

# Eterična olja in stres

Zamislite si, da ležite v senci borovcev na enem od jadranskih otokov. Vsake toliko časa zapiha rahel vetrič in vaše nosnice razveseli z vonjem po sivki, žajblju in smilju. Življenje je čudovito! Nekaj mesecev pozneje obupani sedite v svoji pisarni – čaka vas kup opravil in sploh ne veste, kje bi začeli. Temačen siv dan vaše razpoloženje samo še poslabša. Nenadoma posežete po steklenički sivke, ki ste jo prinesli z dopusta. Vonj vas popelje tja med borovce in čez usta se vam razleze nasmešek ...



**Nina Medved**  
Ljudem razkriva zdravilno moč eteričnih olj.  
[www.magnolija.si](http://www.magnolija.si)

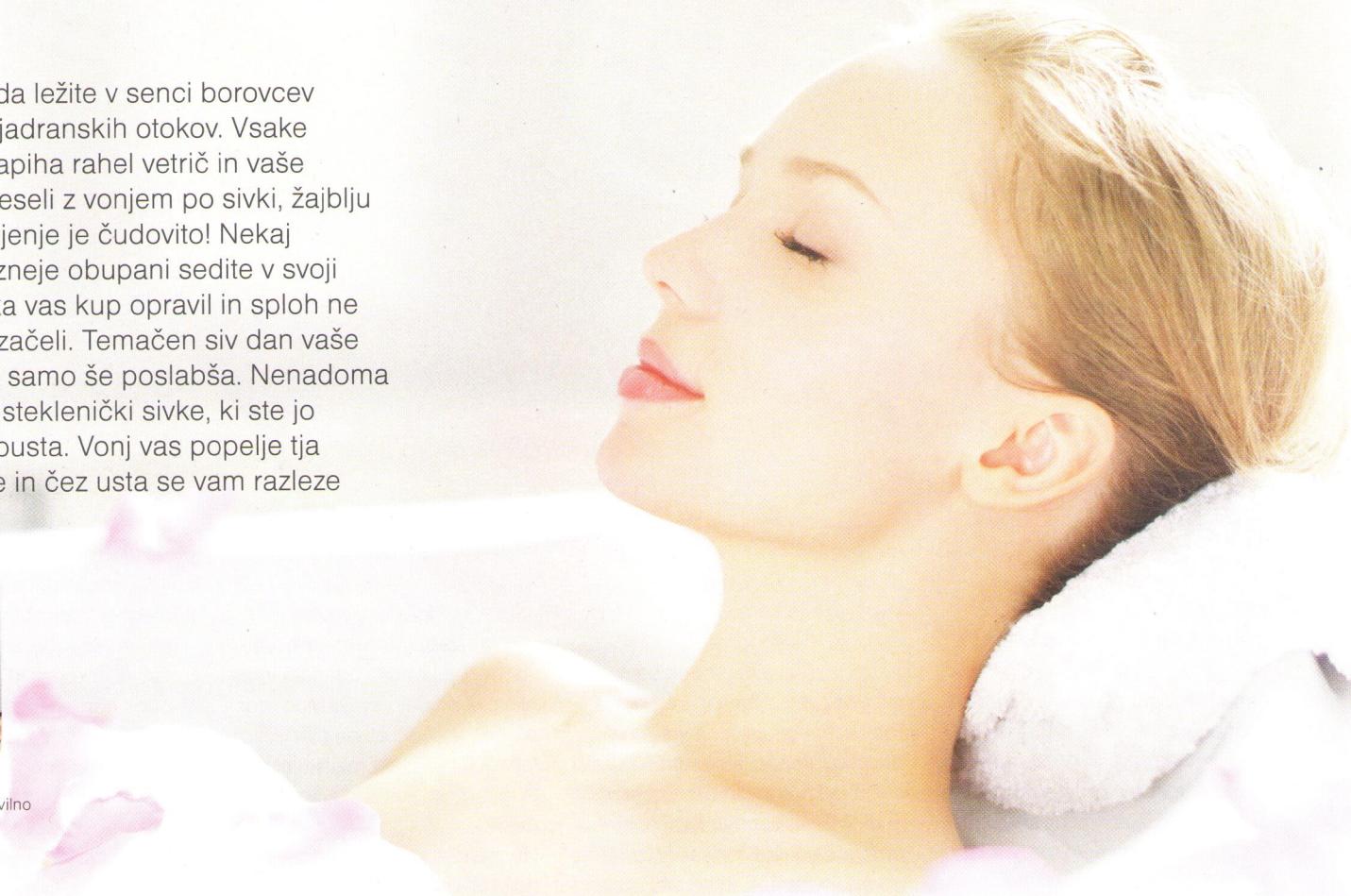
## AROMATERAPIJA UČINKOVITO ZNIŽUJE STRES

