

Mažuran: začin s nizom ljekovitih svojstava

Kad spomenemo mažuran većinom pomislimo na začin. Dodaje se gustim, kremastim juhama, kao i raznim mesnim pečenjima tako potičući tek, ali i probavu. No, osim toga, mažuran ima i mnogo ljekovitih svojstava

Ulje mažurana (*Origanum majorana*), još od Grka, poznato je kao začin i koristili su ga kod probavnih tegoba, otekline, protiv trovanja. Osim toga, mješavinu s mažuranom koristili su za njegu kože, kod menstrualnih tegoba i nervoza. Grci i Rimljani uplitali su cvjetove mažurana u vijence mladencima i kupali se u aromatičnim vodama kako bi im donio mir. Mažuran ima sivkaste, male listove, s bijelim ili ljubičastim cvjetićima. Porijeklom je sa Sredozemlja, a danas se uzgaja diljem svijeta. Eterično ulje, boje svijetlog jantara, ima slatki, umirujući, topli i ugodni prodorni miris. Dobiva se destilacijom biljke u cvatu vodenom parom.

Mažuran zagrijava i smiruje, stoga ga koristite kod tahikardija, nervoza, nesаница i migrena. Odličan je kod svih tegoba dišnih organa te probavnih smetnji. Ima analgetičko djelovanje, stoga ga koristite kod artritisa, bolova u mišićima, reume, istegnuća i uganuća. Kod zatvora ili menstrualnih grčeva također će ublažiti bol. Mažuran će olakšati opravdan osjećaj tuge, osamljenosti. Ali djeluje i kao anti-afrodizijak. Po pitanju količine pažljivo ga koristite jer snižava krvni tlak. Ponekad ga zamijene s timijanom španjolskim, no njihovi su kemijski sastavi različiti, pa tako i djelovanje.

Happy face: U 5 žlica smeđeg šećera dodajte 1 žlicu biljnog ulja marelice, 1 jušnu žlicu sitno nasjeckanog mažurana i 20 kapi eteričnog ulja mandarine usplođe. Dobro se natrljajte s pilingom, potom istuširajte. Na tijelo nanesite mješavinu 40 ml makadamije s 10 kapi lišća gorke naranče, 10 kapi lavande prave i 8 kapi mažurana. Otpustit ćete tugu, nervozu i strah. Ova ulja brzo se upijaju i ne ostavljaju mastan trag. Za optimalan učinak, odvojite dodatnih 10 minuta, dišite cijelim tijelom i popijte čaj.

Za probavne i menstrualne grčeve koristite 30 ml ulja lješnjaka u koje ste dodali 15 kapi ulja mažurana, 10 kapi komorača, te 20 kapi mandarine usplođe. Nanesite na područje trbuha i zagrijete toplim ručnikom. Možete zadržati ruke na trbuhu te udišite

s namjerom da svaki udah donosi opuštanje, a svaki izdah prati van iz tijela bol, grčeve, napetost.

Kod sportskih istegnuća ili boli u mišićima nakon treninga, na bolno područje nanesite mješavinu od 40ml suncokretovog ulja i 10ml kalofila u koje ste dodali 15 kapi zimzelena, 10 kapi mažurana, 10 kapi lavande prave te 8 kapi lovora. Ova mješavina ublažit će bol, smiriti i djelovati protuupalno. Ulje kalofila tonik je i štiti kapilare.

Slatki miris mažurana Afrodita je smatrala simbolom sreće. Iskoristite vibraciju ovog divnog ulja, izrazite namjeru i dozvolite svemiru da napravi svoje.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

www.klarabenko.com