

Pisana jesenska uporaba aromaterapije

Jesen je tu s svojo eksplozijo barv, raznovrstnimi pridelki in kostanjevimi pikniki. Poletne vročine in komarji so stvar preteklosti, vendar so z njo prišle druge nevšečnosti kot so mraz, dež in sezona prehladov. Dnevi se hitro krajšajo in pojavi se jesenska utrujenost, naš imunski sistem pa je ponovno na preizkušnji in v tem času nam aromaterapija lahko priskoči na pomoč na mnogo načinov. V tem članku bomo spregovorili predvsem o treh mehanizmih, preko katerih nam aromaterapija s ciljano uporabo eteričnih olj koristi pri premagovanju jesenskih težav.

Tu mislim predvsem na protimikrobno delovanje večine eteričnih olj, njihov blagodejen vpliv na naša čustva in duševnost ter delovanje na krepitev imunskega sistema, kar je vse več kot dobrodošla popotnica, da bomo uživali v bogati in lepi jeseni. Eterična olja na nas ne delujejo samo na fizičnem, temveč imajo pomembno delovanje tudi na psihičnem, čustvenem in duševnem nivoju. Uporabljamo jih bodisi preventivno bodisi kurativno, pri čemer vsekakor zagovarjamo preventivo.

Preprosto gledano lahko rečemo, da so eterična olja koktejli različnih kemijskih spojin, od katerih ima vsaka svoje specifično farmakološko delovanje. Njihova kemijska sestava je torej tista osnova, na podlagi katere se nam razkrije njihovo raznovrstno delovanje na telesno ali duševno stanje. Za preprosto ponazoritev naj povem, da se eterična olja lovorja, rožmarina kt cineola, evkaliptusa globusa in mirte že tradicionalno uporabljajo za različne infekcije in respiratorne težave. Zakaj ravno ta, ste se morda vprašali? Razlog je preprost, namreč vsebujejo visok delež 1,8 cineola, poznanega tudi pod imenom evkaliptol, za katerega so raziskave pokazale izjemne protimikrobne, imunostimulativne in mukolitične učinke ter blagodejno delovanje na bronhialno astmo.

Pozitivna čustva za močnejši imunski sistem

Na kratko naj še razložim, kaj pomeni psihonevroimunologija. Gre za vedo, ki raziskuje medsebojno povezavo psiholoških procesov, čustev, živčnega sistema, endokrinega sistema in imunskega sistema. Ta izraz se je prvič pojavil leta 1975, ko sta dr. Robert Adler in Nicholas Cohen z newyorške univerze v Rochestru izvedla znanstveni poizkus, s katerim sta kot prva uspela dokazati, da obstaja povezava in vpliv živčnega sistema na imunski sistem.

Nadaljnje znanstvene raziskave so nazorno pokazale, da človeško telo sestavljajo nizi ravnotežij, ki pomembno vplivajo na imunski sistem in nastanek modernih bolezni, saj raznovrstni stresorji močno spremenijo delovanja vseh telesnih sistemov kot so živčevje, endokrine žleze in obtočila. Stres, naš nepogrešljiv spremljevalec v sodobnem času, ki se mu zaradi hitrega življenjskega tempa skoraj ne moremo izogniti, zelo vpliva na naše čustveno stanje in posledično nedvomno močno vpliva na naše zdravje. Aromaterapija, ki je hkrati pomoč pri preprečevanju nastanka težav kot pri njihovem odpravljanju, ima tu dvojno vlogo - po eni strani lahko z eteričnimi olji vplivamo na imunski sistem s spreminjanjem čustvenih stanj, po drugi strani lahko z njihovo uporabo vplivamo neposredno na imunski sistem.

Na splošno je dobro poznan blagodejni vpliv eteričnih olj evkaliptusa globulusa in čajevca ter njihovih prevladujočih kemijskih spojin 1,8 cineola in terpinen-4-ola na imunski sistem. Na tem mestu naj opozorim na previdnost, ker eterična olja z visokim deležem 1,8 cineola niso primerna za otroke.

Manj znano je najbrž dejstvo, da imata tudi eterični olji palmarose in geranije imunomodulatorno delovanje, kar ne preseneča, saj je v obeh prisoten visok odstotek kemijske spojine geraniol, ki je

imunomodulator in deluje protidepresivno. Seveda se na tem mestu lahko vprašamo, kaj je bilo prej - kokoš ali jajce? Namreč ali gre pozitivni učinek na imunski sistem pripisati prijetnemu vonju eteričnega olja in njegovemu vplivu na dobro počutje ali je ravno obratno, da je pravzaprav vpliv geraniola na naše telesno stanje tisti, ki je zaslužen za krepitev imunskega sistema.