Ste vedeli, da je stres vzrok za večino bolezni? Vendar stres ni nujno nekaj negativnega. Zdrava mera stresa nam pomaga, da opravimo določena opravila, napredujemo v življenju in se naučimo soočati se s težavami. Problem nastane, ko stres postane naš »življenski

sopotnik«. Številne bolezni, ki so v modernem času čedalje pogostejše – depresija, diabetes, srčno-žilne bolezni, težave s kožo, odvisnosti in prenajedanje – so tesno povezane s stresom. Nobena druga veja holistične medicine nam ne ponuja tako celovitega pristopa k zmanjševanju stresa kot aromaterapija. Stres vpliva na naša čustva, telo in um – in

eterična olja imajo sposobnost, da istočasno delujejo na naše čustveno, fizično in mentalno telo. Eterična olja so hlapljive substance, ki jih pridobivamo iz različnih delov rastlin: cvetov, listov, lesa, korenine, smole, lupine sadeža in semen. V rastlini opravljajo več funkcij: privabljajo oprševalce, ščitijo pred zajedavci in mikrobi ter ohranjajo zdravje rastline. Ker je rastlinska celica

sestavljena iz istih elementov kot človeška, naše telo prepozna aromatične molekule in se nanje tudi odzove. Eterična olja lahko v hipu spremenijo naše razpoloženje! To čudežno delovanje eteričnih olj lahko utemeljimo z delovanjem vonja na telo – vonj prodre preko nosnic neposredno v limbični sistem možganov. Tam so shranjeni čustva, spomin



in vegetativne funkcije. V tem delu je tudi hipotalamus, ki povezuje avtonomni živčni sistem s hormonskim sistemom. Hipotalamus komunicira s hipofizo, vodilno žlezo z notranjim izločanjem, ki preko izločanja hormonov vpliva na vse druge endokrine žleze. In kotički ustnic se obrnejo navzgor ...

## KAKO UPORABIMO ETERIČNA OLJA PRI STRESU

- Najbolj preprosto je, da kapljico ali dve eteričnega olja kapnete na robček in večkrat globoko vdihnete.
- Pripravite masažno olje: 100 ml baznega olja (mandljevo, jojoba, sezamovo) dodajte 50 kapljic eteričnih olj. Eterična olja v kombinaciji z masažo so posebej učinkovit način zmanjševanja stresa.
- Privoščite si aromaterapevtsko kopel (ker je to moj najljubši način sproščanja, bom o tem več pisala v nadaljevanju).

## ETERIČNA OLJA, KI SPROŠČAJO IN ODPRAVLJajo NESPEČNOST:

- bergamotka
- rimska kamilica
- sivka
- muškatna kadulja
- kadilna bosvelija
- ilang ilang
- pelargonija

## ETERIČNA OLJA, KI POMAGAJO PRI UTRUJENOSTI IN ODPRAVLJAJO BOLEČINE V MIŠICAH:

- ingver
- rožmarin kemotip cineol
- smreka
- bor
- meta
- limona

### ETERIČNA OLJA, KI DELUJEJO ANTIDEPRESIVNO:

- neroli
- vrtnica
- jasmin
- bergamotka
- melisa

V svoji aromatični antistresni lekarni vedno hranim eterična olja bergamotke, sivke, kadilne bosvelije, muškatne kadulje in vrtnice. Tudi brez hidrolata nerolja ne gre.

