

DIY ANTICELULITNO AROMATERAPIJSKO ULJE

DIY ANTICELULITNO AROMATERAPIJSKO ULJE

Posted on February 16, 2013 by Martina

Upravo je jednostavno napraviti vlastitu mješavinu aromaterapijskog ulja, ali mnoge imamo problema s upornošću u korištenju i samom masažom. Ono što meni zapravo puno pomogne u upornosti je upravo razumijevanje čime se masiram i što aromaterapijsko ulje može napraviti za mene. Postoje razna eterična ulja čijim mješanjem sa baznim uljem dobivate odlične kućne pripravke. S obzirom da je eterično ulje glavni sastojak u ovom receptu bitno je znati od kojih biljaka je najbolje eterično ulje za borbu protiv celulita, ali također treba biti svjestan različitih kvaliteta eteričnih ulja na tržištu.

Eterična ulja

Što su eterična ulja?

To su aromatični tekući ekstrakti dobiveni iz cvjetova, plodova, listova, stabljika, korijenja, sjemena, voća, kore biljaka i drveća, te mahovine. Eterična ulja sadrže kompleksne sastojke koje proizvodi biljka u koncentriranom obliku. Ona doslovce predstavljaju ozdravljujuću životnu snagu biljaka te pomažu tijelu u samoizlječenju, jer jačaju imunološki sustav. Njihovi mirisi djeluju i na duh (preko hipotalamusa) što se podsvjesno odražava na osjećaj sklada i dobrog raspoloženja. Eterična ulja mogu ući u organizam udisanjem (kroz pluća) ili preko kože (masažom). U oba slučaja ulaze u krvotok i dolaze do stanica. Velik broj laboratorijskih istraživanja dokazuje da mnoga eterična ulja imaju antibakterijska, antigljivična i antivirusna svojstva.

Upravo je jednostavno napraviti vlastitu mješavinu aromaterapijskog ulja, ali mnoge imamo problema s upornošću u korištenju i samom masažom. Ono što meni zapravo puno pomogne u upornosti je upravo razumijevanje čime se masiram i što aromaterapijsko ulje može napraviti za mene. Postoje razna eterična ulja čijim mješanjem sa baznim uljem dobivate odlične kućne pripravke. S obzirom da je eterično ulje glavni sastojak u ovom receptu bitno je znati od kojih biljaka je najbolje eterično ulje za borbu protiv celulita, ali također treba biti svjestan različitih kvaliteta eteričnih ulja na tržištu.

Eteri?na ulja

Što su eteri?na ulja?

To su aromati?ni teku?i ekstrakti dobiveni iz cvjetova, plodova, listova, stabljika, korijenja, sjemena, vo?a, kore biljaka i drve?a, te mahovine. Eteri?na ulja sadr?e kompleksne sastojke koje proizvodi biljka u koncentriranom obliku. Ona doslovce predstavljaju ozdravljuju?u životnu snagu biljaka te pomažu tijelu u samoizlje?enju, jer ja?aju imunološki sustav. Njihovi mirisi djeluju i na duh (preko hipotalamusa) što se podsvjesno odražava na osje?aj sklada i dobrog raspoloženja. Eteri?na ulja mogu u?i u organizam udisanjem (kroz plu?a) ili preko kože (masažom). U oba slu?aja ulaze u krvotok i dolaze do stanica. Velik broj laboratorijskih istraživanja dokazuje da mnoga eteri?na ulja imaju antibakterijska, antigljivi?na i antivirusna svojstva. (more...)

|| With 5 comments
