

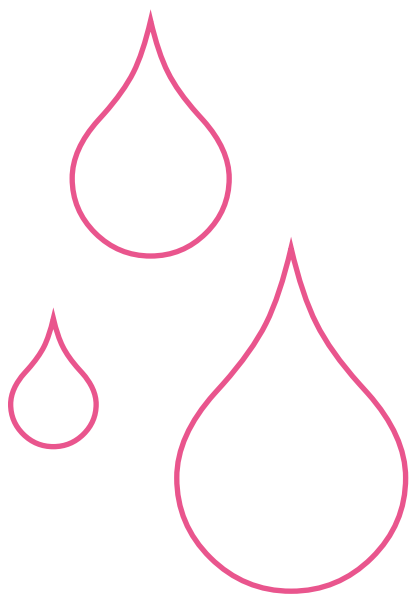


*Mirisni kalendar*

*Od iste autorice:*

Aromaterapija - čarolija eteričnih ulja, 1994., 1999., 2003.

A kao aromaterapija, 2005.



*Slobodanka Poštić*

# *Mirisni kalendar*

*Eterična ulja iz mjeseca u mjesec*

Nakladnik E T E R A  
Udruga za unapređenje kvalitete života

Za nakladnika Nada Bucić

Dizajn Sunčana Šprioan [www.xvision.org](http://www.xvision.org)

Naslovnica Sunčana Šprioan  
Maja Krišković

Korektura Jelena Poštić

Tisak Sveučilišna tiskara d.o.o.

Copyright © Slobodanka Poštić, Zagreb, 2008

ISBN 978-953-95218-1-1

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 656633

# Sadržaj

<i>Riječ čitateljima</i>	<b>11</b>		
<i>O knjizi</i>	<b>12</b>		
<i>Osnovna znanja</i>	<b>12</b>		
<i>Što je sve potrebno</i>	<b>12</b>		
Eterična ulja	12		
Bazna ulja	13		
Hidrolati	13		
Gline	13		
<i>Nekoliko uputa</i>	<b>14</b>		
Kvaliteta materijala i način čuvanja	14		
Kako kupovati	14		
<i>Načini primjene eteričnih ulja</i>	<b>15</b>		
Inhalacija	15		
'Pot pourri'	16		
Sprej	17		
Kupka	17		
Sjedeća kupka	18		
Kupka za stopala	18		
Sauna	18		
Oblog	19		
Pakung od gline	19		
Grgljanje	20		
Lokalno utrljavanje	20		
Masaža	21		
Kozmetika i njega	21		
Čišćenje kože	21		
		Maska	22
		Toniziranje	22
		Vlaženje	22
		Ulje za njegu tijela	23
		Pakung za njegu vlasišta	23
		Prašak za suho pranje kose	23
		Osobni parfemski preparati	23
		<i>Sigurnost primjene aromaterapijskih preparata</i>	<b>25</b>
		<i>Alergo-test</i>	<b>25</b>
		<i>Važne upute</i>	<b>26</b>
		<i>Siječanj</i>	<b>28</b>
		'Zimska depresivnost'	28
		<i>Slatka naranča</i>	<b>29</b>
		<b>Primjena:</b>	<b>29</b>
		Antiseptični sprej za prehlade	29
		Muke s probavom	30
		Stres naš svagdašnji	30
		Zimska depresivnost	31
		Večernja njega	31
		Slatki snovi	31
		<b>Dome, mirisni dome</b>	<b>32</b>
		Uklanjanje nepoželjnih mirisa	32
		Čišćenje staklenih površina	33
		Pranje suđa	33

<b>Veljača</b>	<b>36</b>	<b>Travanj</b>	<b>50</b>
<i>Eukaliptus</i>	36	<i>Muškatna kadulja</i>	50
Primjena:	37	Primjena:	51
Zimski svelijek	37	Osvježavajuća kupka	51
Kašalj	37	Maska za lice	51
'Valentino'	38	Ulje za njegu lica	51
Preforsirani mišići	39	Česte promjene raspoloženja	52
Neuralgije	39	PMS	52
Premorenost umnim radom	39	Bolna menstruacija	52
'Poklade'	40	Valunzi	52
Dome, mirisni dome	40	Njega tijela u menopauzi	53
Čista kupaonica	40	'Uskršnji blagdani'	53
'Ogrlica protiv buha'	41		
Mrlje	41		
		<b>Svibanj</b>	<b>56</b>
<b>Ožujak</b>	<b>44</b>	<i>Palmarosa</i>	56
<i>Cedar</i>	44	Primjena:	57
Primjena:	45	Proljetna njega kože	57
Ravnoteža	45	Proljetna nesmotrenost	57
Proširene i upaljene vene	45	Gljivične infekcije	57
Celulit	45	Uhobolja	58
Njega kose	46	Tjeskoba	58
'Napravite šampon'	46	'Napravite parfem'	59
Njega tijela nakon zime	47	Dome, mirisni dome	59
Dome, mirisni dome	47	Sredstvo za dezinfekciju	69
Zadovoljan pas	47	'Bojanje zidova'	60
Moljac stop!	48		

