

Tajomstvo zázračných účinkov éterických olejov

(Príroda, ktorú môžete mať doma aj vy. Ale len málokto vie, čo všetko éterické oleje využívané v aromaterapii dokážu. Ide dokonca o magickú moc.)

Tieto maličké zázračné fľaštičky toho dokážu omnoho viac ako je známe. Preto sme sa rozhodli, že vám predstavíme účinok niektorých rastlín obsiahnutých v olejoch, pretože každá z nich je výnimočná v niečom inom. Skrátka, každý éterický olej má svoje špecifické vlastnosti. Závisí od použitej rastliny.

Éterické oleje sú vyrobené prírodnou extrakciou rastlín. Sú to nepravé oleje, ktoré sa odparia na vzduchu. Zanechávajú po sebe upokojujúcu vôňu. Využívajú sa v každej dobrej aromaterapii. Najviac vplývajú na nervový systém človeka. Priaznivo pôsobia na celkovú náladu, emócie, či stres. Čoraz viac ľudí si obstaráva difuzér, ktorý im umožní absolvovať aromaterapiu v pohodlí domova. Éterické oleje disponujú viacerými druhmi, preto si predstavíme najčastejšie typické rastliny, z ktorých sa éterické oleje extrahujú.

Levanduľa

Levanduľa odpradáva patrí medzi najobľúbenejšie aromatické rastliny. Levanduľový éterický olej sa využíva dvojakým spôsobom a to buď inhalačne alebo pridaním pár kvapiek do kúpeľa alebo rohu vankúša.

Obyčajne levanduľa napomáha psychickému zdraviu v boji proti depresiám, stresu, či migrénom. Taktiež uľavuje od bolestivej menštruácie a to sedacím kúpeľom, či dýchacím cestám vo forme aromaterapie.

Tip!

Večer pred spaním si uvarite čaj z levandule a levanduľovým éterickým olejom pokropte vankúš. Táto kombinácia je najlepšou očistou psychiky pred spánkom. Odporúčame kúru opakovať aspoň 3-krát týždenne. Zlepší sa vám tak celkový duševný stav.

Upozornenie! Éterické oleje nie sú vhodné pre ľudí s **vysokým tlakom** a **epileptikov**, preto by sa mu títo ľudia mali vyhýbať.

Mäta

Mäta sa vyznačuje liečivými účinkami proti kašľu a prechladnutiu. Čaj z mäty sa dlhé roky používa na uvoľnenie od tráviacich ťažkostí. V podobe éterického oleja sa mäta najčastejšie využíva na masáž bolestivého svalstva. Taktiež napomáha pri kožných problémoch, akými sú ekzém alebo psoriáza.

Upozornenie!

Pri predávkovaní môže navodiť poruchy spánku. Všetkého veľa škodí...

Pomaranč

Využitie pomaranča ako éterického oleja je naozaj všestranné. Pomaranč ako taký tíši hlad, pomáha pri tráviacich ťažkostiach a priaznivo pôsobí pri nádorových ochoreniach. Ocenia ho najmä ženy, pretože napomáha odstrániť nadbytočnú vodu z tela.

Venujte pozornosť!

Pomarančová aróma je odpudzujúca pre pavúky, čomu sa určite väčšina z vás teší. Arachnofobici by si preto mali túto vôňu zaobstarať čo najskôr!

Rozmarín

Tento elixír mladosti sa používa nielen v aromaterapii, ale aj v kuchyni. Prekrvuje pleť, čím oddŕaľuje príznaky starnutia. Pri neprekrvení končatín je perfektných pomocníkom, pretože pôsobí aj na najmenšie cievy.

Varovanie!

Vzhľadom k jeho schopnosti prekrvenia, sa nesmie používať v prípade tehotenstva. Hrozí poškodenie plodu alebo skorému pôrodu!

Tymián

Tymián sa prezentuje svojimi antibakteriálnymi a antiseptickými účinkami. Mnohí výrobcovia ho pridávajú do mydiel, či intímnych gélov. Používa sa aj proti vírusovým ochoreniam. V podobe éterického oleja ho môžeme využiť na infekcie akéhokoľvek pôvodu, respiračným ťažkostiam, či nervovom vypätí.

