



# Éterické oleje v praxi

PRIAZNIVÉ ÚČINKY ÉTERICKÝCH OLEJOV NOBILIS TILIA A TIPY NA POUŽITIE:

## 1. KEĎ STE PRECHLADNUTÝ

EUKALYPTUS GLOBULUS

EUKALYPTUS RADIATA

LEMONGRAS

RAVINTSARA

MÄTA KUČERAVÁ

BOROVICA

CITRÓN

TYMIÁN

SMREKOVEC

**Zmes éterických olejov Respirant** – uvoľňuje dýchacie cesty pri prechladnutí a zahlienení, posilňuje pri únave, čistí a detoxikuje.

**NÁŠ TIP:** Do aromalampy, odparovača alebo difuzéra pridajte éterický olej eukalyptus radiata. Tento druh eukalyptu je vhodný aj pre veľmi malé deti od 9. týždňa veku do 2 rokov, deťom je jeho vôňa navyše príjemnejšia. Ak sú dutiny veľmi upchaté, tvorbu hlienu efektívne zmiernia vôňa ihličnanov. Vyskúšajte aj kombinácie éterických olejov, napr. 3 kvapky eukalyptu, 2 kvapky bergamotu a 1 kvapku lemongrasu s osviežujúcou citrusovou vôňou. Alebo 3 kvapky tea tree s 1 kvapkou tymiánu, klinčekov a citrónu pre viac prehrievacie a posilňujúce účinky.

## 2. KEĎ STE V STRESE

BERGAMOT

ROZMARÍN

MANDARÍNKA

NEROLI

BAZALKA

JASMÍN

YLANG-YLANG

GREP

RUMANČEK

**Zmes éterických olejov Radosť zo života** – svieža kvetinová vôňa éterických olejov v tejto kompozícii má upokojujúce a povznášajúce účinky na psychiku.

**NÁŠ TIP:** V akútnej stresovej situácii siahnite po flaštičke odporúčaného oleja a pre rýchly účinok vdychujte vôňu niekoľko minút priamo z flaštičky. Pár kvapiek možno naniesť aj na látkovú alebo papierovú vreckovku a vdychovať vôňu z nej. Ideálny pomocník je v takom prípade Inhalačná tyčinka proti stresu, ktorú môžete mať kedykoľvek po ruke. Zároveň tiež pomáha pravidelná inhalácia éterických olejov pomocou difuzéra alebo aromalámp. Pri dlhodobom chronickom strese zaradte aj ďalšie aromaterapeutické postupy – kúpeľ alebo sprchu s využitím vyššie uvedených éterických olejov, masáž nôh a šije alebo si zadjite na profesionálne aromaterapeutické ošetrovanie, ktoré vám zaistí relaxáciu aj regeneráciu zároveň.

## 3. KEĎ PRÍDE ÚNAVA

CITRÓN

CÉDER

TEA TREE

MÄTA KUČERAVÁ

PAČULY

TYMIÁN

ROZMARÍN

ZÁZVOR

KLINČEK

**Zmes éterických olejov Pracovná** – uľavuje pri prepracovanosti a únave, posilňuje koncentráciu, pamäť a rozhodnosť.

**NÁŠ TIP:** Ak potrebujete ráno naštartovať svoju životnú energiu, rozmarín alebo citrón sa postarajú o dostatočnú motiváciu. Možno trpíte únavou po psychickom vyčerpaní. Potom vám tymián, tea tree, zázvor alebo céder pomôžu dobiť baterky. Zmiešajte 10 kvapiek zmesi maximálne 4 éterických olejov s 20 ml mandľového oleja a vymasírujte si chodidlá, dekolt, tvár či bedrá.



## 4. KEĎ SA DOSTAVÍ NEVOĽNOSŤ

MÄTA PIEPORNÁ

MEDOVKA

VAVRÍN

GRAPEFRUIT

KLINČEK

BAZALKA

ZÁZVOR

MUŠKÁTOVÝ ORIEŠOK

POMARANČ HORKÝ

**Zmes éterických olejov Vlčihorská** – posilňuje, podporuje zdravie a dobrú náladu, uľavuje pri strese a harmonizuje zažívanie

**NÁŠ TIP:** Odporúčané éterické oleje zmiešajte a nariedte v 10 ml rastlinného oleja. Malým množstvom nariadenej zmesi potrite zápästie alebo hornú časť hrudníka. Proti nevoľnosti pomáha aj rozptyľovanie éterických olejov do priestoru. Vyskúšajte zmes 3 kvapiek grapefruitu, 2 kvapiek zázvoru a 1 kvapku mäty piepornej, 1–2 kvapky zmesi pridajte do difuzéra. Pri nadúvaní pomôže taktiež kúpeľ, teplý obklad alebo masáž.

## 5. KEĎ TÚŽITE PO POKOJNOM SPÁNKU

LEVANDUĽA LEKÁRSKA

CITRÓN

PALMORUŽOVÁ

LINALOOVÉ DREVO

CYPRUS

RUMANČEK RÍMSKY

MAJORÁNKA

ŠALVIA MUŠKÁTOVÁ

MANDARÍNKA

**Zmes éterických olejov Upokojenie** – upokojujúca a relaxačná, stabilizuje emócie a napomáha pokojnému spánku.

**NÁŠ TIP:** K pokojnému spánku vás odprevadí aromaterapeutický večerný kúpeľ s levanduľou. Stačí zmiešať 5–8 kvapiek éterického oleja s hydrofilným alebo kúpeľovým olejom, prípadne medom a pridať do vane s teplou vodou. Odporúčaná doba kúpeľa je 15–30 minút. Na upokojenie pomôže aj aplikácia levanduľového oleja na spánky. 5 kvapiek levandule lekárskej, 7 kvapiek citróna a 3 kvapky šalvie muškátovej do 30 ml rastlinného oleja pred zaspávaním vmasírujte na spánky a dobrú noc.

