



napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Celulit - izmišljeni ili stvaran problem?

Nije šala već istina - polovica ženskih časopisa i trećina salona za masažu bi istog trenu moglo staviti ključ u bravu da nema celulita. 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. Ili joj se tako nameće. Znamo se šaliti, kroz istinu, kako danas zbog prehrane i stila života i mnogi muškarci imaju celulit, samo im se ne vidi toliko zbog dlakavih nogu. Televizijski prilozima, spektakularni natpisi u novinama sezonski izvlače već potpuno prožvakanu temu, radi kojeg gledatelja više ili kojeg prodanog časopisa više.

Pravi klinički problem je upala nazvana **celulitis**, a može nastati zbog puno uzroka, od primjene kortikosteroida do infekcija mikroorganizmima. Tada je to stvaran problem.

Otkrivamo blagu, zdravu i njegujuću recepturu koja će na prirodan način potaknuti limfu i rad bubrega, otplavlivanje viška tekućine i razgradnju masnih stanica, a da istovremeno njeguje kožu.

Cilj djelovanja je jednostavan: potaknuti cirkulaciju, potaknuti tok limfe i pomoći tkivu da lakše otopi masne naslage.

Koja ulja i zašto koristimo?

- **cedar atlaski i/ili himalajski** (*Cedrus atlantica, C. deodora*) - limfotonik (potiče rad limfnog optoka i otjecanje viška tekućine), 40 kapi.
- **borovica bobice** (*Juniperus communis*) - diuretik (potiče rad bubrega i izlučivanje mokraće i toksina), 15 kapi.
- **čempres** (*Cupressus sempervirens*) - venotonik (potiče vensku cirkulaciju), 15 kapi.
- **ružmarin cineol** (*Rosmarinus officinalis*), da bi u ovoj recepturi djelovao ružmarin mora biti upravo kemotip 1,8-cineol, a ne verbenon ili kamfor! - potiče arterijsku cirkulaciju, 15 kapi.
- **limunski eukaliptus** (*Eucalyptus citriodora*) ili limunska trava (*Cymbopogon citratus*) - lipolitici (djeluju na potkožno masno tkivo), protuupalno djelovanje (kod bolnog celulita); preporučujemo limunski eukaliptus jer je manje iritativan nego limunska trava, 30 kapi.
- **kadulja** (*Salvia officinalis*) - lipolitik, pomaže djelovanje limunskom eukaliptusu ili limunskoj travi, 15 kapi.
- **limun** (*Citrus limon*) - stavlja se samo ako postoji problem s popucalim kapilarama, 30 kapi.



Eterična ulja se ukapaju u bočicu od 100mL. Pomiješaju se i doda se biljno ulje do ruba bočice.

Koja biljna ulja možemo koristiti?

Lješnjak je jedno od klasičnih ulja - djeluje blago adstringentno (daje tonus koži), a lako se upija. Koriste i **marelice** i/ili **makadamija**, jer se također brzo upijaju.

No, ono što će dodatno dati djelovanje su uljni macerati uljni macerati **centele (gotu kole)** i/ili **lista bršljana**. Macerat centele postao je jedan od najpopularnijih macerata,

jer i bez eteričnih ulja djeluje na celulit. Kod nas ga možete nabaviti spravljenog u ulju marelice.



Molimo vas da se pridržavate navedenih doza, i da ne stavljate više eteričnog ulja nego je navedeno, jer veća koncentracija neće brže ukloniti celulit a može naškoditi koži. Ovo je relativno visoka koncentracija ulja (oko 7,5%), pa s koncentracijom možete ići samo prema manjim koncentracijama, nikako prema višim!

Manju koncentraciju (količinu eteričnih ulja možete smanjiti i duplo), spravlajte ukoliko koristite macerat centele kao bazu. To je dobro pogotovo

kod žena s osjetljivijom kožom.

Trudnice i dojilje ne smiju koristiti ovo ulje, a niti žene koje imaju atopijski dermatitis, te žene sklone alergijskim reakcijama kože. Za njih se sugerira da koriste čisti macerat centele. Čisti macerat centele može doista biti prvi pokušaj za sve žene.

Pazite na kvalitetu eteričnih ulja! Od patvorina mogu nastati iritacije kože.

Kako se koristi ulje?

Zahvaćena područja se mažu jednom do dva puta 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, a i ova koncentracija ulja je dizajnirana upravo zato da se nanosi u tankom sloju. Ulje je najbolje nanositi nakon tuširanja, na još vlažnu kožu. Kako biste pomogli limfotonicima i odmorili noge nakon napornog dana, legnite se i stavite noge na blago povišeno mjesto u odnosu na tijelo (npr. stavite jedan do dva jastuka ispod stopala).

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. Termodeku je moguće koristiti samo za vrlo blago zagrijavanje, a ne iznojanje. Svrha ovog tretmana je da eterična ulja

dođu u dublje slojeve kože i djeluju na celulit, a znojenje ima suprotan smjer kretanja - prema van.

Celulit je potrebno tretirati i "iznutra" fitoaromaterapijskim pripravcima za čišćenje jetre i suviška masnoća u tkivu, te po potrebi biljkama koje djeluju i na bubrege radi boljeg islučivanja tekućine.



Ova mješavina možda neće djelovati brzo poput mnogih sintetskih i iritirajućih krema i pripravaka suvremene industrije, ali će svakako dati dugotrajnije rezultate bez štetnih posljedica. Većina krema i gelova za celulit se sušenjem steže, što vizualno smanjuje dojam celulita. Ispiranjem, logično, taj učinak nestaje. Osim toga, zbog sastojaka koji ulaze u mješavinu, dobrobit će osjetiti cijeli organizam, a njeguje se i koža.

Inače, u prirodnoj kozmetici se koriste i liposomi sa *sinefrinom* i *kofeinom*, no radi se o profesionalnim pripravcima. O njima se educirajte na našoj radionici prirodne kozmetike.

Kupka s bršljanom

Osim ovim uljem, celulit možete tretirati i kupkama spravljenim od ljekovitog bilja. 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 (vidi tekst o alergijama).

Sve sastojke, ali i gotov proizvod možete kupiti u našoj internet trgovini

<http://www.centarcedrus.com>