



Avtorica:
Nina Medved,
aromaterapeutka

ETERIČNA OLJA, ki umirjajo duha in um

Moji prvi spomini iz otroštva so povezani z vonjem. Vonj, ki se mi je posebej močno vtisnil v spomin, je vonj pregretega šivalnega stroja in razrezanega blaga – moja babica je bila šivilja, in medtem ko je šivala, sem pogosto sedela za njo, objelá sem jo okoli pasu in prisluhnila ritmu šivalnega stroja. Ko sem pred kratkim vstopila v šivalnico starejše gospe, me je vonj, ki se je širil po prostoru, takoj popeljal v otroštvo. Počutila sem se kot doma, varna in objeta.

Vonj je močno povezan s čustvi in spominom

Ko povonjam dišeč cvet, aromatične molekule prodrejo v nosnice in se spremenijo v električni signal, ki potuje naravnost v limbični sistem. V limbičnem sistemu, ki velja za najbolj prvinski del naših možganov, se nahaja amigdala, v kateri so kot v skrinjici shranjena vsa čustva, ki smo jih kdaj doživelji.

Ali zares vonjamo z nosom?

Slavni parfumeristi, ki jim pravimo »nosovi«, so s to oznako skrajno nezadovoljni. Sami namreč trdijo, da ne vonjajo z nosom, temveč z možgani. Kreiranje parfumov je umetniški proces, ki je močno povezan z ustvarjanjem čustev in spominov. Dober parfum je tisti parfum, ki v kupcu vzbudi čustva in spomine. Ko se odločimo za nakup nekega parfuma, ga ne bomo kupili zato, ker lepo diši, temveč predvsem, ker je v nas prebudil neko čustvo, morda spomin.

Znate opisati vonj po morju?

Poletje je mimo in gotovo ste se naužili morja. Bi znali opisati njegov vonj? Kako diši? Sama bi vonj po morju

opisala kot slan, žveplen, nekoliko zelen, prostoren, mahovinast. Kot ste opazili, sem za opis uporabila pridevниke, ki se navezujejo na samostalnike, katerih vonj nam je dobro znan. Opisati vonj ni enostavno, saj del možganov, s katerim zaznamo vonj, ni povezan z delom možganov, v katerem tvorimo besede.

Četudi nimate parfumerističnih ambicij, je pomembno, da razvijate čut voha, ki velja za najbolj zanemarjen človekov čut. V šoli so nas urili v glasbeni in likovni umetnosti, predmeta umetnosti vonja pa gotovo niste imeli! Sama imam olfaktorni dnevnik, v katerega vsak dan zapisujem vonje, ki sem jih srečala skozi dan, in jih skušam opisati. Menda je to odlična vaja za možganske celice – ljudje, ki veliko vonjajo in vonjajo zavestno, se namreč počasneje starajo!

Nekaj pridevnikov, ki vam bodo pomagali opisati vonj: cvetni, lesni, zemeljski, travnat, citrusni, zelen, mahovinast, sočen, animaličen, balzamičen, začimbni, oster, zeliščni, vaniljast, kremni, kisel, plesniv ...

Doživljjanje vonja je povsem individualno

Odziv na vonj je zelo individualen in ustvariti vonj, ki bo všeč vsem

ljudem, je nemogoče. To je deloma zato, ker vsak od nas zaznava različne aromatične molekule – povsem mogoče je, da določenih vonjev sploh ne zaznavate, medtem ko imajo drugi burne odzive nanje.

Eterična olja in čustva

Eterična olja so kompleksna mešanica aromatičnih molekul in vsaka od njih ima svoj vonj. Sinergija aromatičnih molekul nekega eteričnega olja določa njegov vonj. V eteričnem olju vrtnice denimo pleše kar štiristo petdeset aromatičnih molekul!

Predstavljam nekaj najpogosteje uporabljenih eteričnih olj za podporo čustvom in umu. Pomembno je, da izberete samo eterična olja, katerih vonj vam ugaja. Vonj lahko prodre zelo globoko in na dan privleče neprijetne občutke, celo nerešene travme, zato eterična olja, ki jih doživite kot izrazito neprijetna, raje pustite v steklenički.

