

*Эфирные масла с Наталией Любимовой.*

### **Мои любимые рецепты использования эфирных масел на каждый день**

1. Утром наливаю кувшин воды с двумя каплями эфирного масла лимона. Лимонная вода (а эфирное масло лимона - это вытяжка из кожуры) - прекрасно очищает организм от всего лишнего, старого, ненужного, различных токсинов и прочего мусора. Стабилизирует кислотно-щелочной баланс. Насыщает кровь витамином С. Лимонная вода совершает много-много полезностей, кроме того это просто вкусно.



2. Я смешиваю в воде две капельки лаванды и наполняю небольшой пульверизатор, который ношу с собой. Он выполняет многие роли. Утром проснулись - побрызгали на постель, в течение дня освежаем дом, себя, мир вокруг.

3. Если я занимаюсь йогой, то использую эфирное масло сандала, который распыляю вокруг себя в диффузоре. Это самый восхитительный аромат для глубокого

погружения в нужное состояние. Для этих же целей можно использовать эфир ладана или мирры.

4. Очень люблю цитрусовые эфирные масла. Я использую эфиры апельсина, грейпфрута, лайма или цитрусовую смесь просто для поднятия или сохранения приподнятого и вдохновляющего настроения. Можно растереть пару капелек в ладонках и подышать этим ароматом, потом помассировать ладонками голову и немного втереть аромат в волосы - наши природные арома-кулончики, которые впитывают запахи.

5. А если приходят гости, то можно сделать мятную воду. Она также расслабляет, но и одновременно концентрирует сознание, что дает потенциал приятной и полезной беседы. Мята также помогает при головной боли - отличное болеутоляющее.

4. Водой с капелькой мяты или ладана я мою полы, эти эфиры прогоняют лишнюю неприятную энергию из дома.

5. В стиральную машинку капаю пару капелек эфирных масел, аромат которых мне хочется ощутить в чистых вещах. Часто это мята или цитрусы.

6. Если я с детьми иду куда-то в людное место, то наношу им на одежду пару капелек онгард или лаванду. Появляется онгардовое- лавандовое одеялко энергии вокруг деток, которое мягко и бережно защищает от любых "злых вирусов".

7. Еще при походах во внешний мир, то беру с собой эфирное масло лаванды. Оно многофункциональное, противовирусное, антисептик, противовоспалительное. Важная функция лаванды: расслабление и умиротворение, очищение от страхов и беспокойств. Если иду в многолюдное место, то обязательно наношу лаванду (или онгард) на одежду. У лаванды также важная ранозаживляющая функция при порезах, ожогах, царапинах и так далее. Такую же функцию несет и чайное дерево.

8. Вечером я делаю кувшинчик воды с капелькой лаванды (капля лаванды на ложку меда, такая вода действует умиротворяюще на организм).

9. Перед сном, я обязательно развожу несколько капелек лаванды или онгард в кокосовом масле, наношу на ступни наших деток и немного массирую их, наношу масло немного на спинку вдоль позвоночника. И если не очень жарко (мы все-таки на Бали живем), то одеваю "лавандовые носочки".

10. Еще перед сном я расчесываю волосы расческой с каплей лаванды - для укрепления волос. Волосы оживают и наполняются силой.

11. Также лаванду хорошо добавлять в ванную. Пару капелек на ложку меда, сначала смешиваю с жирами, а потом в воду. Полезная и расслабляющая водичка получается.



12. Если чувствуешь себя не очень, простудные симптомы, то капельку смеси Onguard (на страже) размешайте в ложке меда или сливок (в жирах) и пейте пару раз в день, утром и вечером. На следующий день, все как рукой снимет. Можно добавить растирание пяточек, вокруг позвоночника, грудь - две капли онгард+базовое масло.

13. Если все-таки простуда возникла, может устали где-то, замерзли или понервничали, обиделись или поругались с кем-то. То продолжаем использовать волшебный онгард + добавим капельку орегано и смешиваем любым базовым маслом (кокосовое или любое, что есть на кухне). Наносим на запястья, грудь, спину вокруг позвоночника и ступни (после этого хорошо одеть носочки). Делаем массаж стоп и ладоней.

14. Вообще при гриппе, ОРВИ и банальной простуде можно использовать большой диапазон масел Дотерры: масло чайного дерева, масло лимона, ладана, эвкалипта, смеси масел: onguard (“на страже”) и breathe (“дыхание”) . Лимон, ладан, онгард - капля на ложку меда и можно запивать горячим чаем.

15. Кашель? Эвкалипт распылять в воздухе, капать на подушку ночью. Одну каплю орегано смешиваем с базовым маслом и растираем спину и грудь, и конечно же ступни.

16. Насчет ладана. Это эфирное масло является самым ценным маслом, его свойства достойны отдельной статьи. Оно и противовирусное, противовоспалительное, очищает на всех уровнях, помогает справиться с разными состояниями. Есть такая поговорка у ароматерапевтов: «Если не знаешь что делать, используй ладан». Считается, что ладан может помочь в любых историях. Замечательно, если дома есть

диффузор, загрузите туда несколько капель ладана и пусть аромат этой волшебной смолы очищает все вокруг и вас в том числе.



17. И еще по поводу орегано. Это сильнейший природный антибиотик, мягко и нежно работает с повышенной температурой, еще иммуностимулятор, который может вытянуть самый слабый иммунитет, собрать жизненную силу по крупинкам. Еще орегано прекрасное противовоспалительное и согревающее средство. Если болит ушко, то достаточно ватки с одной капелькой орегано.

18. А теперь секретный рецепт. Какао с эфирным маслом апельсина. Моя дочка теперь только так какао предпочитает: “Мамочка, какао с апельсинчиком?” - ее первый вопрос, когда я варю шоколад. Это фантастически вкусно. Я варю какао с коричневым

тростниковым сахаром, которые натираю на терке, добавляю кокосовые сливки и каплю дикого апельсина. И это любовь!

19. Ну что же, еще один рецепт, в хумус вы можете добавлять эфирное масло лимона и орегано, по капельке. Вкусно. Тайный ингредиент.

20. Ну и последний рецепт, в кофе можно добавлять каплю мяты и корицы. Это очень по-гурмански.

**Будьте здоровы, счастливы и любимы. Шлю лучики, Наталия Любимова**

- Мой инстаграм: [sunsoul\\_family](#). Я автор проектов: [www.bali-aroma.com](#)  
[www.sunsoul.mee](#) [www.baliopen.ru](#) [www.life-with-dream.org](#)

P.S. Я пользуюсь маслами терапевтического характера, с очисткой cptg - Doterra. Это сетевая компания с экологичным маркетингом. Если вам интересен вопрос сотрудничества с Дотеррой и вы хотите видеть меня своим наставником, то пишите мне лично в [whatsapp](#) или оставьте свои данные [по ссылке](#) - я свяжусь с вами.

