

PRÍRODNÉ ESENCIÁLNE OLEJE

b o d h i

prírodná bylinná kozmetika



ESENCIÁLNE OLEJE

Esenciálne oleje, inak známe ako silice, sú látky rastlinného pôvodu. Prívlastok esenciálny, éterický znamená, že na rozdiel od bežných rastlinných olejov sú tieto oleje prchavé a na vzduchu sa bezo zvyšku rýchlo odparia.

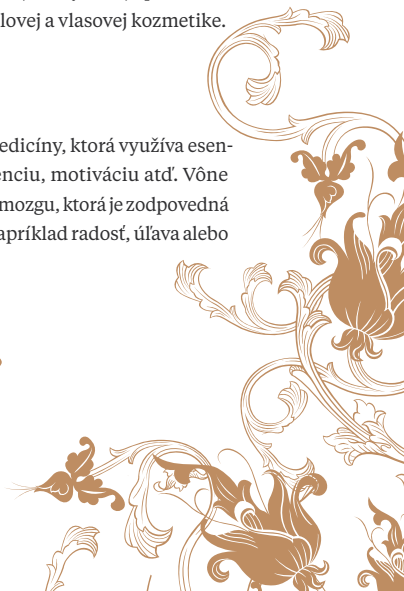
Získavajú sa z rastlín destiláciou, v prípade citrusových plodov lisovaním a extrakciou ak ide napr. o ružu alebo jazmín. Proces získavania esenciálnych olejov je pomerne nákladný, nakoľko oleje sa nachádzajú v rastlinách len v malých množstvách. Esenciálne oleje sa využívajú predovšetkým v aromaterapii, ale i v telovej a vlasovej kozmetike.

Aromaterapia

je jedna z metód prírodnej medicíny, ktorá využíva esenciálne oleje pre liečbu, prevenciu, motiváciu atď. Vône sa cez čuch dostávajú do časti mozgu, ktorá je zodpovedná za emócie, akými môžu byť napríklad radosť, úľava alebo povzbudenie.

100%
PRÍRODNÁ

100%
VEGAN



BIO PESTOVATELIA OKOLO SVETA

BODHI získava esenciálne oleje z ekologických plantáží a polí po celom svete. Naše partnerstvá od začiatku budujeme s rešpektom pre životné prostredie a trvalo udržateľné poľnohospodárstvo. Mnohé z našich partnerov sú malé rodinné manufaktúry a pestovatelia s dlhoročnou tradíciou. Pozrite si niektoré z našich partnerstiev:

DODÁVATEĽSKÉ FARMY



Citrusové silice
z BIO fariem na Sicílii



Oleje Citrónová tráva
a Vetiver z Indie



Esenciálny olej Ylang
ylang z plantáží na
Madagaskare



Oleje Kurkuma, Zázvor či
Kafrová limetka z Thajska

KOOPERUJÚCA / PARTNERSKÁ FARMA



Od roku 2018 získavame olej z Levandule a Ruže damažskej zo slnečných polí z oblasti Stara Zagora v Bulharsku



PROCES VÝROBY

Ďalším krokom pri výrobe esenciálnych olejov je extrakcia alebo destilácia. Je kľúčom k zachovaniu silnej arómy a terapeutických vlastností každého oleja. BODHI vo väčšine používa dva typy destilačných procesov, parnú destiláciu a lisovanie za studena. S pozornosťou na detail, správnym vybavením a kontrolou kvality vieme zachovávať jemný chemický profil každého éterického oleja v jeho produkcii.

Uzatvárame partnerstvá s odborníkmi, ktorí vedia, aký je dôležitý výrobný proces, súhlasia s dodržiavaním kontroly kvality, podporujú miestne nezávislé poľnohospodárstvo pri zachovaní nášeho záväzku ku kvalite. Takýmto spôsobom dokážeme neustále poskytovať zákazníkom produkty, ktoré sú jedinečné, čisté a bezpečné.

AKO POUŽÍVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE

Esenciálne oleje sú ako zdravie z prírody koncentrované vo fľaštičke. Majú úžasnú silu – sú v priemere až 50x efektívnejšie než samotné bylinky, a tak dokážu pomôcť pri mnohých zdravotných problémoch. Esenciálne oleje prenikajú do nášho organizmu dýchaním, cez pokožku a sliznice. Aromaterapia pôsobí na rovne fyzickej i psychickej, harmonizuje telo, myseľ i emócie.

Používanie / legenda

Hlavnou metódou aromaterapie je vonkajšie použitie esenciálnych olejov nasledovnými spôsobmi. Odporúčané dávkovanie je všeobecné a závisí od pocitov, zdravotného stavu a konkrétneho použitého esenciálneho oleja.

Pre viac tipov a receptov navštívte náš blog na www.bodhispa.sk, kde sa dozviete ako namiešať správne zmesi, ktoré využijete pri liečbe, oddychu, v domácnosti i v kozmetike.



OSVIEŽENIE VZDUCHU

- pridajte do vody v aromalampe 3-5 kvapiek pre osvieženie vzduchu
- pre difúzovanie esenciálnych olejov v elektrickom difúzery pridajte 3-10 kvapiek do vody v nádobke čím vzduch osviežite a zvlhčíte zároveň



INHALÁCIA

- pre najúčinnjšie inhalovanie pridajte 1-2 kvapky do 1 l horúcej vody v hrnci, prikryte hlavu uterákom a inhalujte po dobu 5 minút



POUŽITIE NA POKOŽKU ZRIEDENÉ

Esenciálne oleje používajte na pokožku vždy zriedené: pre dospelých 5-8 kvapiek na 10 ml základného rastlinného oleja (10ml = 1 polievková lyžica)



PRIAME POUŽITIE NA POKOŽKU

Vybrané esenciálne oleje môžete použiť na pokožku i neriedené, 1-2 kvapky na postihnuté miesto.



KÚPEĽ

• 3-8 kvapiek dobre zriediť do jednej lyžice soli alebo teplého mlieka, medu či rastlinného oleja a pridajte do kúpeľa.



DO KOZMETICKÝCH VÝROBKOV

• pridajte 3-10 kvapiek do kozmetických výrobkov pre pleť, telo a vlasy



KLOKTANIE

• 1-3 kvapky do 1 dl teplej vody a kloktajte po dobu 5 minút, esenciálny olej môžete nakvapkať i na soľ, med, propolis, následne rozpustiť v teplej vode a kloктаť



SAUNA

• pridajte 5-10 kvapiek do 1l studenej vody, počet kvapiek závisí od intenzity vône daného esenciálneho oleja



DOMÁCNOSŤ

- pre čistú a voňavú bielizeň pridajte 5-10 kvapiek do pracieho prášku/gélu pri každom praní
- 4-7 kvapiek na sáčok alebo filter vo vysávači príjemne osvieži vzduch počas vysávania a dodá príjemný pocit pri domácom upratovaní.
- pre dezinfekciu povrchov v domácnosti pridajte 20 kvapiek do teplej vody v rozprasačovi o objeme 100 ml, nastriekajte povrch a jemne utrite.



Upozornenia

Esenciálne oleje sú vysoko koncentrované, na pokožku používajte vždy riedené. Výnimkou je levanduľa a čajovník, 1-2 kvapky priamo na postihnuté miesto. Uschovajte pred deťmi a pred použitím si vždy prečítajte príbalový leták.



VNÚTORNE UŽÍVANIE

Vybrané esenciálne oleje sa dajú taktiež používať ako potravinové doplnky, ktorými môžeme podporiť liečbu rôznych zdravotných problémov. Esenciálne oleje sú však vysoko koncentrované látky, ktoré môžu podráždiť či poškodiť sliznicu žalúdka. Vnútorne užívanie esenciálnych olejov by nemalo byť hlavnou a pravidelnou formou ich používania, pretože znamená veľkú záťaž pre vylučovacie orgány ľadviny a pečene. Prenikanie olejov cez tráviaci trakt je oveľa pomalšie. Odporúčame vnútorné užívanie konzultovať s aromaterapeutom či lekárom.



FOTOSENZITÍVNY ÚČINOK

Niektoré oleje, najmä citrusové, majú fotosenzitívny účinok, nie je preto vhodné aplikovať ich na pokožku bezprostredne pred jej vystavením na slnečné žiarenie.



TEHOTENSTVO

Vybrané esenciálne oleje sú pre svoje účinky vhodné pre ženy aj počas tehotenstva.



DETI

Označené esenciálne oleje sú pre svoje účinky **vhodné pre deti od 3 rokov**. Deti do 3 rokov nikdy neužívajú esenciálne oleje vnútorne ani priamo na pokožku, obzvlášť budte opatrní u najmenších detí do 1 roka.

- riedenie pre deti a mládež od 3 – 12 rokov 3-5 kvapiek na 10ml základného oleja,

deti 1-3 rokov 1 kvapka na 10 ml základného oleja, deti 0-1 rok 1 kvapka na 100 ml základného oleja.

