

Wizaz.pl pierwsza strona kobiecości

Szukaj Szukaj

Wyszukiwanie zaawansowane

RSSMANN *iac.zł* Szafa Kluby Blogi Forum

Makijaż Fryzury Moda **Pielęgnacja** Mama z klasą *nowy* Babskie sprawy Hot or Not KWC Kulinarria **CANNES**

Piel ABC **Naturalnie na cellulit** » Trendy w pielęgnacji » Nowości kosmetyczne » Mam Problem » ABC pielęgnacji
» Medycyna estetyczna » Historia marek » Uroda poleca

[Wróć do spisu ABC pielęgnacji](#)

Domowe olejki na cellulit

Wypróbuj aromaterapeutyczne, naturalne, samodzielnie robione olejki antycellulitowe. Niech walka z pomarańczową skórą będzie choć trochę przyjemna!

Czysty konkret

Konkretami nazywa się olejki eteryczne, które otrzymuje się poprzez ekstrakcję rośliny na gorąco rozpuszczalnikiem niepolarnym, a następnie oddestylowanie rozpuszczalnika. Jednak nie o ten konkret nam chodzi. Raczej o konkretne zwalczenie cellulitu za pomocą oleju z dodatkiem różnych olejków eterycznymi. Można go wykorzystać do masażu lub kąpeli. Na masaż całego ciała wystarczy 1 łyżka, czyli ok. 5 ml oleju, i tyle samo na wannę pełną wody. Olej sprawia, że rozpuszczone w nim olejki eteryczne są łagodniejsze dla skóry. Oczywiście, można wlać kilka kropli samych olejków eterycznych do wanny z wodą, ale osoby z delikatną i wrażliwą skórą powinni uważać. Skórkę pomarańczową podczas masażu i kąpieli trzeba podszczypywać oraz uderzać zwinętą dłonią.



A teraz autorskie przepisy na antycellulitową oliwkę do masażu lub kąpieli.

Oliwka Cztery Żywioty

- 2 krople olejku jałowcowego
- 1 kropla tymiankowego
- 1 kropla cytrynowego
- 1 kropla bazyliowego

Oliwka Być Kobietą

- 2 krople olejku jałowcowego
- 2 krople geraniowego
- 1 kropla grejfrutowego

Te olejki należy wkropić do łyżki stołowej oleju tłoczonego na zimno, np. ze słodkich migdałów, oleju z pestek winogron (świetny dla skóry tłustej i normalnej). Jeśli chcesz przyciemnić lekko skórę na lato, spróbuj oleju z orzecha włoskiego lub sezamu.

Ze źródła

Wiele książek i zapisków o aromaterapii istnieje od kilku tysięcy lat. Nowe źródła podają receptury na chorobę XXI w., czyli cellulit. Zaczerpnijmy z nich inspiracji.

Beata Matuszewska w książce „Aromaterapia praktyczna” (wyd. Studio Astropsychologii) podaje proporcje olejków eterycznych w mieszankach antycellulitowych, np.:

Kwiatowy

- 4 krople olejku lawendowego
- 3 krople geraniowego
- 3 krople paczuli

Ziołowy

- 3 krople olejku jałowcowego
- 3 krople kminkowego
- 3 krople rozmarynowego

Rozgrzewający

- 4 krople olejku kminkowego
- 3 krople kardamonowego
- 3 krople rozmarynowego



Olejki z przepisów należy wkropić do dwóch łyżek oleju bazowego. Nigdy nie wolno stosować olejków eterycznych nierozcieńczonych, gdyż są silnie skoncentrowane i mogą poparzyć skórę. Oliwka zrobiona z dwóch łyżek oleju i mieszanki olejków może stać w ciemnym szkle do 3 miesięcy. Jeśli więc któraś mieszanka pasuje nam wyjątkowo, warto zrobić jej więcej i przechowywać w szklanej butelce z dala od ciepła i światła.

Jest jeszcze ważna rzecz, bez której nawet najwspanialsza mieszanka nie będzie skuteczna – jakość olejków eterycznych. Najlepiej szukać olejków ekologicznych. Jeśli takich nie ma, warto kupować tylko olejki nierozcieńczone (100 % essential oil). Sprawdzajmy, czy spełniają normy ISO (bardzo ogólne, ale godne zaufania) i normy Farmakopei np. Polskiej lub Brytyjskiej.



