



AROMATERAPIA V KOCKE

alebo

ČO STE O ESENCIÁLNYCH OLEJOCH
(MOŽNO) NEVEDELI



1. ÚVOD DO AROMATERAPIE

2. ZÁKLADNÉ POJMY AROMATERAPIE

- aromaterapia
- esenciálny olej
- vonný olej
- hydrolát
- nosič esenciálnych olejov

3. Z HISTÓRIE AROMATERAPIE

4. VLASTNOSTI ESENCIÁLNYCH OLEJOV

5. VÝROBA ESENCIÁLNYCH OLEJOV

- Destilácia vodnou parou
- Lisovanie

6. POUŽITIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

- Inhalácia – naparovanie, aromalampy, difuzéry, USB difuzéry, odparovače do auta, rozprašovače, aromašperky
- Aplikácia na pokožku – masáž, kúpeľ
- Vnútorné užívanie esenciálnych olejov – kloktanie, konzumácia

7. TRVANLIVOSŤ ESENCIÁLNYCH OLEJOV

- Teplo, kyslík, svetlo a vlhkosť a ich vplyv na trvanlivosť esenciálnych olejov

8. RIEDENIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

- Všeobecné odporúčania riedenia esenciálnych olejov podľa veku, typu pokožky a použitia
- Riedenie esenciálnych olejov u detí

9. TIPY A RECEPTY NA POUŽITIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

- Miešanie zmesí esenciálnych olejov
- Ako kombinovať esenciálne oleje
- Imunita a aromaterapia
- Umývanie rúk
- Vianočná atmosféra s aromaterapiou

10. ZOZNAM NAJVIAC POUŽÍVANÝCH ESENCIÁLNYCH OLEJOV

- Esenciálne oleje - borovica, cédrové drevo, citrón, eukalyptus, geranium, kadidlo, levanduľa, mandarinka, mäta, oregano, pomaranč, rozmarín, tea tree, ylang ylang

11. ZÁVER

- Prečo venovať výberu esenciálnych olejov pozornosť
- Pár citátov na záver



1. ÚVOD DO AROMATERAPIE

Vône nás sprevádzajú všade a denne. V domácnosti, v kancelárii, pri štúdiu, jazde autom, kúpeli, masáži, oddychu, aj pri spánku. Vône vplývajú na naše nálady, ovplyvňujú emócie, našu imunitu, zdravie. Prenikajú cez pokožku a sliznice až do krvného obehu.

V každej fľaštičke esenciálneho oleja je obrovská sila prírody a jej potenciálu. Určite sa oplatí naučiť sa s olejmi pracovať a vytvoriť si príjemné rituály, či už doma alebo v práci.

Esenciálne oleje sú oveľa viac než len fľaštička s vôňou. Zoznámte sa s nimi a prežité pocity, ktoré navodia spomienky, ulahodia telu aj duši a urobia život ešte krajším.

2. ZÁKLADNÉ POJMY



Aromaterapia

Jedna z metód prírodnej medicíny, ktorá využíva esenciálne oleje na podporu zdravia (na fyzickej, psychickej aj duchovnej úrovni). Názov je odvodený od slov „AROMA“ – vôňa a „TERAPIA“ – liečba. Ako odbor ju pomenoval francúzsky kozmetický chemik R.M. Gattefosé.

Esenciálny olej (=éterický olej, silica)

Prchavá aromatická látka, ktorá sa získava z rastlín (procesom destilácie, lisovaním) a obsahuje látky s liečivými účinkami.

Vonný olej

Umelá vonná kompozícia, ktorá obsahuje syntetické látky bez terapeutického účinku.

Hydrolát (= hydrosól)

Vedľajší produkt pri destilácii (označovaný aj ako kvetová voda – môže však vzniknúť aj z listov, semien a pod.). Právý hydrolát neobsahuje konzervanty.

Nosič esenciálnych olejov

Môže ísť o olej, maslo, aloe vera, mlieko, krém a pod. Do uvedeného nosiča nakvapkáme konkrétny počet kvapiek esenciálneho oleja, čím sa olej zriedi (rozpustí napr. v oleji alebo rozptýli na malé kvapôčky napr. v aloe vera géli, v mede a pod.) Esenciálne oleje je možné rozpustiť aj vo vysokopercetnom liehu.

Limbický systém

Nazýva sa tiež AMYGDALA. Ide o tzv. podvedomý mozog (nazýva sa aj čuchový mozog), ktorý za nás preberá činnosť v rámci emočných aktivít. Tento systém vyvoláva zmeny v oblasti pocitov a teda aj nášho správania. Súvisí to s našou dlhodobou pamäťou, pretože práve vďaka vôni a následnej reakcii si dokážeme napr. premietnuť spomienky z detstva. V tomto spočíva psychologický efekt pôsobenia esenciálnych olejov.



3. Z HISTÓRIE AROMATERAPIE

Ľudia odjakživa využívali silu rastlín. Už starovekí Gréci aj Egypťania ovládali umenie zachytávania aromatických pár a rôznymi metódami pripravovali elixíry, maste aj parfémy. Silu esencií využívali rôzne kultúry na medicínske aj kozmetické účely, náboženské rituály, či balzamovanie.

Už Kleopatra využívala vône nielen pre svoju krásu, ale aj v umení lásky. Predpokladá sa, že práve starí Egypťania objavili spôsob získavania a uchovávaní vôní. Ich liečivé vlastnosti sa využívali v bežnom živote, pri rôznych sviatkoch, vydymovaní počas náboženských obradov. Aromaterapeutické preparáty a receptúry sa predávali hlavne zámožným vrstvám.

Starovekí Rimania boli tiež nadšenými používateľmi esenciálnych olejov, využívali rozličné zmesi do kúpeľa, oleje a mastičky aj v čase epidémií. Študenti využívali napríklad rozmarín na podporu sústredenia pri štúdiu.

Čínski a indickí lekári využívali odjakživa bylinky, ktoré boli považované za posvätné a esenciálne oleje používajú dodnes v čínskej aj indickej ajurvédскеj medicíne.

4. VLASTNOSTI ESENCIÁLNYCH OLEJOV



Nie sú olejnaté

Hoci ich nazývame „oleje“ – v skutočnosti sa svojou konzistenciou podobajú skôr vode. Nie sú mastné. Čo však majú s olejmi spoločné: sú lipofilnej povahy, teda milujú tuky a to znamená, že ich nezriedite s vodou (len zanedbateľné množstvo je rozpustné vo vode). Riedenie je možné iba v oleji, tuku alebo vysokopercetnom liehu.

Sú koncentrované

Hoci sú 100% prírodné, sú silne koncentrované. V každej 10 ml fľaštičke je koncentrácia veľkého množstva rastlín alebo ich častí (1 kg kvetov v 10 ml levandulového EO, 500 g listov v 10 ml eukalyptového EO a pod.) Preto netreba zabúdať na bezpečnosť pri ich používaní (riedenie, kontraindikácie a pod.).

Sú prchavé

Prchavosť znamená, že esencie sa pri normálnej teplote a tlaku pomerne ľahko vyparujú. Čím vyššia teplota, tým rýchlejšie vyparovanie.

Sú ako víno

Hovorí sa, že esenciálne oleje sú ako víno. Rozdiely súvisia s počasím, lokalitou. Rastliny sú totiž živé organizmy, ktoré reagujú na meniace sa prostredie a podmienky.

5. VÝROBA ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Esenciálne oleje sa získavajú z rôznych častí rastlín – kvety (geranium, kamilka, levanduľa, neroli, ruža, ylang ylang), listy (bazalka, eukalyptus, mäta, oregano, petitgrain, rozmarín, tea tree) kôra (citrusové ovocie), semená (fenikel, koriander, rasca rímska), ihličie (borovica, smrek), korene (kurkuma, zázvor), plody (čierne korenie, klinček), živica (kadidlo, myrha). Tu sú dva najčastejšie spôsoby ich výroby:

DESTILÁCIA VODNOU PAROU

Ide o najbežnejšiu metódu získavania EO, keď cez rastlinu prúdi horúca vodná para. Jej pôsobením sa uvoľnia lipofilné látky (esenciálne oleje) a hydrofilné látky (hydroláty - viď základné pojmy).

