

VIAESSENTIA



Jesenné a zimné obdobie SEZÓNNE HROZBY

Podpora s esenciálnymi olejmi

Kľúč k ich používaniu



RÝCHLO ÚČINNÉ AJ DOSTUPNÉ

Prekvapenie pre človeka prichádza už po prvých pár kvapkách. Vďaka organickým látkam, ktoré vyrobila sama príroda, majú esenciálne oleje blahodarný vplyv na podporu všetkých systémov v tele (dýchací, obehový, tráviaci, atď...).

Čo je odlišné pri pohľade na esenciálne oleje a farmaceutické produkty? Ako som už naznačila... vyrobila ich príroda. Človek si z tejto továrne produkty len vzal a skontroloval ich čistotu. Čas, cena, pocit pri použití a často aj spôsob akým nám pomáhajú sú základnými bodmi, v ktorých sa od iných produktov esenciálne oleje odlišujú.



POROVNANIE rýchlosti účinku a ceny

Detská horúčka	Cena	Čas
Mätový olej	0,33 €	5 – 10 minút
Iný produkt z lekárne	0,50 €	30 a viac minút
Podráždený žalúdok	Cena	Čas
ZenGest olej	0,50 €	5 – 10 minút
Iný produkt z lekárne	0,70 €	15 – 30 minút



dōTERRA, v preklade dar Zeme, je spoločenstvom zdravotníckych pracovníkov, podnikateľov, vedcov, ktorí sa snažia svetu priniesť nový štandard esenciálnych olejov. Taký štandard, ktorý by sa pozdával ľuďom, ktorí o esenciálnych olejoch nič netušia, ale aj ľuďom, ktorí sú v tejto oblasti považovaní za odborníkov.

Účinky a vhodná aplikácia

On Guard Beadlets – jedna guľička obsahuje ¼ kvapky On Guard zmesi esenciálnych olejov – užívajte každé ráno jednu guľičku. Ak sa cítite oslabene užite počas dňa max do 4 guľičiek.

On Guard + gélové kapsule o objeme 2 kvapiek zmesi esenciálnych olejov OnGuard, ktoré sú obohatené o esenciálny olej z čierneho korenia, oregana a medovky – ak cítite, že na Vás niečo lezie užite s jedlom jednu kapsulu denne. Ak pozorujete, že sa hlieny sfarbuju do zelena užívajte 1 kapsulu aspoň 2 x denne (max 3 razy denne).

CEDARWOOD (cédrové drevo) *Juniperus virginiana*:

ekzém, psoriáza, ADD/ADHD, pre lepší spánok, úzkosť, škrabance a ranky, zápal močového mechúra aj ciest, mozgová príhoda

AIR/BREATHE Zmes na dýchanie: (vavrínový list, mäta, eukalyptus, ravenšara, čajovník, citrón, kardamón)

kašeľ, bronchitída, pneumónia, astma, chrípka a prechladnutia, alergie, chrápanie

SIBERIAN FIR *Abies sibirica*:

astma, stimulácia imunitného systému, suchý kašeľ, prechladnutie, chrípka, svalové kŕče a spazmy, úzkosť, reumatoidná artritída, hlieny

EUCALYPTUS (eukalyptus) *Eucalyptus radiata*:

upchaté dýchacie cesty, kašeľ, bronchitída, pneumónia, sinusitída, astma, menštruačné kŕče, duševná únava

LEMON (citrón) *Citrus limon*:

málo energie, detox, bolesť hrdla, prekyslenie organizmu

CINNAMON BARK (škoricovník cejlónsky) *Cinnamomum zeylanicum*:

vysoká hladina cukru, bakteriálne infekcie, zvýšenie sexuálnej túžby, zubné kazy, diabetes, prekyslenie organizmu

ON GUARD Ochranná zmes: (divoký pomaranč, klinček, škoric, eukalyptus, rozmarín)

podpora imunitného systému, prechladnutie, nádcha, čistenie vzduchu od vírusov, opary, MRSA, ochorenia ďasien, protekčný účinok pred tvorbou kazov

DRUH APLIKÁCIE

CITLIVOSŤ POKOŽKY VS EO

Aromaticky

Topikálne

Interne

Perorálne

Normálna

Senzitívna

Delikátna

A

T

N

A

T

S

A

T

N

A

T

S

A

T

I

P

N

A

T

I

Pp

D

A

T

I

Pp

D

DRUH APLIKÁCIE: **A** – môže sa používať aromaticky, **T** – môže sa používať topikálne (na pokožku), **I** – môže sa používať vnútorne, **P** – môže sa používať perorálne (1 kv pod jazyk), môžete nimi ochucovať jedlá: 1 kv cca na 200 ml a viac, **Pp** – môže sa používať na dochucovanie jedál: cca 1 kv na 1 l hmoty