VETIVER Zemeljski vonj eteričnega olja, ki ga pridobimo iz korenin trave, prizemljuje, stabilizira in vzbuja občutke pripadnosti. Je eno najbolj pomirjujočih eteričnih olj. Po napornem dnevu nam pomaga, da se umirimo in vzpostavimo harmonijo telesa in duha.



POPROVA META Mentolni, svež in prodoren vonj eteričnega olja aromatične zeli nam pomaga prebaviti nove ideje in vtise, bistri misli in krepi koncentracijo.

ROŽMARIN Rožmarin ima svež, kafrast, zeliščni vonj. Slovi po svojem delovanju na um, saj krepi koncentracijo in spomin. Vliva pogum in krepi samozavest, pomaga nam, da poiščemo svoje mesto v svetu in uresničimo lastno poslanstvo.

CIPRESA Eterično olje skravnostnega mediteranskega drevesa je odlična podpora pri psiholoških prehodih in življenjskih spremembah. Vzbuja optimizem in nas poziva, naj se prepustimo toku življenja. Ob izgubi ljubljene osebe razpršimo po prostoru.

PELARGONIJA Eterično olje, ki ga pridobimo iz listov dišeče pelargonije, je eno najbolj ženskih eteričnih olj. Pomaga nam vzpostaviti stik s seboj in spodbuja komunikacijo. Pelargonija stremi k harmoniji.

KADILNA BOSVELIJA Sveti vonj, ki zdravi stare rane in nas povezuje s preteklostjo. Umirja um, nam pomaga, da se osredotočimo in ima transformativen učinek. Odlično eterično olje za čiščenje negativnih vplivov v prostoru.

SIVKA Vijoličasta lepotica z zelo kompleksnim vonjem – v eteričnem olju sivke se prepletajo cvetni,

zeliščni in zeleni toni. Pomirja močna čustva, ki bi utegnila prevladati nad razumom. Kot mama skrbi za nas na vseh nivojih in nam daje občutek, da nikoli nismo sami.

ILANG ILANG Eterično olje z eksotičnim, opojnim cvetnim vonjem bo v pomoč ljudem, ki so podzavestno blokirali seksualnost. Združuje našo čustveno in čutno naravo ter odpira srce.

BERGAMOTKA Bergamotka je sedež, podoben pomaranči. Raste v sončni Kalabriji in v sebi nosi veliko sonca. Eterično olje velja za izjemen antidepresiv in je posebej priljubljeno v sivih zimskih dneh. Uporabite ga, kadar ste živčni, napeti in brez volje do življenja.

Kako uporabimo eterična olja

Če vas je kratek opis katerega od eteričnih olj pritegnil, vam priporočam, da ga najprej povonjate in se prepričate, ali vam je vonj všeč. Izbrano eterično olje lahko uporabite na več načinov.

SUHA INHALACIJA

Eterično olje kapnite na robček in ga večkrat dnevno povonjajte. Ker so eterična olja razmeroma hitro hlapljiva, ga lahko na robček kapnete večkrat dnevno.

RAZPRŠILO ZA PROSTOR

V stekleničko z razpršilom kapnite eterično olje in prilijte alkohol ali vodo. Dobro pretresite. Za 10 ml alkohola uporabite 3 kapljice eteričnih olj.

KOPEL

Nekaj žlicam morske soli dodajte do 8 kapljic eteričnega olja. Premešajte in stresite v kopel.

OSEBNA MEŠANICA V ROLL-ONU

Zelo priročen izdelek, ki ga lahko ves čas nosite v torbici. Izdelate ga tako, da v 10 ml stekleničko z roll-onom kapnete 3 kapljice eteričnega olja, dolijete olje jojobe in dobro pretreste. Nanesite na pulzne točke ali na dlani in vdihnite.



magnolija

Magnolija je vodilna šola
za aromaterapijo in naravno
kozmetiko v Sloveniji.

Vabljeni na naša izobraževanja!

- 18. 9. Dan odprtih vrat
- 23. 9. Kreme od A do Ž
- 7. 10. Eterična olja in čakre
- 14. 10. 2017 - 3. 2. 2018 tečaj aromaterapije
- 21. 10. Paleta vonjev in kreacija parfuma

Lokacija: Stoženska 11

Informacije in prijave: 040 802 636,
nina@magnolija.si, www.magnolija.si