

Po dolgih in temačnih zimskih dneh nas pomlad razveseli s soncem in cvetočimi travniki. Ne glede na to, ali živimo v mestu ali na vasi, bomo na široko odprli okna in v svoje domove privabili sveže energije.



Očistimo telo toksinov



Nina Medved

Ljudem razkriva zdravilno moč eteričnih olj.

www.magnolija.si

Kako si pomagamo z eteričnimi olji

Eterična olja veljajo za najbolj potenten del rastline in imajo preverjeno farmakološko delovanje, ki temelji na inteligentni kemijski strukturi. Vsa eterična olja delujejo protibakterijsko in protimikrobsko, številna delujejo protiblečinsko, ekspektorativno, sedativno ... Pri razstrupljanju nas bodo zanimala eterična olja z diuretičnim učinkom, hepatiki in eterična olja, ki stimulirajo limfo.

DIURETIKI odvajajo vodo, pospešujejo izločanje seča in podpirajo ledvice. Med diuretike sodijo eterična olja brina, črnega popra, janeža, korenčkovega semena, pelargonije, limone, mandarine, sladke pomaranče in grenivke.

HEPATIKI podpirajo delovanje jeter in pospešujejo tvorbo žolča. Mednje sodijo rožmarin kmetotip verbenon, smilj, kurkuma, rimska kamilica, nemška kamilica in korenčkovo seme.

ETERIČNA OLJA, KI STIMULIRajo LIMFO, pa so sladka pomaranča, mandarina, limona, grenivka, metla, rožmarin kmetotip cineol in pelargonija.

Brin (*Juniperus communis*)

O diuretičnih in razstrupljevalnih učinkih brina je pisal že angleški botanik in zeliščar Nicholas Culpeper (1616–1654). Eterično olje brina

POZOR:
Eterično olje

brina ni primerno za nosečnice in za ljudi, ki imajo težave z ledvicami.

Naše telo je naš dom, naš tempelj, zato si zaslubi posebno nego in skrb. Pomlad je priložnost, da ga očistimo toksinov, ki so se v telesu nabrali v zimskih mesecih, naj bodo to odvečne maščobe, toksične misli ali čustva, ki nam škodijo.

NAČINI UPORABE ETERIČNIH OLJ

- Masažno olje: za masažo celega telesa pripravimo 2,5-odstotno koncentracijo eteričnih olj, kar pomeni, da 100 ml osnovnega olja dodamo 50 kapljic eteričnih olj.
- Masažno olje za lokalno uporabo: če bomo masirali samo del telesa (na primer predel jeter), je lahko koncentracija eteričnih olj močnejša, in sicer 5-odstotna; 100 ml osnovnega olja dodamo 100 kapljic mešanice eteričnih olj.
- Kopel: od 8 do 10 kapljic mešanice eteričnih olj dodamo emulgatorju (kis, sol, sladka smetana, med) in stresemo v vodo.
- Obkladki: v liter tople vode kapnemo 5 kapljic eteričnih olj, v vodo pomočimo brisačko, jo ožamemo in položimo na določen del telesa.
- Solni piling: skodelico drobno zmlete soli zmešamo s 3/4 skodelice osnovnega olja in dodamo 30 kapljic eteričnih olj, s krožnimi gibi vmasiramo v telo in speremo.

odvaja vodo, znižuje raven sečne kisline v telesu in čisti toksine, zato ga uporabimo pri toksemiji, cistitisu, celulitu in pri revmatičnih obolenjih. Obenem nam bo pomagalo pregnati pomladansko utrujenost, na energetski ravni pa nas bo očistilo negativnih vplivov.

Pelargonija (Pelargonium graveolens)

Eterično olje svežega cvetnega vonja, ki ga v parfumeriji pogosto uporablajo namesto vrtnice, je odličen sopotnik v procesu detoksifikacije. Pelargonija odvaja vodo in stimulira limfo, pomaga pri odpravljanju celulita in zastajanju vode.

