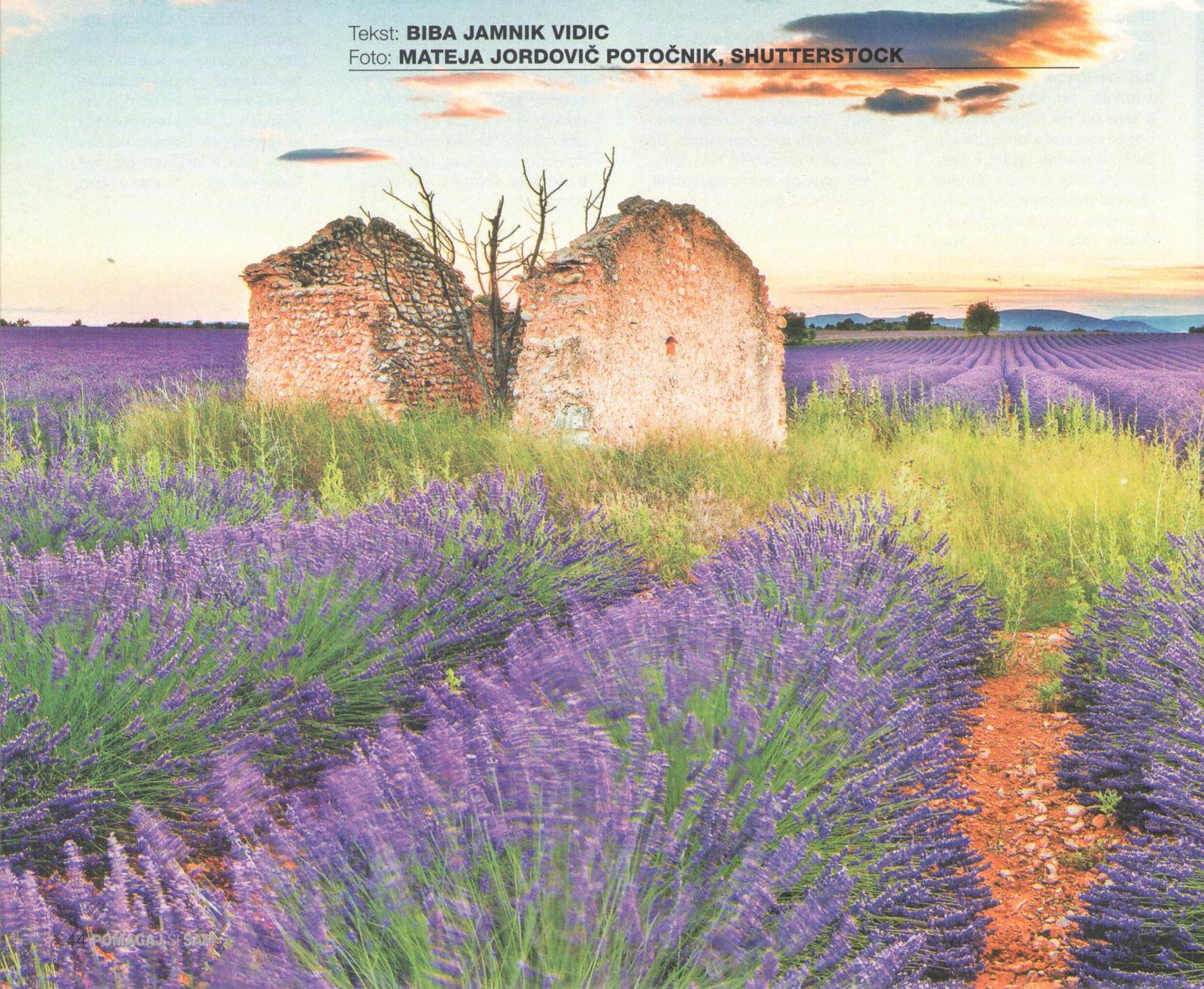


# Dragocenost, ki izginja

Bil je lep poletni dan, eden redkih v začetku junija, ko nas je aromaterapeutka Nina Medved popeljala v svet ene najpomembnejših rastlin v aromaterapiji. Ko nam je razdelila lističe, ki jih je pomočila v raztopino alkohola in eteričnega olja sivke, se je naše popotovanje lahko začelo. »Za trenutek zaprite oči, globoko vdihnite in opazujte, kaj čutite, kako vonj deluje na vas, kje v telesu ste ga začutili. Vas je kam popeljal, v vas zbudil kakšna čustva, morda spomine? Vas je pomiril ali razburil? Kakšne barve je? Vas ta vonj spominja na zelišča ali na cvetje? Če bi bila to gospa, kako bi bila oblečena?«

Tekst: **BIBA JAMNIK VIDIC**

Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK, SHUTTERSTOCK**



## Eterično olje prave sivke je redkost

»Da bi dobili eterično olje terapevtske kakovosti, mora biti izdelano s podaljšano destilacijo. Večina izdelovalcev pa postopek destilacije ustavi po eni uri, in sicer zato, ker iz približno 150 kg sivke dobijo 1 kg eteričnega olja, v treh urah, kolikor je potrebno za izdelavo kumarinov, pa iz enake količine sivke dobi jo le 1 do 2 dcl eteričnega olja. Zato je prava sivka terapevtske kakovosti prava redkost. Izdelovalci pravo sivko pogosto tudi kombinirajo z lavandinom, ki je cenejši. Za 1 kg eteričnega olja lavandina potrebujejo le približno 50 kg rastline.«

**V**ihnila sem torej njen vonj in zaprla oči. Najprej sem jo začutila v glavi, malce pozneje v srcu. Bila je sveža, zeleno barve. Me je pa kljub svežini pomirila. Popeljala me je v naravo, na cvetoč travnik in zbudila občutek svobode. »Sivka je mama eteričnih olj, ki nam na pomoč priskoči takrat, ko jo potrebujemo. Nič ne pričakuje in nič ne jemlje zase, ona samo daje in se razdaja. Sivka je sočutje. Doma je dobro imeti stekleničko eteričnega olja prave sivke, predvsem poleti. Uporabite ga namreč lahko na tisoč in en način,« je svoje predavanje o sivki začela Nina.

