

# 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 ?ime se masiram i što aromaterapijsko ulje može napraviti za mene. Postoje razna eterična ulja ?ijim 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 ?ime se masiram i što aromaterapijsko ulje može napraviti za mene. Postoje razna eterična ulja ?ijim 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*

---