<b>Lipanj</b>	<b>62</b>
<i>'Macerat lipe'</i>	62
<b>Lavanda</b>	<b>63</b>
<i>'Dječje nevolje'</i>	63
<b>Primjena:</b>	<b>64</b>
Glavobolja	64
Opekotine	64
Repelent	65
Nakon boravka u prirodi	65
<i>'Lavandin'</i>	66
Previše sunca	66
Laku noooć!	67
<b>Dome, mirisni dome</b>	<b>67</b>
Održavanje higijene	67
<i>'Lavanda kao lončanica'</i>	68

<b>Srpanj</b>	<b>70</b>
<b>Paprena metvica</b>	<b>70</b>
<b>Primjena:</b>	<b>71</b>
Ljetni sprej opće namjene	71
Umorne noge	72
Sretan put!	72
<i>'Jadan želudac'</i>	72
Vodica za ispiranje usne šupljine	73
<i>'Promjena vremenskih zona'</i>	73
Šok	74
<b>Dome, mirisni dome</b>	<b>74</b>
Čišćenje kante za smeće	74

<b>Kolovoz</b>	<b>76</b>
<b>Smilje</b>	<b>76</b>
<b>Primjena:</b>	<b>77</b>
Njega kože ljeti	77
Modrice	77
Uganuća	77
Reumatski bolovi	78
Ubodi i povrede	78
Hiperaktivnost	78
Kreativnost	79
<i>'Mirisna ogrlica'</i>	79

<b>Rujan</b>	<b>82</b>
<b>Ružmarin</b>	<b>82</b>
<i>'Vodica mađarske kraljice'</i>	83
<b>Primjena:</b>	<b>83</b>
Dobro jutro jeseni	83
Koncentracija	83
Joj, moja leđa!	84
<i>'O eteričnom ulju ružmarina'</i>	84
Priprema za fizičke napore	85
Njega kose u jesen	85
Briga o koži	85
<i>'Ružmarin kao lončanica'</i>	86
<b>Dome, mirisni dome</b>	<b>86</b>
Čišćenje hladnjaka	86

<b>Listopad</b>	<b>88</b>	<b>Prosinac</b>	<b>102</b>
<b>Geranij</b>	<b>88</b>	<b>Bor</b>	<b>102</b>
Primjena:	89	Primjena:	103
Kapi ljepote	89	Bolni zglobovi	103
Njega suhe kože	89	Premorenost	103
Hemoroidi	90	Nizak tlak	103
‘Nemam snage’	90	Predblagdanski kaos	104
Prva pomoć	91	Sastanci i okupljanja	104
Kronični umor	91	<b>Dome, mirisni dome</b>	<b>104</b>
‘Geranij kao lončanica’	92	Osvježavanje zraka	104
		Sprej za WC	105
		‘Način aromatiziranja poklona’	105
<b>Studenj</b>	<b>94</b>		
<b>Čajevac</b>	<b>94</b>	<b>Prilozi</b>	<b>108</b>
Primjena:	95	<i>Popis mješavina</i>	<i>108</i>
Akne	95	<i>Rječnik pojmova</i>	<i>111</i>
‘Mini pakung za akne’	95	<i>Literatura</i>	<i>113</i>
Upala sinusa	95	<i>O autorici</i>	<i>114</i>
‘Dan Svih svetih’	96		
Herpes	96		
Uši	96		
Njega usne šupljine	97		
Dekubitus	97		
Otpornost organizma	97		
<b>Dome, mirisni dome</b>	<b>98</b>		
Osvježivač obuće	98		
Osvježivač tepiha/namještaja	98		
Higijena kućnih ljubimaca	99		





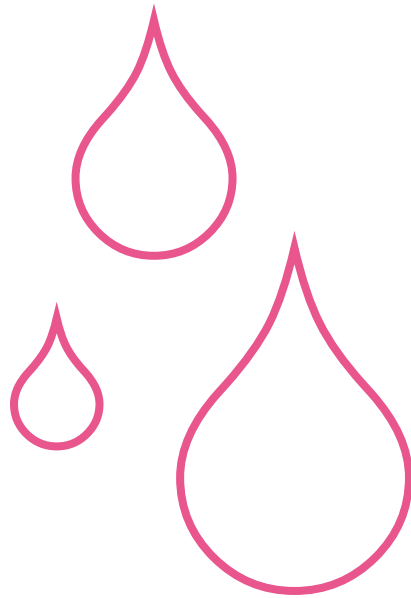
*Počnite se odmah baviti nečim što odavno želite. Ne živimo vječno. Imamo samo ovaj trenutak koji kao zvijezda iskri na našem dlanu, a topi se brzo, poput snježne pahuljice...*

*Marie B. Ray*





6.



*Lipanj*

# Lipanj

U ovom mjesecu počinje astronomsko ljeto, u razdoblju smo najduljih dana u godini. Ivanjski krijesovi, običaj paljenja vatre kao sredstva za tjeranje zlih duhova koji se od poganskih dana do danas zadržao u kulturama mnogih europskih naroda, najavljuju to izobilje svjetlosti koje slijedi. Dani su sve topliji, opojni miris lipa je sveprisutan, praznici i godišnji odmori su na vidiku, iščekivanje ljetnog provoda «visi» u zraku.



## *Macerat lipe*

Ako vam je miris lipe jedan od omiljenijih, postoji način da ga «konzervirate» i uživete u njemu tijekom cijele godine. Nabrane cvjetove lipe ostavite da se prosuše dan-dva. Zatim njima do polovice napunite čistu staklenku, zalijte nekim hladno tiještenim baznim uljem (primjerice, bademovim ili suncokretovim), zatvorite staklenku i ostavite negdje u polusjeni 3 – 5 tjedana. Zatim ulje procijedite, razlijte ga u nekoliko bočica od tamnog stakla, dobro zatvorite, označite etiketama i čuvajte na hladnom mjestu. Dobili ste macerat lipe, odličan preparat kojim možete njegovati tijelo ili pripremati mješavine za masažu. Kad u macerat budete dodavali eterična ulja, upola smanjite njihovu uobičajenu količinu.

**Napomena:** Na isti način možete napraviti macerate i od drugih biljki koje sadrže eterična ulja (primjerice, od lavande, smilja, ružmarina, majčine dušice).





## *Lavanda*

*Lavandula angustifolia, L. officinalis, L. vera*

**Z**a ulje ovog mjeseca predlažem eterično ulje lavande. Miris vam je sigurno poznat. To je miris ormara, ladica ili možda tajanstvenog sanduka na tavanu prepunog slika, starih pisama i raznih zanimljivih i nepoznatih stvarčica... Miris lavande je karakterističan i za mnoge preparate za osobnu higijenu i za održavanje čistoće u domaćinstvu.

Imajte bočicu lavandinog ulja stalno pri ruci - ono je vaš najbolji ljetni (zapravo, cjelogodišnji) saveznik! Odlično se miješa s drugim uljima, spektar djelovanja mu je vrlo širok i prvo je ulje o kome treba razmišljati pri odluci o kupovini vlastite kolekcije eteričnih ulja. Smiruje upale, ublažava bolove i grčeve, djeluje blago uspavljujuće. Snižava krvni tlak, sprječava infekcije, na kožu djeluje blago i zacjeljujuće, a na psihu i emocije umirujuće.

Opekotine od sunca, suha koža koja se ljušti, žuljevi, ogrebotine, osipi izazvani znojenjem ili kontaktom s nekim biljkama, povremena nesanicna, neke vrste glavobolja, tjeranje komaraca i drugih insekata - sve su to tegobe i situacije kod kojih jednostavna primjena lavandinog ulja daje odlične rezultate. Koristi se kod infekcija dišnih putova, kod upalnih stanja i gljivičnih infekcija kože, reumatskih bolova, PMS-a, tegoba menopauze. Ublažava stanja uznemirenosti i tjeskobe.



## *Dječje nevolje*

Zbog antiseptičnog, analgetičnog i zacjeljujućeg djelovanja, finog mirisa i činjenice da nanoseno na ranu ne peče poput alkohola eterično ulje lavande je idealno za korištenje kod dječjih ozljeda (odmah nakon poljupca koji je prvi korak u liječenju te vrste nevolja). Ono je i prirodni sedativ. Primjerice, želite li ublažiti djetetov nemir, kap lavande pomiješajte s malo baznog ulja i nanosite mješavinu djetetu na solarni pleksus i na tabane. Ulje lavande djeluje blago i može ga se bezbrižno primjenjivati za različite dječje potrebe.

**Savjet:** Kapnite par kapi lavande na površine na javnim mjestima na kojima presvlačite svoju bebu pa ih prebrišite papirnatom maramicom.



