

The background of the image is a rustic wooden surface with horizontal planks. Scattered across this surface are several bunches of dried flowers. There are clusters of small, bright yellow flowers, some with a slightly darker, brownish-yellow center. Interspersed among these are delicate, white, star-shaped flowers on thin, branching stems. The overall composition is natural and textured.

**Мастер-класс  
по  
изготовлению  
травяных  
мешочков  
(аромасаше)**





.... 'Специальные мешочки из ткани, где смешивают различные травяные сборы называют «саше». Знаете?

**Саше, попросту - это пучок, или кучка, сухих трав, завязанных в тряпочку, а также своего рода амулет (если вы верите в амулеты), и просто красивая вещица, которую совсем несложно сделать самим.**





**Еще наши пра-прабабушки делали из душистых трав подушки, чтобы сон был приятным и целебным. Сейчас их используют для ароматизации шкафа,**



# Что такое аромасаше?

Многие народы помещали в

свои жилища сухие и ароматные травы и цветы для придания приятного аромата комнате: '' У индейцев была традиция – сушить пахучие травы, которые будут напоминать им о приятных событиях. В Англии применяли и применяют деревянные фигурки, пропитанные душистым ароматом. Французы первыми стали помещать сухие травы и цветы в тканевые мешочки,

они и дали название им –





**Из Франции мода на ароматные подушечки пришла в разные страны. Сейчас аромасаше распространены повсеместно, а если их сделать своими руками – это прекрасный предмет декора для дома и замечательный подарок для близких.**



# Как использовать аромасаше?

Красивую подушечку можно: положить, повесить в бельевой шкаф, чтобы освежить одежду; разместить в детской комнате или спальне – чтобы свой сон и сон ребенка сделать спокойнее; повесить, положить на полочки в кухне или ванной комнате, для того чтобы замаскировать неприятные запахи, наполнить помещение ароматом трав и цветов. Преимущества таких душистых мешочков в том, что они имеют только натуральный состав: подобрав правильно сочетание наполнителей, вы получите гипоаллергенный освежитель воздуха. ''



# Как сделать саше своими

Проявите фантазию при  
**руками?** украшениями и тогда у вас будет



не просто мешочек с травами,  
а саше . Не обязательно быть  
великой рукодельницей,  
чтобы сшить такое саше  
самостоятельно. Достаточно  
уметь держать в руках иголку  
с ниткой. Самый простой  
мешочек можно сшить из  
прямоугольного лоскута  
ткани, сложив его пополам и  
зашив боковые стороны.  
Получившийся мешочек  
выворачивают на лицевую  
сторону, заполняют приятным  
ароматным наполнителем и

**Можно создать предмет декора, который украсит комнату. Для этого уже придется потрудиться и оформить наш мешочек пайетками, кружевом, сшить ароматическое саше в форме сердечка, цветочка, одним словом – есть большой простор для фантазии. Настоящая рукодельница придумает как даже из такого маленького предмета создать шедевр. Можно оформить саше вышитыми рисунками (при этом вышивку нужно выполнить до того, как сошьете стороны заготовки, сшить саше в технике пэчворк, сшить аромамешочек оригинальной формы.**

**Проявите фантазию, и интересный и полезный предмет готов. Осталось наполнить его благоуханием полей и лесов.**







# Чем наполнить аромасаше?



Наполнителями для аромасаше служат высушенные ароматные травы .

В качестве наполнителя используют натуральные компоненты: высушенные цветочные лепестки, пахучие травки, кору деревьев, морскую соль, опилки.

Ароматные травки и цветы можно собрать в лесу, поле, высушить либо приобрести в аптеке готовые.

Высушенные апельсиновые и мандариновые корочки, палочки ванили, корицы, хвойные иголки –

все можно поместить в ароматный мешочек







**Очень оригинально  
смотрятся и наполняют  
вещи благоуханием крупные  
ингредиенты – корочки,  
кусочки, целые цветочки,  
помещенные в прозрачные  
мешочки из органзы или  
кружевные. Можно просто  
поместить в прозрачный  
мешочек лепестки роз.  
Отлично сохраняют аромат  
древесные опилки.  
Поместив их в мешочек,  
нужно капнуть туда  
несколько капель эфирного  
масла – аромат  
распространится по всей  
комнате.**





# Компоненты для ароматных мешочков



Очень важно правильно подобрать травы для наполнения аромасаше, ведь травы могут обладать различным действием: одни тонизируют, бодрят, другие успокаивают, способствуют снятию стресса, хорошему сну.



