

Dovolenka bez stresu

Olejčeková výbava na leto

Hory, more, roadtrip,
víkend na chate či
leto doma na terase —
každá dovolenka má
svoje čaro, ale aj svoje
nástrahy. Komáre,
spálená pokožka,
únava z cestovania,
nepokojný spánok,
pokazený žalúdok, či
zdravotné problémy,
ktoré sa, ako na
potvoru, ozvú práve
vtedy, keď sme ďaleko
od domova.

Sedem esenciálnych olejov, desiatky situácií, v ktorých si viete pomôcť rýchlo, prirodzene a s rozvahou. Pretože dovolenka má byť o oddychu, nie o hasení nečakaných problémov. A keď máte svoju malú arómatераpeutickú lekárničku po ruke, leto si môžete vychutnať s pokojom a s pocitom, že máte veci pod kontrolou. Vždy sa teda oplatí mať ju po ruke. Týchto 7 esenciálnych olejov sú nevyhnutnou súčasťou každej dovolenky: levandula, mäta, citrónela, eukalyptus, čajovník/tea tree, céder, klinček. Každý z nich dokáže pomôcť vo viacerých situáciách – od cesty autom či lietadlom až po letné večery pri vode, turistiku v horách alebo drobné dovolenkové





„nehody“. A práve na dovolenkách človek často ocení to, že si vie pomôcť rýchlo, jednoducho a prirodzeným spôsobom.

Do hôr? Toto sa vám zide

Ak vás toto leto volajú lesy, horské chaty, turistika a dlhé dni v prírode, do batoha si určite nezaбудnite pribaliť citrónelu, eukalyptus, mäta a céder. Pobyt v prírode má svoje špecifiká – cez deň sa človek ľahko prehreje, večer ho môže zaskočiť prudké ochladenie. K tomu sa pridávajú kliešte, hmyz, dlhé túry aj častý prechod z horúceho dňa do studenej chaty či klimatizovaného hotela. Ako prirodzená prevencia proti hmyzu a klieštom sa tradične využíva kombinácia citrónely, eukalyptu, mäty a cédra. Veľmi praktické je pripraviť si ešte doma malý repelent v spreji, ktorý si môžete zbaliť do ruksaku a mať ho po ruke počas celého výletu. Do 50 ml fľaštičky s rozprašovačom si pripravte alkoholový základ – ideálne Alpu, lieh alebo

vysokopercenčný alkohol – a pridajte 12 kvapiek citrónely, 10 kvapiek eukalyptu, 6 kvapiek mäty a 6 kvapiek cédra. Takto pripravenú zmes dôkladne pretrepte a nastriekajte na ponožky, topánky, spodnú časť nohavíc, okraje oblečenia či batoh. Mnohí si repelent automaticky aplikujú len na pokožku, no pri turistike je najúčinnnejšie nastriekať ho práve na oblečenie a obuv.

Po dlhom dni na túre

Vtedy oceníte aj mäta. Je skvelý najmä v momentoch, keď je človek unavený, prehriaty alebo potrebuje znovu nabráť energiu a rýchlo sa osviežiť. Kvapka mäty na zadnú časť krku dokáže príjemne schlaďiť a človek má doslova pocit, akoby sa na chvíľu nadýchol studeného horského vzduchu. Počas túry alebo dlhej cesty autom si ju skúste nanieť práve na zadnú časť krku – najmä vtedy, keď potrebujete zostať sveží, prebudení a sústredení.

„Mäta je skvelá pri cestovnej nevoľnosti, prehriatí a únave. Pomáha navodiť pocit ochladenia a sviežosti. Môžete si ju rozotrieť v dlaniach a zhlboka inhalovať alebo ju aplikovať na zadnú časť krku.“



Dovolenkové S.O.S.

Niektoré situácie si nevyberajú – môžu sa stať na horách, pri mori aj doma. Bolesť zuba je jedna z nich a často príde presne vtedy, keď sme ďaleko od svojho zubára. Klinčekový esenciálny olej sa tradične využíva ako prvá pomoc pri bolesti zubov a ďasien, ale aj pri pocite oslabenia či nachladnutia. Keďže ide o veľmi silný olej, používa sa vždy zriedený v nosnom oleji.