## Primjena



### Glavobolja

Prije nego što posegnete za nekom tabletom kojom obično zastavljate glavobolju pokušajte riješiti tegobu na prirodniji način. Ovu mješavinu koristite kao inhalaciju, napravite oblog, razrijeđenu u baznom ulju nanosite na sljepoočnice, bazu lubanje, unutarnju stranu zapešća i na solarni pleksus.

<i>Lavanda</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Paprena metvica</i>	<i>1 kap</i>

**Savjet:** Istu mješavinu koristite kod vrtoglavice, morske bolesti, mučnine i migrene.

### Opekotine

Opečeno mjesto ohladite pod mlazom vode, pa na njega kapnite kap lavandinog ulja. Nanosite po jednu kap ulja još 2 - 3 puta tijekom dana. Lavandino ulje ublažava bol, sprječava nastanak plikova i potiče zarastanje.

<i>Lavanda</i>	<i>2 kapi</i>
<i>Čajevac</i>	<i>2 kapi</i>
<i>Smilje</i>	<i>1 kap</i>

Kasnije, do potpunog zacjeljivanja opečenog mjesta možete kao ulje za lokalno nanošenje ili u obliku spreja koristiti ovu mješavinu. Ona će spriječiti eventualnu naknadnu infekciju opečenog mjesta, potaknuti rast novih stanica i tako ubrzati zacjeljivanje i spriječiti nastanak ožiljka.

## Repelent

Otvoreni prozori i češći boravci u prirodi neminovno rezultiraju «bliskim susretima» s raznim insektima. Bilo bi dobro zaštititi se od neželjenih uboda i prisutnosti nepozvanih gostiju u našem prostoru. Poput nas i insekti imaju svoje mirisne preferencije i averzije. Miris većine ulja spomenutih u ovoj knjizi (geranij, lavanda, paprena metvica, čajevac, eukaliptus, ružmarin, bor, cedar, naranča) odbija pojedine vrste insekata.

<i>Lavanda</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Geranij</i>	<i>2 kapi</i>
<i>Cedar</i>	<i>2 kapi</i>
<i>Paprena metvica</i>	<i>1 kap</i>

Predložena mješavina može razne sitne napasti odvratiti od ideje da vas, vaše ukućane i ljubimce iskoriste kao prehrambeni artikl, šetaju po vašoj kuhinji ili se nastane u vašim ormarima. Budite strpljivi i spremni na modifikaciju recepture da biste njezinu učinkovitost prilagodili pojedinačnim slučajevima.

Ova mješavina pruža široku paletu mirisa koji se ne sviđaju mnogim insektima. Na vama je da napravite sprej ili ulje kojima za vrijeme boravka u prirodi možete štititi izložene dijelove kože. Zaštitu treba obnavljati svakih 3 - 4 sata. Poneku kap nerazrijeđene mješavine kapnite na šešir, kapu ili na rub hlača/suknje, a ako kampirate nije naodmet kapnuti i na šator.

**Savjet:** Vodite računa o činjenici da eterična ulja mogu oštetiti predmete izrađene od sintetičnih materijala, pa najprije na nekom neuočljivom mjestu provjerite njihovo djelovanje.

## Nakon boravka u prirodi

Ako ste prilikom boravka u prirodi «zaradili» osip i svrbež zbog susreta s nekom biljkom (koprivom ili bršljanom npr.), priredite sprej (predloženu mješavinu pomiješajte s 0,5 dl vode), poprskajte zahvaćeno mjesto i pustite da se osuši. Kasnije koristite kao mješavinu za lokalno utrljavanje (uputa na str. 20).

<i>Lavanda</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Čajevac</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Geranij</i>	<i>2 kapi</i>
<i>Smilje</i>	<i>2 kapi</i>

Ako se radi o velikom području kože istu mješavinu iskoristite za pripremu kupke (uputa na str. 17).



## Lavandin

Ulje koje se u Hrvatskoj vrlo često može naći u trgovinama i na štandovima sa suvenirima se predstavlja kao eterično ulje domaće (najčešće hvarske) lavande. To je netočna tvrdnja, jer u Hrvatskoj prava lavanda, *Lavandula angustifolia* ne raste. Za naše je podneblje karakterističan križanac lavandin (*Lavandula x hybrida*) budrovka. To ulje se po kemijskom sastavu, mirisu, djelovanju i po cijeni (jeftinije je) razlikuje od eteričnog ulja lavande. Ulje lavandina budrovka nema sedativno djelovanje kao ulje prave lavande. Ono je djelotvoran analgetik, pa je dobar izbor za pripravke kojima se tretiraju bolni mišići i zglobovi. Također je i dobar antiseptik. Uspješno se koristi i kod tegoba povezanih s dišnim infekcijama.

