

Ambientalna aromaterapija

Prepričana sem, da si vzamete veliko časa za opremo svojega stanovanja in skrbno izberete vsak kos pohištva. Vendar, ali ste kdaj pomislili, da bi svoje stanovanje »prepleskali« z vonjem?

Vsaka stvar v vesolju niha z določeno frekvenco – naj bo zvok, barva, misel ali vonj. Z eteričnimi olji lahko v prostoru ustvarimo različna razpoloženja, dvignemo koncentracijo, preženemo viruse ali celo spodbudimo k nakupu. Pokukajte v svet »ambientalne« aromaterapije!



Nina Medved

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

KAKO DELI VONJ NA ČUSTVA

Z vonjem vplivamo na razpoloženje in čustva. Vonj se namreč procesira v limbičnem sistemu možganov, ki je center za čustva. Strokovnjaki trdijo, da lahko z vonjem vplivamo na lastno doživljajev sveta – to pomeni, da lahko sive in mračne misli spremenimo v mavrične, če se obkrožimo s prijetnimi vonji!

IZOGIBAJTE SE SINTETIČNIM DIŠAVAM

Eterična olja nastanejo v rastlini, pod vplivom lune in sonca. V sebi nosijo energijo narave in vibrirajo z visoko frekvenco. Sintetični vonji so proizvedeni v laboratoriju in so praktično mrtvi. Pogosto slišim, da pri odišavljanju prostora kakovost eteričnih olj ni tako pomembna, kot kadar jih nanašamo na telo. To vsekakor ne drži, kajti eterična olja preko dihalnih poti prodrejo v naše telo in dosežejo vse organe našega telesa. Ne samo, da nas od sintetičnih vonjev boli glava – sintetični vonji znižajo vibracije prostora, delujejo agresivno in lahko na dolgi rok povzročijo depresijo.

Kako izberemo evropske olje

- Če želite dvigniti razpoloženje in ustvariti čisto ozračje, uporabite eterična olja radoživih in sočnih citrusov, kot so limona, sladka pomaranča, mandarina, bergamotka in grenivka.
- Cvetni vonji vzbujajo občutek estetike, sproščajo in delujejo afrodizično. Med cvetne vonje sodijo ilang ilang, vrtnica, jasmin in neroli.
- Eterična olja začimbnic bodo v prostoru vzbudila občutek toplote, zato imamo v zimskem času še posebej radi eterična olja klinčkov, skorje cimeta in kardamoma.
- Eterična olja, ki jih pridobimo iz listov, so evkalipt, bor, smreka, mirta in lovor. To so zeleni vonji, ki delujejo stimulativno, razkužujejo prostor in odpirajo dihalne poti.
- Vonji mediteranskih zelišč, kot so žajbelj, timijan in rožmarin, vzbujajo apetit.

SPREHODIMO SE PO DISEČEM STANOVANJU

V mojem domu ima vsak prostor svojo barvo in svoj vonj. Poglejmo si, kateri vonji so najbolj primerni za posamezne prostore.

HODNIK

Hodnik je navadno brez oken, zato je slabo prezačen in nima pretoka energije. Za takšne prostore priporočam eterična olja citrusov. Če želite razkužiti hodnik ali stopnišče, lahko nekaj kapljic eteričnega olja limone dodate v vodo in obrišete tla.



KUHINJA

Da bi uničili bakterije v kuhinji, lahko uporabite številna eterična olja, na primer evkalipt, bor, smreko, limonino travo, klinčke ... Pri peki palačink vedno uporabim eterično olje limone, ki prežene neprijetne vonjave. Detergentu za posodo dodam eterično olje sladke pomaranče, za čiščenje in dezodoriranje hladilnika pa sta učinkoviti eterični olji limone in čajevca.

DNEVNA SOBA

Dnevna soba je prostor, v katerem se sprostimo in malce poklepetaši s svojo družino ali prijatelji. Uporabimo eterična olja, ki sproščajo in spodbujajo komunikacijo. Sama obožujem kombinacijo eteričnih olj sivke, pelargonije in bergamotke.

SPALNICA

Če želite ustvariti romantično vzdušje, prizgrite rdečo luč in si privoščite eterično olje vrtnice, jasmina ali ilang ilanga. Strast v postelji boste vzbudili z eteričnimi olji muškatnega oreščka, ingverja in klinčkov. Če se želite pred spanjem samo sprostiti, si lahko na robček ali rob blazine kapnete eterično olje rimske kamilice, sivke ali pelargonije. V sladke sanje pa vas bo poneslo eterično olje mandarine in narde.

OTROŠKA SOBA

Otroci obožujejo citrus, posebej mandarino, ki velja za najboljigrivo eterično olje. eterično olje mandarine je vedno moja prva izbira za otroške zabave in deluje magično – otroci so sproščeni in radoživi, vendar ne divjajo naokrog. Za pomiritev pred spanjem sta odlični eterični olji sivke in rimske kamilice, v času prehladov pa lahko otroško sobo razkužite z eteričnim oljem rdeče mirte ali evkalipta radiata.

DELOVNA SOBA

Za dvig koncentracije pri delu uporabimo poprovo meto, limono in evkalipt, za boljši spomin in natančnost pri delu pa eterično olje rožmarina cineol.

Načini uporabe eteričnih olj v prostoru

IZPARILNIK

Število kapljic, ki jih dodate v izparilnik, je odvisno od velikosti prostora in intenzitete vonja. V vodo v posodici nad svečko dodamo 2-10 kapljic eteričnih olj. Pomembno je, da voda ne izhlapi popolnoma, sicer se ustvari precej neprijeten vonj. Zaradi segrevanja se določene terapevtske lastnosti eteričnih olj porazgubijo, vendar je izparilnik odlična izbira za ustvarjanje sproščajočega vzdušja v prostoru.

DIFUZOR

Na trgu je kar nekaj difuzorjev, ki omogočajo razprševanje eteričnih olj na hladno, brez segrevanja in brez dodajanja vode. Takšni difuzorji popolnoma ohranijo vonj in terapevtske učinke eteričnih olj. Odlični so tudi za javne prostore, kot so centri joge, trgovine, domovi za ostarele ali bolnišnice.

RAZPRŠILO ZA PROSTOR

Izdelava razpršila za prostor je zares enostavna – potrebujete stekleničko z razpršilko, destilirano vodo in eterična olja. Da bi učvrstili vonj, lahko uporabite alkohol, ki deluje kot fiksativ (dovolj bo že 10 % alkohola).

POTPURI

Potpuri je odlična dekoracija in hkrati lepo diši! Naredimo ga iz posušenih cvetov (vrtlica, sivka, ognjič), zelišč (kamilica, meto, citronka, hibiskus), začimb (muškatni orešček, cimetove pačke, kardamom, klinčki), lupinic ali krhljev pomaranče, smol (kadilna bosvelija, mira), uporabimo pa tudi storžke ali lubje.

Potpuri naredimo tako, da skodelico posušenega rastlinskega materiala zmešamo z žlico soli, dodamo 10 kapljic eteričnih olj in za nekaj dni shranimo v zaprti posodi, da se vonji prepojijo med seboj. Nato postavimo na okrasni krožnik ali skledo.

Kombinacije eteričnih olj za izparilnik

Sprostitev

- 2 kapljici eteričnega olja pelargonije
- 2 kapljici eteričnega olja sivke
- 3 kapljice eteričnega olja bergamotke

Meditacija

- 2 kapljici eteričnega olja bora
- 2 kapljici eteričnega olja kadilne bosvelije
- 1 kapljica eteričnega olja poprove mete

Čiščenje negativnih energij

- 2 kapljici eteričnega olja brina
- 3 kapljice eteričnega olja grenivke



BELITEV V NOV DOM

Ko se vselimo v nov dom, je smiselno, da ga prečistimo in napolnimo z novimi, svežimi vibracijami. V ta namen uporabimo eterična olja kadiilne bosvelije, žajblja ali brina.

BARVE ETERIČNIH OLJ

Z eteričnimi olji lahko poudarimo barve prostorov v stanovanju. Na primer: rumena soba bo še bolj rumena, če bomo v njej razpršili eterično olje limone. Poigrajmo se z barvami eteričnih olj!

Rdeča: ilang ilang, črni poper, jasmin, ingver, timijan timol

Oranžna: sladka pomaranča, mandarina, kardamom, kumina

Rumena: limona, limonina trava, vanilija, sandalovina, Janež

Zelena: melisa, palmarosa, pelargonija, poprova meta, bergamotka, petitgrain

Modra: nemška kamilica, cipresa, rman, rožmarin

Vijolična: brin, sivka, kadiilna bosvelija, grenivka

Rjava: sandalovina, pačuli, vetiver, cimet, cedra

Bela: poprova meta



BOŽIČNA VONJA

Ko na delavnicah povonjamo eterično olje mandarine, pogosto kdo reče: »Tako so dišale mandarine, ki mi jih je pri babici prinesel Miklavž!« Ker se vonj v hipu vtisne v naš spomin, lahko ob vohanju eteričnih olj podoživimo spomine in čustva, ki so povezani z določenim vonjem. Cimet, klinčki, sladka pomaranča, mandarina in grenivka – vse to so vonji, ki spominjajo na praznike in v našem domu ustvarijo božično vzdušje. Če imate umetno smrečico, lahko vonj iglavcev pričarate z eteričnimi olji bora, jelke ali smreke. Med božične vonje uvrščamo tudi eterični olji kadiilne bosvelije in mire. Znano je namreč, da so sveti trije kralji ob rojstvu Jezusa prinesli smolo kadiilne bosvelije, miro in zlato.



Antibakterijsko razpršilo za kuhinjske površine

- 45 ml destilirane vode
- 5 ml alkohola
- 15 kapljic eteričnega olja limone
- 15 kapljic eteričnega olja evkalipta globulus
- 10 kapljic eteričnega olja bora
- 5 kapljic eteričnega olja limonine trave

V stekleničko vlijemo alkohol in dodamo eterična olja. Dobro pretresememo, nato dodamo destilirano vodo. Razpršimo po prostoru in po kuhinjskih površinah. Pred uporabo dobro pretresememo.

Romantični sprej za posteljnino

- 25 ml hidrolata nerolija
- 25 ml destilirane vode
- 5 kapljic eteričnega olja pačulija
- 3 kapljice eteričnega olja ilang ilanga
- 3 kapljice eteričnega olja klinčkov
- 12 kapljic eteričnega olja sladke pomaranče

V stekleničko vlijemo destilirano vodo in hidrolat, nato dodamo eterična olja. Pred uporabo vedno dobro pretresememo.



Dišeče vrečke

Potrebujemo:

- kos blaga v obliki kvadrata
- žlico posušene sivke ali vrtnice
- nekaj kapljic eteričnega olja po izbiri
- vrvico

Posušeno cvetje damo na kos blaga in dodamo 3–5 kapljic eteričnih olj. Vrečko zgoraj stisnemo in zavežemo z vrvico.



Dišeče vrečke so čudovito darilo. Obesimo jih lahko v omaro, v avto ali ob posteljo.