



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

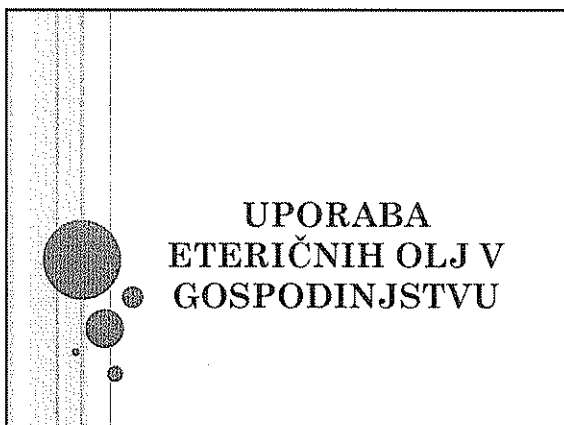
BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

AROMATERAPIJA

Pripravila: ga. Jana Eitner

Strahinj, 25. 11. 2010



RAZKUŽEVANJE ZRAKA

Verjetno vas zanima kaj vsebujejo razkuževalci in osvežilci zraka, ki so na prodaj.

Če bi se radi izognili vseh kloro...floro...vodikov in ostalih neprimernih spojin si naredite razpršila sami.

VHOD V NAŠ DOMEK, HODNIK IN PREDSOBA

- o V predsobo postavimo potpuri v lepo keramično, porcelansko posodo in posodo iz medenine, ki ga večkrat osvežimo z vonji citrusov ter jim dodamo lavando (priporočljiva zjutraj) in ali pelargonije (priporočljiva zvečer, ko se stvari umirjajo).

Z razpršilcem poškrbimo preprogo in stopnice večkrat čez dan, stenske tapete umivamo z vodo, ki smo jim dodali par kapljic eteričnega olja, ki se dobro ujema z vonji ee v potpuriju.

Vonje lahko spreminjate tudi glede na letni čas, spomladi . polti naj bodo osvežilni in rožnati (Limona, Pelargonija, Sandalovina, Petitgrain) pozimi in jeseni pa topli, vonji z globino, vztrajnostno.

meditativni vonji (Pomaranča, Kadilo, Benzoi, Pelargonija)

NAREDIMO MEŠANICO ETERIČNIH OLJ

- o 65 kapljic bergamot
- o 25 kapljic limone
- o 25 kapljic sivke
- o 15 kapljic pomaranče
- o 15 kapljic timijana
- o 10 kapljic brinovega
- o 10 kapljic čajevca
- o 5 kapljic poprove mete
- o 5 kapljiv evkalipta

- o Mešanici dodamo 25 ml etilnega alkohola, ali alkohola izdelanega iz fermentiranega sadja ali žit (posebno bodite pozorni, da ne uporabljate denaturiranega alkohola ali alkohola , ki je proizveden iz sintetičnih surovin kot napr. Propilen)

- o Do vrha razpršilke dolijemo destilirano vodo

- o Volumen razpršilke je lahko tudi 500 ml za zgoraj navedeno količino eteričnih olj.

OSVEŽITEV SOBE

SVEŽI VONJI

- Timijan
- Sivka
- Bor
- Evkalipt

V posodo z vodo kanemo nekaj kapljic in jo postavimo na radiator, uporabimo lahko lonček nad svečko vendar pazimo da voda ne izhlapi in se olja ne pregrejejo

POHIŠTVO

Kljub veliki ponudbi politur za pohištvo je čebelji vosek še vedno najboljša izbira

- o 225 čebeljega voska
- o 600 ml terpentina
- o 600 ml vode
- o 50 g naravnega rastlinskega mila
- o 10 kapljic eteričnega olja

SPALNICA

- o Vonjave ki pomirjajo in ugodno vplivajo na spanje so kamilica, pelargonija, sivka, lomona
- o Za romantično vzdušje poskrbi naslednja mešanica, Muškatni žajbelj 2 kap. Muškatni oreh 2 kap., Limeta 4 kap. palmarosa 8 kap. roža rož 1 kap.

