



Eterična olja za žensko dušo in telo



Nina Medved

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

Eterična olja uporabljam vsak dan in ob različnih priložnostih. Moj dan je od jutra do večera prežet z izdelovanjem aromatičnih mešanic in raziskovanjem vonja. V tem prispevku bi z vami rada delila svoje izkušnje z eteričnimi olji, ki jih uporabljam kot mama dveh otrok, kot podjetnica, gospodinja in predvsem kot ženska, ki želi kljub vsakodnevnim naporom in zahtevam ohraniti svojo ženstvenost, biti zapeljiva, privlačna in cvetoča ...

SKRIVNOST ETERIČNIH OLJ

Kaj je eterično olje? Čeprav se aromaterapija bliskovito širi, veliko ljudi eterična olja še vedno zamenjuje s sintetičnimi ali parfumskimi dišavami. Kako tudi ne, ko so te velikokrat označene kot eterično olje?

Vendarle eterična olja niso zgolj dišavice – čeprav je res, da omamno dišijo! Eterična olja so najpotentnejši del rastline in rastlina jih proizvede kot svoje orožje v bitki proti mikrobom in zajedavcem. Prav zato imajo izjemno protimikrobn - torej protibakterijsko, protivirusno in protiglično delovanje, ki je farmakološko dokazano.

Za lažjo predstavo, zakaj so eterična olja tako učinkovita, pokukajmo v kemijo. Eterična olja so sestavljena iz sto in več aromatičnih molekul in vsaka ima določeno farmakološko delovanje. Farmacija je ugotovila, da lahko te molekule ponaredimo v laboratoriju. Recimo, evgenol je spojina v eteričnem olju klinčkov, ki jo lahko proizvedemo sintetično in se samostojno uporablja v zobozdravstvu za omrtvičenje bolečine. Vendar je evgenol v eteričnem olju klinčkov zaradi sinergije drugih učinkovin veliko učinkovitejši.

Poznavanje kemične zgradbe eteričnih olj je ključnega pomena za njihovo varno in učinkovito uporabo – vendar nam zgolj kemija ne bo razkrila skrivnosti eteričnih olj. Pokukati moramo globlje ... Beseda *eteričen* v grščini pomeni »duhoven« in za eterična olja pogosto rečemo, da so duša rastline. V angleščini se eterična olja imenujejo »essential oils«, kar nakazuje, da gre za esenco, za bistvo rastline, za prečiščen del rastline in potem takem najčistejšo formo v naravi.

ETERIČNA OLJA V ŽENSKI TORBICI

Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Blaži menstrualne težave in bolečine, je odlična pri nespečnosti, glavobolih in migreni. Uporablja se pri porodu.

Rožmarin

(*Rosmarinus officinalis ct. Cineol*)

Prva izbira za zaposlene ženske, ki opravljajo zahtevno umsko delo. Odličen za koncentracijo in spomin. Krepi samozavest, spodbuja k dejavnosti in nam vlija pogum, da sledimo svoji poti.

Pelargonija

(*Pelargonium graveolens*)

Odvaja vodo in stimulira limfni sistem, zato je učinkovita pri odstranjevanju celulita, odvajanju vode in vnetjih sklepov. Odlična pri PMS-u in v menopavzi, ker uravnava hormone.

Muškatna kadulja (*Salvia sclarea*)

Muškatna kadulja ima estrogenko delovanje, zato se priporoča pri izostanku menstruacije, v menopavzi in za uravnavanje menstrualnega cikla. Uporablja se pri porodu, saj pospešuje porod.

Cipresa (*Cupressus sempervirens*)

Ureja menstruacijo, v menopavzi jo uporabljamo pri vročičnih oblivih. Podpira nas pri psiholoških tranzicijah in življenjskih spremembah.

Vrtnica (*Rosa damascena*)

Vrtnica zdravi čustvene rane in nam je v tolažbo v najtemnejših trenutkih. Ureja menstruacijo in blaži menstrualne krče. Tonizira maternico, zato se uporablja pri porodu.



Ilang-ilang (*Cananga odorata*)

Še en prijatelj ženske – to eterično olje je izjemen afrodiziak, uporabimo pa ga lahko tudi za znižanje krvnega pritiska, pri menjavi razpoloženja in za nego razcepljenih lasnih konic. Pomaga preseči seksualne blokade.

Smilj (*Helichrysum italicum*)

Eno najbolj priljubljenih eteričnih olj za nego kože – še posebej se priporoča za zdravljenje brazgotin, ekcémov, alergij in hematomov. Na čustveni ravni celi globoke rane iz otroštva.





