

## Verbena vraća radost i tjera insekte

*Ljetne večeri bit će ugodne i egzotične uz svjež, citrusni miris verbene! Ovo intenzivno eterično ulje odmah će vas razbuditi i razveseliti, ali i zaštititi od insekata*

*Licea, Litsea cubeba, Verbena Exotica, May Chang* sve su to razna imena za liceu ili verbenu. Zimzeleno stablo iz obitelji Lauracea, prirodno stanište ima na području Jugoistočne Azije (Kina, Indonezija, Vijetnam). Domoroci s Tajvana koriste liceu kao začim, a odatle i proizlazi naziv - planinski papar. Eterično ulje koje koristimo u aromaterapiji dobiva se iz ploda biljke. Smatra se da je slabije kvalitete ukoliko se dobije iz listova. Boja ulja je blijedo žuta do tamnije žuta.

**Verbena je izvrsno ulje kada trebate brzu injekciju radosti, poleta, lakoće duha.** Biti mlad u srcu znači da sve možemo postići, a licea pomaže upravo razbuđivanjem te energije.

Ovo ulje dobro je za prezaposlene osobe jer raspršuje kaotične misli, **donosi mir i mentalnu jasnoću.** Da biste izašli iz poslovnog filma na kraju radnog dana par 10tak kapi licee dodajte u aromalampicu. Pratite kako se vraća vaš mentalni mir.

Kroz povijest mješavina licee i bademovog ulja nanosila se je na tijelo kako bi osoba lakše ušla u meditaciju ili molitvu. Liceu možete koristiti kao suhu inhalaciju (papirnata maramica i jedna kap licee) za brži ulazak u san.

**Kod masne i nečiste kože** biljno ulje lješnjaka (30ml) dodajte 4 kapi licee, 6 kapi rimske kamilice i 5 kapi palmarose. U tankom sloju nanesite na kožu, nakon što ste lice dobro očistili.

**Za ugodne i mirne ljetne večeri, bez hvatanja komaraca i raznih insekata,** u 60ml destilitane vode dodate 20ml alokohola, te ukupno 30 kapi licee. Posprejajte po sebi, stolnjaku, jastucima, potaknut će atmosferu, a zaštititi društvo.

**Licea djeluje protuupalno stoga se korisiti kod artitisa i reumatizma zglobova** . Lijepo se miješa s bergamotom, geranijem, ružmarinom, ruža drvom, sandalom, cedrom, lavadom, nerolijem, petit grainom. Budite kreativni, istražujte.

***Napomena: vrlo pažljivo dozirajte ovo ulje jer veća količina može nadražiti kožu. Trudnice, dojilje i mala djeca (do 6 godina) ga ne smiju koristiti. Također, sjetite se - ljeti je bolje manje, stoga prije izlaganja na UV zrake, najbolje koristite samo biljna ulja.***

***Klara Benko, obiteljski aromaterapeut  
Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo  
MoFit fitness club  
[www.mofit.hr](http://www.mofit.hr)***