



CELULIT - AROMATERAPIJSKI PRISTUP

Celulit je problem koji je postao popularan u današnje doba iako se na renesansnim i baroknim slikama razgolićene djeve nisu nimalo stidjele nakupina “narančine kore”, štoviše, to je doprinosilo njihovoj poželjnosti kao modela. No eto, mediji su učinili svoje a nevoljenje vlastitog tijela takvim kakvo jest doprinjelo je zaradi kozmetičke industrije i brojnih “salona za uljepšavanje”. U poplavi razno raznih preparata za tretiranje celulita i napisa u časopisima o aromaterapijskom tretiranju celulita, koji ponekad donose sulude i opasne recepture, odlučili smo i mi napisati riječ dvije o toj pošasti koja mori suvremenu ženu. Otkrivamo koja ulja doista mogu potaknuti limfu i rad bubrega, otplavlivanje viška tekućine i razgradnju masnih stanica, a da istovremeno njeguju kožu.

KOJA ETERIČNA ULJA?

Najčešća ulja koja ulaze u mješavinu za celulit su limfotonici i diuretici koji potiču rad limfnog optoka i otjecanje viška tekućine, te potiču rad bubrega i izlučivanje mokraćne i toksina, primjerice ulja **atlaskog i/ili himalajskog cedra** (*Cedrus atlantica*, *C. deodora*) i ulje **bobice borovice** (*Juniperus communis*).

Osim toga, važno je potaknuti i arterijsku i vensku cirkulaciju, kako površinski tako i dubinski, pa u tu svrhu mogu poslužiti eterična ulja **čempresa** (*Cupressus sempervirens*) i **ružmarina cineola** (*Rosmarinus officinalis*) - koji mora biti upravo kemotip cineol, a ne verbenon ili kamfor. Korisno je i ulje **usploda limuna** (*Citrus limon*), pogotovo ako postoji problem s kapilarama.

Limunski eukaliptus (*Eukalyptus citriodora*) ili **limunska trava** (*Cymbopogon citratus*), kao i **kadulja** (*Salvia officinalis*) djelovati će protuupalno (kod bolnog celulita), te lipolitično (na potkožno masno tkivo).

To su neka od osnovnih ulja koja mogu ući u mješavinu, svaka u svojem određenom postotku, no, naravno, postoje i neka druga eterična ulja, koja su obično tajna pojedinog aromaterapeuta, a koja se pokazuju kao vrlo djelotvoran dodatak mješavini.

Mješavina se spravlja obično u brzoupijajućem biljnom ulju lješnjaka (koje je adstringentno - steže tkivo) ili u biljnom ulju makadamije.

Važno je pridržavati se dopuštenih koncentracija eteričnih ulja, tj. ne pretjerati s njihovom količinom, jer veća koncentracija neće brže ukloniti celulit a može naškoditi koži.

Zahvaćena područja se mažu dvaput dnevno u tankom sloju tako da se ulje u potpunosti upije kroz petnaestak minuta. Ne treba pretjerivati s nanošenjem ulja jer se neće postići brži učinci a potrošit ćete skupocjenu mješavinu.

Koža se prije mazanja može lagano zagrijati i hidrirati da se otvore pore (npr. pod vrućim tušem), ili se pet minuta nakon premazivanja možete leći u vruću kupku koja će lipofilna tj. hidrofobna ulja "tjerati" dublje u kožu.

Nipošto se nemojte zamatati u **folije ili termodeke**, jer će znojenje spriječiti eterična ulja da prodru dublje u tkivo i odgovarajuće djeluju. Svrha ovog tretmana je da eterična ulja dođu u dublje slojeve kože i djeluju na celulit, a znojenje ima suprotan smjer kretanja - prema van. Foliju ili termodeku ako želite možete koristiti *prije* premazivanja ovom mješavinom s tim da ne zaboravite 15 minuta ranije popiti **čaj od lipovog ili bazginog cvijeta ili cvijeta crnog sljeza** koji će potaknuti lučenje toksina putem znojenja. Čaj pripremite tako da dvije velike žlice biljne droge prelijte s 2,5 dcl vruće vode, ostavite poklopljeno 15 minuta, procijedite i pijte nezaslađeno i uvijek svježe pripremljen.

Kod osoba koje imaju **noge "tvrde" na dodir**, prije mazanja mješavinom za celulit koža se može tanko premazati čistim makadamijinim uljem a zatim nakapati i utrljati par kapi čistih eteričnih ulja petitgrejna i/ili lavande koja djeluju spazmolitično (opuštaju tkivo).

Celulit je potrebno tretirati i "iznutra" fitoaromaterapijskim pripravcima za čišćenje jetre i suviška masnoća u tkivu, za što se obratite stručnom fitoaromaterapeutu.

Ovakva prirodna mješavina možda neće djelovati brzo poput mnogih sintetskih i iritirajućih krema i pripravaka suvremene industrije, ali će svakako dati dugotrajnije rezultate bez štetnih posljedica. Osim toga, zbog sastojaka koji ulaze u mješavinu, dobrobit će osjetiti cijeli organizam, a njeguje se i koža.

KUPKA S BRŠLJANOM

100 g listova bršljana se kuha 10 minuta u 1L vode, procijedi se i ulije u kupku. Kupka s infuzom bršljanja potiče cirkulaciju i otapanje potkožnih masnih naslaga.

ZABLUDE O DJELOVANJU NEKIH ETERIČNIH ULJA

I još jedna riječ o eteričnom ulju **cimetovca** (*Cinnamomum zeylanicum*). Nasuprot uvriježenom mišljenju koje se prepisuje iz časopisa u časopis, a podupiru ga i neki aromaterapeuti upitne stručnosti, cimetovac nije dobro koristiti za tretiranje celulita jer u stvarnosti nema nikakvo djelovanje vezano uz taj problem. Crvenilo koje se javlja kao posljedica korištenja eteričnog ulja cimetovca pogrešno se interpretira kao pojačana cirkulacija i prokrvljenost tkiva. Crvenilo nastaje zbog iritacije kože! Cimetovac je ulje vrlo snažnog djelovanja i iritativno je, čak opasno za kožu, pogotovo ono koje je dobiveno iz kore a ne lista. Posljedica uporabe cimetovca neće biti uklanjanje celulita već moguća alergijska reakcija s crvenilom, osipom a možda i jačim oštećenjem kože.

Također je rašireno vjerovanje da eterična ulja **grejpa** (*Citrus paradisi*) i **geranija** (*Pelargonium* sp.) imaju anticelulitno djelovanje, no to nije dokazano.

Napisali: Boris Pecigoš & Stribor Marković