

Aromaterapija za proljetno buđenje organizma

Ova zima nam je bila prilično duga, hladna i tmurna, pa od mnogih u zadnje vrijeme čujem da se osjećaju umorno, iscrpljeno i bezvoljno. Ipak, prve proljetnice koje već možemo vidjeti na livadama najavljuju dolazak proljeća, time toplije i sunčanije vrijeme i sasvim sigurno bolje raspoloženje

Dok nam proljeće ne dođe u svom punom sjaju trebamo još malo pričekati, polako pripremiti organizam na nadolazeće promjene i potaknuti, probuditi uspavanu energiju.

Osim konzumiranja laganije hrane potrebno je što više uključiti i fizičke aktivnosti, šetnje u prirodi koja će svakim danom postajati sve šarenija i oduševljivati nas svojim izgledom i šarenilom. Također, ne zaboravite se opustiti i dobro nasmijati, pa povremeno pogledajte neki dobar film – komediju. Pustite neku muziku po izboru koja će vas potaknuti da onako sami malo i zaplešete. Zašto ne?

Ali, ne zaboravite niti aromaterapiju koja će sve navedeno lijepo podržati i dati onaj dodatni poticaj da se osjećate stvarno vedro i poletno, a naša predivna eterična ulja će sasvim sigurno sve lijepo podržati .

Sjetite se svakako **citrusnih eteričnih ulja** (bergamot, grejp, mandarina, slatka naranča) koja uvijek donose veselje i umirenje.

Zatim, **cvjetna eterična ulja** (geranij, jasmin, neroli, ylang ylang) koja će vas svojim opojnim mirisima podsjetiti na očaravajuće, šarene cvjetne vrtove i "ponijeti" u te mirisne oaze.

Prije šetnje mišiće možete pripremiti **kombinacijom crnog papra, ružmarina cineola, đumbira, bosiljka, ili borovice bobice**. Ova eterična ulja će djelovati protiv bolova u mišićima, ali također djeluju i diuretski, pa će na taj način izići višak nakupljene tekućine u organizmu, a time ćete se osjećati lakše i poletnije.

Navedena eterična ulja možete koristiti **u pripravcima za svakodnevnu njegu, u difuzerima, kao suhu inhalaciju ili u kupkama**.

Osim toga, koža tijekom zime zahtijeva malo "težu" kozmetiku koja će spriječiti isušivanje kože od naglih i velikih promjena temperatura i suhog zraka od grijanja. Sada to više neće biti toliko potrebno, pa pripravci mogu biti laganiji i "prozračniji" što će doprinijeti osjećaju olakšanja i postepenog ulaska u proljeće.

Proljeće donosi puno šarenila i živosti, a mi ga uz sve navedeno možemo dočekati poletno da možemo uživati u svim njegovim blagodatima.

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

www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com