



MAYARULA

ACTIVE ORGANIC SKINCARE

AROMATERAPIJA ZA  
BOLJŠE POČUTJE

Avtorica: Darja Gornjak Korošec, mag. farm.

# Osnove aromaterapije

Danes bi vam predstavila nekaj osnov aromaterapije (AT) in predala nekaj preprostih načinov kako lahko s pomočjo eteričnih olj (eo) izboljšamo svoje počutje in v svoje življenje vnesemo več radosti, veselja, zaupanja, preobrazimo svoje misli in se podpremo na poti osebne rasti.

Sama sem velika ljubiteljica eo in jih uporabljam skoraj ali pa kar vsak dan. Lahko rečem, da so mi izboljšala kvaliteto življenja.

Rastline so ene najdostopnejših vezi sodobnega človeka z naravo, se strinjate:)?

S pomočjo ritualov, ki vključujejo eo (ki so iz rastlin), se bolj povežemo z naravo in pa seveda, kar je še bolj pomembno, s samim seboj.

Že vonj aromatičnih rastlin v meni vzbudi povezanost z naravnim svetom in se dotakne moje duše. Me ponese v "paralelni" svet, iz katerega se vrnem bolj pomirjena z občutkom sreče. Zato mislim, da bi vonjanje moralo postati del vsakdanjega rituala. Pri meni je že tako, da se na vsakem sprehodu za trenutek ustavim in tiščim nos v poznane in nepoznane cvetove:).

Vzemimo si čas zase, pa čeprav le za nekaj trenutkov ali minut... za aroma rituale. Pa naj bo to maziljenje z rastlinskim oljem, ki smo mu dodali eo ali samo vonjanje posameznega eo. To se mi zdi v tem hitrem tempu življenja zelo pomembno. Čisto preveč smo v pogonu in se premalokrat ustavimo. S tem pa seveda izgubljamostik z naravo in s samih seboj.

Mene zelo podpira sandalovina (tudi palo santo), ki jo obožujem. Postanem bolj sproščena, kakor tudi bolj samozavestna in polna navdiha. Vse to pa mi seveda pomaga, da lažje hodim po svoji poti, do izpopolnitve, k čemur seveda vsi stremimo.

**AT je veja komplementarne medicine, ki uporablja eo za podporo zdravju in izboljšanje psihofizičnega ravnovesja.**

Eo nas povezujejo z naravo, katere del smo tudi sami in imajo moč, da v našem telesu sprožijo proces samozdravljenja, okrepijo naš imunski sistem, nas ščitijo pred virusi in bakterijami ter dvignejo vibracijo našega telesa/prostora..., skratka izboljšajo naše razpoloženje. Nekatera eo imajo stimulativen učinek, druga sproščajo ...









## Kaj so eterična olja?

Eo so hlapne, izjemno potentne tekočine, kompleksne sestave, ki nastanejo v rastlinah v nizkih koncentracijah. So lipofilna, topna v maščobah (in etanolu).

Eo so sekundarni metaboliti in rastline jih proizvajajo z namenom, da se zaščitijo pred mikroorganizmi in zajedavci, z namenom obrambe pred insekti, živalmi ter za privabljanje opraševalcev. Z vonjem rastline tudi komunicirajo med sabo.

Hlapne snovi se nahajajo v žleznih celicah, laskih in kanalih v različnih delih rastline.

## Kako pridobivamo eterična olja?

Eo pridobivamo iz cvetov, listov, semen, plodov, lesa, smole in korenin ...

Pridobivamo jih s postopkom parne destilacije ali hladnega stiskanja. Pri postopku parne destilacije eterično olje izhlapi in se preko kondenzatorja utekočini. S procesom hladnega stiskanja pridobivamo eterična olja citrusov. Absolute pa pridobivamo s postopkom ekstrakcije s topili, pri čemer dobimo voskasto snov, ki jo obdelamo z alkoholom.

