



Uvriježeno mišljenje je da sunce-more-planine-svježi zrak uglavnom učinkovito djeluju na zdravlje kože i cijelog tijela—produljujući dobru kondiciju, regenerirajući epitel, otklanjajući estetske nedostatke (akne, pjege, prištiće) i slično. Ljeto je već naveliko ovdje, a ono sa sobom nosi lijepe sunčane dane, ali i velike sparine i vrućine. Dosta vremena provodimo vani, što znači da smo više izloženi suncu, a time i mogućnosti opekotina, alergija, ugriza insekata, kao i bolovima u mišićima zbog eventualne dodatne aktivnosti.

Najprirodniji način otklanjanja ovakvih tegoba koje većina nas iskusi za ljetnih mjeseci jesu eterična ulja. Stoga smo pripremili malu listu potrepština koje bi svakako trebali imati u vašoj torbici prve pomoći za ovo vrijeme. Za početak biste trebali imati čistu tkaninu koja bi vam koristila kao topli ili hladni oblog, ili za čišćenje područja prije tretmana; zavoje, bazno ulje (bademovo ili ulje gospine trave – kantarion), te malo aloe vera gela.

Vrste eteričnih ulja

Od mnoštva eteričnih ulja različitih ljekovitih djelovanja preporučujemo vam slijedeća:

Eterično ulje čajevca sa svojim antifungalnim i antiseptičkim djelovanjem je izvanredno za stanja poput opekлина, atletskog stopala, posjekotina i ogrebotina kao i svrbeža nakon uboda insekata. Ovo se eterično ulje može nanositi na kožu u čistom stanju bez razrijeđivanja u baznom ulju što i olakšava njegovu uporabu. Naravno nanosi se u kapima, tako da na posjekotinu ili ubod insekta možete nakapati 2-3 kapi eteričnog ulja čajevca. Pri tome trebate pripaziti da se radi o 100% čistom prirodnom eteričnom ulju, jer jedino takvo ulje ima efektan aromaterapeutski učinak.

Eterično ulje lavande i lavandina, kao i čajevac, može se koristiti samo za sebe. Ovo se ulje koristi za suzbijanje alergija, protiv modrica, opekotina, glavobolje, ugriza kukaca, te protiv sunčevih opekotina. Ukoliko je faza akutna, preporučujemo oblog od hladne vode s dodatkom lavande, metvice i kamilice, a nakon toga njegu s gelom aloe vera kao bazom i par kapi lavandinog ulja. U kasnijoj se fazi može koristiti i ulje gospine trave kao bazno s par kapi lavande za njegu kože nakon sunca. Oprez: ne koristite ulje gospine trave za vrijeme izlaganja suncu (niti solariju), jer ono može izazvati alergiju- fotoosjetljivo je.

Eterično ulje geranija također djeluje kao antiseptik i fungicid, ali isto tako čini jako dobar izbor kod rana i posjekotine zbog svojeg hemostatičnog djelovanja—zaustavlja krvarenje. U tom smislu možete napraviti oblog s eteričnim uljem geranija. Često se koristi u suzbijanju gljivičnih infekcija. Osim toga vrlo se često koristi i u tretmanima suzbijanja celulita.

Primjena eteričnih ulja

Danas možemo uživati i koristiti "dušu" opojnog cvijeta ili ljekovite biljke u cilju očuvanja ii

poboljšanja vlastitog zdravlja. U malim, tamnim bočicama koncentrirana je snaga mirisnih i ljekovitih biljaka - njihova "duša" materijalizirana je u opojnu tekućinu čija je moć zgusnuta u kapljice eteričnog ulja.

Eterično ulje posjeduje delikatno uravnoteženu mješavinu sastojaka i njegove su aromatske sposobnosti ovisne o međudjelovanju tih sastojaka. Premda se zove "ulje", radi se o potpuno nemasnim lakohlapljivim tekućinama intenzivnog mirisa, koje se dobivene ekstrakcijom iz ljekovitog bilja ili njihovih dijelova.

Evo nekoliko prigodnih savjeta koje vrste eteričnih ulja koristiti za sljedeće namjene (pripremajući kupke, mlijeko za tijelo, ili upotrebom mirisnih lampica)

:

Poboljšanje emocija i očuvanja imuniteta: lavanda, geranij, mandarin, ylang-ylang, ružmarin, citrus.

Čvršću kosu: lavanda, čajevac, ružmarin, borovica, timijan, kadulja, cedar.

Ublažavanje tvrde kože tabana i laktova: badem, sezam, maslinovo ulje, naranča, lavanda, borovica, geranij, tamjan.

Poboljšanje menstrualnog ciklusa: kamilica, grejp, čempres, geranij, ruža, kadulja.

Čišćenje lica i vrata: mandarina, ružmarin, limun, eukaliptus, cedar, ruža, kamilica, tamjan.

Piling: badem, lavanda, limun, naranča, sandal, kamilica uz dodatak zobnih pahuljica,

kukuruznog griza i jogurta.

Protiv insekata i kukaca: napravite mješavinu od 20ml bademovog ulja u koje ukapajte 5 kapi klinčića, 3 kap ružmarina i 2 kapi paprene metvice i aplicirajte na otvorene dijelove kože.

Značaju izvornih eteričnih ulja danas se sve više daje pažnje, a aromaterapija se primjenjuje u cilju poboljšanja tjelesnog, duševnog i emotivnog stanja.

Vesna Buntić

aromaterapeutkinja

članica Upravnog odbora

Udruga za prevenciju prekomjerne težine UPPT

uppt.hr