Recept na klinčekový roll-on (10 ml):

- 1 diel esenciálneho klinčekového oleja
- 2 diely rastlinného oleja (mandľový, frakcionovaný kokosový alebo iný)

Takto pripravenú zmes môžete používať na zátylok, pozdĺž chrbtice a na plôšky nôh (časť chodidiel, na ktorej stojíme, keď sa postavíme na špičky). Pri pocite, že „na vás niečo lezie“, sa používa najmä večer pred spaním. Ak je pokožka citlivejšia alebo ide o deti, je vhodné zvoliť ešte silnejšie riedenie. Roll-onom je možné potrieť aj vonkajšiu stranu sánky v mieste bolesti zuba. Ak nemáte klinčekový olej, môžu pomôcť aj celé klinčeky jemne priložené k bolestivému zubu alebo ďasnu. Pri bolesti hrdla alebo škriabaní je výbornou prvou pomocou kloktanie slanou vodou. Pri pocite oslabenia môže pomôcť aj difúzia klinčeka spolu s eukalyptom – eukalyptus podporí dýchanie, klinček zahreje a navodí pocit podpory. Pri drobných rankách a odreninách sa používa tea tree, pri štipancoch či podráždenej pokožke levanduľa.

Chladný večer

Ak vás po ture prekvapí chladný večer, upchatý nos alebo pocit, že „na vás niečo lezie“, siahnite po eukalypte. Stačí pár kvapiek do dlaní, rozotrieť a zhlboka inhalovať. Veľmi príjemný býva aj v horúcej sprche alebo v difúzéri na izbe. Ak sa pridá pocit prechladnutia, škriabanie v hrdle alebo situácia, keď organizmus dostane zmenou teplo-chlad trochu „šok“, siahnite po klinčeku, ktorý prehrieva a podporuje pocit komfortu. Môžete ho natrieť na plôšky nôh (časť chodidiel, na ktorej stojíme, keď sa postavíme na špičky) – ideálne zriedený v pomere 1:2 v rastlinnom oleji – a potom si dať teplé ponožky a ísť pod perinu.

Letné večery bez komárov

Nie každý túži po svete a ďalekých cestách... Pre niekoho je ideálny letný relax doma – na terase, v záhradke, pri vode či ohni, s pohárom vína a vyloženými nohami. A presne vtedy sa to stane – ozve sa známe bzučanie. Počas leta si proti komárom pripravujem jednoduchú, no účinnú kombináciu levandule a citrónely. Oleje kvapkám priamo do difuzéra, ktorý nechávam bežať celú noc. Stačia približne 4 kvapky levandule a 4 kvapky citrónely. Táto zmes vytvorí príjemnú bylinnú vôňu a zároveň odpudí komárov. Ak sieťka na okne nie je úplne spoľahlivá alebo komára už v izbe počujete, nechajte difuzér zapnutý po celú noc. Väčšina difuzérov má približne 12-hodinový nočný režim s automatickým striedaním zapínania a vypínania.

Domáci repelent

Ak chcete mať repelent proti komárom stále pri sebe – napríklad na večerné sedenie na terase, pri vode či počas stanovania – veľmi jednoducho si ho viete pripraviť aj v spreji. Do 50 ml fľaštičky s rozprašovačom si pripravte alkoholový základ – ideálne Alpu, lieh alebo vysokopercenčný alkohol – a pridajte 15 kvapiek citrónely a 10 kvapiek levandule. Takýto sprej môžete nastriekať na oblečenie, deku, stan, okolie seba alebo aj na pokožku.