## Zakaj eterična olja učinkujejo terapevtsko?

Eo delujejo na osnovi kompleksne kemične zgradbe. Posamezne aromatične spojine imajo dokazano farmakološko delovanje. Eo pa je zaradi sinergije teh spojin še učinkovitejše.

Eterična olja dajejo tudi našim kozmetičnim izdelkom poseben pečat, skozi ustvarjanje sinergij dosežemo optimalno delovanje tako na kožo kot na čustva. Kozmetika tako ne deluje zgolj na kožo, temveč se dotakne tudi naše duše.

Medtem, ko v komercialnih kozmetičnih pripravkih prevladujejo sintezni vonji, ki so pridobljeni v laboratoriju, v naravni kozmetiki uporabljamo eterična olja, absolute in hidrolate, pridobljene iz rastlin. Sintetične dišave in parfumi lahko povzročajo glavobole, alergije in še marsikaj. Zato je bolje, da dišave temeljijo na rastlinski osnovi. Z njimi ustvarjamo dišeče aromatične pripravke. Ti, ne samo da lepo dišijo, ampak imajo zaradi vsebujočih eteričnih olj tudi terapevtsko delovanje na našo kožo. Za pomlajevalno kolekcijo Mayarula sem seveda izbirala taka, ki imajo še posebno moč regeneracije. Obenem pa preko vohalnega sistema delujejo na našo psiho in vzpostavljajo čustveno ravnovesje.







## Kako delujejo eterična olja na naše telo?

**Eo na nas delujejo predvsem na dva načina:**

- preko kože spojine eo prodrejo v krvni obtok in dosežejo posamezne organe,
- preko vonjanja in vdihavanja aromatične molekule prodrejo v olfaktorni epitelj, kjer se pretvorijo v električni signal. Ta signal potuje v limbični sistem. V limbičnem sistemu, ki velja za najbolj prvinski del naših možganov se nahaja amigdala, v kateri so shranjena vsa čustva, ki smo jih kdaj doživeli. Nekako na ta način vplivajo na naša čustva, počutje in obnašanje.

Zato mene sandalovina in pačuli spomnita na brezskrbne dni potepanja po Indiji in v meni prebujata sproščene trenutke. Z vonjem lahko neposredno vplivamo na naš limbični sistem. Prijetni vonji umirijo limbični sistem in spodbujajo pozitivno mišljenje.

V limbičnem sistemu se nahaja tudi hipotalamus, ki je povezava med živčnim in hormonalnim sistemom. Hipotalamus je povezan s hipofizo, ki preko izločanja hormonov vpliva na vse druge endokrine žleze.

Prav tako pa preko inhalacije posamezne molekule pridejo v krvni obtok.



## Delovanje eteričnih olj na vsa naša telesa:

Eo delujejo holistično in zaobjamejo človeka kot celoto - njegovo fizično, čustveno, mentalno in duhovno plat. Eo delujejo na vse ravni človekovega bivanja, zato imam tako rada aromaterapijo. Je življenjski stil, ki nam obarva in odišavi življenje.

Če se omejim na naša nižja telesa...

- **Delovanje na fizični ravni** (fizična raven predstavlja naše fizično telo in materialni svet, ki nas obkroža) temelji na kemijski sestavi, ki določa izgled eo, vonj in farmakološko delovanje. Npr.eo delujejo protibakterijsko, protivirusno, protivnetno, kot ekspektorans, sedativ...

Pomembno je, da prisluhnemo telesu in skrbimo zanj.

Vaje za telo na fizični ravni: vadbe-npr.joga, sprehodi v naravi, dihalne vaje...

- **Delovanje na čustveni ravni** (čustvo je osebna reakcija na neko situacijo in povzroči spremembe v telesu) je povezano z delovanjem vonja na naše telo. Hlapljive aromatične molekule preko vohalnega sistema potujejo v limbični sistem, preko tega pa vplivajo tako na hormonski, kot na živčni sistem možganov.

