

Prirodnom njegom očuvajte intimno zdravlje

Eterična ulja djeluju preventivno i ugodnog su mirisa, stoga je razumljivo zašto su ove esencije već tisućama godina podrška ženskom intimnom zdravlju, ljepoti i emocionalnoj dobrobiti

Priroda se pobrinula da imamo gotovo sve što nam je potrebno kako bi naše tijelo funkcioniralo besprijekorno. Žena je savršena upravo takva kakva jest. Svaka od nas ima svoj prirodni, jedinstveni miris. On je najčešće vrlo blag, nježan. Međutim, ponekad, upravo je taj miris prvi pokazatelj da nešto s nama nije u redu i može ukazivati na neravnotežu ili kasnije bolest.

Eterična ulja, djeluju preventivno i ugodnog su mirisa, stoga je razumljivo zašto su ove esencije već tisućama godina podrška ženskom zdravlju, ljepoti i emocionalnoj dobrobiti.

Prirodan gel za intimnu njegu

Kao i obično, najmanje je najbolje. Pretjerano pranje i korištenje jakih sredstava za njegu mogu oštetiti zaštitnu floru osjetljive sluznice ženskih spolnih organa, ostavljajući nas tako dostupnima raznim infekcijama koje uzrokuju neugodan miris i nelagodu. Mlaka voda i blagi pH sapun dovoljni su kod redovite njege.

Gel za pranje intimnih dijelova tijela lako možemo napraviti i same. U šampon bazu (100ml), dodajte **biljno ulje slatkog badema** (2-3 jušne žlice), 10 kapi eteričnog **ulja čajevca** (antivirusno, antigljivično, imunostimulirajuće ulje), 20 kapi **ulja lavande** (antimikrobno i antiseptičko ulje, regenerira kožu, opušta, vrlo blago), te 8 kapi **kamilice rimske** (opušta, djeluje na stres i psihičke šokove, pogoduje osjetljivoj koži). Koristi se kao druga sredstva za tuširanje. Ovaj pripravak održat će prirodnu ravnotežu flore osjetljive sluznice, negovati kožu tijela i dati osjećaj svježine.

Osvježanje tijekom ciklusa

Ipak, postoje faze kad je miris koje stvara naše tijelo neugodan. Tijelo žene programirano je tako da se u svakoj fazi ciklusa ostvari balans, a taj proces dodatno

možemo potpomognuti tako da na dnevni uložak kapnemo 1 kap **eteričnog ulja čajevca**. Inhalacijom, kroz dan, djelovat ćemo na procese u tijelu, ali i dobiti osjećaj svježine. Ujedno, koristite pamučno rublje i druga prirodna vlakna koliko god je moguće jer sintetika i drugi industrijski materijali dodatno iritiraju nježnu kožu.

Različite kulture imaju različita uvjerenja i mišljenja o ženskom zdravlju i tijelu. Negativan odnos prema tijelu pogoršava zdravstveno stanje na svim razinama. Mnoge bolesti kreću s te točke i upravo zato važno je prihvatiti svoju žensku ulogu, voljeti svoje tijelo, slobodno izraziti to što jesmo jer svaka od nas savršena je i jedinstvena.

Napomena: eterična ulja ne smiju koristiti trudnice i dojilje. Za sva dodatna pitanja obratite se aromaterapeutu ili svome liječniku.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr