



EDUKACIJA

Aromaterapija kroz Godišnja Doba - Šta koristiti Leti a šta Zimi?

Prilikom primene Etarskih ulja, uvek poštujujte doze, kontraindikacije i pravila bezbedne upotrebe. Za personalizovane preporuke, obratite se edukovanom Aromaterapeutu.

Priroda se menja u ciklusima - i naše telo to oseća. Kao što zimi tražimo toplinu, a leti osveženje, tako i naša fizička i emocionalna stanja prolaze kroz sezonske promene. Aromaterapija nas uči kako da mirisima uskladimo unutrašnje stanje sa spoljnim ritmom prirode. U ovom vodiču otkrivamo kako koristiti etarska ulja tokom zime i leta, uzimajući u obzir potrebe tela, energije i emocija.

Zima - Vreme unutrašnje Topline i Jačanja

Zimi smo skloniji povlačenju, usporavanju i emocionalnoj zatvorenosti. Hladnoća, manjak svetla i kretanja mogu doprineti osećaju umora, težine i melanholije. Aromaterapija u ovom periodu treba da greje, ohrabri i ojača imunitet.

· Preporučena Ulja za Zimu:

Tamjan - Uzemljeuje, daje duhovnu toplinu i podršku disanju
Crna Smreka - Podiže energiju, greje i osnažuje nadbubrežne žlezde
Đumbir - Podstiče cirkulaciju i greje telo
Cimet i Karanfilić - Topli i stimulativni, ali ih koristiti pažljivo i razblaženo
Narandža i Bergamot - Za osvetljavanje tmurnih emocija i unošenje radosti

Leto - Vreme osveženja, Razigranosti i Smirivanja

Leti se telo otvara, cirkulacija je brža, ali može doći i do pregrevanja - kako fizičkog, tako i emocionalnog. Visoke temperature, iscrpljenost i unutrašnji nemir traže hlađenje, umirenje i rasterećenje.

· Preporučena Ulja za Leto:

Pepermint - Osvežava i hladi telo, podstiče koncentraciju
Lavanda (ili alternativa poput Rimske ili Nemačke kamilice) - Umiruje i opušta
Limeta i Grejp - Podižu energiju, lagani su i razvedravaju
Eukaliptus Radiata - Osvežava disanje i hladi
Ruža ili Ylang-Ylang - Pomažu regulaciji emocionalne topline i strasti

Zaključak

Mirisi koje biramo tokom godine mogu biti naši saveznici u prilagođavanju ciklusima prirode. Umesto da se borimo protiv sezonskih promena, možemo ih prigrliti - i kroz aromaterapiju usmeriti svoje telo i duh ka balansu, osveženju ili podršci koja im je u tom trenutku najviše potrebna.