

V vonjih so moči, ki delujejo na najglobljih ravneh

Dobro počutje iz žepa

V vonjih so skrite moči, ki delujejo na najglobljih ravneh. Preobrazajo počutje, misli, občutke in vedenja. To so povsem naravne dišavne esence. Z njimi, z izbranimi eteričnimi olji, pomagamo telesu, da prek žlez z notranjim izločanjem spodbudi svoje notranje vire energije in samozdravljenje. Lahko jih razpršimo v svoji avri ali v prostoru, jih uporabljamo za kopeli in maziljenja ali pa jih vdihavamo. V obliki vonja imajo še posebno moč delovanja.

Vonje sestavlja na stotine molekul, ki prek čutnic v nosni sluznici vplivajo na spodbudo limbičnega sistema v možganih. Aromoterapija, veda o vonjih in njihovem vplivu na počutje človeka, je oblika naravnega zdravilstva. V Franciji so za nekatera eterična olja, zdravila, potrebni zdravniški recepti. Seveda pa ni potrebno čakati, da zbolimo. Vonje lahko dnevno uporabljamo, da sproti uravnavamo čustva in razpoloženja. Da vsakodnevni stres ne načne telesa.

Da je to počutje čim bolj priročno, je poskrbelo švicarsko podjetje, ki se že desetletje ukvarja z eteričnimi olji in proučuje vpliv vonjav na človekovo počutje. Po raziskovanju kombinacij vonjev so svoje ugotovitve strnili v šest najbolj med seboj vzpodbujajočih mešanic eteričnih olj. Ponujajo jih kar v inhalatorjih. O njihovi uporabi nam je pripovedovala Mjuša Krevs, magistrica prehrane, ki so jo navdušile dišave, spravljene v priročnih inhalatorjih AromaStick.

Z globljim vdihom teh vonjav preženemo utrujenost, brezvoljnost, prenapetost, prestrašenost, preobremenjenost ...

Kaj je posebnost teh vonjav?

Da nam v teh hitrih časih ustavijo korak; z njihovim globljim vdihom popravimo razpoloženje, preženemo utrujenost, nezainteresiranost, brezvoljnost, prenapetost, nesproščenost, prestrašenost, preobremenjenost ... Inhalatorji so priročni, preprosti, primerni za v žep ali torbico in popolnoma naravni. Želena počutje imaš lahko vedno v svojem žepu ali kako drugače pri roki. To je prednost pred razpršilniki, ki jih ne moreš uporabljati v službi ali na drugih javnih mestih. Ravno v takšnih okoljih, kjer nas hitro kaj

preseneti in zmoti naš notranji mir, pa je dobrodošla taka »hitra pomoč«. V vsakem inhalatorju je mešanica treh ali štirih eteričnih olj, ki s svojim dopolnjujočim delovanjem dajejo najboljši učinek. Je poceni način za hitro doseganje pozitivnega počutja, saj nam lahko en inhalator ob pravilni uporabi služi tudi do šest mesecev.

Kako nam vonji pomagajo?

Tisti, ki živijo z naravo, obdani z vrtovi, travniki, gozdovi, lahko še vedno občutijo blagodejnost vonjev, ki jih pri naša vsak letni čas posebej. So po naravni poti v stiku z esencami, ki se sproščajo v ozračje, in z njihovo zdravilno energijo. V mestih pa je dobro, da se poskušamo drugače povezati z naravo. Tudi v preteklosti so mestne dame nosile mošnjičke z zelišči ali rutice, napojene z eteričnimi olji, ki so jim ob slabem počutju vrnile dobro voljo ali zbranost, moški pa so njuhali tobak in vdihavali afro-diziake. Škoda, da se vse pre malo zavedamo, kako vonji vplivajo na naše psihofizično počutje in vedenje. Hitremu ritmu življenja se, žal, vedno ne moremo izogniti. Lahko pa si z dišavami naravno in hitro pomagamo, da nam tak ritem ne povzroča prevelikih težav.

Lahko vonji nadomestijo nekatera škodljiva počutja?

S pravimi vonji bolj zdravo in naravno poskrbimo za sproščanje in zbiranje energije. Ljudje preredi segajo po energijskih pijačah ali prehranskih dopolnilih, ki so nenaravna in mnogokrat škodljiva zaradi sladkorja ali drugih toksičnih



Mjuša Krevs z vonji za vdihavanje. Vonji Aromastick (po 7,97 €) so na voljo na Misteriji.si ali 051/307 777.

