Monika Véghová

Oleje

Éterický olej si zvoľte podľa nálady či stavu, ktorý chcete dosiahnuť. Vyberte si, či ho chcete inhalovať, prevoňať ním miestnosť, vychutnať si ho v kúpeli, radí arómoterapeutka Monika Véghová.

- **Do aromatickej lampy:** Dve až desať kvapiek éterického oleja nakvapkajte do vody.
- **Na inhaláciu:** Kvapku éterického oleja pridajte do misy s litrom horúcej vody a inhalujte päť minút.
- **Do kúpeľa:** Päť až pätnásť kvapiek éterického oleja zmiešajte s teplým mliekom, desiatimi polievkovými lyžicami kuchynskej soli alebo s kúpeľovým olejom. Zmes pridajte do napustenej vane.
- **Ako pleťový olej:** Päť až sedem kvapiek éterického oleja zmiešajte s 30 ml mandľového alebo jojobového oleja.
- **Ako masážny telový olej:** Desať až dvadsaťpäť kvapiek éterického oleja pridajte do 100 ml základného masážneho oleja alebo použite jojobový, avokádový či mandľový olej.

Do večerného kúpeľa

Meditačné

Arabské kadidlo, benzoe a santalové drevo majú ťažkú a dlhotrvajúcu vôňu, preto ich nepoužívajte v práci. Sú určené najmä do večerného kúpeľa. Vynikajúco pôsobia na pleť, kadidlo má protivráskový efekt, benzoe hojí omrzliny. Dávkujte ich s mierou.

Na oddych a upokojenie mysle

Relaxačné

Levanduľa a harmanček rímsky (nie harmanček pravý) upokojujú, sú vhodné na oddych a pokojný spánok. Môžete ich použiť aj na pokožku, pri zraneniach, ale aj pre deti pri školskom strese. Dobre sa miešajú s citrusovými olejmi.
Borovica lesná upokojí myseľ, výborne sa po nej dýcha, lebo čistí vzduch, najmä v kombinácii s citrusovými olejmi. Je vhodná aj pre deti, v kúpeli zmierňuje bolesti svalov a krížov. Dobre padne po fyzickej a psychickej práci, po športe, po dlhšom pobyte v uzavretých priestoroch, napríklad v nákupných centrách, keď nemáte čas načerpať energiu v prírode.

Citrusové

Limetka a grep sú osviežujúce, prispievajú k dobrej nálade, majú ich radi aj deti. Sú vhodné ráno alebo poobede. V kombinácii s harmonizačnými olejmi vás povzbudia, aby ste všetko zvládli. Ak sa však chcete pripraviť na večerný spánok, zameňte limetkový či grepový olej za **mandarínku**. Tá v malých množstvách upokojuje a dá vám pocit príjemného tepla.
Bergamot má antidepresívne účinky, dodá pocit ľahkosti a jemnej sviežosti, najmä keď sa vám zdá, že všetka zodpovednosť je na vašich pleciach.

Foto: profimedia.sk

Po strese a pri vyčerpaní

Harmonizačné

Geránium, ruža, ylang-ylang, jazmín a muškátová šalvia sú kvetinové vône, ktoré majú rady najmä ženy. Dávkujte ich v menších množstvách, sú intenzívne. Výborne pôsobia na pokožku a ženské orgány, sú vhodné najmä ako kúpele pri psychickom vyčerpaní, po strese a večer. Dajú sa dobre kombinovať s citrusovými olejmi, nie sú určené do kancelárie.

NIE PRIAMO NA POKOŽKU

Éterické oleje sú vysoko koncentrované a preto sa – s výnimkou levanduľového a čajovníkového – nesmú používať neriedené priamo na pokožku. Najprv ich zmiešajte s nosičom, teda základným rastlinným olejom. Vhodný je najmä **mandľový a jojobový olej**. Keďže sa dobre rozotierajú a dlhšie vsakujú do pokožky, hodia sa na masáže. **Olej z marhuľových jadierok** rýchlo vsakuje, preto je nevhodný na dlhšie masáže. Výborne však regeneruje a dodáva pocit istoty. Má výraznejšiu vôňu, ktorá ovplyvňuje vôňu použitých éterických olejov. **Maceráty Aloe vera** sú veľmi ľahké a dobre hydratujú pokožku. **Ľubovníkový olej** upokojuje podráždené nervy, je veľmi hojivý, má špecifickú vôňu a výrazne červenkasté zafarbenie.

