



Najčistejšia forma esenciálnych olejov



Aromaterapia

BIO certifikované esenciálne oleje



Vydavateľ:

FUMEE Group s.r.o.
Západní 1810
360 01 Karlovy Vary
Česká Republika

www.myfume.com
aloha@myfume.com

Copyright © FUMEE Group s.r.o. 2019
Text copyright © FUMEE Group s.r.o. 2019
Photography © FUMEE Group s.r.o. 2019
Photography © UNSPLASH
Photography © RAWPIXEL

POZNÁMKA: Informácie o zdravotných tvrdeniach uvedené v tejto publikácii sú súborom informácií voľne prístupných z odbornej literatúry, alebo na internete z domácich, či zahraničných informačných zdrojov a nie sú náhradou za odbornú lekársku starostlivosť. Produkty nemajú schválené liečivé účinky a nejedná sa o liek. Akékoľvek použitie produktu na terapeutické účely konzultujte so svojim lekárom. Autori a ani vydavateľ nezodpovedajú za žiadne škody spôsobené s využitím a radami uvedenými v tejto publikácii, s rozhodnutím nevyhľadať lekársku pomoc alebo s mylným pochopením uvedených odporúčaní.

Vyhradzujeme si právo tlačových chýb. Informácie v tejto publikácii boli aktuálne v okamihu zadania do tlače. FUMEE Group s.r.o. si vyhradzuje právo na zmenu informácií bez predchodzieho oznámenia.

obsah

/ 04	Kto sme	/ 14	Bergamot	/ 24	Myrrh / Myrha
/ 06	Prečo to robíme?	/ 15	Black spruce / Čierny smrek	/ 25	Orange / Pomaranč
/ 09	Mimoriadna kvalita	/ 16	Copaiba	/ 26	Peppermint / Mäta pieporná
/ 10	Vyrábate kozmetiku?	/ 17	Clary sage / Šalvia muškátová	/ 27	Roman chamomile / Ruman rímsky
/ 12	Bezpečnosť	/ 18	Eucalyptus / Eukalyptus	/ 28	Rosemary / Rozmarín
		/ 19	Frankincense / Kadidlo	/ 29	Tea tree / Čajovník
		/ 20	German chamomile / Kamilka	/ 30	Thyme / Dúška tymianová
		/ 21	Grapefruit	/ 31	Wintergreen / Gualtéria
		/ 22	Lavender / Levanduľa	/ 32	Ylang ylang
		/ 23	Lemon / Citrón	/ 34	Partnerský program

Milujeme našu prácu. Môžete to vidieť v každom jednom detaile. Všetko, čo robíme, reprezentuje náš zmysel pre kvalitu. Od obsahu fľaštičky, obal samotný a v neposlednom rade aj informácie o ňom. **Odmenou za to je nám vedieť, že sme niekomu pomohli, že sme niekomu zlepšili život.**



Prečo to robíme?

Všetky produkty prioritne vznikli pre nás, pre naše potreby a rodiny, pre našich najbližších. My sami ich používame dennodenne. **Sme príliš nároční na kvalitu**, nestačí nám tá, ktorú poskytuje trh a je bežne dostupná. Práve preto sme si dali tú námahu a spravili sme vlastnú kolekciu produktov. **Keďže máme ich účinky odskúšané na sebe**, rozhodli sme sa, že by bola veľká škoda nepodeliť sa o túto výnimočnú kvalitu spolu s vami.

Možno to bude znieť ako klišé, ale FUMEE nevzniklo prioritne za účelom zisku, vzniklo za účelom zlepšiť kvalitu našich životov, životov a zdravia našich rodín a najbližších. Toto všetko s čo najmenším dopadom na životné prostredie.

*BIO esenciálne oleje
predstavujú účinnú
prírodnú pomoc
pri rôznych zdravotných
alebo emočných
problémoch.*





*Každý náš produkt je
otestovaný v laboratóriu.
Veľmi prísne podmienky
sú zárukou a záreň
prísľubom výnimočnej
kvality výrobkov.*

Mimoriadna kvalita potvrdená oficiálnymi certifikátmi

Kvalita je alfou a omegou našich produktov. Všetky ingrediencie, či produkty samotné pochádzajú striktne **z ekologických poľnohospodárstiev, a musia mať oficiálne certifikáty z EÚ, či iných certifikačných autorít.** Na tom si zakladáme a trváme. Aby bolo isté, že sa žiadne nežiaduce chemikálie v produkte nenachádzajú, a látka spĺňa chemický profil, prejdú prísnyimi testami ako plynová chromatografia, hmotnostná spektroskopia, či mikrobiologický rozbor.



Vyrábate kozmetiku?

Vyrábate mydlá, krémy, séra, pleťové vody, či iné kozmetické produkty? Ak áno isto viete, že nie je úplne jednoduché nájsť kvalitné suroviny na výrobu kozmetických produktov. Častokrát tie, ktoré sa javia ako kvalitné, môžu byť zasa drahšie. **U nás nemusíte robiť kompromisy medzi kvalitou a cenou.** Vaši zákazníci isto ocenia BIO ingrediencie v ich obľúbených produktoch. Zvýšite tým kvalitu svojho produktu, hodnotu značky a v neposlednom rade podporíte aj poľnohospodárov, ktorí pestujú rastliny na výrobu esenciálnych olejov, hydrolátov a za studena lysovaných olejov postupmi v súlade s prírodou.

Čo vám vieme ponúknuť?

Na sklade máme štandardne 20 druhov BIO esenciálnych olejov a 20 hydrosólov. Tu však naša ponuka nekončí.

Po osobnej dohode vieme zabezpečiť ponuku a dodanie až **170 rôznych druhov esenciálnych olejov v BIO kvalite**, 30 hydrosólov, takmer 100 druhov za studena lisovaných olejov a 40 masiel.

Všetko v BIO kvalite.

Pre viac informácií nás kontaktujte:

aloha@myfumee.com



*BIO suroviny
v kozmetike dnes už
spotrebitelia aktívne
vyhľadávajú a sú ochotní
za tieto výrobky
zaplatiť viac.*

Bezpečnosť, alebo keď menej je viac

Zvýšená popularita esenciálnych olejov (ďalej len ako EO) spolu s veľmi často nedostatočnými a nepravdivými informáciami o bezpečnostných opatreniach pri ich používaní spôsobila množstvo nežiadúcich reakcií, pričom riziko nežiaducej reakcie sa zvyšuje používaním neriedených EO!

Zdôrazňujeme, že väčšina ľudí nemá nežiadúcu reakciu na EO, ale nesprávnym používaním sa riziko zvyšuje.

Je nutné si uvedomiť, že EO sú desiatky až stovky-krát koncentrovanejšie ako rastlina samotná, preto treba dbať na bezpečnosť a opatrnosť. Existuje mnoho rizík pri používaní EO, ktoré je nutné brať na vedomie, aby ste sa vyvarovali zdravotným problémom. Najčastejším problémom sú kožné reakcie.

