

Eterična olja v času gripe in prehladov

Sem mati dveh otrok in v času razsajajočih virusov so mi eterična olja v veliko pomoč pri ohranjanju zdravja moje družine. Moja otroka le redko zbolita, tudi kadar so šolske in vrtčevske klopi napol prazne. Eterična olja so del našega vsakdana.

Po desetih letih raziskovanja aromaterapije sem še vedno navdušena nad vsestransko uporabnostjo eteričnih olj – v času prehladov nas bodo eterična olja zaščitila pred virusi, z njimi lahko okrepimo imunski sistem in istočasno znižamo stopnjo stresa, ki je pogosto vzrok za padec imunskega sistema ter bolezen.



Nina Medved

Ljudem razkriva zdravilno moč eteričnih olj.
www.magnolija.si

ETERIČNA OLJA KOT MOČNA PROTIVIRUSNA SREDSTVA

Verjetno že veste, da so antibiotiki pri virusih neučinkoviti. Vendar ali ste vedeli, da imajo številne komponente eteričnih olj znanstveno dokazano protivirusno delovanje?

Marsikdo bi rekel: »Le kako lahko dišavice, s katerimi osvežimo prostor, uničijo virus?« Eterična olja vsekakor niso zgolj prijetne vonjave in aromaterapija ni namenjena odišavljanju prostorov. Rastline proizvede eterično olje, da bi se zaščitila pred virusi in zajedavci. Gre torej za odziv »imunskega sistema« rastline v

S katerimi eteričnimi olji si pomagamo pri najpogostejših zimskih tegobah

Gripa: evkalipt globulus, evkalipt radiata, čajevec, timijan, ravensara.

Prehlad: rožmarin verbenon, evkalipt radiata, niauli, lovor, limona, čajevec.

Kašelj: evkalipt radiata, rožmarin cineol, poprova meta, kadilna bosvelija, limona, ingver, bor.

Vneto grlo: evkalipt globulus, evkalipt radiata, kadilna bosvelija, sivka, limona, čajevec, timijan, cipresa.

Sinusitis: evkalipt globulus, evkalipt radiata, limona, mirta, niauli, bor, poprova meta, čajevec, timijan.

Bronhitis: evkalipt globulus, evkalipt radiata, kadilna bosvelija, mirta, niauli, poprova meta, sandalov les, timijan.



bitki za preživetje. Katere rastline so se ohranile skozi milijone let? Tiste, ki so razvile dovolj učinkovito mešanico sekundarnih metabolitov (med katere sodijo tudi eterična olja), da se ubranijo pred virusi. Eterična olja torej niso šala!

RAZLIKA MED VIRUSI IN BAKTERIJAMI

Da bi razumeli, zakaj antibiotiki niso učinkoviti pri virusih, moramo razložiti razliko med virusi in bakterijami. Virusi za preživetje potrebujejo gostujočo celico in nimajo celičnih membran, medtem ko so bakterije žive in se samostojno razmnožujejo. Antibiotiki delujejo zgolj na metabolizem patogenih organizmov – ker virusi nimajo metabolizma, so antibiotiki povsem nemočni. Če pri virusnih

obolenjih jemljemo antibiotike, zdravljenje ni samo neuspešno, temveč je tudi škodljivo za naš imunski sistem.

ETERIČNA OLJA Z ANTIMIKROBNIM DELOVANJEM

- Eterična olja z antibakterijskim delovanjem: cimet skorja, klinčki, limonina trava, origano, čajevec, timjan kt timol.
- Eterična olja s protivirusnim delovanjem: cimet skorja, čajevec, evkalipt, meta, klinčki, limonina trava.
- Eterična olja s protigliivičnim delovanjem: melisa, limonina trava, pelargonija, palmarosa, klinčki, čajevec.