Eterična olja imajo izjemno visoko frekvenco. Proizvedena so iz rastlin in nastanejo pod soncem (sončna energija je vir življenja), v sebi nosijo energijo lune in žuželk, ki jih obletavajo. Z eteričnimi olji okoli sebe ustvarimo vitalno

Ženske tegobe in kako si pomagamo z eteričnimi olji

PMS
Z eteričnimi olji sproščamo menstrualne krče, uravnamo hormone in zmanjšamo stres ali tesnobnost. Eterična olja, ki nam pomagajo, so: bergamotka, rimska kamilica, muškatna kadulja, janež, kadična bosvelija, pelargonija, sivka, meta. Priporočajo se masaža trebuha in spodnjega dela hrbita, obkladki, kopel ali inhalacija.

MENOPAVZA
Podobno kot pri PMS-u v menopavzi skušamo uravnati

hormone in zmanjšati stres. Eterično olje vrtnice daje občutek ženstvenosti, je uterotonik in uravnava menstruacijo. Odličen je tudi hidrolat vrtnice, ki deluje hladilno. Eterična olja, ki ublažijo težave v menopavzi, so: muškatna kadulja, bergamotka, neroli, ilang-ilang, sladki komarček.

POMANJKANJE LIBIDA
Seksualnost je ustvarjalna energija in ima moč regeneracije (pospešuje tvorbo novih celic) – za žensko je vir kreativnosti in vitalne energije. Če vam primanjkuje spolne sile, ste

ozračje, se zaščitimo pred virusi in bakterijami, pred negativnimi mislimi in vibracijami. Eterična olja nas podprejo, da izstopimo iz množice in hodimo po svoji poti, uresničujemo svoje bistvo ali poslanstvo.

Še posebej za ženske je pomembno, da se povežemo z naravo. S tem, ko se povežemo z naravo, se povežemo sami s seboj. Ljudje se dojemamo ločene od narave in prav zato prihaja do številnih naravnih katastrof. Čedalje več je bolezni – od raka na dojki, neplodnosti, hormonskih motenj, depresije ... Vendar v naravi vse teži k vzpostavljanju ravnovesja. Bistvo eteričnih olj je holistično delovanje na človeka, saj delujejo obenem na naše telo, čustva in duhu.

Svet eteričnega spodbuja premik zavesti od materialnega k duhovnemu, od zunanjosti v notranjost. Ko uporabljamo eterična olja in se učimo od rastlin, začutimo moč od znotraj. Ko začutimo to moč, se umirimo, povežemo se z materjo Zemljo, dovolimo si biti nežne in ranljive, dovolimo si biti Ženske ...



Recepti

Masažno olje pri PMS-u

- 50 ml baznega olja
- 5 kapljic eteričnega olja pelargonije (uravnava hormone)
- 8 kapljic eteričnega olja sivke (deluje protibolečinsko in pomirja)
- 10 kapljic eteričnega olja bergamotke (izboljšuje razpoloženje)

V 50 ml stekleničko kapnemo eterična olja, premešamo in dodamo bazno olje (mandlijevo, makadamija, jojoba). Dobro premešamo in etiketiramo. Partnerja prosimo, naj nas zmasira. Prav tako lahko masažno olje vsako jutro pred prhanjem ali po njem vmasiramo v telo.

Mešanica za optimizem in veselje do življenja

- 10 ml olja jojobe
- 1 kapljica absoluta vrtnice (spodbuja ljubezen do samega sebe)
- 1 kapljica eteričnega olja bergamotke (večni optimist, ki nam pomaga, da se prepustimo življenju)
- 1 kapljica eteričnega olja sladke pomaranče (v naše življenje prinaša veselje, radost in srečo)

Eterična olja kapnemo v 10 ml stekleničko, premešamo in dodamo olje jojobe. Znova premešamo med dlanmi in etiketiramo. Nanesemo na pulzne točke.

SAMOZAVEST

Če vam primanjkuje samozavest za uresničenje ciljev in osebnih vizij, priporočam mešanico eteričnega olja rožmarin cineol in ingverja. Za samozavesten in zapeljiv nastop na zmenku uporabite jasmin, profi slabí samopodobi pa vrtnico.

ZIVČNOST, NAPETOST

Številna eterična olja nam bodo pomagala razpršiti živčnost in napetost. Za ljudi, ki zelo hitro izgubijo nadzor nad položajem, so odlična eterična olja nemške in rimske kamilice, sladke pomaranče in bergamotke. Za tiste, ki so nemirni in hiperaktivni, se priporočata sivka in melisa.