

Vetiver i druga čudesna ulja za opuštanje

Sve više i sve češće izloženi smo stresu i želimo se malo opustiti, ali kako? I kada? Kako pronaći vremena za opuštanje? Primjenom aromaterapije i eteričnih ulja to možete raditi stalno. Da, upravo tako. Kako biste primijenili neko eterično ulje u svrhu opuštanja postoji zaista puno načina i mogućnosti. Od svima dobro znanih aroma lampica, do prekrasnih difuzera, uljnih pripravaka za njegu tijela, pa do opuštajućih toplih kupki

Među eteričnim uljima zaista imamo pravo bogatstvo ulja koja nam mogu pomoći da se opustimo, raspoložimo i krenemo dalje s više optimizma, energije i samopouzdanja.

Pa tako možemo posegnuti za lavandom, mažuranom, geranijem, neizostavnim citrusima- narančom, mandarinom, grejpom, bergamotom i petit grainom gorke naranče. Zatim cedrovi- atlaski i virđinijski, smilje, čempres, ylan ylang. I možda manje poznato i nekima ulje jakog mirisa, ali izuzetnog djelovanja - vetiver.

Upoznajte vetiver

Vetiver je visoka trava s mnoštvom spužvastih korijenja koji sadrže eterično ulje. Stoljećima je sastavni dio tradicionalne indijske i kineske medicine. Korisno je u tretiranju stanja stresa, nervoze, nemira, nesanice, upale zglobova, artritisa i ekcema. Da bi ublažili njegov intenzivni miris, pomiješajte ga sa grejpom i dobit ćete prekrasnu opuštajuću kombinaciju.

Izaberite neke od nabrojanih i vama omiljenih mirisa, stavite u aroma lampicu ili difuzer i možete ih udisati dok ste na poslu ili doma. Ukoliko vam iz bilo kojeg razloga nije moguće primijeniti aroma lampicu ili difuzer, možete si napraviti svoju malu mirisnu oazu tako da na dlan nakapate 3-4 kapi omiljenog eteričnog ulja, lagano protrljate među dlanovima, stavite dlanove pod nos i udišete. Na taj će način eterična ulja brže ući u vaš organizam jer brzo dolaze do plućnih alveola i dalje se šire krvotokom.

Važnost tople kupke

A na kraju dana se možete «počastiti» finom toplom kupkom koju je najbolje raditi u

sojinom vrhnju jer je bogato lecitinom, koji služi kao emulgator tj. veže eterična ulja pa je mogućnost iritacije eteričnim uljima mala. Kupka se priprema tako da se u 100ml sojinog vrhnja doda 20-30 kapi etričnih ulja, 1-2 žličice nekog biljnog ulja i sve se dobro promiješa. Ova smjesa se dodaje u kadu tek kad ste napunili vodu. Uz kupku je potrebno piti dosta tekućine. To može biti vaš omiljeni čaj ili samo voda.

Nakon ovakve kupke s nekom kombinacijom ili samo jednim od nabrojanih ulja, brže ćete zaspati i ujutro se probuditi odmoreniji i spremniji za nove izazove.

Napomena: ovi savjeti se nikako ne primjenjuju kod trudnica i male djece, a eterična ulja moraju biti kemijski i botanički definirana.

Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com