

Centrela ubija celulit i zateže kožu

Centrela se stoljećima koristi u tradicionalnoj ayurvedskoj, afričkoj i kineskoj medicini jer utječe i ublažava mnoge tegobe: poboljšava pamćenje, umiruje, afrodisijak je, potiče cirkulaciju, detoksifikaciju tijela, time i mršavljenje

Centrela tj. *Centella asiatica L. (Hydrocotyle asiatica)* mala je jednogodišnja biljka sa sitnim, okruglim listovima koji rastu u grozdovima, u i oko vode, vrlo često oko kamenja. Nalazimo je u tropskim i suptropskim područjima Južne Afrike, Madagaskara, Šri Lanke, Pakistana, Indije, Indonezije i Kine. Biljka sazrijeva tri mjeseca, a bere se ručno. Ekstrakt centrele dobiva se iz korijenja i listova biljke.

Centrela se stoljećima koristi u tradicionalnoj ayurvedskoj, afričkoj i kineskoj medicini jer utječe i ublažava mnoge tegobe: poboljšava pamćenje, umiruje, afrodisijak je, potiče cirkulaciju, detoksifikaciju tijela, time i mršavljenje. Odličan je sastojak preparata koji njeguju kožu kod opekline, zacjeljivanje rana i ožiljaka, raznih poremećaja kože. Koristi se i oralno, kao tonik koji potiče pamćenje i čistoću misli, u terapijama kod anksioznosti, depresije...

U aromaterapiji koristimo macerat centrele najčešće u bademu ili lješnjaku. Cjelokupno djelovanje macerata ovisi i o biljnom ulju u kojem se izvodi maceracija. Oba ulja, badem i lješnjak, brzoupijajuća su stoga lako ulaze u kožu i ne ostavljaju mastan sloj (naročito lješnjak).

1) Tretiranje celulita- centrela u maceratu lješnjaka prirodni je način za obračun s celulitom. Pojačava elastičnost kože, potiče cirkulaciju, djeluje adstringentno. Trudnice i dojilje smiju također koristiti ovaj macerat! Nanesite na zahvaćena područja u tankom sloju, dva puta dnevno i masirajte nježnim, ali odlučnim pokretima.

2) Njeguje i obnavlja zrelu kožu - macerat centrele u bademu stimulira proizvodnju kolagena, potiče rast stanica kože, te tako usporava procese starenja. Kožu ostavlja mekom i svilenkastom. Možete ga nanositi na područje lica i vrata, umjesto kreme, nakon cvjetne vodice (neroli za masnu kožu, bugarsku ružu za suhu kožu, lavandu za upalne bolesti) i lagano ga utrljajte u kožu. Za dodatni efekt, u 20ml, ukapajte ukupno 5-10 kapi kapi bušina, geranija, palamarose ili sjemena mrkve.

3) Zacjeljivanje ožiljka - Osim što je izvrsno sredstvo za njegu kožu, od antičkih vremena koristi se za zacjeljivanje rana, naročito nakon operativnih zahvata jer

regenerira kožu. Za ubrzano iscjeljivanje u 10ml dodajte 10 kapi lavande prave.

Svi smo različiti, stoga i naša koža različito reagira na UV zrake, znoj, prljavštinu koju skupimo dok se krećemo gradom.... Upravo zato, ali i zbog fotoksičnosti nekih eteričnih ulja (npr. citrusi), ljeti je mudrije koristiti više biljna ulja, a manje eterična. U ovom tekstu navela sam par primjera gdje će djelovanje macerata biti divno i efikasno samo za sebe.

Centrela je u Indiji poznata kao Gotu Kola. Koristi se u njihovoj kuhinji kod pripreme dhala, hrane s rižom i curryjem i sl. U Indoneziji pripremaju njezine listove u salatama, dok ih u Vijetnamu koriste u piću. Ljeto je, opustite se, uživajte u prirodnim preparatima, otvorite svoje misli i um za neka nova istraživanja i iskustva, bilo kulinarska ili neka druga.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr