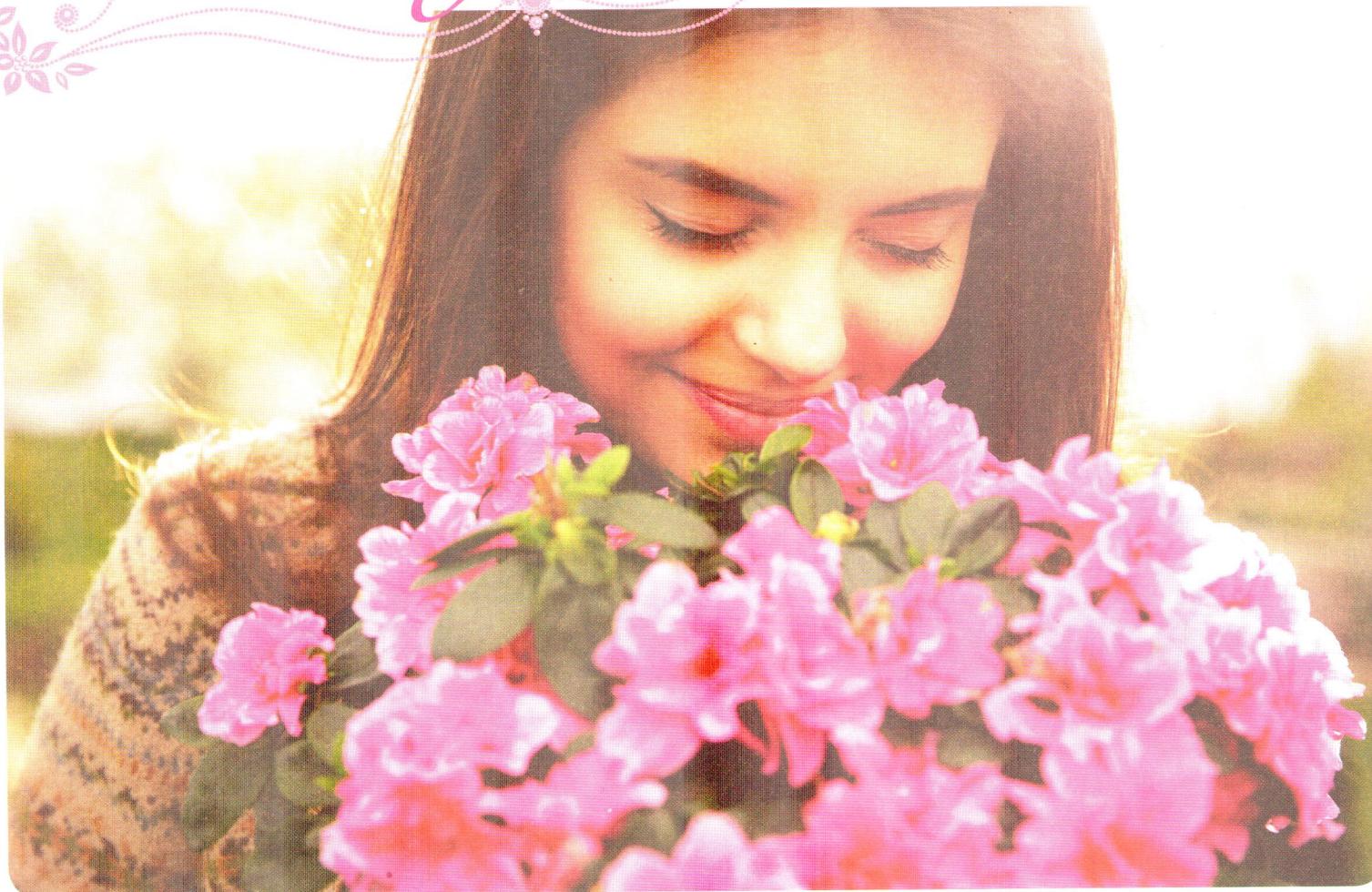


Portreti eteričnih olj



Razumevanje značajev eteričnih olj nam bo pomagalo uporabljati eterična olja na subtilni ravni – posebej dragoceno je pri delu s čustvi in vzpostavljanju harmonije duha.

Poglejmo si, kaj so in kaj nam sporočajo.

SMILJ

(*Helichrysum italicum*)

Smilj je nizek grmiček z delikatnimi rumenimi cvetovi iz družine marjetic. Raste v Dalmaciji in na Korziki, najraje ima peščena ter skalnata tla. Vonj smilja je prodoren in močan –

Rastline so živa bitja in če se zares poglobimo v rastlinski svet, bomo ugotovili, da ima vsaka rastlina svoj značaj – vrtnica je kraljica, jasmin cesar, sivka je mama in timijan terminator. Rastline naj bi z vonjem komunicirale med seboj in če je vonj tisti, ki nosi sporočilo rastline, lahko eterična olja imenujemo »sporočila v steklenički«.



Nina Medved
Ljudem razkriva zdrav moč eteričnih olj.
www.magnolija.si

diši po suhem poletnem dnevnu, slami in medu. Ime *helichrysum* je sestavljeno iz grških besed »helios«, ki pomeni »sonce«, in »chrysos«, ki pomeni »zlato«. Prav zares cvetovi smilja spominjajo na majcena zlata sončeca! Eterično olje smilja je znano po

svojem regenerativnem delovanju zato je učinkovito pri brazgotinah, modricah in postoperativnih ranah. Čisti kri, odvaja limfo in podpira jetra – odlično je v procesu razstrupljanja. Prav tako je pravi balzam za vnetja kože. Eterično olje smilja spodbuja

desno (intuitivno) polovico možganov, zato ga lahko uporabimo pri meditaciji, vizualizaciji in kreativnem delu. Tako kot celi rane na fizični ravni, celi rane tudi na duhovni ravni – priporoča se pri travmah, ki segajo v zgodne otroštvo. Če bi naslikala portret eteričnega olja smilja, bi se pod mojim čopičem razkrila delikatna, rahločutna ženska s svetlimi lasmi in modrimi očmi. Ranljiva, občutljiva in eterična ... Smilj je izjemno redek in dragocen, zato si zaslubi posebno spoštovanje. To poletje so na otoku Pagu izruvali grmičke smilja s koreninami vred, kar se mi zdi skrajno neetično.



Namig: Pri težavah z jetri uporabite eterično olje smilja z rožmarinom kemotip verbenon in limono.

SIVKA

(*Lavandula angustifolia*) S seboj vedno nosim stekleničko divje sivke in četudi sem jo povojala že neštetokrat, me njen sladek, zeliščno-cvetni vonj vedno znova očara in ponese v objem Provance.

Obstaja več kot dvajset različnih vrst sivke. Prave sivke (*Lavandula angustifolia*) nikar ne zamenjajte z lavandinom (*Lavandula x intermedia*), ki je hibrid dveh vrst sivke in ima povsem drugačno delovanje. Iz izkušenj lahko povem, da je sivka pogosto



Poslanstvo sivke je, da ščiti, pomirja in tolaži.

na slabem glasu prav zaradi lavandina in »sivkinih« vrečk proti moljem. Prava, avtentična sivka, ki je divje rastoča na 1500 metrih nadmorske višine v Provansi, zame predstavlja razkošje vonjev in vrhunec aromaterapije.

Sivko so uporabljali že Rimljani, ki so jo dodajali kopelim (*Lavandula* je dobila ime po italijanski besedi »lavare«, ki pomeni »umivati se«). Sveta Hildegarda iz Bingna, svetnica in izjemno izobražena ženska, ki je živelu v 11. stoletju v Nemčiji, je imela okoli samostana posajeno sivko, iz katere je pridobivala hidrolat. O sivki je zapisala, da »blaži srčne bolečine, pomaga vsej družini in je polna sočutja«.

Sivka je mama. Predstavlja ženski princip, ki nam daje nesebično ljubezen, skrb in nežnost.

Eterično olje sivke ublaži vsakodnevne tegobe, kot so praske in odrgnine, glavoboli ter

napetosti, nespečnost, boleče menstruacije in prehladi. Prav tisto nam da, kar potrebujemo – če smo živčni in napeti, nas bo sprostila, če smo apatični in v depresiji, bo dvignila naše razpoloženje.

Poslanstvo sivke je, da ščiti, pomirja in tolaži. Tako nežna je, da jo lahko uporabimo tudi za majhne otroke, še posebej pri nespečnosti – če otrok ne more spati, ker pogreša mamo (naj je ta fizično ali psihično odsočna).

Eterično olje sivke spodbuja kreativnost in izražanje samega sebe ter pomaga pri preseganju vzorcev. Po horoskopu je devica.

Namig: Za nego poškodovane kože poskusite sivko z eteričnim oljem smilja v olju šentjanževke. Če bi radi iz sivke izvlekli plemiško krijo, jo uporabite v parfumu v kombinaciji z nerolijem.

ROŽMARIN KEMOTIP CINEOL

(*Rosmarinus officinalis ct 1,8-cineol*)

Rožmarin je otrok Mediterana, ki uspeva po vsej Evropi, v severni Afriki in Kaliforniji. Njegovo ime izvira iz latinske besede »ros marinus«, kar pomeni »morska



Z eteričnim oljem rožmarina cineol si lahko pomagamo pri prehladih in težavah z dihalimi, ublažimo bolečine v mišicah, pospešimo prekrvavitev ter upočasnimo izpadanje las.

vrtnica«. Poznamo več kemotipov rožmarina – 1,8-cineol, kafra in verbenon. Kemotipi označujejo biološko raznovrstnost znotraj ene rastline, kar pomeni, da ista rastlina razvije različne spojine, odvisno od podnebja in tal.

Rožmarin so od nekdaj uporabljali v medicinske namene in ima močno simboliko. Egipčani so ga uporabljali v ritualih, Grki in Rimljani pa so nosili vence iz rožmarina za spomin in kot simbol zvestobe. Ofelija v Shakespearovem Hamletu pravi: »Vzemi





rožmarin, ki bo dal tvojemu spominu novih moči.« Novejše znanstvene raziskave potrjujejo učinkovitost eteričnega olja rožmarina pri izboljšanju spomina in koncentracije.

Eterično olje rožmarina cineol je vsestransko uporabno v aromaterapiji. Z njim si lahko pomagamo pri prehladih in težavah z dihali (bronchitis, astma, sinusitis), ublažimo bolečine v mišicah, pospešimo prekrvavitev in upočasnimo izpadanje las. Po eteričnem olju rožmarina posežem, kadar potrebujem moč in samozavest, da uresničim svoje ideje ter zbirstrim raztresene misli. Podpira me na poti individualnosti in mi vrliva vero v lastne potenciale. Najraje ga uporabim zjutraj,

ker deluje stimulativno in ščiti pred zunanjimi vplivi. Rožmarin si predstavljam kot vedrega mladeniča, ki je iskren, pogumen in poln volje do življenja.

Namig: Eterično olje rožmarina poskusite v kombinaciji z eteričnim oljem limone, da si boste hitreje zapomnili vse informacije tega prispevka.

PELARGONIJA

(*Pelargonium graveolens/x asperum*)

Balkone slovenskih hiš pogosto krasijo pelargonije, cvetice z rožnatimi ali rdečimi cvetovi – vendar so le redke aromatične. Obstaja namreč več kot dvesto različnih vrst pelargonij, ki povečini izvirajo iz južne Afrike. Zanimivo je, da so prav listi tisti, ki dišijo in zapeljujejo s svojim razkošnim cvetno-citrusnim vonjem. Najbolj cenjena je burbonska pelargonija, ki se v parfumeristiki uporablja namesto vrhnice. Eterično olje pelargonije je primerno za nego vseh tipov kože. Zaradi antiseptičnega delovanja se uporablja pri aknah, učinkovito je tudi pri glivicah. Deluje adstringentno, kar pomeni, da oži tkivo, zato ga lahko uporabimo za blaženje hemoroidov, krčnih žil in močnih menstrualnih krvavitev. Je nepogrešljivo eterično olje v

ženski toaletni torbici, saj uravnava hormone in hrani žensko dušo. Eterično olje pelargonije je s svojo čutno naravo idealno za deloholike in perfekcioniste, ki so izgubili stik s svojo notranjostjo in intuicijo. Po horoskopu je tehtnica, po poklicu socialni delavec: spodbuja komunikacijo, zato je nepogrešljivo na sestankih in konferencah ter tudi v intimi. Česa sem se naučila od pelargonije? Da je prejemanje prav tako pomembno kot dajanje in da je izražanje čustev nujno za pretok energij.

Namig: Če so vam všeč vintage oblačila in retro vonji, poskusite pelargonijo v kombinaciji s pačulijem.

NEROLI

(*Citrus aurantium var. Amara*)

Ko sem se prejšnjo pomlad sprehajala po vasici pod Vezuvom, so moje nosnice zaznale opojen, sladek, cvetni, nekoliko citrusni vonj. Ozrla sem se naokrog in zagledala drevo grenke pomaranče, okrašeno z belimi cvetovi in pomarančnimi sadeži. Grenka pomaranča je ena redkih rastlin, iz katere pridobimo kar tri različna eterična olja: iz lupine pridobimo eterično olje grenke pomaranče, iz listov petit grain in iz cvetov neroli.

Eterično olje neroli je dobilo ime po italijanski princesi iz mesta

Eterično olje pelargonije je s svojo čutno naravo idealno za deloholike in perfekcioniste, ki so izgubili stik s svojo notranjostjo ter intuicijo.

Neroli (blizu Rima). Menda je svoje rokavice in šale vselej odišavila z eteričnim oljem nerolija.

Neroli je od nekdaj eden mojih najljubših vonjev, ki še posebej močno deluje na čustva.

Uporabim ga, kadar me kaj vrže s tira, kadar sem jezna ali se počutim tesnobno. Eterično olje nerolija je odlično za čustveno intenzivne in občutljive ljudi, ki težko obvladajo stresne situacije. Uravnava centralni živčni sistem in se priporoča pri nemiru, nespečnosti, visokem krvnem tlaku, depresiji ter obupu. Vonj nerolija seže v globino duše in celi globoke čustvene rane, ki nam jemljejo veselje do življenja.

Namig: Ker je eterično olje zelo drago, ga lahko za čustvene tegobe nadomestite s hidrolatom nerolija. Poskusite žličko hidrolata nerolija v kozarcu vode – kot bi okušali pomlad in večno mladost!

V zbirki mojih najljubših eteričnih olj, s katerimi se pogovarjam vsak dan, je ostalo še eno. Pravi čudež narave je in predstavlja večno lepoto. Tako ga ljubim, da mu bom posvetila celoten prispevek v eni od naslednjih revij. Njeno visočanstvo – vrtnica ...

