

Aromaticni kovček za vroče poletne dni



Prihaja poletje, ki je za mnoge najljubši letni čas! Sonce nas prijetno greje, narava je v razcvetu in kar je najpomembnejše – prihaja čas dopustov. A vendarle poletje s sabo prinese tudi marsikatero neprijetnost: sončne opeklime, brenčanje in pike mrčesa, potovalne slabosti, vročino ... Zatorej – ko pripravljate kovčke, skrbno izberite tudi eterična olja, saj vam bodo ta v pomoč pri blaženju številnih poletnih tegob.



Nina Medved

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



POTOVANJE

Dokler nisem odkrila eteričnih olj, so bili moji čezoceanski leti prava muka. Zdaj sta moja zvesta spremjevalca na letalu inhalator s poprovo meto in hidrolat vrtnice – odlično bi bilo, če bi jih na letalu

prejeli kar v toaletni torbici. Eterično olje poprove mete mi pomaga pri slabosti in glavobolu, poleg tega pa me prijetno osveži. Hidrolat vrtnice pa razpršim po obrazu, ko začutim, da mi zateguje kožo. Ohladi me in pomiri – gost in umeten zrak v

letalu nenadoma postane vibranten in cvetoč. Pri potovalni slabosti posežem tudi po eteričnem olju ingverja. Dve kapljici kapnem na robček in ga vdihavam ali pa ga kapljico dodam žlički rastlinskega olja ter jo vmasiram v trebuh.

STRAH PRED LETENJEM

Če vas je strah letenja, na robček kapnite kapljico eteričnega olja pelargonije in kapljico sivke. Prav tako bo vaše strahove pomagal pregnati hidrolat nerolija, ki ga razpršite po obrazu, vtrete v prsi

ali dodate kozarcu vode (pri tem preverite, ali je hidrolat brez konzervansov in ekološke pridelave).

PA VAŠI SOPOTNIKI?

Če potujete z malimi otroki, uporabite eterično olje rimske kamilice. Ko sta bila moja otroka manjša, sem vedno vnaprej pripravila masažno olje – 2 kapljici rimske kamilice v 10 mililitrih mandljevega olja. Ko sta postala nemirna, sem jima olje vtrla v stopala in v rame, kar ju je vedno pomirilo – če sem imela srečo, sta celo zaspala.

ČASOVNE SPREMEMBE

Ker sem zelo občutljiva na časovne spremembe, potrebujem kar nekaj časa, da se uravnam na novo okolje. Ali ta težava pesti tudi vas? Da se hitreje prilagodite časovnim spremembam, uporabite eterična olja z adaptogenim delovanjem: sivko, pelargonijo ali bergamotko. Ko pridete na cilj, si privoščite aromatično kopel ali masažo. Rastlina, ki se izjemno obnese pri jet lagu, je sibirski ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) – dobite jo v obliki kapsul ali praška.

Katera eterična olja bomo torej spravili v naš aromatični kovček?

- Opeklina: sivka, poprova meta, evkalipt globulus/radiata, rimska kamilica
- Vročični udar: sivka, evkalipt globulus/radiata, poprova meta, rimska kamilica
- Okužbe: timijan timol, sivka, rimska kamilica, evkalipt globulus
- Piki insektov: sivka, kamilica, evkalipt, timijan timol
- Repelenti: sivka, limonska trava, timijan timol, poprova meta
- Srbenje: evkalipt radiata, poprova meta
- Potovalna bolezen: poprova meta, ingver
- Nespečnost: rimska kamilica, sivka
- Jet lag: sivka, evkalipt globulus, pelargonija, poprova meta, grenivka, rožmarin kt. cineol
- Suha koža: sivka, pelargonija, sandalov les
- Pigmentacije: korenčkovo seme, limonade
- Odrgnine: smilj, sivka



SONCE IN OPEKLINA

Sonce je vir življenja in zmerno izpostavljanje soncu je dobro za nas. Vsekakor pa se je treba v opoldanskem času primerno zaščititi. Eterična olja vas pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov ne bodo zaščitila, lahko pa ublažijo morebitne opekline. In vendarle se je aromaterapija kot takšna začela ravno z opeklinami in eteričnim oljem sivke – ko se je francoski kemik Rene Maurice Gattefossé pri poskusu v laboratoriju opekel, je roko nemudoma pomočil v kozarc z eteričnim oljem sivke. Že naslednji dan se je stanje vidno izboljšalo in Gattefosséja je povleklo v nadaljnje raziskovanje eteričnih olj.



Poleg sivke lahko pri opeklinah uporabite tudi rimske kamilico, pelargonijo in poprove meto. Pripravite si kopel (pri tem priporočam, da poprove mete ne uporabite več kot eno kapljico), masažno olje ali eterična olja pa se odlično obnesejo tudi kot dodatek k gelu aloe vere, ki bo vašo kožo dodatno pomiril.