Pomembno je, da ne zapademo začaranemu krogu čustev, temveč da čustvo prepoznamo, ozavestimo in spustimo.

Kako lahko uporabljamo eo na čustveni ravni: odišavljanje prostora z eo (stimulacija/sproščanje/harmoniziranje), kopeli, inhalacije, masaže.







- **Delovanje na mentalni ravni**

Miselni procesi, ki se neprestano odvijajo v umu, ki je središče mentalne ravni nam kreirajo naše življenje. Misel je energija, ki sproži proces materializacije. Zato je pomembno, da ozavestimo svoje miselne procese. Ko imamo kontrolo nad mislimi, prevzamemo kontrolo nad življenjem. Tukaj nam lahko pomagajo afirmacije, mantre, meditacije, tudi vonjanje eo.

Eo delujejo torej na vsa naša telesa. Da spoznaš njihovo moč, jih vključi v svoj vsakdan. Pri tem je pomembno, da pri izvajanju določiš tudi namero in se tako še dodatno podpreš. Za izbrani izdelek ti priporočam, da ga uporabljaš 3 tedne, saj je to čas, ki ga telo potrebuje, da sprejme nove navade.

Vedno prisluhni sebi in razmisli, kaj v tem trenutku najbolj potrebuješ. Sama sem se odločila, da se v tej e-knjigi osredotočimo na nekaj področij: sprostitve/notranji mir, več ženske energije, ljubezen do sebe/samozavest.

Lahko bi izbrala še fokus in koncentracijo, radost/veselje ...

Za vsako področje obstajajo eo, s katerimi si lahko pomagamo. Izberemo lahko eno ali kombinacijo eo (3-5 običajno).

Prav tako izberemo način aplikacije ki nam najbolj ustreza - masažno olje, rollon, inhalator, razpršilo, kopalna sol, piling ...

Poglejmo načine uporabe eteričnih olj še malo bolj podrobno ...





## Metode uporabe eo:

- **Inhalacija**

Suha inhalacija: kapljico eo damo na robček in inhaliramo.

Parna inhalacija: litru vroče vode dodamo do 3 kapljice eo in se pokrijemo z brisačo, globoko dihamo, ponovimo 2 do 4 krat (ni primerno za astmatike)

Nosni inhalator: na bombažni vložek kapnemo 10 kapljic eo.

- **Prostor**

Difuzor

Izparilnik...v obeh primerih dodamo 6-10 kapljic eo, odvisno od velikosti prostora

Razpršilo za prostor (do 5% koncentracija eo).

- **Kopel**

V skodelico soli nakapljamo do 8 kapljic eo in dišečo sol damo v vodo.

- **Obkladki**

V posodo z vodo kapnemo do 5 kapljic eo. V vodo pomočimo gazo ali brisačko, jo ožmemo in položimo na predel telesa ter večkrat ponovimo.





- **Masažno olje**

Masaža celega telesa: 2-2,5% koncentracija

Delna masaža telesa: 5% koncentracija

Otroci, starejši, nosečnice do 1% koncentracija.

- **Nega kože**

Rastlinskemu olju ali kremi dodamo 0,5-1% eo.

Eo lahko dodamo tonikom, maskam za obraz, maskam za lase, šamponom, ustnim vodicam...

**Opomba:** 1ml je pribl. 30 kapljic





V Mayarulina razpršila za prostor sem združila podporo iz naše ljube narave v obliki eteričnih olj - ki so koncentrirani produkti rastlin in imajo zelo čisto energijo in vsako od njih svojo sposobnost - ter kristalov, ki nam pomagajo na mnogih nivojih našega življenja. Oboje sem ujela v bio etanol in nastali so popolni, čarobni in dišeči zvarci. Kakovostne mešanice ekoloških eteričnih olj poskrbijo za prijetne vonjave v prostoru, poleg tega pa spodbujajo pozitivne misli, vibracije, energije in občutke.

