



Jarné povzbudenie tela a mysle s pomarančom

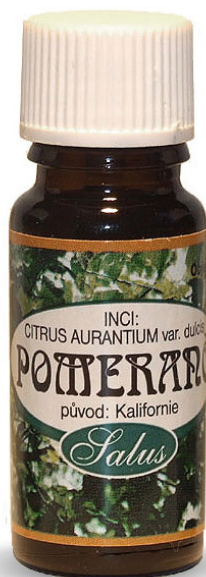
BIO*natural*

biokozmetika, prírodná kozmetika a ekodrogéria

OBSAH

Úvod.....	3
Popis éterického oleja pomaranč.....	4
Účinky.....	5
Spôsob používania.....	6
Riedenie.....	7
Receptúry.....	8
Záver.....	12

Úvod



Predstavujeme vám [éterický olej Pomaranč](#) (EO Pomaranč), ktorý vás v tieto prichádzajúce jarné dni optimisticky naladí. Jarná únava a depresia nemajú šancu a okrem toho s jeho pomocou podporíte detoxikáciu. Vhodný na starostlivosť o pleť i keď vás zmáha nachladnutie. Nechajte sa unášať na vlnách pozitívnej nálady a vyskúšajte i niektorý z nami ponúkaných receptúr s použitím EO Pomaranč.

Popis éterického oleja pomaran



Pomaran

Citrus aurantium

Popis vône: sladká, teplá citrusová vôňa. Vzpružujúca a rozveseľujúca.

Vhodné kombinácie: ostatné citrusové oleje, kvetinové esencie, oleje z korenia, šalvia muškátová, levanduľa a kadidlo.

Upozornenie: neaplikovať pred slnením, spôsobuje hnedé škvrny na pokožke. Po aplikácii na pokožku ju nevystavovať aspoň 4 hodiny slnečnému žiareniu. Používať v nízkych koncentráciách pretože dráždi pokožku. Olej má krátku životnosť. Nepoužívajte priamo na pokožku, ale riedte v rastlinnom oleji.

Úinky

Antidepressívny – známy pre svoje rozveseľujúce účinky. Okrem toho upokojuje myseľ a pomáha odbúravať stres. Vhodný pri nervozite, tlakoch a zvýšenom napätí. Vôňu pomaranča obľubujú najmä deti, ktorým pomáha navodiť pokojný spánok. Pri aplikácii tohto EO prostredníctvom inhalácie alebo masáže sa EO dostáva do limbického nervového systému, prostredníctvom ktorého náš mozog vysiela signály na zníženie tlaku krvi, zlepšenie dýchania, zlepšenie imunitného systému, uvoľnenie stresu, atď.

Protizápalový – poskytuje uvoľnenie pri vnútorných i vonkajších zápaloch spôsobených infekciami.

Zlepšuje imunitný systém – pomáha pri nachladnutí a horúčke. Vyskúšajte pri znižovaní horúčky použiť obklady, ktoré namočíte do vody s pár kvapkami EO Pomaranč.

Antiseptický – čistiacie účinky, pôsobí proti mikróbom a ďalším organizmom.

Zlepšuje trávenie – podporuje trávenie, uvoľňuje pri zápche a zlepšuje absorpciu vitamínu C. Používajte EO Pomaranč ako masážny olej v oblasti brucha.

Podporuje detoxikáciu – pôsobí ako diuretikum (podporuje močenie). Taktiež stimuluje lymfatický systém, močový mechúr a obličky. Časté močenie pomáha z tela vyplaviť toxíny ako sú kyselina močová, žlč a nadbytočná soľ. Zároveň pomáha uvoľniť zadržiavanie tekutín v tele.

Ošetrovanie pleti – podporuje produkciu kolagénu a zvyšuje prietok krvi v pokožke. Pomáha upokojiť suchú, podráždenú pokožku ako i pokožku so sklonom k ané.

Odpudzuje hmyz – D-limonene, ktorý obsahuje tento EO je veľmi účinný ako repelent. Nastriekajte do oblasti odkiaľ k vám preniká hmyz (okenné rámy, dvere,...). Môžete taktiež nastriekať do komory, kde pomôže odstrániť mole, mravce a rôzne červíky.

Spôsob používania

Ako masážny olej na postihnuté časti tela. Pri chrípke, nachladnutí, strese, pri detoxikácii, podpore lymfatického systému, zlepšení imunity. Vhodný taktiež pri migréne.

Do kúpeľa – pridajte pár kvapiek EO Pomaranč do teplého kúpeľa. Týmto spôsobom si môžete EO Pomaranč aplikovať pri chrípke, nachladnutí, strese, pri detoxikácii, podpore lymfatického systému, zlepšení imunity.

Do spchového gélu, šampónu, telového mlieka a krému – pridajte pár kvapiek do niektorého z uvedených prípravkov a zlepšíte si činnosť lymfatického systému, podporíte detoxikáciu ako i podporíte prekrvenie pokožky. EO je vhodný pre starnúcu pleť, podráždenú pleť, pleť s akné a suchú pleť.

Ako osviežova vzduchu – pridajte pár kvapiek EO Pomaranč do nádoby s rozprašovačom a pridajte vodu. Pred použitím premiešajte.

Pre ústavu pri boľavom krku – pridajte kvapku EO Pomaranč do šálky teplej slanej vody a vyplachujte ústnu dutinu.

Na naparovanie – pri chrípke a nachladnutí.

Do aromalampy a difuzérov – chrípka, nachladnutie, stres, napätie – vzbudzuje pocity šťastia a tepla. Pomáha deťom zaspáť.



Riedenie

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 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.

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 pomaranč platí tretinové koncentrácia pretože môže podráždiť pokožku takže 4 kvp EO na 30 ml rastlinného oleja. Pre deti sa odporúča len 2 kvp EO na 30 ml rastlinného oleja.

Receptúry

Odparovacie koláčky pre optimistickú náladu



Odparovacie koláčky zo sódy bikarbóny s EO Pomaranč vám pomôžu uvoľniť sa a navodiť optimistickú náladu pri sprchovaní. Jednoducho jeden koláčik položte na dno sprchového kúta a osprchujte sa. Počas sprchovania sa budú éterické oleje z takéhoto koláčika pomaly odparovať.

o budete potrebovať : plech na muffiny, papierové košíčky na muffiny, sódu bikarbónu, EO Pomaranč.

Postup: zmiešajte 2 ½ šálky sódy bikarbóny s cca 1/3 šálky vody. Vytvorte hustú zmes. Naplňte košíčky na muffiny do ¾ (tým vám koláčky vydržia viacero sprchovaní. Ak chcete použiť tieto koláčky len na 1 jedno sprchovanie naplňte len do ¼. Pečte 20 min. na 350°C. Nechajte vychladnúť. Po vychladnutí pridajte 10 kvp EO pomaranč na vrch každého koláčika. Koláčky skladujte v uzavretej nádobe.

Zdroj: <http://www.peacoatsandplaid.com/2014/01/aromatherapy-vapor-shower-disks-tutorial.html>

Energizujúci telový piling



Jednoduchý energizujúci telový piling vhodný na ranné používanie.

Potrebujeme: morská soľ, [kokosový olej](#) a 30 kvp EO Pomaranč.

Postup: všetko spolu zmiešame a aplikujeme na telo.

Zdroj:
<http://www.deliciouslyorganized.com/2011/07/diy-summer-scrub.html>

Jednoduchý pleťový piling

Potrebujeme: 1 lyžica kryštálového cukru, pár kvapiek vody a 1 kvp EO Pomaranč.

Postup: všetko spolu zmiešame. Aplikujte na pleť (vyhnite sa oblasti očí) a masírujte krúživými pohybmi 30-45 sekúnd. Používajte 1-2x týždenne.

Pomaran ový krém na ruky



Potrebujeme: 1/3 dcl včelieho vosku, 2/3 dcl kakaového masla, 8 lyžíc mandľového oleja, 10 kvp EO Pomaranč.

Postup: Vo vodnom kúpeli rozpustíte [kakaové maslo](#) a včelí vosk. Dobre premiešajte. Nechajte jemne vychladnúť a pridajte [mandľový olej](#). Pomiešajte a keď má zmes približne telesnú teplotu, vmiešajte EO Pomaranč. Nechajte vychladnúť (vložte na pár minút do chladničky) a rozmixujte.

Zdroj: <http://www.pinterest.com/pin/283163895292684497/>

Levandu ovo-pomaran ový balzam po holení



Hydratačný balzam po holení na suchú pokožku. Dobre sa vpija a nezanecháva pokožku mastnú.

Potrebujeme: 1/8 šálky kokosového oleja, 2/3 šálky bambuckého masla (rozmixovaného), 12 kvp EO Pomaranč, 8 kvp [EO Levanduľa](#)

Postup: miešajte ručne alebo v mixéri kým nezískate jemnú konzistenciu podobnú šľahačke. Uchovávajú v sklenenej nádobe na chladnom mieste. Pri styku s pokožkou sa balzam topí ako maslo. Naberte malé množstvo do dlaní a nechajte roztopiť. Postačí malé množstvo.

Zdroj:

<http://www.modernalternativemama.com/blog/2013/04/19/whipped-lavender-orange-aftershave-balm/#>

Upokojujúci sprej do auta

Veľmi účinný na navodenie pokojnej atmosféry a upokojenie detí v aute.

Potrebujeme: 1/8 šálky 40% čistej vodky, 30-40 kvp EO Pomaranč.

Postup: vodu a EO pomaranč zmiešajte. Vlejte do nádoby s rozprašovačom a nastriekajte podľa potreby smerom hore k streche auta (aby ste nikoho priamo nezasiahla) alebo do zadu auta, v prípade, že tam nikto nesedí.

Záver

Éterické oleje a väčšinu surovín 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](#).