30 |
| Мята . . . . .                     | 11       | Дягиль . . . . .                     | 31 |
| Корица . . . . .                   | 12       | Душица . . . . .                     | 32 |
| Мелисса . . . . .                  | 13       | Тимьян . . . . .                     | 33 |
| Ромашка римская . . . . .          | 14       | Жасмин . . . . .                     | 34 |
| Бasilik . . . . .                  | 15       | Укроп . . . . .                      | 35 |
| Лаванда . . . . .                  | 16       | Полынь . . . . .                     | 36 |
| Валериана . . . . .                | 17       | Вербена . . . . .                    | 37 |
| Боярышник . . . . .                | 18       | Китайский лимонник . . . . .         | 38 |
| Эвкалипт . . . . .                 | 19       | Кофе . . . . .                       | 39 |
| Мускатный цвет . . . . .           | 20       | Эстрагон . . . . .                   | 40 |
| Семена кориандра . . . . .         | 21       | Фиалка,<br>корень и цветки . . . . . | 41 |
| Розмарин . . . . .                 | 22       | Кардамон . . . . .                   | 42 |
| Сосна . . . . .                    | 23       | Календула . . . . .                  | 43 |
| Шалфей . . . . .                   | 24       | Хмель . . . . .                      | 44 |
| Аир . . . . .                      | 25       | Черная смородина . . . . .           | 45 |
|                                    |          | Анис . . . . .                       | 46 |



## ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ САШЕ

Ответственный редактор *Е. Зувская*  
Редактор-составитель *Е. Бурнашева*

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 – книги, брошюры.

Подписано в печать 05.05.12  
Формат 70 × 100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 3,0.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 3443, 3444.

Издательская группа «Контэнт»  
123298, Москва, ул. Маршала Бирюзова,  
д. 1, корп. 1А, офис 415.  
Телефон/факс: (499) 943-03-84  
E-mail: [info@content-publish.ru](mailto:info@content-publish.ru)

Все советы и рекомендации, содержащиеся в этой книге, тщательно проверены издательством. Однако, учитывая индивидуальные особенности как пациентов, так собственно и подхода к оказанию медицинской помощи, издательство не принимает на себя ни имущественной, ни личной, ни профессиональной ответственности за любые нежелательные результаты и последствия.

Никакая часть издания не может быть воспроизведена, использоваться в любой множительной системе или передаваться в любой форме и любыми средствами: электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими и другими – без предварительного письменного разрешения издателя.

Отпечатано с предоставленного оригинал-макета  
в ООО «Фактор-Друк»  
61030 Украина, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: +38(057) 717-51-85.



ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ



*Чудодейственные*  
**САШЕ**

Многие из нас слышали про такую вещь, как саше, но никогда ими не пользовались. А между тем, это незаменимая вещь для тех, кто следит за своим здоровьем и предпочитает использовать целительные силы самой природы. Итак, саше — это небольшой мешочек из натуральной ткани или изящная подушечка, наполненная ароматическими травами, солью, семенами растений или смесью растительного порошка с солью и натуральным мускусом. Ароматы, источаемые саше, могут оказывать поистине чудодейственный эффект на здоровье и настроение человека. Прочитав эту книгу, вы поймете, что сделать саше самостоятельно совершенно не сложно! Для этого можно комбинировать любые сочетающиеся травы, ароматические масла и соли. В книге мы расскажем вам об основных растениях, используемых для изготовления саше, их целебных свойствах и наиболее удачных комбинациях.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ  
**КОНТЭНТ**  
ГРУППА

ISBN 978-5-91906-257-8



9 785919 062578 >

