



Éterické oleje v praxi

PŘÍZNIVÉ ÚČINKY ÉTERICKÝCH OLEJŮ NOBILIS TILIA A TIPY K POUŽITÍ:

1. KDYŽ JSTE NACHLAZENÍ

EUKALYPTUS GLOBULUS

EUKALYPTUS RADIATA

LEMONGRAS

RAVINTSARA

MÁTA KADEŘAVÁ

BOROVICE

CITRON

TYMIÁN

MODŘÍN

Směs éterických olejů Respirant – uvolňuje dýchací cesty při nachlazení a zahlenění, posiluje při únavě, čistí a detoxikuje.

NÁŠ TIP: Do aromalampy, odpařovače nebo difuzéru přidejte éterický olej eukalyptus radiata. Tento druh eukalyptu je vhodný i pro velmi malé děti od 9. týdne věku do 2 let, dětem je jeho vůně navíc příjemnější. Jsou-li dutiny hodně ucpané, tvorbu hlenu efektivně zmírní vůně jehličnanů. Vyzkoušejte také kombinace éterických olejů, např. 3 kapky eukalyptu, 2 kapky bergamotu a 1 kapku lemongrasu s osvěžující citrusovou vůní. Nebo 3 kapky tea tree s 1 kapkou tymiánu, hřebíčku a citronu pro více prohřívací a posilující účinky.

2. KDYŽ JSTE VE STRESU

BERGAMOT

ROZMARÝN

MANDARINKA

NEROLI

BAZALKA

JASMÍN

YLANG-YLANG

GREP

HEŘMÁNEK

Směs éterických olejů Radost ze života – svěží květinová vůně éterických olejů v této kompozici mají zklidňující a povznášející účinky na psychiku.

NÁŠ TIP: V akutní stresové situaci sáhněte po lahvičce doporučeného oleje, a pro rychlý účinek vdechněte vůni několik minut přímo z lahvičky. Pár kapek lze nanést také na látkový nebo papírový kapesníček a vdechovat vůni z něj. Ideální pomocník je v takovém případě Inhalační tyčinka proti stresu, kterou můžete mít kdykoliv po ruce. Zároveň také pomáhá pravidelná inhalace éterických olejů pomocí difuzéru nebo aromalamp. Při dlouhodobém chronickém stresu zařaďte i další aromaterapeutické postupy – koupel nebo sprchu s využitím výše uvedených éterických olejů, masáž nohou a šije nebo si zajděte na profesionální aromaterapeutické ošetření, které vám zajistí relaxaci i regeneraci zároveň.

3. KDYŽ PŘIJDE ÚNAVA

CITRON

CEDR

TEA TREE

MÁTA KADEŘAVÁ

PAČULE

TYMIÁN

ROZMARÝN

ZÁZVOR

HŘEBÍČEK

Směs éterických olejů Pracovní – ulevuje při přepracovanosti a únavě, posiluje koncentraci, paměť, rozhodnost.

NÁŠ TIP: Potřebujete-li ráno nastartovat svoji životní energii, rozmarýn nebo citron se postarají o dostatečnou motivaci. Možná trpíte únavou po psychickém vyčerpání. Pak vám tymián, tea tree, zázvor nebo cedr pomohou dobít baterky. Smíchejte 10 kapek směsi maximálně 4 éterických olejů s 20 ml mandlového oleje a namažte si chodidla, dekolt, obličej či bedra.



4. KDYŽ SE DOSTAVÍ NEVOLNOST

MÁTA PEPRNÁ

MEDUŇKA

VAVŘÍN

GRAPEFRUIT

HŘEBÍČEK

BAZALKA

ZÁZVOR

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK

POMERANČ HOŘKÝ

Směs éterických olejů Vlčihorská – posiluje, podporuje zdraví a dobrou náladu, ulevuje při stresu a harmonizuje zažívání.

NÁŠ TIP: Doporučené éterické oleje smíchejte a naředte v 10 ml rostlinného oleje. Malým množstvím naředěné směsi potřete zápěstí nebo horní část hrudníku. Proti nevolnosti pomáhá také rozptýlování éterických olejů do prostoru. Vyzkoušejte směs 3 kapek grapefruitu, 2 kapek zázvoru a 1 kapku máty peprné, 1-2 kapky směsi přidejte do difuzéru. Při nadýmání pomůže rovněž koupel, teplý obklad nebo masáž.

5. KDYŽ TOUŽÍTE PO KLIDNÉM SPÁNKU

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

CITRON

PALMORUŽOVÁ

LINALOOVÉ DŘEVO

CYPŘIŠ

HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ

MAJORÁNKA

ŠALVĚJ MUŠKÁTOVÁ

MANDARINKA

Směs éterických olejů Zklidnění – zklidňující a relaxační, stabilizuje emoce a napomáhá klidnému spánku.

