



WELLNESS 26. 06. 2017

## Borovice vyléčí dýchací cesty, bolavé svaly a povzbudí mysl

**Vůni jehličí borovice má většina lidí spojenou s Vánocemi. Zároveň byla borovice spolu s jedlí také symbolem zimního slunovratu v keltské tradici....**

Dříve se borovice dříve používala na přípravu čaje, který ulevoval od kašle a rýmy, případně na výrobu mazání pro bolavé svaly a klouby. Dnes ji k témuž léčivému účelu používá aromaterapie. Silná a dřevitá vůně jehličí borovice zároveň přináší také úlevu myslí. Přivoňte si k borovici a zbavte se stresu, depresí i nespavosti. Borovice se jednoduše postará o vaše fyzické zdraví i psychickou pohodu.

### Symbol Vánoc i důležitý stavební materiál

Vůni jehličí borovice má většina lidí spojenou s Vánocemi. Zároveň byla borovice spolu s jedlí také [symbolem zimního slunovratu](#) v keltské tradici. Obě byly oslavovány jako **stromy nastávajícího světla** a narození slunečního syna. Křesťané tuto tradici oslavy přírody převzali a borovice je jedním ze **symbolů Vánoc**, doby narození Ježíše.

Borovice měla samozřejmě i řadu praktických využití. A to jak její dřevo, tak i smůla, která hoří jasným plamenem a používala se pro **výrobu loučí a pochodní**. Zároveň sloužila borovicová smůla jako **lepidlo pro utěsnění domů**, sudů i lodí. Známa však byla i pro své léčivé schopnosti.

## Borovice a její úžasné léčivé účinky

Borovice se používala jako účinný a také běžně dostupný lék zejména **na kašel a rýmu**. Stačilo natrhat pupeny, mladé jehličnaté výhonky nebo i mladé šišky a z nich připravit čaj. Jehličí borovice i celý strom totiž **obsahuje silice**, které pomáhají **rozpuštět hleny v plicích**, průduškách i nosních dutinách. Zároveň má borovice **dezinfekční účinky**. Tato kombinace tak spolehlivě zničí původce nemoci a pacientovi výrazně uleví při různých onemocněních dýchacích cest. Kromě silic **čaj z borovice** obsahuje i vitamíny a minerály, které nemocnému rovněž pomohly se rychleji vyléčit.

## Léčivé síly borovice využívá aromaterapie

Léčivé účinky borovice známé již po staletí využívá dnes také [aromaterapie](#). Stačí několik kapek vonného oleje s vůní borovice v aromalampě a hned se bude každému lépe dýchat. Vonné silice obsažené v borovici totiž **zlepšují prokrvení sliznic**, pomáhají rozpouštět hleny a sekret v dýchacích cestách, takže usnadňují vykašlávání a při rýmě uvolňují nosní dutiny. Navíc je borovice hojivá, antiseptická a účinně dezinfikuje a čistí jak sliznice od různých původců nemocí, tak i vzduch. Zároveň **borovice tiší bolest** a celkově **harmonizuje organismus**. Borovicová zkratka pomáhá při nachlazení a rýmě, **borovicová aromaterapie** má také preventivní účinky.

Vůně borovice celkově **napomáhá dýchacímu systému**, zpříjemňuje dýchání, a tím pádem také výrazně pomáhá lidem, kteří trpí astmatem. Je vhodná i pro alergie.

## Borovicová aromaterapie povzbudí mysl

Borovice se však v aromaterapii nevyužívá jen ke zlepšení dýchání a při **léčení onemocnění dýchacích cest**. Vůně borovice je silná, svěží a dřevitá, připomíná uklidňující vůni lesa. Borovicová aromaterapie tak pozitivně ovlivňuje kromě těla i **mysl člověka**. Má dokonce takovou sílu, že dokáže zlepšit náladu. Vůně borovice je totiž velmi uklidňující, **pomáhá odbourat stres**, odstranit deprese a celkově přiměje člověka, aby přestat propadat panice. Aromaterapie pomocí vůně borovice se tak doporučuje všem, kteří potřebují navodit **vnitřní klid a pohodu**.

Borovice také [umí zatočit s nespavostí](#) a je rovněž výborná na povzbuzení soustředění, celkově **osvěží mysl**. Využít sílu borovice mohou také všichni, kdo mají problémy s nízkým sebevědomím, mají pocit, že nejsou tak dobří jako ostatní nebo mají tendenci se obviňovat. Aromaterapie s vonnými silicemi borovice může těmto lidem pomoci **přijmout sebe sama**.

## Znásobte účinky borovicové aromaterapie

Jak je patrné, aromaterapie dokáže zázraky. Nicméně účinky borovice lze ještě podpořit a zvýraznit. Stačí si z jehličí borovice nebo výtažku jejích silic **připravit koupel**. Budete tak jednak **vdechovat léčivou vůni borovice**, ale zároveň koupel díky obsaženým léčivým látkám prokrví a dezinfikuje vaši kůži. Koupele s vůní borovice můžete použít také pokud vás nebo vaše děti přepadne nachlazení. Borovice díky své **protizánětlivé schopnosti** uklidní dýchací cesty a pomůže nemoc zničit ještě dřív, než se stihne naplno projevit. Stejně tak jsou velmi účinné **borovicové silice** v saunových směsích a olejích.

Odvar z jehličí borovice a borovicové koupele navíc [pomáhají při bolestech kloubů a svalů](#) a celkově při jejich **únavě po fyzické zátěži**. Silice z borovice prokrví a uvolní tkáň, navíc pomůžou k jejímu zásobení potřebnými látkami. Stejně účinky jako koupel mají také oleje, krémy a různá **mazání z borovice**. Vyzkoušet je můžete třeba **při masáži namožených a ztuhlých svalů** nebo

k promazávání bolavých a nemocných kloubů.

## **Pro nejlepší účinky hledejte přírodní produkty z borovice**

Zatímco dříve si naši předkové všechny léčivé odvary z borovice, oleje a mastičky vyráběli sami, dnes stačí zajít do lékárny a produkty si jednoduše koupit. Nabídka je veliká a jistě najdete přesně to, co vám bude vyhovovat a pomáhat. Kromě olejů do aromalamp jsou to i masážní krémy, oleje, pěny do koupele nebo nejrůznější kosmetické výrobky. Borovice totiž působí nejen na dýchací cesty a svaly, **protizánětlivé účinky má i na pokožku**. Poradí si s mastnou a zánětlivou pletí, povzbudí ji a prokrvuje. Stejně tak se borovice využívá i v **péči o vlasy**.

Při nákupu si jen dejte pozor na to, aby přípravek skutečně obsahoval **přírodní silice**. Jedině tak si vychutnáte dokonalou vůni borovice se všemi jejími **pozitivními účinky na tělo i mysl**.