Na voljo je 6 razpršil za prostor. Linija se imenuje Mayarula SPACE - kristalno doživetje za dom in vključuje razpršilo Just Relax, Meditation Time, Sweet Dreams, Creativity Spark, Love is in the Air in Energy Cleansing.

So odličen izbor za vse ljubitelje naravnih razpršil za dom, z njimi pa se lahko podpreš kjerkoli in kadarkoli, saj so na voljo namreč tudi v priročni mini izvedbi. Uživaj v naših kreacijah za omamno dišeče prostore.

Če Mayarulinih izdelkov še ne poznaš, naj ti zaupam, da je Mayarula v prvi vrsti naravna certificirana kozmetika, ki ti s skrbno izbranimi naravnimi, ekološkimi sestavinami nudi celovit tretma za zrelo kožo obraza (po 30-tem letu). Je prva aktivna organska kozmetika, narejena v Sloveniji, s katero ne samo, da izraziš svojo lepoto na naraven način, temveč dovoliš sebi in koži ponuditi le najboljše. Za višjo kozmetično aktivnost je vodna faza v celoti zamenjana z organskimi rastlinskimi hidrolati, za unikatne formulacije izdelkov, ki so plod večletnega raziskovanja in razvoja, je vloženih več patentnih prijav. Vse to je zagotovilo, da bo tvoja koža ob redni uporabi optimalno nahranjena, navlažena, pomlajena, sijoča, zdrava in srečna.

Pomlajevalna kozmetika Mayarula zraven 8 ekoloških izdelkov za nego obraza šteje še 3 pomlajevalna olja za telo, na spletni strani [www.mayarula.si](http://www.mayarula.si) pa so na voljo tudi paketi iz dveh ali treh izdelkov, ki se medsebojno dopolnjujejo.





## Varna uporaba eteričnih olj:

- Eo lahko dražijo kožo, zato jih ne nanašamo neposredno na kožo in vedno upoštevamo priporočljivo koncentracijo. Zelo močno lahko kožo dražijo eo kot so: cimet, klinčki, origano, timijan...
- Eo lahko povzročijo preobčutljivost, zato jih uporabimo vedno redčena in se izogibamo njihovi uporabi na dolgi rok.
- Nekatera eo so fototoksična, zato jih ne uporabimo preden gremo na sonce (npr. bergamotka).
- Eo ne jemljemo oralno, saj lahko poškodujejo jetra.
- Nekatera eo so nevrotoksična in lahko vplivajo na živčni sistem ali povzročijo napad epilepsije (npr. ožeppek, žajbelj ...).
- Posebna previdnost velja za nosečnice, otroke, starejše in osebe z občutljivo kožo.
- Eo hranimo izven dosega otrok.
- Eo držimo daleč od oči.
- Priporočljivo je narediti varnostni test, da ugotovimo ali smo na eo alergični.









# Praktični del

## Sprostitutvena kopalna sol

Ko si zaželiš nekaj trenutkov in časa zase, je kopalna sol, obogatena z eteričnimi olji, odličen izbor za razvajanje in sprostitvev. Obogatena z eteričnimi olji, ki ne služijo samo kot dišava, ima kombinacija tudi aromaterapevtski (v našem primeru sprostitveni) učinek. Popestriš jo lahko s suhim cvetjem, zelišči...

### Izdelava sprostitvene kopalne soli:

- 5 žlicam grobe morske soli v skodelici dodaj 8 kapljic eteričnih olj (2 kapljici pelargonije, 3 kapljice sivke, 3 kapljice mandarine),
  - po želji dodaj še posušena zelišča (npr. cvetove vrtnic).
- Dobro premešaj in shrani v stekleni lonček.

## Oljni parfumček za notranji mir

Notranji mir je največja vrednota, ustvariti si ga moramo sami. Ko smo notranje mirni, lahko začutimo sebe, kreiramo iz srca in sledimo svoji poti, kar se mi zdi bistveno.

