

Zablistajte u posebnim prilikama

Svadba, maturna zabava ili prvi izlazak - sve su to trenuci u kojima želimo zablistati u najboljem svjetlu. Ali svečane haljine obično otkrivaju i neke dijelove tijela (leđa, vrat, nadlaktice, laktove), koji zahtijevaju poseban tretman... Aromaterapeutkinja Klara Benko otkriva slasne "domaće" recepte za lice i tijelo iz snova

Kako bismo se osjećale ugodno i sigurno dok lepršave haljine opušteno leluju oko nas, ili dok su ruke i leđa izloženi pogledima drugih, treba se dobro pripremiti. Srećom, u samo sat vremena iz kupaonice možete izaći potpuno obnovljene i spremne za osvajanje!

Već sada, u svojoj kuhinji, imate gotovo sve što je potrebno za potpuni učinak. Unaprijed pripremite sve mješavine, a vrijeme čekanja iskoristite da se umirite i pripremite duh za tu posebnu priliku. Pa da krenemo od lica...

Njega lica

1 korak: dobro očistite lice baznim uljem (npr. marelice) i pamučnom vatom, te isperite vodom.

2 korak: na lice nanosite blagi šećerni piling. Izmiješajte 1 veliku žlicu šećera, 1 malu žlicu ulja marelice, 1 malu žlicu meda i 3 kapi eteričnog ulja kamilice rimske (kod nečistoća), ili sjemena mrkve ili palmarose (za njegu). Vrlo nježno utrljajte kako ne bi popucale kapilare. Isperite mlakom vodom.

3 korak: glinena maska divna je za njegu lica jer pomaže oporavak i umiruje upale. Izmiješajte 2 velike žlice zelene gline, 1 malu žlicu bademovog ulja i vode točno toliko da smjesa bude gusta i da se može nanijeti na lice. Pazite ne područje oko očiju, usta i nosa. Ostavite da odstoji 10-15 minuta, a tada isperite.

4 korak: nanosite tonik ili cvjetnu vodicu (hidrolat) npr. lavande. Također možete lice isprati čajem kamilice. Za kraj stavite kremu za njegu lica.

Njega nogu

Zbog jednostavnosti i urednosti, idealno je ako postupak možete izvesti u kadi, no isto se može i u tuš-kabini.

1 korak: utrljajte maslinovo ulje na noge koje će kožu zaštititi, navlažiti i tako pripremiti za daljnji postupak. Isperite mlakom vodom nakon 10tak minuta.

2 korak:

nanesite piling koji ste napravili od: 1 velike žlice kukuruzne krupice, 1 žlice meda, pola velike žlice ulja lješnjaka, te 4 kapi eteričnog ulja đumbira ili ružmarina 1,8 cineol. U piling možete dodati i 1 žlicu ribane kore đumbira, grajpa ili naranče. Na ovaj način odstranit ćete odumrle stanice kože, izravnati neravnine, dubinski očistiti te pokrenuti cirkulaciju. Dok nanosite piling krećite se od stopala prema bedrima. Dobro utrljajte. Ponovite na stopalima ukoliko je potrebno. Nakon par trenutaka isperite mlakom vodom.

3 korak: stopala su sada spremna za struganje prirodnim kamenom i uređivanje noktiju.

4 korak: noge premažite blagim sapunom iz prirodnog uzgoja (nude se u dućanima prirodne i zdrave hrane), dobro zapjenite i nježno depilirajte.

Njega tijela

Ovo je pravi trenutak za ulazak u tuš-kabinu jer u protivnom može biti malo neuredno. Za piling tijela možemo koristiti isti piling kao za stopala i noge, stoga slobodno povećajte dvostruko količinu prilikom pripreme.

1 korak: isperite tijelo mlakom vodom i utrljajte piling. S obzirom da smo noge već uredili, sada piling nanosite od dlanova, ruku prema srcu, zatim na trbuh pa prema prsima i na kraju leđa (naročito dobro istrljajte gornji dio leđa gdje se često pojave sitni prištići, dekolte i laktove). Isperite vodom.

2 korak: glinena maska će djelovati na toksine u tijelu i oporaviti tkivo. Krenite od stopala, preko listova, bedra prema trbuhu, pa od dlanova, ruku do prsa, leđa i vrat. Kako ne biste samo stajali, tako zamrljani, nježno možete trljati mišiće dodatno pokrećući cirkulaciju. Nakon 5-10 minuta isperite s čistom vodom.

3 korak: obrišete tijelo i namažite biljno ulje. Naime, sva kvalitetna biljna ulja nahraniti će i njegovati kožu. Makadamija je dobar izbor jer se vrlo brzo upija, a ima fini, poseban miris oraha. Ulje će se vrlo brzo upiti, a nakon 15-ak minuta obrišete ostatak.

Ublažavanje uzbuđenja

U posebnim prilikama kod onih jako senzibilnih ponekad se javlja nervoza, iščekivanje, nestrpljivost, a katkada i osjećaj mučnine. U tom slučaju koristite eterično ulje slatke naranče koje će probuditi veselje, geranij donijeti samopouzdanje, ylang ylang osvijestiti vlastitu snagu i senzualnost. Udišite ih u aroma lampici za vrijeme pripreme ili dodajte ukupno 10-15 kapi u mješavinu za tijelo (u 50ml baznog ulja). Vrlo brzo ulja će vas uravnotežiti i smiriti. Trudnice i dojilje ne bi trebale koristiti eterična ulja, naročito prva 3 mjeseca.

Sve gore navedene recepture vrlo su jednostavne kako u pripremi tako i u izboru namirnica, no upravo zato da potaknu na djelovanje. Sve važnije je svjesno birati

kozmetiku, a u ovom mini spa-tremanu sve navedeno prirodno je i čisto. Također u svim recepturama osim navedenog ulja možete koristiti i druga: avokado (suhe kože), kantarion (kod upaljene), marelicu, suncokret, sezam (kod proširenih vena), lješnjak (kod celulita), makadamiju ili dr. Bitno je da su ulja hladno prešana i vrhunske kvalitete.