### Zmeda med različnimi vrstami sivk

»Na delavnica mi ljudje pogosto pripovedujejo, da so si na blazino v postelji nakapali eterično olje sivke, potem pa vso noč niso mogli spati. Najpogosteje je razlog v tem, da so namesto prave sivke uporabili lavandin, natančneje lavandin budrovka, je tisto, kar ljudje običajno prinesejo domov s počitnic na morju. Tudi v trgovinah, kjer prodajajo eterična olja, vam bodo najpogosteje prodali tega. Tisti, ki ste kdaj letovali na Hvaru, se verjetno spomnите, da domačini svojo siv-

ko ponujajo kot olje, ki vas bo pomirilo in vam pomagalo v lepše sanje. Ker na dopustu tega ne potrebujete, se lahko o učinkih prepričate šele jeseni, ko ste spet sredi vsakodnevne stresne norišnice. In na žalost ugotovite, da ne deluje. »Lavandin vas bo zaradi pomanjkanja estrov in ketona kafre ter oksida 1,8-cineol, ki ju vsebuje, močno predramil. Prava sivka in lavandin imata različni kemijski sestavi in zato tudi različno delujeta. Lavandin v nasprotju s pravo sivko deluje močnejše antiseptično, zato ga lahko uporabljam v čistilih, za razkuževanje prostorov, zdravljenje aken, lajšanje bolečin v mišicah, pri prehladih in za repellent. Eterično olje prave siv-

### Lavandin

(*Lavandula x intermedia*) je hibrid prave sivke (*Lavandula angustifolia*) in širokolistne sivke (*Lavandula latifolia*). Vonj je zaradi kafre nekoliko grob in prodoren. Poznamo tri klone lavandina: abrial (najbolj podoben širokolistni sivki), super (po sestavi najbolj podoben pravi sivki) in grosso (lavandin, ki ga pridobivajo na Krasu). Ker vsebuje kafro in 1,8-cineola lavandin, ni primeren za oralno uporabo.

