



Avtorica:
Nina Medved,
aromaterapevtka

Eterična olja KOT SPOROČILA DUŠI

Vonj aromatičnih rastlin nas povezuje z najstarejšimi izkustvi človeštva in je sporočilo duši iz kraljestva rastlinskega sveta. Nekateri vonji so še posebej uporabni, ko želimo doseči stik s svojim duhovnim svetom.

Človek uporablja vonjave, odkar je iznašel ogenj. Ni naključje, da beseda »parfum« izhaja iz besede »per fumum«, kar pomeni »skozi dim«. Ko je človek na ogenj vrgel različne aromatične rastline, je ugotovil, da vonj teh rastlin vpliva na njegovo počutje. Tako je aromatične rastline začel uporabljati za spremembo psihofizičnega stanja. Sprva je verjel, da ga vonj ščiti pred zlom in pred boleznijo. Nato je ugotovil, da izpostavljanje dimu določenih rastlin v njem vzbudi »božansko«. Vonj je uporabljal v obredih, za čiščenje bogov in v medicinske namene.

SMOLA BOSVELIJE IN MIRE ZA MEDITACIJO

Prav posebno mesto v zgodovini pripada smolama kadiilne bosvelije in mire. Znano je, da je slavni Pitagora smolo bosvelije uporabljal za uvide, ta smola pa je izjemno priljubljena tudi danes. Odlična je za čiščenje prostorov, tako na energetski kot fizični ravni (dezinfekcija). Uporablja se pri meditaciji, saj čisti notranjost duše in odpira energijske kanale. Vonj smole bosvelije je kompleksen, topel, mehak, smolnat, lesni in sladek. Deluje antistresno in nam pomaga pri osredotočanju. Medtem ko smola kadiilne bosvelije predstavlja energijo zraka (um), predstavlja smola mire zemljo (čutnost). Močno pomirja in prizemljuje, pomaga pri notranjem nemiru in pretiranem razmišljanju.

Za »kurjenje« smol lahko uporabite navaden izparilnik za eterična olja. Prekrijte ga s folijo in spodaj prižgite svečko. Nato na folijo položite nekaj zrnec smole. Že v nekaj minutah se bo po prostoru razlegel blag smolnat vonj. Če boste smolo uporabili za čiščenje prostora, prostor po izvedenem ritualu dobro prezračite.

FUMIGACIJA ALI ETERIČNO OLJE?

Tako iz smole bosvelije kot iz smole mire s postopkom parne destilacije pridobimo čudovito eterično olje. V duhovne namene lahko izvajate fumigacije s smolami in aromatičnimi rastlinami ali posežete po eteričnih oljih. Prednost eteričnih olj je v tem, da nam omogočajo različne načine uporabe – poleg tega, da jih uporabimo v prostoru, si z njimi lahko pripravimo kopel, masažno olje, inhalator, parfum in še kaj.

TRANSFORMACIJSKE KOPELI Z ETERIČNIMI OLJI

Eterična olja so odlična podpora pri energetskem zdravljenju. Delujejo na vseh nivojih – fizičnem, čustvenem, mentalnem in duhovnem. Eterična olja nas podpirajo v procesu osebne rasti in sprožijo proces samozdravljenja v telesu – seveda pod pogojem, da imamo jasno namero, da bomo nekaj spremenili.

Sama imam zelo rada aromatične kopeli, ki jih izvajam kot ritual. Aroma kopeli delujejo kot raztrpljevanje za fizično telo, čustva in um, obenem pa čistijo avrično polje.

Eteričnih olj ne kapajmo neposredno v vodo, temveč jih dodamo izbrani bazi:

- **MORSKA SOL** čisti avrično polje, sprošča jezo, uravnava elektromagnetno polje,
- **JABOLČNI KIS** odstranjuje čustvene toksine, hrani telo, lase in kožo,
- **SODA BIKARBONA** čisti toksine fizičnega telesa,
- **SVEŽE STISNjen LIMONIN SOK** uravnava subtilna telesa in zdravi avro.

Nekaj napotkov:

- V kopel vstopimo z jasno namero.
- Kopel podkrepimo z meditacijo ali vizualizacijo.
- Med kopeljo se lahko pojavijo močna čustva ali spomini – pomembno je, da telesu dovolimo, da sprosti zatrte spomine in travme.
- Osredotočimo se na prihodnost, ki jo želimo ustvariti.
- Po kopeli se ne prhamo!
- Kopel naj traja od 15 minut do dve uri; včasih je dovolj samo ena kopel, spet drugič kopel večkrat ponovimo (lahko sedem zaporednih kopeli vsak dan ali tedensko).