CITLIVOSŤ POKOŽKY VS ESENCIÁLNY OLEJ: **N** – môže sa použiť lokálne bez zriedenia, **S** – zriedenie pre mladistvú a citlivú pokožku, **D** – musí sa vždy výrazne riediť, a to aj u normálnej citlivosti pokožky



Nákupný košík, ktorý si môžete upraviť podľa potrieb (zmeniť množstvo, odobrať alebo naopak pridať produkt) je pre Vás pripravený tu:

<https://www.viaessentia.info/sezone-odporucania>

Za svoje nákupy môžete ušetriť aj Vy, **a to minimálne 25%**.

Všetko o tom - ako členstvo funguje, nájdete tu:

<https://www.viaessentia.info/benefity-clenstva>

SPÔSOBY POUŽITIA



Aromatickou cestou

- Prinesie želanú zmenu v pocitoch.
- Otvorí dýchacie cesty.
- Prečistí vzduch.

Do difuzéra kvapnite 2 – 8 kvapiek esenciálneho oleja alebo rozriedte s nosným olejom a inhalujte z dlaní.

Pri použití difuzéra Vám oleje pomôžu prečistiť vzduch od zápachu a niektoré aj od patogénov.



Masážne

- Účinok na celý organizmus.
- Poskytuje okamžitú úľavu.
- Rýchle vstrebanie a príjemné nanášanie.

Zvoľte si potrebnú koncentráciu esenciálneho oleja a vmasírujte cez reflexné body alebo lokálne na časť tela, ktorá Vám robí starosti.

Aplikácia esenciálnych olejov na reflexné body je úžasná a veľmi účinná



Vnútorne a perorálne

- Silnejší účinok na celý organizmus.
- To čo nám nechutí perorálne, aromaticky nevoní, dokážeme prijať vnútorne.

Zmiešajte 1 – 2 kvapky vo vode a popíjajte alebo si dajte kvapky rovno pod jazyk, prípadne pridajte do kapsule 1 – 2 kvapky olejčka, doplňte olivovým olejom a kapsulu zapite vodou.

AKO ZAČAŤ?

Pre pozitívny efekt, a to najmä na začiatku používania esenciálnych olejov, stačí použiť naozaj len:

- 3 - 4 kvapky pri difúzovaní
- 1 - 2 kvapky pri vdychovaní z dlaní
- 1 - 3 kvapky pri topikálnom použití
- 1 kvapka pri vnútornom a perorálnom použití

a účinok sa dostaví väčšinou do minútky v závislosti od jednotlivca a problému. Pri používaní esenciálnych olejov môžete pokojne využívať viac spôsobov aplikácie na raz a kombinovať ich podľa toho aká aplikácia je Vám príjemná.

- 1. Vyberte taký esenciálny olej, ktorý by Vám podľa popisov účinkov vyhovoval.**
- 2. Pozrite sa na možnosti aplikácie u vybraného esenciálneho oleja.**
- 3. Zamyslite sa aká aplikácia by sa Vám z uvedených možností páčila. Aplikujte vždy však len takými spôsobmi, ktoré sú pre daný esenciálny olej určené.**

Pri výbere efektívneho a účinného spôsobu aplikácie sa môžete inšpirovať nasledovnou tabuľkou:

Aromatická cesta:	Topikálna aplikácia:	Vnútorné a perorálne používanie:
• problémy dýchacej sústavy • emocionálny manažment • bolesť hlavy	• diskomfort tráviacej sústavy • problémy s pokožkou • diskomfort oporno-pohybovej sústavy • emocionálny manažment • bolesť hlavy	• podpora imunity • detox • podpora tráviacej sústavy • sezónne alergie • infekcia a zápal

ZAÚJÍMAVÝ FAKT: Esenciálne oleje sú schopné v tele prekonávať dlhé vzdialenosti. Pri aplikácii esenciálnych olejov na chodidlá, reflexné body, esenciálne oleje pôsobia hlbšie než len na povrchu pokožky, a preto aj po aplikácii cez pokožku, môžete cítiť zmiernenie diskomfortu, ktorý vychádza z vnútra Vášho tela.

- 4. V časti Dávkovanie a Riedenie si overte vhodnú koncentráciu a ako často je esenciálny olej vhodný v priebehu dňa použiť.**

DOBRÝ TIP: Ako používateľka esenciálnych olejov bežne využívam pre topikálnu aplikáciu mierku dlane. Do dlane nalejem toľko nosného oleja (kokosový, olivový,...), koľko mi pomyselná mištička vytvorená z dlane udrží (takmer 1 čajová lyžička) a pridám 1 -3 kvapky esenciálneho oleja. Prstom zamiešam a rovno nanášam na problematickú oblasť.

