

Gerānijas ēteriskā eļļa (*Pelargonium graveolens*)



Dzimta: gerānijas

Ēteriskās eļļas apraksts: viegla, plūstoša, bezkrāsaina.

Aromāts: Pamats – silts, eļļains, rūgtens ziedu. Augšējā nots – salda; vidējā – karsta; zemākā – sīva, smilšu.

Klase: aromātiskais adaptogēns

Gerānijas ēteriskā eļļa veicina **fiziskās un garīgās aktivitātes** paaugstināšanos. Atjauno psiholoģisko harmoniju un **līdzsvaru emocijas**. Gerānijas eļļa palīdz cīnīties ar **baiļu sajūtu** un noņem sasprindzinājumu pārslodzes vai nervu izsīkuma gadījumā, respektīvi – ir dabisks **antidepresants**.

Gerānijas ēteriskā eļļa palīdz atbrīvoties no nevajadzīgajiem nepilnvērtības **kompleksiem** un paaugstinātas jutības pret apkārtējo viedokli. Lieliski atjauno harmoniju pēc kontakta ar nepatīkamu cilvēku. **Gerānijas eļļa veido ideālu auras formu.**

No kosmētiskā viedokļa gerānijas eļļa ir ideāli piemērota sausas, bojātas vai jutīgas ādas kopšanai: palīdz likvidēt **izsitumus, ādas iekaisumu un zvīņošanu**. Īpaši spēcīgi eļļas iedarbība ir jūtama sausās ekzēmas gadījumā. Ieteicama **apdegumu un apsalējumu gadījumos**, kā reģenerējošs līdzeklis. Tāpat šī ēteriskā eļļa efektīvi lietojama **herpes** gadījumos.

Gerānijas eļļai piemīt **anticelulīta** iedarbība. Bez tam, tai piemīt arī **pretparazitāra** iedarbība, kas to padara par efektīvu līdzekli **pedikulozes un ādas sēnīšu infekciju** gadījumos.

Kā ārstniecisks līdzeklis gerānijas ēteriskā eļļa ir jau sen pazīstama, pirmkārt kā «**ausu puķe**». Tā lieliski **kupē sāpes un dziedina vidusauss, deguna dobumu, mandeļu un rīkles iekaisumu**. Gerānija palīdzēs arī saaukstēšanās gadījumos: tai piemīt pretiekaisuma iedarbība uz mēles un mutē dobuma gļotādām.

Gerānijas eļļa atsāpina un novērš galvas asinsvadu spazmas **galvassāpju un migrēnas** gadījumos. Tā uzlabo asins **mikrocirkulāciju sirds muskulī**, normalizē sirds nervu un muskuļu funkcijas, likvidē **sirds išēmijas, tahikardijas un sinusa aritmijas** izpausmes. Lietojot ilgstoši (skat. kontrindikācijas!) normalizējoši iedarbojas uz **arteriālo asinsspiedienu**.

Gerānijas ēteriskajai eļļai piemīt **spēcīga atsāpinoša un prettūskas iedarbība**, tā likvidē neirītu, neiralģiju un radikulītu.

Gerānijas eļļai piemīt spēja **pazemināt cukura līmeni asinīs**. Tāpat tai piemīt arī antikancerogēnas īpašības – tā **kavē atipisko audzēju un vēža šūnu augšanu un dalīšanos**.

Gerānijas ēteriskā eļļa spēcīgi ietekmē menstruālo ciklu, normalizē tā gaitu un palīdz tikt galā ar klimaksa perioda negatīvajām izpausmēm.

Gerānijas ēteriskās eļļas smarža atbiedē odus, mušas un kodes.

Gerānijas ēteriskās eļļas lietošanas veidi un devas:

1. Aroma lampai: 3 – 5 pilieni uz 15 kvadrātmetriem.
2. Karstās inhalācijas: 1 – 2 pilieni un procedūras ilgums 3 – 5 minūtes.
3. Masāža: 5 pilieni uz 15 g bāzes eļļas. Ķermenim lietot kopā ar [bāzes eļļām](#)
4. Karstās un aukstās kompreses: 3 – 5 pilieni.
5. Pret galvassāpēm: bāzes un gerānijas ēteriskās eļļas maisījumu (proporcijā 1:3) uzziest pieres, deniņu un pakauša daļai.
6. Pret ausu sāpēm: samitrināt tamponu bāzes un gerānijas ēteriskās eļļas maisījumā (proporcijā 1:5).
7. Aplikācijas smaganām un mutes gļotādai: bāzes un gerānijas ēteriskās eļļas maisījumu (proporcijā 1:4).
8. Skalošanai: 2 – 3 pilieni uz 200 ml silta ūdens.
9. Piedeva kosmētiskajiem līdzekļiem, eļļām: 4 – 5 pilieni uz 15 g pamata līdzekļa.
10. Smaržu medaljoni: 1 – 2 pilieni.
11. Iekšķīga lietošana: 1 pilienis ar medu vai maizes «kapsulā», uzdzertot paskābinātu tēju vai sulu, lietot 2 reizes dienā. Nelietot tukšā dūšā.
12. Pret apdegumiem un apsaldējumiem: uzziest tīru gerānijas ēterisko eļļu cietušajam ādas iecirknim.

Kontrindikācijas: Pirms lietošanas ir nepieciešams pārbaudīt individuālo gerānijas ēteriskās eļļas panesību. Lietojot iekšķīgi, **AIZLIEGTS**: lietot tukšā dūšā un lietot vairāk kā 3 pilienus dienā. Obligāti sajaukt ar citu eļļu vai medu un uzdzert lielu daudzumu paskābināta ūdens, lai izvairītos no kuņģa gļotādas iekaisuma. Gadījumā, ja tomēr ir radušās grēmas, ieteicams uzdzert eļļai kefīru vai dabisku jogurtu.

Neizmantojiet gerānijas ēterisko eļļu vairāk kā 2 – 3 nedēļas pēc kārtas, tāpēc, ka eļļai piemīt izteiktas antikoagulantu īpašības un tā spēj pazemināt cukura līmeni asinīs.

Pēc eļļas uzklāšanas uz ādas 1 – 2 minūtes ir iespējama siltuma un durstīšanas sajūta. Šī reakcija ir dabiska.