NAPOTKI ZA CELOSTNO RAZSTRUPLJANJE TELES

Kateri koli način razstrupljanja boste izbrali, se ga lotite celostno. Pomembno je, da post prilagodimo tipu telesa ter v proces razstrupljanja vključimo dieto, zeliščne čaje, dihalne vaje, gibanje, kreativno vizualizacijo ter eterična olja.

DIETA

Hrana lahko nevtralizira toksine ali pospešuje izločanje toksinov iz telesa. Živila, ki na naše telo delujejo razstrupljevalno, so tofu, fižol mung, fižol adzuki, črna soja, redkvice, fige, kis, sol, klorela, kumare, koleraba, paradižnik, sladki krompir.

ZELIŠČA

Pri razstrupljanju si pomagamo z zelišči, ki čistijo kri ali pospešujejo izločanje seča. V ajurvedi so zelišča skrbno odrejena glede na doše (vata, pita in kapha).

Zelišča, ki čistijo kri:

- aloe vera, regrat, nim, trpotec, črna detelja (hladilni učinek)
- črni poper, kajenski poper, cimet, česen, žafranika (grelni učinek)

Limona (Citrus limon)

Eterično olje limone osvežuje in bistri misli. Čisti jetra in kri, pospešuje prekravitev in odvaja limfo, zato je nepogrešljivo pri pripravi mešanic za razstrupljanje in blaženje celulita.

Smilj (Helichrysum italicum)

Močno aromatični grm jadranskih otokov slovi po sposobnosti čiščenja krvi. Ker čisti limfne poti in žleze, se uporablja pri limfni drenaži. Smilj stimulira jetra, žolčnik, ledvice, vranico in trebušno slinavko – torej organe, ki so odgovorni za detoksifikacijo telesa.

Sladki komarček (Foeniculum vulgare)

Eterično olje sladkega komarčka odvaja vodo in filtrira limfo, zato bo naše telo podprtlo pri čiščenju toksinov. Uporabimo ga pri težavah, povezanih z zastajanjem vode, pri celulitu in debelosti.



ZNEBIMO SE TOKSIČNIH ČUSTEV

Po kitajski teoriji petih elementov pomladi vlada element lesa. Telesni organ pomladi so jetra in žolčnik. V jetrih biva naše eterično telo, ki je vir naših vizij in sanj. Našemu življenju daje smisel, nam vrliva pogum in nas usmerja. Kitajci pravijo, da »jetra odpirajo oči«. Torej, če so naša jetra čista, so čiste tudi naše misli. Če v tem organu nastopi neravnovesje, nam manjka motivacije, ne najdemo smisla v življenju, čutimo se nemočne. V nas se nabira jeza, postajamo čedalje bolj obupani. Neizražena in negativna čustva se v našem telesu kopijo kot toksini.

Pri vzpostavljanju harmonije v jetrih si lahko pomagamo z eteričnimi olji:

- Eterična olja citrusov – sladka pomaranča, bergamotka, limona – s svojimi toplimi, svežimi in sončnimi aromami blažijo napetosti in frustracije, osvežujejo ter vlivajo pogum.
- Eterično olje poprove mete nam bo pomagalo »prebavit« situacije, s katerimi se stežka soočamo.
- Jezo bosta pomirili eterični olji nemške in rimske kamilice.
- Tudi največje frustracije bo pregnalo eterično olje sivke, medtem ko bo vrtnica pomagala tistim, ki so prizadeti.

30 ml hidrolata dodamo litru vode in pijemo 21 dni.

RASTLINSKA OLJA

- Sezamovo olje ima grelni učinek, čisti kri in jetra, iz telesa povleče toksine.
- Orehovo olje čisti kri, preprečuje kislost v tankem čревaju, nevtralizira kisline in čisti strupe.
- Nimovo olje močno prečiščuje kri in razstruplja, uničuje toksine in odstranjuje tuja tkiva v telesu.
- Ricinusovo olje deluje kot odvajalo in iz telesa potegne nečistoče.