Každý esenciálny olej je veľmi špecifický. Preto si treba pozrieť bezpečnosť každého oleja zvlášť na **myfumee.com**

MASÁŽ

Pri všetkých EO platí pravidlo menej je viac. Nikdy neaplikujte neriedené EO priamo na pokožku, výnimkou sú EO ako levanduľa, či tea tree. Ak chcete použiť EO na celotelovú aromaterapeutickú masáž (napr. chrbát, obe nohy, alebo celé telo) odporúčame neprekročiť koncentráciu 2-3%.

Obzvlášť treba byť opatrný pri deťoch, ich pokožka je tenšia, jemnejšia, lepšie vstrebáva látky a je citlivejšia. Preto je dôležité zvýšiť pozornosť pri riedení EO.

Tabuľka riedenia EO *

Koncentrácia	počet kvapiek v 100ml
0,1%	3
0,2%	6
0,5%	15
1%	30
2,5%	75
5%	150

* Pre lokálne použitie. Koncentrácia esenciálneho oleja v nosnom médiu ako napríklad mandľový olej.

KÚPEĽ

Nikdy nekvapkajte esenciálne oleje do vane neriedené! Na hladine sa vytvorí film, ktorý pri vstupovaní do vane príde do styku s citlivými partiami vášho tela a mohlo by to byť nepríjemné. Pred tým musíte oleje rozriediť. Môžete použiť šampón, mydlo, či sprchový gél, rastlinný olej (ideálne v kombinácii so šampónom), alebo tapioku (rastlinný škrob). Nepoužívajte viac ako 10 kvapiek do jedného kúpeľa. Opäť menej je viac. Ak máte citlivejšiu pokožku, použite polovičnú alebo tretinovú dávku prvýkrát, aby ste vyskúšali či vám takýto olej bude vyhovovať. Nepoužívajte príliš horúcu vodu, môže vyvolať alebo zhoršiť reakciu pokožky na esenciálny olej. Pozor na niektoré EO ako citrónová tráva, klinček, škorica, či oregano, tie neodporúčame používať týmto spôsobom.

INHALÁCIA

Inhalovanie EO odparených do ovzdušia pomocou difuzéra, či aromalampy odporúčame vykonávať prerušovane. To znamená inhalovať 30-60 min. potom 30-60 min. pauza, je to z toho dôvodu, že je to bezpečnejšie ale aj efektívnejšie, pretože naše telo a náš nervový systém si zvyknú na EO. V čase pauzy vyvetrajte.

VNÚTORNÉ UŽÍVANIE

Nepoužívajte EO vnútorne bez toho, aby ste sa pred tým poradili s odborným a skúseným

aromaterapeutom alebo lekárom. EO sú vysoko koncentrované látky. Ich vnútorným užívaním (či už krátkodobým alebo dlhodobým) si môžete privodiť rôzne zdravotné problémy od precitlivenosti na určitú látku, až po chronické ochorenia, poškodenie sliznic, orgánov a tkanív. Okrem toho, určité chemické látky v EO môžu ovplyvniť fungovanie niektorých liekov. Neberte to prosím na ľahkú váhu.

TEHOTENSTVO A DOJČENIE

Behom prvého trimestra nepoužívajte žiadne esenciálne oleje na masáž ani kúpeľ, niektoré ani neinhajte.

Od druhého trimestra môžete použiť tieto esenciálne oleje: Ruman rímsky, Horký/Sladký pomaranč, Levanduľa lekárska, Muškát omamný, Citrón, Neroli, Bergamot, Mandarinka, Ruža damascénska. Používajte radšej menšie koncentrácie alebo polovičné pokiaľ sa jedná o nejaký recept.

Rozhodne sa vyvarujte počas celého tehotenstva a dobe dojčenia týmto olejom: Rozmarín, Šalvia levandulolistá /španielska, Aníz, Rebríček, Myrha, Vavrínovec (bobkový list), Fenykel, Borievka obyčajná, Bazalka pravá/posvätná, Damiána, Angelika lekárska, Jasmin - absolut, Ligurček pravý, Kasia, Škoricovník cejlónsky, Mrkva obyčajná, Černuška siata, Araukária, Palina (Artemisia Vestita), Breza, Costus, Kópor, Ravintsara (Ho olej), Yzop lekársky, Vratič obyčajný, Gaultéria, Petržlen.

Be

Bergamot

Citrus bergamia



Jednoznačný "kráľ" olejov medzi citrusmi. Pomôže pozdvihnúť náladu, zabojuje proti depresii, ukludní vás po náročnom dni.



Kedy olej použiť:

Nespavosť

Poruchy spánku

Zlepšenie nálady

Psychické ukludnenie

Trávenie

Proti kŕčom

Menštruácia

Proti kašľu

Antimikrobiálne účinky

Problémová pleť

Náš najobľúbenejší citrusový olej. **Pomôže pri zlej nálađe, úzkosti a nespavosti, depresii alebo strese.** Má zaujímavú vlastnosť **pozdvihnúť náladu a pritom vás ukludniť.** Pomáha pri potlačených emóciách, strachu prejavit emócie a skutočné pocity.

Telu vie pomôcť **pri kŕčoch, bolestiach brucha a podporuje trávenie.** Keďže pôsobí proti kŕčom, je vhodné ho použiť aj pri tíšeni **dusivého kašľa.** Má protizápalové a antibakteriálne účinky. Preukazuje znižovanie krvného tlaku (ideálne v kombinácii s Levanduľou a Ylang Ylang).

Vďaka svojmu zloženiu má **silný antimikrobiálny účinok voči viacerým patogénnym hubám a mikróbom.** Preto je možné tento olej použiť aj lokálne pri rôznych kvasinkových infekciách, hubových infekciách alebo akné. Dá sa využiť aj ako ústny deodorant.

MASÁŽ: Použite pri masáži, pokiaľ chcete dosiahnuť úľavu od stresu, zlepšenie nálady a pomôcť stuhnutým svalom (Pozor na fototoxicitu).

INHALÁCIA: Difúzujte v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete znížiť hladinu stresu, upokojiť atmosféru, či pozdvihnúť náladu.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť ak chcete rozžiariť a zosvetliť pokožku, či sa zbaviť pigmentových škvŕn (Pozor na fototoxicitu).



Bergamotový olej je fototoxický

Po lokálnej aplikácii sa aspoň po dobu 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu či soláriu.

Jeho vôňa je lahšia a ovocná v porovnaní s inými 'ihličnatými' olejmi. Je vynikajúcim pomocníkom pri respiračných problémoch.



Bs

Black spruce / Čierny smrek

Picea mariana

Olej má živicovo-ovocnú vôňu, **je zatiaľ veľmi málo prebádaný**, ale čo-to už o jeho účinkoch vieme, aspoň o tých **antimikrobiálnych a antioxidantných**.