Cesta k moru bez stresu

Dovolenka pri mori nezačína plážou, ale cestou. Rozpálené auto, kolóny, letiská, suchý vzduch v lietadle či klimatizovaný autobus. A potom slnko, soľ, piesok, exotické jedlo a pokožka, ktorá dostáva zabráť... Keď sa chcete vyhnúť klasickým prímorským problémom, pribalte si do kufra mäta, levanduľu, eukalyptus, čajovník a klinček. Mäta je skvelá pri cestovnej nevoľnosti, prehriatí a únave. Pomáha navodiť pocit ochladenia a sviežosti. Môžete si ju rozotrieť v dlaniach a zhlboka inhlovať alebo ju aplikovať na zadnú časť krku. Býva veľmi obľúbená aj vtedy, keď sa počas cesty ozve žalúdok – napríklad pri serpentínach, na lodi či v lietadle. Ak vás po pobyte v klimatizovanom priestore začne škriabať v hrdle alebo máte pocit plného nosa, siahnite po eukalypte, ktorý podporí dýchanie a pocit sviežosti. Keď máte pocit, že „na vás niečo lezie“, príjemné býva difuzovať eukalyptus spolu s klinčekom – eukalyptus podporí dýchacie cesty, klinček dodá telu pocit tepla a podpory. Pri mori je najväčšou hviezdou levanduľa. Hodí sa po opalovaní, pri podráždenej pokožke, štipancoch či drobných reakciách na slnko alebo zmenu prostredia. Na štipance ju môžete kvapnúť priamo z fľaštičky. Ak je pokožka citlivejšia alebo spálená, rozriedte ju v rastlinnom oleji a jemne natrite na podráždené miesta. Stáva sa, že na dovolenkách sa prihodí aj malé nehody – odreniny, škrabance či drobné poranenia. Vtedy prichádza na rad tea tree, ktorý patrí medzi najpraktickejšie oleje do cestovnej lekárničky a hodí sa na dezinfekciu aj ošetrovanie pokožky.

Keď sa ozve žalúdok

Zmena prostredia, nové jedlá, iná voda, horúčava, cestovanie či exotická kuchyňa – to všetko môže počas dovolenky potrápiť naše trávenie. Preto je praktické mať pri sebe mäta a fenikel – preventívne aj v prípade, že sa žalúdok ozve. Mäta pomáha pri nevoľnosti a ťažobe, fenikel podporuje trávenie a upokojuje žalúdok. Ak cestujete do exotiky alebo skúšate nové jedlá, mäta a fenikel majte vždy pri sebe. Niekedy stačí pár hlbokých nádychov, inokedy funguje aj jemná aplikácia zriedeného oleja na oblasť brucha.

Pokojný spánok aj na cestách

Mnohí ľudia si myslia, že keď sú na dovolenke unavení, automaticky budú aj

dobre spať. No nervový systém často potrebuje čas, aby si zvykol na nové prostredie. Hotelové izby, apartmány, cudzie vône, klimatizácia či zmena režimu môžu spôsobiť, že aj na krásnom mieste je spánok nepokojný. Práve preto je veľmi dobrá kombinácia levandule a cédra. Levanduľa jemne upokojuje a céder prináša pocit bezpečia a uzemnenia. Pár kvapiek do difuzéra alebo na vankúš dokáže vytvoriť pocit domova aj ďaleko od neho.

„Aj keď citrusové oleje milujeme pre ich sviežu a energizujúcu vôňu, počas leta si zaslúžia viac opatrnosti. Citrusy sú fotosenzitívne – po aplikácii na pokožku a následnom pobyte na slnku môžu spôsobiť podráždenie alebo pigmentové škvrny.“

Veľmi príjemné je naniest zriedenú zmes levandule a cédra aj na plôšky nôh. Telo sa tak často ľahšie prepne do oddychového režimu.

Citrusy?

V lete s nimi radšej opatrne. Aj keď citrusové oleje milujeme pre ich sviežu a energizujúcu vôňu, počas leta si zaslúžia viac opatrnosti. Citrusy sú fotosenzitívne – po aplikácii na pokožku a následnom pobyte na slnku môžu spôsobiť podráždenie alebo pigmentové škvrny. Počas horúcich dní je preto lepšie používať ich skôr do difuzéra, inhlovať z fľaštičky alebo ich aplikovať len na miesta, ktoré nebudú vystavené slnku. V lete je najistejšie používať citrusy najmä v difuzéri, aby sa predišlo neželaným reakciám na pokožke.

Katareyna Palic

Spája osobnú skúsenosť, intuíciu a vášň pre esenciálne oleje do celostného prístupu, kde sú telo, myseľ i duša v dynamickej rovnováhe. Po vlastnej



cestu 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;
www.youtube.com/@flames_podcast;
Instagram, Facebook: Amar aromatherapy.