NÁŠ TIP: Ke klidnému spánku vás doprovodí aromaterapeutická večerní koupel s levandulí. Stačí smíchat 5-8 kapek éterického oleje s hydrofilním či koupelovým olejem, případně medem a přidat do vany s teplou vodou. Doporučená doba koupele je 15-30 minut. Pro zklidnění pomůže také aplikace levandulového oleje na spánky, 5 kapek levandule lékařské, 7 kapek citronu a 3 kapky šalvěje muškátové do 30 ml rostlinného oleje před usínáním vmasírujte na spánky a dobrou noc.

6. KDYŽ MÁTE PMS

GERANIUM RŮŽOVÉ (BOURBON)

BERGAMOT

ANÝZ

ŠALVĚJ MUŠKÁTOVÁ

HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ

LEVANDULE

RŮŽE ABSOLUE

FENYKL

MAJORÁNKA

Směs éterických olejů Úleva při PMS – konejšívá vůně bylin ulevuje od fyzických i psychických příznaků PMS a bolestivé menstruace.

NÁŠ TIP: Éterické oleje doporučujeme zapojit už 14. den menstruačního cyklu a to ideálně 2x denně po dobu 3 měsíců. Vhodné způsoby pro úlevu premenstruačního syndromu jsou inhalace (2x denně po dobu 2-5 minut přímo z lahvičky nebo 2-5 kapek inhalace z difuzéru či aromalampy), masáž podbříšku, beder a zápěstí směsí 10 kapek heřmánku v 20 ml mandlového oleje, anebo koupel po dobu 20 minut 1x týdně, případně obden. Do koupele stačí přidat 7-10 kapek s hydrofilním či koupelovým olejem směsi výše doporučených éterických olejů.



Způsoby použití, správné skladování a kontraindikace éterických olejů

Základním způsobem použití éterických olejů je inhalace a vdechování vůní, kdy se účinné látky dostávají do čichového centra v mozku a působí na nervový systém. Dalším způsobem, jak mohou účinky éterických olejů proniknout do těla, je aplikace na pokožku formou masáží, koupelí a obkladů, ovšem vždy pouze naředěné v nosném základu.

🔹 ROZPTYLOVÁNÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ DO OVZDUŠÍ – INHALACE A VDECHOVÁNÍ:

5–15 KAPEK do aroma difuzéru (zvlhčovače vzduchu), který nejlépe uchovává kvalitu éterických olejů a přiměřeně je rozptýluje do ovzduší

5–8 KAPEK do aromalampy s trochou vody

5 KAPEK do misky s teplou vodou umístit na radiátor

3–5 KAPEK na keramickou destičku

1–2 KAPKY na látkový kapesník a vdechovat přímo

5 KAPEK do 250 ml teplé vody, směs přidat do rozprašovače a rozptýlit po místnosti

1–2 KAPKY do misky s teplou vodou, promíchat a s ručníkem přes hlavu 5 minut inhalovat vonnou páru

🔹 POUŽITÍ NA POKOŽKU – MASÁŽE:

Masírování postiženého místa nebo části těla směsí éterického a rostlinného oleje.

7 KAPEK do 50 ml rostlinného oleje (děti do 6 let)

22 KAPEK do 50 ml rostlinného oleje (děti od 6 do 12 let)

37 KAPEK do 50 ml rostlinného oleje (dospělí)

🔹 POUŽITÍ NA POKOŽKU – KOUPELE:

Éterický olej nebo směs éterických olejů nejprve smíchejte se lžící neutrálního koupelového nebo hydrofilního oleje a přimíchejte do koupele. Délka koupele by měla být 15–30 minut.

1–2 KAPKY do malé vaničky / 5 kapek do 150 l vody (děti do 6 let)

5–7 KAPEK do 150 l vody (děti od 6 do 12 let)

7–10 KAPEK do 150 l vody (dospělí)

🔹 POUŽITÍ PRO LOKÁLNÍ OČISTĚNÍ POKOŽKY

2–5 KAPEK éterického oleje nakapat do nádoby s teplou vodou, v tekutině namočit zinku a potírat postižené místo. Éterické oleje jsou chemicky velmi složité látky a mají široký komplexní účinek jak na psychiku, tak na všechny tělesné systémy. Používejte je s láskou, ale také s rozmyslem.

KONTRAINDIKACE

Stejně jako při užívání léků, je potřeba věnovat pozornost i vhodnosti zapojení éterických olejů, a to zvláště v případech různých onemocnění a u malých dětí. Pro správné používání éterických olejů tedy sledujte symboly kontraindikací uváděné u olejů, a pokud se vás kontraindikace týká, nedoporučujeme používání oleje v žádné formě. Není-li u oleje uveden žádný symbol pro kontraindikace, olej je bezpečný v doporučeném dávkování.

SKLADOVÁNÍ

Pro uchování kvality éterických olejů lahvičky po použití pečlivě zavírejte, nevystavujte je teplotním extrémům a výkyvům teplot. Ideální způsob uchování je v dobře uzavřené lahvičce, v temnu a při pokojové teplotě, ne v lednici.

**Podrobné informace o dalších možnostech použití éterických olejů
a jejich celou nabídku naleznete v brožuře éterických olejů
a na našem e-shopu.**