- 5. Aplikujte**

DÁVKOVANIE

💧 - kvapka

Dospelí

Deti

	Ideálne množstvo	Maximum za 24 h.	Ideálne množstvo	Maximum za 24 h.
Aromaticky	—	—	—	—
Cez pokožku	3 – 6 💧	12 – 36 💧	1 – 2 💧	3 – 12 💧
Perorálne	1 – 3 💧	4 – 18 💧	—	—
Vnútorne	2 – 4 💧	12 – 24 💧	1 – 2 💧	3 – 12 💧

(Dr. David K. Hill, D.C. – výkonný viceprezident, hlavný zdravotnícky predseda, predseda poradenského vedeckého výboru dōTERRA)

- Stĺpec **ideálne množstvo** uvádza, koľko esenciálneho môže človek použiť naraz v jednej dávke. Toto množstvo sa môže opakovať každých 4 – 6 hodín. Pozor na **maximálne množstvo za 24 h**, nepresahujte ho.
- Neexistuje žiadne odporúčanie pre aromatické použitie, pretože to vo veľkej miere závisí od veľkosti miestnosti a ďalších premenlivých faktorov.
- Perorálne použitie sa vzťahuje na esenciálne oleje, ktoré sa užívajú vo vode, prípadne inej tekutine... a na tie, ktoré sa kvapkajú pod jazyk.
- Vnútrotným použitím sa rozumie prijímanie esenciálnych olejov vo forme kapsúl alebo mäkkých gélov, ktorými sú esenciálne oleje obalené.

Keď sa s Vami niečo ťahá a po prvej aplikácii dané prejavy či pocity nezmizli, používajte ideálne množstvá s časovým odstupom niekoľkých hodín.¹³ Ak použijete 1 kvapku každé 3 - 4 hodiny, kým symptómy nepoľavia, nie je to porušením protokolu. Používatelia takéto dávkovanie v niektorých prípadoch, ako je napríklad chrípka, bežne využívajú, ale nepokračujú v ňom dlhodobo. **U detí POZOR na vnútorné a perorálne používanie** – pri tejto aplikácii odporúčam poradenstvo s pediatrom - Veľa závisí od veku dieťaťa .

Pri chronických zdravotných problémoch je najefektívnejšou cestou použitie rôznych olejov na raz, 2 – 4 krát za deň.

RIEDENIE

U detičiek prosím **preferujte pred interným a perorálnym použitím aplikáciu cez kožu (najmä cez chodidlá) a aromaterpiu**. Pediatri, ktorí sa esenciálnym olejom venujú, odporúčajú tieto formy používania esenciálnych olejov. Sú pre dieťaťko bezpečnejšie. Pre deti **do 6 mesiacov sa neodporúča** používanie esenciálnych olejov ani cez pokožku.

- **Esenciálne oleje sú prchavé látky, ktoré sa z povrchu prirodzene odparujú. Ich riedenie s nosným olejom (najlepšie s frakciovým kokosovým olejom), zabezpečuje ich lepšiu vstrebateľnosť cez pokožku.**
- **Nosné oleje (olivový, slnečnicový, kokosový) uktvujú esenciálne oleje – t.j. zabráňujú ich rýchlemu rozptýleniu do vzduchu a zabezpečujú, aby boli vstrebávané.**

VEK – koncentrácia v %		CITLIVOSŤ POKOŽKY a riešenie lokálneho problému – koncentrácia v %		
		Koncentrácia EO	Na 5 ml nosného oleja 1 čajová lyžička – 100 🍯	Na 10 ml nosného oleja 2 čajové lyžičky – 200 🍯
narodenie – do 12 m. 0,3 – 0,5% 1 r. – 5 r. 1 – 3% 6 r. – 11 r. 1 – 5% 12 r. – 17 r. 1 – 20% 18 r. – a viac r. 1% – žiadne riedenie	0,5%	1/2 🍯		1 🍯
	1%	1 🍯		2 🍯
	2%	2 🍯		4 🍯
	3%	3 🍯		6 🍯
	4%	4 🍯		8 🍯
	5%	5 🍯		10 🍯
	10%	10 🍯		20 🍯
	20%	20 🍯		40 🍯
	50%	50 🍯		100 🍯
			citlivá 1 – 3%	
			denné použitie 1 – 5%	
			krátkodobá 10 – 25%	
			lokálny problém 50%	

Príklad: Ak si prosíte 20% koncentráciu: Kvapnite 20 kvapiek na čajovú lyžičku a zvyšok čajovej lyžičky dolejte nosným olejom.