Na potieranie

Pri strese a nervóznom žalúdku:
Do lyžice mandľového oleja nakvapkajte dve kvapky levandule, dve kvapky mandarínky a kvapku harmančeka rímskeho. Zmesou potierajte brucho v smere hodinových ručičiek. Desať až dvadsať minút ležte v pokoji. Veľmi účinné.

Na uvoľnenie po práci: Najlepšie po obede. Do lyžice mandľového alebo jojobového oleja nakvapkajte tri kvapky šalvie muškátovej, vymasírujte si alebo dajte si vymasírovať ruky od predlaktia po každý jednotlivý prst. Stačí päť až osem minút.

Do kúpeľa

Do mlieka:
- **Večerný relax:** 2 kvapky santalového dreva + 1 kvapka geránia + 2 kvapky levandule + 3 kvapka neroli
- **Harmonizačný kúpeľ:** 3 kvapky vanilky (alebo benzoe či santalového dreva) + 1 kvapka ylang-ylangu + 2 kvapky geránia + 3 kvapky bergamotu
- **Upokojúci kúpeľ:** 3 kvapky arabského kadidla + 2 kvapky ylang-ylangu + 3 kvapky mandarínky červenej

Do soli:
- **Tonizačný kúpeľ :** 5 kvapiek borovice lesnej + 2 kvapky levandule + 3 kvapky limetky. Do menšej nádoby nasypte desať lyžíc kuchynskej soli, nakvapkajte zmes olejov, zamiešajte a vsypte do napustenej vane.

SPÔSOBÍ ALERGIU?

Alergici by si mali dať na voňavé éterické oleje pozor, upozorňuje imunoalergiológ MUDr. Martin Lešťan.

Arómoterapia pôsobí blahodarne na regeneráciu organizmu, vyvoláva priaznivé reakcie, zmierňuje bolesť, znižuje napätie a stres. Čo však niekomu pomáha, to môže inému škodiť. Opatrní by mali byť prvom rade alergici, najmä ľudia s kontaktnou alergiou. V našich ambulanciách sa objavujú pacienti, ktorí aj na prírodné vône a esencie reagujú podráždením nosa, očí, bolesťami hlavy, migrénami, sťaženým dýchaním, kožnými reakciami, ale aj tráviacimi problémami. Rizikové sú najmä zlúčeniny, ktoré vznikajú horením aromatických látok vo vonných tyčinkách, a tie, ktoré sa aplikujú priamo na kožu. Najčastejšou nežiaducou reakciou sú však reakcie nosa, teda zdurenie nosovej sliznice, kýchanie, výtok z nosa. Pritom nemusí vždy ísť o alergiu – citliví jedinci majú hyperreaktívne sliznice, ktoré môžu precitlivene reagovať aj na obyčajné prírodné vône.
Mnohí pacienti majú prudkú alergickú reakciu (astmu, dermatitídu, reakcie v ústnej dutine) napríklad na škoricu, vanilku, klinčeky, muškát, rozmarín, šalviu, mätu. To je naša daň za konzumný spôsob života. Preto sa nečudujme, že v populácii, v ktorej má takmer štyridsať percent ľudí sklon k alergii, pribúdajú reakcie aj na kvalitné prírodné esenciálne oleje. Ak poznáte svoj zdravotný stav a nemáte kontaktnú alergiu, prírodné esencie a ich vône budú pre vás určite prínosom. Platí: všetko s mierou. ■

Adriana FÁBRYOVÁ

Foto: profimedia.sk

Tip na večer

Relaxačné oleje môžete kombinovať s citrusovými, ktoré vás osviežia, ale nie sú vhodné na večerný spánok.