



Arómaterapia a nachladnutie

BIO*natural*

biokozmetika, prírodná kozmetika a ekodrogéria

OBSAH

| | |
|---|----|
| Čo je arómaterapia..... | 3 |
| Aplikácia éterických olejov..... | 4 |
| Éterické oleje vhodné pri nachladení..... | 6 |
| Receptúry..... | 7 |
| Prekvapenie..... | 11 |
| Záver..... | 12 |

o to vlastne arómaterapia je?

Arómaterapia je metóda využívajúca prchavé oleje (éterické oleje), získavané z rastlín, ktoré vplývajú na psychické a fyzické zdravie. Na jej praktikovanie vám stačia éterické oleje, ktoré musia byť prírodné tzn. získavané z rastlín a nie syntetické napodobeniny. Takéto napodobeniny nemajú žiaden vplyv na liečbu, skôr zdraviu škodia.

Ako arómaterapia funguje?

Éterické oleje v sebe nesú vlastnosti jednotlivých rastlín z ktorých sa získavajú. Tieto oleje sa v arómaterapii inhalujú alebo zriedené v rastlinných olejoch nanášajú na pokožku, prípadne sa pridávajú do kúpeľov. Každý éterický olej má svoju vôňu, ktorá prostredníctvom čuchových orgánov preniká priamo do mozgu, kde vyvoláva reakciu tela na tento olej. Pri nanášaní na telo, prenikajú tieto éterické oleje do krvného obehu a do celého tela. Takže je veľmi dôležité používať iba prírodné éterické oleje.

Aplikácia éterických olejov

Éterické oleje (EO) nikdy neaplikujeme neriedené priamo na pokožku. Výnimku tvoria len EO Tea Tree a Levanduľa.

Inhalácia

EO si môžete pridať do aromalampy alebo do nádoby s horúcou vodou, prípadne do odparovača, alebo napríklad na mokrú plienku na radiátore.

Kúpele

EO (5-8 kvapiek) pridávame priamo do kúpeľa. Pri suchej pokožke zmiešajte EO s 2 ČL rastlinného oleja. Alebo EO zmiešame v dezertnej lyžičke oleja alebo šampónu a vlejeme do vane. Vo Francúzsku sa EO miešajú v dezertnej lyžičke plnotučného mlieka alebo 2 ČL smotany. Môžeme taktiež oleje rozmiešať v 1 ČL medu. Na jeseň nám prospejú najmä kúpele s EO podporujúcimi dýchanie a celkovou obranyschopnosť.

Masáže

Odporúčaná koncentrácia EO v rastlinnom oleji pri aplikácii na pokožku sú 2%. 2% koncentráciu dosiahnete zmiešaním 12 kvp EO alebo zmesi EO v 30 ml rastlinného oleja alebo masla (napr. Bambuckého masla). Pre deti sa odporúča len 1% koncentrácia t.j. 6 kvp EO na 30 ml rastlinného oleja.

V chladnom období jesene a zimy sú vhodné masáže v oblasti hrudníka a chrbta. U detí masírujeme i chodidlá a chrbát chodidla k celkovej harmonizácii a posilnenie organizmu.

EO môžete použiť i k príprave prsných balzamov ktorými natierame hrudník a chrbát. Tieto časti tela po aplikácii zabalíme do fólie a nahriateho uteráka alebo deky. Základom takýchto balzamov je bambucké maslo alebo niektorý z neutrálnych balzamov – nechtíkový, konopný, šípkový alebo ľubovníkový.

Saunovanie

Odporúčame pravidelné saunovanie ako prevenciu a samozrejme, ideálne je saunovanie s použitím EO vhodných pre chladné obdobie jesene a zimy.

Nosové oleje

Nezabudnite ani na prevenciu proti nachladeniu a na ošetrovanie nosnej sliznice nosnými olejmi. Pre deti je vhodný Nosový olej Baby zn. Atok, alebo Detský nosový balzam od Saloos. Pre dospelých Nosový balzam od zn. Saloos.



Ktoré éterické oleje sú vhodné pri nachladení, kašli a chrípkových stavoch?

