

Ulje lješnjaka ubija celulit

Ulje lješnjaka (Corylus avellana) bogato je proteinima, nezasićenim masnim kiselinama i mnogim vitaminima. Idealno je u tretiranju celulita jer se vrlo brzo upija, steže kožu i potiče cirkulaciju

Ulje lješnjaka preporučuje se također u pripravcima kod masne i/ili mješovite kože, te kože sklone aknama. Lješnjak učvršćuje kapilare, regenerira stanice i potiče cirkulaciju pa se koristi i kod proširenih i bolnih vena.

Imate li blaži oblik celulita (stupanj 1 do 2), redovnim korištenjem ulja lješnjaka lako ćete potaknuti protok cirkulacije i limfe. Kod težih oblika trebat će malo više upornosti, a evo i par načina kako možemo djelovati:

Suho četkanje kože

Za suho četkanje potrebna je oštra četka s čekinjama biljnog podrijetla ili rukavica od konoplje. Ova stara i provjerena prirodna metoda poboljšat će opće stanje kože, stimulirati cirkulaciju i limfu, te pomoći da izbacimo štetne tvari iz tijela.

Počnite od stopala, zajedno s tabanima, krenite uz noge, s prednje i zadnje strane, dugim potezima četke. Četkajte stražnjicu i penjite se prema donjem dijelu leđima. Uvijek četkajte prema srcu. Možete nastaviti dalje na dlanove, ruke s vanjske i unutrašnje strane, ramena, prsa i spustite se stražnjim dijelom do gornjeg dijela leđa. Na kraju, četkajte trbuh u smjeru kazaljki na satu kako bi štetne tvari otišle prema debelom crijevu.

Pojave li se mali prištići, ne odustajte, to je potvrda da se tijelo oslobađa otrova. Svakih 20-ak dana napravite pauzu i ne četkajte kožu kako se tijelo ne bi naviklo. Osobe koje imaju neku kožnu bolest, ili probleme s proširenim venama ne bi trebale četkati kožu.

Četkajte kožu nekoliko minuta prije tuširanja, a nakon tuširanja možete nanijeti slijedeću mješavinu:

- 70ml biljnog ulja lješnjaka (hladno prešano)
- 30ml biljnog ulja suncokreta (hladno prešano)

- 30 kapi eterično ulje cedar atlaski ili himalajski
- 8 kapi eterično ulje borovica bobice
- 15 kapi eterično ulje čempres
- 15 kapi eterično ulje ružmarin 1.8 cineol
- 20 kapi eterično ulje eukaliptus limunski
- 8 kapi eterično ulje kadulja ljekovita
- 8 kapi eterično ulje limun (kod problema s kapilarama)

Dva puta na dan mažite kako bi se potaknuo protok limfe i razgradnja masnih stanica, ubrzala cirkulacija i uklonio višak tekućine iz organizma. Trudnice i dojilje ne bi trebale koristiti eterična ulja, naročito ne prva tri mjeseca trudnoće. Ulje lješnjaka ne ostavlja masne tragove na koži, pa ga možete nanijeti neposredno prije odijevanja.

Samomasaža i uzemljavanje

Svi problemi s nogama (cirkulacija, proširene vene, popucale kapilare i celulit) ukazuju na nedostatak energije u donjem dijelu tijela, a samomasaža stopala tu može pomoći.

U 10 ml lješnjaka (badema ili makadamije) dodajte ukupno 10 kapi jednog od slijedećih eteričnih ulja: cedar, čempres, pačuli, sandal, đumbir. Na stopalima je preslika svih unutarnjih organa, stoga je i masaža svakog prsta i područja izrazito bitna. Točke koja vas bole masirajte laganije i postepeno jačajte stisak. Bol na određenom mjestu ukazuje na blokadu, za nekoliko dana će nestati.

Drvenasta ulja potiču cirkulaciju i pomažu da budemo svjesni svog fizičkog tijela - uzemljeni. Postupak je jednostavan, zatvorite oči i zamislite da su vaša stopala korijenje drveta čvrsto ukopanog u tlo. Zamislite da vam sredinom tijela, od stopala do vrha glave, prolazi ravna linija i centrira vas. Na ovaj način obnavljamo snagu i vitalnost koja nam je potrebna za napredak i rast, kao i za čvrst korak naprijed.

Masaža

Prepustite se barem jednom mjesečno u ruke stručnog aromaterapeuta, osim što ćete se opustiti, masaža će potaknuti protok cirkulacije i limfe. Dobrobit masaže višestruka je: njeguje kožu, iscjeljuje tijelo, um i duh, a dugoročno čuva zdravlje.

I za kraj, podsjetimo da je celulit odraz prekomjernog unosa kalorija, neadekvatne prehrane, nepravilno kombiniranih namirnica, nedovoljne tjelesne aktivnosti kao i neredovitog čišćenja organizma od otpadnih tvari. Bilo koja aktivnost koju poduzmemo u tom smjeru pomoći će tijelu da ljepše i zdravije izgleda. Stoga, možda je prvi korak krenuti pješke na tržnicu...