Esenciálny olej čierny smrek má vynikajúce účinky **na uvoľnenie hlienu pri respiračných ochoreniach**. Podporuje tiež endokrinný systém, obsahuje **zložky, ktoré slúžia ako tonikum pre nadobličky, štítnu žľazu a hypofýzu**.

Chemické zloženie oleja v kombinácii s inými olejmi poskytuje podstatné výhody, ktoré **pomáhajú pri relaxácii svalov a mazaní kĺbov. Zlepšuje tiež krvný obeh**. Podieľa sa na znížení a zmiernení **degeneratívnych stavov artritídy, čo sa prejaví ako zmiernenie bolesti pri reumatizme alebo osteoartróze**.

Pretože čierny éterický olej zlepšuje činnosť nadobličiek, **môže sa použiť na boj proti zimnej depresii, alebo pri chronickej únave**.

MASÁŽ: Použite pri masáži, pokiaľ chcete pomôcť stuhnutým svalom a boľavým kĺbom.

INHALÁCIA: Esenciálny olej z čierneho smreku má nádhernú povznášajúcu vôňu. Skúste ho rozptýliť v priestore, aby ste zlepšili svoju náladu, pre vzpruženie a povzbudenie.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť. Čierny smrek je vynikajúci na všetky typy pleti. Je protizápalový, antibakteriálny, dezinfekčný a regeneračný. Vhodný na použitie pri akné, drobných rankách, zápaloch. Do šampónu na odstránenie lupín.



Kedy olej použiť:

Povznesenie

Zlepšenie nálady

Artritída

Reuma a osteoporóza

Bolesť svalov

Mukolytické účinky

Endokrinný systém

Antioxidantné účinky

Co

Copaiba

Copaifera officinalis

Výnimočný olej i keď menej známy. Má výnimočné protizápalové a analgetické vlastnosti. Je efektívny pomocník aj pri respiračných problémoch.



Použitie tohto esenciálneho oleja má svoje **uplatnenie pri neurologických zdravotných problémoch.**

Upokojuje boľavé kĺby a svaly, bolesť pri artritíde alebo DNE. Zmierňuje zažívacie ťažkosti. Poskytuje dodatočnú podporu imunitnému systému. Vďaka obsahu Beta - carophylénu **má silné protizápalové účinky, podporuje hojenie a je dobrý na jazvy.** Pomáha pri čistení rán, zabraňuje infekcii.

Je dokázané že Copaiba má **silný antibakteriálny účinok** hlavne voči *Streptococcus mutans*, baktérii bežne sa vyskytujúcej v ľudských ústach, ktorá sa podieľa na vzniku zubnému kazu.

Pri problémoch s inkontinenciou pomáha natieranie spodnej časti brucha esenciálnym olejom Copaiba zriedeným s nosným olejom, zlepšuje svalový tonus močového mechúra. Používa sa **na upokojenie dýchania, vrátane zápalu priedušiek a zápalu nosných dutín.** Doporučuje sa použitie pri liečbe žalúdočných vredov a onkologických ochoreniach.

Copaiba nás spája s našou minulosťou. Pomáha nám objaviť, kto v skutočnosti sme a zároveň nám pomôže odpustiť sebe samému.

MASÁŽ: Pridajte Copaiba olej napr. do mandľového oleja či jojobového oleja a vmasírujte do pokožky, **pomôže pri stuhnutých a bolestivých svaloch, uvoľňuje bolesť chrbta, artritickú bolesť.** Kúpeľ pomáha pri hemoroidoch, či pri infekcii močových ciest.

INHALÁCIA: Difúzujte v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete **zlepšiť dýchanie, trpíte kašľom, zápalom priedušiek alebo dutín.** Sladkastá vôňa odľahčuje napätú atmosféru a ničí baktérie vo vzduchu.

PLEŤ: Copaiba olej sa používa na udržanie čistej pokožky a redukciu škvrn. Pomáha pri **problematickej pleti, na odstraňovanie akné, vypína pokožku.**

Kedy olej použiť:

Neurologické bolesti
Bolesti svalov
Bolesti kĺbov
Protizápalové účinky
Hojenie rán
Proti kašľu
Zápal dutín
Podpora dýchania
Antimikrobiálne účinky
Problémová pleť
Akné
Vypína pokožku

Ste v strese, máte problém zaspať a nepomohla ani levanduľa? Stojí za to vyskúšať Šalviu muškátovú.



Cs

Clary sage / Šalvia muškátová

Salvia sclarea

Aromaterapia využíva jeho účinky na **zmiernenie stresu, upokojenie mysle a ako antidepressívum**. Šalvia muškátová má antibakteriálne vlastnosti, ktoré chránia hlavne hrubé črevo a močový systém. Považuje sa **jeden z najúčinnějších olejov pri liečbe hormonálnej nerovnováhy u žien, pri menštruačných kŕčoch, návaloch, nadúvaní a zmene nálady**.

Významne znižuje krvný tlak, krv rýchlejšie cirkuluje a kyslík sa ľahšie dostáva do tkanív a orgánov. Má **protirakovinové účinky dokázané pri leukémii**. Šalvia muškátová zvyšuje sekréciu žalúdočných štiav a žlče, čo urýchľuje tráviaci proces.

MASÁŽ: 3-4 kv. esenciálneho oleja pridať do 10 ml napr. mandľového, jojobového, kokosového oleja a vmasírovať do tela, má uvoľňujúci účinok hlavne pri menštruačných kŕčoch, návaloch, alebo tráviacich problémoch. Do kúpeľa pridať 4-5 kv. esenciálneho oleja zriedeného napr. v sprchovom šampóne, prípadne nosnom oleji. Uvoľňuje bolesť svalov a zlepší náladu.

INHALÁCIA: Inhalácia oleja zbavuje stresu, uvoľňuje napätie, vďaka sedatívnym účinkom pomáha pri problémoch so spánkom. Zmierňuje strach a úzkosť z bolesti pri pôrode.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť. Olej je vhodný na zrelú pleť, zabraňuje príznakom starnutia alebo zmierni podráždenie.



Kedy olej použiť:

Menštruácia / kŕče
Nespavosť / Poruchy spánku
Antidepressívum
Psychické ukludnenie
Trávenie
Antimikrobiálne účinky
Regenerácie pokožky



Nevhodný počas tehotenstva!

Urýchľuje sťahy maternice čo by to vyvolať predčasný pôrod!

Eu

Eucalyptus / Eukalyptus

Eucalyptus globulus



Veľmi známy a všestranný esenciálny 'partner' pre vaše zdravie. Mať ho doma po ruke ponúka množstvo výhod.