TÓN VÔNE

Niektoré esenciálne oleje sa odparujú rýchlejšie ako iné. Každý esenciálny olej má svoj tón vône. Najrýchlejšie sa odparujú oleje s vysokým tónom označené ako „Hlava“, stredne dlhé odparovanie „Srdce“ a oleje, ktoré sa uvoľňujú najpomalšie sa označujú ako „Báza“.

MIEŠANIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Oleje môžu byť spolu zmiešané pre konkrétny terapeutický účinok alebo len tzv. pre „radosť“. Nezabúdajte, že esenciálne oleje pôsobia vždy na všetkých troch úrovniach - fyzickej, mentálnej a duševnej, majú svoje kategórie aj tóny. Musíte mať na zreteli ich rôzne účinky a chemické zloženie.

Viac o miešaní esenciálnych olejov sa dozviete na Bodhispa.sk/blogs alebo na našich seminároch **BODHI ACADEMY**.

POZOR! Esenciálne oleje sú rozpustné v oleji alebo v alkohole. Ako alternatívu pre riedenie tiež môžete použiť soľ, teplé mlieko či med. Esenciálne oleje nie sú rozpustné vo vode!

SKLADOVANIE

Na chladnom mieste mimo dosahu slnečného žiarenia a tepelných zdrojov. Uschovajte mimo dosahu detí.



Krajina pôvodu: Thajsko

Vôňa: čerstvo bylinná, jemne korenistá, jemne sladká

Tón vône: hlava

Kombinujte: levanduľa, rozmarín, bergamot, šalvia, limetka, citrónová tráva, ruža, geránium

BAZALKA (Ocimum Basilicum)

- získava sa parovodnou destiláciou z čerstvých bazalkových listkov
- **upokojuje, povzbudzuje, dobré trávenie**

Je vynikajúce cefalikum, prečisťuje myseľ, **zaháňa psychickú únavu a posilňuje nervovú sústavu**. Odporúčame použiť pri preťaženi a nervovej slabosti. Bazalkový esenciálny olej sa používa pri bolestiach hlavy, migréne alebo menštruačných bolestiach. **Pomáha pri tráviacich ťažkostiach**. Pomáha pri liečbe respiračných infekcií a horúčkovitých ochorení a uvoľňovať kŕče pri kašli. Pôsobí ako prírodný prostriedok na posilnenie imunity organizmu. Je výborný na ošetrovanie pokožky. Podporuje vykašľávanie. Nepoužívajte dlhodob!

POUŽITIE



TIP

- Použite 1 kvapku s octom na dochutenie šalátu.
- Zoberte si so sebou na náročnú skúšku vreckovku s pár kvapkami bergamotu a bazalky.



Krajina pôvodu: Taliansko

Vôňa: nevšedná, čerstvo ovocná vôňa, citrusová, jemne korenistá

Tón vône: hlava

Kombinujte: ruža, geránium, ylang-ylang, cédrové drevo, vetiver, všetky citrusové oleje, korenisté oleje

BERGAMOT (Citrus Bergamia)

- **lisovaním za studena z oplodia nedozretých plodov**
- **povzbudenie nálady, koncentrácia, antidepresívum**

Pôsobí upokojujúco na myseľ, zaháňa stres. Pomáha bojovať proti depresii a nespavosti. Podporuje tvorbu serotonínu. Má výrazné anti-septické účinky, pôsobí proti vírusom a baktériám, pomáha pri liečbe **kožných ochorení, akné, ekzémov, herpes simplex a psoriáze**, je účinný **proti plesniam**. Pôsobí proti kŕčom v bruchu, aj menštruačným kŕčom. Posilňuje imunitu.

POUŽITIE



TIP

- Proti depresii a smútku pridajte pár kvapiek do vody v aromalampe.
- Pri liečbe ženských mykóz pridajte pár kvapiek bergamotu a geránia do rastlinného oleja a aplikujte na tampón.



Krajina pôvodu: Čína
Vôňa: čerstvá vôňa s drevitým nádychom, zelená, lesná
Tón vône: srdce
Kombinujte: santalové drevo, eukalyptus, grep, bergamot, rozmarín, šalvia

BORIEVKA (Juniperus Communis)

- *parovodnou destiláciou s plodov*
- **upokojuje, vyrovnáva emócie, posilnenie, podpora**

Podporuje pevnú vôľu a rozhodnosť. Má anti-septický a diuretický (močopudný) účinok, jeho najvýznamnejšou vlastnosťou sú detoxikačné schopnosti. Podporuje látkovú výmenu. Výrazne pomáha zmiernovať celulitídu, je vhodný aj pri liečbe akné. Tonizuje pokožku pri chudnutí. Pomáha bojovať proti reumatickým bolestiam, bolesti, kŕčom v nohách. Je veľmi dobrý aj ako dezinfekčný prostriedok v domácnosti.

POUŽITIE



TIP

- Olej proti celulitíde: Zmiešajte 20 ml sezamového oleja, 4 kvapiek EO cédrové drevo, 3 kvapky EO borievka a 3 kvapky EO grep.
- Použite 2 kvapky rozriedené vo vode na podporu ústnej hygieny.



Krajina pôvodu: Čína
Vôňa: drevitá, teplá, balzamová
Tón vône: báza
Kombinujte: bergamot, škoricca, borievka, kadidlovník, jazmín, limetka, levanduľa, citrón, mäta, ruža, rozmarín

CÉDROVÉ DREVO (Cupressus Funebris)

- *Parovodnou destiláciou z dreva stromu čínskeho cédrovníka*
- **upokojuje, uvoľňuje napätie a stres, antiseptikum**

Má upokojujúci účinok na psychiku, podporuje dobrý spánok, **uvoľňuje napätie a pomáha bojovať proti smútku**. Pomáha pri liečbe kožných infekcií, hojení rán, ekzémov, akné apod. Má anti-septický a protizápalové účinky. Je vhodný do deodorantov, pretože ničí baktérie, ktoré rozkladajú pot. Hodí sa do kozmetických prípravkov a vôd po holení pre mužov. Je vhodný na masáž pri artritíde a reume. Zmierňuje **bolesť pri zápaloch kĺbov**. Pomáha pri zápaloch dýchacích ciest, nádche, podporuje vykašliavanie. Reguluje krvný obeh a menštruálny cyklus.

POUŽITIE



TIP

- Olej na hemoroidy: 1 PL ľubovníkového oleja, 4 kvapky EO patchouli, 2 kvapky EO geránium, 2-3 kvapky cédrové drevo Bodhi.
- Proti depresii a smútku pridajte pár kvapiek do vody v aromalampe.



Krajina pôvodu: Taliansko
Vôňa: svieža citrónová vôňa
Tón vône: hlava
Kombinujte: čajovník - tea tree, eukalyptus, ruža, ylang-ylang, iné citrusové oleje

CITRÓN (Citrus Limon)

- *lisovaním z vonkajšej kôry plodov citrónovníka*
- **povzbudenie nálady, osvieženie a koncentrácia, proti únave a stresu, čistenie organizmu**

Napomáha koncentrácii a prejasňuje myseľ. Má výrazné antiseptické a čistiace účinky, účinne čistí pleť a **stahuje póry**. Je vhodný na ošetrovanie pokožky pri zápaloch a zraneniach a na mastnú pokožku. Je účinným prírodným prípravkom proti celulitíde, žltovým kameňom, pigmentovým škvrnám. Podporuje prekrvenie a tonizuje pokožku. Podporuje **imunitu** a pomáha bojovať proti chrípke a nachladeniu a rozpúšťať hlieny. Má antibakteriálne účinky a je účinný aj pri ústnej hygiene. Čistí a rozvoniava vzduch. Jeho vôňa **pomáha potláčať i tehotenské nevoľnosti**.

POUŽITIE



TIP

- Vytvorte si sprej proti poteniu. Zmiešajte EO šalvia a citrón s vodou vo fľaštičke s rozprašovačom. Pred použitím potraсте a nastriekajte do podpazušia alebo na nohy.
- Použite pár kvapiek vo vode na očistenie nábytku.



Krajina pôvodu: India
Vôňa: silná, ostro citrónová
Tón vône: hlava
Kombinujte: bergamot, pomaranč, levanduľa, cédrové drevo

CITRONELA (Cymbopogon Nardus)

- *parovodnou destiláciou z aromatickej trávy*
- **osviežuje, dezinfekčné účinky, prírodný repelent**

Pomáha bojovať so stresom, odstraňuje nepokoj a povzbudzuje náladu. Má antiseptické a antimykotické účinky a **používa sa na dezinfekciu a hojenie drobných rán na pokožke**. Pomáha odstraňovať telesný zápach a preto sa pridáva do deodorantov a telových sprejov. **Pomáha zmierniť bolesti hlavy pri migréne alebo lokálnej bolesti**. Má protikččové a antibakteriálne účinky. Pomáha potláčať teplotu. Citronelový esenciálny olej je najúčinnjší **prírodný repelent**. Môžete ho použiť ako náhradu drahého EO medovka.

