



## Vytvorte si doma pleťovú masku a masážny olej, obohatíte si olejmi pleťový krém, pleťovú masku, šampón, balzam na vlasy

Pri „miešaní“ domácich prípravkov používame základné oleje ( ZO ) lisované za studena, ktoré sú v našej ponuke a čisté éterické oleje (EO), s ktorými treba narábať veľmi opatrne a vo veľmi malých malých množstvách, aby sme z pripravených „dobrôt“ mali úžitok a aj príjemné zážitok .

Upozornenie : nepoužívať pri epileptikoch, deťoch, opatrne pri vysokom krvnom tlaku, pri ľuďoch alergických na niektoré z použitých olejov. Vnútorne použitie éterických olejov len po konzultácii s lekárom!

### Základné oleje ( ZO )

vhodné na prípravu a použitie sú 100% čisté kvalitné oleje, lisované za studena:

*mandľový, avokádový, marhuľový, broskyňový, hroznový, pšeničné klíčky, jojobový,*

a iné podľa aktuálnej ponuky.

### Éterické oleje (EO)

S ktorými obohatíte základný olej (ZO), krém, telové mlieko alebo šampón treba použiť len množstvo, ktoré sa uvádza. EO sú vysoko koncentrované a v tomto prípade určite platí „menej je viac.“ Vnútorne použitie žiadnych éterických olejov neskúšajte na vlastnú päsť, ale pod dohľadom lekára (odborníka). V každom prípade si vždy pozrite aj zloženie a dobu spotreby éterického oleja. Niekedy za nízku cenu nemusíme kúpiť kvalitný výrobok. Len kvalitné oleje prejavia svoje skvelé účinky.

Predstavíme Vám éterické oleje ktoré môžete v domácom prostredí využiť rôznym spôsobom v kombinácii s inými EO.

### Éterický olej Citrón

Vhodný pri pokožke znečistenej, mastnej, pri celulitíde, plesniach, pehy, pigmentové škvrny, lámavosť nechťov, lupiny. Má schopnosť bieliť .

#### Čistiaca a bieliaca pleťová maska:

2 PL ZO - oleja z pšeničných klíčkov, 1 PL medu, 5 kv. Citrónu ( éterického oleja ). Pri akné a pigmentových škvrnách – 5 kvapiek éterického oleja Citrón na 5 ml marhuľového oleja ( ZO).

### Éterický olej Geránium

Geránium je vhodné použiť pri akné, stárnucej, mastnej aj suchej pokožke, celulitíde, opuchoch, v menopauze, pri nepokoji, strese, depresii, pri bolestiach hlavy, hemoroidoch

**Pleťová maska na stárnúcu pleť:** do 50 ml obľúbenej pleťovej masky kvapnite 2 kvapky éterického oleja Geránium.

**Na suchú pokožku** vytvoríte masku tak, že kvapnete 1 kvapku EO geránia a 1 kvapku ružového oleja do 5émľobľúbenej masky. Pokožka ostane jemná a hladká.

**Masku s bieliacim** účinkom si doma môžeme pripraviť tak, že do obľúbenej masky kvapneme po 1 kvapke EO geránia a éterického oleja Citrón.

**Lupiny** – na zbavenie nepríjemných lupín môžete kvapnúť do 300 ml šampónu 3 kvapky EO geránium, alebo 2 kv. Geránia a 2 kv.pačuli.

Spravidla je možné svoj obľúbený pleťový krém obohatiť - 2 kvapkami geránia na 50 ml krému.

#### **Na masáž tela :**

Do 50 ml základného oleja kvapnite 3 kvapky Geránia - takáto zmes oleja stimuluje lymfu a krvný obeh.

**Na tonizujúcu, regeneračnú a omladzujúcu masáž**, ktorá normalizuje činnosť mazových a potných žliaz, na zjemnenie suchej pleti môžete použiť 50 ml ľubovoľného základného oleja , do ktorého kvapnete 2 kvapky geránia, 1 kvapku ružového oleja, 1 kvapku santalového éterického olejčka.

Pri bolesti hlavy môžete kvapnúť 2-3 kvapky geránia na vreckovku a jemne vdychovať.

## Éterický olej Škorica

Škorica má tonizujúce, povzbudzujúce účinky , zosilňuje vylučovanie slín, zlepšuje trávenie, má dezinfekčné, antiseptické, zahrievacie účinky, zlepšuje krvný obeh, afrodisiakum, neutralizuje nepríjemné zápachy. Škorica je vhodná pri celkovom telesnom a nervovom vypätí, " lenivých " črevách, črevných parazitoch, plesniach, pri nesprávnom metabolizme, pri problémoch s menštruačným cyklom.