Takýmto spôsobom získate 5 mililitrov 20% roztoku.

BEZPEČNOSŤ PRI POUŽÍVANÍ

- I. ESENCIÁLNE OLEJE NEKVAPKAJTE PRIAMO DO OČÍ, ANI DO ZVUKOVODU ČI OTVORENÝCH RÁN.**³ Ak máte ušné problémy, zmes esenciálneho oleja s FKO nanášajte okolo uší. (Ja nanášam málinko zmesi, 20% riedenie, aj na začiatok zvukovodu.) Pri očných problémoch esenciálny olej nanášajte okolo očí, sledujte líniu kostí, ktoré vytvárajú Vašu očnicu.



II. TAKZVANÉ HORÚCE OLEJE

Cassia
Cinnamon
Clove
Ginger
Oregano
Thyme

pre deti do 6 rokov aj

Peppermint
Lemon Myrtle

nepoužívajte perorálne, ale len vnútorne pomocou kapsúl a masážne so zriedením, pretože citlivosť pokožky na tieto oleje je delikátna. Pri perorálnom použití týchto olejov hrozí, že si popálite sliznice úst, hltanu aj pažeráka. Ak horúce oleje aplikujete masážne, zabráňte, aby tieto miesta prišli do kontaktu s vodou, prípadne s potom (cvičenie po masážnej aplikácii týchto olejov je nevhodné). Voda zosilňuje účinky esenciálnych olejov a hrozí spálenie pokožky. **Ak neodhadnete koncentráciu oleja, prosím na miesto aplikácie naneste nosný olej (kokosový, olivový)**, tým sa neprijemná sila esenciálneho oleja zmierni.

- III. PRI MASÁŽNEJ APLIKÁCII CITRUSOVÝCH OLEJOV, PRÍPADNE ZMESÍ, KTORÉ ICH OBSAHUJÚ, NATRETÉ MIESTA NEVYSTAVUJTE UV ŽIARENÍU MINIMÁLNE 12 HODÍN. MOHLI BY SA VÁM NA KOŽI OBJAVIŤ ZMENY PIGMENTÁCIE V PODOBE FLÁKOV.**³ *Green mandarin* je jediný citrusový olej, ktorý nie je fotosenzitívny, a ktorý môžete aplikovať... aj keď sa chystáte byť na slniečku.

IV. V TEHOTENSTVE JE LEPŠIE VYHNÚŤ SA MASÁŽNEMU A VNÚTORNÉMU ČI PERORÁLNEMU VYUŽÍVANÍU:

*Birch, Cassia, Cinnamon, Clove (opatrne), Cypress, Eucalyptus, Fennel (opatrne), Lemon Myrtle, Litsea (opatrne), Manuka (opatrne), Majoram (opatrne), Myrrh (opatrne), Petitgrain (opatrne), Rose (opatrne), Rosemary, Siberian Fir (opatrne), Spikenard (opatrne), Thyme, Wintergreen, Turmeric, Yarrow a všetky zmesi, ktoré tieto oleje obsahujú.*³

PRÍKLADY POUŽÍVANIA Z PRAXE

Pocit, že na mňa niečo lezie:

- Difúzujem 3 – 4 kvapky OnGuard.
- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej a pridám 1 kvapku OnGuard - rozotriem na chodidlá.
- Pridám 1 kvapku On Guard do kapsule Veggie Caps, dolejím olivovým olejom a kapsulu cca hodinku po jedle zapijem vodou. Vnútorne používam ráno a večer.

Podpora imunity

- Pri podpore imunity hlavne v prechodné obdobia z leta na jeseň a zo zimy na jar: vnútorne každé ráno používam OnGuard Beadlet – sú to guľičky naplnené objemom ¼ kvapky OnGuard.

Upchatý nos:

- Difúzujem 3 – 4 kvapky Breathe (Air).
- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej a pridám 2 kvapky tejto patentovanej zmesi esenciálnych olejov. Takto zriedenú zmes aplikujem na prienosové dutiny a pod nos. Zvyšok rozotriem na oblasť priedušiek a pľúc.

Bolesť hlavy:

- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej a pridám 1 – 3 kvapky Peppermint. Potriem zadnú časť krčnej chrbtice, trapézy a spánky.

Stuhnuté svalstvo, bolesť kĺbov:

- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej, pridám 2 – 3 kvapky patentovanej zmesi DeepBlue a aplikujem na postihnuté miesta podľa potreby.

Menštruačné bolesti, migréna:

- Do dlane nalejte frakciovaný kokosový olej, pridajte 2 – 3 kvapky patentovanej zmesi DeepBlue a aplikujte na kríže a podbruško. V prípade začínajúcej migrény na zadnú časť krčnej chrbtice a trapézy.

doTERRA | FAMILY ESSENTIALS KIT



Insomnia a nepokoj:

- Do difúzera pridám 2 kvapky Lavender a 1 kvapku Frankincense a difúzujem počas spánku.
- Pred spaním pod jazyk kvapnem 1 kvapku Lavender počkám cca 20 sekúnd a zapijem pohárom vody.
- Vhodná je aj aplikácia na chodidlá.

Podráždená pokožka, drobné ranky, otlaky:

- Aplikujem bez zriedenia na problematické oblasti.

Kráľ esenciálnych olejov:

- Zosilňuje účinky všetkých esenciálnych olejov s ktorými sa skombinuje.

Hojenie

- 5 kvapiek Frankincense + 4 kvapky Lavender + 2 kvapky Melaleuca pridám do 1 čajovej lyžičky frakciovaného kokosového oleja. 5x do dňa zmes v malom množstve aplikujem asi 1-2 cm od rany, aby sa mi do nej zmes nedostala priamo cez defekt pokožky. Počkám kým sa zmes vstrebe.
- Po zhojení tkaniva Frankincense pravidelne aplikujem priamo na čerstvú jazvičku

Zelené soplíky:

- Difúzujem 1 kvapka Oregano + 2 kvapky OnGuard.
- Do kapsule Veggie Caps pridám 1 beadlet guľičku OnGuard + 1 kvapku Oregano, dolejím olivovým olejom a kapsulu cca hodinku po jedle zapijem vodou. Vnútorne používam ráno, na obed a večer
- Ak nemám po ruke Veggie Caps. 1 kvapku Oregana pridám do minimálne 1 - 1,5 litra teplého steaciaho vývaru. (Oregano patrí medzi horúce esenciálne oleje. Pri nesprávnom zriedení môže vážne popáliť sliznice a pokožku)

Akné:

- Melaleuca (TeaTree): aplikujem bez zriedenia presne na oblasť s akné.
- Do denného a nočného prírodného krému pridám 2 kvapky, rozmiešam a používam tieto krémy ako obvyčajne.
- Do krému môžete pridať aj Lavender (hojivé účinky), Frankincense

Kandidóza:

- Do 2 čajových lyžičiek frakciovaného kokosového oleja kvapnite maximálne 2 kvapky Melaleuca (TeaTree) a 1 kvapku Lavender. Zmesou ráno len veľmi jemnúčko potrite neparfumovanú intimku. Postup opakujte 2 – 3 razy za deň počas niekoľkých dní až do vymiznutia príznakov.

Únava:

- Difúzujte 3 – 4 kvapky Lemon. Pokojne pridajte 1 kvapku Frankincense prípadne 1 kvapku Oregano alebo Peppermint

Bolesť hrdla, podráždené hrdlo:

- Do 2 polievkových lyžíc medu pridajte 5 kvapiek Lemon a poriadne zamiešajte.
- Počas dňa (každé 2-3 hod.) 1 čajovú lyžičku postupne rozpúšťajte v ústach a pomalinky prehltajte, aby zmes prišla do styku s postihnutým miestom. Aspoň polhodinku nepite a nejedzte, aby zmes mohla pôsobiť.
- Ak je bolesť hrdla silná do 2 PL medu pridajte 3 – 4 kvapky Lemon + 1 kvapka OnGuard.
- Alebo využite v tradičných receptoch – plátky cibule prekladané medom + 3 kvapky Lemon..

Sú to všeobecné usmernenia, nie absolútne pravidlá. Informácie sú založené na základe tradičnej praxe. **Percentuálny podiel EO** (esenciálneho oleja), ktorý sa má použiť, bude do veľkej miery závisieť **od veku osoby, zdravotného stavu, druhu olejov, citlivosti pokožky a dĺžky používania**. Veľkosť kvapiek sa líši v závislosti od esenciálneho oleja a typu kvapkadla. Dávkovanie teda nie je absolútne presné (Kurt Schnaubelt, PhD., Robert Tisserand, Valerie Worwood).

Esenciálne oleje môžu ovplyvniť pôsobenie farmaceutických liečiv. Pokiaľ pacient nejaké užíva, mal by so svojim lekárom skonzultovať využívanie esenciálnych olejov, pretože tak ako niektoré potraviny aj esenciálne oleje môžu mať vplyv na farmaceutickú liečbu.

Keď používate esenciálne oleje vnútorne, pomocou kapsúl, kde využívate vlastné dávkovanie - ku kvapkám esenciálneho oleja, ktorým plníte kapsulu, vždy do maxima pridajte aj olivový olej.

U detí esenciálne oleje vnútornou a perorálnou cestou nepoužívame. Používame ich primárne aromaticky alebo masážne.

Pri masážnej aplikácii u detí riedime nosným olejom *Peppermint* aj *Lemon Myrtle*, ktoré pre dospelých síce nie sú horúce, ale u detičiek nesú vlastnosť tzv. horúcich olejov.



Najlepší štart s poznávaním esenciálnych olejov, je s Family essentials kit – inak nazývaný aj Rodinná lekárnička. Obsahuje práve také druhy esenciálnych olejov, ktoré pokryjú to najbežnejšie spektrum fyzického a emocionálneho diskomfortu, s ktorým sa počas života stretávame.



- Ak nebudete cítiť požadovaný efekt z určitého esenciálneho oleja alebo ich zmesi, existujú ďalšie alternatívy esenciálnych olejov.
- Tak ako sa občas stáva, že ani lieky nezaberú každému rovnako aj u esenciálnych olejov je systém rovnaký. Časom si nájdete esenciálne oleje pre svoje telo aj dušu, ktoré budú vyhovovať hlavne Vám.
- Pri bolestiach hlavy môžete napríklad namiesto Peppermint vyskúšať DeppBlue alebo PastTense, prípadne Aromatouch...
- Počas objavovania účinkov esenciálnych olejov budete naozaj vnímať svoju biologickú jedinečnosť.

Family essentials kit s 25% zľavou nájdete tu:

<https://www.viaessentia.info/vasacesta>

Čistota esenciálnych olejov je najväčším odrazom ich kvality - bezpečnosti pri ich používaní: <https://www.viaessentia.info/post/cptg-najvyššia-kvalita-esenciálnych-olejov-vo-svete>

doTERRA E-SHOP:

<https://www.viaessentia.info/doterraeshop>

Ako s členstvom za nákupy esenciálnych olejov ušetríte?

<https://wix.to/BEmi79E>

Bakteriálne infekcie

LIMONÉN

Tangerine	(90 – 97 %)
Grapefruit	(80 – 99 %)
Wild Orange	(80 – 97 %)
Lemon	(55 – 75 %)
Lime	(40 – 70 %)
Dill	(30 – 55 %)
Bergamot	(20 – 55 %)
Spearmint	(5 – 30 %)
Black Pepper	(9 – 25 %)
Frankincense	(5 – 20 %)

BENZYLACETÁT

Jazmín (5 – 25 %)

P-CYMÉN

Thyme (3 – 35 %)

KARVAKROL

Oregano	(60 – 80 %)
Thyme	(0,2 – 16 %)

GAMMA-TERPINÉN

Melaleuca	(10 – 55 %)
Cumin	(3 – 35 %)
Lime	(5 – 20 %)
Marjoram	(0,5 – 20 %)
Lemon	(3 – 16 %)
Bergamot	(3 – 12 %)
Coriander	(0,1 – 10 %)

ALFA-PINÉN

Frankincense	(25 – 65 %)
Cypress	(20 – 65 %)
Juniper Berry	(24 – 55 %)
Coriander	(5 – 20 %)
Helichrysum	(5 – 20 %)
Rosemary	(5 – 20 %)
Siberian Fir	(5 – 20 %)
Black Pepper	(1 – 20 %)
Fennel	(1 – 15 %)

BETA-KARYOFYLÉN

Copaiba	(45 – 65 %)
Black Pepper	(8 – 46 %)
Ylang Ylang	(5 – 25 %)
Melissa	(1 – 22 %)
Clove	(0,6 – 20 %)
Thyme	(0,1 – 15 %)
Frankincense	(0,1 – 10 %)