KOPALNICA

Večina eteričnih olj ima razkuževalne in antibakterijske lastnosti, nekatera pa še prav posebej, delujejo pa tudi proti gljivicam in virusom

- cimet
- klinčki
- limona
- evkalipt
- sivka
- timijan
- bor

MEŠANICA ZA KOPALNICO

- Bergamot 5 kap.
- Sivka 10 kap.
- Cimet 5 kap.
- Limona 10 kap.
- Limonska trava 10 kap.
- Origano 5 kap.
- Žajbelj 10 kap.
- Timijan 10 kap.
- Limona 20 kap.

NEŽELJENI OBISKOVALCI

- o Muhe ne marajo sivke, komarje in mravlje odganja poprova meta, enako učinkovita so še limonska trava, cimet, bazilika, timijan...
- o Miši odganja močna koncentracija poprove mete v mešanici alkohola in vode
- o Na papirnato servieto kanemo nekaj kapljic in položimo na okenko polico, uporabimo lahko tudi kosem vate ali bombažno krpico

OSVEŽITEV KUHINJE

- o Pri čiščenju pečic, hladilnikov in zamrzovalnikov dodajte v vodo nekaj kapljic sadnih eteričnih olj (limeta, limona, bergamot, mandarina ali pomaranča)
- o Pri čiščenju delovnih površin, pomivalnih korit in desk dodajte vodi nekaj kaplic (ali 1 kaplipo direktno na krpo) evkaliptusa/ sivke/ bora/ ciprese/ timijana...
- o v pomivalnem stroju lahko uporabimo eterično olje tako da zmešamo 2 kapljici v sol

- Da postane pomivanje oken navdušujoče opravilo dodajte nekaj kapljic bergamotovega eteričnega olja v vodo – dokazano dviguje razpoloženje in deluje antidepresivno! Podobno velja tudi za ročno pomivanje posode, ki ga velikokrat naredijo žene. Predlog mešanice eo :
- Limeta 5 k, Bergamot 3 k, Lavanda 2 k, Pomaranca 1 k doda se jo v 100 ml tekočine za končno spiranje posobe
- Odtoke občasno osvežite z nekaj kapljicami eteričnega olja, s tem jih razkužite in prijetno odšavite

- Ostali predlogi kje še vse se lahko uporabljajo eo v kuhinji :
- Strojno pomivanje posode, doda se v posodico za sol, pomivanje tal, osvežitev zraka v kuhinji z razpršilec, dezinfekcija kuhinjskih krp , brisač in podstavkov iz bombaža v vreli vodi, ki se ji doda par kapljic eteričnega olja

DELOVNA SOBA, GARDEROBA

- Dišavljenje perila in posteljnine z eteričnimi olji
- V pralni stroj-pregrada za mehčalec se kane 3-5 kapljic eteričnega olja, pri ročnem pranju pa se kane 2 kapljici eteričnega olja v zadnjo vodo za izpiranje. Izbor eo je odvisen kakšno razpoloženje želimo ustvariti ali kako želimo svojim bližnjim pomagati, da uravnajo določene fizične manifestacije telesa
- Limonska trava in lavanda eo za ustvarjanje prijetnega, slastnega vzdušja, roža –rož (ylang ylang) in neroli za exotično dišavljenje, če je v družini prehlad, kašelj, katar, se dodaja rožmarin, bor, eucaliptus, za hropeči kašelj je pepermint in ožepik, za prijetno spanje majaron, kamilica ali neroli

- V sušilec za perilo se doda eo tako , da kanemo dve kapljici eo na krpico, ki jo dodamo k ostalemu perilu, ki se suši.
- Pri likanju lahko dodamo 1 kapljico eo v vlažilec, ki se uporablja za rastline, z olji se nakapa krpo, čez katero se lika perilo ali pa kanemo eo kar v predal za vodo na likalniku. Eo se lahko postavi tuid v omari, kjer se perilo zrači ali spravlja , zato je zopet več načinov ali bombažna kepice, tekstilni trak, ki se obesi v omari itd.....Predlog prijetne sinergijske mešanice za sladki vonj perila Rožni les, Pelargonija, Limona
- Za odklanjanje moljev : Lavanda, Limonska trava, Kafra, Rožmarin, Citronela,

- Zelo podobno velja za dišavljenje perila v predalih, s tem, da se uporablja različna eterična olja za različno perilo in obleke
- Vonj čevljev se lahko izboljša, odišavi in razkuži s tem, da nakapamo 2 kapljici lavande, limone in rožmarina v pest sode bikarbone, ki se jo potem potrese v čevlje, zjutraj pa se ta prah iz čevlja odstrani, in z veseljem obuje sveže dišeč čevlj.

