**АРОМАТЫ ТРАВ**

Александр Сергеевич Пушкин писал: «Там русский дух, там Русью пахнет». Во многих сказках устами бабы Яги говорится о русском духе.
Русский дух – это то, что составляет русский народный характер, духовную суть русской нации.

Волшебный град! там люди в деле тихи,

 Но говорят, волнуются за двух.

 Там от Кремля, с Арбата до Плющихи

- Отвсюду веет чистый русский дух. Некрасов.

Так какими же запахами была наполнена Русь?

На Руси пахло пирогами, соленьями, деревянными избами, сеном, парным молоком, санями, мёдом, ягодами и грибами а так же множеством разных трав. Многие ароматные травы сохраняют свой запах даже в засушенном виде. В поговорке говорится «Травяного духу копен три зимы не развеют».

На Руси собирали и сушили лекарственные травы. Из них делали настои, их зашивали в подушки и вдыхали целебный аромат.

Кукла Кубышка-травница, в зависимости от того какие травы в ней находятся, может помочь справиться с бессонницей:

Или же наоборот, взбодриться и улучшить работу мозга:

А может помочь остаться здоровым во время эпидемий гриппа и простуд:

ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ: Мята перечная, шалфей.

МЯТА

Мята успокаивает головную боль. Ментол, входящий в состав мяты расширяет сосуды сердца, лёгких и мозга, тем самым облегчая дыхание, улучшая работу сердца и мозга. Считалось, что аромат мяты, способствует повышению умственной деятельности. Мята приводит в норму нервную систему: снимает излишнее возбуждение, тонизирует в подавленном состоянии.

ШАЛФЕЙ

Аромат шалфея снимает напряжение и стрессовое состояние, восстанавливает энергию организма. Способствует концентрации внимания, снимает сонное состояние, восстанавливает утраченную память и умственные способности.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ТРАВЫ : Пустырник, мелисса.

Пустырник можно применять даже маленьким детям. Знахарки на Руси советовали зашивать траву в подушку, если ребенок рос беспокойным и плохо спал. Эта трава поможет справиться с бессонницей и взрослым. Пустырник снижает частоту сокращений сердца и артериальное давление.

Мелисса – освежает и успокаивает, снимает головную и другие боли, дарит крепкий сон.

ТРАВЫ УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ: Ромашка, клевер луговой, чабрец.

Ромашка. Этот цветок обладает противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами.

**Клевер луговой** («кашка», клевер красный) применяли в ароматерапии еще в древности. Он обладает противовирусными, антибактериальными, стимулирующими свойствами. Полезен при головной боли, особенно мигрени, при гипертонии, облегчает дыхание при кашле, при астме.

**Чабрец** («богородская трава», тимьян) древние люди считали божественной травой, возвращающей здоровье и жизнь. Она поможет при простуде, облегчит дыхание, поможет остановить воспалительный процесс. Хорошо ее применять как профилактику респираторных и вирусных болезней. На Руси чабрец любили добавлять в детские матрасики и подушечки.

 http://sna-kantata.ru/travyanaya-podushka/

http://otvet.mail.ru/#question/92580710