# Ароматы для шкафа



Лаванда, отличный наполнитель для саше для плательного, бельевого шкафа. Чаще всего саше наполняют сушеной лавандой – она придаст вещам приятный запах, защитит их от моли. Можно создать состав аромасаше с запахами розы, лимона, мяты, иланг-иланга, розмарина. Приятно достать утром из шкафа одежду, источающую нежные ароматы свежести и цветов. А для постельного белья выберите мелиссу – сон будет спокойнее.



# **Ароматы для спальни**

**Для того чтобы ваш ночной сон был спокойным, выберите травы, которые обладают успокаивающим действием: душица, мелисса, ромашка. Их используют от бессонницы, ночных кошмаров, они сделают засыпание быстрым, а ваш ночной отдых спокойным и приятным.**

**Помогают снять дневную усталость, забыть о проблемах: роза, лаванда, душица, перечная мята.**

**Хорошие антидепрессанты - можжевельник, кедр, герань, шалфей, валериана. В период обострения респираторных заболеваний рекомендуется использовать хвойные ароматы.**

**Не используйте в спальне насыщенные ароматы лилии, нарциссов, ландышей, черемухи, они способны вызвать головную боль,**







# Ароматы для детской



Чтобы ночной сон ребенка был спокойным, а нервная система крепкой, можно повесить на кроватку младенца или на стену красивые аромасушечки с лепестками розы, цветами ромашки, лаванды, укропными семенами, травами – мелиссой, шалфеем.



# Ароматы для кухни



Аромат кофе и корицы, классическое сочетание для кухни. Пряные и ароматные травы наполнят кухню запахами, способствующими взбодрить утром, настроить на рабочий день, успокоить вечером, снять стресс.

Хорошим выбором станут: кофе – пробудит, взбодрит

после ночного сна, поднимет настроение, и процесс готовки станет для хозяйки вдвойне приятнее; корица, гвоздика – улучшают пищеварение, снимают стресс, усталость; мята – избавляет от неприятных мыслей, переживаний, успокаивает и восстанавливает силы; цитрусовые (цедра, апельсиновые, высушенные лимонные корочки) – снимают усталость глаз, бодрят

и настраивают на рабочий день.



# Ароматные подушечки для ванной

В ванной комнате использовать сушеные травы нельзя: повышенная влажность приведет к их гниению. Здесь лучше использовать морскую соль, поместив ее в не очень плотные мешочки – чтобы проветривались. Ароматизацию создают эфирные масла. Бодрят, освежают ароматы: роза; гвоздика; хвоя; базилик; розмарин; шалфей.





# Аромат для автомобиля



В автомобиль часто размещают ароматизаторы. Их назначение – не только освежить салон, но и создать для водителя комфортную атмосферу, что особенно важно, когда за рулем приходится проводить много часов. Сшейте интерьерную игрушку для салона автомобиля либо поместите ароматные травы в небольшую подушку в салон.







**Чтобы создать правильную композицию для ароматического саше нужно учитывать действие ароматов: снимут усталость долгого монотонного вождения ароматы чайного дерева, лавра, вербены, пачули; повысят внимательность, способствуют концентрации базилик; фенхель – устранит запах табака из салона; лимон – избавит от укачивания; грейпфрут – не даст уснуть за рулем, взбодрит, **повысит активность****



ароматизированную  
подушечку несложно  
сделать своими  
руками. Творите и  
наслаждайтесь  
ароматами!

Наполнив аромасаше  
правильно  
подобранными  
компонентами, вы  
сможете создать  
расслабляющую или  
бодрящую атмосферу в  
комнате, улучшить сон  
или настроиться на  
рабочий лад, успокоить  
нервную систему и  
просто любоваться  
красотой своего

