



Razvedrimo duha z eteričnimi olji

Besedilo: Nina Medved

Ko je človek iznašel ogenj, je ugotovil, da naravni materiali, s katerimi kuri, ustvarjajo določen vonj. Sčasoma je spoznal, da vonji lesa, korenin, listov, lupin ali trav porajajo različne občutke – nekateri so povzročili stanje evforije, drugi so pomirjali, spet tretji so vzbujali spolno slo. Arome so začeli uporabljati v ritualih ter za izboljšanje svojega fizičnega in psihičnega počutja.

Ni naključje, da beseda parfum izvira iz besede *per fumum*, kar pomeni „skozi dim“. Dandanes se ljudje radi ovijemo v opojne parfumske oblake, vendar gre najpogosteje za sintetične dišave, ki

nimajo blagodejnega učinka. Prav nasprotno – umetni vonji so mrtvi, v laboratoriju proizvedeni vonji, ki povzročajo glavobol, delujejo agresivno in znižujejo naše vibracije.

Obkrožen s sintetičnimi izdelki in vpet v izumetničenost vsakdanjega življenja je sodobni človek pozabil na darove narave. Vzrok za nastanek številnih bolezni je prav dejstvo, da smo izgubili stik z naravo in s samimi seboj.

Vrnimo se v kraljestvo narave! Tam nas čaka razkošje aromatičnih rastlin, v katerih pod vplivom sonca in lune nastajajo eterična olja. Eterična olja so najčistejša esenca narave in v sebi nosijo močno energijo sonca. In česa nam primanjkuje v sivih zimskih dneh, ko se kotički naših ustnic povesijo navzdol? Sonca! Že kapljica ali dve eteričnega olja bergamotke v izparilniku nam bo vila optimizem in zdelo se nam bo, kot bi v temačen dan posvetil žarek sonca.

Kako deluje čut voha?

Ne samo, da lahko arome izboljšajo naše razpoloženje, vzbudijo čustva in spomine – z vonji lahko spremenimo tudi svoj pogled na svet! Skrivnost delovanja eteričnih olj je v delovanju vonja na človeka. Vonj namreč prodre v limbični sistem naših možganov – v del možganov, v katerem so shranjena naša čustva in spomin. Ko vdihavamo prijetne vonjave, ustvarjamо lepe spomine in harmonična čustva. Zato na svojih delavnicih vedno rečem: „Obdajte se z lepimi vonji, tako vam bo življenje bolj dišalo!“





Katera eterična olja izberemo za izboljšanje razpoloženja?

Farmakološke raziskave potrjujejo delovanje eteričnih olj na naša čustva in um. Med adaptogene štejejo eterična olja bergamotke, pelargonije in vrtnice. Eterična olja, ki delujejo stimulativno, so rožmarin cineol/kafra, jasmin, poprova meta, limona, grenivka in limonina trava. Sedativno delovanje imajo eterična olja rimske in nemške kamilice, muškatna kadulja, sivka, neroli in majaron. Med evforike, ki so posebej priporočljivi za depresivna stanja, štejemo muškatno kaduljo, jasmin, neroli, ylang ylang in grenivko.

Kako uporabimo eterična olja?

Eterična olja na nas delujejo s pomočjo nanosa na kožo in inhalacije. Glede na to, da na razpoloženje vplivamo predvsem prek vohalnega sistema, bo najučinkovitejši način uporabe „vohljanje“ eteričnih olj.

- Suha inhalacija: Kapljico ali dve eteričnega olja kapnite na robček in večkrat globoko vdihnite.
- Razpršilo za prostor: V 20-ml razpršilko kapnite 10 kapljic eteričnih olj. Prilijte destilirano vodo in dobro pretresite. Razpršite po prostoru.
- Kopel: V skodelico morske soli nakapljajte 8 kapljic eteričnih olj in premešajte. Stresite v vodo in se globoko sprostite.
- Masažno olje: V 50-ml stekleničko kapnite 10–25 kapljic eteričnih olj. Pretresite in dodajte osnovno olje (mandljevo, jojobino, sezamovo). Znova pretresite. Tri tedne enkrat dnevno vmasirajte v telo.

Portreti eteričnih olj

Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Sivka je mama. Ščiti, pomirja in tolazi. V živčnem sistemu vzpostavlja ravnovesje in nam da tisto, kar potrebujemo – kadar smo apatični in v depresiji, bo sivka izboljšala naše razpoloženje, kadar smo živčni in napeti, nas bo pomirila.

Neroli (*Citrus aurantium L. var. amara*)

Razkošen cvetni in sladki vonj nerolija globoko pomirja in je posebej priporočljiv pri anksioznosti, depresiji in obupu.



Bergamotka (*Citrus bergamia*)

Bergamotki pravijo tudi naravni Prozac®, saj slovi po svojem protidepresivnem delovanju. Italijanski profesor Paolo Rovesti je eterično olje bergamotke uporabljal pri bolnikih v psihiatrični negi in zabeležil vidne izboljšave.

Jasmin (*Jasminum grandiflorum/sambac*)

Intenzivno cvetni, nekoliko narkotični vonj jasmina sodi med najučinkovitejše arome za blaženje anksioznosti in depresije. Posebej se priporoča za depresivna stanja, ki mejijo na duševno otoplost, saj deluje spodbujajoče in vrliva optimizem.

Esence narave so parfumi preteklosti in verjamem, da so parfumi prihodnosti. Dan po delavnicu izdelave naravnih parfumov me je poklicala udeleženka in mi povedala: „Ta parfum je povsem drugačen. Njegov namen ni, da bi z njim naredila vtis na druge. Ko si ga v trem v kožo, me obrne navznoter, je nekaj povsem individualnega, nekaj za mojo dušo.“

