

RUŽA vôňa lásky, zmyselnosti & vďačnosti

Ruža patrí medzi najvzácnejšie esencie. Jej vôňa zjemňuje napätie, otvára srdce a pomáha nám znovu sa spojiť so svojimi emóciami. V máji, keď príroda rozkvitá naplno, nás prirodzene vedie k láskavosti – k sebe aj k druhým.

Sebaláskový rituál s ružou

Máj je ideálnym obdobím na to, aby sme si dovolili viac jemnosti aj voči sebe. Ruža nás učí zastaviť sa a vnímať vlastné potreby s láskavosťou. Namiešajte si jemný sebaláskavý olej pre srdce.

Budete potrebovať: 10 roll-on

flaštičku, 10 ml rastlinného oleja (napr. mandľový, jojobový, alebo frakcionovaný kokosový), 5 kvapiek esenciálneho oleja z ruže, 5 kvapiek neroli. Všetko zmiešajte dohromady, flaštičku zavrite a pretrepte. Počet kvapiek je orientačný – môžete ich

prispôbiť podľa toho, či máte radšej jemnejšie alebo intenzívnejšie vône. Naneste malé množstvo oleja na oblasť hrudníka, zavrite oči a niekoľkokrát sa pokojne nadýchnite. Vitajte späť doma – vo svojom srdci.

Parfum pre mamu

Máj je zároveň časom, keď si pripomíname starostlivosť a láskavosť našich mám.

Vôňa môže byť krásnym spôsobom, ako vyjadriť vďačnosť za spoločné roky a zároveň venovať originálny darček.

Budete potrebovať: 10 roll-on flaštičku, 10 ml rastlinného oleja (napr. mandľový, jojobový, alebo frakcionovaný kokosový), 4 kvapky ylang ylang, 3 kvapky jazmínu, 4 kvapky vanilky, 4 kvapky tangerine alebo wild orange. Všetky ingrediencie zmiešajte, flaštičku zavrite a pretrepte. Počet kvapiek je orientačný – pokojne si vôňu prispôbte podľa vlastnej – v tomto prípade maminej, preferencie. Táto kombinácia je veľmi hravá, iskrivá a mierne sladká. Prináša nám pocit pohody a učí nás, ako si vychutnávať život plnými dúškami.

Zmyselný parfum

Vôňa dokáže veľmi krásne roznieť iskru a vytvoriť romantickú atmosféru.

Na výrobu zmyselného parfumu **budete potrebovať:** 10 roll-on flaštičku, 10 ml rastlinného oleja (napr. mandľový, jojobový, alebo frakcionovaný kokosový), 3 kvapky pačuli, 3 kvapky kakaa, 2 kvapky kardamómu, 3 kvapky ruže. Táto vôňa je teplá, hlboká, prehrievajúca a mierne korenistá. Pôsobí ako silné afrodiziakum a v priestore vytvára intímnu atmosféru. Prísady zmiešajte dohromady, flaštičku zavrite a poriadne pretrepte. Počet kvapiek je orientačný – riadte sa vlastným nosom a tým, čo je vám a partnerovi príjemné.

Katareyna Palic

Sprievodkyňa svetom esencií, spája osobnú skúsenosť, intuíciu a vaše 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

V mnohých kultúrach sa začiatok mája spája s oslavou lásky, plodnosti a radosťi zo života – napríklad počas keltského sviatku Beltain, ktorý symbolizoval spojenie mužskej a ženskej energie. O niekoľko dní neskôr si zas pripomíname Deň matiek – sviatok vďačnosti za starostlivosť, nehu a lásku všetkých mám. Nie je náhoda, že práve v tomto období rozkvitávajú ruže. Ich vôňa má zvláštnu schopnosť – dokáže zjemniť napätie a pripomenúť nám, čo skutočne cítime. V arómoterapii patrí ruža medzi esencie, ktoré nás dokážu veľmi prirodzene priviesť späť k srdcu – k schopnosti cítiť, otvoriť sa a byť viac v kontakte so sebou aj s druhými.

Liečiteľka srdca

Ruža je často spájaná s témami srdca – s láskou, súcitom, odpustením či schopnosťou prijať samých seba. V čase, keď sa cítíme citovo zraniteľní, dokáže priniesť pocit jemnosti a podpory. Nie náhodou sa používa aj pri práci so smútkom, stratou alebo v procesoch vnútorného uzdravovania. Pomáha upokojiť nervový systém, zjemniť vnútorné napätie a prináša pocit

bezpečia. Zaujímavosťou je, že výroba ružového esenciálneho oleja patrí medzi najnáročnejšie v celej arómoterapii. Na získanie 1 kilogramu esenciálneho oleja z ruže je potrebných približne 3000 až 3500 kilogramov čerstvých ružových lupienkov. Aj preto patrí ružový olej medzi najvzácnejšie esencie na svete.

Vôňa bez hraníc

Ruža býva často označovaná ako dámska vôňa. Moja skúsenosť z terapeutických sedení však ukazuje, že realita je oveľa pestrejšia. Nie je vôbec výnimočné, že si práve muži spontánne vyberú esencie, ktoré sú bežne vnímané ako „ženské“ – napríklad ružu alebo jazmín. Vôňa si totiž často nájde človeka sama. Keď si k nej klient privonia, jednoducho cíti, že ho až magneticky priťahuje. Práve v tom je krásna arómoterapie – esencie nemožno striktné deliť podľa pohlavia. Sú univerzálnym jazykom prírody, ktorý

reaguje na to, čo v danom čase potrebujeme. Aj ruža môže mať mnoho podôb. V kombinácii s korenistými, drevitými alebo zemitými tónmi vznikajú parfumsy, ktoré pôsobia hlboko, výrazne a veľmi harmonicky. Takéto vône potom krásne ladia s mužskou energiou a často prinášajú do vzťahov viac jemnosti, otvorenosti a blízkosti.

„Esencie sú univerzálnym jazykom prírody, ktorý reaguje na to, čo v danom čase potrebujeme.“

Ruža pre pokožku

Okrem pôsobenia na emócie je ruža mimoriadne cenená v starostlivosti o pleť. Ružová voda (ružový hydrolát) môže byť krásnym voňavým spôsobom, ako začať deň. Stačí ráno nastriekať pár kvapiek na vyčistenú pokožku. Hydrolát pleť okamžite osvieži, zjemní a prirodzene hydratuje. Ruža pomáha udržiavať správnu rovnováhu vlhkosti v pokožke, podporuje jej regeneráciu a upokojuje drobné podráždenia. Vďaka tomu je vhodná aj pre citlivú pleť.