



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 12. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vůně pro dobrou náladu, uvolnění i povzbuzení touhy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vune-pro-dobrou-naladu,-uvolneni-i-povzbuzeni-touhy__s10012x10762.html

Příjemná vůně vznášející se domovem potěší naše smysly a může pomoci navodit náladu pro klid i rozjímání. Oblíbenými vůněmi Vánoc a adventu bývají vůně citrusů, vanilka, skořice, hřebíček, anýz a badyán a také vůně jehličí - smrk, borovice či jedle. Vonných látek se v rostlinách často vyskytuje více - bývá to různá směs silic, ale i třeba látky pryskyřičné.



Stačí pár koleček

Pro provonění domácnosti je vhodná menší aromalampa se svíčkou nebo aroma difuzér - do lampy či difuzéru se nalije doporučené množství vody, přidá

se pár kapek vybraného éterického oleje. Pokud doma lampičku ani difuzér nemáte, rozhodně si nemusíte zoufat - můžete jen tak umístit do prostoru nebo na topení misku s vodou, do které nakapete pár kapek éterického oleje. **Lze také nakrájet plátky citronu, pomeranče či mandarinky, rozložit je na pečící papír a položit na topení.**

Skořice pro dobrou náladu

Skořice pochází z tropického stromu či keře Skořicovníku (Cinnamomum) z čeledi vavřínovitých. Hojně využíváme jako koření mletou kůru skořice, která **má také vysoký obsah antioxidantů** - hodí se nejen do vánočních perníčků, ale i do dalších sladkých jídel i tradiční rajske omáčky.

Éterický olej z kůry skořice má teplou, nasládlou intenzivní vůni - **prohřívá, má posilující účinky, působí i proti infekci**. Také **povzbuzuje dobrou náladu a působí i proti vyčerpání**. Setkat se můžete i s éterickým olejem získávaným z plodů nebo listů skořice, který se od oleje z kůry liší - má jemnější hořkou vůni s ovocným nádechem. Tento olej povzbuzuje jen mírně a může být vhodnou podporou při léčbě nachlazení.

Vanilkové afrodisiakum

Vůně vanilky se může vznášet v prostoru nejen při pečení vanilkových rohlíčků. Nesprávně nazývaný vanilkový “lusk” je vlastně fermentovaná tobolka některých orchidejí rodu Vanilla - uvnitř ní se nachází dřeň v podobě malých černých zrníček. **Zrníčka obsahují řadu vonných látek, nejznámější z nich je vanilin - jedinečná kombinace aromatických sloučenin vytváří intenzivní sladká teplá vůně, která je pro vanilku typická.**

Aroma je opravdu silné, výrazné, v podobě jednodruhového éterického oleje tak vanilku potkáme spíše výjimečně (i vzhledem k ceně suroviny a obtížnosti získávání éterického oleje z vanilky). Většinou bývá součástí směsí éterických olejů. **Vanilka má povzbuzující, ale i zklidňující účinky, působí antidepresivně, pomáhá k relaxaci a zmírňuje psychické napětí. Dříve byla využívána i jako afrodisiakum.**

Borovice uvolňuje

Borovice patří mezi jehličnaté stromy široce rozšířené - roste jak v přímořských subtropických a tropických oblastech, tak i ve vyšších nadmořských výškách (až do 4000 m.n.m). Mohou dorůstat větších výšek, ale i zakrsnout (kleče) - podle podmínek v daném místě.

Svěží vůni borovice zná asi každý - **vůně čerstvě rozemnutých jehliček má ale i antibakteriální účinky, působí proti infekci a je i vhodnou podporou při léčbě nachlazení i dýchacích potíží.** Je-li někdo z rodiny nachlazen, trápí ho kašel, zkuste borovicový éterický olej. Také povzbuzuje a **pomáhá při únavě či bolestech svalů, zklidňuje a navozuje pocit uvolnění.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz