

 Vonivo

Esenciálny olej **NA KAŽDÝ DEŇ**





ZAČNITE svoju cestu

Príroda má riešenie na každý problém. Esenciálne oleje sú historicky známe a dlhé roky využívané. Máte konkrétny problém, ktorý chcete riešiť? Zlý spánok, bolesti hlavy, napätie, stres či úzkosti? Chcete si spríjemniť domácnosť a popri tom urobiť niečo pre svoje zdravie? Poďme sa spolu pozrieť na výhody a spôsoby používania esenciálnych olejov...

ČO SA DOZVIETE?

**Ako rozlíšiť kvalitu
esenciálneho oleja**

**Ako si správne vybrať
najvhodnejší esenciálny olej**

Tabuľka riedenia

**Esenciálny olej
na každý deň**

**Aké výhody prináša
používanie esenciálnych olejov**

Ako spoznať kvalitu esenciálneho oleja?

Kvalita esenciálneho oleja je naozaj dôležitá. Pre využitie terapeutických výhod musí byť 100% prírodný a čistý a bez akýchkoľvek prímies. Takýto čistý extrakt rastliny je veľmi vzácny.

Vyznať sa v širokej ponuke esenciálnych olejov je však zložité. Pravdou je, že esenciálne oleje nemajú žiaden medzinárodne uznávaný štandard kvality. Označenia ECO CERT alebo BIO sú označenia, ktoré vyplývajú z procesu pestovania použitých vstupných surovín nie z výroby oleja. Dôsledkom toho je, že výrobcovia esenciálnych olejov používajú rôzne interné označenia ako napr. Terapeutická trieda (Therapeutic Grade), terapeutický olej, Bio olej a pod.

O to ťažšie je sa v záplave označení vyznať. Existuje však nie-koľko na prvý pohľad jasných znakov, že je esenciálny olej naozaj čistý. Podme sa na nich pozrieť.

Tmavé sklo je dôležité aby chránilo esenciálny olej pred svetlom. Rovnako dôležitý je pevný uzáver, ktorý dobre uzavretý neprepúšťa vzduch.

Označenie levanduľový olej nie je dostatočný pretože existuje viacero druhov tejto rastliny. Latinský názov je zložený z dvoch slov napr. Lavandula Augustifolia. Bez latinského názvu nie je možné určiť presný druh.

Označenie čísla šarže je dôležité pre vystopovateľnosť výrobného procesu a testovania kvality.

Overte si konkrétneho výrobcu. Podľa toho ako vystupuje a zverejňuje pôvod a výrobné procesy esenciálneho oleja zistíte veľa. Vzájomná dôvera v kvalitu je dôležitá pre vytvorenie dlhodobého vzťahu.

GC/MS analýza kvality je jediný spôsob ako zaručene zistiť, že to čo si kupujete je naozaj aj vo fľaštičke. Táto analýza zaručuje, že esenciálny olej nemá žiadne prímiesy a navyše ukazuje presný chemický profil. Ako taký chemický profil vyzerá a čo z neho môžeme zistiť sa dočítate na našom blogu.

Ako si vybrať vhodný esenciálny olej?

Na začiatku je dobré vedieť aké vône preferujete. Hľadáte niečo mentolové, bylinkové, sladké kvetinové alebo citrusové? Prípadne máte radi ťažšie vône?

Druhou kategóriou, ktorú je dobre si zadefinovať, čo chcete zlepšiť. Potrebujete zlepšiť spánok, sústredenie, imunitu alebo podporiť dýchací systém?

Napríklad na spánok existuje široké spektrum olejov - levanduľa, bergamot, pomaranč, Ylang Ylang. Líšia sa arómami aj rôznymi účinkami, ale všetky sú upokojujúce a vhodné na večer a spánok. V aromaterapii sa vždy prihliada na **individualitu a osobné preferencie**, pretože každému vyhovuje niečo iné.

Nebojte sa **experimentovať** a vyskúšať nové kombinácie. Pozorne si prečítajte zloženie a charakteristiku esenciálneho oleja. Vôňa môže byť iná pri privoňaní z fľaštičky ako keď sa rozptyluje difúzerom. **Vyskúšajte to** a dajte tomu čas aby ste esenciálny olej precítili. Po pár vyskúšaníach budete vedieť, čo je pre vás vyhovujúce.

Ak máte pocit, že si neviete vybrať a potrebujete poradiť neváhajte nás kontaktovať.



01. Tmavé sklo fľaštičky
pravidlo

02. Označenie presného latinského názvu rastliny
pravidlo

03. Presné označenie čísla šarže
pravidlo

04. Transparentnosť výrobcu
pravidlo

05. GC/MS analýza kvality
pravidlo

Správne **používanie** esenciálnych olejov

DIFÚZER

Difúzne sa esenciálny olej cez dýchacie cesty dostáva do tela priamo a účinkuje takmer okamžite. Sadnite si do blízkosti prístroja a 15 min vnímajte len esenciálny olej, ktorý prinesie terapeutický účinok. Použite do difúzera na 100 ml vody 3 kvapky esenciálneho oleja. Toto množstvo môžete zvýšiť alebo znížiť podľa veľkosti miestnosti alebo intenzity zvoleného esenciálneho oleja.

DIFÚZER DO AUTA

Terapeutické účinky esenciálneho oleja môžete využiť aj keď ste v aute. Dovnútra difúzera do auta na tyčinku nakvapkajte esenciálny olej v množstve 8 kvapiek a zatvorte. Pripevnite na ventiláciu, ktorá bude počas jazdy vytvárať arómu. Po 48

hod sa aróma zníži a je potrebné difúzer prekvapkať. Pri zmene esenciálneho oleja vymeňte aj vnútornú tyčinku. Prispôbte množstvo a frekvenciu kvapkania podľa intenzity konkrétneho esenciálneho oleja.

OSOBNÝ INHALÁTOR

Ideálny spôsob ako mať esenciálny olej so sebou v kabelke alebo kancelárii. Dovnútra nakvapkajte 6 kvapiek esenciálneho oleja. Po 24 hodinách je potrebné esenciálny olej dokvapkať kvôli zníženiu intenzity. Prispôbte množstvo kvapiek intenzite konkrétneho esenciálneho oleja.

MASÁŽNA APLIKÁCIA

Aplikujte esenciálny olej lokálne na reflexné body chodidla, na pulzujúce body (napr. zápästia či krk) alebo hrudník. Riedte so základným olejom (napr. kokosový olej) podľa pokynov v tabuľke riedenia. Využiť sa dajú aj pri masáži chrbta alebo celého tela.

POUŽITIE V DOMÁCNOSTI

Esenciálne oleje sú vynikajúcimi pomocníkmi v domácnosti. Môžete ich použiť na čistenie, do domácich čistiacich prostriedkov alebo pomocne v kuchyni. Používajú sa pre svoje čistiace a antivirotické účinky. Existuje množstvo receptov, ktoré stoja za vyskúšanie. Základný olej môže byť napr. kokosový, jojobový alebo mandľový. Ich výhodou je, že pomáhajú lepšej roztierateľnosti aj vstrebávaniu esenciálneho oleja. Navyše majú aj pozitívny vplyv na pokožku. Podľa tejto tabuľky sa môžete orientovať, keď chcete esenciálny olej aplikovať lokálne - masážne na pokožku. Pred aplikáciou nového esenciálneho oleja vykonajte náplastový test. Na pokožku na predlaktí aplikujte malé množstvo oleja a sledujte reakciu kože. Niektoré rastliny môžu byť alergizujúce. Typické sú klinčeky, škorica, oregano či citrónová tráva.



POMOCNÉ POMERY

6 čajových lyžičiek = 30 ml
2 lyžice = 30 ml

Táto tabuľka je vyhotovená na základe informácií z „Essential oils safety 2nd edition, 2013“ Robert Tisserand a Rodney Young

Tabuľka riedenia esenciálnych olejov

| | | Množstvo základného oleja | | | | | | | |
|------------|------|---------------------------|------|-------|------|-------|------|------|-----|
| RIEDENIE % | .05% | .1 | .15 | .2 | .3 | .4 | .5 | .75 | 1.5 |
| | .1% | .15 | .3 | .5 | .6 | .75 | .9 | 1.5 | 3 |
| | .5% | .75 | 1.5 | 2.25 | 3 | 3.75 | 4.5 | 7.5 | 15 |
| | 1% | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 | 7.5 | 9 | 15 | 30 |
| | 1.5% | 2.25 | 4.5 | 6.75 | 9 | 11.25 | 13.5 | 22.5 | 45 |
| | 2% | 3 | 6 | 9 | 12 | 15. | 18 | 30 | 60 |
| | 2.5% | 3.75 | 7.5 | 11.25 | 15 | 18.75 | 22.5 | 37.5 | 75 |
| | 3% | 4.5 | 9 | 13.5 | 18 | 22.5 | 27 | 45 | 90 |
| | 3.5% | 5.25 | 10.5 | 15.75 | 21 | 26.25 | 31.5 | 52.5 | 105 |
| | 4% | 6 | 12 | 18 | 24 | 30. | 36 | 60 | 120 |
| | 4.5% | 6.75 | 13.5 | 20.25 | 27 | 33.75 | 40.5 | 67.5 | 135 |
| | 5% | 7.5 | 15 | 22.5 | 22.5 | 37.5 | 45 | 75 | 150 |

MNOŽSTVO KVAPIEK ESENCIÁLNEHO OLEJA

| | | MASÁŽNA APLIKÁCIA NA CELÉ TELO | | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------------------------|---------------|-----------|------------|-----------|--|
| VEK | Predčasne narodené dieťa | Do 3 mesiacov | 3-24 mesiacov | 2-6 rokov | 6-15 rokov | 15+ rokov | |
| ODPORÚČANÉ % | 0% | .1% | .25% | 1% | 1.5% | 2.5% | |
| MAXIMUM % | 0% | .2% | .50% | 2% | 3% | 5% | |

Percentá pre špecifickú aplikáciu (napr. chodidlá nôh) môžu byť mierne vyššie. Začnite s minimom a podľa potreby pridávajte.

Esenciálny olej na každý deň

Vytvorte si každodennú rutinu a zahrňte esenciálne oleje do svojho bežného života. Široké portfólio použitia a účinkov ponúkajú mnohé možnosti

Do kozmetických prípravkov

(pleťové a telové krémy, sprchovacie gély či kúpeľ)

Do difúzera

Pasívny difúzer

(vrátane šatníkových skríň)

Domáce čistiace prostriedky

čistenie domácnosti

Do auta

(difúzer do auta)

Lokálne ťažkosti kože

(popálenie od slnka, suchá koža)

Masáže

(chrbát, nohy, pulzné body)

Účinky

100% prírodných
esenciálnych olejov

Pozitívny vplyv na dýchací systém

Zdravšia domácnosť

Riešenie drobných problémov

(spánok, nepokoj)

Šetrnejšie čistenie domácnosti

Aromaterapeutické účinky

Psychická pohoda

Spánok a relaxácia



ĎAKUJEME

za stiahnutie

Veríme, že vám esenciálne oleje prinesú
do života nový smer a spokojnosť.