

Aromaterapija protiv proljetnog umora

Već prve zrake proljetnog sunca pokrenule su sve nas. Radosno idemo ulicama, uživamo na terasama, izvlačimo laganiju odjeću iz ormara... Ipak, teško je uživati u blagodatima vremena ukoliko vas iscrpljuje proljetni umor. Evo nekoliko savjeta kako mu doskočiti

Eterična ulja koja najbolje odagnaju umor su: papar crni, bosiljak (oživljava čula), limun (stimulira), đumbir, čempres, ružmarin cineol, korjander sjemenke (stimuliraju i revitaliziraju).

Jutarnje tuširanje – isperite se mlakom vodom, nakon toga utrljajte na tijelo 2 žlice sojinog vrhnja (ili slatkog) + ukupno 8 kapi (eteričnog ulja metvice limunske, ružmarina cineol ili limuna). Isperite. Koža će biti fina, svilenkasta, a dobit ćete i divnu poruku "jutro je, buđenje". Za bolji efekt: skupite dlanove, kao da ćete ispod sakriti malu lopticu, te nježno lupkajte po cijelom tijelu. Ono će postati mekanije i laganije.

Kupka za stopala – u lavor s toplom vodom, dodajte nekoliko kapi bosiljka i umočite noge na 15 minuta. Dobro obrišite i istrljajte stopala ručnikom kako bi se pokrenula cirkulacija. Za bolji rezultat: probajte refleksoterapiju!

Mirisna stopala – u nedostatku vremena za kupku, 1-2 kapi eteričnog ulja dobro utrljajte u stopala, prekrijte ih vrućim, mokrim ručnikom da se ulja brže upiju u kožu.

Kupka – u kadu s mlakom vodom dodajte mješavinu od 2 dcl vrhnja i ukupno 20 kapi eteričnih ulja. Uronite na 20min. Ova kupka pokrenut će vas čak i kad ste najumorniji!

Suha inhalacija – ukoliko vas umor zaskoči na poslu ili prije nekog sastanka, na papirnatu maramicu kapnite 1-2 kapi i udišite.

Mirisna zapešća – čeka vas dugi (i dosadan) sastanak na kojem morate biti prisutni! Na zapešća kapnite 2 kapi eteričnog ulja po izboru i mirišite. Pomaže kod fokusa i budnosti. Osobe s osjetljivom kožom trebale bi izbjegavati ovakvo korištenje ulja jer je moguće iritacija.

Proljetni umor srećom ne znači da ste bolesni, ipak potrebno je podržati tijelo da se oporavi na najbolji i najbrži način. Razmislite o uvođenju zdravih navika koje će vam pomoći:

Ujutro, odmah nakon buđenja, izvodite **lagane vježbe**. Osim što istežu i jačaju mišiće, opuštaju kralježnicu i zglobove, organizam opskrbljuju kisikom. Do-in vježbe također mogu pomoći.

Disanje – otvorite širom prozor i dišite nekoliko trenutaka gledajući u sunce (Sungazing ima sve više pobornika širom svijeta). Vrlo je bitno pravilno vježbati (gleda se u određeno vrijeme, i postupno se dodaje broj minuta prema određenim pravilima) stoga se dobro informirajte prije gledanja.

Detox vikend – neki centri (wellness i fitness), kao i hoteli organiziraju detox vikend. Odlučite li se za tako nešto očekujte lagane vježbe, opuštanja i meditaciju, masaže i kupke, laganu prehranu i biljne napitke.

Kroz život učili su nas da poštujemo druge ljude, mišljenja i ukuse. Najmanje su nas učili kako da poštujemo i volimo sebe. Proljetni umor lako se rješava – treba samo uzeti vrijeme i posvetiti se sebi.

Napomena: trudnice i dojilje ne bi smjele koristiti eterična ulja. Za detalje raspitajte se kod aromaterapeuta.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr