

Téli illóolajok 1.

2010 december 03. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Az illóolajok növényi részek természetes kivonatai. Sajtolással, lepárlással, vagy alkoholos kivonással nyerik a növény különböz? részeib?l. A felhasznált részek, a lehet? legváltozatosabbak, vagyis az illóolaj a növény gyökeréb?l, szárából, leveléb?l, fás kérgéb?l, virágából, gyümölcséb?l, magjából, vagy ezek kombinációjából jöhet létre.

Az egyik legdrágább illóolaj a rózsaolaj. Ahhoz, hogy fél kilogramm olajhoz jussunk, kb. 1 tonna virágsziromra van szükség.
Felhasználástól függ?en az illóolajokat elpárologtathatjuk aromalámpákban, de felhasználhatók masszázshoz, bedörzsöléshez, inhaláláshoz vagy aromafürd?khöz is. Az illóolajok hatnak az orron keresztül (belégzés vagy inhalálás), a b?rön át (masszázsolajok, fürd?k, borogatás), illetve az esszenciák bels?leg történ? felhasználásával is, a kezel?orvos által el?írt adagolásban.

Az olajok a testre és a lélekre lazítóan, élénkít?en, görcsoldóan vagy csíraöl?en hatnak.

Az aromaszerekkel óvatosan kell bánni. Bizonyos olajokból túl nagy mennyiség fejfájást vagy émelygést okozhat. Olajok hígítatlanul történ? kenésekor sérülhet a b?r. Egyes olajok allergiás reakciókat válthatnak ki.



A leveg? frissítésére: bergamott, borsmenta, citrom, citromf?, eukaliptusz, levendula, rozmaring, zöldcitrom

Meleg, családias hangulatteremtéshez: narancs, feny?, fahéj, szegf?szeg, ánizs, mandarin, szantál, gyömbér, vanília

A forró érzéki éjszakák kisérõjeként: fahéj, fekete bors, ilang-ilang, narancs, narancsvirág, szantál, szegf?szeg, vanília

Stressz oldására: bergamott, ilang-ilang, kamilla, levendula, majoranna, narancsvirág, rózsa, szantál

Fejfájás esetén: borsmenta, eukaliptusz, kamilla, levendula, majoranna

Influenza esetén: borsmenta, ciprus, fokhagyma, eukaliptusz, izsóp, niaouli, rozmaring, teacserje

Köhögés enyhítésére: borsmenta, ciprus, eukaliptusz, feny?, kakukkf?, mirha, rozmaring, tömjén

Megfázás esetén: babér, bazsalikom, borsmenta, cajeput, eukaliptusz, kámfor, fokhagyma, levendula, izsóp, niaouli, rozmaring, teacserje

Depresszió ellen: bazsalikom, bergamott, geranium, ilang-ilang, jázmin, narancsvirág, rózsa, zsálya



Legismertebb illóolajak:



Ánizs:

jellegzetes friss illatú
Alkalmazása: étvágygerjeszt?, gyomorer?sít?, vizelethajtó, hányingercsillapító, fert?tlenít?, epem?ködést serkent?.

Nagy adagja izomrángást és kábultságot okoz.



Bergamott:

könny?, citromos, friss illatú

Alkalmazása: feszültségoldó, antidepresszív, b?rproblémák, herpesz, húgyúti gyulladás, stressz, láz. Használata esetén kerülni kell a napozást és a szoláriumot.



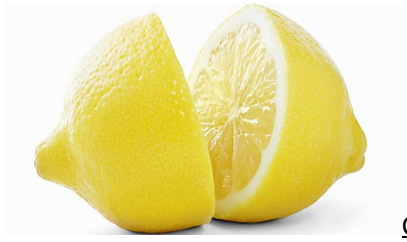
Bazsalikom:

édes, tiszta, f?szeres illatú

Alkalmazása: fájdalomcsillapító, csiraöl?, élénkít?, havi vérzést megindító, köptet?, frissít?.
Túlzott alkalmazása lehangoltságot okozhat. Kontraindikált terhesség esetén.



Borsmenta:
friss, mentolos illatú
Alkalmazása: hányinger, puffadás, émelygés, menstruációs fájdalmak, fáradtság, görcsoldó.
Gyermekeknek bels?leg használata tilos! Nagy mennyiségben álmatlanságot okoz



Citrom:
könnyed, citromos, frissít? illatú
Alkalmazása: emésztési problémák, b?rproblémák, magas vérnyomás, megfázás.
Érzékeny b?rt irritálhatja, napozást, szoláriumozást használata esetén kerülni kell.

Édeskömény:
édeskés, friss, köményillatú
Alkalmazása: étvágyjavító, görcsoldó, puffadáscsökkent?, nyálkaoldó, tejszaporító, antiszeptikus, hormonszabályozó, szélhajtó.
Nagy dózisban görcsöket és félelmet okoz.