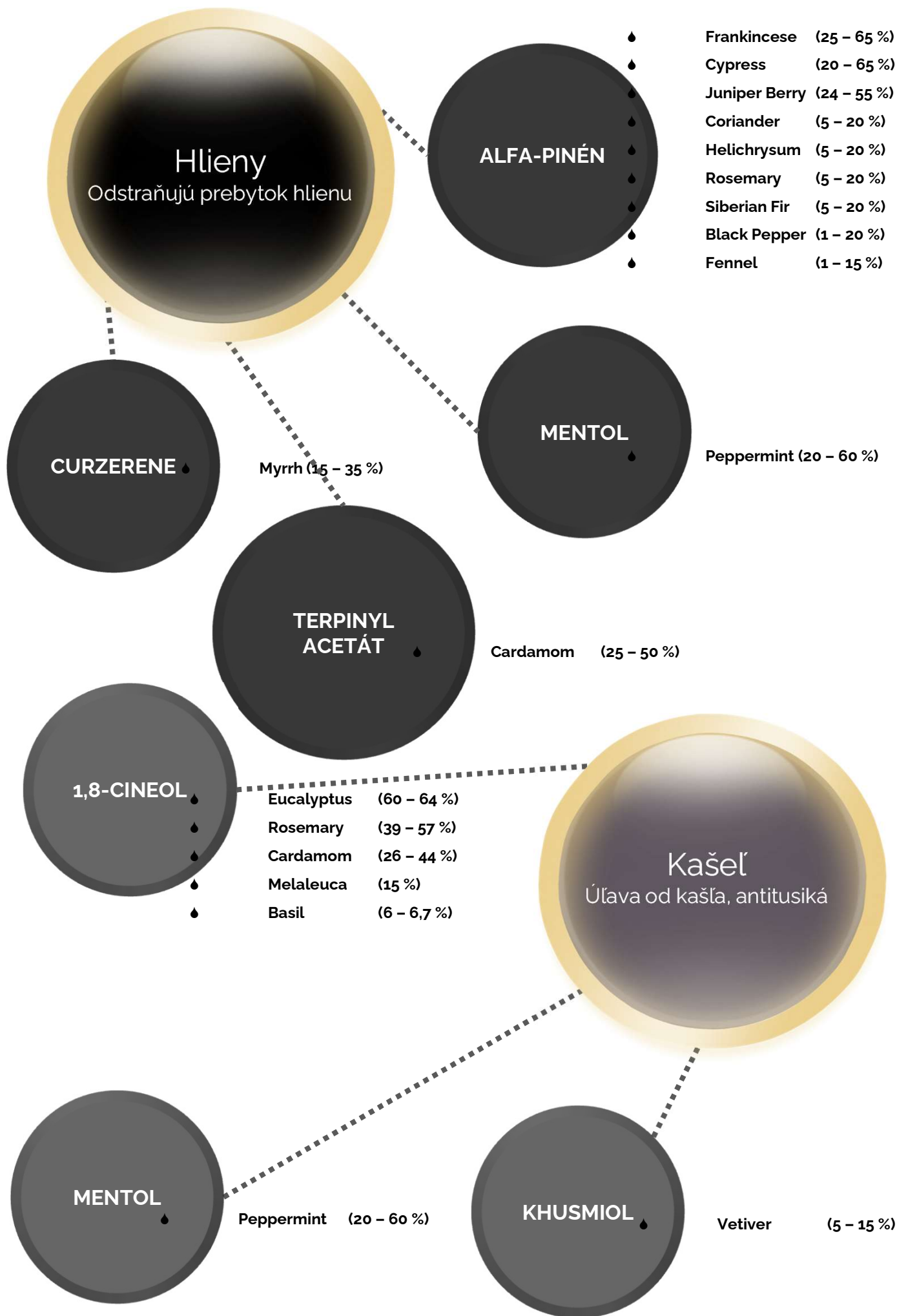
METYLSALICYLÁT

Birch	(98 %)
Wintergreen	(98 %)

DELTA-3-KARÉN

Cypress	(7 – 30 %)
Siberian Fir	(5 – 20 %)
Black Pepper	(0,01 – 21 %)

Bolest
Účinkujú proti bolesti



Vírusy
Zabraňujú replikácii
vírusovej RNA

GERANIOL

Rose	(10 – 30 %)
Geranium	(5 – 25 %)
Lemongrass	(1 – 15 %)
Melissa	(1 – 8,1 %)
Neroli	(0,8 – 3 %)
Ylang Ylang	(0 – 3 %)
Eucalyptus	(0,2 – 2 %)

GERANIAL

Lemongrass	(25 – 50 %)
Melissa	(10 – 47 %)
Wild Orange	(1,8 %)

LINDESTRÉN

Myrrh (1 – 20 %)

METYLSALICILÁT

Birch	(98 %)
Wintergreen	(98 %)

CITRAL

Lemongrass	(77 – 90 %)
Melissa	(< 64 %)
Lime	(4 – 6 %)
Orange	(1,5 %)

BETA-KARYOFYLÉN

Copaiba	(45 – 65 %)
Black Pepper	(8 – 46 %)
Ylang Ylang	(5 – 25 %)
Melissa	(1 – 22 %)
Clove	(0,6 – 20 %)
Thyme	(0,1 – 15 %)
Frankincense	(0,1 – 10 %)