LISOVANIE

Ide o vytlačenie esenciálnych olejov zo šupiek – pomaranč, grapefruit, bergamot, limetka a pod. Vzniknutá emulzia oleja a vody putuje ďalej do oddeľovača, kde sa odstreďuje.

6. POUŽITIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

 Inhalácia - priame naparovanie	Nos	Pľúca, nosné dutiny, priedušky	Vplyv na vnútorné orgány a krvný obeh
 Inhalácia - aromalampa - aromadifúzer	Nos	Čuchové nervy	Vplyv na psychiku
 Vonkajšie použitie	Pokožka - obklad - kúpeľ - masáž	Svalové tkanivá, kĺby	Vplyv na vnútorné orgány a krvný obeh
 Vnútorné použitie	Ústa - kloktanie	Ústna dutina	Hrdlo, sliznica ústnej dutiny

INHALÁCIA (naparovanie, aromalampy, difuzéry, USB difuzéry, odparovače do auta, rozprašovače, aromašperky)

INHALÁCIA - najrýchlejší spôsob ako dostať esenciálny olej do nášho tela a krvi. Esenciálne oleje, ktoré vdychujeme, vníma náš mozog, ktorý vplýva na našu psychiku, emócie, nálady. Pri inhalácii dochádza k rýchlemu nástupu účinku (NOS – MOZOG – REAKCIA). Je to preto vhodný spôsob ako ovplyvniť emócie (cez limbický systém).

NAPAROVANIE - tradičný a osvedčený spôsob vhodný najmä pri liečbe respiračných ochorení (upchatý nos, kašeľ, hlieny a pod.) Voda má byť teplá, ale nie horúca, aby sme si nepopálili tvár. Hlavu prikryjeme uterákom, zatvoríme oči a zhlboka dýchame. Na cca 0,5 l vody pridáme asi 2 – 3 kvapky esenciálneho oleja (vhodné sú napr. citrusy, ale aj eukalyptus, tymián). Ak robíme zmes, vyberme si 2 – 3 druhy, ktoré sú pre nás najpríjemnejšie a najvhodnejšie vzhľadom na obdobie roka, prípadne problém, ktorý riešime.

AROMALAMPY – dodávajú príjemnú atmosféru vďaka čajovej sviečke v kombinácii s odparovaním vôní. Dbajte na to, aby vzdialenosť medzi sviečkou a dnom nádoby s vodou bola aspoň 9 cm, aby nedochádzalo k prehrievaniu a degradácii esencií teplom.

DIFÚZERY - (z angl. slova „diffuse“ – rozptyľovať) – elektrické prístroje na rozptyľovanie esencií v priestore. Sú praktickejšie ako aromalampy vzhľadom na to, že majú automatické vypnutie, ak v difúzéri nie je voda.



USB DIFUZÉRY – sú veľmi praktické a fungujú cez USB konektor. Ich výhodou je, že pri nich nie je potrebná voda (esencie kvapkáme priamo na vankúšik na USB kľúči) – vhodné na použitie v aute alebo v kancelárii – napr. ak pracujeme s notebookom.

ODPAROVAČE DO AUTA – Sú malé, krásne s magnetickým ozdobným krytom (môžete si vybrať svoj obľúbený motív). Po odokrytí magnetického krytu nakvapkáte jednoducho pár kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja alebo zmesi a vložíte do výduchu kúrenia/klímy.

NÁŠ TIP: Aroma odparovače do auta sú IDEÁLNY DARČEK namiesto syntetického stromčka. 😊



ROZPRAŠOVAČE – môžeme si vyrobiť sami, stačí fľaša s rozprašovačom, esencie, ktoré zmiešame s liehom a vodou a pred použitím len poriadne pretrepeme, aby sa oleje v nosiči a vode rozptýlili.

AROMAŠPERKY – sú veľmi obľúbené a praktické. Milujú ich menší aj väčší, ženy aj muži. Použitie je jednoduché – stačí pridať vašu obľúbenú vôňu esenciálneho oleja a účinky môžete cítiť počas celého dňa.

NÁŠ TIP: V prípade, že nemáte k dispozícii žiadne prístroje a pomôcky – stačí napr. kvapnúť pár kvapiek na vreckovku a položiť ju vedľa seba, prípadne na radiátor.



APLIKÁCIA NA POKOŽKU (masáž, obklad, kúpeľ)

MASÁŽ – je veľmi účinná na zmiernenie bolesti, pri nespavosti, respiračných ochoreniach, kolikách a podobne. Pri masáži riedime esenciálny olej alebo zmes v rastlinnom oleji, masle, prípadne aloe vera a pod. Masáž prekrvuje pokožku, podporuje cirkuláciu krvi a lymfy a podporuje imunitu.

KÚPEĽ – pridaním esenciálnych olejov do kúpeľa podporíme imunitu organizmu hlavne v jesennom a zimnom období, je vhodný tiež na podporu spánku, zmiernenie bolesti, relax pre telo aj dušu.

Pri kúpeli nezabúdame na empirické pravidlo, že olej sa rozpúšťa v oleji (po vstupe do vane sa esencie „nalepia“ na pokožku aj sliznice – aj na intímne miesta, preto je potrebné esencie vždy riediť!). Ako nosiče môžeme použiť rastlinné oleje.

NÁŠ TIP: Vyskúšajte ako nosič esenciálnych olejov naše instantné sušené kozie mlieko. Je vhodné pre deti od 1 roka. Priaznivo pôsobí aj na omladenie pokožky (aj rakúska cisárovná SISSI to vedela, preto nosila svoju kozu na cesty stále so sebou), zjemňuje pokožku a aktivuje regeneračné procesy.

Priamo do vody vo vani sa esenciálne oleje kvapkať nemajú, pretože sa s ňou dobre nespoja, môžu teda spôsobiť alergickú reakciu, prípadne popáleniny. Preto je nutné použiť tukový nosič (med, mlieko, rastlinný olej). Vďaka nosiču sa esencie lepšie spoja s vodou. Pokiaľ pridávate esenciálny olej do vane, nedávajte ho do nej hneď ako začnete vaňu napúšťať, ale tesne predtým ako sa idete kúpať. Tak zachováte liečivé vlastnosti esenciálneho oleja.

Postup pri kúpeli: Do 1 polievkovej lyžice základného oleja – napr. olivový alebo mandľový pridáme 5 - 10 kvapiek esenciálneho oleja a zmes pridáme do pripravenej vane. U malých detí stačí 1 - 2 kvapky v nosiči.

Aromadifúzer	5 - 10 kvapiek (podľa veľkosti miestnosti) do nádržky s vodou v aromadifúzери.
Masáž olejmi	Zmes EO so základnými olejmi (sezamový, kokosový, mandľový). Riedenie 1-3% (citlivá a detská pokožka 1%, silné EO napr. škorica 1%).
Priama inhalácia	1 - 2 kvapky EO do 1l vriacej vody alebo na vreckovku.
Kloktanie	1 - 3 kvapky EO zmiešať s pohárom teplej vody. Zmes kloктаť, neprehĺtať.
Kúpeľ	3 - 10 kvapiek EO zmiešať v polievkovej lyžici neutrálneho oleja a pridať do vodného kúpeľa.
Prírodná kozmetika	zmes EO podľa receptúry: 3-5% pomer (výroba mydiel, krémov...)
Vysávanie	5 kvapiek EO priamo na sáčok do vysávača, prípadne nakvapkať na tampón a vtiahnuť na začiatku vysávania.
Pranie v práčke	5 - 10 kvapiek priamo do nádržky na prášok na pranie.
Upratovanie	Niekoľko kvapiek EO do vedra s vodou pri upratovaní.
Auto	3 - 5 kvapiek nakvapkať na auto aromadifúzer a ten zasunúť do výdychu vzduchu v aute.

VNÚTORNÉ POUŽITIE (kloktanie, vnútorné užívanie esenciálnych olejov)

KLOKTANIE – je vhodné napr. pri bolestiach zubov a d'asiem, prípadne ako súčasť ústnej hygieny. Postup pri kloktaní: 1- 3 kvapky esenciálneho oleja nakvapkáme do 1 lyžičky nosiča a následne do pohára s teplou vodou a zmes kloktáme. Neprehĺtame!!!

Vnútorné užívanie esenciálnych olejov

Ide o najmenej vhodný spôsob použitia esenciálnych olejov. Pokiaľ nie je uvedené inak, neužívajte esenciálne oleje vnútorne (nestačí nakvapkať do vody alebo rovno na jazyk, rizikom je hlavne poleptanie slizníc, podráždenie vredov a pod.) Esenciálne oleje prechádzajú tráviacim traktom, kde v kombinácii s kyselinou chlorovodíkovou dochádza k chemickej reakcii!!!!.

Nevhodné použitie môže spôsobiť zdravotné komplikácie. Výskumy ukazujú, že dysbióza črevných baktérií (narušenie rovnováhy) prispieva k množstvu ochorení ako zápalové ochorenia čriev, rakovina a pod.

Mnohí aromaterapeuti esenciálne oleje vnútorne užívajú, ale je nutné poznať a dodržiavať bezpečné riedenie esencií a neužívať ich pravidelne (a najlepšie pod dohľadom odborníka).

RIZIKÁ A CHYBY PRI VNÚTORNOM POUŽÍVANÍ ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Olej a voda sa nemiešajú. To platí aj pre esenciálne oleje, ktoré sa vo vode správajú rovnako ako mastné oká na slepačej polievke. Ak teda nakvapkáte esencie do vody s úmyslom ochutiť ju (často sa tak používajú citrusové esenciálne oleje), môžu sa prilepiť na vaše sliznice. Vedia o tom mnohí gastroenterológovia a existuje mnoho štúdií, ktoré varujú pred týmto spôsobom použitia.

NÁŠ TIP: Chcete si posilniť imunitu vhodným nápojom? Siahnite po odvaroch z bylín alebo po rastlinných extraktoch, ktorých používanie je overené. Esenciálne oleje na podporu imunity používajte radšej na inhaláciu, masáže alebo do kúpeľa.

Chemické zloženie esenciálneho oleja nie je to isté ako chemické zloženie bylinky, z ktorej je extrahovaný.!!!!!!

7. TRVANLIVOSŤ A SKLADOVANE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Niektorí výrobcovia esencií tvrdia, že esenciálne oleje majú nekonečnú trvanlivosť a nemôžu sa znehodnotiť. NIE JE TO PRAVDA !!!

Čím častejšie otvárame fľaštičku s esenciálnym olejom, tým viac kyslíka do fľaštičky prenikne. Urýchlujeme tak proces oxidácie zložiek esenciálneho oleja. Preto je potrebné brať do úvahy dátum expirácie len orientačne a často otvárané fľaštičky s esenciálnym olejom spotrebovať v rozumnom čase. Každý esenciálny olej má inú trvanlivosť od dátumu jeho výroby, najhádľivejšie sú pritom citrusové esenciálne oleje, ktoré oxidujú rýchlejšie ako napríklad oleje s drevitou vôňou (napr. cédrové drevo). Napr. esenciálny olej pačuli je typický tým, že čím je starší, tým je vôňa výraznejšia.

Čo má teda vplyv na životnosť esenciálnych olejov?

TEPLO

Esenciálne oleje sú horľavé, nikdy ich neskladujte pri zdroji tepla ako je radiátor, sviečka, sporák alebo krb. Vysokou teplotou sa znižuje kvalita esenciálneho oleja. Okrem toho je tu riziko vznietenia. Každý olej má svoju teplotu vzplanutia, ktorú uvádza výrobca. Pri citrusoch je riziková teplota už okolo 38 stupňov.

KYSLÍK

Esenciálne oleje vystavené vzduchu oxidujú a tým sa znižuje intenzita vône. Preto je dôležité, aby sme olejčeky nikdy nenechávali otvorené.

To, že olej je zoxidovaný a teda už nie je vhodný na terapeutické účely, spoznáme podľa zákalu, ktorý sa objaví, zvyčajne sa zmení aj vôňa esenciálneho oleja. Obzvlášť háklivé sú taktiež tzv. dilute oleje, ktoré sú zriedené v nosnom oleji (hroznový, jojobový a pod.).

NÁŠ TIP: Ak nájdete vo svojej domácnosti zoxidované oleje, na ktoré ste možno pozabudli, nie je nutné ich vyhadzovať. Mnohé z nich sa dajú využiť v domácnosti napr. na čistenie. Nikdy však takéto oleje neaplikujte na pokožku!

SVETLO

Aby bola zachovaná kvalita esenciálneho oleja, odporúča sa skladovanie v tmavých sklenených fľaštičkách. Takéto balenie zabráni prieniku UV žiarenia, ktoré oleje znehodnocuje. Takéto balenia esenciálnych olejov ponúka aj náš e-shop. Plastové nádoby na 100% esenciálne oleje nie sú vhodné, pretože esenciálne oleje majú tendenciu absorbovať sa do plastu a takto obal znehodnotiť.

VLHKOSŤ

Vlhkosť z vonkajšieho prostredia taktiež preniká do fľaštičiek s esenciálnymi olejmi, čo zhoršuje jeho kvalitu. Preto nie je vhodné uchovávať esenciálne oleje na vlhkých miestach ako sú kúpeľne.

***NÁŠ TIP:** Ak oleje používate ozaj len párkrát do mesiaca, môžete ich odložiť do chladničky. Tým predlžujete čas spotreby esenciálnych olejov.*

Záver: Esenciálne oleje skladujeme na chladnom, tmavom mieste. Vrchnáky vždy dôkladne uzatvárame. Citrusové oleje skladujte v chladničke, ak sú otvorené a nespotrebuje ich do 1 roka od otvorenia. Bylinkové, drevnaté, ovocné a živicové vône majú dlhší čas expirácie. Pri správnom skladovaní teda vieme životnosť týchto olejov predĺžiť (výrobca uvádza vždy minimálnu trvanlivosť).

8. RIEDENIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Všeobecné odporúčania riedenia esenciálnych olejov podľa veku, typu pokožky a použitia:

1% riedenie (znamená 1% esenciálneho oleja a 99% nosiča) – 5-6 kvapiek do 30 ml

Vhodné pre: deti do 6 rokov, seniori, ľudia s poruchou imunity, ľudia citliví na vône, kozmetika na ošetrovanie tváre.

2% riedenie – 10-12 kvapiek do 30 ml

Vhodné na : masážne zmesi, zmesi do kúpeľa, kozmetika na ošetrovanie tela

3% riedenie – 15-18 kvapiek do 30 ml

5% riedenie – 25-30 kvapiek do 30 ml

Vhodné na : úľavu od bolesti, akútne rany a pod. Percento riedenia môže ísť až k 10% - závisí od stavu pokožky, veku a zdravotného stavu jednotlivca. 10% riedenie sa odporúča napr. pri použití zmesí na malé plochy (reflexné body a pod.).

Percentá riedenia sú len orientačné, veľmi závisí od toho, aký esenciálny olej použijete.

***Upozornenie:** MENEJ NIEKEDY ZNAMENÁ VIAC. Pri niektorých silných esenciálnych olejoch je nutné dodržať maximálne 1% riedenie, resp. polovičné dávkovanie. Pred použitím esenciálnych olejov na pokožku odporúčame urobiť test znášanlivosti, resp. začať nižším percentom riedenia.*

Riedenie esenciálnych olejov u detí:

Toto je téma, na ktorú má každá aromaterapeutická škola iný názor. Je dôležité si uvedomiť, že detská pokožka je oveľa citlivejšia a tak aj nesprávne a príliš „odvážne“ dávkovanie môže dieťaťku viac ublížiť ako pomôcť. Novorodencom použitie esenciálnych olejov neodporúčame. Neskôr je možné využiť skôr hydroláty, ktoré obsahujú len malé množstvo rozpustených esenciálnych olejov, prípadne riedenie do 1%. Rovnaká opatrnosť je namieste aj pri difúzovaní (difúzovať len jemné oleje vhodné pre deti a difúzovať len krátky čas.).