**Masáž tela** so zahrievacím účinkom proti bolesti svalov môžete spraviť nasledovne: do 50 ml základného oleja kvapnete 1 kv. Škorice a 2 kvapky zázvorového oleja.

**Proti plesniam na nohách** , pri uštipnutí hmyzom, pri modrinách – do 25 ml mandľového oleja 1 kvapka škoricového oleja.

**Proti vypadávaniu vlasov** – k 200 ml šampónu pridajte 2 kvapky škoricového oleja. Zlepšuje zásobovanie krvou vlasových korienkov.

## Éterický olej Levanduľa

**Účinky levandule** : antiseptické, vyživujúce a stimulujúce regeneráciu buniek, dezodoračné, spasmolytické, ukladňujúce, imunostimulujúce, antiarytmické, diuretické, stimulujúce menštruačný cyklus, odkašliavacie. Levanduľa je vhodná pri prechladnutí, ranách, pri strese, pri problémoch so spánkom, kožné jazvy, omrzlinách, plesňových ochoreniach, akné, psoriaze, lupinách, herpese, nádche, artritíde, bolestiach hlavy, bronchitíde, srdcovej arytmii, pri vracaní, meteorizme, pri uštipnutí hmyzom, na prečistenie ovzdušia.



**Aromatická lampa:** pri depresii a prechladnutí – 4kv. EO citrón, 2 kv. EO rozmarín, 2 kv. Levanduľa, alebo 3 kv.EO levanduľa, 1 kv. Mäta, 2 kv. Rozmarín. Na povzbudenie koncentrácie a pozornosti – 4 kv. Rozmarínu, 2 kv. Levandule, 2 kv. Citrónu. Pri strese a únave – 4 kv. Levandule a 3 kv. citrónu

**Masáž pri teplotách** - masírujeme telo, ruky a nohy so zmesou z 1 PL (ZO) olivového oleja, do ktorého kvapneme 5 kv. EO Levandule, 4 kv. EO Citrón, 1 kv. EO Tymian . **Pri prechladnutí** si môžeme pripraviť masážny olej - do 1 PL olivového oleja po 2 kvapky éterických olejov: eukalyptus, tymián, levanduľa.

#### **Pleťová maska:**

Čistiaca a regeneračná: 1PL medu, 1 PL bieleho jogurtu, 1 PL vody a 5 kv. EO levanduľa.

**Proti akné:**

30 ml marhuľového oleja, 10 kv. EO levanduľa, 7 kv. Čajovníkového oleja, 2 kv bergamot.

**Levanduľa inak:**

- pri nespavosti – 2 kv. EO levanduľa kvapnite na vankúš
- pri modrinách z úderov – studený obklad s ľadom a levanduľovým olejom.
- proti hmyzu – napustená levanduľovým olejom špongia alebo kúsok bavlnenej látky vložte do skrine, šatníka..
- pri uštipnutí hmyzom – potrieť levanduľovým olejom

## Éterický olej Pomaranč

Vyrába sa z kôry pomarančového plodu. **Účinky oleja:** uvoľňujúce, ukludňujúce, antidepressívne, spazmolytické, hydratačné a vyživujúce pokožku, antiseptické, regeneračné, stimuluje chuť do jedla, imunostimulačné, osviežujúce, povzbudzujúce. Pomarančový éterický olej sa používa pri chrípke, prechladnutí, nespavosti, pri poruchách trávenia ako plynatosť, spazmy čriev, žalúdka, do vane a sauny, pri suchej, popraskanej a zhrubnutej pokožke, pri únave, nepríjemnom zápachu v miestnosti, proti moliam. Má fototoxický účinok – nie je vhodné používať tento olej pred slnením. Vnútorne užívanie len pod dohľadom lekára.



**Aromatická lampa:** pri prechladnutí a depresii 3-5 kvapiek EO pomaranč. Pri nespavosti po 5 kvapiek EO pomaranč a 2 kv.EO bazalka.

**Na masáž proti celulitíde:** do 10 ml mandľového oleja 5 kv. EO pomaranč.

**Pri bolestiach stavcov** do 10 ml mandľového oleja kvapnite 7-8 kvapiek EO pomaranč a natierajte na telo.

**Pleťové masky ( natierame pleť tváre, krku a dekoltu. Vynecháme oblasť očí ) :**

\* 2 PL bieleho jogurtu, 1 PL vody, 1 PL medu, 5 kv.EO Pomaranč

\* 2 PL olej z pšeničných klíčkov, 5 kv. Pomaranč, 1 PL medu, 1 PL ovocnej šťavy ( napr. melón, hrozno..)

\* 1 PL mandľový olej, 2 PL oleja z pšeničných klíčkov, 1 vaječný žltok a 5 kv. EO pomaranč

**Vlasy.** Na obohatenie obľúbeného šampónu **na mastné vlasy a proti lupinám:** do 10 ml šampónu alebo balzamu na vlasy pridajte 5 kv. EO pomaranč.

**Na stimuláciu , regeneráciu, čistenie, hydratáciu a bielenie pokožky** – do 10 ml krému alebo mandľového oleja pridajte 3 kvapky EO pomaranč.

## Éterický olej Rozmarín

Rozmarín je rastlinka, ktorej účinky sú antiseptické, ukludňujúce bolesť, spazmolytické, diuretické, proti vypadávaniu vlasov, aktivuje mozgovú činnosť, zvyšuje krvný tlak, stimuluje srdcovú činnosť, zvyšuje chuť do jedla, znižuje sekréciu mazových a potných žliaz, je afrodisiakum. Jeho účinky sa využívajú pri narušenom krvnom obeh, impotencii, pri poruchách srdcového rytmu, srdcovej slabosti, reumatizme, psychickej únave, po stresových stavoch, artritíde, podagre, bolestiach hlavy, mastnej pokožke, akné, pri padaní vlasov, lupinách, popáleninách, ekzémoch, chrípke, prechladnutiach, kašli, hemoroidoch, zhoršenej chuti do jedla, meteorizme ( nadúvaní).

Upozornenie: Eterický olej rozmarín nemajú používať ľudia s vysokým krvným tlakom, epileptici, tehotné, deti a ľudia, ktorí sú na rozmarín alergickí. Použitie rozmarínového éterického oleja:

**Aromatická lampa:** pri psychickej únave 3 kv.EO levanduľa, 1 kv. Mätového éterického oleja, alebo 4 kv. EO rozmarín2 kv EO levanduľa, 2 kv EO citrón. Pri depresii, a psychickom napätí – 4 kv EO citrón, 2 kv.EO rozmarín, 2 kv. EO levanduľa ( táto kombinácia je skvelá!). Pri fyzickej únave – 3 kv. EO citrón, 3 kv. EO rozmarín, 2 kv. EO mäta.

**Pri prechladnutí:** do 20 ml mandľového oleja (ZO) kvapnite po 2 kvapky éterických olejov rozmarín, mäta, citrón.

**Masáž:** Na stimuláciu krvného obehu, pri celulitíde, svalových a stavcových bolestiach – do 50 ml základného oleja (ZO – mandľový, marhuľový, pšeničný, jojobový..) nakvapkajte 20 kvapiek rozmarínového éterického oleja.

## Éterický olej Šalvia

Účinky šalvie: tonizačné, psychostimulačné, antidepresívne, antiseptické, dezinfekčné, afrodiziakum, dezodoračné, upokojujúce bolesti, zahrievacie, protizápalové, stimulujúce rast vlasov, zastavuje krvácanie, stimuluje imunitu a chuť do jedla, diuretické. Používa sa pri zápaloch horných ciest dýchacích, psychickej únave, časté prechladnutia, ekzémy, vredy, reumatizme, akné, pri potení, herpese, padaní vlasov. Nedoporučujú sa procedúry pred spaním, ľuďom s vysokým krvným tlakom, vnútorne len pod dohľadom lekára.

**Aromatická lampa:** pri depresívnej nálađe – 4 kv. EO šalvia, 2 kv. Bergamot, 1 kv. pomaranč. Alebo 4 kv šalvia, 4 kv. levanduľa. Pretože šalvia je dosť aromatická, zjemniť ju môžete éterickým olejom ruža, levanduľa, santal.

**Kúpeľ na potiace sa chodidlá:** 3 kvapky éterického oleja šalvia, 4 kv. levanduľa. Pri popraskanej koži chodidiel zmes éterických olejov: 1 kv šalvia, a 2 PL mandľového oleja.

**Masáž:** do 50 ml základného oleja kvapnite 10 kvapiek šalviového oleja – ukludňuje, pomáha ozdravným procesom po chorobe.

**Masáž chodidiel pri strese:** 30 ml mandľového oleja, 15 kv. EO šalvia, 10 kv EO citrón, 5 kv. levandule. Oleje zmiešajte v tmavej fľaštičke a uskladnite.

Šampón – do 10 ml šampónu 3 kv. šalvie pomáha proti padaniu vlasov a stimuluje ich rast.

*Zdroj: zahraničná tlač*