



**UDRUGA ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE HRVATSKA  
ASSOCIATION FOR OVERWEIGHT PREVENTION CROATIA**

Marulićev trg 15, 10 000 Zagreb, tel/fax. +385 1 4828 237  
Mobile phone +385 98 9135 819; +385 91 4828 237; +385 91 3739 042;  
e-mail: [info@uppt.hr](mailto:info@uppt.hr); [www.uppt.hr](http://www.uppt.hr)  
OIB: 96312589061; žiro račun: HR072360000-1101619738

## Ljeto nam dolazi

<http://www.uppt.hr/savjeti-mainmenu-44/aromaterapija-mainmenu-59/2142-ljeto-nam-se-vratilo>

### Ljetne «čarolije aromaterapije»

*Kategoriju na našem webu "Savjeti/Aromaterapija" uređuju predsjednica naše Udruge gđa. Sonja Njunjić i naša dugogodišnja članica i članica Upravnog odbora, Vesna Buntić.*



Pogledajte što su nam pripremile i preporučile, kako bismo ljeto zapamtili po zdravoj boji, lijepoj kosi i koži. Iako svi volimo ljeto, a ono će, prema svim prognozama biti zaista vruće i sunčano, sunce nam nije uvijek "najbolji prijatelj". Međutim, u nastavku, uz par korisnih savjeta, možemo se pripremiti i uživati u blagodatima ovog godišnjeg doba. Također, gđa. Sonja preporučuje uz primjenu eteričnih ulja možemo u kombinaciji sa fermentiranim mliječnim proizvodima (jogurt, kefir, acidofil i dl.) napraviti osvježavajuće napitke, uz kombinaciju vlastitih okusa. Samo pripazite na količine eteričnih ulja. Ničega previše! Iako gotovo svi volimo ljeto i boravak na otvorenom, sunce nam nije uvijek "najbolji prijatelj". Međutim uz par korisnih savjeta, možemo se pripremiti i uživati u blagodatima ovog godišnjeg doba!

Prije izlaganja sunce, poželjno je napraviti peeling:

**Peeling morskom solju:**

**50 gr sitne morske soli;**

**10 ml maslinovog ulja;**

**5 kapi ružmarina;**

Nakon toga, na mokru kožu nanesite piling počevši od stopala - kružnim pokretima masirajte stopala zatim krenite prema gore, u smjeru srca. Posebnu pozornost obratite bokovima i stražnjici. Nakon što ste prošli cijelo tijelo, isperite se naizmjenice hladnom i toplom vodom. Nakon tretmana pilingom, ležite 15 ak minuta. Na ovaj način potičemo cirkulaciju i limfu, uklanjamo toksine i nečistoće s kože te energiziramo cijelo tijelo!

Nakon sunčanja potrebno je dobro nahraniti kožu

**Ulje za njegu tijela:**

**50 ml maslinovog ulja;**

**10 kapi lavande;**

**7 kapi geranija;**

**6 kapi smilja;**

U vrijeme sparina, odlično će nas osviježiti.

### Hidratantna maska za lice:

**1 jušna žlica jogurta;**

**1 kap eteričnog ulja lavande;**

Postupak: pomiješati sastojke i nanijeti na čisto lice. Nakon pola sata isperite lice toplom vodom.

Ukoliko prilikom šetnje dođe do uganuća ili istegnuća, navedene tegobe olakšat će

### hladni oblog:

**0,5 l hladne vode;**

**5 kapi lavande i**

**5 kapi eukaliptusa;**

Postupak: namočite suhi ubrus ili gazu, dobro iscijedite i stavite na bolno mjesto. Kod uganuća kritično područje će vjerojatno oteći i postati toplo. Čim oblog postane topao, zamijenite ga novim, hladnim.

Kod **posjekotina i rana** koriste se aroma komprese koje se prethodno namoče u hladnu vodu, a od eteričnih ulja lavanda, limun i čempres. Ako zaradite upalu i napetost mišića, preporučuje se lagana masaža, odnosno utrljavanje, a od eteričnih ulja se koriste eukaliptus i lavanda.

Ukoliko vam **nastane žulj**, a morate hitno djelovati, uzmite flaster na njega nakapajte 1 kap lavande i 1 kap čajevca i zaljepite na kritično mjesto. Smanjit će bol i ubrzati iscjeljenje. I za kraj gastro-aroma kuhinja:

**Aroma jogurt:** 2 dl jogurta s malo masnoće; 1 kap paprene metvice i 1 kap komorača;

**Aroma hladni čaj :** 100 gr čaja + 2 kapi begamota + 1 kap paprene metvice, ostaviti da stoji 10 dana. Nakon toga upotrijebiti.

I na kraju, kako se riješiti dosadnih komaraca insekata, ponovno će Vam pomoći savjeti kako primjeniti aromaterapiju u tim slučajevima. Dapače, ove godine komarci su kao «terminatori» tj. očito su postali otporni na zaprašivanja, jer toliko su agresivni da svaki ubod ostavlja ne samo crvene plikove već i bolne otoke na tijelu (rukama i nogama).

### Evo savjet kako si pomoći!

Napravite mješavinu od: **20 gr belobaze ili bademovog ulja u koje ukapajte 4 kapi eukaliptusa, 3 kapi lavande i 3 kapi ružmarina i aplicirajte na otvorene dijelove kože.**

Za djecu, na istu količinu bazne kreme ili ulja, broj kapi eteričnih ulja mora biti upola manji!

Rezultat ne bi trebao izostati.

Želimo vam ugodno i mirisno ljeto!

**Vesna Buntić, mag.iur.**

*Aromaterapeutkinja*

*Udruga za prevenciju prekomjerne težine*

*Uppt, 11.07.2010./Up Dated, srpanj 2014./Up Dated, 6. srpnja 2015./Up dated, lipanj 2016.*

