

5 brzih koraka za proljetno buđenje kože

Koža je naš najveći organ i vrlo precizno signalizira kako se odnosimo prema vlastitome tijelu. Sad je sve vidljivo: kako smo proveli zimu, što smo jeli, koliko smo se kretali, jesmo li se dovoljno odmarali...

Srećom, uz pravilnu hidrataciju, aktivnost, obogaćenu prehranu te malo ljubavi i pažnje, naša koža proljetne dane dočekati sjajna, zdrava i prekrasna. Slijedeći koraci uvest će vas u proljetnu obnovu na jednostavan, zdrav i brz način. Recepture se mogu primijeniti na sve tipove kože. Uz biljni čaj, možemo krenuti.

1. Ne kaže se uzalud "čistoća je pola zdravlja"! Zato dobro očistite kožu od svih nečistoća. Biljno ulje badema, svakako će poslužiti.
2. Slijedi blagi piling koji će odstraniti površinski sloj kože (mrtve stanice), potaknuti cirkulaciju i otplavlivanje toksina. U 2 čajne žličice himalajske soli, dodajte 1 čajnu žličicu biljnog ulja (badema, suncokreta), 1 kap eteričnog ulja lavande. Sve dobro promiješajte i utrljajte na lice, kružnim pokretima. Potrebno je izbjegavati područje oko očiju i usta. Isprati pamučnom vaticom. Ako ste osjetljivi, koristiti možete šećer, kukuruznu krupicu, rižino brašno,...
3. Da bi koža bila zdrava potrebno joj je vlažnost i fina maska koja će je nahraniti. U 1 žutanjak, dodajte 1 veliku žlicu soka kivija, 1 veliku žlicu maslinovog ulja, te dobro promiješajte i nanesite na lice. Neka odstoji 10-15min, isperite. Ova maska donijet će koži potrebne vitamine, smanjit će pore i sjaj (kod masne kože) te očisti nečistoće.
4. Ostavite kožu da se odmori kratko i nanesite bogatu hranjivu kremu ili biljno ulje marelice, avokada (kod suhe kože), argana (kod zrelije kože).
5. Kožu treba negovati iznutra prema van. To naravno uključuje i zdravu prehranu, bogatu voćem i povrćem, uzimanje tekućine (vode i nezaslađenih čajeva)... Ako je organizam iscrpljen nakon zimskog perioda, dodaci prehrani svakako bi ubrzali proces obnove. U dućanima prirodne prehrane mogu se nabaviti razni preparati (spirulina, aloe vera napici i sl).

Kada koristimo prirodnu kozmetiku, znamo da je zdrava, jeftinija je, a koži nudi

maksimalnu relaksaciju, vlažnost, pomažući joj da obnovi zdravi izgled, elastičnost. Koristite namirnice koje su trenutno dostupne na tržištu kako bi utjecaj bio najbolji.

Napomena: sva ulja moraju biti hladno prešana i vrhunske kvalitete, s ekološkim potvrdama. Trudnice i dojilje ne bi smjele koristiti eterična ulja. Osobe koje imaju problema s tenom (više prištića, bora, crvenilo ili dr.) možda će trebati porazgovarati s aromaterapeutom prije korištenja kozmetike.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr