



Piše dr Gordana Marković Petrović

Pripadnici drevnih civilizacija su vekovima unazad znali kako da koriste čudesna dejstva eteričnih ulja. Poznato je da su se neka od njih primenjivala u religijskim ritualima i kozmetici, ali su se ipak najviše, zbog svog isceljujućeg dejstva, od strane iskusnih poznavalaca primenjivala u medicinske svrhe. U Vedskim spisima postoje zapisi o tome da je njihova primena na tlu drevne Indije, zapravo, bila integralni deo ajurvedske medicine. Tako je i danas Mahariši aromaterapija blisko povezana sa Mahariši ajurvedom i pruža nam mogućnost da na najbolji mogući i pritom potpuno prirodan način osnažimo i oplemenimo naše biće.

Eterična ulja su veoma moćne supstance koje imaju sposobnost da unaprede naše mentalno, fizičko i emocionalno stanje. Mogu veoma brzo da nam poprave raspoloženje, da nas razvesele, motivišu i inspirišu, ali i da nas harmonizu-

ju, smire i relaksiraju, dovedu u balans naše emocije, da otklone iscrpljenost, zamor, napetost, anksioznost... i sve to mnogo brže, lepše i prijatnije od brojnih veštačkih supstanci, za kojima se danas mnogo češće poseže.

Ova ulja su dugo bila zaboravljena i samim tim nepravedno zapostavljena, ali je njihovo predivno dejstvo ponovo došlo u žižu interesovanja u 20. veku, kada i počinje era moderne aromaterapije.

Medicinska istraživanja su pokazala da inhalacija eteričnih ulja balansira levu i desnu hemisferu mozga dovodeći pritom do njihovog skladnijeg funkcionisanja.

Mirisanje određene arome u roku od par sekundi menja kvalitet našeg pulsa, u smeru ispravljanja neravnoteža, što je još jedan znak njihovog isceljujućeg uticaja na našu psihofiziologiju.

Kako biramo eterična ulja?

Samo čisto i organsko

Jedino najkvalitetnija, stoprocentno čista eterična ulja mogu

Izaberite!

Za lep početak dana:
narandža, limun, limunska trava

Za meditaciju:
ruža, neroli, sandalwood
(sandalvud)

Za bolje varenje:
bergamot, kardamom, anis

Da lakše zaspimo:
lavanda, rimska
kamilica,
mandarina

obezbediti najdublji i najprefinjniji efekat na naše zdravlje. Zato je važno da za sebe biramo sertifikovana organska ulja ili ona dobijena od biljaka koje su gajene u divljini, jer samo takva ulja deluju balansirajuće i harmonizirajuće na naš organizam.

Na tržištu se nalazi izuzetno malo pravih eteričnih ulja i zato je jako važno da se dobro informišemo pre nego što se odlučimo da ih primenjujemo. Sintetička ulja mogu imati aromu određene biljke, ali nemaju nikakvo isceljujuće dejstvo. Naravno je opasno koristiti takva



Zašto nam prija aromaterapija?

Eterična ulja su veoma moćne supstance - mogu veoma brzo da nam poprave raspoloženje, da nas razvesele, motivišu i inspirišu, ali i da nas harmonizuju, smire i relaksiraju, dovedu u balans naše emocije, da otklone iscrpljenost, zamor, napetost, anksioznost...



Zanimljive osobine eteričnih ulja

1. Unapređuju funkcionisanje našeg imunog sistema i time nas čine otpornijim na razne bolesti.
2. Zbog svog baktericidnog svojstva velika su pomoć u borbi protiv infektivnih bolesti.
3. Povećavaju apsorpciju i protok Prane - životnog daha u našoj fiziologiji.
4. Deluju isceljujuće na emotivne disbalanse koji dovode do brojnih fizičkih oboljenja.

5. Moćni su neutralizatori slobodnih radikala, koji predstavljaju neke od glavnih uzročnika bolesti i starenja.
6. Zbog svoje male molekulske veličine, lako prolaze kroz ćelijske membrane i krvno-moždanu barijeru, tako da stižu do svih delova tela delujući pritom blagotvorno na ceo organizam.



ulja za unutrašnju upotrebu, što nije slučaj sa čistim eteričnim organskim uljima, kada se primenjuju na adekvatan način. Jedna, ali ne dovoljna smernica, može biti cena ulja. Organsko čisto eterično ulje ne može biti jeftino, ali s obzirom na činjenicu da ih koristi-

mo u količini od jedne do svega par kapi i najmanja bočica može dugo da nam traje.

Čista eterična ulja imaju sposobnost da ožive samoisceljujuće mehanizme našeg bića i obnavlja-

jući ga u celosti, isceljuju i dovode u sklad n a š e telo,

um i dušu. Ona u sebi sadrže inherentnu inteligenciju biljaka.

Profesionalnu terapiju eteričnim uljima preporučuju obučeni aromaterapeuti, koji poseduju naučno i praktično znanje. Oni će uvek, u skladu sa trenutnim stanjem našeg bića i naravno, u skladu sa njegovim potrebama, izabrati i preporučiti nam ono što nam je u tom trenutku najpotrebnije i objasniti nam kada, na koji način i u kojoj dozi je potrebno da ulja koristimo. Pored veoma jasne indikacije za primenu, oni će nam uvek ponuditi i mogućnost da se upoznamo sa aromom predloženog ulja, jer je jako važno i da nam se ona dopadnu, kako bi nam primena bila prijatna.

Upotrebom kvalitetnih čistih eteričnih ulja možemo postići izuzetne rezultate kako u prevenciji, tako i u lečenju mnogih akutnih i hroničnih oboljenja. Brojni dokazi za ovu tvrdnju mogu se naći pretraživanjem „PubMeda“ i raznih eminentnih medicinskih časopisa u kojima su objavljeni rezultati kliničkih istraživanja o efektima terapije eteričnim uljima.

Međutim, profesionalna terapija čistim eteričnim uljima ne predstavlja jedini način da doživimo njihov isceljujući i harmonizujući efekat. Kao što smo i navikli kada je Maharishi ajurveda u pitanju, uvek postoji nešto korisno i značajno što možemo učiniti sami za sebe. Isti je slučaj i sa Maharishi aromaterapijom, koja je integralni deo Maharishi ajurvede.

Kućna upotreba

Ova božanstvena organska eterična ulja možemo koristiti i kreativno u našim domovima, tako što ih stavimo u aroma lampe, a možemo koristiti i predivne parfeme koji, osim toga što nas harmonizuju, daju i poseban lični pečat našoj ličnosti. Nekad je dovoljno da par kapi omiljenog eteričnog ulja

Masaža - jedan od najprijatnijih načina primene eteričnih ulja

Druženje sa građanima

U periodu od 19. do 21. juna i u Srbiji će se, kao i u brojnim zemljama širom sveta, obeležiti i proslaviti Svetski dan joge, u okviru koga će se organizovati brojne aktivnosti i edukacije iz oblasti joge, homeopatije i ajurvede.

Tim povodom, Udruženje za ajurvedu Srbije „Maharišijev koledž za savršeno zdravlje“ će sa brojnim partnerima, među kojima su, između ostalog, KBC „Zvezdara“, Opština Zvezdara, Ambasada Indije i drugi, **u nedelju, 21. juna, u periodu od 10 do 14h, u Sportskom centru „Olimp“ organizovati druženje sa građanima**, koji će tom prilikom moći da obave **besplatne kratke konsultacije** sa našim najboljim ajurvedskim stručnjacima i upoznaju se detaljnije sa ovom divnom granom medicine.

razblažimo u nekom baznom ulju, nanesimo na kožu i zamirišemo lepše nego da smo stavili najmoderniji parfem. Kada se dovoljno upoznamo sa različitim aromama, veoma je interesantno da istražujemo, kombinujemo ih i napravimo mešavinu koja nama najviše prija i koja je autentično naša i neponovljiva.

Upotreba eteričnih ulja:

DIFUZER - Jedan od najdelotvornijih i najjednostavnijih načina da raspršite eterično ulje u vazduh je da to učinite kroz mikrodifuzere. To su divni mali aparati, različitog, ali uvek predivnog dizajna, koji raspršuju eterična ulja u vazduh u vidu fine pare, stvarajući pri tom negativne jone koji pročišćavaju vazduh, uništavaju bakterije i istovremeno ispunjavaju prostor božanstvenim mirisom.

