

Energia citrusov

pre telo, myseľ aj domov

V nasledujúcich riadkoch objavíte esenciálne oleje, ktoré vás jemne prebudia zo zimnej únavy, podporia imunitu, zlepšia náladu a pomôžu vám hravo zvládnuť aj jarne upratovanie – navyše bez chémie!

Nezáleží na tom, ktorý citrus si vyberiete – dôležité je, aby vám voňal. V schopnosti dodávať energiu a zlepšovať náladu sú si citrusy podobné, sú však aj vlastnosti, v ktorých sa odlišujú. Vôňa, ktorá vás priťahuje, je často práve to, čo vaše telo a nervový systém v danej chvíli najviac potrebujú.

CITRÓN: zázrak pre bdelú myseľ

Esenciálny olej z citróna podporuje mentálnu sviežosť a bude sa vám hodiť v mnohých situáciách:

Katareyna Palic

Sprievodkyňa svetom esencií, spája osobnú skúsenosť, intuíciu a vášň pre esenciálne oleje do celostného prístupu, kde sú telo, myseľ i duša v dynamickej



rovnováhe. Po vlastnej ceste uzdravenia, počas dvoch tehotenstiev a domáceho pôrodu objavila silu esencií a psychosomatiky – a od tej chvíle pomáha aj iným vrátiť sa späť k zdraviu a vnútornej harmónii. Je certifikovanou špecialistkou na esenciálne oleje a matkou dvoch synov. Pracuje s jednotlivcami, skupinami i firmami. Je autorkou podcastu Flames, kde so svojimi hosťami zdieľa tipy pre vedomejší a zdravší život. www.katareynapalic.com, YouTube, Instagram, Facebook: Amar aromatherapy

* Ako náhrada ranej kávy – ak si nevieť predstaviť deň bez „svojej šálky“, skúste občas siahnuť po prirodzene bezkofeínovej alternatíve a privoňať si k fliaštičke citrónovej esencie. Citrónová aróma stimuluje bdelosť a podporuje prirodzené prebudenie organizmu bez prudkého nárastu stresového hormónu kortizolu, ktorý je typický pri kofeíne. Dodá jasnosť mysli a energiu, no bez pocitu nervozity, búšenia srdca či následného útlmu.

* Ak potrebujete rýchlu vzpruhu a zlepšiť sústredenie – pár hlbokých nádychov vône citrónového oleja prečistí myseľ a povzbudí koncentráciu. Skvelé pri práci, učení alebo šoférovaní, skrátka vždy, keď potrebujete zostať bdeli a sústredení.

* Keď sa chcete cítiť sviežejšie – vôňa citróna prebúdzajú telo aj myseľ, dodáva ľahkosť a vitalitu a zbavuje pocitu zimnej únavy.

* Potrebujete zlepšiť náladu a rozjasniť chmúrne myšlienky – citrón je prirodzené antidepresívum, uvoľňuje napätie a jemne osviežuje myseľ. Prináša pocit radosti a jasnosti.

* Chcete podporiť svoje zdravie a zbaviť sa toxínov – citrón detoxikuje, podporuje trávenie a metabolizmus a zároveň stimuluje organizmus bez stresového zaťaženia.

* Jarne upratovanie bez chémie – jarne upratovanie nie je len tradícia. Je to symbolické i doslovné uvoľnenie priestoru pre niečo nové, aby energia mohla opäť voľne

prúdiť. Citrónový olej hravo odstráni aj odolnú masť, osvieži vzduch a vyčistí povrchy, a pritom ostane šetrný k vašej pokožke.

DIVOKÝ POMARANČ: vôňa radosti a novej energie

Divoký pomaranč (Citrus sinensis) prináša ľahkosť a optimizmus. Jeho aróma stimuluje nervový systém, zlepšuje náladu a pomáha rozpúšťať napätie. V období jarnej únavy podporuje vitalitu, zároveň posilňuje imunitu a pomáha aj pri horúčkach. Energeticky sa pomaranč spája s témou hojnosti a s pocitom, že je dovolené naplniť život, radovať sa, začínať nové projekty a púšťať sa do vecí, ktoré v zime „spali“.