## 6. KEĎ MÁTE PMS

GERÁNIUM RUŽOVÉ (BOURBON)

BERGAMOT

ANÝZ

ŠALVIA MUŠKÁTOVÁ

RUMANČEK RÍMSKY

LEVANDUĽA

RUŽA ABSOLUE

FENIKEL

MAJORÁNKA

**Zmes éterických olejov Úľava pri PMS** – upokojujúca vôňa bylín uľavuje od fyzických i psychických príznakov PMS a bolestivej menštruácie.

**NÁŠ TIP:** Éterické oleje odporúčame zapojiť už 14. deň menštruačného cyklu a to ideálne 2x denne po dobu 3 mesiacov. Vhodné spôsoby pre úľavu predmenštruačného syndrómu sú inhalácia (2x denne po dobu 2–5 minút priamo z flaštičky alebo 2–5 kvapiek inhalácie z difuzéra či aromalampy), masáž podbruška, bedier a zápästia zmesou 10 kvapiek harmančeka v 20 ml mandľového oleja, alebo kúpeľ po dobu 20 minút 1x týždenne, prípadne každý druhý deň. Do kúpeľa stačí pridať 7–10 kvapiek s hydrofilným alebo kúpeľovým olejom zmesi vyššie odporúčaných éterických olejov.



# Spôsoby použitia, správne skladovanie a kontraindikácie éterických olejov

Základným spôsobom použitia éterických olejov je inhalácia a vdychovanie vôní, kedy sa účinné látky dostávajú do čuchového centra v mozgu a pôsobia na nervový systém. Ďalším spôsobom, ako môžu účinky éterických olejov preniknúť do tela, je aplikácia na pokožku formou masáží, kúpeľov a obkladov, avšak vždy iba zriedená v nosnom základe.

## 🔹 ROZPTYĽOVANIE ÉTERICKÝCH OLEJOV DO OVZDUŠIA – INHALÁCIA A VDYCHOVANIE:

**5–15 KVAPIEK** do aroma difuzéru (zvlhčovača vzduchu), ktorý najlepšie uchováva kvalitu éterických olejov a primerane ich rozptyľuje do ovzdušia

**5–8 KVAPIEK** do aromalampy s trochou vody

**5 KVAPIEK** do misky s teplou vodou umiestniť na radiátor

**3–5 KVAPIEK** na keramickú doštičku

**1–2 KVAPKY** na látkovú vreckovku a vdychovať priamo

**5 KVAPIEK** do 250 ml teplej vody, zmes pridať do rozprašovača a rozptýliť po miestnosti

**1–2 KVAPKY** do misky s teplou vodou, premiešať a s uterákom cez hlavu 5 minút inhalovať vonnú paru

## 🔹 POUŽITIE NA POKOŽKU – MASÁŽE:

Masírovanie postihnutého miesta alebo časti tela zmesou éterického a rastlinného oleja.

**7 KVAPIEK** do 50 ml rastlinného oleja (deti do 6 rokov)

**22 KVAPIEK** do 50 ml rastlinného oleja (deti od 6 do 12 rokov)

**37 KVAPIEK** do 50 ml rastlinného oleja (dospelí)

## 🔹 POUŽITIE NA POKOŽKU – KÚPEĽ:

Éterický olej alebo zmes éterických olejov najprv zmiešajte s lyžicou neutrálneho kúpeľového alebo hydrofilného oleja a primiešajte do kúpeľa. Dĺžka kúpeľa by mala byť 15–30 minút.

**1–2 KVAPKY** do malej vaničky / 5 kvapiek do 150 l vody (deti do 6 rokov)

**5–7 KVAPIEK** do 150 l vody (deti od 6 do 12 rokov)

**7–10 KVAPIEK** do 150 l vody (dospelí)

## 🔹 POUŽITIE PRE LOKÁLNE OČISTENIE POKOŽKY

**2–5 KVAPIEK** éterického oleja navapkať do nádoby s teplou vodou, v tekutine namočiť zinku a potierať postihnuté miesto. Éterické oleje sú chemicky veľmi zložité látky a majú široký komplexný účinok ako na psychiku, tak na všetky telesné systémy. Používajte ich s láskou, ale tiež s rozumom.

## KONTRAINDIKÁCIE

Rovnako ako pri užívaní liekov, je potrebné venovať pozornosť aj vhodnosti zapojenia éterických olejov, a to najmä v prípadoch rôznych ochorení a u malých detí. Pre správne používanie éterických olejov teda sledujte symboly kontraindikácií uvádzané pri olejoch, a pokiaľ sa vás kontraindikácia týka, neodporúčame používanie oleja v žiadnej forme. Ak nie je pri oleji uvedený žiadny symbol pre kontraindikácie, olej je bezpečný v odporúčanom dávkovaní.

## SKLADOVANIE

Pre uchovanie kvality éterických olejov fľaštičky po použití starostlivo zatvárajte, nevystavujte ich teplotným extrémom a výkyvom teplôt. Ideálny spôsob uchovania je v dobre uzavretej fľaštičke, v tme a pri izbovej teplote, nie v chladničke.

**Podrobné informácie o ďalších možnostiach použitia éterických olejov a ich celú ponuku nájdete v brožúre éterických olejov a na našom e-shope.**