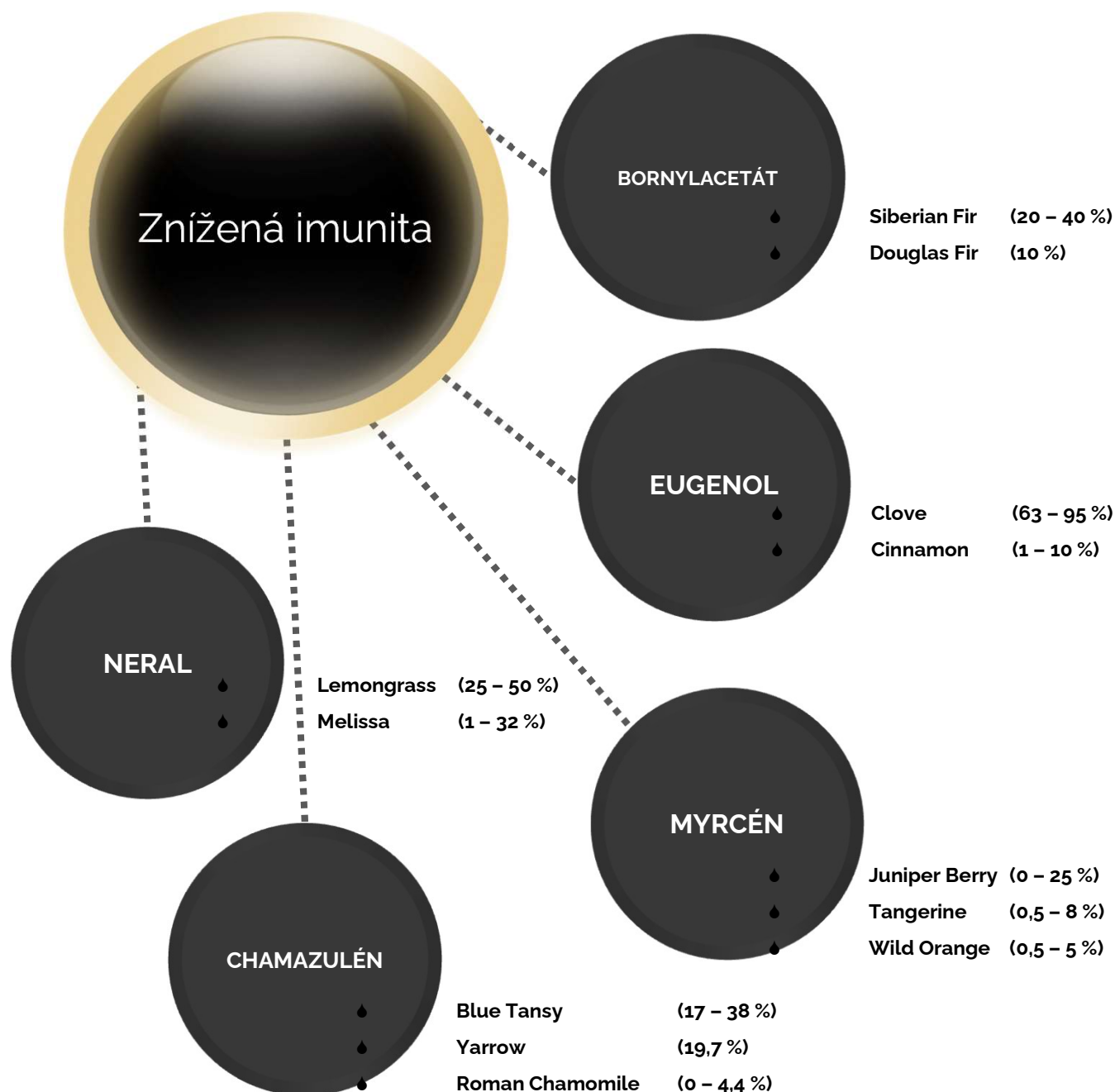
KAMFÉN

Siberian Fir	(10 – 30 %)
Ginger	(1 – 10 %)

GÁFOR

Blue Tansy	(5 – 20 %)
Rosemary	(5 – 15 %)
Coriander	(2 – 8 %)

Zápal



Prosím nepoužívajte obsah sprievodcu ako náhradu za lekársku konzultáciu. Informácie v tomto sprievodcovi **sú určené pre čitateľa, ktorý by sa chcel zorientovať vo svete esenciálnych olejov.**

Nie sú určené k diagnostike, liečeniu, predpisu alebo prevencii ochorení. Pokiaľ máte zranenie alebo ochorenie, ktoré si vyžaduje lekársku pomoc, prosím vyhľadajte odbornú zdravotnú starostlivosť. Tieto tvrdenia neboli posudzované Úradom pre kontrolu potravín a liečiv tak ako ani produkty, ktoré sú v sprievodcovi uvedené. Brožúrka je súborom doterajších vedeckých poznatkov a osobných skúseností vychádzajúcich s tradičného používania esenciálnych olejov.