Evkalipt (*Eukaliptus radiata*, *Eukaliptus globulus*)

Eterično olje evkalipta pomaga pri izkašljevanju in opira dihalne poti. Naučinkovitejši način uporabe v tem primeru je inhalacija. V liter vrele vode kapnite tri do pet kapljic eteričnega olja, se pokrijte z brisačko in inhalirajte. Z eteričnim oljem evkalipta lahko pripravite tudi antibakterijsko razpršilo za prostor – 2%

koncentracija uniči 70 % bakterij *staphylococci* v zraku. Poznamo več kot šeststo vrst evkaliptovih dreves, v aromaterapiji sta najpomembnejši *Eukaliptus globulus* in *Eukaliptus radiata*. Za otroke, starejše od dveh let, se priporoča evkalipt radiata, ki je nekoliko blažji.



ETERIČNA OLJA OKREPIJO NAŠ IMUNSKI SISTEM

S številnimi eteričnimi olji lahko okreplimo imunski sistem, kar pomeni, da zvišamo odpornost telesa proti patogenim organizmom. Naše telo je kot vrt. Če je zemlja zdrava in zanko skrbimo, je več možnosti, da pridelamo zdrav krompir. Če sta naše telo in um v ravnotesju, je naš imunski sistem močnejši ter odpornejši proti mikrobiom, zato je manj možnosti, da zbolimo. Eterična olja ustvarijo okolje, v katerem virusi ne cvetijo.

- Eterična olja, ki krepijo imunski sistem: kadilna bosvelija, sivka, lovor, pelargonija, limona, čajevec, palmarosa, rožmarin kt cineol.



Eterična olja za

timijana, odvisno od tega, kje uspeva. Timjan kt timol v visokih koncentracijah draži kožo, zato ga uporabimo v največ 1% koncentraciji. Za otroke priporočam timjan kt linalool, ki je koži prijazen.

Čajevec (*Melaleuca alternifolia*)

Čajevec slovi po svojem antimikrobnem delovanju. Krepi imunski sistem, zato je odličen v času viroz in za ljudi, ki počasi okrevajo po bolezni. Uporabimo ga lahko pri bronhitisu, kašlu in sinusitisu. Če začutite, da vas praska v grlu, dodajte dve kapljici čajevec v kozarec tople vode in grrajte trikrat dnevno.

Timjan (*Thymus vulgaris ct thymol, ct linalool*)

Timjan je odličen pri prehladih, saj ima močno antiseptično delovanje, olajšuje izkašljevanje in krepi imunski sistem. Obstaja več kmetotipov

Lovor (*Laurus nobilis*)

To eterično olje je prav posebno – ima močno antimikrobeno delovanje, deluje protivnetno in olajšuje izkašljevanje. Izjemen je njegov učinek na limfni sistem. Da bi iz telesa odplaknili odpadne snovi, si lahko pripravite masažno olje. V 10 ml mandlovega olja dodajte 5 kapljic eteričnega olja lovora in mešanico pred tuširanjem vtrite v limfne vozle. Eterično olje lovora lahko uporabite tudi v savni.

Limona (*Citrus limon*)

Eterično olje z antimikrobnim

ETERIČNA OLJA SPROŠČAJO IN ZNIŽUJEJO STOPNJO STRESA

Prednost aromaterapije je v tem, da v obzir vzame človeka kot celoto – njena cilja sta vzpostavljanje in ohranjanje ravnovesja v telesu. Čustveni in mentalni stres vplivata na padec imunskega sistema, številno belih krvničk se zmanjša. In spet priskočijo na pomoč eterična olja! Raziskave so pokazale, da lahko z vdihavanjem arom zmanjšamo stresne hormone v telesu, izboljšamo počutje in posledično okrepimo imunski sistem.

- Eterična olja, ki sproščajo: vrtnica, sivka, neroli, pelargonija, sandalov les, limonina trava, rimska kamilica, pačuli.

zimsko lekarno

delovanjem, ki krepi imunski sistem in stimulira proizvodnjo belih krvničk. Odličen antidepresiv, ki v trenutku zbistri um in razvedri duha.

