

Odpravite težave s kožo na »alternativen« način

Težave s kožo – za njimi »trpi« veliko ljudi. Nekaterim težave predstavljajo suha in razpokana ali mastna koža, polna mozoljev. Spet drugi imajo s kožo veliko večje težave, kot so dermatitisi, luskavice in podobna stanja, ki niso samo neprijetna, temveč slabo vplivajo tudi na posameznikovo samopodobo. V nadaljevanju vam predstavljamo dva načina, kako se reševanja kožnih težav lotiti drugače.

Kako lahko pomaga konoplja?

Alenka Zapušek iz Kmetije Vrhivšek je z nami delila nekaj informacij o tem, kako si pri negi kože pomagati s pripravki iz industrijske konoplje, kamor uvrščamo konopljno olje, moko, čaj ... Posebnost konopljinega olja je gama-linolenska kislina (GLA), ki deluje protivnetno in pomaga ter blaži srbečice, procese staranja in celo avtoimuna obolenja kože, kot je luskavica. Konopljno moko lahko v mešanici s soljo (ali sladkorjem) uporabimo za učinkovit piling. V konopljinem čaju pa najdemo kanabinoide, ki delujejo protivnetno in sproščajo kožo.

V Thermani Laško so vam v sodelovanju s Kmetijo Vrhivšek iz Frankolovega pripravili nov konopljin wellness program, ki je dobra izbira tudi za najzahtevnejše kožne tipe.

Kaj pa Ayurveda?

Ayurveda, starodavni indijski medicinski sistem, ki pomaga pri odpravi številnih zdravstvenih tegob, pravi, da je suha in razdražena koža posledica prevladovanja doše Vata. Dr. Ajith Chakrapani iz Thermana&Veda Ayurveda Centra v Laškem v nadaljevanju našteva nekaj nasvetov, kako narediti kožo vnovič lepo in mehko:

1. Uživate zelenjavo in to takšno, ki jo telo zlahka prebavi (korenje, kumara, solata ...) Pijte svež korenčkov sok ali kuhano rdečo peso, ki vas bo oskrbelo z železom in posledično polepšalo polt.
2. Jejte kot ptički in v prehrano dodajajte semena in oreščke. Njihove vlaknine in omega 3 maščobne kisline preprečujejo izsušitev kože.
3. Stres pušča posledice tudi na koži. Odpravite ga s poglobljenim dihanjem in meditacijo.

Za več podrobnosti kliknite na www.thermana.si.

Promocijsko sporočilo

**NOVO V
THERMANI LAŠKO**

Serijski konopljin wellness storitev, pri katerih se za nego kože uporablja biološke pripravke iz industrijske konoplje.

Več na www.thermana.si.



THERMANA Laško

Thermana d.d., Zdraviliška cesta 6, SI-3270 Laško
www.thermana.si | info@thermana.si
080 81 19 | 03 423 21 00