Oleje a tuky na miešanie s esenciálnymi olejmi:



ARGANOVÝ OLEJ



OLEJ Z ČIERNEJ RASCE



MANDLOVÝ OLEJ



RICÍNOVÝ OLEJ



SEZAMOVÝ OLEJ

Mandľový olej – topka pre detičky

Je vhodný na všetky druhy pleti, obľúbený aj u detí, pretože je veľmi jemný a nezanecháva pocit mastnoty. Ideálny je tiež na podráždenú a citlivú pokožku a tiež napr. na ošetrovanie nechťového lôžka.

Arganový olej – topka na vrásky

Vyhladzuje a zjemňuje pokožku, obsahuje vitamín E, je vhodný na suchú, citlivú a zrelú pokožku, taktiež na očné okolie, vlasové kúry na zvýšenie lesku.

Sezamový olej – topka na masáže v zimnom období

vhodný aj na vnútorné užívanie

Používa sa v ajurvéde na masážne zmesi. Pomáha podporovať imunitu. Je ideálny pre deti aj dospelých, ktorým chýba energia a sú oslabení. Nie je vhodný pri zápalových stavoch kože. Jeho účinky oceníte hlavne v jesennom a zimnom období.

Kokosový olej – topka pre sliznice

vhodný aj na vnútorné užívanie

Je vhodný na starostlivosť o pokožku (hlavne v lete), vlasy, ale aj zuby (čistenie aj bielenie zubov). Zo všetkých olejov je to najlepší prírodný lubrikant, oceníte ho na ošetrovanie pokožky po opaľovaní, ale aj urýchlenie hojenia herpesov, kútikov, či hemoroidov.

Ricínový olej – topka pre riasy

Podporuje rast vlasov, používa sa na mihalnice alebo obočie, taktiež na vlasy. Vhodný je napr. ako obklad pri bolestivej menštruácii, bolestiach krížov aj ako prevencia proti striam v tehotenstve. Je veľmi viskózný, takže odporúčame kombinovať s iným olejom pri natieraní na väčšie plochy.

Olej z čiernuchy siatej – topka na imunitu

vhodný aj na vnútorné užívanie

Pre svoje liečebné účinky sa používal už v starom Egypte. Obsahuje horčín nigellín, ktorý je vhodný na priechodky. Hodí sa na masáže suchej a citlivej pokožky. Vhodný je pri oslabenej imunitě, prechladnutí a dýchacích ťažkostiach. Podporuje prirodzenú obranyschopnosť. Je dobre kombinovať ho s iným nosným olejom – napr. sezamovým.

9. TIPY A RECEPTY NA POUŽITIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Miešanie zmesí esenciálnych olejov

- **Kvetinové** - levanduľa, neroli, jazmín, geranium, kamilka, šalvia, ylang ylang
- **Drevité** - borovica, céder, ružové drevo
- **Mätové** - mäta
- **Liečivé/Bylinné** - eukalyptus, tea tree, bazalka, majorán, rozmarín, oregano
- **Korenisté** - klinček, škoric, koriander, čierne korenie, fenikel, klinček,
- **Orientálne** - zázvor, pačuli, kadidlo
- **Citrusové** - pomaranč, citrón, bergamot, mandarinka, petitgrain, grep, lemongrass, limetka

AKO KOMBINOVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE?

- **Kvetinové** s drevitými, korenistými a citrusovými
- **Drevité** s kvetinovými, mäťovými, liečivými, korenistými, orientálnymi a citrusovými
- **Bylinné** s drevitými a mäťovými
- **Mäťové** s drevitými, bylinnými a citrusovými
- **Korenisté** s kvetinovými, drevitými, orientálnymi a citrusovými
- **Orientálne** s kvetinovými, drevitými, korenistými a citrusovými
- **Citrusové** s kvetinovými, drevitými, mäťovými, korenistými a orientálnymi

Zaujímavé zmesi na inšpiráciu

Pohoda po ťažkom dni - majorán, pomarančový kvet, bergamot (v pomere 1:1:1), levanduľa, bergamot, amyris (v pomere 3:2:1) – difúzovanie, kúpeľ

Povzbudenie pri únave - tea tree, geranium, rozmarín (v pomere 1:1:1) - difúzovanie

Balzam na dýchacie cesty - eukalyptus, bergamot, citrón (v pomere 2:1:1) – difúzovanie, inhalácia, balzam na oblasť pľúc

Prechladnutie - levanduľa, eukalyptus, tea tree/mäta (v pomere 2:1:1) – inhalácia, kúpeľ

Pravidelná menštruácia - šalvia, levanduľa, ružové drevo (v pomere 1:2:1) – inhalácia, masáž podbruška

Celulitída - grapefruit, borievka, cyprus (v pomere 1:1:1) – masáž, peeling postihnutých oblastí

Bolesť hlavy - levanduľa, mäta pieporná (v pomere 2:1) – inhalácia, difúzovanie

Horúčka - levanduľa, majorán (v pomere 2:1) – inhalácia, difúzovanie



Imunita a aromaterapia

Efektívne proti vírusom sú podľa štúdií, ktoré skúmajú chemické zložky esenciálnych olejov a ich antivirálny účinok napr. TEA TREE, LEMONGRASS, MATA, EUKALYPTUS, CÉDROVÉ DREVO, BAZALKA, BOROVICA, NIAOULI, OREGANO alebo TYMIÁN. Tieto esenciálne oleje sa dobre kombinujú s citrusmi aj kvetinovými olejmi.

Antibakteriálny potenciál majú hlavne esenciálne oleje s vysokým podielom karvakrolu, thymolu a eugenolu – napr. BAZALKA, TYMIÁN, ŠKORICA, ale aj obsah linaloolu, geraniolu alebo terpinénov - KORIANDER, LEVANDULA, MAJORÁN, EUKALYPTUS, RUŽOVÉ DREVO alebo GERANIUM.



IMUNITA

Vírusy a baktérie
Dýchacie problémy
Obranoschopnosť

Zaujímavé zmesi počas jesenných a zimných dní

- ❖ Citrón – Oregano/Tymián – Tea Tree (v pomere 3:1:1) – difúzovanie, kúpeľ nôh
- ❖ Pomaranč/Mandarinka – Mäta SPEARMINT (v pomere 2:1) – vhodné pre deti na difúzovanie
- ❖ Lemongrass – Cédrové drevo/Eukalyptus (v pomere 1:1) – difúzovanie, kúpeľ nôh
- ❖ Levanduľa – Eucalyptus Radiata (v pomere 2:1) – vhodné pre deti na difúzovanie
- ❖ Eukalyptus – Borovica – Tea Tree (v pomere 1:1:1) – naparovanie, difúzovanie
- ❖ Bergamot – Lemongrass – Geranium (v pomere 1:1:1) – difúzovanie
- ❖ Klinček – levanduľa – eukalyptus (v pomere 1:2:1) – difúzovanie
- ❖ Rozmarín – levanduľa – tymián (v pomere 1:2:1) – difúzovanie

NÁŠ TIP: Pre dosiahnutie účinku kombinujte dva až tri esenciálne oleje, nie viac.

Koľko sa v poslednom období napočúvame o umývaní rúk.....

Ako prvá obranná línia ako prevencia proti vírusom a baktériám je pravidelné a dôkladné umývanie rúk. A práve tu je aromaterapia výborným spoločníkom. Už ste vyskúšali naše tekuté kastílske mydlo? Organické tekuté kastílske mydlo je prírodné tekuté mydlo vyrobené z organických rastlinných olejov.

Použitie: Ako základ na výrobu kozmetiky - šampónov, sprchových gélov, gélov na umývanie rúk, ako základ do kúpeľa, prípadne ako tekutý prací prostriedok. Stačí pridať esenciálne oleje pre vôňu a zvýšenie účinku.