**Napomena:** Budući da se u našem podneblju često destilira lavandin, moguće je nabaviti njegov hidrolat, koji djeluje antiseptično, tonizirajuće i revitalizirajuće. Taj hidrolat je dobro sredstvo za njegu masne kože i kože s aknama, te za tretiranje herpesa i dekubitusa. Odličan je kao tonik za lice, vodica poslije brijanja i depiliranja, dobar je dodatak preparatima za njegu usne šupljine, kupkama i vodi za ispiranje kose.



## Previše sunca

Koliko god se trudili ne izlagati se pretjerano suncu i koristiti preparate za zaštitu, boravak na plaži ili u prirodi najčešće završi tako da naknadno otkrijete neki dio crvene, bolne i na dodir vruće kože. Pripremite kupku da ohladite iritiranu kožu. Ako niste u prilici organizirati kupku napravite sprej i opetovano prskajte opečenu kožu. Važno je dati joj vremena da se ohladi i oporavi od izlaganja suncu prije nego što poduzmete bilo koju drugu mjeru samopomoći.

<i>Lavanda</i>	4 kapi
<i>Paprena metvica</i>	2 kapi
<i>Smilje</i>	1 kap

**Savjet 1:** Za pripremu kupke i/ili spreja koristite mlaku, a ne hladnu vodu.

**Savjet 2:** Hidrolat lavande/lavandina je idealan za primjenu u ovoj situaciji.



Kasnije (najbolje sutradan), da biste umirili suncem oštećenu kožu i potakli njezino što brže zacjeljivanje napravite ovu mješavinu eteričnih ulja i pomiješajte je s 0,5 dl baznog ulja. Nanosite na kožu bar dva puta dnevno. Mješavinu koristite dok koža ne prestane svrbjeti.

<i>Lavanda</i>	<i>8 kapi</i>
<i>Palmarosa</i>	<i>6 kapi</i>
<i>Geranij</i>	<i>4 kapi</i>
<i>Smilje</i>	<i>2 kapi</i>

### *Laku noooć!*

Ako ste se premorili i/ili naživcirali pa ne možete utonuti u zasluženi, okrepljujući san, pokušajte sljedeće: u sprej bočici s 2 dl vode pomiješajte predloženu mješavinu ulja.

<i>Lavanda</i>	<i>4 kapi</i>
<i>Naranča</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Muškatna kadulja</i>	<i>1 kap</i>

**Savjet:** Dobro protresite bočicu pa raspršite ulja u zraku spavaće sobe i poprskajte po posteljini. Kao dodatnu pomoć grudicu vate s jednom kapi mješavine gurnite u ugao jastučnice.

## *Dome, mirisni dome*



### *Održavanje higijene*

Napravite višenamjenski preparat za čišćenje i dezodoriranje domaćinstva.

U sprej bočicu ulijte dvije žlice octa, dodajte žlicu tekućeg deterdženta za suđe, ukapajte eterična ulja i do vrha dolijte vode. Dobro protresite. Ovim preparatom čistite radne površine i pločice u kuhinji. Zbog korištenja deterdženta će biti potrebno naknadno ispiranje vodom.

<i>Lavanda</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Naranča</i>	<i>3 kapi</i>
<i>Geranij</i>	<i>2 kapi</i>
<i>Ružmarin</i>	<i>1 kap</i>

**Savjet:** Imajte na umu da mješavine spomenute u knjizi pretpostavljaju upotrebu prave lavande *Lavandula angustifolia*, (= *L. vera*, *L. officinalis*) i pri kupovini obratite pažnju da dobijete baš to ulje.



## *Lavanda kao lončanica*

U rasadnicima se mogu pronaći sadnice raznih vrsta lavandi i lavandina. Biljke su pravi ukras na balkonu ili u sobi. Dobro podnose značajan raspon temperatura. Ako im posvetite malo pažnje, obilno će cvjetati plavo ljubičastim cvjetovima, pa ćete imati oblacić nebeske vedrine u svom domu. Cvjetove možete osušiti i koristiti kao začim, možete ih dodati u možda već postojeći pot-pourri u vašoj spavaćoj sobi ili kupaonici, napraviti jastučice za odbijanje moljaca i dezodoriranje ormara, a možda biste svom djetetu mogli napraviti mirisno «društvo» za miran san. Kreirajte zajedno neku lijepu igračku od mekane tkanine pa u punjenje dodajte suhe lavandine cvjetove.

