



## Paleta eteričnih ulja za svaki dom

Sigurna uporaba eteričnih ulja za laike (u aroma-lampici i kupkama)

Napisao: Boris Pecigoš

Da bi eterična ulja osim ugodnog mirisa imala terapijsko, psihoemotivno i energetsko djelovanje potrebno je da budu prirodna i kvalitetna. No na tržištu ima svakojakih ulja sumnjive kvalitete pa pri kupovini treba biti vrlo oprezan. Eterična ulja često se patvore sintetskim spojevima, skuplja se ulja mješaju s jeftinijima sličnog mirisa, dodaju im se razni kemijski aditivi ili se podvrgavaju dodatnim kemijskim procesima (deterpenizacija, peroksidacija...).

Jedan od sigurnih načina da utvrdite radi li se o kvalitetnom ulju jest da provjerite etiketu na bočici. Ako je ulje tzv. *aromaterapijske kvalitete* ono će na bočici imati napisano sljedeće:

- *latinsko ime roda i vrste* biljke iz koje je ulje dobiveno (važno je poznavati točnu vrstu iz koje je ulje dobiveno jer postoji više vrsta lavandi, eukaliptusa, metvica, borova, jela, smreka, cedrova, tamjana i drugih biljaka)

- *dio biljke* iz kojeg je ulje dobiveno (jer se iz različitih dijelova iste vrste mogu dobiti ulja različitog sastava i djelovanja)

- *način dobivanja* ulja (jer o njemu također ovisi sastav i djelovanje ulja)

- *glavne kemijske sastavnice* (ulja dobivena iz iste vrste mogu imati različiti kemijski sastav ovisno o staništu, mikroklimi i drugim faktorima; to su **kemotipovi ulja** - npr. ružmarin ima tri kemotipa različitog sastava i djelovanja, od kojih je kemotip kamfor toksičan za jetru za razliku od kemotipa verbenon koji je liječi; timijan ima čak devet kemotipova!)

- *eventualno zemlja gdje je biljka rasla* (znanjcima može ukazivati na kemotip ulja)

- *eventualno način uzgoja*: biodinamički, organski, konvencionalni, tradicionalni...).

Ako na etiketi ili certifikatu (koji prodavač treba imati) izostaje takva preciznost vrlo je vjerojatno da se ne radi o uljima aromaterapijske kvalitete pa ih je najbolje izbjegavati.

Preporučujemo OSHADHI ili PRANARÔM eterična ulja.

Eterična ulja se mogu koristiti na razne načine. Najsigurniji način za laike je korištenje u *aromalampici*.

Ulja se mogu *inhalirati*, stavljati u *kupke* i *saune*, koristiti za *masažu* ili *lokalno utrljavati*, a neki ih koriste i u *kulinarstvu*. Prirodni *kozmetički preparati* i *parfemi* se također mogu napraviti s eteričnim uljima. Za takve načine uporabe već je potrebno osnovno znanje o aromaterapiji i poznavanje djelovanja i toksičnosti pojedinih ulja.

Eterična ulja terapijski se mogu koristiti i *oralno*, *vaginalno* i *rektalno*, no za takvu uporabu potrebno je doista veliko znanje aromaterapije (i poželjno medicinsko obrazovanje), te je najbolje kloniti se takve uporabe bez nadzora stručne osobe. U Francuskoj se takav način klinički primjenjuje uz izvanredne rezultate.

## Aromalampica

Nakapajte na vodu u lampici sveukupno oko 12 kapi eteričnih ulja. Bolje ne mješajte više od tri različite vrste ulja. Ulja možete koristiti ciljano za neku svrhu ili ih slobodno mješati prema osobnom ukusu za mirise.

Aromalampica treba biti dovoljno velika kako voda nebi isparila prije nego lučica dogori. Osim toga, zatvorene lampice se prije ugriju nego one otvorene na kojima je posudica s vodom na tankim držačima, pa se u njima dio topline gubi u okolnom prostoru.

Osim aromalampice mogu se koristiti i difuzeri za eterična ulja. Njihova je prednost što se ulja ne griju već se hladna i nepromijenjena raspršuju u prostor.

## Inhalacija

Na pola litre vruće vode kapnite jednu kap eteričnog ulja, glavu pokrijte ručnikom i udišite paru oko jednu minutu, zatim kapnite još jednu kap pa udišite sljedeću minutu, i tako dok ne kapnete najviše 4 kapi ulja. Ponovite 2-3 puta dnevno tijekom kraćeg razdoblja. Kod astme izbjegavajte inhaliranje jer para može izazvati astmatični napadaj!

## Kupka

Oko 20 kapi eteričnih ulja pomješajte s pola decilitra *sojinog vrhnja* (koje je zbog prirodnog emulgatora sojinog lecitina najbolje sredstvo za disperziju eteričnih ulja u vodi). Kadu napunite vodom, a po želji u vodi rastopite šaku čiste *morske soli* (izvlači toksine iz kože i čisti energetsko polje - auru). Sojino vrhnje s uljima dodajte tek kad je kada puna jer će u suprotnom ulja ishlapjeti s parom. Za suhu kožu (ili ako se u kupku dodaje morska sol koja lagano isušuje kožu) dobro je u mješavinu eteričnih ulja i sojinog vrhnja dodati 1-2 žličice nekog hladno prešanog *biljnog ulja* koje će istovremeno njegovati kožu.

**Vruće kupke** (oko 38°C) su dobre za pojačavanje rada žlijezda znojnica, što je dobro ako imate prehladu ili gripu. U takvu kupku stavite neko imunostimulirajuće ulje (čajevac, ravensara) i nakon kupke otiđite u krevet i iznojite se.

**Opuštajuće kupke** (29 - 34°C) služe za smirenje i opuštanje.

**Okrepljujuće kupke** (18 - 24°C) stimuliraju, razbuđuju i osvježavaju. Stimulirajuća eterična ulja (ružmarin, eukaliptus, bor...) u takvoj kupki imaju najbolje djelovanje jer se u toplijima poništava njihov stimulirajući učinak.

## OSNOVNO ULJE - SVELIJEK

**lavanda** (*Lavandula officinalis*) - opušta i umiruje, djeluje "majčinski"; tjera insekte; nakapano kraj jastuka pomaže kod nesаницe; nakapano na opekline sprečava stvaranje plikova a ranice i posjekotine dezinficira i pomaže bržem zacijeljenju bez stvaranja ožiljaka; u kupkama njeguje i kožu.

## PREHLADE, GRIPE, VIROZE

**ravensara** (*Ravensara aromatica*)

**niauli** (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*)

**eukaliptus globulus** (*Eukalyptus globulus*)

Postiže se bolji učinak ako se navedena ulja inhaliraju,.

**čajevac** (*Melaleuca alternifolia*) - vrlo je jaki antiseptik pa je odličan kod prehlada, gripa i raznih virusa; stimulira imunološki sustav (najbolje kroz kupke); odlično djeluje protiv gljivica na stopalima, bradavica i kod ugriza insekata.

## **ULJA ZA OSVJEŽAVANJE I STIMULIRANJE, BISTRENJE UMA I KONCENTRACIJU**

**ružmarin kemotip 1,8-cineol** (*Rosmarinus officinalis*)

**metvica paprena** (*Mentha piperita*)

**metvica nana** (metvica maroko) (*Mentha viridis* var. *nanah*, *M. spicata*)

**metvica limunska** (bergamot mint) (*Mentha citrata*)

**eukaliptus globulus** (*Eukalyptus globulus*)

Metvice je bolje ne koristiti u kupkama jer pothlađuju. Metvice su odlične kod glavobolja: 1-2 kapi ulja utrljajte straga duž okcipitalne kosti (rub lubanje i vrata) od uha do uha, i nakon toga, s onim što je ostalo od ulja na prstima, sljepoočnice (previše ulja može iritirati oči).

Ružmarin 1,8-cineol u kupki potiče cirkulaciju, no nije ga dobro stavljati u kupku prije spavanja jer stimulira i razbuđuje.

Ova ulja su dobra i za koncentraciju tijekom vožnje automobila.

## **DRVENASTA ULJA**

Uzemljuju, jačaju i snaže. Od davnina se koriste u meditacijama i religijskim ritualima zbog svojih svojstava da "duhovno" otvaraju dok istovremeno jačaju povezanost sa zemljom i stabilnost. Pačuli i sandal su afrodisijaci koji povezuju seksualnost i duhovnost. Cedar u kupki djeluje na pokretanje limfe i izbacivanje viška tekućine iz organizma.

**cedar** (*Cedrus atlantica*, *C. deodara*)

**pačuli** (*Pogostemon cablin*)

**sandal** (*Santalum album*)

**tamjan arapski** (*Boswellia sacra*)

## **CITRUSI**

Svi citrusi podižu raspoloženje, opuštaju, potiču radost, vedrinu i optimizam. Najbolje ih je izabrati prema mirisu koji vam je najugodniji u datom momentu.

**mandarina** (*Citrus reticulata*)

**bergamot** (*Citrus bergamia*)

**grejp** (*Citrus paradisi*)

**limun** (*Citrus limon*)

**slatka naranča** (*Citrus sinensis*)

U kupkama ih je bolje izbjegavati jer mogu izazvati iritaciju i mrlje na koži ako se nakon toga izlazi na sunce. Mandarine možete staviti u kupku do 5 kapi jer opušta i smiruje, a blaga je. Također, poput lavande, može se nakapati kraj jastuka za mirniji i bolji san.

## ***CVJETNI MIRISI***

Ova ulja su poznati afrodizijaci, a podižu raspoloženje poput citrusa. Ruža i geranij su “ulja srca” i ljubavi. Najbolje ih je izabrati prema mirisu koji vas trenutno najviše privlači.

**geranij** (*Pelargonium graveolens*)

**ylang-ylang** ili cvijet nad cvijetovima (*Cananga odorata*)

skupocjena ulja: **ruža** (*Rosa damascena*), **neroli** (*Citrus aurantium* var. *amara*), **jasmin** (*Jasminum grandiflorum*)

## ***CRNOGORICE***

Povoljno djeluju na dišne puteve a k tome uzemljuju i snaže. Ugodna su u kupkama (osim jele koja iritira kožu i nikako se ne smije stavljati u kupke!).

**bor** (*Pinus sylvestris*)

**jela** (*Abies alba*, *Abies sibirica*)

**smreka** (*Picea obovata*)

## ***ZAČINSKI MIRISI***

**anis** (*Pimpinella anisum*)

**bosiljak** (*Ocimum basilicum*)

**lovor** (*Laurus nobilis*)

Anis podsjeća na miris “bronhi” bombona, bosiljak je dobar antidepresiv, “melem za dušu”, a lovor doziva “duh slave i pobjednika”, potiče samopouzdanje, a u kupkama djeluje protiv bolova u mišićima.

## ***ULJA OPĆENITO ZA PMS I BOLNE MENSTRUACIJE (u kupkama)***

**geranij** (*Pelargonium graveolens*) 7 kapi

**muškatna kadulja** (*Salvia sclarea*) 7 kapi

**čempres** (*Cupressus sempervirens*) 6 kapi

(Boris Pecigoš, studeni 2005.)