

## Aromaterapija za buđenje seksipila

*Ljetne noći mogu biti čarobne; topli povjetarac pirka, nebo je puno zvijezda, zrikavci pjevaju u pozadini... Tko zna kakav može biti kraj večeri? Trebate li poticaj, slijedećih nekoliko savjeta pomoći će da probudite svoju ženstvenost, seksipil i u izlazak krenete nepobjedive! - piše aromaterapeutkinja Klara Benko*

**Odmorite se**- kada smo odmorni nismo opterećeni, stoga bilo da ste radili ili vrijeme provodili na plaži, prije večernjeg izlaska svakako odmorite tijelo i um. Otpusite svoj dnevni „film“, obaveze za sutra prebacite na neku mentalnu policu i umirite se uz čašu lubeničinog soka. On će vas osvježiti i umiriti, a ukoliko imate masnu ili normalnu kožu slobodno ga, pamučnom vatom, nanosite na lice i navlažite kožu.

**Opustite se** - kada smo opušteni ponašamo se upravo onako kakvi stvarno jesmo. To je svakako najbolja izvedba svakoga od nas, sve ostalo su maske iza kojih skrivamo strahove, osjećaj da nismo dovoljno dobri ili pametni i sl. Masaža ušiju ovdje će pomoći. Nježno krenite masirati uši od vrha sve do uške, zatim zadnji dio uha i kost lubanje, središnji dio i ušni kanal. Masirajte kružnim pokretima i za tu priliku možete koristiti slatko-peckavu kombinaciju eteričnih ulja. U jednu jušnu žlicu biljnog ulja badema dodajte 4 kapi slatke naranče i 2 kapi đumbira. Opustit će vas, izoštititi osjetila, smanjiti umor i, ne manje važno, djelovati kao afrodizijak.

**O snažite se**- kada nam je um prenatrpan informacijama ili vrišti od strahova i frustracija - vrijeme je za udisanje/meditaciju eteričnim uljem ruže (bugarske ili turske). Kraljica svih cvjetova baš takvu energiju nosi i nama: samopouzdanje, ljepotu i osjećaj ljubavi za nas same. Trebate li snage za prvi izlazak, možda više sigurnosti u sebe, ili vjeru da je vaš put dobar ovo je pravo ulje. Sjednite u joga položaj, izravnajte leđa, zatvorite oči i polako počnite disati. U ruci, a u ravnini trbuha smjesite bočicu s eteričnim uljem te je postepno prinosite prema licu i nosu. Udišite miris, osjetite u koje dijelove tijela ide, što se tamo dešava.... Pratite svoj ritam i samo dišite. Miris ruže i njegove nijanse, sve jače i intenzivnije ćete osjećati. Pratite kako vas taj miris puni, ispunjava cijelu, jača i snaži.

**Oboružajte se SVOJIM parfemom** - nakon tuširanja, nježno na tijelo nanosite losion dobiven od 10ml slatkog vrhnja, pola jušne žlice nevenovog ulja i 4 kapi geranija. Ovaj losion omekšati će suhu kožu, vratiti joj vlažnosti i elastičnost. Neposredno prije izlaska, na područje vrata i ramena nanosite parfem koji ste sami napravili. Postupak

je jednostavan, nema greške, a mogućnosti su bezbrojne. Sljedeći primjer prilagodite sebi tako da koristite hidrolate i ulja koja vama najbolje miriše i pozivaju vas.

**Recept za home-made parfem**- u bočicu s raspršivačem dodajte 50ml hidrolata hamamelise i 50 ml hidrolata ruže bugarske. U to ukapajte 20 kapi ylang ylanga (afrodizijak), 40 kapi naranče (potiče dobro raspoloženje), 10 kapi cedra ili sandala (smiruje, daje snagu uzemljenosti). Sve dobro protresite i ostavite da odstoji barem 7-10 dana. Prema želji svaki dan malo protresite. Rok trajanja ove mirisne vodice je 1-2mjeseca. Ovako divan mirisni oblak obuzet će sve; vas, susjede, ljude na ulici...

***Napomena - da biste izbjegli alergijske reakcije na eterična ulja i mješavine koje koristite prvi puta najbolje je testirati kap ili dvije na podlaktici. Ukoliko koža ne reagira slobodno nastavite koristiti iste proizvode. Neka eterična ulja su fototoksična, pa ih ljeti treba izbjegavati prilikom izlaganja suncu. Budite pažljive, ljeti je bolje koristiti manje eteričnih ulja, a više biljnih.***

**Klara Benko, obiteljski aromaterapeut**

**Centar za masažu i promociju zdravlja *Penso Positivo***

**MoFit fitness club**

[www.mofit.hr](http://www.mofit.hr)