



# 8 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ОЧИЩЕНИЕ

### ПОЛОСКАНИЕ РТА МАСЛОМ

Эта процедура (Кавала Гандуша) выполняется после пробуждения, до приёма воды и еды. В 1-2 столовые ложки пищевого кокосового или кунжутного масла добавьте 1 каплю эфирного масла чайного дерева, перечной мяты, лимона или смеси Onguard (Онгард) и полощите рот в течение 5-10 минут. Полоскание рта и горла маслом согласно Аюрведе очищает весь организм. Поэтому уход за полостью рта важен не только для здоровья зубов и дёсен, но и для профилактики более серьёзных заболеваний и для поддержания общего здоровья. Гандуша помогает иммунной системе в очищении организма, тем самым снижая риск развития воспалительных процессов в организме. Гандуша улучшает качество сна, успокаивает нервную систему, улучшает состояние кожи и цвет лица. За счёт движений в полости рта мягко запускается процесс перистальтики, что благоприятно сказывается на работе пищеварительной системы. Выполняемая в утренние часы, Гандуша стимулирует работу выделительной системы. А добавление эфирного масла усилит все эти эффекты.

## ЭНЕРГИЯ

### ЭНЕРГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Перед выполнением утреннего комплекса упражнений используйте масло лимона, апельсина, перечной мяты, розмарина, грейпфрута или смесь Slim&Sassy (Слим энд Сэсси). Просто нанесите на пульсовые точки 1 каплю выбранного масла и выполняйте привычные упражнения.

**ДЕНЬ - ВРЕМЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ПРОДУКТИВНОСТИ**

Сосредоточиться на работе помогут такие эфирные масла как лимон, розмарин, базилик, мята перечная, смесь Intune (Интьюн). Распыляйте их через диффузор, дышите с ладоней или наносите на шейно-воротниковую зону в разведении с базовым растительным маслом для создания рабочей атмосферы. Если нужно особенно мощно «включиться», выйти из состояния прострации или апатии, то вотрите небольшое количество масла розмарина или базилика в точку между носом и верхней губой.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ**

Это то, на что стоит сделать небольшой перерыв в рабочем процессе, чтобы немного отдохнуть и восполнить ресурс. Для усиления эффекта используйте эфирное масло ладана или смесь Adaptive (Адаптив) – они позволят восстановить энергию, в то же время подарят состояние уравновешенности и умиротворения. Просто нанесите 1 каплю на пульсовые точки перед практикой. С этими же маслами можно воздействовать пальцем на точку-«антистресс» между нижней губой и подбородком, если вы испытываете сильный стресс, страх и негативные эмоции.

**ПРОДОЛЖАЙТЕ ДЫШАТЬ ПОЛНОЦЕННО**

Важно не только наличие в ваших ежедневных практиках дыхательных упражнений, но и само качество воздуха, его чистота. Для поддержания здорового микроклимата в помещениях используйте качественные очистители, увлажнители воздуха, а также диффузоры для распыления эфирных масел. Цитрусовые, хвойные, пряные, камфорные масла и их сочетания значительно уменьшают в воздухе количество патогенов, которые могут вызывать различные заболевания. Эвкалипт, розмарин, гвоздика, лимон, апельсин, корица, пихта, чайное дерево, смеси Onguard (Онгард), Purify (Пьюрифай), Breath (Бриз) – ваши верные помощники в борьбе за чистоту воздуха от микроорганизмов и плесени.

## ПИТАНИЕ

### ЕДА НЕ ДОЛЖНА ОТНИМАТЬ ВАШУ ЭНЕРГИЮ

Если после обеда вас клонит в сон, то, во-первых, пересмотрите ваше меню и режим сна и бодрствования, и во-вторых, поддержите «огонь пищеварения» с помощью пряных эфирных масел – мята, кардамон, кориандр, базилик, розмарин, кинза, имбирь, майоран, черный перец, смесь для пищеварения Digest Zen (Дайджест Зен). Распыляйте через диффузор во время обеда или, предварительно разведя 1-2 капли эфирного масла в 1 чайной ложке базового растительного масла, нанесите легкими массирующими движениями на область живота после обеда.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

### ЗАБОТА О СЕБЕ

Вечерняя расслабляющая ванна с эфирными маслами настроит на спокойный и здоровый сон, способствующий полноценному ночному восстановлению. Добавьте в 20-50 мл. сливок 4-6 капель эфирного масла лаванды, герани, иланг-иланга, эвкалипта, ромашки, ветивера, мандарина, сибирской пихты, смеси Balance (Баланс) или Serenity (Серенити), размешайте до растворения и вылейте в наполненную ванну с температурой воды 37-38 °С. Время приема 15-20 минут.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

### ВЕЧЕРНИЙ МАССАЖ СТОП

Перед сном сделайте массаж стоп с эфирными маслами (используйте 2 капли эфирного масла и 1 чайную ложку растительного базового масла) - лаванда, ладан, мята перечная, ромашка, ветивер, кедр, массажная смесь Aromatouch (Ароматач), смесь для крепкого сна Serenity (Серенити).