



Sigurno ste dosta puta do sada osjetili neki miris čija je nota u vama izazvala određenu reakciju i pri tome ste se pitali na što vas podsjeća. Ili ste možda tražili točnu definiciju nekog mirisa, ali se niste mogli nikako prisjetiti opisa. Istina je da mirise koje jednom osjetimo gotovo nikad ne zaboravljamo upravo zbog njihove sposobnosti da uzburkaju naše emocije. Čim osjetimo poznati miris iz djetinjstva, vraćamo se u prošle dane.

Božićni blagdani

Približava se vrijeme Božićnih blagdana, vrijeme darivanja, obiteljskog okupljanja i, naravno, uspomena – vizija iz prošlosti ovijenih u dah novog. Lijepe uspomene i običaji mogu biti još više naglašeni mirisom koji ovaj period pretvara u čaroban i nezaboravan. Cimet, klinčić i naranča svojom toplinom donose u naše domove i naša srca blagdanski duh, osjećaj sreće i životne radosti.

Međutim, trebamo li čekati prosinac, mjesec emocionalnih uzbuđenja, želju da ugodimo svima s kojima se družimo, da uredimo kuću, tijelo i obavijemo ih suptilnim mirisima eteričnih ulja koji će još više produbiti žudnju za srećom i dobrim vibracijama u svakodnevnoj komunikaciji? Ne, jer kao duhovna bića takvim krasnim osjećajima želimo biti okruženi svih 12 mjeseci u godini. Pomoći nam mogu eterična ulja ako ih iskoristimo u njihovoj punoj snazi i vrijednosti.



Komunikacija sa drugima je pokazatelj naše osobnosti - uravnoteženosti duhovnog, duševnog i fizičkog. Koristeći u svakodnevnom životu eterična ulja svoje biće dovodimo u odličnu ravnotežu koja nam omogućava bolje razumijevanje sebe i drugih. Više djelujemo na empatiji, a manje na simpatiji - a to je veća mogućnost za dobru komunikaciju sa svojim najbližima i društvom (radno mjesto, razgovori i rasprave, sastanci, odluke).

Djelovanje molekula eteričnih ulja izravno je povezano sa limbičkim dijelom mozga; centrom za osjećaje - ljubav, toplina, uroda, agresija - i na taj način pojačava pamćenje i kreativnost, te potiskuje racionalno i kritičko što je često uzrok agresivne i loše komunikacije. Nezadovoljstvo i neuspjeh nas oštećuju i umanjuju kvalitetu života, te dovode do nekih organskih bolesti (glavobolja, napetost, stres itd.). Izreku Descartesa: "Mislim dakle jesam" mogli bi preobličiti u "Mirišem dakle jesam."

Izlažući se određenim mirisima koji potiču naše samopoštovanje i samopouzdanje, djelujemo kroz podsvjesno - i tako jačamo moć razumijevanja životnih situacija, te se lakše nosimo sa snažnim emocijama - strah, depresija, seksualnost. Postajemo opuštenija osoba i lakše prihvaćamo drugačija mišljenja i različitost drugih.

Eterična ulja



Eterična ulja - njihove mirisne molekule djeluju asocijativno, oslobađaju potisnute sposobnosti, potiskuju kritičnost - koja je veliki uzrok loše komunikacije i djelujući tako na neokorteks, koru mozga, pojačava njegove druge sposobnosti. Ukoliko želimo postići smirenost, prihvatiti tuđe mišljenje, povećati optimizam, tada koristimo eterično ulje lemongrassa.

Ako nam poteškoće stvaraju određeni strahovi, ili trebamo riješiti neku problematičnu situaciju – eterično ulje bergamota pravi je izbor. Ravnotežu želja i mogućnosti najbolje ćemo postići eteričnim uljem lavande, a ljutnju ćemo smanjiti pomoću eteričnog ulja čempresa. Uzavrele emocije najbolje ćemo ohladiti, te postići mentalnu jasnoću kombinacijom paprene metvice, naranče i lavande. Dobru koncentraciju donijet će nam par kapi ružmarina ili bosiljka. Stvarajući ugodnu mirisnu atmosferu, primijetit ćemo da se mijenja odnos ljudi prema nama i smireno djelujemo na eventualnu agresivnost i napetosti drugih.

Najoptimalniji način mirisnog oplemenjivanja prostora je putem aroma lampice, a ukoliko nismo u mogućnosti imati aroma lampu, bit će dovoljan i neki drugi izvor topline, npr. posudica s vodom na radijatoru u koju također možemo kapnuti par kapi izabranih eteričnih ulja. Također, možemo i na papirnatu maramicu kapnuti 1-2 kapi eteričnog ulja i to po potrebi nekoliko puta udahnuti (tzv. suha inhalacija).

Perzijski pjesnik, XIV. st. Hafiz napisao je: "Kako sam upalio svoju mirisnu svijeću s mirtom, jasminom i tamjanom - osjećaji su odjednom provalili iz mog srca kao cvijeće u vrtu."
Zasigurno, osoba koja se tako osjeća ima samo kvalitetnu komunikaciju.

Sonja Ana Njunjić, savjetnica za aromaterapiju
Vesna Buntić, mr.iur., obiteljska aromaterapeutkinja

UPPT.hr