POZOR:
Eterično olje limone je fototoksično, zato se 24 ur po njegovem nanosu ne izpostavljajte soncu.

RECEPTI

Masažno olje za čiščenje ledvic

30 ml sezamovega olja
10 kapljic eteričnega olja smilja
10 kapljic eteričnega olja rožmarina verbenon
10 kapljic eteričnega olja limone

V temno stekleničko nakapamo eterična olja in dodamo osnovno olje. Premešamo med dlanmi. Nanesemo na trebuh in masiramo s krožnimi gibi v smeri urinega kazalca. Prav tako lahko mešanico vtremo v spodnji del hrbtna in v stopala (masiramo refleksno točko za ledvica).



3. Dodamo olje makadamije in dobro premešamo.

GLINA

Glina ima sposobnost, da razaplja in odvaja strupe. Glino pijemo 21 dni z enotedenskim premorom. Žličko gline dodamo kozarcu vode in počakamo, da se glina usede, nato popijemo (lahko pustimo čez noč).

**Kavni piling****Sestavine**

50 g sveže zmlete kave
50 g rjavega sladkorja
50 g drobno mlete morske soli
75 g olja makadamije
10 kapljic eteričnega olja limone
10 kapljic eteričnega olja sladke pomaranče



1. Kavo, sladkor in sol stehtamo ter stresemo v skodelico.



4. Dodamo eterična olja in znova dobro premešamo.

Ker jutranja kavica ne sodi v program razstrupljanja, si lahko namesto te pripravite kavni piling. Kofein pospešuje prekrvavitev in razaplja mašcobe, zato je vrhunska sestavina v številnih antiselulitnih pripravkih. Ta piling bo napadel vašo pomarančno kožo, pospešil prekrvavitev in dvignil vašo energijo. Poleg tega omamno diši! Pomembno je, da piling s krožnimi gibi močno vmasirate v telo.

2. Sestavine dobro premešamo.



5. Shranimo v stekleni posodici in etiketiramo. Rok uporabe pilinga je šest mesecev.

**Kopel za razstrupljanje**

100 g morske soli
3 kapljice eteričnega olja brina
3 kapljice eteričnega olja pelargonije
2 kapljice eteričnega olja grenivke

V posodico stresemo morsko sol, dodamo eterična olja in dobro premešamo. Stresemo v kopel. V kopeli si predstavljamo, kako se strupi izločajo iz telesa.

Izvrstna tehnika za razapljanje negativnih čustev. Povežemo jo lahko z dihanjem: ob vdihu si predstavljamo, kako se naše telo polni s svetlobo, ob izdihu pa, kako iz nas odteka sivina. Prav tako je kreativna vizualizacija odlično dopolnilo aromaterapevtski kopeli – v kopeli si predstavljamo, kako voda topi negativna čustva.

SUHO ŠČETKANJE TELESA

S suhim ščetkanjem odstranimo odmrle kožne celice, odpremo pore, stimuliramo limfo in prekrvavimo telo. Suho ščetkanje izvajamo vsak dan pred tuširanjem. Vedno masiramo v smeri proti srcu.

DIHALNE VAJE

- Dihanje s trebušno prepono: z dihanjem s trebušno prepono pospešimo dotok kisika v kri in v pljuča ter pospešimo izločanje toksinov iz telesa; pri vdihu štejemo do 4, pri izdihu do 8.
- Ognjeno dihanje pospeši izločanje toksinov in nas napolni z energijo. Vdih in izdih sta hitra in površinska, kot bi dihali s konico nosu.

KREATIVNA VIZUALIZACIJA

Na psihični ravni se negativna čustva kopijojo kot strupi, zato je kreativna vizualizacija