P úca a emócie s nimi spojené ú inne harmonizujú prenikavé gáfrovo-ihli naté vône lesa a bylín, ktoré spríjem ujú a prehľbujú dýchanie a celkovo regenerujú organizmus:
eukalyptus, tymián, tea tree, borovica, yzop, cypus, niaouli, ravintsara, šalvia.

EO s protivírusovými, antibakteriálnymi a imunostimulačnými účinkami:

ravintsara, eukalyptus, levanduľa, tea tree, mäta pieporná, klinček, rozmarín, kajeput, niaouli, tymián, materina dúška, ihličnany a citrusy.

EO proti suchému, dráždivému a spazmatickému kašľu – oleje s protikrakovými a bronchitickými (rozširujúcimi priedušky) účinkami:

cypus, céder, eukalyptus, yzop, bergamot, harmanček, santal, kajeput, rozmarín.

Odkášľiavanie – EO s mukolytickými účinkami (majú schopnosť riediť hlienu a napomáha ich uvoľneniu):

borovica, smrek, jedľa, eukalyptus, kadidlovník, aníz, fenylek, mäta, cédrové drevo, čierne korenie, zázvor, šalvia.

EO s protizápalovými účinkami vhodné na použitie pri zápaloch dýchacích ciest, laryngitíde (zápale hrtana), bronchitíde (zápal priedušiek):

levanduľa, mäta, tea tree

EO na vykašľiavanie hlienu, pri kataroch, zápaloch prínosových dutín, pri zápale priedušiek a pri kašli:

aníz, borovica, citrón, čierne korenie, zázvor, eukalyptus, kadidlo, kajeput, majorán, mäta, myrha.

Receptúry

Kúpe proti nachladnutiu . 1

2 kvp eukalyptus

2 kvp mäty

2 kvp levandule

Kúpe : EO nakvapkajte priamo do vane s teplou vodou a dobre premiešajte

Inhalácia: zmes pridajte do vodnej arómalampy v izbe chorého

Masážny olej: pridajte zmes do 15 ml základného oleja a vmasírujte do oblasti hrudníka

Táto prenikavá zmes uvoľňuje nos a uľavuje boľavým svalom. Účinne funguje, keď máte pocit, že na vás lezie chrípka a nachladnutie. Pred použitím odporúčame urobiť test citlivosti pokožky na vnútornej strane ruky. Bez testu nikdy nepoužívajte éterické oleje neriedené na pokožku.

Kúpe proti nachladnutiu . 2

2 kvp kadidlo

3 kvp yzop

6 kvp eukalyptus

Kúpe : oleje nakvapkáme priamo do vane s teplou vodou a dobre premiešajte

Inhalácie: zmes pridajte do vodnej arómalampy v izbe chorého. Alebo zmes pridajte do misky s horucou vodou a zakryte si hlavu dekou. Zhlboka dýčajte

Masážny olej: do 30 ml základného oleja pridajte túto zmes a vmasírujte do hrudníka, rúk, krku a brucha



Večerný kúpeľ

*3 kvp levandu a
2 kvp manuka
1 kvp ravintsara*

Táto zmes EO je určená pre večerný kúpeľ, ktorý pomáha s vírusovými infekciami, nachladnutím a chrípkou.

Ranný kúpeľ pri nachladnutí a chrípke

*2 kvp ravintsara
2 kvp rozmarín
2 kvp tea tree*

Kúpeľ pri začiatku nachladnutia sprevádzaného bolestivým hrdlom

*3 kvp levandu a
2 kvp tymián*

Kúpeľ pri závažnejšom nachladnutí sprevádzanom kašľom

2 kvp levandule
2 kvp kadidlo
2 kvp santalové drevo

Večerný kúpeľ pre unavené svaly

3 kvp levanduľa
2 kvp majorán
1 kvp jalovec

Kúpeľ vhodný na relaxáciu preťažených a unavených svalov počas chladných dní.

Ranný kúpeľ na uvoľnenie svalov

3 kvp rozmarín
2 kvp majorán
1 kvp borovica

Yzopovo-mandľový olej

3 kvp EO yzop alebo 3 kvp EO eukalyptus
2 lyžice mandľového oleja

EO zmiešame s mandľovým olejom a zmesou denne potierame hrud'. EO yzop môžeme nahradiť i EO eukalyptus.

Olejová zmes na prevenciu priestoru

Do rozprašovača cca 140 ml dáme vodu a 2 kvp EO citrón, 2 kvp EO medovka, 2 kvp EO levnadaľa a 4 kvp EO eukalyptus. Podľa potreby rozptýlime do miestnosti. Dlhší účinok dosiahneme ak túto zmes použijeme v arómalampe. Mali by sme však znížiť počet kvapiek EO nakoľko takáto koncentrácia je pre arómalampu prílišná.

Citrusové zmesi na pozdvihnutie nálady

Zmes . 1

3 kvp pomaran

2 kvp grapefruit alebo zázvor

Kúpe : počet kvapiek strojnásobte aby celkový počet kvapiek bol 15 a pridajte do kúpeľa
Kúpe ová so : počet kvapiek zoštvornásobte, aby celkový počet kvapiek bol 20. Zmes pridate do 3 šálok morskej soli. Dobre premiešajte. (Pridajte 1 lyžicu bio kokosového oleja pre hydratáciu ak si želáte). Na jeden kúpeľ nechajte rozpustiť ½ -1 šálku kúpeľovej soli vo vode
Osviežova vzduchu: pripravte si 100 ml nádobu s rozprašovačom. Vlejte do nádoby 75 ml destilovanej vody, prípadne polovicu z tohto objemu destilovanej vody a polovicu objemu vodky. Pridajte 20 kvp zmesi EO. Premiešajte. Ak sa vám na druhý deň zdá, že vôňa je pre vás slabá, zvýšte počet kvapiek na 30 až 40.

Zmes . 2

3 kvp grapefruit

2 kvp cyprus

Kúpe : počet kvapiek strojnásobte aby celkový počet kvapiek bol 15 a pridajte do kúpeľa.
Kúpe ová so : počet kvapiek zoštvornásobte, aby celkový počet kvapiek bol 20. Zmes pridate do 3 šálok morskej soli. Dobre premiešajte. (Pridajte 1 lyžicu bio kokosového oleja pre hydratáciu ak si želáte). Na jeden kúpeľ nechajte rozpustiť ½ -1 šálku kúpeľovej soli vo vode.
Osviežova vzduchu: pripravte si 100 ml nádobu s rozprašovačom. Vlejte do nádoby 75 ml destilovanej vody, prípadne polovicu z tohto objemu destilovanej vody a polovicu objemu vodky. Pridajte 20 kvp zmesi EO. Premiešajte. Ak sa vám na druhý deň zdá, že vôňa je pre vás slabá, zvýšte počet kvapiek na 30 až 40.

Zmes . 3

4 kvp pomaran

1 kvp ylang-ylang

Kúpe : počet kvapiek strojnásobte aby celkový počet kvapiek bol 15 a pridajte do kúpeľa.
Kúpe ová so : počet kvapiek zoštvornásobte, aby celkový počet kvapiek bol 20. Zmes pridate do 3 šálok morskej soli. Dobre premiešajte. (Pridajte 1 lyžicu bio kokosového oleja pre hydratáciu ak si želáte). Na jeden kúpeľ nechajte rozpustiť ½ -1 šálku kúpeľovej soli vo vode.
Osviežova vzduchu: pripravte si 100 ml nádobu s rozprašovačom. Vlejte do nádoby 75 ml destilovanej vody, prípadne polovicu z tohto objemu destilovanej vody a polovicu objemu vodky. Pridajte 20 kvp zmesi EO. Premiešajte. Ak sa vám na druhý deň zdá, že vôňa je pre vás slabá, zvýšte počet kvapiek na 30 až 40.

Prekvapenie

Získavate zľavu 15% na všetky [éterické oleje](#) v ponuke internetového obchodu BIONatural.sk.
Pri objedávaní tovaru zadajte do políčka kód kupónu:

2311fe7ef1

Záver

Veríme, že tieto recepty vám pomôžu s vašimi zdravotnými problémami a arómaterapia vás nadchne tak ako nás. Používanie éterických a rastlinných olejov sa neobmedzuje len na prevenciu a liečbu zdravotných problémov, ale môžete ich používať i pri starostlivosti o pleť, vlasy a celé telo. Väčšinu éterických a rastlinných olejov použitých v tejto knihe nájdete v internetovom obchode 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/. 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](#).