V svoj center se lahko vračamo z duhovnimi praksami kot je npr. meditacija, z eo in tudi s kristali.

Preprost in hiter način, kako uporabljati eo je, da si ustvarimo oljni parfumček. Imamo ga lahko v torbici in nam je tako dostopen v vsakem trenutku.

Izdelamo ga tako, da v 10 ml stekleničko nakapamo eterična olja (eo):

- 4 kapljice eo pačulija,
- 4 kapljic eo sivke,
- 7 kapljic eo mandarine in
- prilijemo do 10 ml olja jojobe.

Oljni parfumček nato nanašamo na pulzne točke, npr. na zapestje in se prepustimo, da nas eterična olja podprejo.

Pačuli je pomirjajoča dišava, ki »prizemljuje« in poskrbi, da začnemo delovati skladneje s svojo naravo ter podpre naše čustveno ravnovesje. Za privlačnejši vonj ga rada kombiniram s sivko in citrusi (v tem primeru mandarino), ki prav tako sproščata.



## Oljni parfumček za boginje in boljše razpoloženje

Želja mnogih je, da si pričaramo življenje, ki si ga želimo. Da pride boginja, ki je v nas na plan, da prebudimo svojo žensko esenco, da zacvetimo in začnemo uporabljati svojo moč in sposobnost. V nas so vsi odgovori, vse skrivnosti in vsa magična moč, tudi moč manifestacije.

Če se dotaknem eo, ki še posebej poudarjajo žensko energijo, so to eo cvetov. Predstavljajo ljubezen, lepoto in sočutje. Spodbujajo kreativnost in manifestacijo. So hrana za dušo in telo. Meni ljuba so pravzaprav vsa eterična olja cvetov (ilang ilanga, prave in rimske kamilice, smilja, nerolija, sivke, vrtnice, muškatne kadulje, jasmina... ), posebej me pa poboža vrtnica.

**Za boljše razpoloženje in več ženske energije sem ustvarila parfumček s sledečim receptom:**

- 4 kapljice absoluta vrtnice,
- 3 kapljice eo geranije,
- 2 kapljici eo muškatne kadulje,
- 2 kapljici eo sladkega komarčka,
- 4 kapljice eo bergamotke in
- do 10 ml olja jojobe.

V stekleničko s kapalko nakapamo vsa eo, dodamo olje jojobe in dobro premešamo.







## **Masažno olje za jutranje razvajanje in več ljubezni do sebe**

V ljubezni do sebe nas lahko podprejo tudi eo. Odprejo nas za zaupanje vase, dajo nam samozavest in ustvarjalnost. Seveda nas ne bodo čez noč spremenila v nekoga, ki je poln samozavesti, bodo pa zagotovo v dodatno pomoč ljudem, ki se spopadamo s prepoznavanjem lastne vrednosti.

Eo vibrirajo z najvišjimi frekvencami in se lahko dotaknejo najglobljih kotičkov naše duše. Podpirajo nas v procesu osebne rasti, imeti pa moramo jasno namero, da bomo nekaj spremenili.

Z namenom vnesti več ljubezni v svoje življenje, predvsem do sebe, sem pripravila odlično masažno olje za jutranje razvajanje. Osnova je marelično olje, ki sem mu dodala eterično olje cedre, grenivke, lovorja, rožmarina in vrtnice.

### **Recept za 100 g jutranjega razvajanja:**

- 15 kapljic eo cedre,
- 10 kapljic eo rožmarina cineol,
- 15 kapljic absoluta vrtnice,
- 20 kapljic eo lovorja,
- 30 kapljic eo grenivke in
- do 100 g mareličnega olja (97,5 g).





## **Zakaj sem izbrala posamezna eterična olja:**

Cedra je olje prizemljenosti, ponosa in samospoštovanja. Trezni misli in daje samozaupanje. Cedra daje igrive kombinacije z agrumi, zelo ženstvena pa je kombinacija s cvetličnimi notami, kot je vrtnica. Dodala sem ji oboje.

