



ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 11. 2019

Jehličnany ochrání před nachlazením, virózou i chřipkami

TOP esenciální olej na rýmu: BOROVICE má antiseptické účinky, čistí vzduch a prohřívá sliznice, navíc je skvělá i pro psychiku, uvolňuje a má lehce...

Máte rádi vůni esenciálních olejů a vánoční atmosféru? Právě v době, kdy propuká chřipka a začínají různé chřipkové epidemie, vás může vánoční aromalampička docela účinně ochránit. A nejen ona, v závěru pro vás máme i jeden smrkový tip!

Ovšem **esenciální oleje z jehličnanů** jsou zázrakem vánoční doby a notnou měrou umožní, abyste se Vánoc dočkali bez kapesníků. **Rýma, kašel, chřipka ani střevní chřipka** nemají šanci.

Rýma: Borovicová vůně

TOP esenciální olej na rýmu: BOROVICE má antiseptické účinky, čistí vzduch a prohřívá sliznice, navíc je skvělá i pro psychiku, uvolňuje a má lehce euforické účinky. Rýma i chřipka díky ní ustupují. Chcete-li tento účinek zvýšit, přidejte si ještě k borovici hřebíček, skořici nebo jiné vánoční koření.

Borovicový olejíček asi nejvíce uvolňuje zatuhlou **rýmu**, vdechováním snižuje otoky sliznic a navrch vám v tom všem zlepši náladu. Rýma ustoupí rychleji, než by tomu bylo bez borovice.

Rýma - použití borovicového oleje:

- 1 - 2 kapky kápněte do aromalampy
- 5 - 8 kapek přidáváme do difuzéru nebo zvlhčovače vzduchu
- 5 kapek můžete dát do 200 ml vody a použít v rozprašovači
- 2 - 3 kapky kápněte do horkých 1 - 1,5 l vody ve velkém hrnci a inhalujte, minimálně 5 minut, maximálně však 10.
- 3 - 10 kapek můžeme přidat do horké koupele, silice uvolní tělo a svaly, dýcháním voňavé páry si zase uvolníme dýchací cesty. Olej však musí být rozpuštěn v tzv. nosiči, aby neplavala mastná oka na hladině. Mohlo by nám to podráždit pokožku. Jako nejlepší nosič se v tomto případě hodí tučné mléko nebo smetana.
- 3 - 5 kapek můžeme dát do 5 l horké vody v kbelíku (či jiné vhodné nádobě) a na 10 - 15 minut do vody ponořit nohy. Opět je nutno nakapat nejprve do nosiče, teprve pak do vody. Uvolní zejména zacpané dutiny (i nabíhající zánět dutin) a tento typ napárky můžeme dělat v případě akutních problémů i 1x za 2 - 3 hodiny. Rýma se vyléčí rychleji.

Rýma si na vás nepřijde, když smícháte borovicový olejíček s hřebíčkem, rozmarýnem nebo šalvějí, což jsou další desinfekční oleje - a viry poletující kolem spolehlivě zahubí.

Borovicový olej se získává destilací pryskyřice, která se vyskytuje v jehličí, kůře i v mladém dřevě. Nejtypičtější vůně Vánoc, že?

Dráždivý kašel: Smrková vůně

TOP esenciální olej na dráždivý kašel: SMRK vyniká i silným účinkem na psychiku, uvolňuje, umožňuje klidný spánek a pomáhá při únavě a vyčerpání, což s sebou **dráždivý kašel** a [zejména dlouhodobý kašel také přináší](#). Na dýchací cesty má uvolňující účinek, čistí, desinfikuje, stahuje hleny z **dráždivého kašle** pryč z dýchacích cest, takže je pak účinněji vykašlete a vyčištěná sliznice už bude díky antiseptickému účinku smrkového oleje čistší a infekce bude ustupovat. Pokud jej naředíte v oleji (kvalitním, za studena lisovaném), můžete ho použít i na masáž hrudníku, což také mohutně uvolní hleny a křečovitě stažení, případně se sníží **dráždivý suchý kašel** a podpoří tvorbu nezbytného hlenu na očištění dýchacích cest.

Použití pro dráždivý kašel:

- 3 - 5 kapek nakapejte do aromalampy
- 2 kapky oleje smíchejte s 1 lžící nosného oleje (mandlový, olivový) a vmasírujte do oblasti hrudníku nebo zad a lopatek
- 3 - 10 kapek rozmíchejte ve smetaně, přidejte do koupele a vdechujte páru
- 5 - 8 kapek přidejte do difuzéru nebo do zvlhčovače vzduchu nejlépe večer, než jdete spát

Na **dráždivý kašel** působí smrk opravdu blahodárně sám o sobě, ještě lépe však účinkuje, když ho smícháte s tradičními extrakty proti kašli: majoránka, tymián nebo pinie. Potřebujete-li uvolnit i psychiku, míchejte s levandulí.

