

# Kombinacije čajeva i eteričnih ulja za vaše telo

## Tajna prirodne lepote

Nega eteričnim uljima podmlađuje i osvežava kožu. Prirodni sastojci vraćaju koži tonus i sjaj, a tretmani u kozmetičkim salonima mogu da budu previše teški za vaš novčanik.

Biljana Tasić

Uz pomoć Tatjane Jevđević, aromaterapeuta, predlažemo vam nekoliko tretmana koje možete da uradite same u kući. Sva ulja i čajevi koje pominjemo u tekstu možete da kupite u parfimerijama, apotekama i specijalizovanim prodavnicama za prirodnu kozmetiku – proverili smo. Na vama je samo da budete uporne, a rezultate ćete videti već za mesec dana.

Pre svakog nanošenja od ovih ulja proverite da li ste alergični na neki od sastojaka. Umočite parče vate u ulje i stavite ga na spoljašnju stranu nožnog zgloba, preko toga stavite flaster i ostavite da odstoji 24 sata. Ukoliko se pojavi bilo koja reakcija, ne koristite ulje.

### GUBITAK KOSE

Patite od gubitka kose? Nije bitno da li vam je kosa suva ili masna, a da li je uzrok opadanja hemoterapija, stres ili disbalans hormona, napravite ulje koje sadrži ylang-ylang. Pre nego što nanosite ulje, spustite glavu ka napred i češljajte kosu, sve dok ne osetite da vam je teme toplu.

### Ulje protiv opadanja kose

- 6 kapi esencijalnog ulja ylang-ylang  
- 1 kapsula ulja od ostroslita  
- 1 kapsula ulja od noćne primule



FOTO: NORTHFOTO

Losion od čaja guarane i soka aloe vere idealan je za suzbijanje celulita, a losion od nane i bosiljka jača tkivo na grudima

- bočica od 50 ml

### Nacin pripreme:

Pomešajte sva ulja i dobro protresite. Umastirajte u teme ovu smesu jedan sat pre kupanja. Koristite je dva do tri puta mesečno. Nekoliko kapi ove mešavine slobodno dodajte u šampon koji koristite za redovno pranje kose. Ovako ćete pospešiti tretman.

### OČI

Nedostatak sna, previše alkohola, cigarete i dima, kao i alergije mogu da izazovu podcunjake i suvoću ispod očiju. Teške kreme mogu tekodje mogu da pogoršaju ovo stanje pa umesto toga bolje probajte ovaj lagani gel.

### Protiv podcunjaka

- pola iscedenog kraslavca

- jedna kapsula ulja od pšeničnih klica

- 50 ml biljne mešavine - žutelij, komorač, peršun

### Nacin pripreme:

Ovu bilnu mešavinu stavite u 50 ml klijale vode. Zatim ostavite da se ohladi, a onda u sve to dodajte kraslavac i kapsulu pšeničnih klica. Uzмите malo gela na vrhove prstiju i zatim ga nanosite na

ka ili punu šaku svežih biljaka ili 15 kapi jednog esencijalnog ulja koje smo naveli.  
- 1/2 litre sirćeta od belog vina  
- 3/4 litre prokuvane vode  
- 1 prazna flaša od dva litra  
- dodajte skuvaane biljke u sirće, a zatim i vodu.

### Nacin pripreme:

Ulje nanosite na tufer ili vatu, pa kružnim pokretima masirajte grudi. Nakon toga ostavite ulje da se osuši. Potrudite se da koristite ovu mešavinu jedanput dnevno tokom dva meseca.

Držite ga na mračnom i hladnom mestu.

Rok trajanja: dve nedelje

### ZADNIJACI

Devet od deset žena ima problema sa celulitom. Ovo ulje koje sadrži guaranu poboljšava cirkulaciju i protok krvi. Pre nego umastirajte ulje u kožu, ostavite ga da odstoji na površini kože nekoliko minuta. Pre svakog nanošenja morate dobro da promućkajte ulje jer će se sastojci razdvajati.

### Ulje protiv celulita:

- 10 ml soka od aloe vere
- 20 ml ulja od badema
- 60 ml ulja od semenki grožđa
- 10 ml čaja od guarane
- 2 kapsule ulja od pšeničnih klica
- 1 kapsula ulja ostroslita
- 5 kapi ulja od tamjana
- 6 kapi ulja od ruže, 10 kapi ulja od ašurna, grejfrutna ili pomorandže
- 10 kapi ulja od čempresa
- flešica od 100 ml

### Nacin pripreme:

Savite sve sastojke u flašicu i dobro promućkajte. Svaki dan masirajte ugrožene regione. Čuvajte na hladnom i mračnom mestu.

Rok trajanja: tri nedelje

predeo oko očiju. Ovo će pospešiti cirkulaciju i smanjiti nadutost, linije i bore.

Rok trajanja: tri dana

### GRUDI

Ovaj losion je idealan za jačanje vezivnog tkiva na grudima. Lako se pravi. Potrebne su vam sveže biljke nana, bosiljak, lavanda, ruzmarin i tamjan i flaša bolog vinskog sirćeta. Možete da koristite i esencijalna ulja od ružinog drveta, ylang-ylanga i lavande.

Aromatični losion

- 6-10 kašika osušanih bilja-