Kedy olej použiť:

Povzbudenie

Bolesti hlavy

Kašeľ / bronchitída

Nádcha

Mykózy

Plesne

Antimikrobiálne účinky

Problémová pleť

Zápaly a opuchy

Je to jeden z najlepších esenciálnych olejov **pre bolesť v hrdle, kašeľ, sezónne alergie a bolesti hlavy**. Eukalyptus má schopnosť stimulovať imunitu, zabezpečiť antioxidantnú ochranu a **zlepšiť dýchanie**. Jeho hlavnou aktívnou zložkou je eukalyptol, ktorý pomáha **zmierniť zápalový účinok chronickej bronchitídy**. Uľahčuje dýchanie **pri upchatom nose**. Eukalyptový olej je jedným z najefektívnejších esenciálnych olejov pre kašeľ. Je účinný aj pri sezónnych alergiách.

Laboratórne štúdie ukazujú inhibičný účinok na *Escherichia coli* a *Staphylococcus aureus*, či dokonca priamy účinok na vírus herpes simplex. Eukalyptus **pomáha zmenšiť zápal a opuch** vďaka antiseptickým vlastnostiam. **Zmiernuje bolesť hlavy a to hlavne v kombinácii s mäťovým olejom**.

Eukalyptový olej **má povzbudzujúce, upokojujúce a čistiacie vlastnosti**.

MASÁŽ: 4-6 kv. eukalyptového oleja pridať do 10 ml napr. mandľového oleja a vmasírovať do tela, má uvoľňujúci účinok, zbavuje bolesti a napätia.

INHALÁCIA: Difúzujte v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete zlepšiť dýchanie, uvoľňuje upchaté dýchacie cesty a dezinfikovať vzduch.

PLEŤ: Eukalyptový olej je vhodný na masťnú a problematickú pleť. Pridáva sa aj do prípravkov na ústnu hygienu



Eukalyptový olej je neurotoxický!

Neodporúčame používať pri malých deťoch, môže spôsobiť poruchy CNS a dýchacie problémy. Nikdy neaplikujte esenciálny olej v blízkosti tváre detí mladších ako 10 rokov.

Jeden z najstarších zástupcov v liečiteľstve vôbec. Síce patrí k tým drahším olejom, ale **vyváži to svojimi účinkami.**



Fr

Frankincense / Kadidlo

Boswellia carteri

Z kozmetických účinkov by sme mohli spomenúť, že **zlepšuje tonus pleti, obmedzuje tvorbu vrások a strií, redukuje jazvy, lieči rany, či akné.**

Hlavnými chemickými zložkami éterického oleja sú limonén, pinén, sabinén, fellandrén, myrcén a iné. Limonén vykazuje **antioxidačné, protizápalové a protiplesňové vlastnosti**. Je známe, že pinén **posilňuje a povzbudzuje dýchací systém**, a na základe empirických dôkazov sa uvádza, že má diuretické vlastnosti. Borneol prispieva k tomuto oleju **tonickými, anestetickými, sedatívnymi a spazmolytickými vlastnosťami**. Farnesol je zložka, ktorá umožňuje tomuto oleju **zmiernovať príznaky starnutia** používateľa tým, že vyhladzuje vzhľad vrások a **zvyšuje elasticitu pokožky**.

Podporuje vykašliavanie, uľavuje preťaženiu dýchacieho systému a podporuje ľahké dýchanie. Jeho sladká, drevitá aróma je môže **fungovať sedatívne a znižovať pocit stresu** a úzkosti a zároveň zlepšuje koncentráciu a pamäť.

MASÁŽ: môžete ho kombinovať s viacerými esenciálnymi olejmi - dosiahne sa synergický účinok. Aplikovať na problematickú časť tela alebo reflexné body.

INHALÁCIA: Difúzujte v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete upokojiť nervový systém a podporiť sústredenie. Vôňa je trošku ťažšia a teplá, preto je ideálna na jeseň a zimu.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pokožku ak chcete zlepšiť tonus pleti, zmierniť tvorbu vrások a strií, či zredukovať jazvy.



Kedy olej použiť:

Povzbudenie

Zlepšenie nálady

Artritída

Reuma a osteoporóza

Boleť svalov

Antioxidačné účinky

Mukolytické účinky

Endokrinný systém

Gc

German Chamomile
Rumanček kamilkový*Matricaria recutita*

Rumanček kamilkový je jednou z najstarších liečivých bylín. Parnou destiláciou drobných kvetov vzniká vzácny, hojivý, modrý esenciálny olej.



Rumanček kamilkový obsahuje vysoký podiel antioxidantov, vrátane izomérov bisabololu a seskviterpénu chamazulénu, ktorý je zodpovedný za modrú farbu tohto oleja.

Je jednou z najlepších liečivých **bylín proti stresu, úzkosti, pri hystérii a nespavosti**. Tiež na podporu relaxu - inhalovanie esenciálneho oleja sa odporúča ako **prvá pomoc pri depresii**.

Podporuje **zdravú, hladkú pokožku, je protizápalový a po stáročia sa používa na liečbu rán, ekzémov, modrín, popálenín**.

Pridáva sa do kozmetických produktov na **zniženie známok starnutia pleti**, zmiernenie pigmentácií a na vyblednutie jaziev.

MASÁŽ: 4 -7 kv. rumančekového oleja pridať do 10 ml napr. mandľového oleja a vmasírovať do tela, má uvoľňujúci účinok, zbavuje bolesti a napätia. Je vhodný na podráždenú pokožku. Zmierňuje svalové kŕče a bolesti kĺbov.

INHALÁCIA: Difúzujte v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete upokojiť, uzemniť, rozptýliť pocit hnevu, alebo hľadáte pomoc pri depresii a úzkosti.

PLEŤ: Rumančekový olej je vhodný na zrelú pleť, znižuje príznaky starnutia, zbavuje vrások a pigmentov. Podporuje produkciu kolagénu a elastínu. Chráni pleť pred škodlivými účinkami slnečného žiarenia.

Kedy olej použiť:

Hnev

Depresie a úzkosť

Nespavosť

poruchy spánku

Protí kŕčom

Antimikrobiálne účinky

Protí zápalom a bolesti

Ekzémy

Modriny a rany

Popáleniny

**Môže reagovať s liekmi!**

Jedná sa najmä o lieky, ktoré sú metabolizované enzýmami CYP2D6, CYP1A2, CYP2C9 a CYP3A4.

Grapefruitový esenciálny olej má prirodzene vysoký obsah antioxidantov a fytochemikálií, ktoré znižujú oxidačný stres a zápal.



Gr

Grapefruit

Citrus paradisi

Pomáha znižovať stres. U dospelých, ktorí inhalovali grapefruitový esenciálny olej, bolo zaznamenané **zvýšenie aktivity sympatického nervového systému** a zároveň **zlepšenie nálady** a zníženie stresových pocitov.