### Prava sivka

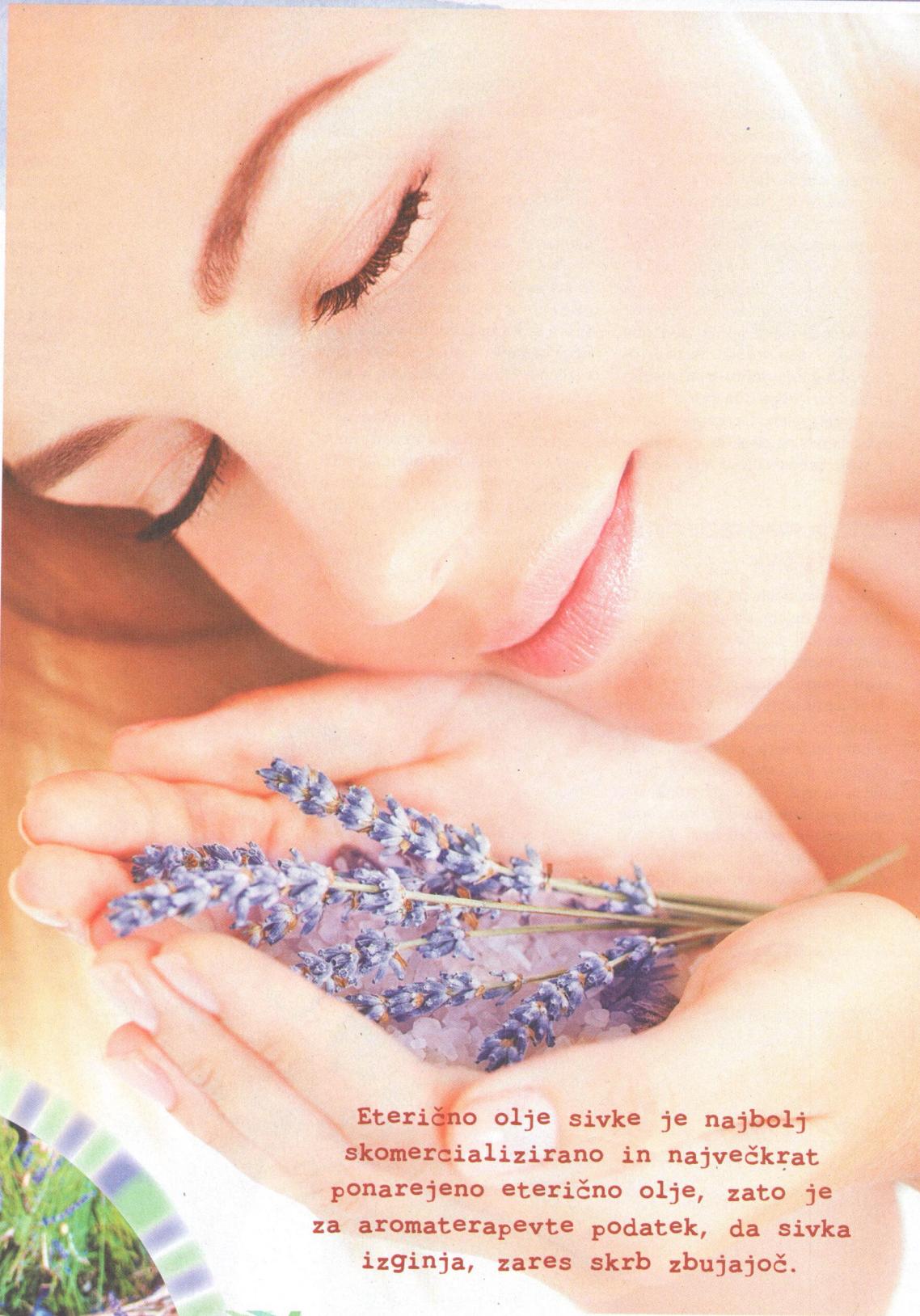
(*Lavandula angustifolia*) je bogata z monoterpeniskim alkoholom linalol (do 40 %), estri (do 55 % linalil acetata, 5 % *lavan-dulil acetata*) in kumarini (0,25 %). Estri in sinergiji s kumarini delujejo pomirjajoče in olju dajejo sladkast cvetni vonj. Najboljše eterično olje je pridobljeno iz sivke, ki raste na višini od 600 do 1500 m.