Foto: Bojani Radin PhotoGraphy

»Cigareto enostavno nadomesti z nekaj vdihom iz inhalatorja in tako prebrodi potrebo po kajenju.«

dodatkov. Slabo razpoloženje, napetosti in stres pa mnogi kompenzirajo tudi s kajenjem in hrano. Ljudje preveč jedo, kadar so zelo dobre volje; takrat jim je vseeno za linijo, zdravje, jih nič ne skrbi. V drugi skrajnosti pa jedo, ko so slabe volje. Takrat je tako ali tako vse narobe, pa jim je tudi glede tega vseeno. Seveda, določena hrana povečuje izločanje endorfinov, ki vplivajo na dobro počutje, vendar lahko enak učinek dosežemo z vonji. To je bolj preprost, priročen, zdrav, pa tudi mnogo cenejši način za izboljšanje razpoloženja.

Lahko z vonji opustimo kake nezdrave navade?

Znanka je s pomočjo vonjave Refresh prenehala kaditi. Cigareto enostav-

PREBRALI SMO 

Vizualizacije vzbujaajo zdravljenje

Predstave, kako se vaše telo zdravi samo, vizualizacije, spremenijo mikroskopsko zgradbo možganov. Spodbujajo celice v telesnih delih, ki jih vizualiziramo, in ustvarjajo v možganih nevropeptide, da se sprostito v telo. To povzroči kemične spremembe v številnih organih, ne le v predelu, ki ga vizualiziramo. Geni se vklaplajo in izklaplajo po vsem telesu, ne le v ciljnem predelu, ter nagibajo gensko ravnovesje proti zdravljenju. Geni verjetno v zarodnih celicah ustvarjajo beljakovine, zaradi katerih se lahko oblikujejo prav v tisto vrsto celic, ki lahko nadomesti poškodovane.

(Iz knjige *Kako um zdravi telo*, David R. Hamilton – Misteriji.si; 24,00 €)

BALANCE - vonj za notranje ravnovesje. Vsebuje olje poprove mete, ciprese, geranije in ingverja. Hkrati sprošča in stimulira. Pomaga k usklajenemu delovanju telesa in uma, s tem pa poskrbi za čustveno stabilnost in notranji mir.

FOCUS - vonj za zbranost. Vsebuje olje poprove mete, rožmarina in cimetove skorje. Pomaga, ko mora biti stopnja zbranosti in pozornosti najvišja. Vpliva pozitivno na kognitivne funkcije (mišljenje, orientacija, razumevanje, učenje, govor). Zagotovi, da ostanemo zbrani, kadar je to še posebej pomembno!

REFRESH - vonj za osvežitev vdih. Mešanica evkaliptusovega olja in mentola. Preplet teh vonjev da vdihom svežino in prijeten hladen občutek. Vzdržuje čistost in svežino dihalnih poti. Osvežuje tudi čute. Idealen je v zatohlih prostorih, ob turobnem vremenu in ob prehladih.

RELAX - vonj za spopadanje s stresom. Mešanica olja sivke, mandarine in vetiverja. Pomirja, spodbuja pozitivne misli in notranji mir. Deluje protistresno, pomaga po napornem dnevu in v mirnejše razpoloženje.

CALM - vonj, ki pomirja in obvladuje misli. Mešanica olja bergamotke, limone, ciprese, muškadne kadulje in vetiverja. Pomaga, da smo zbrani in situacijo obdržimo pod nadzorom. Vzdržuje mentalno hladnost za premagovanje zahtevnih situacij in izzivov.

ENERGY - vonj za poživljanje telesa in duha. Mešanica olja poprove mete, grenivke in rožmarina. Na pomoč priskoči, ko zmanjka energije v natrpanem urniku, pri premagovanju ovir, pri napornem ritmu. Vonj zbere moči, dvigne samozavest, da lažje dosežemo cilje.



Foto Bojan Radin PhotoGraphy

no nadomesti z nekaj vdihom iz inhalatorja in tako prebrodi potrebo po kajenju. Vonjava Energy pa se zelo dobro izkaže pri športnikih. Namesto nezdravih ali nedovoljenih poživil pred tekmo raje uporabijo mešanico vonjev, ki jih napolni z energijo in samozavestjo. Vonji nas lahko umirijo, kadar smo pretirano polni energije, ali pa poživijo, kadar je nima. Učinki so zelo hitri, še preden bi nas lahko zvale v past kakšne nezdrave navade. Ena od takih navad sodobnega človeka je tudi ta, da si ne vzame časa zase; za počitek, umiritev, sprostitiv. Ko ima-

mo pri roki takšen inhalator, je to dobra spodbuda, da se vsaj za trenutek ustavimo, naredimo nekaj globljih vdihov in izdihov in upočasnimo um. Večina ljudi zaradi prenapetosti površno in plitko diha, kar jih spravlja v stres, pa tudi v druge težave. Alkohol, kajenje in hitro hrano nadomestimo z vonjavami: prekinemo napetost, nervozo ali utrujenost. To je zelo preprost način, da se lahko hitro povežemo s samim seboj in z nekaj vdihom ustvarimo razpoloženje, ki ga tisti trenutek potrebujemo.

T. V. ❁