Zrýchľuje metabolizmus, preto môže pomôcť pri chudnutí, tiež znižuje chuť do jedla, hlavne na sladké. Je vynikajúci ako diuretikum a lymfatický stimulant.

Mnohé pleťové vody a mydlá obsahujú citrusové oleje kvôli svojim antibakteriálnym vlastnostiam. Nielenže grapefruitový esenciálny olej **pomáha bojovať proti baktériám a mastnej pleti**, ale môže zabrániť poškodeniu UV žiarením. **Pomáha pri hojení rán** napr. po uhryznutí a pri prevencii infekcií kože. Jeho účinok je veľmi dobrý aj na pokožku hlavy, pričom vlasom dodáva lesk.

Skúste ho tiež ako účinný čistiaci prostriedok v domácnosti, úplne ekologický. Odstraňuje aj pach z povrchov.

MASÁŽ: Pridajte grapefruitový esenciálny olej napr. do mandľového oleja či jojobového oleja a vmasírujte do pokožky, pomôže pri stuhnutých a bolestivých svaloch. Pri tráviacich problémoch je vhodný na potieranie brucha. Pridaním do kúpeľa zriedeného v nosnom oleji alebo šampóne zlepší náladu.

INHALÁCIA: Difúzujte v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete **uvoľniť telo, odbúrať stres a depresiu**. Čistí vzduch od baktérií a vírusov.

PLEŤ: Grapefruitový môžete použiť u citlivej, mastnej a problematickej pleti (nechodte však potom na priame slnko, keďže je olej fototoxický).



Grapefruitový olej je fototoxický

Po lokálnej aplikácii sa aspoň po dobu 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu či soláriu.



Kedy olej použiť:

Stres
Zlepšenie nálady
Depresie
Chudnutie
Antibakteriálne účinky
Hojivý
Trávenie
Kŕče
PMS

La

Lavender / Levanduľa

Lavandula angustifolia



Kedy olej použiť:

Nespavosť

Poruchy spánku

Psychické ukludnenie

Menštruácia

Proti kŕčom

Trávenie

Problémová pleť

Akné

Pohybový aparát

Štípance, alergie, opuchy,

Svrbenie

Po opalovaní

Po spálení slnkom



Hádam najznámejší a najoblúbenejší olej. Ten náš organický pochádza priamo z Provensálska a má 100 a 1 využitie.

Lavanduľa je nápomocná pri spracovaní traumatických emočných zážitkov, uľavuje pri nervovom vypätí a šoku, **potláča pocity paniky** a hystériu, **vhodná pri nespavosti**, tíš silné emócie, ktoré nám prerastajú cez hlavu, **zmiernuje frustráciu a podráždenosť**. Znižuje u žien po pôrode **postnatálnu depresiu alebo úzkostné poruchy**.

Levanduľový olej má veľmi dobré hojivé činky, dokáže **zmierniť začervenanie, opuchy, je veľmi vhodný pri ľahkých popáleninách, po opalovaní, uhryznutí a uštipnutí**.

Levanduľa je dobre známa ako prostriedok **podporujúci hojenie rán** a zlepšujúca stav jaziev.

Klinické štúdie dokázali, že levanduľový olej, či už vo forme inhalácie alebo masáže, **znižuje citlivosť na bolesť**.

MASÁŽ: Levanduľový olej zmiešaný s nosným olejom (Jobobovým, Lubovníkovým atď.) je vhodný na regeneráciu poškodenej pokožky, na upokojenie pokožky po opaľovaní, na zmiernenie alergických reakcií, stresu a napätia

INHALÁCIA: Olej je vhodný na upokojenie a zdravý spánok. Vhodné aj pri deťoch, ktoré treba pred spánkom upokojiť. Ak nemáte radi levanduľovú vôňu, môžete skúsiť ako náhradu šalviu muškátovú alebo ruman rímsky.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť. Levanduľový olej je vynikajúci na všetky typy pleti. Je protizápalový, antibakteriálny, dezinfekčný a regeneračný. Vhodný na použitie pri akné, drobných rankách, zápaloch.

Citrónový olej je skutočne jedným z najdôležitejších olejov, ktorý máme na dosah ruky, pretože môže byť mnohostranne využitý.



Le

Lemon / Citrón

Citrus limon

Citrónový olej zlepšuje náladu a zabraňuje depresii. Vyživuje myseľ, pomáha koncentrácií a sústredeniu. Dodáva chuť do života.

Môže byť použitý mnohými spôsobmi, od prirodzeného **čistidla na zuby, čistiaceho prostriedku na domácnosť a osviežovača bielizne či vzduchu, až po povzbudenie, pozdvihnutie nálady.** Stimuluje lymfatický systém, pomôže pri čistení pokožky a v boji proti baktériám a plesniam.

Znižuje nevoľnosť a pocit na vracanie. Štúdie dokazujú, že citrónový olej dokáže znížiť poškodenie buniek voľnými radikálmi vďaka silným antioxidantným účinkom. Pozor na fototoxicitu.

Silný antibakteriálny účinok, redukuje akné - účinný pri mastnej pleti, pri poškodení a infekcii kože. Pozor na fototoxicitu.

MASÁŽ: Použite pri masáži, môžete kombinovať s viacerými EO - dosiahne sa synergický účinok. Osviežite telo, dodáte mu energiu a prečistíte si pokožku. Aplikovať na problematickú časť tela, alebo reflexné body.

INHALÁCIA: Inhalovanie citrónového oleja zlepšuje náladu a zabraňuje depresii, prečisťuje vzduch. Vyživuje myseľ, pomáha koncentrácií a sústredeniu.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť. Lemon je vynikajúci na mastnú pleť, na prečistenie pleti. Len pozor na fotosenzitivitu min. 12 hod. po aplikácii



Citrónový olej je fototoxický

Po lokálnej aplikácii sa aspoň po dobu 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu či soláriu.



Kedy olej použiť:

Povzbudenie
Zlepšenie nálady
Trávenie
Nevoľnosť
Detoxikácia
Lymfatický systém
Proti kašľu
Bolesť hrdla
Antimikrobiálne účinky
Popraskaná a suchá pokožka

My

Myrrh / Myrha

Comimphora myrrha



Slovo myrha pochádza z arabského slova „murr“, ktoré znamená horké.



Kedy olej použiť:

Psychické ukludnenie

Harmonizácia

Kašeľ

Astma

Bronchitída

Strata hlasu

Antimikrobiálne účinky

Zápaly močovo-pohlavného ústrojenstva

Zrelá pleť

Myrha esenciálny olej sa bežne využíva v aromaterapii na **relaxáciu, napomáha nám k vyváženosti a pokojnosti, ukladňuje dych**. Ideálny pomocník napríklad **pri meditácii**. Vhodný je pre tých, ktorí uviazli a potrebujú sa vo svojom živote pohnúť ďalej.

Využíva sa na liečbu rán a prevenciu infekcií.