ke (*Lavandula angustifolia*) pa ima več kot 200 aktivnih učinkovin in je uporabno za različne namene hkrati. Medtem ko bo razkužilo rano vašega malčka, ga bo hkrati tudi pomirilo. Prava sivka nam bo pomagala, če se bomo urezali, opekli, če nas bodo boleli glava, trebuh, mišice, če se bomo prehladili, če nas bo popikal mrčes. Je tudi dobra podpornica ob porodu, uporablajo jo za pomoč umirajočim. Kadar bomo na dnu, bo dvignila naše razpoloženje, kadar bomo raztreseni, nas bo umirila. Zato svetujem, če se odločite samo za eno eterično olje, naj bo to najkvalitetnejše eterično olje prave sivke, po možnosti izberite olje iz divje rastoče prave sivke.«

### Najbolj skomercializirano in največkrat ponarejeno eterično olje

Za večino ljudi so prva asociacija na sivko cvetoča polja močne vijolične barve v Provansi. Nina, ki se tja pogosto vrača, pravi, da takih barv v naravi ni. Tudi veliko prave sivke v Provansi ni več. »Podatki iz leta 2009 kažejo, da naj bi na poljih gojili že skoraj 90 % lavandina. Proizvajalci so namreč hitro ugotovili, da je izkupiček hibridov od dva- do trikrat večji kot pri pravi sivki. Za 1 kg eteričnega olja sivke potrebujejo od 150 do 160 kg divje sivke in od 120 do 130 kg gojene sivke. Za kilogram eteričnega olja lavandina pa potrebujejo le od 35 do 50 kg lavandina. Eterično olje sivke je najbolj



Eterično olje sivke je najbolj skomercializirano in največkrat ponarejeno eterično olje, zato je za aromaterapevte podatek, da sivka izginja, zares skrb zbujač.

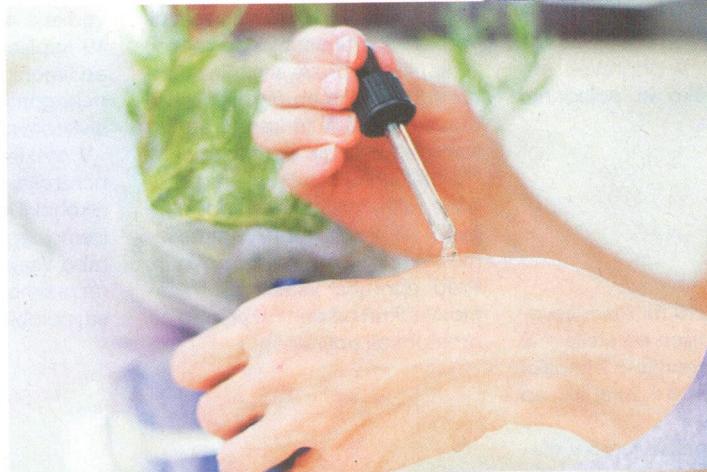
skomercializirano in največkrat ponarejeno eterično olje, zato je za aromaterapevte podatek, da sivka izginja, zares skrb zbujač. Cena eteričnega olja sivke namreč raste, s tem pa se na trgu pojavlja čedalje več ponaredkov. Če ne znate brati kromatogramov, boste zelo težko ugotovili, ali so vam pod nos pomolili pravo, avtentično sivko (*Lavandula angustifolia*), ali lavandin (*Lavandula x intermedia*), ali spretno pripravljeno