Pár receptov na kombinácie s esenciálnymi olejmi:

Na 100 ml kastílskeho mydla:

5 kv bazalka, oregano alebo tymián + 5 kv citrón + 5 kv limetka

5 kv borovica alebo cédrové drevo + 5 kv bergamot + 5 kv klementínka

Detská verzia: 5 kv levandul'a + 5 kvapiek ružové drevo + 5 kv tea tree

Alebo skúste náš **dezinfekčný BEST SELLER – CLEAN DISINFECTION**, ktorý obsahuje TEA TREE, OREGANO, LEMONGRASS a CITRÓN (15 – 20 kvapiek na 100 ml kastílskeho mydla).



Vianočná atmosféra s aromaterapiou

Ktoré sú tie vaše vône, bez ktorých si sviatky neviete predstaviť?

Aníz – podporuje trávenie, je súčasťou perníkového korenia

Škorica – pomáha zmierniť depresívne pocity, stimuluje imunitný systém

Zázvor – prekrvuje, zmierňuje bolesti kĺbov

Klinček – má protizápalové účinky, pomáha pri fyzickej a psychickej únave

Borovica – pomáha pri dýchacích problémoch, prečisťuje vzduch a dodáva energiu

Pomaranč – rovnako ako všetky citrusové vône vyvoláva pocit spokojnosti a šťastia, zlepšuje náladu a uvoľňuje

Zmesi na difúzovanie:

Korenisté ovocie - Mandarinka/pomaranč – škorica – klinček (v pomere 5:3:1)

Zima v lese – pomaranč – borovica (v pomere 5:2)

NÁŠ TIP: Vyskúšajte naše vianočné zmesi **GREEN CHRISTMAS** a **SWEET CHRISTMAS**, prípadne našu vianočnú sviečku.





10. ZOZNAM NAJVIAC POUŽÍVANÝCH ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Predstavujeme vám 15-ku naj olejčekov. Ku každému esenciálnemu oleju sú pridané aj nasledovné legendy:

Legendy k používaniu esenciálnych olejov (EO) a kontraindikácie:

 **Silný olej! Používajte s maximálnou opatrnosťou!**

 **Esenciálny olej vhodný na výrobu kozmetiky (pleťové krémy, masky, oleje a iné kozmetické produkty).**

 **Esenciálny olej vhodný na kloktanie (zriedený s nosičom).**

 **Esenciálny olej vhodný na použitie v domácnosti (bielizeň, upratovanie, dezinfekcia).**

 **Fotosenzitivita – nevystavovať pokožku priamemu slnku 12 hodín po použití esenciálneho oleja na pokožku.**

 **Esenciálny olej vhodný počas tehotenstva (odporúčame konzultáciu s ošetrojúcim lekárom).**

 **Esenciálny olej nevhodný počas tehotenstva.**

 **Esenciálny olej vhodný pre deti.**

 **Esenciálny olej nevhodný pre deti do 2 rokov (pokiaľ nie je uvedený vyšší vek).**

 **Esenciálny olej nevhodný na vnútorné užívanie (ani v riedenej forme).**

BERGAMOT – Kráľovský olej

Latinský názov – Citrus Bergamia

Vôňa – svieža citrusová, jemne korenistá

Metóda výroby – lisovaním kôry za studena

Krajina pôvodu – Taliansko

Intenzita vône – stredná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Horúčka**
- **Infekcie dýchacích ciest, prechladnutie, kašeľ** – inhalácie
- **Protizápalové, dezinfekčné a antibakteriálne účinky**
- **Mastná pleť** – reguluje tvorbu mazu, akné
- **Ekzémy, hojenie rán a jaziev, akné, herpes, lupiny**
- **Podporuje chuť do jedla**
- **Starostlivosť o pokožku** – deodoranty, šampóny, mydlá, krémy
- **Odstraňuje pachy, čistí vzduch**
- **Trávenie** - črevné parazity, hnačky, kŕče
- **Bolestivá menštruácia, PMS**
- **Stuhnuté svaly** (ako súčasť masážnej zmesi)

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **Harmonizácia psychiky**
- **Nespavosť**
- **Nervové napätie, podráždenosť**
- **Úzkosť, depresie, nedostatok sebadôvery**
- **Posilnenie životnej energie**
- **Zlepšenie koncentrácie**
- **Navodenie pocitu šťastia a pohody**

TIPY NA POUŽITIE a VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **S harmančekom a feniklom** - na žalúdok (masáž v smere hodinových ručičiek)
- **Menštruácia, PMS** – v kombinácii so šalviou a geraniom
- **Posilnenie mozgovej činnosti** – v kombinácii s rozmarínom

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



BOROVICA – Olej múdrosti a prijatia

Latinský názov – Pinus Sylvestris

Vôňa – silná svieža, ihličnanová – typická vôňa lesa

Metóda výroby – parovodná destilácia ihličia

Krajina pôvodu – Rakúsko

Intenzita vône – silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Imunita** – infekcie, baktérie, vírusy
- **Regenerácia** organizmu
- **Dýchací systém** - uľahčuje vykašliavanie (vhodné pre fajčiarov)
- **Stimuluje obličky** – vhodné pri bolestiach krížov a močových ciest
- **Ochorenia prostaty**
- **Stimuluje obeh krvi v tele**
- **Dezinfikuje** vzduch
- **Pohybový systém** – bolesti svalov a kĺbov
- **Pokožka** – vyrážky, ekzémy, suchá pokožka,
- **Zvyšuje krvný tlak**

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- Posilnenie **nervového systému**
- Pri nedostatku **sebadôvery**
- Znižuje dlhodobú únavu a vyčerpanie
- Dodáva **optimizmus** a chuť do života
- Zvyšuje schopnosť sústrediť sa a podporuje **pamäť** – vhodné pre študentov

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Prechladnutie, chrípka** – v kombinácii s tymiánom, eukalyptom, tea tree

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



CÉDROVÉ DREVO (ATLAS) – Olej hojnosti a majestátnosti

Latinský názov – Cedrus Atlantica

Vôňa – drevitá, sladká, balzamová

Metóda výroby – parovodná destilácia dreva

Krajina pôvodu – Maroko

Intenzita vône – stredná až silná

FYZICKÉ ÚČINKY

- **Horúčka**
- **Dýchacie cesty** - nádcha, vykašliavanie
- **Infekcie močového a pohlavného ústrojenstva**
- **Bolestivá menštruácia**
- **Protizápalové a dezinfekčné účinky**
- **Lymfatický systém** – celulitída, opuchy (zadržiavanie tekutín)
- **Kožné problémy** - vyrážky, akné, mastná pokožka
- **Lupiny, vypadávanie vlasov**
- **Kozmetické prípravky** – regenerácia, antiseptické účinky
- **Repelent** – odpudzuje hmyz

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **Duševná rovnováha** (pomáha pri strese, úzkosti, zlosti)
- **Harmonizuje psychiku**
- **Vhodné na podporu pri ADD a ADHD**
- **Podporuje koncentráciu, zlepšuje pamäť**
- **Čistenie miestností** – použitie ako kadidlo

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Eukalyptus, tymián, levanduľa** (zápaly močového mechúra a močových ciest – aplikácia na podbruško)

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



CITRÓN – Olej sústredenia a čistoty

Latinský názov – Citrus Limonum

Vôňa – ľahká, svieža, citrusová

Metóda výroby – lisovaním kôry za studena

Krajina pôvodu – Taliansko

Intenzita vône – stredná až silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **tráviace problémy** – žalúdok a črevá, parazity
- **prechladnutie, chrípka**
- **proti kŕčom**, osviežujúce a dezinfekčné účinky
- **rozpúšťa usadeniny** - celulitída, obezita, cysty
- **herpesy**, odstraňovanie bradavíc
- **znižuje horúčku a krvný tlak**
- **bolesti hlavy**
- **kŕčové žily** – zábaly na zlepšenie cirkulácie
- **vypadávanie vlasov**, lupiny
- **pôsobí proti starnutiu**, čistí mastnú plet' (vhodný pri akné)
- **repelent** - odpudzuje hmyz
- **čistidlo v domácnosti** (čistenie povrchov), umývanie ovocia od postrekov

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **dodáva sebaistotu**
- **vhodný na sústredenie, meditáciu**
- **vhodný na znižovanie zlosti a zúfalstva**
- **energeticky čistí vzduch**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Eukalyptus, borovica** (pri prechladnutí)
- **Levandul'a** (pri vysokom krvnom tlaku)
- **Vhodné kombinovať so všetkými esenciálnymi olejmi na zjemnenie, prípadne s inými druhmi citrusov**

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



EUKALYPTUS Globulus/ORGANIC EUKALYPTUS Radiata – Olej zdravia

Latinský názov – Eucalyptus Globulus

Vôňa – výrazná svieža, balzamová, jemne sladká

Metóda výroby – parovodnou destiláciou listov

Krajina pôvodu – Čína

Intenzita vône – silná

ORGANIC EUKALYPTUS

Latinský názov – Eucalyptus Radiata

Krajina pôvodu – Austrália



Esenciálny olej Eucalyptus Radiata má jemnejšiu vôňu a je vhodnejší pre deti.