Antibakteriálne vlastnosti Myrhy sú silnejšie keď sa používa spolu kadidlovým esenciálnym olejom. Aplikácia oleja z myrhy pomohla zvýšiť počet bielych krviniek okolo rán, čo viedlo k **rýchlejšiemu hojeniu**.

Často sa využíva v kozmetike a už starí Egypťania ju používali ako prevenciu proti starnutiu pokožky. **Napomáha k regenerácii a obnove buniek**. Antioxidačné vlastnosti tohto oleja sú v procese skúmania, ale už teraz vieme, že má väčší potenciál ako napríklad vitamín E. Pre jej protizápalové a antibakteriálne vlastnosti sa používa často ako prísada **do zubných pást a ústnych vôd**.

MASÁŽ:

Myrha má výborný relaxačný účinok. Zriedený s nosným olejom vmasírujte do pokožky. Ak ju zmiešate s esenciálnym olejom z Rumančeka kamilkového a kadidla dostane účinnú hojivú zmes na pomaly sa hojace rany.

DIFÚZOVANIE: Použite v práci, doma, či škole ak chcete zmierniť pocit hnevu. V kombinácii s čiernym smrekom pomôže zmierniť kašeľ, či podporiť vykašliavanie.

PLEŤ: Najlepšie je zmiešať myrhu s nosnými olejmi, ako je jojobový, mandľový alebo hrozňový. Vďaka svojim antioxidačným vlastnostiam je vynikajúci na zabránenie starnutia pleti, omladenie pleti a ošetrenie rán.



Nevhodný počas tehotenstva

Pomaranč prináša dobrú náladu, podporí pozitívne myslenie, kreativitu a hravosť. Ideálny spoločník v pochmúrnych dňoch.



Or

Orange sweet / Pomaranč sladký

Citrus sinensis

Zlepšuje náladu, upokojuje a zmiernuje úzkosť, vhodný je ako antidepresívum. Jeho účinok je povznášajúci a upokojujúci, takže je vhodný **na nespavosť**. Využitie nájde aj v kuchyni, napríklad na čistenie krájacích dosiek, alebo elektrospotrebičov.

Využíva sa aj v kozmetickom priemysle, pomáha **pri tvorbe kolagénu**. Má antibakteriálne účinky, preto je vhodný **na aknóznou pleť**. Chráni dasnú pred infekciami. Má silné protizápalové účinky, **znižuje opuch a zmiernuje bolesť svalov**.

Esenciálny olej **znižuje tlak krvi a zlepšuje prietok**, dokazuje to aj štúdia kde ľudia s vysokým tlakom krvi inhalovali EO pomaranča a došlo k výraznému zníženiu systolického tlaku. Vďaka lepšiemu prietoku krvi zmiernuje príznaky PMS a tak isto zmiernuje bolesť hlavy.

MASÁŽ: Pomarančový olej zriedený v základnom oleji je výborný na masáž, tela, svalov, kostí, brucha pri bolesti, pri zápaloch na postihnuté miesta. Zmiernuje opuch. Môžete pridať aj do kúpeľa na uvoľnenie.

INHALÁCIA: Inhalovanie pomarančového oleja zlepšuje náladu, uvoľňuje, relaxuje. Difúzovanie vhodné pri úzkostných stavoch a depresii. Pomáha pri bolesti hlavy a pri PMS.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť. Je vhodný na zrelú, ale aj aknóznou pleť. Je fotosenzitívny, preto odporúčame min. 12 hodín po aplikácií na pokožku nevystavovať sa na priame slnko.



Pomarančový olej je fototoxický

Po lokálnej aplikácii sa aspoň po dobu 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu či soláriu.



Kedy olej použiť:

Zlepšenie nálady
Psychické ukludnenie
Poruchy spánku
Proti depresii
Trávenie
Nevoľnosť
Antimikrobiálne účinky
Akné

Pe

Peppermint / Mäta pieporná

Mentha piperita



Mäta sa využíva už od staroveku na podporu trávenia, či pri bolestiach hlavy. Pôsobí veľmi osviežujúco a dodáva optimizmus.



Je to olej radosti, dodáva optimizmus

a pomáha ľahšie zvládnuť stres,

emocionálne vypätie a únavu. Je nápomocný

pri mentálnom výkone a hodí sa tiež

pri bolesti hlavy.

Pomôže **pri dýchacích problémoch** tým, že uvoľňuje dýchacie cesty. **Má antimikrobiálne, antivírusové a antioxidantné** vlastnosti. Vďaka týmto účinkom, inhalácia esenciálneho oleja a napaarovanie priaznivo pôsobí na pokožku a sliznice. Je vhodný **v lete na ochladenie** pokožky celého tela. (Skúste tiež hydrosól z mäty piepornej, nepotrebuje ho riediť a môžu ho aj deti.)

Má upokojujúci, zmäkčujúci a tonizujúci účinok na pokožku ak ho použijete lokálne. Štúdie dokazujú že olej je účinný pri dermatitíde, mastnej pokožke, či akné.

MASÁŽ: Mätový olej zriedený v základnom oleji by mohol byť prospešný na masáž brucha pri tráviacich problémoch, pri uštipnutí, modrinách a svrbení, či pri zápaloch. Naneste zriedený na spánky a zátylok pri bolestiach hlavy.

INHALÁCIA: Použite v miestnosti, či už v práci, škole alebo doma, pokiaľ chcete uvoľniť nos, a dýchacie cesty, zlepšiť náladu, zlepšiť mentálny výkon, či zmierniť stres.

PLEŤ: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji a použite na pleť (podľa vašeho typu). Je vhodný na veľmi suchú aj citlivú pokožku. Taktiež na vlasy - zbavuje vlasy mastnoty.

Kedy olej použiť:

Únava

Proti depresii

Zlepšenie nálady

Zlepšenie mentálneho výkonu

Sústredenie

Bolesti hlavy

Tráviacie ťažkosti

Nevoľnosť

Nevoľnosť pri cestovaní

Horúčka

Respiračné problémy

Mastné vlasy



Mätový nepoužívajte v blízkosti tváre detí do 5 rokov, pretože môže pôsobiť neurotoxicky!

Nepoužívajte v prípade srdcovej fibrilácie a nedostatku G6PD.

Ako vonia leto, alebo teplo? Podľa nás presne ako vôňa tohto olejčka. Pri nadýchnutí jeho vône sa isto usmejete.



Rc

Roman chamomile / Ruman rímsky

Anthemis nobilis

Tento esenciálny olej má **sedatívne účinky**, takže je dobrý **na upokojenie, zmiernenie depresie a nespavosti**. Zaručene vám vylepší náladu, vytvára atmosféru pokoja a harmónie. Ideálny spoločník pre navodenie relaxačnej atmosféry, alebo na dlhé zimné večery.

Detičky zbožňujú jeho vôňu, a pokiaľ nemáte radi levanduľovú arómu, tak tento olejček je veľmi dobrou náhradou.