industrijsko mešanico sintetičnega linalola in linalil acetata, ki so jo zmešali v kateri od velikih hiš v Grassu ali New Yorku iz naravnih, delno naravnih ali sintetičnih komponent.« Še bolj skrb zbujač je podatek, da v Provansi še tista malenkost gojene prave sivke ni več zdrava za uporabo. Ker je precej dovozna za bolezni (od leta 2000 jo ogroža bakterija fitoplazma stolbur, ki povzroča, da se rastlina posuši in ima manjše cvetove),



jo močno škropijo. »Medtem ko so leta 2005 v Franciji proizvedli 85 ton eteričnega olja, so ga leta 2010 proizvedli samo še 30 ton. Voda v tej 'vijolični' dolini menda ni več pitna.« Nina svetuje, naj, kadar kupujemo eterično olje sivke, poskušamo izvedeti, od kje izvira. »Najbolje je, če ga lahko kupimo neposredno od izdelovalca. Sama ga kupujem v destilarni Florihana, ki je znan po vrhunskem in inovativnem postopku destilacije. Lastnika sta se iz mesta Grasse, ki velja za sedež industrije parfumov v južni Franciji, preselila na planoto in začela gojiti divjo sivko. Ta sivka, ki je nižje rasti kakor gojena, raste med skalovjem, v travi, med borovci, obletavajo jo metuljčki in čebelice in videti je, da ji to prija. Potem ko jo ročno požanjejo, sledi destilacija, ta poteka pri nižjih temperaturah, zato iz sivke dobijo več učinkovin.«

**Z eteričnimi olji si lahko izboljšamo razpoloženje, si okreplimo imunski sistem in preženemo viruse, hkrati pa njihovi vonji lahko spremenijo naše dojemanje sveta.**



»Čut vonja je čut 21. stoletja, aromaterapija je medicina prihodnosti in naravni parfumi so pravi balzam za žensko dušo,« pravi Nina.



Kapljica  
eteričnega olja  
prave sivke  
izboljša  
okus  
limonade.



Eterično olje prave sivke ne sme manjkati v nobenem domu.

### Tisoč in ena oblika uporabe eteričnega olja prave sivke

»Eterično olje prave sivke je eno najboljših olj za nego kože. Na eni strani blago, po drugi strani pa zelo močno. Primerno je za vse tipe kože. Ker učinkuje protivnetno, ga lahko uporabljamo tudi pri ekcemah in dermatitisu. Njeno antisepčno delovanje je primerno za zdravljenje aken, ran, pikov žuželk in opekljin. Poleg eteričnega olja čajevca je eterično olje sivke edino, ki ga lahko damo neposredno na kožo. Vendar

svetujem, da tega ne počnete vsak dan, naj bo to prej izjema kakor pravilo. Sicer ga vedno redčimo z baznim oljem ali alkoholom, ki naj bo čim bolj koncentriran. Kadar delašmo mešanice, se osredotočimo na namen, ki ga želimo doseči, in poiščimo eterična olja, ki delujejo v sinergiji. Tako bomo dosegli boljši učinek.« Eterično olje sivke učinkuje tudi na naš živčni sistem, in sicer tako, da nam da tisto, kar potrebujemo. Če smo napeti, nas pomiri, če smo depresivni, nam dvigne razpoloženje. »Deluje tako, da nas harmonizira. Najmočneje učinkuje na četrto, srčno čakro. Ker pa srčna čakra povezuje tudi vse druge, lahko rečem, da sivka vpliva na vse čakre v našem telesu. Je tudi dobra prijateljica žensk, saj dobro deluje na reproduktivne organe, lajša menstrualne bolečine, pomaga pri PMS in težavah v meni. Ker vpliva tudi na čustva, je še posebej priporočljiva za ljudi, pri katerih čustva prevladujejo nad razumom. Pomaga nam, da umirimo čustva, lažje razmislimo in sprejmemo modrejše odločitve. Podpira tudi našo individualnost. Pokaže nam pot in nas podtri v iskanju samega sebe. Še posebej pomaga ljudem, ki imajo zamisli, a jih težko uresničujejo.«