Ti eterični olji sta mnogo bolj primerni in varni za uporabo pri otrocih, pri čemer seveda ne pozabite na primerno koncentracijo, ki mora biti za otroke ustrezno manjša kot za odrasle. Prav tako omenjeni eterični olji glede na svoje delovanje morda nepričakovano dišita zelo prijetno in niti malo ne spominjata na prej omenjeni eterični olji, ki nas s svojim tipičnim medicinskim vonjem takoj spomneta na bolnišnico ali ambulanto. Namreč pričekujemo, da morajo imeti eterična olja za tovrsten namen oster in medicinski vonj ter nam že na "prvi vdih" oznanjati svoje učinke.

Eteričnih olj za podporo imunskemu sistemu je za uporabo, tako na čustveni kot telesni ravni, veliko in tudi njihova uporaba je izredno široka. Lahko jih koristimo v izparilniku, difuzorju, inhalatorju, kopeli, mazilu ipd. Pazljivi pa bodite na njihovo pravilno koncentracijo, ki je različna npr. ali gre za uporabo na koži ali v zraku. Ker smo individualna bitja, jo morate seveda prilagoditi tudi sebi.

Recept: Aromatični inhalator za podporo imunskemu sistemu

[3 kapljice eteričnega olja palmarose](#)

[5 kapljic eteričnega olja limone](#)

[2 kapljici eteričnega olja evkaliptusa globulusa](#)

Postopek priprave vašega osebne aromatičnega inhalatorja je zelo enostaven. Eterična olja v omenjenih količinah nakapajte v sterilno posodico. S pinceto položite bombažni vložek inhalatorja v skledico, da absorbira mešanico eteričnih olj, nato ga vložite v glavni del inhalatorja. Tega zaprite s kapico, narejen inhalator pa pokrijte s pokrovčkom. Uporabljajte ga po potrebi. Njegova prednost je poleg praktičnosti in priročnosti tudi v tem, da je diskreten in ni moteč za uporabo v službi.

Ublažite stres s pomočjo aromaterapije

Eterična olja, ki dokazano zmanjšujejo stres, so tista, ki običajno vsebujejo večji delež kemijske spojine linalol. To ni nič nepričakovanega, saj linalol deluje sedativno in antidepresivno, zato so eterična olja nerolija, petitgraina, sivke, bergamotke in muškatne kadulje, ki vsebujejo veliko linalola, uporabna za sproščanje, proti tesnobi in anksioznosti ter za zmanjševanje posledic stresa. Druga kemijska spojina, ki deluje v sinergiji skupaj z linalolom, in jo prav tako vsebujejo vsa omenjena eterična olja, je linalilacetat. Linalilacetat pomaga pri fizičnem in psihičnem sproščanju, saj je ravno tako sedativ, blaži napetosti v mišicah ter deluje protivnetno in protibolečinsko. V kombinaciji se pokaže lepa sinergija, saj sta skupaj še močnejši kot vsaka zase, zato združena izvrstno delujeta tako na psihičnem kot fizičnem nivoju. Eterična olja, ki vsebujejo omenjeno kombinacijo, so zelo primerna za blažitev stresa in njegovih posledic.

Vsa omenjena eterična olja in posamezne kemijske komponente, ki smo jih navedli, delujejo tudi protimikrobno, kar je dober primer večplastnega delovanja eteričnih olj.

Recept: Sprostilno masažno olje

[4 kapljice eteričnega olja bergamotke](#)

[3 kapljice eteričnega olja petitgraina](#)

[1 kapljica eterične olja sivke](#)

[50 ml mandljevega olja](#)



Vsa omenjena eterična olja nakapajte in zmešajte v sterilni temni steklenički, nato dodajte mandljevo olje in stekleničko zaprite s pokrovčkom. Tako, vaše antistresno masažno olje je pripravljeno. Če imate partnerja, ki vam bo ob koncu naporenega dneva napravil še krajšo masažo vratu in ramen, ki še posebej zatrdijo v stresnih situacijah, ob večjih naporih in pri vsakodnevem pisarniškem delu, bo učinek tega masažnega olja še toliko boljši. Takšna mešanica bo sprostila psihofizično napetost, saj je vratni predel čisto blizu nosu, našemu posredniku sporočil do možganov. Masažno olje lahko uporabite tudi kot sproščujočo kopel, ki bo še posebej prijala po nornem dnevu ali intenzivnem športnem treningu. Oba načina uporabe bosta blagodejno delovala tudi v primeru bolečin.

To je še ena od lepot aromaterapije, saj ima marsikatera mešanica mnogo različnih koristnih učinkov in delovanj. Le poznati jih moramo, da lahko tako maksimalno izkoristimo njen potencial. Naj vam znanje zadiši!

Melani Kovač