FYZICKÉ ÚČINKY

- *Dýchacie cesty a dutiny, priedušky, hrdlo, kašeľ* - pôsobí na riedenie hlienov
- **Protizápalové, protivírusové, antibakteriálne, protiplesňové účinky**
- *Imunita* – vhodný na chrípkové obdobia, nádcha, prechladnutia
- *Bolesti hlavy, migréna, svaly a kĺby*
- *Kožné bakteriálne a kvasinkové infekcie, akné*
- **Čistí vzduch**, ničí choroboplodné zárodky v ovzduší
- **Repellent** – odpudzuje hmyz, vhodný na vši

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- *Upokojujúce účinky* - prečisťuje myseľ, pozdvihuje náladu
- Posilnenie **životnej energie (mentálna únava)**
- *Pri nedostatku sebadôvery, na podporu koncentrácie*

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Zmes na naparovanie** – 10 kv eukalyptus + 10 kv borovica + 10 kv tea tree
- **Boleť hlavy** – v kombinácii s mäťou alebo kadidlom
- **Sústredenie** – v kombinácii s rozmarínom

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



GERANIUM – Olej lásky a dôvery

Latinský názov – Pelargonium Graveolens

Vôňa – sladká kvetnatá s nádychom do korenista (muškátová)

Metóda výroby – parovodnou destiláciou listov a kvetov

Krajina pôvodu – Egypt

Intenzita vône – silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Obklad vhodný pri akomkoľvek zápale**
- **Celkové posilnenie organizmu**
- **Lymfatický systém - celulitída**
- **Dýchací systém**
- **Tráviaci systém** – nechut' k jedlu, hnačky, pálenie záhy
- **Rozmnožovací a močový systém** – PMS, krvácanie, sterilita
- **Bolesti hlavy**
- **Pleť** – suchá pleť, ekzémy, herpesy, akné, jazvy, opary, celkovo hojivé účinky
- **Vlasy** – pre lesk pridať do šampónu alebo kondicionéra, vhodný aj na lupiny
- **Repelent** – napr. bodnutia hmyzom, vhodný aj na vši

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **Antidepresívne účinky**
- **Upokojujúce, sedatívne a povzbudzujúce účinky**
- **Odstraňuje úzkosť a psychické napätie**
- **Zlepšuje náladu**
- **Harmonizuje organizmus – hlavne ženský**
- **Olej vhodný pre workoholikov** – upokojuje pri strese a prepracovanosti

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **V kombinácii s citrusmi** – Grapefruit, limetka, citrón, bergamot
- **V kombinácii s levanduľou** (napr. do sol'ného kúpeľa)
- **repelent** – v kombinácii s mäťou

INFORMÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE



KADIDLO - Olej pravdy

5% dilute v hroznovom oleji/100% esenciálny olej

Latinský názov – Boswellia Serrata

Vôňa – drevnatá jemne živicová

Metóda výroby – parovodnou destiláciou živice stromu

Krajina pôvodu – India

Intenzita vône – silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Kašeľ, nádcha, astma, zápal dutín**
- **Osviežujúce, protikrčové, antibakteriálne a antireumatické účinky**
- **Omladzujúce účinky** - ideálny na zrelú a ochabnutú pleť
- **Jazvy a strie, akné, vlasové korenky, bradavice, ekzémy**
- **Trávenie**
- **Hormonálny olej** - menštruačné problémy, menopauza

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **ochrana pred negatívnou energiou**
- **harmonizácia, meditácia, sústredenie**
- **pomáha oslobodiť sa od minulosti**
- **úzkosť, nespavosť, depresie**
- **STRACH** – hlavne ak ide o strach o najbližších
- **upokojuje nervy**
- **kadidlo nás posúva vpred**, aby sme objavovali neobjavené
- **AUTIZMUS**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Dobre sa kombinuje s kvetinovými, korenistými a citrusovými vôňami**
- **Na pozitívne myšlienky** – v kombinácii s pomarančom alebo citrónom
- **Ako podporná liečba** – v kombinácii s rozmarínom a santalovým drevom – masírovať na postihnuté miesta (smerom k srdcu) alebo reflexné plôšky

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



LEVANDULA – „všieliek“ medzi olejmi

Latinský názov – Lavandula Angustifolia

Vôňa – jemná kvetinovo-bylinná

Metóda výroby – parovodná destilácia kvetov

Krajina pôvodu – Francúzsko

Intenzita vône – silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Migrény, bolesti hlavy, PMS**
- **kŕče** – tráviaca sústava, proti plynatosti, menštruačné bolesti
- **Pokožka** - ekzémy, hojenie rán, popáleniny, modriny
- **protiplesňové účinky, parazity**
- **Srdce** - znižuje krvný tlak, arytmie (búšenie srdca)
- **Repellent** – mole, vši

PSYCHICKÉ ÚČINKY:

- **nervové napätie a depresie, stres**
- **zmierňuje silné emócie**
- **nespavosť - aj u detí**
- **dodáva silu a odvahu pri úzkosti**
- **tonikum** na všetky ročné obdobia a všetky negatívne pocity

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Bolesti hlavy** – v kombinácii s mäťou
- **Bolestivá menštruácia** – 30 ml mandľový olej + 2 kv ruža + 10 kv šalvia + 15 kv levandul'a + 3 kv geranium. Masírovať podbruško 1-2 x denne, začať 3 – 5 dní pred nástupom MS.
- **Zmes na trávenie (diskomfort, kŕče)** – 5 ml mandľového oleja (1 ČL) + 3 kv levandule + 2 kv pomaranč. Masáž brucha v smere hodinových ručičiek.
- **Naparovanie pri chorobe (baktérie, vírusy)** – v kombinácii s oreganom alebo tymiánom
- **Pre deti** – v kombinácii s pomarančom a kamilkou
- **Na citlivú pleť** – v kombinácii s mandarinkou, **na zrelú pleť** – v kombinácii s geraniom a ylang ylang

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



MANDARINKA/KLEMENTÍNKA – Olej šťastných detí

Latinský názov – Citrus Nobilis

Vôňa – jemná nasladlá citrusová

Metóda výroby – lisovaním kôry za studena

Krajina pôvodu – Taliansko

Intenzita vône – ľahká



ORGANIC KLEMENTÍNKA

Latinský názov – Citrus Clementina

Vôňa – výrazná vôňa mandarinky a pomaranča

Metóda výroby – lisovaním kôry za studena

Krajina pôvodu – USA

Intenzita vône – stredná až silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **povzbudzuje chuť k jedlu**
- **posilňuje imunitný systém**
- **čistiace schopnosti**
- **podporuje zdravé trávenie a metabolizmus, pomáha pri migréne**

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **mierni depresie, podporuje inšpiráciu**
- **pomáha pri strachu a hyperaktivite u detí, upokojuje cholerikov**
- **dodáva optimizmus a napomáha pri smútku a nespavosti**
- **harmonizuje detskú psychiku a pomáha deťom ľahšie zaspávať**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Klementínka aj mandarinka – vhodné na kombináciu s inými citrusmi a kvetinovými vôňami, aj s kvetinovými (šalvia, levanduľa), ale aj korenistými vôňami ako škoricu a klinček**