Čisto organsko eterično ulje lavande ili ruže, na primer, stavljeno u ovakav difuzer, obezbediće nam da lako i lepo utonemo u kvalitetan relaksirajući san.

Ako želimo da dan započnemo raspoloženi i puni entuzijazma možemo se odlučiti da u difuzer stavimo ulje narandže, limuna ili limunske trave, na primer.

Kada smo umorni i treba nam da poboljšamo bistrinu uma i koncentraciju, u difuzer možemo staviti čisto eterično organsko ulje nane, bosiljka, kardamoma...

A ako bismo tražili ulje koje ima efekat afrodizijaka, mogli bi da se odlučimo, na primer, za Ylang Ylang (Jilang Jilang), ali i za neka druga ulja koja prijaju našim čulima.

MASAŽA - Ovo je jedan od najprijetnijih načina primene eteričnih ulja zbog toga što se tokom nje kombinuju pozitivni efekti dodira i terapijski efekti eteričnih ulja. Na

ovaj način dolazi do opuštanja mišića, ali i poboljšanja njihovog tonusa, a stimulišu se i cirkulacija i protok limfe. Pored toga, masaža eteričnim uljima uspešno otklanja fizičku napetost i mentalni stres.

KUPKA - U punu kadu možemo dodati morsku so, malo meda, a nakon uranjanja u kupku još 5-15 kapi omiljenog eteričnog ulja. Ovo je idealan način da se oslobodimo mišićne napetosti i dovedemo svoje emocije u ravnotežu.

TUŠIRANJE - Kada nemamo vremena za kupku, nakon tuširanja, dok nam je koža još vlažna, možemo staviti 3-5 kapi omiljenog eteričnog ulja na šake i protrljati ruke, noge i torzo. Najbolje je da pustimo da se koža osuši prirodnim putem.

KUPKA ZA STOPALA I ŠAKE - Na stopalima i šakama se nalaze refleksne tačke koje utiču na svaki deo našeg tela. Zato je veoma kori-

sno, da kad nismo u prilici da sebi priuštimo kompletnu kupku, ugodimo bar našim stopalima i šakama. To će imati blagotvoran efekat na ceo naš organizam.

DIREKTNA INHALACIJA ILI INHALACIJA PUTEV PARE

- Udisanje omiljenog eteričnog ulja veoma brzo i efikasno dovodi naše emocije u balans i pozitivno utiče na naše raspoloženje. Ukoliko smo prehladeni, 2-3 kapi eteričnog ulja eukaliptusa ili pina, na primer, možemo dodati u vrelu vodu i udisati. Potrebno je da oči zaštitimo od direktnih isparenja.

Postoje još brojni korisni i divni načini da uživamo u lepoti i isceljujućem efektu eteričnih ulja.

Izuzetno je značajno da naglasimo da je neophodno da eterična ulja uvek držimo na sigurnom mestu. Određena ulja se ne smeju primenjivati kod dece mlađe od dve godine, kao i tokom trudnoće. Veoma je važno da se informišemo o njihovom dejstvu, kako bismo mogli na opušten i bezbedan način da uživamo u njihovim čarima.

U današnje vreme, malo ljudi ima privilegiju da sebi omogući dovoljno odmora, uživanja i relaksacije, a to su važni preduslovi za zdrav, dug i srećan život. Upotreba kvalitetnih organskih eteričnih ulja je lep i lak način da se povežemo sa prirodom i iz nje uzmemo ono što nam je neophodno za psihofizički balans. To je mali korak koji će nam pomoći da se oslobodimo stresa, oplemenimo i osvežimo svaki naš novi dan.

Kako da sami napravimo ulje za masažu?

Eterična ulja uvek prvo razblažite u nekom baznom ulju kao što su, na primer, maslinovo, jojobino, susamovo ulje ili ulje slatkog badema.

Na 60 ml baznog ulja dodajte 20-40 kapi eteričnog ulja. Ako imate posebno osetljivu kožu, probajte sa manjom količinom eteričnog ulja, na primer sa 10 kapi.