Tip na chronický zápal močových ciest

Pridajte pár kvapiek éterického oleja do litra vlažnej vody a spravte si sedací kúpeľ. Stačí 30 minút na to, aby sa vám uľavilo. Väčšinu prípadov infekcií močových ciest spôsobuje baktéria E. Coli. Štúdia potvrdila, že tymián je účinný v boji voči tomuto druhu baktérií.

Eukalyptus

Ideálny pri chrípke a prechladnutí. Napomáha vykašľávaniu hlienov, celkovo osviežuje vzduch a potláča svalové bolesti, napríklad od kašľa alebo zvracania.

Užitočná rada!

Aróma z eukalyptu účinne odpudzuje hmyz, ale naozaj stačí malé množstvo, pretože vôňa je veľmi agresívna a vo väčšej miere môže vyvolať dýchacie ťažkosti.

Santalové drevo

Vôňa santalového dreva patrí k najobľúbenejším omamným vôňam vôbec. Svojou výraznou a zároveň upokojujúcou vôňou sa označuje aj ako afrodiziakum. Rovnako ako tymián, aj santalové drevo vyniká svojou schopnosťou likvidovať nežiaduce baktérie, preto sa používa pri urologických a gynekologických ťažkostiach.

Zvodná aróma

Éterický olej s vôňou santalového dreva použite ako parfum. Pár kvapiek aplikujte za ušný lalôčik, čím u druhého pohlavia vzbudíte príťažlivosť. Táto aróma sa bežne pridáva do parfumov pre odvážnych.

Antitabak

Tento éterický olej hovorí sám za seba. Aj napriek tomu, že fajčenie spôsobuje rakovinu, väčšina fajčiarov s tým nechce prestať. Presne k tomu slúži táto šikovná fľaštička. Antitabakový éterický olej účinne pohlcuje pachy a cigaretový dym, pričom navracia svieži a čistý vzduch v miestnosti.

Fajčiari pozor!

Mysleli sme na vás a preto vám chceme zdieľať radu. Počas fajčenia sa cigaretový dym a ostatné splodiny dostávajú medzi vlákna vašej bielizne. Preto, pri najbližšom praní, použite pár kvapiek antitabakového éterického oleja, ktorý precistí a osvieži vašu bielizeň.

Zelený čaj

Univerzálna rastlinka, ktorá si dokáže poradiť s akýmkoľvek problémom. Pôsobí antisepticky a voči psychike upokojujúco, preto sa ľudovo nazýva aj ako „liek na všetko“. Nanesením na pleť podporuje tvorbu kolagénu, čoho výsledkom je pleť bez vrások.

Výstraha!

Nemýľte si zelený čaj s tea tree olejom! Voči pokožke reagujú opačným efektom – zelený čaj vyživuje, tea tree vysušuje, pretože je určený na mastnú a problematickú pleť so sklonom k akné.

Zelený bambus

U bambusu je známe, že detoxikuje organizmus a zbavuje telo voľných radikálov, ktoré môžu v budúcnosti vyústiť do rakoviny. Celkovo tak vplýva na zápalové ochorenia, vysoké horúčky a zimnicu.

Rada na záver!

Doprajte si omamný kúpeľ vďaka éterickému oleju a soli!

Himalájska soľ sa vo veľkej miere využíva ako dekorácia domácnosti, na stavbu soľných jaskýň, ale aj do kúpeľa ako liečivá a očistná kúra. V kombinácii s éterickým olejom si jej účinky zmnohonásobíte! Relaxujte pri omamnej obľúbenej vôni, vychutnávajte si peeling himalájskou soľou a liečte svoju dušu aj telo. Nie je nič lepšie ako duševný reštart!

(Sami sa rozhodnite, po ktorom z ponúkaných éterických olejov siahnete ako prvom. Vieme, nie je to nič jednoduché, pretože každý je výnimočný a najradšej by ste chceli mať všetky naraz. Skúšajte ich postupne a uvidíte, že každý si vás získa niečím iným.)