

# Eterična olja in čustva

Arome vplivajo na naše počutje. Vonj po svežem pečenem kruhu, jutranji kavi ali parfumu ljubljene osebe privleče na dan spomine iz preteklosti in v nas vzbudi različna čustva. Že starodavne kulture so se zavedale vpliva vonja – dišave so uporabljali v ritualih, za doseganje ekstatičnih stanj in kot afrodisiak.

Sodobne raziskave potrjujejo vpliv vonja na čustva in um. Z napravo EEG so izmerili, da različna eterična olja ustvarijo različne frekvence možganskih valov – tudi takrat, kadar osebe ne zaznajo sprememb v počutju ali zavedanju. Ali to pomeni, da lahko z aromami vplivamo na svojo podzavest in spremenimo svoje dojemanje realnosti? Da, pravijo številni strokovnjaki v svetu aromaterapije – s pomočjo eteričnih olj lahko spremenimo svoj pogled na svet. Takšna je tudi moja osebna izkušnja – od kar sem eterična olja vključila v svoj vsakdan, sem veliko bolj srečna. Udeleženke mojih delavnic pogosto pravijo, da so jim eterična olja spremenila življenje. Ste pripravljeni, da se podate na dišečo avventuro?



**Nina Medved**

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

## VONJ IN LIMBIČNI SISTEM MOŽGANOV

Vonj ima sposobnost, da nas v trenutku prestavi v drug kraj in čas. Ko na primer povohate eterično olje mandarine, se boste znašli na praznovanju božiča pri babici in dedku – začutili boste njuno toplino, na dan bodo privrela močna čustva in počutili se boste kot otrok. Kako pravzaprav na nas deluje vonj? Vonj preko nosnic prodre v limbični del naših možganov, kjer so shranjeni naša čustva in spomin. V limbičnem sistemu je



tudi hipotalamus, ki pošlje signale hipofizi, vodilni žlezi z notranjim izločanjem, tako imenovani šefici hormonskega sistema. Ko povonjamo prijetno aroma, se začnejo sproščati hormoni sreče in čež obraz se nam razleze nasmešek ...

### AROME ZA POSAMEZNA ČUSTVENA STANJA

Čustva so izjemno močna energija, ki lahko delujejo tako konstruktivno kot destruktivno. Pomembno je, da ne zapademo



## Eterična olja in njihovo delovanje na naša čustva

Magija eteričnih olj je v tem, da zaobjamejo človeka kot celoto in delujejo na naše fizično, čustveno, mentalno in duhovno telo. Z eteričnimi olji se lahko zaščitimo pred virusi, ublažimo kašelj, odpravimo glivice, prav tako pa lahko vplivamo na svoja čustva in um.

### Bergamotka (*Citrus bergamia*)

Za živčnost, napetost, sproščanje neizraženih čustev, premagovanje odvisnosti. Vzbuja spontanost in optimizem, odpira srčno čakro.

### Rimska in nemška kamilica

(*Chamaemeleum nobile*, *Chamomilla recutita*)

Sprošča napetosti solarnega pleksusa, ego in frustracije ega, pomaga nam, da sprejmemo lastne omejitve in smo pripravljeni sprejeti pomoč drugih. Krepi peto čakro (posebej nemška kamilica, ki je modre barve) in nas spodbuja, da govorimo resnico.

### Cipresa (*Cupressus sempervirens*)

Podpira nas pri psiholoških tranzicijah in življenjskih spremembah, vzbuja optimizem in nas poziva, naj se prepustimo toku življenja. Sprošča strah pred spremembami.

### Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Pomirja močna čustva, ki bi utegnila prevladati nad razumom. Pomaga pri preseganju vzorcev in navad, spodbuja izražanje individualnosti. Povezuje niže in višje čakre ter vzpostavlja ravnotesje.

### Limona (*Citrus limonum*)

Bistri razum, pomaga, kadar smo zmedeni,

zaskrbljeni in nezaupljivi. Spodbuja zaupanje in občutek varnosti, odpira srce.

### Meta (*Mentha piperita*)

Pomaga nam prebaviti nove ideje in vtise, razvija čustveno toleranco ter spodbuja koncentracijo. Bistri misli in krepi intuicijo (lucidno sanjanje). Preganja občutke manjvrednosti.

### Rožmarin (*Rosmarinus officinalis ct cineol*)

Dviguje samozavest in samospoštovanje, pomaga nam, da poiščemo svoje mesto v svetu ter uresničimo lastno poslanstvo. Vliva pogum.

### Ilang ilang (*Cananga odorata*)

Pomaga ljudem, ki so podzavestno blokirali seksualnost. Združuje našo čustveno in senzualno naravo, odpira srce.

### Pelargonija (*Pelargonium graveolens*)

Pomaga ljudem, ki so izgubili povezavo s samim seboj, posebej primerna je za deloholike. Spodbuja komunikacijo, tudi v intimi.