POUŽITIE



TIP

- Vytvorte si **PRÍRODNÝ REPELENT**: do 50ml rozmarínovej vody pridajte 20 kvapiek, použite ako rozprašovač alebo rozotrite na miesto účinku.



Krajina pôvodu: India
Vôňa: ostrá citrusovo-trávová

Tón vône: hlava
Kombinujte: Bazalka, Levanduľa, Rozmarín, Cédrové drevo, Klinčeky, Zázvor, Rozmarín, korenistá vôňa

CITRÓNOVÁ TRÁVA

(Cymbopogon Flexuosus)

- parovodnou destiláciou listov trávy
- **povzbudenie nálady, osvieženie a koncentrácia**

Pomáha naštartovať myseľ, je vhodná pri únave a letargii, dodáva energiu unavenej mysli a podporuje koncentráciu. Pomáha bojovať **proti bolesti hlavy a migréne**. Má antibakteriálne a antimykotické účinky, **dezinfikuje vzduch**. Je vhodný pre mastnejšiu a aknóznou pleť. Využíva sa i pri liečbe plesni na nohách. Posilňuje imunitu. Pomáha potláčať nevoľnosť a kŕče v bruchu, ale aj lokálne bolesti. Pomáha uvoľňovať svalovú únavu a napätie po fyzickom výkone (rozmiešajte v rastlinnom oleji). Prírodný repelent.

POUŽITIE



TIP

- EO citrónová tráva s EO rozmarín vám pomôže udržať koncentráciu pri dlhšej jazde v aute.
- Použite pár kvapiek v rastlinnom oleji na lokálnu masáž po športovaní.



Krajina pôvodu: Austrália
Vôňa: svieža, až ostrá, silno bylinná s korenistým podtónom

Tón vône: srdce
Kombinujte: geráanium, šalvia muškátová, levanduľa, citrón, rozmarín, ružové drevo, tymián

ČAJOVNÍK – TEA TREE

(Melaleuca Alternifolia)

- parovodnou destiláciou z konárikov a listov stromu čajovníka
- **osviežuje, povzbudzuje, dýchacie cesty, základ domácej lekárničky**

Účinkuje proti všetkým trom organizmom vyvolávajúcim infekcie: baktérie, plesne a vírusy. Jeho využitie je preto široké a nemal by chýbať v žiadnej prírodnej lekárničke. Pomáha pri zápalových stavoch pokožky (akné, ekzém, psoriáza). Podporuje hojenie rán a zmenšovanie jaziev. Má silné **imunostimulačné účinky**, pomáha pri **prechladnutí a chrípke** a čistí upchaté dutiny. Bojuje proti zápachu napr. v ústach, na tele alebo nohách. Pôsobí ako prírodný repelent, aj proti detským všiam. Uľavuje od svrbenia po uštipnutí hmyzom. Dezinfikuje domácnosť.

POUŽITIE



TIP

- do 2L hrnca s vriacou vodou kvapnite 2-3 kvapky a INHALUJTE, pomáha čistiť upchaté dutiny a horné dýchacie cesty, zabiť až 60% baktérií



Krajina pôvodu: Čína
Vôňa: čerstvá, svieža
Tón vône: hlava
Kombinujte: levanduľa,
citrón, mäta, rozmarín,
tymián

EUKALYPTUS (Eucalyptus Globulus)

- *parovodnou destiláciou listov a konárikov zo stromu eukalyptu*
- *osviežuje, uvoľňuje, povzbudenie nálady a koncentrácia, dýchacie cesty*

Pomáha proti migréne, rozjasní myseľ a stimuluje lepšiu sústredenosť. Otvorí myseľ novým myšlienkam a riešeniam. Prinesie sviežosť do života. Má antibakteriálne, antivirálne, antimykotické a hlieny uvoľňujúce účinky. Pomáha **pri liečbe dýchacích ciest, pri nádche a prechladnutí**. Tlmí horúčku. Na telo má chladivý účinok. Odporúčame pridať pár kvapiek do masážnych olejov po športovom výkone na uvoľnenie svalov alebo menštruačných kŕčov. **Nevhodné pre astmatikov.**

POUŽITIE



TIP

- Uvoľňujúci masážny olej pre športovcov a fyzicky pracujúcich: do 1 PL rastlinného oleja pridajte po 2-3 kvapky EO klinčky a eukalyptus.
- Použite pár kvapiek v rannom kúpeli na prebudenie do nového dňa.



Krajina pôvodu: Egypt
Vôňa: kvetinová, výrazná,
ružová s citrónovým
nádychom
Tón vône: srdce
Kombinujte: patchouli,
ruža, neroli, kadidlo,
santalové drevo,
ylang-ylang, levanduľa,
citrusové oleje

GERÁNIUM (Pelargonium Graveolens)

- *parovodnou destiláciou z listov*
- *upokojuje, uvoľňuje napätie a stres, ženský olej*

Je všestranným „ženským“ olejom, nazýva sa aj „Afroditin olej“. Rozvíja a harmonizuje ženské duchovno. Pôsobí ako **prírodné antidepresívum**, uvoľní preťaženie myseľ. Podporuje hojenie rán. Má adstringentné a antiseptické účinky a pomáha vyrovnávať tvorbu kožného mazu. Je veľmi vhodný na ošetrovanie suchej alebo mastnej pleti. Podporuje lymfatický systém a látkovú výmenu. Pôsobí proti celulitíde, zadržovaniu tekutín a opuchom. Je účinný pri **klimakterických problémoch** a zmiernuje predmenštruačné napätie. Tiež pomáha **sťahovať maternicu po pôrode**.

POUŽITIE



TIP

- Vytvorte si pleťový olej z geránia pre omladenie pleti a harmóniu myseľ. Na 30ml rastlinného oleja podľa typu pleti pridajte 4 kvapky EO Geránium a 3 kvapky EO Patchouli, Ruže alebo Santalové drevo.



Krajina pôvodu: Španielsko

Vôňa: svieža, citrusová
mierne trpká a trochu
sladká

Tón vône: hlava

Kombinujte: Mäta, šalvia
muškátová, benzoe, ylang-
ylang, ihličnany, bazalka,
levanduľa

GREP (Citrus Paradisi)

- *lisovaním z kôry plodu grepfruitu*
- **upokojuje, uvoľňuje napätie a stres, pomáha proti opuchom**

Stimuluje nervový systém, navodzuje pocit sviežosti, **pozitívne nalaďuje myseľ** a zaháňa únavu. Pôsobí tiež ako antidepresívum. Je bohatý na antioxidanty, chráni pokožku pred predčasným starnutím. Je vhodný pre **starostlivosť o mastnú a problematickú pleť**. Podporuje **liečbu akné**. Pomáha odbúravať celulitídu a pokožku celkovo detoxikovať. Pôsobí proti bolestiam, napr. bolesti hlavy, menštruačnej bolesti, kŕčom ale i ranným nevoľnostiam v tehotenstve. Posilňuje imunitu. Dezinfikuje a čistí vzduch.

POUŽITIE



TIP

- Pár kvapiek EO grep pomôže spríjemniť dlhú cestu autom a predísť bolestiam hlavy z tepla.
- Kvapnite do bežného šampónu a umyte si vlasy pre väčší lesk vlasov.



Krajina pôvodu: Čína

Vôňa: pôvabná kvetinová,
opojná, zmyselná

Tón vône: srdce

Kombinujte: geránium,
ružové drevo, ruža,
santalové drevo, citrusové
oleje, patchouli, cédrové
drevo, bergamot

JAZMÍN (Jasminum Officinale)

2,5% roztok v jojobovom oleji

- *spôsob získavania: absolue*
- **radosť, eufória, afrodisiakum, antidepresívum, ženský olej**

Je vhodný pri psychickom vyčerpaní. Stimuluje uvoľňovanie serotonínu, je známym prírodným afrodisiakom. Upokojuje, **znižuje príznaky nespavosti** a navodzuje pokojný a dlhý spánok. Pridáva sa do drahých a zmyselných parfémov. Pomáha zmierniť **pôrodné bolesti** a podporuje **tvorbu mlieka**. Na pokožku má esenciálny olej jazmín upokojujúci a antiseptický účinok, pomáha pri **ošetrení suchej a citlivej pokožke**. Vedeli ste, že na výrobu 1 kg jazmínového Absolue esenciálneho oleja je potrebné až 1000 kg kvetov?

POUŽITIE



TIP

- Povzbudzujúci olej pre vyčerpané ženy: 1 PL rastlinného oleja + 1 kvapka EO jazmín.
- Rozotrite kvapky na zápästí a krku ako exkluzívny parfém.



Krajina pôvodu: India
Vôňa: kadidlová, meditačná
Tón vône: báza
Kombinujte: benzoe, cédrové drevo, cajeput, mandarínka, tangerínka, santalové drevo

KADIDLOVNÍK (Boswellia Serrata)

- *parovodnou destiláciou živice zo stromu Kadidlovníka*
- **uvolňuje napätie, meditácia a relax, oslobodenie ducha**

Kadidlovník patrí k tzv. „duchovným“ olejom. Vôňa kadidla navodzuje meditačnú atmosféru, pôsobí upokojujúco a relaxačne. Prehľbuje dýchanie. **Čistí myseľ**, ktorú zaťažuje veľa myšlienok. Hodí sa najmä pri dôležitých životných plánoch a zmenách. **Je aj účinným antiseptikom, má dezinfekčné vlastnosti**, čistí vzduch od baktérií. Pomáha pri hojení kožných rán, regeneruje a sťahuje pleť. V kozmetike je preto častou ingredienciou v „anti-aging“ (proti starnutiu) výrobkoch. **Kadidlová silica podporuje imunitný systém**, pomáha pri ťažkostiach dýchacích ciest.

POUŽITIE



TIP

- Pridajte 1 kvapku do večerného pleťového oleja na podporu boja proti vráskam.
- Použite na ošetrovanie nechtových lôžok pre zdravšie nechty.



Krajina pôvodu: Thajsko
Vôňa: unikátna, ostro citrusová, s korenistým nádychom
Tón vône: hlava
Kombinujte: citrónová tráva, petitgrain, rozmarín, jazmín, ylang-ylang, kadidlovník, cédrové drevo

KAFROVÁ LIMETKA (Citrus Hystrix)

- *parovodnou destiláciou z listov rastliny*
- **povzbudzuje myseľ, relax, dezinfekcia**

Pôsobí ako prírodné antidepersívum, je vhodný pri jesenných melanchóliách a psychickej únave. **Podporuje nervovú sústavu**. Pomáha znižovať teplotu a podporuje imunitu. Má antibakteriálne, protizápalové a antimykotické účinky. Je vynikajúci olejom **pre dezinfekciu a hygienu ústnej dutiny**, pridáva sa do zubných pást. Účinne prevoní pokožku aj vzduch, je vhodný do telových sprejov a osviežovačov vzduchu.

POUŽITIE



TIP

- V zime podporíte svoju náladu aj imunitu pár kvapkami EO káfrovej limetky v aromalampe, saune alebo kúpeľi.



Krajina pôvodu: Indonézia
Vôňa: vieža gáfrova vôňa
Tón vône: srdce
Kombinujte: eukalyptus, klinčeky, bergamot, levanduľa, geránium, tymián

KAJEPUT (Melaleuca Cajuputi)

- parovodnou destiláciou z listov a konárikov stromu
- **osviežuje, uvoľňuje napätie a stres, dýchacie cesty**

Niekedy sa mu hovorí aj „biely tea tree.“ Má podobné antiseptické a antibakteriálne účinky, bojuje aj proti plesniam. Pomáha uvoľňovať dýchacie cesty pri **nachladnutí**. Je prírodné analgetikum a lokálnou masážou tlmí **bolesť hlavy, zubov, svalov a kĺbov** a zmiernuje kŕče tráviaceho systému a menštruačné bolesti. Stimuluje orgány, zahrieva a prekrvuje pokožku a podporuje prirodzenú detoxikáciu tela. V kozmetike slúži ako tonikum, rozjasňuje a vyhladzuje pleť. Pomáha prechádzať zápalom a akné. Pôsobí ako prírodný repelent.

POUŽITIE



TIP

• Detský nosový olejček pri prechladnutí: 1 PL mandľového oleja, 2 kvapky EO levanduľa, 1 kvapka EO kajeput. Masírujte okolo nosa alebo namočte vatovú tyčinku a noštek vytrite zvnútra.



Krajina pôvodu: Indonézia
Vôňa: prenikavá sladko korenistá vôňa
Tón vône: srdce
Kombinujte: benzoe, zázvor, pomaranč a iné korenisté a citrusové oleje

KLINČEKY (Syzygium Aromaticum)

- parovodnou destiláciou klinčekov – púčikov stromu klinčekovca
- **pozdvihuje náladu, navodzuje relax a radosť, hrejivé a prekrvujúce účinky**

Vyvoláva príjemné emócie, uvoľňuje a harmonizuje. Zahreje dušu a upokojí vyčerpanú myseľ. Je vhodný aj pri psychickej únave. Dodáva istotu a silu, povzbudzuje a pozdvihuje náladu. Má antiseptické, protizápalové a **zahrievajúce účinky**. Pomáha pri **bolestiach kĺbov, svalovom vypätí**. Pri bolesti zubov potrite ďasná. Používa sa pri príprave na **pôrod, urýchľuje sťahy maternice**. Je účinný pri udržiavaní ústnej hygieny. **Nepoužívajte pri vysokom krvnom tlaku!**

POUŽITIE



TIP

• Pri zapálenom hrdle sa naporujte nad teplou vodou, 3 kvapkami EO klinčeky a 3 kvapkami EO borievka.
• Použite pár kvapiek do cesta na koláčiky.



Krajina pôvodu: Thajsko
Vôňa: výrazná korenistá vôňa ako samotné korenie
Tón vône: báza
Kombinujte: klinčeky, muškátový orech, zázvor, šalvia

KURKUMA (Curcuma Longa)

- *parovodnou destiláciou z koreňa rastliny*
- **relax, protizápalové účinky, imunita**

Podporuje pamäť a koncentráciu. **Podporuje imunitu**, pôsobí protizápalovo. Je vhodný na čistenie pleti, pomáha v boji proti akné. Je vhodný aj do pleťových krémov pre zrelú pleť. Pomáha hojiť rany na pokožke. Uľavuje pri zápaloch spojených s artritídou, svalovou bolesťou, poškodených kĺboch. Stimuluje krvný obeh. Je vhodný na podporu prekrvenia vlasovej pokožky. Zlepšuje metabolizmus a trávenie. **Môže zafarbiť textilie, nechajte dobre vsiaknuť do pokožky!**

POUŽITIE



TIP

- Olej na pleť spálenú slnkom: 1 PL rastlinného oleja, 2 kvapky EO kurkuma, 2 kvapky EO levandule.



Krajina pôvodu: Bulharsko
Vôňa: jemná kvetinovo bylinná, charakteristická levandulová
Tón vône: srdce
Kombinujte: rozmarín, gerárium, pomaranč, tymián, eukalyptus, mäta

LEVANDUĽA (Lavandula Angustifolia)

- *parovodnou destiláciou bylinky v kvete*
- **upokojuje, dobrý spánok, základ domácej lekárničky**

Je tak univerzálny, že sa o ňom nadnesene hovorí „Keď nevieš čo, daj levanduľu.“ Pôsobí upokojujúco, pomáha pri nespavosti, znižuje krvný tlak, zmiernuje bolesti hlavy. Podporuje prírodnú liečbu prechladnutia, kašlu, chrípky - najúčinnjšia liečba je inhaláciou vodnej pary. Je účinný pri potláčaní menštruačných bolestí. Je prínosný pri kožných problémoch: poraneniach, popáleninách, reakciách na bodnutie hmyzom. Upokojuje pleť, pomáha regulovať nadmernú produkciu mazu a liečiť akné. Je účinný ako prírodný repelent i proti moliam.

POUŽITIE



TIP

- Pri nepokojnom spánku bábätka, pridajte 2 kvapky do aromalampy pred spaním.
- Pridajte k bežnému šampónu pre zdravšie a hustejšie vlasy.



Krajina pôvodu: Taliansko

Vôňa: krásna svieža

Citrusová vôňa

Tón vône: hlava

Kombinujte: cédrové drevo, sladká bazalka, muškátová šalvia, levadúľa, škoricca, geráanium, borievka, vetiver

LIMETKA (Citrus Aurantifolia)

- *lisovaním za studena zo šupky limetkových plodov*
- **svieženie, radosť, kreativita, dýchacie cesty**

Povzbudí vašu náladu svojou „veselou“ vôňou, pomôže zahnať stres. Vôňa povzbudzuje chuť do jedla. Vďaka svojim antiseptickým účinkom je **v starostlivosti o ústnu hygienu**, pôsobí sťahujúco a pomáha chrániť zubné ďasná. Podporuje imunitu a pomáha bojovať proti vírusovým ochoreniam ako chrípka a prechladnutie. Pomáha prečisťovať organizmus. Potláča teplotu. Obsahuje veľa antioxidantov, pomáha chrániť pokožku pred voľnými radikálmi, bráni **predčasnému starnutiu** a napomáha k mladistvému vzhľadu.