Používa sa **na ekzémy, rany, modriny, popáleniny**. Mohli by ste ho oceniť pri poruche trávenia, zažívacích problémoch ako je plynatosť, hnačka, vracanie. Po stáročia používali matky rumanček na upokojenie plačúcich detí, na zníženie horúčky, upokojenie žalúdka, koliky alebo zmiernenie bolesti uší.

Pre bábätká odporúčame radšej hydrosol z Rumanu rímskeho, ktorý je úplne bezpečný.

MASÁŽ / KÚPEL: 4 -7 kv. oleja pridať do 10 ml napr. mandľového oleja a vmasírovať do tela, má uvoľňujúci účinok, zbavuje bolesti a napätia. Je vhodný na podráždenú pokožku. Zmierňuje svalové kŕče a bolesti kĺbov. Na uvoľnenie je vhodné použitie aj do kúpeľa. Pre detičky odporúčame radšej hydrosol z rumanu rímskeho.

INHALÁCIA: Difúzovanie alebo inhalovanie oleja rumanu rímskeho eliminuje podráždenie a nervozitu, ukludní a rozjasní myseľ, vytvára atmosféru pokoja a harmónie.

PLEŤ: Olej z rumančeka rímskeho zriedeného v nosnom oleji je vhodný na problematickú pleť na akné, jazvy, ekzémy a citlivú pokožku. Vhodný na použitie pri akné, drobných rankách, zápaloch.



Kedy olej použiť:

Zlepšenie nálady

Proti depresii

Nespavosť

Poruchy spánku

Ekzémy, rany, modriny

Trávenie

Hnačky / Zácpy

Bolesti brucha

Upokojenie žalúdka

Horúčka

Ry

Rosemary / Rozmarín

Rosmarinus officinalis



Rozmarín sa dá využiť aj inak, ako len v kuchyni. Stimuluje myseľ a vylepšuje náladu.



Kedy olej použiť:

Zlepšenie nálady

Zlepšenie pamäte

Pomoc pri učení

Duševná únava

Bolesti hlavy

Tráviace problémy

Vypadávanie vlasov

Lupiny

Kašeľ, nádcha, prechladnutie,

Chríпка

Je nápomocný **pri učení, intelektuálnej práci a zlepšuje pamäť**. Podporuje pocit sebaistoty.

Funguje **proti bolestiam hlavy, duševnej únave**. Oceníte ho napríklad aj v zimnom období alebo **pri respiračných problémoch**, môže pomôcť **pri bronchitíde, nádche, prechladnutí, chrípke, respiračným infekciám, sinusitíde**.

Má analgetické, antiseptické, spazmolytické a adstringentné účinky, podporuje cirkuláciu krvi, **stimuluje mozgovú činnosť, výborne funguje proti bolestiam hlavy, duševnej únave, celulitíde, lupinám, vypadávaniu vlasov** - alopecii. Je vedecky dokázané, že rozmarín zlepšujú pamäť. Tiež môže pomôcť **pri tráviacich problémoch**.

Odporúčame vyskúšať tiež hydrosól z Rozmarínu, voní ešte 'rozmarínovejšie' ako olej samotný.

MASÁŽ: Zmiešajte 2 kvapky rozmarínového oleja, 2 kvapky oleja z mäty piepornej a 1 čajovú lyžičku kokosového oleja a rozotrite na boľavé svaly a bolestivé kĺby, na zvýšenie krvného obehu a redukciu zápalu.

INHALÁCIA: Skvelá voľba pokiaľ chcete zlepšiť náladu, zabrániť depresii, je výborný na dýchacie cesty, napr. pri nádche. Vyživuje myseľ, pomáha koncentrácií a sústredeniu, zlepšuje pamäť.

PLEŤ / VLASY: Rozriedte pár kvapiek v základnom oleji alebo šampóne a použite na vlasy, ošetrí pokožku a zbavuje lupín, podporuje rast vlasov. Taktiež môžete použiť na riedke obočie.



Rozmarínový olej je neurotoxický pre deti do 5 rokov!

Olej z čajovníka, tiež známy ako tea tree olej, je dobre známy svojimi silnými antiseptickými a antibakteriálnymi vlastnosťami.



Tt

Tea tree / Čajovník

Melaleuca alternifolia

V Austrálii sa používa tea tree olej po celých 100 rokov a už viac ako sedem desaťročí je dokumentovaný v lekárskejších štúdiách pre schopnosť **ničiť mnohé kmene baktérií, vírusov a húb.**

Ideálna voľba pre tých, ktorí chcú **zlepšiť dýchanie, uvoľniť upchaté dýchacie cesty, a dezinfikovať vzduch.** Inhalovanie pomáha pri zápaloch dutín, zlepšuje sekréciu hlienu. Funguje ako silný a zároveň šetrný **dezinfekčný prostriedok**, bojuje proti kožným infekciám a rôznym podráždeniam.

Hlavné aktívne zložky čajovníka poskytujú oleju svoju **antibakteriálnu, protívírusovú a antifungálnu aktivitu.** To je dôvod, prečo sa olej z čajovníka bežne používa aromaticky a lokálne na ničenie baktérií, na boj proti infekciám, ekzémom a na upokojenie kože. Ďalším benefitom používania tea tree oleja sú vlasy bez lupín, vie upokojiť svrbivú pokožku hlavy.

MASÁŽ / KÚPEL: Tea tree olej pomáha pri infekčnej chrípke, prechladnutí, kašli, pri gynekologických problémoch (kvasinkové infekcie). Masážny olej je vhodný na masáž celého tela s problémovou pokožkou. V každom prípade ho nezapodnite zriediť s nosným olejom.

INHALOVANIE: Použite vždy, ak chcete zlepšiť dýchanie, uvoľniť upchaté dýchacie cesty, a dezinfikovať vzduch. Inhalovanie pomáha pri zápaloch dutín, zlepšuje sekréciu hlienu.

PLEŤ: Tea tree olej je vhodný na ošetrenie mastnej a aknóznej pleti, ale aj mastných vlasov. Maximálna koncentrácia pre dermatologické použitie by nemala presiahnuť 15%.



Kedy olej použiť:

Kašeľ, nádcha, prechladnutie

Chrípka

Dutiny

Antibakteriálny

Antivirotický

Antifungálny

Mastná pleť

Akné

Ty

Thyme / Dúška tymiánová

Thymus vulgaris



Rimania ho spájali so statočnosťou a preto ho pridávali do kúpeľa vojakom, ktorí sa chystali do boja.



Kedy olej použiť:

Povzbudenie

Dodanie odvahy

Zlepšenie nálady

Stimulácia nervovej sústavy

Únava

Kašeľ

Nádcha

Dutiny

Trávenie

Antimikrobiálne účinky

Vo všeobecnosti je tymián vynikajúci pri **podpore dýchacej sústavy**. Oživí a **posilní telo a myseľ**. Je výborný **na chronickú únavu**. **Zlepšuje náladu a dokáže povzbudiť a dodať sebadôveru**.