## RECEPTI RECEPTE RECEPTE RECEPTE RECEPTE RECEPTE RECEPTE

### *Sama inhalacija pri prehladu*

V posodo z 1 l do 2 l vroče vode kapnemo 2 kapljice eteričnega olja evkalipta globulus/radiata in 2 kapljice eteričnega olja prave sivke. Pokrijemo si glavo z brisačo in inhaliramo.

### *Suha inhalacija pri stresu*

Na robček kapnemo kapljico eteričnega olja prave sivke in kaplico eteričnega olja pelargonije. Večkrat globoko vdihnemo. Pri močnem stresu sivko kombinramo z eteričnim oljem kadiilne bosvelije, za dvig razpoloženja pa z eteričnim oljem sladke pomaranče.

### *Masaža proti bolečinam v mišicah*

**Potrebujemo:** 50 ml mandljevega olja \* 10 kapljic eo sivke \* 2 kapljici eo pelargonije \* 2 kapljici eo rimske kamilice \* 2 kapljici eo bergamotke.

Eterična olja nakapljamamo v stekleničko in pretresememo. Prilijemo mandljevo olje in dobro premešamo.

### *Obkladki pri vročini*

V posodo hladne vode kapnemo dve kapljice eteričnega olja prave sivke in kapljico eteričnega olja poprove mete. V pripravek pomocimo brisačko in polagamo na stopala/telo.

### *Masažno olje pri PMS*

**Potrebujemo:** 10 ml mandljevega olja \* 3 kapljice eo sivke \* 2 kapljici eo pelargonije \* 2 kapljici eo rimske kamilice \* 2 kapljici eo bergamotke.

Eterična olja nakapljamamo v stekleničko in pretresememo. Prilijemo mandljevo olje in dobro premešamo.

### *Razprtijo za dezinfekcijo*

**Potrebujemo:** 10 ml alkohola ali vodke \* 40 ml destilirane vode \* 10 kapljic eo cedre \* 10 kapljic eo limonine trave \* 10 kapljic eo pelargonije \* 20 kapljic eo prave sivke/lavandina.

V stekleničko nakapljamamo eterična olja, premešamo in prilijemo alkohol. Dobro premešamo in dolijemo destilirano vodo. Pred uporabo vsakič pretresememo. Večkrat razpršimo po odkritih delih telesa, po obleki ali prostoru.

### *Repelent*

**Potrebujemo:** 10 ml alkohola ali vodke \* 40 ml destilirane vode \* 10 kapljic eo cedre \* 10 kapljic eo limonine trave \* 10 kapljic eo pelargonije \* 20 kapljic eo prave sivke/lavandina.

V stekleničko nakapljamamo eterična olja, premešamo in prilijemo alkohol. Dobro premešamo in dolijemo destilirano vodo. Pred uporabo vsakič pretresememo. Večkrat razpršimo po odkritih delih telesa, po obleki ali prostoru.

### *Kopel za odpiranje srčne čake*

**Potrebujemo:** 5 žlic morske soli \* 3 kapljice eo sivke \* 1 kapljica eo ilang-ilanga \* 3 kapljice eo bergamotke.

V posodo damo pet žlic morske soli. Dodamo eterična olja in dobro premešamo. Stresemo v kopel.