POUŽITIE



TIP

- **Voda po holení** pre pánov: 1 ČL alkoholu (vodka, 60% liehu z lekárne), 10 kv.EO limetka, 5 kv. EO zázvor. Doliať kvetovou vodou do 100 ml. Pred použitím potraсте.
- **Pár kvapiek** v aromalampe Vám pomôže predísť ranným nevoľnostiam v tehotenstve.



Krajina pôvodu: Taliansko

Vôňa: citrusová, svieža

s jemne horkým nádychom

Tón vône: hlava

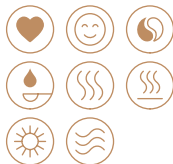
Kombinujte: grep, limetka, citrón, bergamot, škoricca, šalvia muškátová, klinčeky, kadidlovník, levandúľa, muškátový oriešok

MANDARÍNKA (Citrus Reticulata)

- *lisovaním za studena z kôry plodov*
- **osviežuje, navodzuje radosť a harmóniu, dobré trávenie**

Uvoľňuje nervový systém, navodzuje pocit sviežosti, povzbudzuje, **pozitívne naladuje myseľ a zaháňa únavu**. Rozptyľuje melanchóliu a smútok, **pôsobí antidepresívne**. Podporuje kreativitu. Má antiseptické účinky, pomáha liečiť plesňové ochorenia kože. Čistí a dezinfikuje pokožku, je vhodný najmä pre starostlivosť o mastnú pleť. Je účinný pri liečbe akné. Pomáha **proti tehotenským striám** na rastúcom brušku. Uľavuje pri kŕčoch v bruchu a tráviacich ťažkostiach.

POUŽITIE



TIP

- **Olej na masáž** nafúknutého detského bruška: 1 PL mandľového oleja, 1 kvapka EO mandarínka a 1 kvapka EO mäta.
- **V ťažkom období detí**, ako napr. začiatok školy kvapnite na vreckovku a vložte deťom do vrecka.



Krajina pôvodu: Čína
Vôňa: výrazná, svieža, mentolová
Tón vône: hlava
Kombinujte: eukalyptus, geránium, grep, borievka, levanduľa, citrón, rozmarín, tea tree – čajovník

MÄTA (PRIEPORNÁ)

(Mentha Piperita)

- parovodnou destiláciou z listov rastliny
- **osviežuje a nabudzuje, uvoľňuje napätie a stres, dýchacie cesty, bolesti hlavy**

Pomáha skoncentrovať, stimuluje mozog a **rozjasňuje myslenie**. Podporuje liečbu dýchacích ťažkostí, zaháňa horúčku a uvoľňuje zapchaté dýchacie cesty. Je skvelým prírodným analgetikom, prostriedkom **proti bolesti hlavy a migréne**. Uľavuje od svalovej bolesti i menštruačnej bolesti. Pomáha čistiť pľeť a bojuje proti akné. Čistí a osviežuje ovzdušie. Pôsobí tiež ako prírodný repelent, proti mravcom, hmyzu a drobným škodcom, napr. myšiam.

POUŽITIE



TIP

- Pri prehriatí organizmu si spravte studený kúpeľ nôh s pár kvapkami EO Mäta.
- do 2L hrnce s vriacou vodou kvapnite 2-3 kvapky a **INHALUJTE**, pomáha čistiť upchaté dutiny a horné dýchacie cesty



Krajina pôvodu: India
Vôňa: svieža mentolová, výrazná
Tón vône: hlava
Kombinujte: levanduľa, rozmarín, eukalyptus, bergamot, bazalka, limetka

MÄTA ROLNÁ

(Mentha Arvensis)

- parovodnou destiláciou z listov rastliny
- **osviežuje, koncentrácia a relax, chladivý účinok, dýchacie cesty**

Má ochladzujúci účinok, inhalovanie pary s mäťovým olejom pomáha prečistiť dýchacie cesty a dutiny pri **chrípke a prechladnutí**. Čistí i pľeť, je vhodný na aknóznou pľeť. Má stimulujúci účinok na myseľ, preto by sa nemal používať na večer. Studené mäťové obklady napomáhajú uľaviť od bolesti hlavy, zubov, pri migréne, ľadvinových kolikách a ochorení nosohltanu. Používa sa pri žalúdočných bolestiach a poruchách trávenia. Pôsobí ako prírodný repelent, **odpuďzuje drobný lezúci hmyz** (mravce, chrobáky).

POUŽITIE



TIP

- Kvapnite pár kvapiek na vatový tampón a potrite si nohy zospodu pred náročnou túrou alebo tanečnou zábavou.



Krajina pôvodu: Srí Lanka

Vôňa: korenistá, jemne sladká, oriešková

Tón vône: báza

Kombinujte: pomaranč, klinčeky, rozmarín, mandarínka, šalvia muškátová, citrón, petitgrain, limetka

MUŠKÁTOVÝ ORECH

(Myristica Fragrans)

- parovodnou destiláciou z orieška
- **upokojuje, uvoľňuje napätie a stres, antibakteriálne a hrejivé účinky**

Jeho vôňa pomáha zaháňať stres a uvoľňovať myseľ pred spaním. Podporuje koncentráciu a motiváciu, je vhodný najmä v psychicky náročných obdobiach. Má antibakteriálne a **silno hrejivé účinky, podporuje prekrvenie**. Pomáha pri **únave svalov**. Posilňuje odolnosť voči prechladnutiu a pôsobí proti infekciám. Pomáha pri nadúvaní, črevným infekciám a reume. Pomáha udržiavať ústnu hygienu. **Prekročené a dlhodobé užívanie môže byť zdraviu škodlivé, dbajte na nízke riedenie!**

POUŽITIE



TIP

- Parfém pre mužov: 20 ml jojobového oleja, 2 kvapky EO muškát. orech a 5 kvapiek EO levanduľa.



Krajina pôvodu: Srí Lanka

Vôňa: silno zemitá, jemne sladká, korenistá

Tón vône: báza / srdce

Kombinujte: pomaranč, klinčeky, rozmarín, mandarínka, šalvia muškátová, citrón, petitgrain, limetka

PATCHOULI

(Pogostemon Cablin)

- parovodnou destiláciou z fermentovaných sušených listov
- **uvoľňuje napätie a stres, afrodiziakum, meditácia**

Vďaka antidepresívnym účinkom napomáha uvoľniť sa a meditovať. Je tiež známe ako prírodné afrodiziakum; stimuluje pohlavné hormóny, estrogén a testosterón, ktoré zvyšujú sexuálny apetít. Je vhodný pre ľudí s nedostatkom energie. Má antiseptické, protizápalové účinky, používa sa pri liečbe hemoroidov a krčových žíl. Má blahodárne účinky v starostlivosti o pokožku. Pomáha pri liečbe ekzému, dermatitídy a psoriázy. Je vhodný aj do pleťových olejov, **podporuje regeneráciu pokožky a hojenie jaziev**. Používa sa ako fixatív parfémov.

POUŽITIE



TIP

- Pridajte pár kvapiek do vody v aromalampe pre ukludnenie a uzemnenie emocií.
- Pleťový olej pre muža: 30 ml mandľového oleja, 3-5 kvapiek EO patchouli, 1-2 kvapky EO verbena citrónová.



Krajina pôvodu: Taliansko

Vôňa: príjemná, ľahká, svieža kvetinová vôňa

Tón vône: hlava

Kombinujte: pomaranč, geráanium, ylang-ylang, bergamot, citrón, šalvia muškátová, rozmarín, levanduľa, jazmín, borievka

PETITGRAIN (Citrus Aurantium)

- destiláciou z listov pomarančovníka horkého
- **osviežuje, dobrý spánok, antidepresívum**

Má upokojujúce účinky, pôsobí ako **prírodné sedatívum** a pomáha **proti nespavosti**. Pôsobí tiež ako prírodné antidepresívum, pomáha pozdvihnúť psychický stav, má euforizujúci účinok, podporuje kreativitu. Harmonizuje srdečnú činnosť. Je výborným pomocníkom v starostlivosti o mastnú pleť, **pomáha znižovať nadmernú produkciu kožného mazu**. Je šetrným ale aj účinným antiseptickým prostriedkom, výborne sa hodí ako prírodný liek proti akné.

POUŽITIE



TIP

• Kvetová voda na čistenie aknóznej pleti: 100 ml kvetovej vody (levanduľová), 3-5 kv. EO muškátová šalvia, 3-5 kv. EO petitgrain, 3-5 kv. EO citrónová verbena. Pred použitím potriasť.



