



# Arómaterapia a Valentín

**BIO***natural*

*biokozmetika, prírodná kozmetika a ekodrogéria*

## OBSAH

Úvod.....	3
Voňavé pozvanie.....	4
Čarovná komnata.....	5
Spoločný kúpeľ alebo sprcha.....	7
Uvoľňujúca masáž celého tela.....	8
Váš osobný parfém.....	9
Záver.....	12

## Úvod

Valentín nám pomaly klope na dvere a znova máme o čom premýšľať, čo výnimočné pre svoje drahé polovičky pripravíme. Ved' kedy im môžeme preukázať, že nám na nich záleží ak nie v tento sviatok zaľúbených. Ešte i starí rodičia ochotnejšie postrážia vaše ratolesti, aby ste si pripravili pekný večer vo dvojici.

Ak si poviete, že nemáte energiu pripravovať „špeciálny večer“ vo dvojici a radšej niečo kúpite, chcem vám len pripomenúť, že pri „špeciálnom večeri“ vyhrávate obaja. Spoločne strávený čas, kedy sa venujete len jeden druhému môže znova naštartovať váš vzťah. Taktiež možnosť trochu zvädzať tú svoju polovičku a vyskúšať si jej reakcie (ktoré budú pravdepodobne pozitívne) vám pomôžu zdvihnúť si sebavedomie.

Takže ako na to? Ponúkame vám pár receptúr z arómaterapie, ktoré využijete nie len na valentína, ale ich budete určite využívať i ako súčasť osobnej starostlivosti. Napríklad aromatické vody alebo zmesi do kúpeľa, ktoré vás tak vnútorne oslovia, že sa s nimi nebudete vedieť rozlúčiť.

## Vo avé pozvanie

V čase sms-iek, e-mailov a chatov sa zdá nezmyselné písať pozvánky alebo listy. Ale pekne vytlačená pozvánka alebo list s vyznaním, ktoré majú svoju očarujúcu vôňu sú príslubom ďalších vzrušujúcich chvíľ. Určite vám na tomto večeri záleží ak ste si dali námahu a pripravili takéto špeciálne pozvanie. Ako na to?

Existuje viacero spôsobov ako navoňať listy:

**Spôsob . 1** - 24 hodín pred odoslaním listu nakvapkajte éterický olej (ďalej len EO) na handričku a vložte spolu s listom do igelitového vrečka. Vypustite vzduch a uzavrite. Do 24 hodín papier absorbuje vôňu.

**Spôsob . 2** - kvapnite zopár kvapiek EO do rohu papiera, aby sa nerozmazal atrament. Rátajte s tým, že EO zanecháva škvrnu na papieri.

**Spôsob . 3** – naneste EO do vnútra obálky a nechajte arómu vniknúť do papiera. Vložte papier do obálky. V priebehu pár hodín sa papier jemne navonia a neostanú na ňom nijaké stopy.

**Spôsob . 4** - navoňanie škatule listového papiera. Kvapnite 12 kvapiek EO na kúsok papiera alebo látky a potom nastrihajte na kúsky 2,5 cm<sup>2</sup>. Umiestnite tieto kúsky papiera alebo látky medzi hárky papiera a zavrite škatuľu. Za niekoľko dní vôňa naplní celú škatuľu i listy papiera.

### Zmesi vôní pre úbostné listy

kvapka - kvp

**Švitorka** - Bergamot 4 kvp, Koriander 1 kvp, Ruža 1 kvp

**Adonis** - Citrón 2 vkp, Ruža 1 kvp, Santal 2 kvp

**Navždy Tvoja** - čierne korenie 2 kvp, geránum 1 kvp, ylang-ylang 2 kvp

**Skuto ne, bláznivo, hlboko** - Bergamot 3 kvp, Šalvia 1kvp, Grapefruit 1 kvp, Jazmín 1kvp

**Óda na boha Pana** - Céder 2kvp, Šalvia 1kvp, Petitgrain 1 kvp, Vetiver 1 kvp



## aróvná komnata

Určite stojí za to nepodceňovať prostredie v ktorom budete tráviť tento večer a najmä pokiaľ idete zvädzať vašu osudovú ženu. Ženy omnoho viac vnímajú vône, farby a svetlo, chute ako i celé prostredie. Zvädzanie sa začína už pri vstupe do miestnosti. Preto vám ponúkame nápady ako vykúziť zmyselnú vôňu pre vašu čarovnú komnatu.

**Osviežova vzduchu** - nakvapkajte 5 kvp – 10 kvp EO do 140 ml vody. Pred použitím potriasť. Takýto osviežovač má len krátkodobý účinok.

