

Učvrstite guzu i bedra, anulirajte višesatno sjedenje!

Zima sa sobom obično donese manjak fizičkih aktivnosti, hranu koja sadrži više kalorija i odjeću koja je deblja i koja uspješno skriva koju kilu više i mišiće koji su se, eto, uspjeli malo "opustiti"

Najčešće se to najviše primijeti na području bedara i guze. Višesatni sjedilački način rada doprinosi tome da se višak kila skuplja baš na tom dijelu, da dolazi do oslabljene cirkulacije i nakupljanja viška tekućine u organizmu. Kako nam se bliži proljeće i topliji dani tako ćemo polako skidati slojeve zimske odjeće, a naših par kila viška će oblačenjem laganije odjeće izlaziti na vidjelo.

U proljeće obično mnogi kreću na različite dijete, čišćenje organizma, povećavaju fizičke aktivnosti, pa sve to doprinosi smanjivanju kilaže i učvršćivanju mišića. No, naša koža obično ne može pratiti te relativno brze promjene, pa se događa da bude malo opuštena i umorna.

Kako bismo pomogli svojoj koži, mišićima i cijelom organizmu da ubrza proces učvršćivanja, na raspolaganju imamo više mogućnosti. Osim čišćenja organizma iznutra trebamo si pomoći i pripravcima koje ćemo nanositi izvana.

U tu svrhu ćemo koristiti biljna ulja koja se brzo i lako upijaju i eterična ulja koja će potaknuti cirkulaciju i djelovati diuretski kako bi se toksini izlučili iz organizma.

Od biljnih ulja najbolje je koristiti biljno **ulje lješnjaka** ili **suncokreta**. Ova biljna ulja lagano zatežu kožu, a dodavanjem **eteričnih ulja čempresa, ružmarina kemotip cineol, limunskog eukaliptusa, borovice bobice ili limuna** potaknut ćemo cirkulaciju i izlučivanje toksina, pa će koža brže reagirati.

Osim biljnih ulja lješnjaka i suncokreta može se koristiti i **macerat bršljana** koji potiče cirkulaciju, otapa višak masnog tkiva, regenerira, osvježava i tonizira (zateže) kožu.

Također, od velike važnosti su i **masaže**, posebno limfna drenaža koja potiče rad limfnog sustava i izlučivanje toksina iz organizma.

Kada napravimo te prve korake, kao dodatnu pomoć možemo uvrstiti biljke koje će dodatno tonizirati (učvrstiti) kožu, a to su **ekstrakti kigelie i maka**.

Od eteričnih ulja u ovom periodu možemo koristiti **eterično ulje ružino drvo i sjeme mrkve**. Oni djeluju tako da potiču stvaranje kolagena (ružino drvo) i iznimno regenerirajuće (sjeme mrkve).

Jedna lagana krema, koja se brzo upija i u koju se mogu ukomponirati ovi sastojci dat će koži potpunu njegu i tonus, pa proljeće možemo dočekati bezbrižno.

Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima

www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com