Krajina pôvodu: Taliansko

Vôňa: citrusová, čerstvo ovocná, menej sladká

Tón vône: hlava

Kombinujte: klinčeky, muškátový orech, škorica, levanduľa, kadidlo, citrón

POMARANČ HORKÝ (Citrus Aurantium)

- **lisovaním za studena zo šupky plodov**
- **pozdvihuje náladu, vyrovnáva a harmonizuje**

Pozitívne ovplyvňuje **psychickú pohodu**. Odporúčame ho do aromalampy v kanceláriách, kde sa zdržuje viac ľudí v strese. Je to „divoký“ olej a vôňa, **otvára myseľ a podporuje kreativitu**. Má antispazmatické a antiseptické vlastnosti. Dezinfikuje pokožku a pomáha tak pri liečbe akné a kožných ekzémov. Na pokožku ho použijte vždy v malom množstve. Je vhodný aj **pri nespavosti** v kombinácií s levanduľou.

POUŽITIE



TIP

• Použite do aromalampy pár kvapiek EO Horký pomaranč, mäta a kadidlo na ranné prebudenie a novú energiu.



Krajina pôvodu: USA

Vôňa: sladká, hrejivá
a povzbudzujúca

Tón vône: hlava

Kombinujte: škoric,
levanduľa, kadidlovník,
muškátový oriešok,
patchouli, šalvia muškátová,
geráanium, rozmarín, iné
citrusové esenciálne oleje

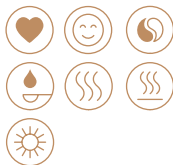
POMARANČ SLADKÝ

(Citrus Sinesis)

- *lisovaním za studena zo šupky plodov*
- *pozdvihuje náladu, osviežuje, vyrovnáva a harmonizuje*

Hovorí sa mu aj „olej šťastia“, navodzuje klud a optimistickú náladu. Pôsobí ako **prírodné antidepresívum**. Je skvelý aj pre deti a starších ľudí, proti jesenným melanchóliám. Má antiseptické účinky. Je vhodný na použitie v starostlivosti pleť. Dezinfikuje pokožku a pomáha tak pri **liečbe akné a kožných ekzémov**. Je vhodný najmä pre masťnejšiu pokožku, pomáha regulovať tvorbu kožného mazu. Esenciálny olej sladký pomaranč má protizápalové účinky a pomáha uvoľňovať bolesť.

POUŽITIE



TIP

• miešajte s levanduľou v jesennom alebo zimnom období, keď je nedostatok slnečného svitu.



Krajina pôvodu: India

Vôňa: výrazne jasná
penikavá, bylinno-svieža
Tón vône: hlava

Kombinujte: levanduľa,
borievka, citrón a ďalšie
citrusové oleje

ROZMARÍN

(Rosmarinus officinalis)

- *parovodnou destiláciou kvitnúcej vňate a listov rozmarínu*
- *koncentrácia a pamäť, imunita, dýchacie cesty, bolesti hlavy, posilnenie*

Má imunostimulačné, antibakteriálne, protizápalové a analgetické účinky. Posilňuje krvný obeh a cirkuláciu krvi, **podporuje prekrvenie mozgu a zlepšuje pamäť a koncentráciu**, pomáha prečistiť myseľ od víru myšlienok. Je vhodný do výrobkov pre starostlivosť o pleť a vlasy. Je dobré **prírodné analgetikum**. Pomáha zmierniť bolesť pri reume a artritíde, uľaví unaveným svalom. Pôsobí aj **proti bolesti hlavy, stresu, pri vyčerpaní**. Je užitočný pri dýchacích problémoch, inhalovanie pomáha zbaviť sa nádchy a prečistiť dýchacie cesty.

POUŽITIE



TIP

• Pridajte pár kvapiek EO rozmarín a EO geráanium do vody na záverečné oplachovanie vlasov. Podporuje prekrvenie vlasových korieňkov a podporuje rast vlasov.



Krajina pôvodu: Turecko

Vôňa: nádherná, jemne

sladká, zmyselná, teplá

Tón vône: srdce

Kombinujte: bergamot, levanduľa, kadidlovník, geránium, jazmín, sladký pomaranč, mandarínka, santalové drevo, šalvia muškátová

RUŽA

(Rosa Damascena) 2,5% v jojobovom oleji

- parovodnou destiláciou z okvetných lístkov
- **afrodiziakum, ženský olej, láska, dôvera, radosť**

Pôsobí ako prírodné antidepresívum, uvoľňuje napätie a navodzuje harmóniu a zmyselnosť. Naučí znovu milovať, aj samu seba. Je prírodné **afrodiziakum pre ženy**, pomáha tam, kde emočné problémy a stres negatívne ovplyvňuje ženskú sexualitu a reprodukčné funkcie. Pomáha pri popôrodných depresiách. **Prináša úľavu pri kŕčoch a menštruačných bolestiach.** Napomáha regulovať nepravidelný menštruačný cyklus a posilňovať svalový tonus ženského lona – maternice. Na pleť pôsobí ako prírodný antioxidant, je výborný v starostlivosti o **zrelú alebo suchú pokožku**.

POUŽITIE



TIP

- Harmonizačný pleťový olej pre ženy: 100 ml oleja podľa typu pleti, 6 kvapiek EO ruža, 2-3 kv. EO santalové drevo, 3-4 kv EO jazmín.
- Počas menštruačného cyklu odporúčame jemnú upokojujúcu masáž brucha, najlepšie zdriediť so základným olejom.



Krajina pôvodu: India

Vôňa: bohatá a delikátna

vôňa s kvetinovým a súčasne drevitým nádychom

Tón vône: srdce

Kombinujte: santalové drevo, vetiver, kvetinové a citrusové esenciálne oleje

RUŽOVÉ DREVO

(Aniba rosaeodora)

- parovodnou destiláciou hoblín z dreva
- **harmonizuje, uvoľňuje napätie a stres, regeneračný účinok**

Povznáša psychiku a pocity, často sa označuje ako „duchovný“ olej. Má antidepresívne a povzbudzujúce vlastnosti. Má tonizujúci účinok, **stimuluje imunitný systém a pomáha pri chronickej únave**. Je účinný pri bolestiach hlavy v dôsledku stresu a nervového vyčerpania. Má celý rad užitočných vlastností pre starostlivosť o pleť, podporuje liečbu akné. Pôsobí ako **bunkový regenerátor**, je vhodný najmä **pre zrelú, suchú a unavenú pleť**. Pomáha liečiť kožné problémy ako preležaniny, plesne, zaparenú pokožku.

POUŽITIE



TIP

- EO ružové drevo je vhodné spolu s levanduľou proti striám na tehotenské bruško
- Olejček na plienkové dermatitídy pre bábätká: Do 1 PL mandľového oleja pridajte 1 kvapku EO ružové drevo.



Krajina pôvodu: India
Vôňa: teplá, balzamová,
prijemne sladká drevitá
vôňa
Tón vône: srdce/báza
Kombinujte: patchouli,
ruža, geránium, ylang-
ylang, vanilka, cédrové
drevo, vetiver, zázvor

SANTALOVÉ DREVO (Santalum Album) 20% v jojobovom oleji

- parovodnou destiláciou drevených triesok z jadra stromu
- **harmonizuje, meditácia, kľud, afrodisiakum, regeneruje pokožku**

Esenciálny olej santalové drevo pôsobí na psychiku harmonizujúco, zmierňuje depresie a stres, pomáha pri strate libida a impotencii. Oslobodzujú myseľ od lipnutia, ktoré zatažuje. Pôsobí protizápalovo, má antiseptické účinky, **podporuje vykašliavanie**, uvoľňuje kŕče, pomáha pri liečbe kŕčových žíl, zápaloch močových ciest, bronchitíde. Má regeneračné a upokojujúce účinky na pokožku. Je vhodný **na citlivú suchú a zapálenú pokožku**, pomáha pri psoriáze. Tak tiež sa osvedčil pri hojení rán a jaziev.

POUŽITIE



TIP

- Čistiaci olej proti starnutiu: 50 ML základného oleja, 3 kvapky EO santalové drevo a 5 kvapiek EO Tangerinka alebo iný citrusový olej.
- Maska na vlasy: 1 PL kokosového oleja, 3-5 kvapiek EO Santalové drevo, 3 kvapky EO ylang-ylang, 3 kvapky EO sladký pomaranč.



Krajina pôvodu: Čína
Vôňa: teplá, jemne
sladkastá vôňa s ostrým
nádychom
Tón vône: hlava
Kombinujte: santalové
drevo, jazmín, geránium,
levanduľa, ylang-ylang,
bergamot

ŠALVIA MUŠKÁTOVÁ (Salvia sclarea)

- parovodnou destiláciou presušených vrcholkov kvitnúcej bylinky
- **upokojuje, zaháňa strach, melanchóliu a smútok**

Má upokojujúce účinky, účinkuje pri všetkých druhoch stresu a napätia. Zmierňuje neklud a nervové vyčerpanie. Pomáha modulovať ženské hormóny, napríklad **pri prechode alebo bolesti-vej menštruácii**, prispieva k vyvolaniu menštruácie. Známe sú aj antibakteriálne, antimykotické a protikŕčové účinky. Zmierňuje svalovú stuhnosť. Nie je vhodná pre malé deti.

