

Zimski tretmani za lijepo i vitalno tijelo

Zimi lako postanemo depresivni, teški smo sebi (i drugima oko nas), neaktivni, nemotivirani... Pozitive misli, fokusirani um i opušteno tijelo olakšat će nam kretanje kroz zimske dane, zato je iznimno bitno pokrenuti se iz tog melankoličnog "filma" i postati ponovo svoj

Eterična ulja duše su biljaka, a svaka nosi svoj energetski potpis. Pažljivim odabirom potaknut ćete iscjeljivanje tijela na razini koja vam je najpotrebnija.

Naš prijedlog za zimu su slijedeće kombinacije samotretmana koje možete realizirati kod kuće:

Escape Today: pobjeći od gužve i kaosa svi želimo. Osigurajte si 90 minuta mira i odmora u 4 koraka.

1. Čaj za opuštanje (kamilica, valerijana).
2. Piling s himalajskom soli - očistit će kožu i potaknuti cirkulaciju i detox – u šaku soli, dodajte 1 žlicu biljnog ulja suncokreta i 8 kapi lavande prave.
3. Masaža tijela biljnim uljem makadamije (50ml) i eteričnih ulja limuna (5 kapi) i korijander sjemenke (4 kapi) potaknut će sigurnost, mir, spokoj, ugodu.
4. Odmarajte, nakon što ste ulja utrljali u tijelo, uz dobru knjigu.

Šuuuuš: zamislite da se ušuškani u krevet, i to baš onako kako najviše volite! Taj položaj, toplina pune vas i obnavljaju. Utrljajte na tijelo biljno ulje avokada (20ml) i badema (20ml) i dodajte eterična ulja kopaibe (5 kapi) i grejpa (8 kapi). Mješavina će nježno nahraniti suhu kožu, omekšati je, pojačati prokrvljenost, probuditi pozitivne misli... Naravno uz ugodnu glazbu i knjigicu!

Revival: loš imunitet srušit će sve vaše napore u poslu, stoga pripremite mješavinu biljnog ulja suncokreta ili marelice (40ml) i u to dodajte eterična ulja kajeputa (5 kapi) i lavande širokolisne (3 kapi). Bolji imunostem, ali i navlažena kože i spremni ste za naprijed!

Idealno bilo bi ove tretmane kombinirati s vježbama disanja (pranayame ili mudrama), kao i joga položajima. Da bi vaš kućni tretman bio potpuno efikasan i djelotvoran

prilikom kupovine odaberite ulja s ekološkim certifikatima, koja su prirodna, čista i organska.

Napomena: trudnice i dojilje ne bi trebale koristiti eterična ulja u tretmanima, ili samo nakon savjetovanja s terapeutom.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr

**DONOSITELJU ISPRINTANOG TEKSTA ODOBRAVAMO 50% POPUSTA NA SVE
MASAŽE U MOFIT FITNESS CLUBU DO BOŽIĆA, 25. 12. 2012.!**