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



MATA PIEPORNÁ – PEPPERMINT – Olej dezinfekcie a sviežosti

Latinský názov – Mentha Piperita

Vôňa – svieža chladivá mentolová

Metóda výroby – parovodná destilácia listov

Krajina pôvodu – India

Intenzita vône – silná, prenikavá



FYZICKÉ ÚČINKY

- **nádcha, prechladnutie, chrípka, kašeľ, zrieduje hlieny**
- **Trávenie** - hnačka, zvracanie, kŕče, črevné chrípky, salmonela
- **parazity, vírusy, infekcie**
- **bolesti hlavy** (napr. pri menštruácii) – potrieť spánky
- **reumatizmus, DNA, bolesti kĺbov**
- **Ústna dutina** - zápach z úst, bielenie zubov, herpesy, opary, afty
- **repelent** – odpudzuje hmyz
- **kozmetika** – čistenie pokožky (akné), sauna, zubné pasty, ústne vody

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **vyčerpanosť a únava, depresie**
- celkovo **stimuluje, zvyšuje energiu**
- **koncentrácia, zlepšenie pamäti**
- **zaháňa negatívne myšlienky, napätie a strach** (napr. pred skúškou)
- **prijat' nebezpečenstvo života** (bez negatívnych emócií a strachu)

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **bolesť hlavy** – v kombinácii s levanduľou (masírovať čelo, spánky alebo vdychovať vreckovku)
- **masáž žalúdka** – so základným olejom v smere hod. ručičiek v oblasti žalúdka

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



- **Nepoužívať pri homeopatickej liečbe (obsahuje mentol)**
- **Riedenie max. 2%** (pri vysokých dávkach môže vyvolať nespavosť)
- **Neaplikujte na poškodenú a popraskanú pokožku**

OREGANO – Olej bojovníkov

Latinský názov – Origanum Vulgare

Vôňa – svieža, výrazná, trpká bylinková vôňa

Metóda výroby – parovodná destilácia kvetov a listov

Krajina pôvodu – Španielsko

Intenzita vône – silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Antimikrobiálne účinky** – baktérie, parazity, vírusy
- **Dýchací systém** - prechladnutie a kašeľ, zahlienenie, uvoľnenie dýchania
- **Trávacie problémy** – harmonizuje pri zápche/hnačke
- **Podporuje imunitu** – antioxidačné účinky
- **Infekcie obličiek a močového mechúra**
- **Dezinfekčné účinky**
- **Domácnosť** – neutralizuje nepríjemné pachy
- **Utlmuje bolesť pri artritíde**
- **Vhodný pri meškajúcej menštruácii** (pozor - pri tehotenstve môže spustiť potrat!)
- **Bradavice** – aplikovať rozriedený olej na postihnuté miesto

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **Nervová únava**
- **Pomáha pri uvoľnení a zmierňuje stres, dodáva pocit bezpečia**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Ochorenia priedušiek** - v kombinácii s eukalyptom (aplikácia s nosným olejom - na chrbát a hrudník)
- **Oslabená imunita** – v kombinácii s klinčekom, tea tree, kadidlom
- **Plesne** – v kombinácii s levandul'ou, tea tree

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



Aplikácii na pokožku – riedenie max. 1%

- **Nevhodný pre deti do 5 rokov**

POMARANČ – Olej optimizmu

Latinský názov – Citrus Sinensis (pomaranč sladký)

Vôňa – svieža sladká citrusová

Metóda výroby – lisovaním kôry za studena

Krajina pôvodu – Brazília/Mexiko (Organic)

Intenzita vône – stredná až silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **kozmetika** - regenerácia pokožky, celulitída, podpora tvorby kolagénu
- protikrčové, protiinfekčné a osviežujúce účinky
- **hormonálna regulácia** – menopauza
- lymfatický systém (zadržiavanie vody), vyplavovanie toxínov z tela

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- *Stres, nespavosť, prináša optimizmus pri smutnej nálade*
- *uľahčuje riešenie problémov*
- *nepokoj, úzkosť, depresia*
- *vôňa vhodná pri relaxe a oddychu (znižuje tepovú frekvenciu)*
- *podporuje kreativitu*

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Čistiace účinky** – v kombinácii s borovicou, jedľou alebo borievkou
- **Afrodiziakum** – v kombinácii so škoricou, klinčekom alebo zázvorom

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



ROZMARÍN - Olej vedomostí

Latinský názov – Rosmarinus Officinalis

Vôňa – svieža bylinná s eukalyptovým nádychom

Metóda výroby – parovodná destilácia byliny

Krajina pôvodu – Španielsko

Intenzita vône – silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **trávenie** – koliky, nechutenstvo, zápcha, nadúvanie
- **únava a vyčerpanie**, posilňuje organizmus
- **upravuje menštruáciu** – kŕče, bolesti, zadržiavanie vody
- masáž studených nôh, prekrvenie - kúpeľ
- **svalové bolesti a bolesti kĺbov**
- **prechladnutie, kašeľ, chrípka, bronchitída**
- povzbudzuje potenciu, zvyšuje krvný tlak
- **bolesti hlavy, migréna**
- **kozmetika** – jazvy, vlasy (podporuje ich rast), nechty, ekzémy, akné

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- podporuje **koncentráciu a pamäť**
- **psychická únava**
- **posilňuje nervy**
- **vhodný na prečistenie miestností**
- **závislosti (difúzovanie)**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Posilnenie pamäte** – v kombinácii s citrónom a mäťou
- **Luxusný kúpeľ** – v kombinácii s kadidlom a himalájskou soľou
- **Na vypadávanie vlasov** – v kombinácii s tea tree a základným olejom

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



- **Aplikácia na pokožku** – riedenie max. 2%.

TEA TREE– Olej bez hraníc

Latinský názov – Melaleuca Alternifolia (Čajovník austrálsky)

Vôňa – čerstvá ostrá mierne gáfrova medicínálna

Metóda výroby – parovodná destilácia listov

Krajina pôvodu – Austrália

Intenzita vône – stredná až silná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **silné prírodné antibiotikum, imunita**
- **plesňové a vírusové infekcie, mykózy (chodidlá)**
- **Pokožka** - akné, vyrážky, vrede, poranenia
- **Dýchací systém** - angína, priedušky, zápaly (kloktanie)
- **Ústa** - paradentóza, afty, bolesti zubov, znižuje krvácanosť ďasien
- **zápal močových ciest, obličkové kamene**
- **repelent** – blchy, kliešte, vši, vošky
- **bradavice, ovčie kiahne**
- **bolesti svalov a kĺbov**
- **antialergické účinky – sezónne alergie**
- **kozmetika** – šampóny, zubné pasty, deodoranty
- **univerzálny čistič v domácnosti** – plesne, dezinfekcia

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **dodáva sebadôveru, odolnosť a istotu**
- **prečisťuje negatívnu energetickú záťaž, pretŕha negatívne väzby, aby sa mohli vytvoriť nové, zdravé spojenia**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **Inhalácia** – 1 liter vriacej vody + 10 kvapiek EO + mäta, tymián/rozmarín
- **Vaňový kúpeľ** – 5 kvapiek EO – unavené svaly, plesňové ochorenia
- **Bolesti svalov** – 10-15 kvapiek EO - najlepšie do kúpeľa
- **Alergie** – v kombinácii s majoránom
- **Akné, plesne** – pri výrobe kozmetiky min. 5% koncentrácia

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



YLANG YLANG – Olej jednoty

Latinský názov – Cananga Odorata

Vôňa – zmyselná exotická kvetinová balzamová

Metóda výroby – parovodná destilácia kvetov

Krajina pôvodu – Komory

Intenzita vône – stredná



FYZICKÉ ÚČINKY

- **Infekcie, zápaly, parazity**
- **Sexuálne posilňujúci**
- **Pomáha vyrovnávať hormóny** – u mužov aj u žien
- **Rozširuje cievy, arytmia, znižuje KT, podporný účinok na srdce**
- **bolesti hlavy**
- **kozmetika** – hydratácia pleti, vhodný na omladenie pokožky, výživa vlasov (stačí pridať do šampónu alebo ako olejový zábal na vlasy)
- **jeden z najdôležitejších olejov v parfumérii**

PSYCHICKÉ ÚČINKY

- **vhodný pri neprijemnej životnej situácii** (úraz, smrť v rodine)
- **nízke sebavedomie**
- **stavy nepokoja**
- **obnovuje sebadôveru**, podporuje spánok
- **esencia určená pre všetkých, ktorí nie sú tolerantní k ostatným**

TIPY NA POUŽITIE A VHODNÉ KOMBINÁCIE

- **zmes na zmiešaný typ pleti** – s geraniom a levandul'ou + základný olej – avokádový, mandľový a pod.
- **zmyselná kúpeľ** – s geraniom a šalviou

UPOZORNENIA A KONTRAINDIKÁCIE



Aplikácia na pokožku – max 1% riedenie!