POUŽITIE



TIP

- Počas menštruačného cyklu odporúčame jemnú upokojujúcu masáž brucha, zriediť so základným olejom
- Kombinujte s olejom FLORAL THERAPY BODHI a použite ako olej do kúpeľa na zmiernenie stresu



Krajina pôvodu: Madagaskar

Vôňa: sladko korenistá ako samotné korenie, s jemným balzamovým a zároveň svezším nádychom

Tón vône: srdce

Kombinujte: klinčeky, zázvor, limetka, citrón, pomaranč

ŠKORICA (Cinnamomum Cassia)

- parovodnou destiláciou z listov
- **povzdvihuje náladu, upokojuje hnev, inšpirácia a pocit istoty, hrejivé účinky**

Pôsobí proti baktériám, vírusom, parazitom. Silne pôsobí proti plesniam. Je účinnou prvou pomocou **proti tráviacim problémom a črevným parazitom**. Má silno prehrievajúce účinky, pomáha **pri svalových spazmách**, pridáva sa do masážnych olejov pre športovcov. Zmierňuje bolesť kĺbov a tým je užitočný **pri artritíde alebo reumatizme**. Je účinný **pri chrípke a prechladnutí, pri nevoľnostiach a PMS**. Pomáha pri príprave na pôrod – urýchľuje sfahy maternice. **Nepoužívať** pri poruchách zrážanlivosti krvi a chorobách pečene.

POUŽITIE



TIP

• Pridajte do rastlinného oleja 2-3 kvapky a natierajte krížovú oblasť pri „seknutí v krížoch“. Nie je vhodné pre tehotné ženy!



Krajina pôvodu: Taliansko

Vôňa: ušľachtilá svieža, sladko ovocná vôňa

Tón vône: hlava

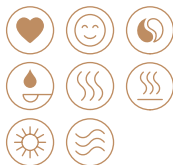
Kombinujte: grep, limetka, citrón, bergamot, škoric, šalvia muškátová, klinčeky, kadidlovník, levanduľa, muškátový oriešok

TANGERÍNKA (Citrus Reticulata)

- lisovaním za studena z kôry
- **navodzuje radosť a sviežosť, koncentrácia, dobré trávenie**

Upokojuje myseľ, navodzuje príjemnú náladu, pomáha **bojovať proti stresu a depresii**. Používa sa na podporu liečby **tráviacich problémov**, má tonizujúci a stimulujúci účinok na žalúdok a pečeň. Skvelo funguje aj v kombinácií s inými citrusovými olejmi napr. pomaranč. Je vhodný na starostlivosť o **mastnú a aknóznou pleť**. Vynikajúco sa hodí do masážnych olejov na prevenciu proti striám.

POUŽITIE



TIP

• Použite na povzbudenie nálady v jesennom a zimnom období alebo pri melanchóliách. Pre deti kombinujte s EO levanduľa, pre dospelých s EO bergamot.



Krajina pôvodu: Thajsko
Vôňa: trpká bylinná, liečivá
so sviežim nádychom
Tón vône: srdce/báza
Kombinujte: levanduľa,
rozmarín, eukalyptus,
citrón, kajeput

TYMIÁN (Thymus Vulgaris)

- parovodnou destiláciou kvitnútej rastliny
- **vyrovnáva a posilňuje psychiku, odvaha, dýchacie cesty, protizápalové účinky**

Na psychiku má posilňujúce účinky, aktivizuje a dodáva odvahu a vitalitu. Rozptyľuje melanchóliu. Hovorí sa mu aj „olej odvahy a asertivity.“ Bodhi esenciálny olej Tymián patrí k typu tymián thymol. Má silno antibakteriálne a antivirálne účinky, pomáha **pri ochoreniach dýchacích ciest**, pôsobí ako prevencia alebo zmierňuje príznaky chrípky, prechladnutia, bronchitídy, hnisavej angíny. Má antimykotické účinky, používa sa pri liečbe bakteriálnych zápalov močových ciest a ženských mykóz.

POUŽITIE



TIP

• Olej pri dýchacích problémoch: 20 ml rastlinného oleja, 5 kvapiek EO tymián, 5 kvapiek EO tymián, 5 kvapiek eukalyptus. Potierajte hrudník a chrbát. Nevhodné pre malé deti. Pre väčšie deti použite polovičnú dávku EO.



Krajina pôvodu: India
Vôňa: svieža, jemne sladká,
citrusovo-citrónová vôňa
Tón vône: hlava
Kombinujte: iné citrusové
vône, palmoružové drevo,
levanduľa, bazalka, ruža,
rozmarín, kadidlovník,
borievka, cédrové drevo

VERBENA CITRÓNOVÁ (Aloysia Triphylla)

- parovodnou destiláciou presušených vrcholkov kvitnútej bylinky
- **upokojuje, zaháňa strach, melanchóliu a smútok**

Má upokojujúce účinky, účinkuje pri všetkých druhoch stresu a napätia. Zmierňuje neklud a nervové vyčerpanie. Pomáha modulovať ženské hormóny, napríklad **pri prechode alebo bolestivej menštruácii**, prispieva k vyvolaniu menštruácie. Známe sú aj antibakteriálne, antimykotické a protikŕčové účinky. Zmierňuje svalovú stuhnutosť.

POUŽITIE



TIP

• Telový olej pre ráno plné energie pre ženy: 20 ml rastlinného oleja, 1-2 kvapky EO geránium, 1-2 kvapky EO verbena citrónová, 1 kvapka EO Santalové drevo.



Krajina pôvodu: India
Vôňa: zemito-koreňová
hlboká s balzamovým
nádychom
Tón vône: báza
Kombinujte: santalové
drevo, geráanium, jazmín,
pomaranč, kardamón,
ylang-ylang, bergamot

VETIVER (*Vetiveria Zizanioides*)

- *parovodnou destiláciou koreňov vetiverovej trávy*
- **uzemňuje myseľ, sebadôvera, regeneruje pokožku**

Má upokojujúce účinky na preťaženú a „rozlietanú“ myseľ. Pomáha pri dôležitých rozhodnutiach, pomáha nájsť stratenú harmóniu. Povzbudzuje sebadôveru. **Má protizápalové a antiseptické účinky**, moduluje imunitný systém. Pomáha pri reume a artritíde, bolestivej a nepravidelnej menštruácii. Blahodarne pôsobí na pokožku, pomáha ju regenerovať. Je vhodný **na starostlivosť o suchú a dehydrovanú pokožku**, vyrovnáva aktivitu mazových žliaz. **Vetiverový olej je veľmi hustý preto sa nehodí do elektrických difúzerov a zriedkavo sa používa do aromalámp.**

POUŽITIE



TIP

- Parfém pre mužov: 30 ml jobobového oleja, 3 kvapky EO vetiver, 3 kvapky EO muškátový orech, 3 kvapky EO levanduľa, 5 kvapiek EO kafrová limetka. Natrite kvapku na zápästie alebo za uši.



Krajina pôvodu: Madagaskar
Vôňa: výrazne kvetinová,
sladká a zmyselná
Tón vône: srdce
Kombinujte: geráanium,
santalové drevo, citrusové
oleje, vanilka, kardamón

YLANG YLANG (*Cananga Odorata*)

- *parovodnou destiláciou z čerstvých kvetov*
- **povzbudenie nálady, afrodisiakum, ženský olej**

Je známe prírodné afrodisiakum, napomáha pri sexuálnom naladení a povzbudzuje sexuálny apetít, pomáha **pri strate libida**. Harmonizuje emócie. Pôsobí antidepresívne, pomáha uľaviť pri **úzkosti, smútku, nervovom vypätí, strese či depresii**. Je prospešný pri liečbe zápalových ochorení pokožky, zmiernuje podráždenie a začervenanie pokožky, má antiseptický účinok. Znižuje krvný tlak a zmiernuje bolesti hlavy. Pomáha pri nočnom potení.

POUŽITIE



TIP

- Afrodisiakálny olej na partnerskú masáž: 10 ml kokosového alebo mandľového oleja, 1 kvapka EO jazmín, 1 kvapka EO ylang-ylang, 2 kvapky EO bergamot, 1 kvapka EO santalové drevo.



ZÁZVOR (Zingiber officinalis)

- parovodnou destiláciou koreňa rastliny
- **stabilizuje, pozdvihuje, dobré trávenie**

Pomôže nájsť stratenú sebaistotu, motiváciu a vôľu k činom a pevným rozhodnutiam. Upevňuje vnútornú silu, zahŕňa stres a pocity menejcnosti. Uľavuje od **plynatosti a bolesti žalúdka**, pomáha pri **nechutenstve a nevoľnosti**, upravuje činnosť čriev pri zápche a hnačke. Pomáha pri redukcii ukladania tuku, bojuje proti celulitíde a uľaví boľavým a unaveným svalom. Má protizápalový, antibakteriálny a antivírusový účinok, pomáha **pri chronickom kašli a bronchitíde**. Pomáha regenerovať pokožku. Je vhodný proti bolestiam a PMS. Zahrieva ľadviný.

Krajina pôvodu: Thajsko
Vôňa: ostrá, prenikavá, štiplavá
Tón vône: hlava/srdce
Kombinujte: pomaranč, citrón, škoricca, bergamot

POUŽITIE



TIP

- Použite jednu kvapku na miesto celého zázvoru v sladkých a slaných receptoch pri varení.
- Masážny olej na detské bruško nervózne zo stresu:
1 PL rastlinného oleja,
1 kvapka EO zázvor,
1 kvapka EO levanduľa,
1 kvapka EO mandarínka.





ZMESI ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Každá zmes esenciálnych olejov je pre Vás namiešaná tak, aby spolu tvorila harmonický celok, pričom si zachováva terapeutické účinky jednotlivých esenciálnych olejov alebo sa dokonca v terapeutických účinkoch navzájom podporovali. Výhodou je, že nemusíte mať doma veľké množstvo olejov a trápiť sa vymýšľaním aromaterapeutických receptov.



CLARITY – JASNOŠŤ

• Mäta, Rozmarín, Citrón



Je vhodná pre chvíle, keď Vás prepadne neistota, nerozhodnosť a zmätok. **Vyčistí myseľ a pomôže skoncetrovať, redukovať stres a mentálne napätie.** Pomáha potláčať bolesť hlavy a migrénu. Odoženie únavu a stres. Pomáha aj pri liečbe tráviacich ťažkostí a dýchacích ťažkostí. Je skvelý na povzbudenie a regeneráciu unavených svalov.



DESIRE – TŮŽBA

• Bergamot, Jazmín, Styrax benzoin



Zmyselná vôňa vhodná pre výnimočné chvíle. Zaženie stres, zrelaxuje myseľ, povzbudí a povznesie ducha a dobrú náladu a prebudí túžbu. **Pôsobí ukludňujúco, pomáha bojovať s depesiou. Možno ho použiť ako prírodné afrodisiakum.** Je skvelý na uvoľňujúcu masáž, pohladí vaše zmysly a navodí relaxačnú atmosféru.



EQUILIBRIUM – ROVNOVÁHA

• Citrónová tráva a levandúľa



Upokojuje a relaxuje myseľ. Pomáha nájsť rovnováhu, je vhodný pre muža i ženu na každý deň. Je vhodný aj na masáže (zmiešané s rastlinným olejom), má blahodárne účinky na pokožku. Má antibakteriálne účinky, pomáha pri liečbe kožných problémov, ako napr. akné, alebo rýchlo sa mastiacia pleť. Zmierňuje svalové napätie po fyzickom výkone. Môžete bez obáv použiť i pred spaním.



EUPHORIA – EUFÓRIA

• Sladký pomaranč, Mandarínka, Levandúľa, Patchouli a Klinček



Jemne sladká a trochu korenistá. Naplní vzduch aj Vašu myseľ príjemnými pocitmi, ľahkosťou a šťastím. **Hodí sa na relaxačnú masáž, ktorá vám dodá radosť a odoznenie stres, napätie a únavu.** Vôňa je veľmi luxusná, je vhodná aj na výrobu parfémov.



REVIVAL – POVZBUDENIE

• Klinček, Čierne korenie, Bergamot a Limetka



Má korenistú vôňu. Pôsobí ako prirodzený životabudič, posilňovač, povzbudí a osvieži myseľ. **Má zahrievajúce účinky, prehreje unavené svalstvo a pokožku.** Povzbudí, detoxikuje celé telo. Má antiseptické účinky a podporuje liečbu kožných problémov. Odporúčame aj na kúpele a masáže na podporu regeneračných procesov pokožky a svalov po športovom výkone alebo po psychickej námahe.



SERENITY – VYROVNANOSŤ

• Levanduľa, Ružové drevo, Harmanček



Zharmonizuje myseľ po náročnom pracovnom dni. Pomáha upokojiť myseľ a bojovať proti depresii. **Upokojí rozbúrené emócie, navodí pocit relaxácie a pokoja na duši.** Je vhodný na použitie aj pred spaním. Vhodný aj na pokožku. Má antiseptické a antibakteriálne účinky, pleť upokojujú a pomáhajú pri liečbe a prevencii kožných ťažkostí, ako napr. akné, ekzém. Esenciálny olej ružové drevo pomáha omladzovať pokožku.



STILNESS – POKOJ

• Levanduľa a Mäta



Pomôže bojovať proti depresii, zmierní stres, navodí pocit relaxácie. Podporí dobrý spánok. Pôsobí ako prírodný prostriedok proti bolestiam hlavy, bolestiam svalov a menštruačným bolestiam. Môžete použiť aj na podporu liečby pri upchatých dýchacích cestách a nádche.

BODHI – HOLISTIC AROMATHERAPY ACADEMY



Vždy bolo pre nás záležitosťou srdca podeliť sa o poznatky účinkov a moci liečivých rastlín.

ROZŠÍRTE VAŠE ZRUČNOSTI A ZNALOSTI

Organizujeme kurzy aromaterapie, workshopy a prednášky. Skutočný relax, duševné prehĺbenie a výrobu tých najkvalitnejších silíc môžete zažiť s Bodhi Holistic Aromatherapy Academy. Mnohé roky skúseností, empatia a harmónia s prírodou charakterizujú našich odborníkov a prednášajúcich.

Ponúkame Vám základné ako aj špecializované vzdelávacie kurzy, kde si môžete doplniť kvalifikáciu. Alebo aj individuálne konzultácie s vyškoleným aromaterapeutom.

Pripravujeme vôňavé a študijné cesty kde Vás zavedieme do sveta vôní a rastlín - veľmi krásny zážitok priamo pri kultivácii, ťažbe a spracovaní rastlín pri ich zdroji! Sledujte www.bodhispa.sk/akademia

DOPLNKY

ELEKTRICKÝ DIFUZÉR

Jeden z najlepších spôsobov pre osvieženie vzduchu a aromaterapiu u vás doma.



AROMALAMPY

Široký výber štýlových aromalámp najdete iba u nás.



AMPULKY

Nájdete v sekcii doplnky na www.bodhispa.sk



O BODHI

Uvedomujeme si silný liečivý vplyv aromaterapie a to, že nás vonkajší vzhľad je úzko prepojený s naším vnútorným bytím. Preto Vám prinášame kvalitné produkty, ktoré napomáhajú harmonizovať telo i dušu.

Pri našich produktoch vychádzame z tradičných orientálnych receptúr, dávnych múdrostí, pričom kladieme dôraz na pravosť pôvodu. Používame tradičné postupy výroby, pri ktorých základom sú čisté prírodné ingrediencie, bylinné výťažky, esenciálne oleje.

Bodhi Herbal SPA je výrobca prírodnej kozmetiky a produktov aromaterapie od roku 2011. Výroba a sídlo spoločnosti je v Bangkoku, Thajsko.

Záruka kvality

Moment otvorenia každej fľaštičky esenciálneho oleja je našim záväzkom ku kvalite. Je pre nás samozrejmosťou čistota produktov a pravosť prísad. Používame len tie najčistejšie koncentrácie esenciálnych olejov od rešpektovaných výrobcov. Mnohí z nich sú malé rodinné manufaktúry vo Východnej Ázii s mnohoročnou tradíciou a históriou.



© 2018 Martina Kubicová,
Monika Bančanská, Monika Végh

Brožúra bola vypracovaná v spolupráci
s www.irisana.eu – Monika Végh,
klinický aromaterapeut.

Použitá zdroje:

Culpeper's Complete Herbal

Nicolas Culpeper, 2009

Aromaterapia od A po Z

Patricia Davisová, 2005

Velká kniha aromaterapie

Nelly Grosjeanová, 2003

wikipedia.com, aromaweb.com

Vyhlasenia v tejto brožúrke sa môžu zmeniť. Naše výrobky nie sú určené na diagnostikovanie, liečenie alebo prevenciu akejkoľvek choroby. Ak stav pretrváva, obráťte sa na svojho lekára alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. Informácie poskytované spoločnosťou nie sú náhradou osobnej konzultácie s poskytovateľom zdravotnej starostlivosti a nemali by sa chápať ako individuálne lekárske poradenstvo. Odporúčané dávkovanie je všeobecné a závisí od pocitov, zdravotného stavu a konkrétneho použitého esenciálneho oleja. Uchovajte pred deťmi a pred použitím si prečítajte príbalový leták.



DISTRIBÚTOR PRE SR A ČR

Bodhi s.r.o.

+421 904 348345

www.bodhispa.sk