### Jasmin (*Jasminum officinalis*)

Pri pomanjkanju samozavesti, inhibicijah in samoomejevanju. Za poglobitev duhovne izkušnje pri meditaciji in vizualizaciji. Plodnost telesa in duha.

### Vrtnica (*Rosa damascena*)

Univerzalna ljubezen. Za zdravljenje srčne čakre, občutke manjvrednosti zaradi zunanjega videza. Kadar smo prizadeti ali zavrnjeni.

začaranemu krogu čustev, temveč da čustvo prepoznamo in ga ozavestimo. Bodite pozorni na svoja čustva, kajti delujejo kot magneti – kar čutimo, to privlačimo.

### ŽIVČNOST, NAPETOST IN RAZDRAŽLJIVOST

Kadar ste živčni in napet, si lahko pomagate z eteričnim oljem bergamotke, ki s svojo sončno energijo preganja skrbi. Za deloholike, ki jih težijo službene dolžnosti, sta primerni eterični olji nemške in rimske kamilice. Po sivki in melisi pa posezite, kadar ste močno pod stresom in ne morete spati.

### ZASKRBLJENOST

Globok zemeljski vonj vetiverja vas bo prizemljil in umiril misli. Z eteričnim oljem limone boste osvežili in zbistrili misli, z grenivko pa pregnali skrbi. Če vas tarejo skrbi in nimate nikogar, ki bi mu lahko zaupali, posezite po eteričnem olju nemške kamilice.

## STRAH IN TESNOBNOST

Kadar je vzrok strahu znan, si lahko pomagate z eteričnim oljem timijana (kemotip timol), po cipresi pa posežete, kadar vzroka strahu ne poznate. Za preganjanje globoke tesnobnosti sta najbolj primerni eterični olji vrtnice in nerolija.

## KONCENTRACIJA

Za spomin in izboljšanje koncentracije uporabite eterično olje rožmarina (kemotip cineol). Koncentracijo boste izboljšali tudi z eteričnimi olji limone, bazilike in poprove mete.

## POMANJKANJE SAMOZAVESTI

Rožmarin (kemotip cineol) je izvrsten za ljudi, ki jim primanjkuje samozavesti, saj vzbuja občutek individualnosti in vliva pogum. Ingver daje moč in nam pomaga pri uresničevanju ciljev. Absolut jasmina priporočam dekletom za prvi zmenek – odete v jasmin se boste počutile samozavestne in zapeljive.

## ŽALOST

Žalost je povezana s pljuči. Eterična olja iz listov in iglic odpirajo pljuča ter nam pomagajo, da zadihamo, kadar nam zmanjkuje zraka. Eterično olje ciprese nas podpira v času sprememb in nam pomaga, da za seboj pustimo vse, česar ne potrebujemo. Eterično olje evkalipta globulus odpira prsi in daje občutek svobode.

## KAKO UPORABIMO ETERIČNA OLJA

Obstaja več načinov uporabe eteričnih olj, zato lahko sami izberete, kaj vam najbolj ustreza. Za delo na čustveni ravni so najprimernejše inhalacija, kopel in masaža.

- Kapljico ali dve eteričnega olja kapnite na robček in vdihavajte.
- Dišečo kopel pripravite tako, da emulgatorju (sol, jabolčni kis, sladka smetana, med) dodate 8 kapljic eteričnega olja, dobro premešate in stresete v kopel. Priporočljivo je, da kopel izvajate vsak dan sedem dni zapored ali dva meseca enkrat tedensko.

- Masažno olje pripravite tako, da v 100 ml rastlinskega olja (mandljevo, oljčno, jojoba) kapnete 20 kapljic mešanice eteričnih olj.

## IZDELAVA SINERGIJ

Mešanje eteričnih olj za čustvena stanja se razlikuje od mešanja eteričnih olj za klinično uporabo. Ker je poudarek na subtilnem delovanju vonja, je koncentracija eteričnih olj nižja, in sicer 1 %. Pri izdelavi mešanic bodite popolnoma sproščeni in se osredotočite na namen mešanice. Seveda je bistveno, da uporabljamo čista in avtentična eterična olja, saj le takšna odsevajo karakter in življenjsko energijo rastline. Če uporabljate eterična olja, ki so redčena ali ponarejena, ne pričakujte želenega učinka.

## NAPETOST

- 2 kapljici eteričnega olja rimske kamilice
- 2 kapljici eteričnega olja bergamotke
- 2 kapljici eteričnega olja sladke pomaranče

## POMANJKANJE SAMOZAVESTI

- 1 kapljica eteričnega olja ingverja
- 2 kapljici eteričnega olja rožmarina
- 2 kapljici eteričnega olja limone

## ŽALOVANJE

- 4 kapljice eteričnega olja ciprese
- 2 kapljici eteričnega olja kadihelne bosvelije

*Eterična olja nakapajte v stekleničko in pretresite med dlanmi. Nato dodajte 20 ml mandljevega olja ali olja jojobe. Znova dobro pretresite in etiketirajte. Mešanico nanesite na pulzne točke ali uporabite za masazo telesa.*