GREP: návrät k prirodzenej múdrosti tela

Grep (Citrus paradisi) je olej, ktorý podporuje metabolizmus a pri naša úlavu pri zadržiavaní vody v organizme. Mnohé ženy ho oceňujú najmä v období pred menštruáciou, počas menopauzy či v poslednom trimestri tehotenstva, keď môže byť telo viac unavené, opuchnuté a častejšie prichádzajú aj rôzne chute na nezdravé jedlá. Svieža grepová aróma nás jemne vracia späť k základným signálom tela – k pocitu smädu, sýtosti či únavy. Grep nás učí viac vnímať svoje telo, dôverovať mu a reagovať na jeho potreby s láskou a rešpektom.

Desatoro bezpečného používania esenciálnych olejov

Vždy používajte len 100-percentné prírodné esenciálne oleje, ktoré sú bezpečné a podporujú vaše zdravie.

Vyhňte sa kontaktu so sliznicami a citlivými oblasťami tela, ako sú oči, ústa či vnútro uší.

Esenciálne oleje sú určené na vonkajšie použitie.

Pri aplikácii na pokožku oleje riedte v rastlinnom oleji – vhodný je napríklad mandľový, jojobový alebo frakcionovaný kokosový olej.

Pamätajte, že citrusové oleje sú fotosenzitívne. Po aplikácii nevystavujte miesto aplikácie priamemu slnku minimálne 6 až 12 hodín.

Arómoterapia nenahrádza lekársku starostlivosť, môže však byť jej

účinným a jemným doplnkom.

Pri difúzovaní dodržiavajte odporúčané dávkovanie a vetrajte miestnosť, najmä pri dlhšom používaní.

Menej je viac. Pravidelné používanie esenciálnych olejov v menších dávkach prináša lepší dlhodobý efekt, hoci prvé výsledky môžete pocítiť už po prvej aplikácii.

Budte obzvlášť opatrní pri deťoch, senioroch a citlivých osobách – vždy používajte nižšie koncentrácie a vhodné riedenie.

Tehotné a dojčiacie ženy by mali používanie esenciálnych olejov konzultovať s odborníkom, keďže nie všetky oleje sú v tomto období vhodné.



LIMETKA:

svieži impulz pre väčší nadhľad

Limetka (Citrus aurantiifolia) prináša okamžité osvieženie a mentálnu jasnosť. Jej svieža, iskriaca aróma podporuje bdelosť, prečisťuje myseľ a pomáha uvoľniť mentálne napätie. Energeticky sa limetka spája s témou ľahkosti a pružnosti – pripomína nám pustiť to, čo nám už neslúži, nadýchnuť sa nového vzduchu a vykročiť vpred s väčšou sviežosťou a nadhľadom.

BERGAMOT:

rovnováha pre náladu aj nervový systém

Bergamot (Citrus bergamia) je olej známy svojím harmonizujúcim pôsobením na psychiku. Po bergamote siahnime v obdobiach psychického preťaženia, nepokoja či výkyvov nálad. Energeticky sa bergamot spája s témou sebaaprijatia a vnútorného pokoja – jemne nás vedie späť k pocitu, že môžeme byť sami sebou, uvoľniť tlak na výkon a dovoliť si žiť vo väčšej ľahkosti.

Univerzálny čistič

Citrónový olej pridajte do vody s octom a vytvorte si prírodný čistič na kuchyňu, kúpeľňu či okná. Odstráni masť, osvieži vzduch a zanechá pocit čistoty bez syntetických vôní.

Nakvapkajte citrónový olej priamo na odolnú masť, čmáranice od fixiek či zvyšky lepidla na zaváraninových pohároch. Citrón si poradí so špinou bez poškodenia čistených povrchov.

Pridajte pár kvapiek citróna do prania a bielizeň bude belšia, čistejšia a sviežšia.