Smrkový olej se získává parní destilací z větvíček a jehličí smrku ztepilého (či jiného, to je vždy uvedeno na lahvičce).

Chřipka a střevní chřipka: Jedlová vůně

TOP esenciální olej na chřipku a střevní chřipku: JEDLE má především povzbuzující účinky na psychiku, uklidňuje a uvolňuje křečovitě sevření. Silná lesní vůně také desinfikuje vzduch, což je při nákazou střevní chřipkou určitě prospěšné, především psychicky. Položí-li vás chřipka nebo střevní chřipka, pak vám jedle pomůže rychleji se postaavit na nohy. Přímo na problémy spojené s nerovnováhou v zažívání se pak dají použít jedlové (ale i jiné jehličnanové oleje) na masáže břicha, především se pak hodí:

- Při dominujících žaludečních problémech a bolestech kloubů: máta, bergamont, anýz, meduňka, tymián, šalvěj, neroli.
- Při dominujících střevních problémech a napětí v kloubech a svaích: levandule, tymián, máta, růže, majoránka.



Všechny tyto oleje můžete použít [v kombinacích i pro inhalaci nebo při aromaterapii](#).

Chřipka a střevní chřipka - použití:

- 2 - 3 kapky do aromalampy, difuzéru nebo zvlhčovače vzduchu
- 5 - 10 kapek (směsi olejů) do koupele, která uvolní svaly a křeče
- 2 - 3 kapky do 1 čajové lžice nosného oleje (mandlový nebo olivový) pro lehkou masáž oblasti břicha nebo žaludku

Střevní chřipka i chřipka někdy bývá spojena i rýmou, dýchacími potížemi a celkovou schváceností. Víc než kdy jindy se vyplatí lehnout do postele a opravdu se nehýbat, až na samozřejmě nutné návštěvy toalety. Jen dbát na dostatek tekutin a odpočinek.

Jedlový olej se získává parní destilací z jehličí a mladých větvíček z nejlepších kanadských jedlí (či jiných, dle etikety na olejíčku). Jedlové aroma je základem mnoha vánočních parfémů a směsí pro svou temnou a v podstatě nejsilnější jehličnanovou vůni.

Smrkový sirup pro lepší uzdravení i zahřátí

Smrkový sirup se vyrábí z jara z mladých, nádherně světle zelených rašících větvíček smrků. Působí proti rýmě i kašli, usnadňuje smrkání i vykašlávání. Chřipka díky němu rychleji ustoupí.

Jednoduchý recept na SMRKOVÝ SIRUP

smrkové výhonky, 3 hrsti

2 hrsti krystalového cukru

3 kolečka citronu

půllitrová sklenice

Smrkové výhonky nasucho očistíme od nečistot. Do sklenice potom skládáme část smrkových výhonků (můžeme použít celé, netřeba je krájet na menší kusy), prosypeme vrstvou krystalového cukru a nasypeme další část smrkových výhonků (případně i koleček citronu), tak aby všechny části byly prosypány cukrem. Necháme při pokojové teplotě, nejlépe na okně na sluníčku, stát 2 - 3 týdny. Směs uvolní šťávu, kterou poté přecedíme a uchováme v lednici do zimy.

Kam na smrkový sirup v zimě?

Zkuste projet eshopy a projít obchody se zdravou výživou. Někdy můžete mít štěstí, a pokud nepochodíte, dobré účinky mají také různé lihové výtažky, kapky a tinktury – a ty jsou běžně k dostání v lékárnách.

Aroma olej a kapky: Ideální kombinace

Pokud nás skolí chřipka, užíváme bylinné kapky podle návodu na skleničce, obvykle to bývá 3x denně 20 kapek do vody či čaje. Stejným způsobem užíváme i smrkový sirup (jednu polévkovou lžici) a užíváme si horký či studený voňavý nápoj. A vánoční jehličnanovou (či bylinkovou) vůni v aromalampičce.

To by bylo, aby nachlazení a různé chřipkové viry neodešly!

Jehličnanové aromaoleje: Co se k nim hodí

Obecně na všechny chřipkové viry, nachlazení a střevní chřipky, dobře zapůsobí i další oleje, které můžeme buď namíchat k jehličnanovým, nebo použít samostatně:

Extra silnými pomocníky proti nemocem z nachlazení (rýma, dráždivý kašel, chřipka) mohou být (ve formě masáže, koupele nebo v aromalampě):

- Šalvěj (prokrvuje a mírní křečovitě bolesti)
- Badyán (uvolňuje křeče a rozpouští hleny v dýchacích cestách)
- Tymián, dobromysl (velmi silné antiseptikum, působí i proti virům a bakteriím, rostlinné antibiotikum, je ale velmi silný, takže použijeme jen v malých dávkách)
- Eukalyptus (posiluje účinek jehličnanů, uvolňuje zejména rýmu při zánětu dutin)