PAČULI

(POGOSTEMON CABLIN)

za ljudi, ki se izgubljajo v duhovnosti

AFIRMACIJA:

»V naravi je dovolj vsega za vse.«

Eterično olje iz listov ima zemeljski, mahovinast, začimbni in dimnat vonj. Spominja na mokro zemljo. Pačuli je posebej primeren za ljudi, ki se izgubljajo v čustvih ali v duhovnosti, saj krepi stik s telesom. To je vonj hipijev – predstavlja nov pogled na svet, je nekoliko uporniški in se zavzema za mir v svetu.

NAČINI UPORABE:

- Vmasiramo ga v predel prve in druge čakre, da se povežemo z elementom Zemlje.
- Globoko vdihnemo in se osredotočimo na fizično telo. Predstavljamo si, da imamo odprto srce. Nato energijo svetlobnega telesa (eterično telo) razširimo navzven.

BRIN

(JUNIPERUS COMMUNIS)

za čiščenje avre

AFIRMACIJA:

»Moj notranji vir me vodi skozi življenje.«

Brin so od nekdaj uporabljali za preganjanje zlih duhov in tudi eterično olje brina je znano po izjemnem čistilnem delovanju, tako na telesni, čustveni kot energetski ravni. Posebej se priporoča za čiščenje prostora in za čiščenje avre, kadar smo pod prevelikim vplivom zunanjih sil (mnenja drugih) ali po prepiru (nakopičena čustva).

NAČINI UPORABE:

- Razpršimo po prostoru za čiščenje negativnih vplivov.
- Vtremo v dlan in »obrišemo« avrično polje.

OPOZORILO: Ne uporabimo med nosečnostjo, ni primerno za otroke. Previdnost velja za osebe s težavami za ledvicami, diabetike, astmatike in alergike. Lahko draži kožo, zato uporabimo v nižjih koncentracijah.

BERGAMOTKA

(CITRUS BERGAMIA)

širi srčno čakro

AFIRMACIJA:

»Žarek svetlobe obsije moje telo in duha.«

Eterično olje bergamotke je čudovito za delo s čustvi, saj ga večina ljudi dobro sprejme. Bergamotka predstavlja energijo sonca in te kar nagovarja k živosti. Je odličen antidepresiv. Širi srčno čakro in nam pomaga, da sprejmemo same sebe, saj spodbuja ljubezen do sebe.

NAČINI UPORABE:

- Vtremo ga v srčno čakro, da sprostimo napetosti v razmerjih (tako z drugimi kot s samim seboj).
- Uporabimo ga na pulznih točkah, da preženemo negativne misli in dvignemo razpoloženje.
- Uporabimo ga v prostoru za boljšo komunikacijo in dvig razpoloženja.

OPOZORILO: Eterično olje bergamotke je fototoksično. V sončnih dneh na koži uporabite bergamotko brez bergaptena.

MUŠKATNA KADULJA

(SALVIA SCLAREA)

krepi tretje oko

AFIRMACIJA:

»Sem poln/a inspiracije in ustvarjalne energije.«

Muškatna kadulja je vizionarka. Spodbuja sanjanje in nam pomaga, da si sanje zapomnimo. Krepi tretje oko. Močno sprošča in deluje evforično, razblinja iluzije in vzbuja jasnost. To eterično olje ima močno psihično, hipnotično in evforično delovanje.

NAČINI UPORABE:

- Vmasiramo ga v čelo za centriranje in prizemljujev.
- Uporabimo ga za meditacijo za jasne namere.
- Ob hormonskem neravnovesju ga uporabimo v kopeli.

OPOZORILO: Ne uporabimo, kadar uživamo alkohol. Ne uporabimo pri bolnikih z rakom na dojki.

POMEMBNO: Eteričnih olj nikoli ne nanašamo na kožo nerazredčenih. Vedno jih redčimo v baznem olju (jojoba, mandljevo olje). Za delo na energetski ravni se priporočajo nižje koncentracije eteričnih olj (0,5 do 1 %).



magnolija

MAGNOLIJA JE ODPRLA SVOJO PRODAJALNO!

Odlična priložnost, da povonjate vrhunska eterična olja Florihana in ostale naravne sestavine!

Vabljeni na brezplačen posvet z izkušeno aromaterapevtko Nino Medved.

ODPIRALNI ČAS

vsak delovnik od 9. do 15. ure
sreda od 9. do 18. ure

Magnolija, Stoženska 11, Ljubljana
www.magnolija.si