DNEVNA SOBA

- Pomenben skupen prostor doma, velikokrat s preprogami za katere se lahko izdelajo talki iz sode bikarbone, posušene gline, boraxa ali kaolina v katere se nakapa 1 kapljica eo na količino ene žlice talka (cca 15 g). Takl naj vsrkava eo vsaj 18 ur, da se dišava enakomerno vpije, potem se jo potrese na tepih in pomete ter potem posea.
- Veliko je možnosti tudi kako z eo odišaviti sam sesalec, eo se lahko nakapa v sesalno vrečko, blizu sesalne cevi itd.....
- V tem prostoru se lahko uporablja osvežilec prostorov, razpršilec, oljna lučka, vlažilec prostorov (kot voda na radiatorju), potpouri

- o Mešanica eo za dnevno sobo sprostilna:
Pelargonija, Muškatna kadulja, Limona,
Bergamot
- Mešanica eo za dnevno sobo poživljajoča:
Grenivka, Lavanda, Limeta, Bazilika.

ZA UČENJE – BOLJŠA ZBRANOST

- o Liste knjige poškopimo z izbranim et. oljem ali uporabimo izparilnik
 - Bazilika – za bistro glavo
 - Rožno – za boljše razpoložnje
 - Bergamot – za večjo svežino
 - Kardamom – za zmanjšanje psihične utrujenosti

OSVEŽITEV POTPURIJA

- o Če je dišavna mešanica že izgubila vonj ga obnovimo z eteričnim oljem.
 - o Sivka
 - o Rožno olje
 - o Borovo
 - o Cedrino
 - o Olja agrumov
- osvežijo in poživijo druge sestavine zeliščne mešanice

OSVEŽITEV AVTOMOBILA

- Nekaj kapljic eteričnega olja kanemo na robček in ga položimo na zračnik v avtomobilu.
- Uporabimo eterično olje poprove mete ali bazilike, da bomo čutili svežino in zbranost tudi na dolgih vožnjah.

SAVNE

- o Zelo prijetne, razkuževalne učinke dosežemo z dodatkom borovega ali evkaliptovega eteričnega olja
(2 kapljici na zajemalko ali
15 kapljic na malo vedro vode)

INHALACIJE

- Parne inhalacije so priporočljive pri prehladnih obolenjih, lajšajo nepetost in glavobol.
- o V ponev vlijemo 50 ml vode, dodamo 5 – 10 kapljic eteričnega olja, se pokrijemo z brisačo in vdihavamo 5 – 10 minut, na 20 cm oddaljenosti
 - o Na robec kanemo nekaj kaplic in globoko vdihnemo, lahko ga položimo na prsi in pustimo da se vonjave počasi sproščajo
 - o Inhalacija za astmatike se odsvetuje, nadomesti naj se z drugimi načini uporabe eteričnih olj kot je v obliki masažnega olja, s katerim se namaže prsni koš, mešanico eteričnih olj se kane v vlažilec zraka za prostore, izparilnik, bombažni robček, ki se ga postavi zraven vzglavja.....

PARFUMI

Prijetno dišeče vonjave eteričnih olj lahko izkoristimo kot domač parum, brez umetnih dodatkov in z pozitivnim učinkom na naše počutje

- Parum vsebuje 15 – 25% etričnega olja v čistem alkoholu
- Toaletna vodica vsebuje 12-15% eteričnega olja v 50% alkoholu in destilirani vodi.

MADŽARSKA VODICA

- 50 ml alkohola
- 30 kapljic rožmarinovega olja
- 12 kapljic limoninega olja
- 5 kapljic rožnega olja
- 5 kapljic neroli olja
- 2 kapljici žajbljevega olja
- 2 kapljici metinega olja

KOLONJSKA VODA

- 50 ml alkohola
- 44 kap. Bergamot
- 15 kap. Limona
- 4 kap. Neroli
- 1 kap. Sivka
- 1 kap. rožmarin

V VRTU

- Eterična olja imajo tudi v vrtu pomembno vlogo.
- Poprova meta odganja miši, mravlje, kapusov belin
- Koriander privlači čebele
- Proti glivicam delujejo pačuli, čajevec, cimret (10 kapljic v 4 litre vode)

- Uporabimo lahko tudi posušena zelišča iz katerih skuhamo čaj (1skodela zelišč na dve skodeli vode). Namakamo vsaj 4 ure, precedimo in shranimo. Za škropljenje rastlin uporabimo 2 žlici koncentrata razredčenega v 4 litrih vode.

- Vemo da so v vrtu zelo pomembni dobri sosede.
- Že azteki so sadili tagetes in ognjič med zelenjavo, prav tako sta dobrodošla žajbelj in sivka, pehtran lahko sadimo med vse rastline, ker ne osiromaši zemlje, rman ojača aromatičnost, zato ga sadimo med zelišča in zdravilne rastline.

- Baldrijan je priporočljiv za večino rastlin, ker vsebuje fosfor in privlači črve, privlačen pa je tudi za mačke.
- Ožepok pomaga rastlinam ki so jih napadle bakterije, prav tako kamilica.
- Čaj iz kopriv in njivske preslice ojača rastline da se lahko borijo proti bakterijam.

- Rožmarin in žajbelj sadimo skupaj
- Janež in koriander se dopolnjujeta
- Sladka koruza ima rada bližino kopra
- Zelje, brokoli, ohrovt dobro uspevajo ob zeliščih in rožah...

- K fižolu posadimo sivko, baziliko, jagode, žajbelj...
- Brokoli uživa ob baldrijanu, paradižniku, baziliki in timijanu
- Čebula ima rada jagode, žajbelj, vrtnice, paradižnik, kamilice
- Med paradižnik posadimo tagetes, ognjič, kapucinke, baziliko,
- Jagodam ponudimo bližino timijana, kopriv, žajblja, rožmarina, česna....

SLABI SOSEDI

- Zelje ne mara čebule, jagod...
- Krompir ne sadimo ob sončnice, čebulo, bučke...
- Paradižnik ne mara kolerabe
- Nobena vrsta fižola ne uspeva dobro ob čebuli, česnu in šalotki
- Komarček ne prija nobeni rastlini, zato ga gojimo ločeno

SADNO DREVJE

- Okoli dreves naj bodo koprive, drobnjak, česen, hren...
- Fižol izboljša rast marelic
- Sivka odganja insekte
- Stročnice izboljšajo rast dreves (dušik)

SKLADIŠČENJE

- NIKOLI NE SHRANJUJEMO SKUPAJ CVETJA IN SADJA!
- Jabolka ne skladiščimo blizu krompirja, prav tako jih ne sadimo skupaj
- Korenček skladiščen zraven jabolok izgubi sladkost...

VRTNICE

- Dobri sosebi za vrtnice so česen, čebula, peteršilj...
- Za preprečevanje plesni uporabimo eterično olje pelargonije in limonske trave.

NE UPORABLJAJTE PRIPRAVKOV NA OSNOVI VRTNIC!

REZANO CVETJE

- V vazo dodajte ščepec soda bikarbone
- V vazo lahko dodate tudi sladkor (ne več kot 1/4 čajne žličke) ali bakren novčič .
- Lilije in narcise skupaj v vazi hitro uvenejo
- Čajni lističi ki vam ostanejo so prav tako hranljivi za rože

DOMAČE ŽIVALI

PSI

- Za zaščito psov in mačk pred bolhami in klopi uporabimo eterična olja. Najlažji način je dodati kapljico et.olja citronele ali limonske trave v šampon
- Uporabimo lahko krtačo ki jo namakamo v mešanico et.olja in vode (uporabimo lahko bombažno krpo)
- Et.olja lahko uporabimo kot prvo pomoč pri ranah npr. vodno raztopino timijana ali sivke, vendar pazimo da žival raztopine ne liže
- Če uporabimo et.olja pri prehladih in podobnih boleznih pazimo na primerno koncentracijo, ker imajo živali veliko bolj občutljiv voh (2 kapl. razredčeni v rastlinskem olju).

- Očistiti je potrebno tudi ležišča
npr. 6 kapl. Ožepka in 6 kapl. evkalipta v 600 ml vode
- Odeje operemo z dodatkom et.olj

MAČKE

- Če praskajo pohištvo jih premotimo z lesom ki ga odišavimo z baldrijanom ali mačjo meto
- Probleme ušesnih garj rešimo tako da očistimo ušesa, v olivno olje zamešamo 1 kapl.et.olja kamilice in sivke in nakapamo v uho.