Erdei feny?:

friss, éles, kellemes illatú

Alkalmazása: antiszeptikus, májfert?zés gátló, er?sít?, frissít?, nyálkaoldó, dezodoráló, izzadáscsökkent?



Eukaliptusz:

mentolos, friss illatú

Alkalmazása: köhögés, hörghurut, orrmelléküreg-gyulladás, herpesz, láz, húgyúti gyulladás



Fahéj:

kellemes, aromás, édeskés illatú

Alkalmazása: antiszeptikus, gombaöl?, szélhajtó, étvágyjavító, görcsoldó, féreg?z?, vérzéscsillapító.



Gyömbér:

friss, aromás illatú
Alkalmazása: fert?tlenít?, melegít?, emésztést javító, vérnyomásnövel?, lázcsillapító.



Jázmin:
édes, kellemes, friss illatú
Alkalmazása: görcsoldó, tejképz?, szülést könnyít?, fájdalomcsillapító, nemi vágyat növel?.



Kakukkf?:
kellemes és jellegzetes illatú
Alkalmazása: fert?tlenít?, köhögés gátló, antibiotikus felfúvódás, étvágytalanság, bélhurut, borgombásodás, húgyúti gyulladás.
Terheseknek és epilepsziásoknak kontraindikált.



Kamilla:
er?s, f?szeres, átható illatú
Alkalmazása: idegesség, gyulladás, álmatlanság, stressz, szorongás, emésztési problémák, ekcéma.



Kámfor:
friss, hideg, jellegzetes illatú
Alkalmazása: fájdalomcsillapító, fert?tlenít?, keringésserkent?, szíver?sít?, ideger?sít?, görcsoldó, vérnyomást növel?, izzasztó, vízhajtó és gombaöl?.



Levendula:
tiszta, könny? virágillatú
Alkalmazása: égési sérülések, vágások, sebek, hólyagok, hólyaggyulladás, álmatlanság, nyugtatás.



Majoranna:
jellegzetes, friss illatú
Alkalmazása: antiszeptikus, baktériumöl?, nyugtató, vérnyomáscsökkent?, értágító, köptet?, fájdalomcsillapító.



Méz:

méz illatú

Alkalmazása: nyugtató, kiegyensúlyozó, testh?mérséklet csökkent?.



Mirha:

nehéz, keleti illatú

Alkalmazása: fert?tlenít?, összehúzó, gombaöl?, nyálkaoldó, vértisztító, hormonszint beállító.



Narancs:

Hat az emésztésre, étvágygerjeszt?, epehajtó; a tüd?re, hurutoldó, köhögéscsillapító; serkenti a vérkeringést, vértisztító, szíver?sít?, lázcsillapító, kedélyjavító.



Rozmaring:

friss, f?szeres illatú

Alkalmazása: fejfájás, hajhullás, korpásodás, reuma, sportsérülések, alacsony vérnyomás.

Terheseknek, epilepsziásoknak kontraindikált.



Rózsa:

édes, kellemes illatú

Alkalmazása: fert?tlenít?, nyugtató, epehajtó, szíver?sít?, görcsoldó, érsz?kít?, hashajtó, vérzéscsillapító, nemi vágyat növel?, vértisztító.

Rózsafa:
édes, kellemes illatú
Alkalmazása: baktériumöl?, idegcsillapító, er?sít?, feszültségoldó, emlékezetjavító.


Szantál:
gyengéd, meleg illatú
Alkalmazása: torokfájás, légúti problémák, ekcéma, száraz b?r.


Szantálfa:
nehéz, édeskés illatú
Alkalmazása: vízhajtó, gyulladásgátló, köptet?, regeneráló, melegít?, nemi vágyat fokozó.


Szegf?szeg:
illatos, aromás, friss illatú
Alkalmazása: szélhajtó, antiszeptikus, görcsoldó, erotikus késztetés serkent?.


Teacserje:
f?szeres illatú
Alkalmazása: gombás fert?zések, megfázás, immuner?sítés.


Tömjén:
jellegzetes illatú
Alkalmazása: fert?tlenít?, összehúzó, nyugtató, vízhajtó, érsz?kít?.



Vanília:
édes, kellemes, jellegzetes illatú
Alkalmazása: hormonszint szabályzás, nyugtató, feszültségoldó és nemi vágyat növel?.



Zsálya:
jellegzetes illatú
Alkalmazása: változókori panaszok, alacsony vérnyomás, szédülés, izzadás, hólyaghurut, lassú emésztés, vízhajtó, epehajtó.

folytatjuk...

V.N.



Ajánló