Vonj grenivke spodbuja samozavest in voljo do dela. V neprijetnih trenutkih nas razveseljuje in radosti. Ima pa tudi poživljajoč, krepčilen vpliv in daje energijo. Tako je odličen za povečanje budnosti zjutraj, še posebej, če ga povežemo z rožmarinom.

Lovorje pomembno olje pri pomanjkanju samozavesti. Velja za dišavo umetnikov in drugih ustvarjalcev. Spodbuja samozavest in nam daje pogum, vztrajnost in osredotočenost. Je torej idealen za doseganje zastavljenega cilja, da postanemo zmagovalci.

Rožmarin prav tako krepi samozavest in nam vliva pogum. Velja za dobrega spremljevalca zgodnjih jutranjih ur, saj nas vonj rožmarina prebuja. Poveča tudi čuječnost in dvigne razpoloženje.

Vrtnica simbolizira ljubezen in sočutje, nam je v pomoč in tolažbo, kadar ne občutimo ljubezni do sebe. Pomaga nam polno uživati ljubezen.

Mešanica je zelo prijetnega vonja in jo je užitek vsako jutro nanašati na še vlažno kožo takoj po tuširanju.





Zate sem pripravila nekaj krasnih receptur za ustvarjanje doma, pri katerih se boš lahko poigrala z vonji, ki spodbujajo prijetne občutke, toplino, notranji mir in ljubezen do sebe.

Zagotovo so zgoraj opisane recepture ene tistih, ki te bodo na prijeten način sprostile in v tebi spodbudile kreativnost, morebiti tudi navdušile, da odkriješ še več pozitivnih lastnosti aromaterapije. So tudi odlično darilo, kadarkoli v letu.

Če ti ustvarjanje dišečih pripravkov doma ni blizu ali pa si v pomanjkanju časa, lahko pokukaš med naše krasne darilne pakete za nego telesa. Naj ti zaupam, da boš poleg skrbno izbranih sestavin, vonjev in doživetja, ki ti ga bodo zagotovila, poskrbela tudi za ohranjanje okolja, saj je naša embalaža trajnostno obarvana in okolju prijazna. Za vse ljubiteljice naravnih negovalnih olj, čudovitih kristalov in moč pozitivnih energij. Ne samo, da se boš ob negi izbranega olja negovala in razvajala, se boš ob tem dodatno podprla s skrbno izbranimi kristali. Izbiraš lahko med ritualnim paketom Sproščena ljubezen, Harmonična ljubezen in Igriva ljubezen. Čisto na novo pa med darilnimi pakiranjimi najdeš tudi aroma nakit in kapljice Esenca ljubezni...

Vesela sem, da si si vzela čas in prebrala osnove aromaterapije in moje ideje za ustvarjanje. Upam, da sem te navdušila za aromaterapijo, v tebi zanetila iskrico ustvarjalnosti in/ali te navdušila za naše izdelke in pakete, za katere si želim, da bi v polni meri ljubezni razvajali, negovali tebe in tebi drage osebe. Naj dišeči izdelki v tebi spodbudijo ljubezen do sebe, pozitivno moč, energijo in visoko vibracijo. Naj te vedno znova opomnijo, da si pomembna, da je prav, da si vzameš čas zase, se ustaviš, zadihaš, se imaš rada.

Zate sem pripravila tudi kodo LJUBEZEN15, ki ti prinese 15% popusta na nakup po tvoji izbiri.

Za konec podelim še misel Louise L. Hay:

“Ljubezen je nekaj, za kar se lahko odločimo, tako kot si lahko izberemo jezo, sovraštvo ali žalost. Lahko izberemo ljubezen. Vedno gre za izbiro, ki je znotraj nas. Začnimo v sedanjem trenutku in se odločimo za ljubezen. Je najmočnejša zdravilna moč, kar jih obstaja.”

Z dišečimi in ljubečimi pozdravi te lepo pozdravljam,

Darja