Dlhodobé používanie môže spôsobiť bolesti hlavy, nevoľnosť.

12. ZÁVER

Esenciálne oleje sú cenným darom prírody. Sú ideálnym pomocníkom v domácnosti, na cestách – jednoducho všade, kde oceníte príjemnú vôňu a účinky esenciálnych olejov. Vzhľadom na ich silu sú určené prioritne na difúzovanie, inhaláciu a v správnom riedení na aplikáciu na pokožku. **Pôsobia predovšetkým preventívne, nenahrádzajú žiadne liečivá.** Uvedené informácie sú naše a zdieľané, preto odporúčame, aby ste si o každom esenciálnom oleji urobili vlastný úsudok pred jeho použitím, prípadne sa informovali u odborného aromaterapeuta, ktorému dôverujete. Názory a školy v rámci aromaterapie sú totiž rôzne. **Esenciálne oleje chráňte pred deťmi.**

Veľkú pozornosť venujte výberu esenciálnych olejov v týchto prípadoch:

- Tehotenstvo a kojenie
- Deti (hlavne bábätká)
- Citlivá a podráždená pokožka
- Vysoký alebo nízky krvný tlak
- Epilepsia
- Astma
- Zápalové ochorenia

Afrodiziakum	Jazmín, Pačuli, Ružové drevo, Škorica, Zázvor, Borievka, Ylang ylang, Santalové drevo, Ruža
Agresivita	Mandarinka, Ylang ylang, Neroli, Ruža
Akné	Bergamot, Céder, Lemongrass, Tea tree, Eukalyptus, Geranium, Klinček, Kadidlo, Mäta, Levandúľa, Pomaranč, Rozmarín, Ružové drevo, Kurkuma
Antibiotikum	Bazalka, Tea tree, Eukalyptus, Mäta, Oregano, Petitgrain
Anti smog	Bazalka, Borievka, Citrón, Eukalyptus, Rozmarín, Tymian
Bolesti hlavy	Lemongrass, Levandúľa, Mäta, Rozmarín, Ružové drevo, Šalvia, Zázvor
Bolesti svalov	Borovica, Lemongrass, Eukalyptus, Levandúľa, Mäta, Rozmarín, Smrek, Zázvor, Borievka, Kadidlo, Koriander, Niaouli
Bolesti zubov	Klinček, Mäta
Celulitída	Citrón, Fenikel, Grapefruit, Borievka, Pačuli, Pomaranč, Rozmarín, Zázvor, Cyprus, Škorica
Citlivá pleť	Geranium, Jazmín, Levandúľa, Ružové drevo, Neroli, Ruža
Čistenie pleti	Geranium, Borievka, Rozmarín, Ruža, Šalvia, Limetka, Kurkuma, Amyris
Domácnosť a upratovanie	Citrón, Tea tree, Rozmarín, Levandúľa, Eukalyptus, Citronela, Limetka
Dýchací systém	Borovica, Citrón, Tea tree, Eukalyptus, Klinček, Jazmín, Smrek, Levandúľa, Santal, Fenikel, Majorán, Oregano, Rasca, Myrha
Ekzémy	Tea tree, Fenikel, Geranium, Borievka, Pačuli, Rozmarín, Ružové drevo, Kurkuma, Klinček, Levandúľa
Energia	Čierne korenie, Rozmarín, Geranium
Harmónia a pohoda	Grapefruit, Jazmín, Kadidlo, Levandúľa, Mandarinka
Herpesy	Bergamot, Tea tree, Eukalyptus, Levandúľa
Horúčka	Citrón, Lemongrass, Klinček, Mäta, Zázvor, Levandúľa, Majorán, Citrónová verbena
Hypertenzia – vysoký krvný tlak	Borievka, Levandúľa, Mandarinka, Klinček, Šalvia, Ylang ylang, Neroli
Hypotenzia – nízky krvný tlak	Rozmarín, Zázvor, Borievka, Čierne korenie
Chríпка	Borovica, Cyprus, Tea tree, Eukalyptus, Levandúľa, Mäta, Škorica, Zázvor
Chuť do jedla	Bergamot, Fenikel, Zázvor
Imunita	Citrón, Eukalyptus, Mäta, Pomaranč, Škorica, Tea tree, Tymian, Céder, Oregano, Kurkuma, Čierne korenie, Šalvia
Koncentrácia a pamäť	Bazalka, Céder, Lemongrass, Rozmarín, Mäta, Citrón, Bergamot, Cyprus, Klinček, Majorán
Menštruácia	Šalvia, Levandúľa, Ružové drevo, Cyprus, Geranium, Myrha, Ruža
Mykózy kože	Lemongrass, Tea tree, Klinček, Levandúľa, Pačuli, Geranium
Nervové napätie	Santal, Levandúľa, Jazmín, Kadidlo, Majorán, Myrha, Neroli, Petitgrain, Ruža
Nevoľnosť, trávenie	Bazalka, Čierne korenie, Fenikel, Geranium, Citrónová verbena, Limetka, Majorán, Oregano, Pačuli, Rasca, Koriander, Neroli
Prechladnutie	Levandúľa, Tea tree, Smrek, Mäta, Borovica, Oregano, Rozmarín
Repelent	Citrón, Cyprus, Tea tree, Levandúľa, Eukalyptus, Pačuli, Rozmarín, Citronela, Citrónová verbena
Spánok	Levandúľa, Mandarinka, Kadidlo, Ružové drevo, Harmanček, Majorán, Pomaranč, Šalvia, Santal
Suchá pokožka, vrásky	Harmanček, Geranium, Ružové drevo, Santal, Céder, Jazmín, Kadidlo, Pačuli

PÁR CITÁTOV NA ZÁVER (lebo ani my nedokážeme lepšie vyjadriť hodnotu vône ako nasledovné riadky):

„Vône majú zvláštnosť, ktorá evokuje spomienky na minulosť, jej zvuky a arómy sú neporovnateľné s tými, ktoré vás obklopujú v súčasnosti.“ (Laura Esquivel).

„Vôňa je dušou kvetu.“ (Jules Verne)

„Výber arómy je podobný voľbe milenca. Musíte s ním stráviť noc, aby ste zistili, či vám vyhovujú.“
(Roger Dov, profesor-parfumér)

„Parfém je neviditeľný, ale nezabudnuteľný, bezkonkurenčný módný doplnok. Oznamuje vzhľad ženy a nad'alej jej pripomína, keď odišla.“ (Coco Chanel)

„Vôňa je okamihom šťastia, ku ktorému sa vždy vraciame a snažíme sa celý život.“ (Norma Jean Baker Mortenson)

ZDROJE:

Essential oils safety – Tisserand R.

Umenie aromaterapie – Tisserand R.

Mojay G. - Aromaterapie pro léčení duše

Zrubecká A. – Aromaterapie podle ročních období

Materiály z workshopov a školení

„škola a skúsenosti zo života“

Kolektív Altevita Vám d'akuje za pozornosť. Akékoľvek postrehy nám napíšte, aby sme d'alšie vydania našich propagačných materiálov a príspevkov zlepšovali.

Vaše postrehy píšte prosím na ayureva@altevita.sk.



