

Marelice i more saveznici ljepote

Ljeto je divno doba kada plodove voća i povrća možemo iskoristiti za razne tonike, maske, pilinge... A da ne govorimo o ljekovitosti morske vode...

Zamislite tamno plavu pučinu. More je ovdje duboko i lagano se valja na površini. Njegova svjetlucava plava boja, daleko na horizontu, stapa se s nebom. Zamislite tu i jedan mali otok. Bijele stijene uzdižu se iz mora, postepeno prelaze u nisko grmlje. U zraku se osjeti miris mediteranskog bilja. Osušeni zlatno-žuti cvjetovi smilja daju posebno opojan miris. Preletite mislima preko tog malog otoka. S druge strane nalazite bijelu, šljunčanu plažu.

Skidate svoju odjeću i bacate se u toplo more. Temperatura je baš takva kakvu volite. Plivate. Ronite. Osjećate otpor mora, sol koja lagano grize vašu kožu. To divno more čisti negativne misli i emocije. Strahovi, brige, krivnja, otplutali su u nepovrat.

Povratkom na obalu nalazite prekrasne, zrele marelice. Ovdje su samo za vas. Njihova fina tekstura kremasta je, podatna i kao stvorena za njegu lica. Polovicu ploda natrljajte na lice, koža se lagano steže, upija hranjive sastojke. Koža lica obnavlja se, vraća joj se sjaj.

Još jednom prije polaska, zaplivajte. Dok ulazite u more, bijeli šljunak lagano masira vaša stopala. Svuda prekrasna tirkizna boja. Ahhh... uron. Zaplivajte, još jednom i polako se vratite u sada.

Ova kratka scena opuštanja i obnove već sada je djelovala vrlo snažno. Imate li potrebu ponoviti isto, morsku kupku lako ćete napraviti i kod kuće tako da ubacite šaku morske soli u kadu. Pustite mlaku vodu, kad se sol otopi, dodajte mješavinu od: 1 dcl sojinog vrhnja, 1 jušnu žlicu macerata lavande i uronite. Opusite se, dišite.

Polu marelice ogulite i zgnječite vilicom (ili štapnim mikserom). Dodajte pola žlice jogurta i vrh žlice meda. Dobro promiješajte i nanesite na lice. Ostavite 15 minuta, a nakon toga isperite vodom.

Biljno ulje marelice tonira, hrani i obnavlja, stoga je dobro nanijeti ga na lice nakon voćne maske. Ukoliko želite snažnije obnoviti kožu ili utjecati na nečistoću kože lica u 10ml biljnog ulja dodajte 2-3 kapi eteričnog ulja lavande prave.

Ljeto je divno doba kada plodove voća i povrća možemo iskoristiti za razne tonike, maske, pilinge... Iskoristite ovaj period na najbolji način, za opuštanje i obnovu.

Napomena: trudnice i dojilje ne bi trebale koristiti eterična ulja.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr