



WELLNESS 31. 05. 2019

Šeřík a aromaterapie: Povzbudte mysl a zbavte se bolesti hlavy

Aromaterapie není zdaleka jen o příjemné vůni. Dokáže ovlivnit nejen naši náladu, ale také mysl, kterou zklidní, posílí nebo dokonce povzbudí. Kromě...

Šeřík je keř s fialovorůžovými květy, který může dorůst výšky až 7 metrů a kromě výše zmíněné barvy ho lze vidět kvést také modře, purpurově, bíle nebo levandulově. Šeřík kvete pouze pár týdnů a jeho vůně je nejintenzivnější tehdy, když je šero - možná i proto se pyšní názvem šeřík.

Po celém světě je známo přibližně **30 druhů tohoto keře**, u nás najdeme nejčastěji **šeřík čínský**. Naše babičky a dědečkové si možná pamatují, že šeříkem se vítali vojáci na konci 2. světové války. Naši předci dokonce věřili tomu, že šeřík má takzvané **mysteriózní účinky**. Jeho vůně prý umí otevřít naší mysl brány do jiných světů a pomáhá nám vybavit si naše minulé životy.

Aromaterapie povzbudí mysl i léčí

Aromaterapie není zdaleka jen o příjemné vůni. Dokáže ovlivnit nejen naši náladu, ale také mysl, kterou zklidní, posílí nebo dokonce povzbudí. Kromě toho můžeme u různých esenciálních olejů hledat léčivé vlastnosti. **Aromaterapii může provádět několika různými způsoby.**

Tím prvním a zdaleka nejrychlejším je **inhalace**, kdy dostanete daný olej téměř okamžitě do krve, a účinek se dostaví rychlostí blesku. Dalším, velmi často využívaným způsobem, je **masáž**. Některé

oleje mohou pomoci uvolnit ztuhlé svalstvo nebo například pomáhají při revmatu. Jednou z dalších možností, jak provádět aromaterapii, je **koupel**. Stačí kapka vámi vybraného esenciálního oleje, horká vana a můžete relaxovat.

Šeřík na bolest hlavy i jako afrodiziakum

Šeřík je pro svou vůni v aromaterapii hojně využíván. Stačí nakapat pár kapek do aromalampy, zapálit svíčku a během několika málo minut se začne uvolňovat charakteristická vůně šeříku. Květy šeříku jsou po správné přípravě také jedlé, vyrobte si doma [šeříkový sirup](#).

- Šeřík dokáže **ulevit od bolesti hlavy či silné migrény**.
- Pokud vás **trápí revma, můžete zkusit masáž šeříkovým olejem**, který je známý nejen pro svou schopnost **uvolňování svalů**, ale dokáže také **ulevit od bolesti kloubů**.
- Kromě uvolnění svalů **zmírňuje i vnitřní napětí**.
- Šeřík je také pro svou smyslnou vůni považován za **silné afrodiziakum a má erotizující účinky**.
- Typická květinová vůně šeříku **povzbuzuje lidský organismus, působí antidepressivně** a dokáže v nás **vyvolat pocity radosti, štěstí a celkové uvolněnosti**. Pokud tedy zrovna procházíte složitým životním obdobím, plným stresu, zapalte si aromalampu s pár kapkami šeříku a jen relaxujte.
- Chcete **chránit váš domov před zlými silami**? Provoňte ho šeříkem – ten má schopnost **harmonizovat prostředí a údajně naplňuje prostor láskou**.
- Říká se, že šeřík **pomáhá také v partnerské komunikaci** a s jeho vůní se lépe **řeší partnerské problémy**.



Redakční tip: Díky rozlévaným [parfémům to Tap](#) si můžete dopřát radost z Vaší oblíbené vůně za zlomek ceny. Vyberte si z více než 150 parfémů, které jsou inspirovány těmi nejznámějšími světovými vůněmi. V nabídce najdete také bytové vůně se speciálními knotovými tyčinkami a vůně do auta.

Šeřík v aromaterapii: Vyrobte si svůj olej

Rádi byste si v paměti uchovali vůni šeříku a nechcete čekat do dalšího jara, ani si esenciální olej kupovat? Až bude šeřík kvést, můžete si vyrobit svůj vlastní! Jedná se o jednoduchý postup, který zvládne každý z nás.

- **Nasbírejte šeřík a naplňte jím jakoukoliv uzavíratelnou sklenici.**
- Plnou sklenici **zaliňte až po okraj olejem neutrální vůně**, ideálně za studena lisovaným, například [mandlovým olejem](#).
- Důležité je, aby květy šeříku nevyčnívaly z lahve, mohlo by dojít k jejich plesnivění. **Olej by měl tedy sahat min. půl centimetru nad ně.**
- **Sklenici uzavřete a postavte na světlé místo**, třeba na okenní parapet.
- Nechte takto **stát přibližně 4-6 týdnů** a občas **protřepete**.
- Poté **olej přepasírujte, květy dostatečně vymačkejte a čistý olej uložte na tmavé místo.**

Takto vyrobený olej můžete **využívat k aromaterapeutické masáži**, například pro uvolnění svalů.