

Marokanski spa u mojoj kupaonici

Posebna ljetna spa večer ugodit će duši i tijelu, a zahtijeva samo malo organizacije i mašte. Bilo da ste sami ili u paru, uživat ćete u opuštеноj i radosnoj atmosferi! Vrijeme trajanja 3-4h (ili koliko sami poželite). Atmosfera i eterične arome Maroka!

Počinjemo nježnim pilingom koji je bogat i prekrasan. Četiri žlice smeđeg šećera (sitno mljevenog) pomiješajte s tri žlice bademovog brašna. Dodajte 1 žlicu biljnog ulja badema ili koliko je potrebno da smjesa bude gusta. Nanesite na vlažnu kožu i dobro utrljajte. Isperite.

Slijedi osvježavajuća mješavina za tijelo na bazi biljnog ulja slatkog badema (40 ml), u koju ste dodali eterična ulja: limuna (6 kapi), cedra atlaskog (4 kapi) i kima* (2 kapi). Utrljajte odmah nakon pilinga na cijelo tijelo. Legnite 10-15 minuta dok se ulja ne upiju, uživajući pri tom u opuštajućoj glazbi uz menta čaj s limunom.

Nakon što se umasirali ulje na tijelo ili još bolje nakon masaže, navucite ugodnu, prozračnu tuniku i - vrijeme je za večeru!

Couscous s povrćem i piletinom odlično će se sljubiti s ohlađenim Roseom te savršeno uklopiti u marokansku večer! Imate li više volje za kuhanjem, kruh sa sjemenkama kima također možete sami ispeći.

Djelovanje receptura:

Poseban, jestivi piling sadrži **brašno badema** koje dubinski čisti pore. Pokrenut će cirkulaciju i pomoći koži da ponovo diše. Ukoliko imate problema s kožom (npr. akne) dodajte 3-4 kapi eteričnog ulja rimske kamilice koje će ublažiti upalu.

Slatki badem brzo će se upiti (koža neće biti masna), omekšati kožu i potaknuti fleksibilnost i elastičnost. Kim predstavlja ljubav i vjernost, ipak koristite ga vrlo pažljivo jer ima specifičan, snažan miris. Ublažava utjecaj stresa. Cedar atlaski potaknuti će cirkulaciju, a limun osvježiti, potaknuti organizam. Djeluje dobro kod ispucanih kapilara.

Gotovo svi sastojci, koje smo koristili u recepturama proizvode se u Maroku. Naime, Maroko je jedna od 5 top zemalja svijeta koje uzgajaju badem i gdje još uvijek 70-80% stabala uzgaju na tradicionalan način. Cedar atlaski, kim i limun također dolaze iz te

zemlje. Zaljubljenici u hranu mogu istražiti njihove kulinarske recepture koje obiluju cous-cousom, piletinom, janjetinom, ribom, a koriste i puno začina: kima, sezama, korijandera, klinčića...

Činjenica je da se kotač sreće okreće, nekad imamo novaca (sreće, obilja), nekad manje. Ipak najgore je izgubiti duh i zato – trk do dućana, unesite se u neku temu, zemlju ili začin i pretvorite svoju večer u ono što će vas najviše razveseliti! Ugodne vam ove ljetne večeri!

Napomena: Ljeto je vrijeme kad moramo biti posebno pažljivi s eteričnim uljima jer neka mogu biti fototoksična (npr. citrusi). Ova mješavina ulja preporučuje se koristiti ukoliko se slijedeći dan nećete izlagati (duže sjediti ili ležati) na suncu. Ulje kima netoksično je i ne iritira kožu. Zbog snažnog mirisa treba ga koristiti u vrlo malim omjerima. Trudnice i dojilje ne bi trebale koristiti eterična ulja.

****Eterično ulje kima nije isto što i [ulje crnog kima](#).***

**Klara Benko, obiteljski aromaterapeut
Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo
MoFit fitness club
www.mofit.hr**