### BERGAMOTKA

(*Citrus bergamia*)

Eterično olje bergamotke pridobivamo iz lupine sadeža, ki je podoben sladki pomaranči. S svojim svežim citrusno-cvetnim vonjem je priljubljena zgornja nota v številnih parfumih. Slovi kot naravni antidepresiv, pravimo pa ji tudi naravni prozac. Raste v sončni Kalabriji in v sebi nosi veliko sonca, zato bo že kapljica bergamotke pričarala žarek sonca v sivem mračnem dnevu.

### SIVKA

(*Lavandula angustifolia*)

Eterično olje sivke nam bo v stresnih časih v izjemno oporo, saj močno vpliva na živčni sistem in vzpostavlja ravnotesje. Že sam pogled na cvetove modrovijolične barve vzbuja občutek varnosti, mirnosti in sproščenosti. Kadar potrebujem mamo, da me objame in pomiri, se odensem v eterično olje sivke.

### MUŠKATNA KADULJA

(*Salvia sclarea*)

Muškatna kadulja slovi po svojem evforičnem delovanju in je najboljši prijatelj ženske. Blaži menstrualne krče in spodbuja menstruacijo, pomaga ženskam v menopavzi in pri porodu. Po muškatni kadulji posežem, kadar potrebujem žensko moč in uvid v bistvo težave.



### Nekaj napotkov:

**1. PREHRANA:** Iz prehrane izločite kofein, alkohol, sladkor in prečiščene ogljikove hidrate ter jezte čim bolj raznovrstno hrano.

**2. ZELIŠČA:** Za pomiritev si lahko pripravite čaj iz baldrijana, hmelja, pasijonke ali melise. Sibirski ginseng vam bo s svojim adaptogenim delovanjem pomagal pri soočanju s stresom.

**3. TEHNIKE SPROŠČANJA:** Joga, meditacija ali tai chi so učinkovite tehnike sproščanja, ki nam pomagajo obvladati stres.

**4. GLOBOKO DIHANJE:** Kadar ste pod stresom, globoko vdihnite skozi nos, zadržite dih in počasi izdihnite skozi usta. Ponovite večkrat, da napetost izgine.

### 5. IZRAZITE SVOJA ČUSTVA:

Zadrževanje čustev bo napetost samo povečalo. Pomembno je, da si čustvo priznamo, ga sprejmemo in zavrzemo – navsezadnjie so čustva zgolj naša osebna reakcija na neko situacijo.

### 6. NADZORUJTE SVOJ NOTRANJI MONOLOG:

Ko se zalotim, da sem se znašla v kolesju negativnih misli, preprosto zamenjam kaseto. Zame je bilo odločilno spoznanje, da sem sama kreatorka svojega življenja in da lahko s svojimi mislimi ustvarjam čudež.

vrtnico vtrem v pulzne točke in jo vmasiram v srčno čakro. Aromaterapija je metoda komplementarnega zdravljenja in se odlično dopoljuje z drugimi tehnikami za zmanjševanje stresa.



1.  
Pripravimo  
vse potrebne  
sestavine.

### BLAGODEJNI UČINKI KOPELI

Kot podjetnica in mati dveh otrok se pogosto znajdem med kupom neopranih cunj, neodgovorjenih mailov, neodposlnih pošiljk, neporavnanih računov in prekipevajočih čustev ... Tik preden je časa prepolna, si pripravim aromaterapevtsko sol in se potopim v kopel. To je čas, ki si ga vzamem zase, se poglobim vase in stopim v stik s svojo notranjostjo. Tako kot pri masaži eterična olja tudi pri kopeli delujejo na nas na dva načina: preko kože prodrejo v krvni obtok, preko vohalnega sistema pa vplivajo na naše razpoloženje.