Katarzyna Kochańska - znawczyni najlepszych gatunków herbat, olejków eterycznych, naturalnych przepisów na urodę, kiperka, kompozytorka smaków i zapachów, również na wyłączność jako logo instytucji, artysty, firmy, osoby prywatnej albo willi. Specjalistka w zakresie aromaterapii, herbatyzmu i aromamarketingu. Była szefowa działów urody i mody najbardziej poczytnych i najlepszych polskich pism dla kobiet („Zwierciadło”, „Świat Kobiety”), obecnie również jako dziennikarka i redaktorka promuje od prawie 20 lat wiedzę o herbatach i aromaterapii oraz o naturalnych kosmetykach, ziołach i fitnessie na takich łamach jak np.: „Wysokie Obcasy”, „Maxim”, „Vege” i innych. Czesty gość wielu mediów ogólnopolskich. Właścicielka francuskiej marki Herba Thea (www.herbathea.pl), która została wybrana najlepszą herbaciarnią w stolicy głosami widzów TVN Warszawa, oraz Akademii Sztuk Wonnnych. Organizuje warsztaty i pokazy w całej Polsce.

Autor: *Kasia Kochańska*
Zdjęcia: *Phantermidia, Klara Keler*

Zobacz także

Konkurs SKINelle »

Skuteczna pielęgnacja cery »

Komentarze

Rachwania, 2012-05-19 09:128

genialne, muszę wypróbować zwłaszcza pierwsze dwa :)

Zgłoś

redakcja, 2012-05-18 12:54

Wypróbuj aromaterapeutyczne, naturalne, samodzielnie robione olejki antycellulitowe. Niech walka z pomarańczową skórą będzie choć trochę przyjemna! czytaj więcej

Zgłoś

[Dodaj komentarz](#) [Zobacz wszystkie komentarze](#)

Najnowsze artykuły

- Makijaż Barbary Palvin** » Barbara Palvin to dziewiętnastoletnia modelka z Węgier o...
- Zaproszenia na pokaz!** » We wtorek, 29 maja 2012, w Soho Factory w Warszawie odbę...
- Makijaż Bianki Balti** » Modelka i ambasadorka L'Oréal Paris: zdaniem wielu wszys...
- Cannes w deszczu** » Czasem nawet w Cannes pada deszcz. Czy gwiazdy wyjdą na...
- Pokaz F&F jesień-zima 2012** » 16 maja 2012 w Pradze F&F pokazało kluczowe linie sw...

Sonda



Na cellulit najskuteczniejsze są według ciebie

- kremy antycellulitowe
- naturalne olejki
- specjalistyczne zabiegi

[Oddaj głos](#)

Ostatnio dodane nowości

- Bynamesakke wiosna 2012** » Bynamesakke to doskonały balans pomiędzy modą i wygodą...
- Rajstopy bez palców** » Jeśli lubisz lub powinnaś nosić latem rajstopy, a nie mo...
- Efekt sztucznych rzęs** » PUPA przedstawia tusz do rzęs Vamp Mascara, który pozwal...
- EURO 2012 w Aquarius SPA** » EURO 2012 wielu kojarzy się z wielkimi emocjami oraz dob...
- Wittchen na Dzień Matki** » Wybór odpowiedniego prezentu dla ukochanej mamy, może by...

Konkursy

[więcej »](#)

- Konkurs Tanita**
Twój wiosenny look to nie tylko modne ciuchy i obowiązujące w tym sezonie tr...
- Wygraj zakupy za 5 tysięcy**
„Moda przemija, styl pozostaje” – mówiła Coco Chanel. W imię tej dewizy przy...
- Zamięń przepis na kosmetyki**
To proste! Dodaj przepis i zgarnij zestaw kosmetyków o wartości ponad 300zł!
- Wyniki konkursu Therm Line**
Znamy już laureatów konkursu Therm Line. Zobacz, czy wygrałaś!
- Wyniki konkursu Pantene**
Cienkie włosy wymagają odpowiedniej pielęgnacji - z jednej strony należy dod...

SZAFKA

DODAJ SWÓJ PIERWSZY WIESZAK!

JUŻ TERAZ!

Wydarzenia i Promocje

[więcej »](#)

- Wittchen na Dzień Matki** » Wybór odpowiedniego prezentu dla ukochanej mamy, może by...
- Pandora na Dzień Matki** » Pandora na Dzień Matki przygotowała wyjątkową ofertę - z...
- Styling Tour TK Maxx** » Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2012 już wkrótce. TK M...
- "Królowna Śnieżka i łowca"** » Twórcy filmu „Królowa Śnieżka i łowca” przed...
- RABAT 50%** 50% zniżki w New Look » 10 maja rusza akcja promocyjna New Look pt. „Oznacz się!...