Sivka (*Lavandula angustifolia*)
Sivko sem izbrala zaradi njenega delovanja na živčni sistem. Sivka pomirja ali stimulira, odvisno od tega, kaj potrebujemo. Če smo nemirni in živčni, bo na nas delovala sedativno, če smo v depresiji, bo dvignila naše razpoloženje. Ne gre zanemariti tudi njenega antibakterijskega delovanja.

Kadilna bosvelija (*Boswellia carteri*)

Eterično olje kadilne bosvelije pridobimo iz smole drevesa, ki raste v Somaliji, Omanu ali v Indiji. Vemo, da smola celi rane drevesa in na podoben način deluje na naše telo. Eterično

olje kadilne bosvelije pomirja dražeči kašelj, upočasni dihanje in globoko sprošča. Je izjemen imunostimulant, zato ga rada dodam masažnim oljem in kopelim.



Masažno olje za krepitev imunskega sistema

V času prehladov si izdelam masažno olje, ki si ga vsako jutro vmasiram v telo. Koncentracija eteričnih olj naj bo 2,5%, kar je skupno 50 kapljic eteričnih olj v 100 mililitrih baznega olja (mandljevo, jojobino, olivno ...).

- Sivka (*Lavandula angustifolia*), 15 kapljic: krepi imunski sistem, sprošča.
- Limona (*Citrus limon*), 15 kapljic: krepi imunski sistem, antimikrobnno delovanje, antidepresiv.
- Kadilna bosvelija (*Boswellia carteri*), 10 kapljic: krepi imunski sistem, globoko sprošča.
- Bor (*Pinus sylvestris*), 10 kapljic: pomaga pri izčrpanosti, regenerira nadledvično žlezo.

V 100-mililitrsko stekleničko nakapamo eterična olja, prlijemo bazno olje in dobro premešamo. Dnevno vmasiram v telo pred prhanjem ali po njem. Da bi se izognili alergičnim reakcijam, mešanico zamenjam vsake tri tedne. Rok uporabe masažnega olja je najmanj 6 mesecev.

Antibakterijsko razpršilo za prostor

Če ste v službi ali doma izpostavljeni virusom, vam priporočam izdelavo antibakterijskega razpršila, ki ga večkrat dnevno razpršite po prostoru, površinah ali predmetih, ki so v skupni rabi. Za močnejši učinek sem izbrala 5% koncentracijo eteričnih olj, kar pomeni 100 kapljic v 100 ml destilirane vode. Izbrala sem eterična olja z izjemnim antimikrobnim delovanjem.

- Evkalipt (*Eucalyptus globulus*), 30 kapljic: antimikrobnno delovanje, čisti in osvežuje prostor.
- Limona (*Citrus limon*), 30 kapljic: antimikrobnno delovanje, deodorira prostor, dviga razpoloženje.
- Čajevec (*Melaleuca alternifolia*), 30 kapljic: antimikrobnno delovanje.
- Timijan (*Thymus vulgaris ct thymol*), 10 kapljic: izjemno antimikrobnno delovanje.

V 100-mililitrsko stekleničko z razpršilko kapnemo eterična olja in prlijemo destilirano vodo. Pred uporabo vedno pretresememo.

Mešanica za preganjanje zimske otožnosti

Pomanjkanje svetlobe pozimi vpliva na naše razpoloženje in občutljivi ljudje pogosto podležejo depresiji. Pričarajte si sonce z eteričnimi olji!

- Sivka (*Lavandula angustifolia*), 2 kapljici: pomirja, antidepresiv.
- Muškatna kadulja (*Salvia sclarea*), 1 kapljica: antidepresiv, deluje evforično.
- Bergamotka (*Citrus bergamia*), 2 kapljici: antidepresiv, dviga razpoloženje.

Eterična olja kapnemo v 10-mililitrsko stekleničko. Dodamo olje jojobe in pretresememo med dlanmi.

Mešanico vmasiram v pulzne točke.



Želim vam dišečo zimo brez gripe in prehladov!