### KAJ MORAMO UPOŠTEVATI PRI PRIPRAVI KOPELI

- Eterična olja niso topna v vodi, zato jih moramo prej razredčiti z emulgatorjem. Med emulgatorje sodijo med, sladka smetana, jabolčni kis, mleko v prahu in sol.
- Za enkratno kopel uporabimo od 8 do 10 kapljic eteričnih olj.
- Previdni moramo biti pri uporabi eteričnih olj, ki dražijo kožo (cimet, klinčki, timijan



2.  
Skrbno  
izberemo  
eterična  
olja.



3.  
Kopalno sol  
lahko popestrimo  
z dodatkom  
barvnih glin in  
pisanega cvetja.



4. Sol stresemo v večjo  
posodo, dodamo eterična olja,  
cvetje in barvila.



5. Vse skupaj  
dobro premešamo.



6. Hranimo  
v stekleni  
posodici in  
označimo.



### Navodila za pripravo dišeče soli:

- Razmislimo, kakšen namen ima sol, ki jo želimo pripraviti (za sprostitev, proti prehladi, za umiritev misli).
- Na listek napišemo izbrana eterična olja in število kapljic.
- V posodico stresemo 100 g soli, kar je približno 5 žlic.
- Dodamo od 8 do 10 kapljic eteričnih olj po izbiri in dobro premešamo.
- Po želji dodamo naravne barve, zelišča ali cvetje.
- Shranimo v steklenem kozarčku.
- Na etiketo zapišemo namen kopeli in datum izdelave.

kemotip timol, meta, limonina trava, melisa). Eteričnega olja skorje cimeta v kopeli ne uporabljajte, saj vas lahko močno opeče!

- Uporabite samo ekološka eterična olja s certifikati. Če so eterična olja redčena ali ponarejena, kopel ne bo imela želenih terapevtskih učinkov.

nato vanjo stresemo dišečo sol in premešamo (nikoli ne stresimo dišeče soli prej, saj so eterična olja zelo hlapljiva).

- Vstopimo v kopel in se potopimo v vodo. Lahko si predstavljamo, kako voda topi naša negativna čustva in misli.
- Med kopeljo se lahko pojavijo čustva jeze ali strahu, saj sta to čustvi, ki jih najpogosteje prikrivamo. Ko se med kopeljo popolnoma sprostimo, lahko ta čustva pridejo na dan.
- V kopeli vztrajajmo približno dvajset minut, saj je to čas, v katerem eterična olja prodrejo v telo.
- Po kopeli si privočimo počitek ali sprechod. Morda lahko svoja čustva izljemo na papir.

### NAPOTKI ZA IZVEDBO KOPELI:

- Prižigmo svečko, prižigmo pomirjujočo glasbo, pripravimo si kozarec čaja ali vode.
- Določimo namen kopeli, na primer: »V to kopel vstopam, da se znebim glavobola.« »Ta kopel mi bo pomagala pregnati jezo.«
- Kad najprej napolnilo z vodo,

### Recepti

#### Sprostitev

- 1 skodelica morske soli
- 3 kapljice eteričnega olja sivke
- 2 kapljice eteričnega olja pelargonije
- 2 kapljice eteričnega olja muškatne kadulje
- 2 kapljice eteričnega olja bergamotke

#### Izgorelost

- 1 skodelica morske soli
- 2 kapljice eteričnega olja bora
- 2 kapljice eteričnega olja ingverja
- 2 kapljice eteričnega olja rožmarina kemotip cineol
- 2 kapljice eteričnega olja limone

#### Nespečnost

- 1 skodelica morske soli
- 2 kapljice eteričnega olja kadilne bosvelije
- 3 kapljice eteričnega olja sivke
- 3 kapljice eteričnega olja mandarine