

Essentiella oljor mot sockersug

När man vill dra ner på sin sockerkonsumtion kan det vara bra att ha några bra knep att ta till när suget sätter in. Ett bra tips är att använda essentiella oljor. Det finns flera oljor som man kan använda och olika sätt att göra det på.

Se först och främst till att du äter riktiga måltider med fett och protein som stabiliserar blodsockret. Sockersug kan ibland förväxlas med hunger och det kan inga väldoftande oljor råda bot på.

Oljorna kan användas som en distraktion eller så kan en söt doft lura hjärnan att tro att du faktiskt har fått något sött att äta och suget lägger sig.



De bästa oljorna mot sötsug:

- Grapefrukt - minskar sug, jämnar ut blodsockret och stimulerar positiva känslor. Även andra citrus oljor som citron och bergamot är bra mot sötsug.
- Dill - stimulerar känslan av mättnad.
- Pepparmint - ökar mättnadskänsla och hjälper dig hålla koncentrationen även när du känner sug.
- Kanel - balanserar blodsocker och aptit
- Ingefära - stimulerar känslan av mättnad
- Vanilj - doften av vanilj kan tillfredställa ditt sötbehov utan att äta något sött.

Gör så här:

- Ta tex 2 droppar grapefruktolja och 2 droppar pepparmynta i en diffuser.
- Blanda ett par droppar olja i tex jojobaolja eller arganolja och fyll en liten rollerflaska för att dutta vid behov.
- Ta några droppar på en bomullstuss och dofta på.