

"Nabildajte" imunitet i optimizam

Na raspolaganju su vam prekrasni mirisi i nježne teksture eteričnih ulja lavande, mirte, ružmarina, eukaliptusa... I ne samo njih. Aromaterapeutkinja Klara Benko pred vas stavlja top 7 eteričnih ulja pomoću kojih ćete pobijediti jesenski blues i ojačati imunitet prije dolaska hladnih dana

Prije par dana srela sam prijateljicu, u prolazu, na cesti. Nismo imale puno vremena stoga smo na brzinu probale izmijeniti sve važnije informacije o tome što se događalo u posljednje vrijeme. Između ostaloga, u jednom trenutku zapitala me: "Kako da se pripremim?". Vjerojatno je na mom licu vidjela čuđenje jer je odmah dodala: „Ma za jesen i zimu... Koja eterična ulja da nabavim?"

Svima je poznato da nam se u jesenskom i posebno zimskom periodu smanjuje otpornost organizma prema uzročnicima raznih bolesti. Upravo zato skloniji smo raznim prehladama, upalama, gripi, hunjavici, povišenoj temperaturi... Da bismo izbjegli ove tegobe osim kvalitetne prehrane i redovitog vježbanja, trebamo prihvatiti i osobne mjere prevencije i zaštite. Izdvojila bih nekoliko eteričnih ulja koja su idealna za korištenje u predstojećem periodu, a s kojima možemo puno učiniti.

Upoznajte ljekovite saveznike

1) RAVENSARA(Ravensara aromatica) - imunomodulirajuće ulje broj jedan. Uravnotežuje rad imunološkog sustava i pomaže mu da djeluje prema potrebi (npr. kod prehlada jača imunitet, a kod alergija ublažava njegov rad). Ravensara je vrlo blaga i jedno od najsigurnijih ulja, stoga je dobar izbor ukoliko imate djecu. Odlično djeluje kod gripe i virusnih dišnih infekcija. Osim ravensare, čajevac (Maleleuca alternifolia) i niauli 1,8 cineol* (Maleleuca quinquenervia) također su imunomodulatori.

Način korištenja: u aroma lampicu dodajte 10-15 kapi eteričnog ulja, ovisno o veličini prostora. Želite li poboljšati i raspoloženje koristite: mandarinu (Citrus reticulata), slatku naranču (Citrus sinensis), bergamot (Citrus bergamia), limun (Citrus limon). Ista ulja se mogu upotrijebiti i u posudama koje vlaže prostor (na radijatoru).

2) EUKALIPTUS GLOBULUS(Eukalyptus globulus) koristimo za sve dišne tegobe, no zbog svoje blagosti, za djecu je prikladniji eukaliptus radiata (Eukalyptus radiata). Oba olakšavaju iskašljavanje.

Način korištenja: inhalacija - u pola litre vruće vode dodajte 1 kap eteričnog ulja, inhalirajte 1 minutu, ponovo dodajte jednu kap, inhalirajte jednu minutu. Sve ponovite do 5 minuta s ukupno 5 kapi eteričnog ulja. Inhalacija se može ponavljati 2-3 puta dnevno u kraćem periodu. (Osobe koje boluju od astme ne smiju se inhalirati. Nije pogodno niti za malu djecu)

Suha inhalacija - na maramicu stavite 1 kap eteričnog ulja i udišete. Idealno ako niste u mogućnosti napraviti pravu inhalaciju. Poželjno je ponoviti više puta dnevno.

3) MIRTA 1,8 cineol(*Myrthus communis*) - još jedno odlično ulje za dišne organe koje će umiriti iritaciju i kašalj. Također, produbljuje disanje i smanjuje produkciju sluzi.

Način korištenja: u bočicu od tamnog stakla (30ml) dodajte bazno ulje (badem, lješnjak, makadamija), te ukapajte 10 kapi ravensare i 15 kapi mirte 1,8 cineol. Ovu mješavinu nanosite lokalno, na područje prsa (ne na bradavice) i gornjeg dijela leđa. Za djecu je taj omjer eteričnih ulja puno manji; u 10ml stavite 2 kapi za djecu od 2-7 godina i 3 kapi za stariju od 7 godina.

4) LAVANDA PRAVA(*Lavandula angustifolia*) - dobro je poznata u našoj tradiciji. Djeluje protuupalno, opušta napeto tkivo, ali i psihi.

Način korištenja: u raspršivaču - u 90ml vode dodajte 10 ml alkohola i u to nakapajte 20 kapi lavande prave, 20 kapi limuna, osim što će dezinficirati prostor, potaknut će i bolje raspoloženje. Jedna kap eteričnog ulja može se kapnuti, na maramicu, kraj jastuka kod nesanice, kašlja.

5) MANDARINA USPLOĐE(*Citrus reticulata*) - smiruje, podiže raspoloženje, olakšava san.

Način korištenja: aroma lampica, suha inhalacija na maramicu, ili u mješavini za lokalno nanošenje

6) LIMUN (Citrus limon) - djeluje na mikroorganizme stoga ga koristimo kod dišnih infekcija, te učestalih zaraznih bolesti pogotovo kod djece; umiruje i snižavaju temperaturu.

Način korištenja: nanosite na stopala koja su zagrijana (ili ih protrljajte rukama). Tada, kod odraslih, kapnite 1 kap eteričnog ulja na svako stopalo, utrljajte i prekrijte mokrim vlažnim ručnikom.

Djecu je najbolje okupati u vodi u koju ste dodali 2 žlice slatkog vrhnja s 2 kapi eteričnog ulja (za dojenčad), 4 kapi (za djecu od 2-7 godina), te 6 kapi (djeca starija od 7 godina).

7) RUŽMARIN 1,8 cineol - osim što je jak ekspektorans, potiče i cirkulaciju. Hladne noge refleksno djeluju i hlade sluznicu nosa, stoga ih je dobro zagrijati.

Način korištenja: Nanosite eterična ulja direktno na stopala, 1 kap za odrasle, pa dobro utrljajte i prekrijte mokrim ručnikom. Eterično ulje đumbira je još jedna moguća opcija.

Tajna je u mirisu

U radu s djecom uvijek koristimo manje doze eteričnih ulja, a trudnice i dojilje trebale bi ih izbjegavati. Sva ulja, gore navedena, ukoliko se nanose direktno na kožu (osim na stopala) trebaju biti razrijeđena u baznim uljima (badem, lješnjak, makadamija). Jedino lavanda smije ići direktno na kožu.

Ovih sedam eteričnih ulja, koje sam spomenula, pomoći će tijelu da ojača imunološki sustav, bori se s mikroorganizmima, ali i da zadrži radost i optimizam. Preventivno možete koristiti sva ulja u aroma lampici, no i kad se bolest pojavi još uvijek možete brzo djelovati.

Kod izbora ulja, osim farmakološkog djelovanja, najviše pažnje obratite na sam miris ulja. Ukoliko vam je ugodan i prihvatljiv onda će i njegovo djelovanje biti blagotvorno. Vrijedi i obratno. Upravo zato, prilikom kupovine ulja istražujte, mirišite, pratite emocije koje osjećate, možda sjećanja... Eterična ulja osim što djeluju na naše fizičko i emocionalno tijelo, donose nam životnu energiju, samu dušu biljke. Otvorite joj vrata i dozvolite djelovanje...