Pre svoju výraznú vôňu býva hlavným korením, ktoré **zlepšuje trávenie a znižuje nadúvanie**, ale obsahuje aj iné liečivé látky.

Tymiánový esenciálny olej je jedným z **najsilnejších prírodných antimikrobiálnych látok**. Ako rastlina sa používa po stáročia **na liečbu kašľa a bronchitídy**.

Stimuluje cirkuláciu krvi a zvyšuje nízky tlak krvi. **Zlepšuje náladu a dokáže zvýšiť hladinu dopamínu a serotonínu**.

Existuje niekoľko chemotypov oleja.

Linaloolový chemotyp je vhodný a šetrný aj pre deti, zatiaľ čo thymolový je vhodný len pre dospelých.

MASÁŽ: Zmiešajte tymiánový olej s nosným olejom na podporu organizmu pri prechladnutí, kašli, či chrípke. Aplikujte na hrudný kôš z prednej aj zadnej strany.

INHALÁCIA: Použite, ak chcete povzbudiť psychiku, a nervový systém. Odstraňuje pesimizmus a dodáva odvalu a sebadôveru. Inhalovanie pomáha pri zápaloch dutín, zlepšuje sekréciu hlienu, vhodné je ho kombinovať s Rumančekom kamilkovým.

PLEŤ: Tymiánový olej je vhodný na ošetrovanie mastnej, aknóznej pleti, ale aj mastných vlasov. Nie je vhodný na citlivú pleť.

Gaultéria je po stáročia používaná indiánmi zo Severnej Ameriky.



Wi

Wintergreen / Gaultéria

Gaultheria procumbens

Olej z Gaultérie má sladkú, sviežu vôňu podobnú mäte. Bol používaný po stáročia kmeňom pôvodom zo Severnej Ameriky pri liečbe únavy a dýchacích ochorení - **stimuluje dýchací systém**.

Znižuje zápal a bolesť, čo je dokázané aj výskumom. Gaultériový olej má schopnosť pôsobiť ako **prírodné analgetikum** (liek proti bolesti), **antiartritický, antiseptický a sťahujúco**. Obsahuje predovšetkým aktívnu zložku metylsalicylát, ktorý tvorí 85% až 99% esenciálneho oleja. Pôsobí ako znečistlivujúce činidlo, ktoré **prekrvuje, ochladzuje, zmierňuje opuch a podráždenie**.

MASÁŽ: Pridajte esenciálny olej Wintergreen napr. do mandľového oleja či jojobového oleja a vmasírujte do pokožky hlavne na bolestivé miesta, ktoré prekrví a pomôže uľaviť od bolesti. Pri masáži oblasti ľadvín pomôže ich funkcii.

INHALÁCIA: Nevhodný



Nie je vhodný pre tehotné a kojace ženy.

Gaultériový olej môže interagovať s liekmi na zrážanie krvi.

Kedy olej použiť:

Protizápalový
Analgetický
Diuretický
Reumatizmus
Artritída
Stimulácia krvného obehu

Yy

Ylang ylang / Kananga

Cananga odorata



Názov Ylang ylang znamená 'kvet kvetov' a v tropických oblastiach, kde rastie, sa používa aj ako afrodisiakum.



Vyznačuje sa sladkou kvetinovou vôňou, a je jednou z kľúčových zložiek parfému Chanel No. 5. Stromy Ylang Ylang rastú v tropických oblastiach Ázie - Indonézie, na Filipínach a vo Francúzskej Polynézii. V Indonézii ho dodnes používajú na zdobenie postele mladomanželov, kvôli jeho energizujúcim a afrodisiakálnym účinkom.

Má **antibakteriálne a antivirotické účinky**, proces **hojenia rán** Ylang Ylang olejom má hladký a rýchly priebeh. Vhodný je **na suchú vlasovú pokožku**, zabraňuje vypadávaniu vlasov, stimuluje pokožku a reguluje tvorbu mazu. Dokonca je dokázané, že pomáha pri likvidácii vši z vlasov.

Uvoľňuje hnev a smútok. **Má relaxačné, sedatívne a protistresové účinky**. Môže pomôcť aj pri ťažkostiach so zaspávaním.

S týmto olejom však opatrne, pretože vôňa je intenzívna. Inhalácia väčšieho množstva by vám mohla spôsobiť nevoľnosť a bolesť hlavy.

MASÁŽ: 3 kv Ylang Ylang oleja pridať do 10 ml napr. Mandľového oleja a vmasírovať do tela, má uvoľňujúci účinok, zmierňuje napätie, harmonizuje. Na uvoľnenie, hydratáciu pokožky je vhodné použitie aj do kúpeľa.

INHALÁCIA: Ylang Ylang olej zlepšuje náladu, zbavuje stresu, uvoľňuje, vďaka sedatívnym účinkom pomáha pri problémoch so spánkom, je afrodisiakum.

PLEŤ: Ylang Ylang olej je vhodný na zrelú pleť, zabraňuje príznakom starnutia alebo podráždenia, zachováva vlhkosť a sviežosť pleti.

Kedy olej použiť:

Antistresový

Nespavosť

Sedatívny

Afrodisiakum

Antibakteriálny

Antivirotický

Esenciálne oleje sú aromatické látky obsiahnuté v raslinách, ich listoch, dreve, kvetoch, či plodoch. Získavajú sa rôznymi postupmi ako destilácia, či lisovanie a zistilo sa, že vedia **priaznivo ovplyvniť** nie len našu **psychiku, správanie a emócie**, ale **aj fyziologické funkcie nášeho tela**.

Partnerský program

Partnerský program je určený najmä tým, ktorý chcú objednávať nie len pre seba, ale napríklad aj pre celú rodinu, známych, či majú podnikateľského ducha. **Ak máte prevádzku ako napríklad darčeková predajňa, wellness, masáže, kozmetika**, či iné, máte tak možnosť rozšíriť si sortiment o výnimočne kvalitné produkty.

Viac o podmienkach sa dozviete na:

myfumee.com/vyber-uctu

Alebo nám napíšte na:

aloha@myfumee.com

Výhody

Atraktívne
veľkoobchodné ceny

Doručenie zadarmo

Špeciálne akcie
len pre partnerov

Exkluzívne zľavy

Unikátne vzdelávacie
materiály

Nepotrebuje
žiadnu živnosť

Prehľadný online účet



Rozšírte si portfólio produktov vo vašom obchode alebo e-shope.



Mastery of nature

A small, light-colored circular logo is positioned behind the word 'nature'. It features a stylized plant icon in the center and the text 'PREMIUM ORGANIC PRODUCTS' around the perimeter.

myfume.com