**Zmyselné izbové spreje** – nakvapkáte 20 kvp EO do 100 ml vody.

**Vo avé výparníky** – ak máte na radiátoroch výparníky, pridajte 10 kvp EO do vody výparníka.

**Vo avé žiarovky** – nakvapkajte 1 – 2 kvp EO na studenú žiarovku. Následne žiarovku zapnite a vôňa sa bude postupne odparovať.

**Arómalampy** – do arómalampy pridajte 4 kvp – 6 kvp EO do nádoby s vodou. Môžeme si pripraviť i aromatickú vodu, ktorú nalejeme do nádoby na vodu.

**Aromatická voda do arómalampy** – 15 kvp – 20 kvp EO zmiešate so 100 – 125 ml vody. EO môžete zmiešať s ružovou vodou alebo vodou z Neroli. Oba druhy sa dobre zmiešavajú s kvetinovým alebo citrusovými EO.



## Zmesi izbový parfumov

- as snenia** – Harmanček 2 kvp, Levanduľa 2 kvp, Neroli 2 kvp  
**Siréna** – Neroli 2 kvp, Ruža 2 kvp, Ylang-ylang 2 kvp  
**Ošemetné chví ky** – Bergamot 4 kvp, Kardamón 1 kvp, Klinček 1 kvp  
**Neznaboh** – Céder 1 kvp, Borovica 3 kvp, Rozmarín 2 kvp  
**Rozkvitnutý sen** – Harmanček 2 kvp, Petitgrain 2 kvp, Ruža 2 kvp  
**O arenie** – Geránium 2 kvp, Pomaranč 2 kvp, Ylang-ylang 2 kvp  
**S ub rána** – Koriander 2 kvp, Kadidlo 2 kvp, Zázvor 1 kvp  
**Intriga** – Elemi 1 kvp, Jalovec 3 kvp, Vetiver 1 kvp  
**Sny túžby** – Jalovec 2 kvp, Mandarínka 2 kvp, Vetiver 1 kvp  
**Objatie** – Bergamot 2 kvp, Jazmín 2 kvp, Santal 2 kvp  
**Vták ohnivák** – Škorica 1 kvp, Pomaranč 3 kvp, Ylang-ylang 2 kvp  
**Mágia zeme** – Cyprus 3 kvp, Kadidlo 2 kvp, Petitgrain 2 kvp

## Zmyselné izbové spreje

- Undina (symbolizuje vodu)** – Šalvia 5 kvp, Geránium 5 kvp, Levanduľa 10 kvp  
**Sylfa (symbolizuje vzduch)** – Levanduľa 10, Citrón 5 kvp, Geránium 5 kvp  
**Dryáda (symbolizuje strom)** – Céder 5 kvp, Borovica 10 kvp, Pačuli 5 kvp  
**Salamandra (symbolizuje ohe )** – Bergamot 6 kvp, Klinček 3 kvp, Levnaduľa 6 kvp



## Spoločný kúpeľ alebo sprcha

V prípade, že by ste radšej arómaterapiu využili pri vodných hrách, máme pre vás nápad ako prepašovať éterické oleje do vašich uterákov a osušiek alebo priamo do kúpeľa. EO s afrodisiakálnym účinkom vám pomôžu uvoľniť sa a viac si vychutnať pôžitok zo spoločne strávených chvíľ.

### Aromatické uteráky a osušky

Zmiešajte 5 kvp EO do 30 ml vody a prelejte do rozprašovača. Nastriekajte jemný opar na uteráky prípadne osušky a nechajte vyschnúť.

**Vôňa v jednom tóne** – Santal, Ruža, Pačuli, Ylang-ylang alebo Vetiver.

**ahšie objatie vôňou** – Bergamot, Grapefruit, Citrón, Rozmarín alebo Limetka.

### Aromatický kúpeľ

Pridajte 5 kvp - 8 kvp EO do kúpeľa. Pri suchej pokožke zmiešajte EO s 2 ČL rastlinného oleja. Alebo EO zmiešajte v dezertnej lyžičke oleja alebo šampónu a vlejte do vane. Vyskúšajte i ako to robia vo Francúzsku. Tam sa EO zmiešajú v dezertnej lyžičke plnotučného mlieka alebo 2 ČL smotany.

### Zmesi do kúpeľa a

**Akvamarín** – Harmanček 1 kvp, Mandarínka 2 kvp, Ruža 3 kvp

**Vodná nymfa** – Šalvia 2 kvp, Geráanium 1 kvp, Jazmín 2 kvp

**Morská bohynia** – Bergamot 2 kvp, Šalvia 2 kvp, Ruža 2 kvp

**More pokoja** – Šalvia 2 kvp, Levanduľa 2 kvp, Nerol 2 kvp

**Vlnenie** – Kadidlo 2 kvp, Borovica 2 kvp, Rozmarín 2 kvp

## Uvoľňujúca masáž celého tela

Masáž ako predohra je ideálna pre oboch partnerov. Dotyky ako i vôňa masážneho oleja uvoľňujú napätie a vzrušujú oboch partnerov. Na masáž tela sú vhodné tieto základné oleje: mandľový, olivový a sľečnicový, prípadne ich vzájomne kombinácie. Na masáž vám stačí 30 ml základného rastlinného oleja do ktorého pridávate EO. Na masáž sa používa koncentrácia EO 0,5% - 3% v základnom oleji.

% zmesi	EO v kvapkách	Zákl. olej v PL
0,5	10	2
1	20	1
2	30	1
3	40	1

**Pozor na silné EO** - harmanček, jazmín, ruža, mäta, zázvor. Pri týchto EO sa odporúča koncentrácia 0,5% - 1%. Pri použití EO kardamón sa odporúča koncentrácia len 0,5% nakoľko ide o veľmi silný EO. Najnižšie koncentrácie používajte i pri týchto EO - bazalka, čierne korenie, zázvor, grapefruit, jazmín, citrón, pomaranč, mäta a borovica – nakoľko dráždia pokožku. Pri citlivej pokožke používajte koncentráciu EO 0,5% - 1%.

Na prípravu masážneho oleja použite ktorúkoľvek receptúru z tohto e-booku.





## Váš osobný parfém

Osobný parfém nevyužijete len počas tohto večera ale i v bežné dni. Parfémy, ktorých prípravu vám opíšeme sú na olejovom alebo voskovom základe.

### Pre parfém na báze oleja budete potrebovať :

*jojóbový olej  
kokosový alebo vylúhovaný vanilkový olej  
fľaštička z tmavého skla s objemom 10 ml  
éterický olej*

Naplňte 10 ml tmavú sklenenú fľaštičku takmer po okraj olejom. Po kvapkách pridávajte EO, po každej kvapke potraste. Budete potrebovať cca 15 kvp-20kvp EO. Parfum treba nechať niekoľko týždňov dozrievať na chladnom mieste, ale každý deň potriasť. Po dozretí stratí zmes surový nádych. Parfum na báze oleja vydrží približne 6 mesiacov ak nebude v teple a na svetle.

### Vanilkový olej:

*50 ml kokosového alebo jojobového oleja  
vanilkový struk  
priehľadný sklenený pohár s tesniacim vekom*

Struk rozrežete napoly, potom nakrájajte na drobné kúsky a vložte do pohára. Zalejte olejom. Utesnený pohár nechajte na slnku, radiátore alebo bojleri. Pohár zakaždým dobre potraste. Po 5 týždňoch, zmes precedíte a vložte do tmavej sklenenej fľaše. Olej vydrží minimálne 1 rok.

Tieto receptúry sú na 10 ml základného oleja a EO sú uvádzané v kvapkách.

### Pre parfém na báze v elieho vosku budete potrebovať :

*1 kopcovitá L nastrúhaného v elieho vosku  
2 L (10 ml) jojobového alebo kokosového oleja, alebo vanilkového oleja  
20 kvp -25 kvp EO*

EO zmiešajte s rastlinným olejom, včelí vosk rozpustíte v miske vo vodnom kúpeli. Odstavte z plameňa a pridajte rastlinný olej s EO. Vlejte do sterilizovanej sklenenej nádoby, utesnite a označte. Môže sa používať 1-2 dni po príprave.

Uvádzame počet kvapiek EO na 10 ml rastlinného oleja a 1 ČL vosku.

**Medovina** – Ružový 5, Santal 10, Ylang-ylang 5  
**Medové týždne** – Pačuli 10, Ylang-ylang 10  
**Nektár Afrodity** – Bergamot 5, Jazmín 10, Petitgrain 5  
**V elie kúzo** – Bergamot 5, Šalvia 5, Ruža 10

## Záver

Dúfame, že aspoň trochu prispejeme k spríjemneniu vášho sviatku Sv. Valentína prípadne podnietime váš záujem o úžasnú aromaterapiu. Všetky receptúry tu uvedené môžete používať i vo všedné dni, takže vám tento e-book poslúži ako príručka pre vaše experimentovanie s arómaterapiou.

Väčšinu éterických a rastlinných olejov použitých v tejto knihe nájdete v internetovom obchode [www.bionatural.sk](http://www.bionatural.sk).

Ak vás tieto informácie zaujali, a chceli by ste vedieť o prírodnej kozmetike a biokozmetike viac, sledujte nás na našom blogu [www.bionatural.sk/blog/](http://www.bionatural.sk/blog/). Prípadne nás sledujte na sociálnych sieťach:



<http://www.facebook.com/BIONatural.sk>



<https://twitter.com/bionatural>



<http://pinterest.com/bionatural/>



<https://www.youtube.com/user/Bionatural>



<https://plus.google.com/+BionaturalSk>

Ak máte nejaké otázky, neváhajte nás [kontaktovať](#).