Obenem pa ne pozabite na hidrolate! Hidrolat poprove mete vas bo ohladil in ublažil srbečico, hidrolat rimske kamilice bo vašo kožo pomiril, hidrolat sivke bo pospešil obnovo celic, za pripravo kože na sončenje pa lahko uporabite hidrolat žajblja.

VROČINA

Ko sem se to zimo odpravila na Šrilanko, me je tropsko vročina popolnoma izčrpala. Če povem po pravici – težko prenašam vročino, poletje vsekakor ni moj priljubljeni letni čas in tropsko poletje sredi zime mi ni prav nič prijalo. Da bi »preživel«, sem na pomoč znova poklicala eterična olja in hidrolate: poprove mete, evkalipta globulus in sivke. Hidrolat poprove mete sem dodajala vodi, eterično olje evkalipta pa sem uporabila v olju za masažo stopal.

NADLEŽNI BRENČAČI

Zzz ... s tem zvokom se po navadi konča ležerno poležavanje v viseči mreži. Naj bo narava še tako čudovita in vsako živo bitje edinstveno – majhne leteče, brenčeče ali plazeče živalce so, posebej v poletnih mesecih, prava nadloga. Vendar, kaj je hujše, toksini ali mrčes? Komercialni preparati za preganjanje mrčesa pogosto vsebujejo DEET (dietiltoluamid), ki deluje kot nevrotoksin. Na srečo številne rastline vsebujejo substance, ki delujejo kot repelenti in brenčači se jim bodo rade volje izognili. Mednje sodijo

limonina trava, citronela, limonin evkalipt, sivka, cedra, limonin evkalipt (*Eucalyptus citriodora*), pelargonija, limona, meta, klinčki, timijan timol, origano in tageta (smrdrljivka). Uporabimo jih lahko v prostoru ali pa jih nanesemo na telo.

Najpogosteje uporabljeni eterično olje je limonina trava (*Cymbopogon flexuosus*/*Cymbopogon citratus*), ki vsebuje citronelal – spojino, ki deluje kot repellent. Če ga uporabimo na telesu, se priporoča največ 1 % koncentracija, saj višja lahko draži kožo. Priporočam, da ga uporabite v kombinaciji s sivko, ki bo ublažila ogenj limonine trave. Za občutljivo otroško kožo se temu eteričnemu olju raje izognite in uporabite samo sivko.

FOTOTOKSIČNOST

Ob spodbujanju k uporabi eteričnih olj za poletne dni moram posebej opozoriti na varno uporabo in s tem fototoksičnost nekaterih eteričnih olj. Fototoksičnost pomeni, da eterična olja ob nanosu na kožo absorbirajo sončne žarke in povzročijo poškodbe tkiva. Med najbolj problematična sodijo eterično olje bergamotke, limone, korenine angelike, ingverja, lupiné grenke pomaranče, grenivke, limete, tagete in citronke. Če imate radi vonj citrusov, lahko uporabite sladko pomarančo in mandarino, ki ju IFRA (International Fragrance Association) ne uvršča med fototoksični. Na splošno za uporabo v sončnih kremah priporočam zelo blaga eterična olja, kot so sivka, pelargonija, rimska kamilica, rožni les, palmarosa in korenčko seme.



In še najpomembnejše!
Izkoristite poletje za razvajanje vseh čutov in raziskovanje aromatičnih rastlin!

Olje za blaženje opeklina

Sestavine:

- 50 ml šentjanževega olja
- 5 kapljic eteričnega olja sivke
- 3 kapljice eteričnega olja pelargonije
- 2 kapljici eteričnega olja rimske kamilice

Priprava:

V stekleničko kapnemo eterična olja in jim prilijemo olje šentjanževke. Dobro pretresememo. Po sončenju tekočino vmasiramo v telo. A pazljivo! Ker je olje šentjanževke fototoksično, olja nikoli ne uporabite pred izpostavljanjem soncu. V tem primeru ga lahko nadomestite s katerim koli drugim osnovnim oljem (jojobino, mandljevo, olivno olje).

Osvežilna limonada

Sestavine:

- sok ene limone
- žlica hidrolata poprove mete

Priprava:

Žlico hidrolata poprove mete dodamo litru vode in naredimo ledene kocke. Nekaj ledeni kock dodamo limonadi.

Razpršilo proti mrčesu

Sestavine:

- 50 ml hidrolata virginskega nepozebnika (ali destilirane vode)
- 5 kapljic eteričnega olja limonine trave
- 5 kapljic eteričnega olja sivke
- 2 kapljici eteričnega olja rožmarina kt. cineol
- 2 kapljici eteričnega olja poprove mete

Priprava:

V stekleničko z razpršilko kapnemo eterična olja in prilijemo hidrolat. Pred uporabo tekočino dobro pretresememo. Razpršilo nanesemo na izpostavljene dele telesa vsakih 30 do 60 minut in pri nanašanju pazimo, da ne pride v stik z očmi.

