



100% naravna eterična olja



*»Najboljši recept za zdravje je,
če sladke dišave sežejo do možganov.«*

Anakreont, lirični pesnik, 582-485 pr. n. št.

Eteris,

svet naravnih eteričnih olj

Eterična olja so v svoji naravni obliki najboljše, kar nam nudi narava. S svojimi opojnimi, lahko hlapljivimi snovmi že tisočletja blagodejno delujejo na človekovo počutje in razpoloženje. V današnjem času eterična olja uporabljamo za sprostitvev, lepotilno nego, masažo in naravno odišavljanje stanovanj in delovnih prostorov. Nekatera olja vplivajo na našo zbranost, druga nas prijetno sproščajo in umirjajo.

Za učinkovitost eteričnih olj je potrebno, da so ta pristna, čista in vrhunske kakovosti.

V podjetju Favni dosežemo čistost in vrhunsko kakovost eteričnih olj v treh korakih:

1. korak: skrbno preverimo njihovo botanično in geografsko poreklo.
2. korak: z najsodobnejšimi tehnologijami izvedemo natančne analize eteričnih olj.
3. korak: dosledno upoštevamo aromaterapevtske standarde.

Eterična olja Eteris s skrbno preverjenim poreklom in podatki (*analizni certifikati ...*), znanim načinom pridobivanja in visokokakovostno stekleno embalažo v temno-modri barvi (*ta preprečuje prehod svetlobe in oksidacijo olj*) nudijo najboljšo in najvišjo kakovost naravnih eteričnih olj.



100 % naravna eterična olja

Aromaterapija,

pogled v zgodovino

Beseda aromaterapija izvira iz grških besed »aroma«, ki pomeni pikanten vonj ali okus, in »terapeia«, ki pomeni nego ali zdravljenje. Že v prazgodovini so ljudje dišečim rastlinam pripisovali različne, včasih celo čudežne moči. Med verskimi obredi so zažigali dišeče vrste lesa, da bi tako komunicirali z bogovi. Kasneje so dišeče rastline začeli uporabljati tudi v medicini in kozmetiki.

Aromaterapija kot znanost se je rodila v začetku 20. stoletja, ko si je francoski kemik René Gattefossé med delom v družinskem parfumskem podjetju opekel roko in jo naključno pomočil v sivkino eterično olje. Ob tem je presenečeno ugotovil, da se mu je opekline na roki nehala gnojiti. Začel je proučevati antiseptične, bakteriциdne, antivirusne in protivnetne lastnosti eteričnih olj in leta 1937 uvedel izraz aromatska terapija.



Aromaterapevtsko delovanje eteričnih olj

Aromaterapija s pomočjo dišav oziroma dišečih snovi naravnega izvora blagodejno vpliva na naše počutje in razpoloženje. Eterična olja delujejo tako, da vzpostavljajo psihofizično sprostitev organizma in njegovo ravnovesje, krepijo imunski sistem ter delujejo poživiljajoče ali sproščujoče na naše telo, odvisno od vrste eteričnega olja.

Danes aromaterapijo v svetu delijo v 4 skupine: medicinska aromaterapija, popularna in ezoterična aromaterapija, holistična aromaterapija in znanstveno raziskovanje naravnih dišav. Najbolj uporaben je holistični pristop, ki zagovarja, da eterična olja s svojimi učinkovinami ne pomagajo le pri lajšanju simptomov bolezni, ampak vplivajo na splošno telesno stanje, vključujoč duha. Pri nas se aromaterapija uporablja pri masažah, za izdelavo naravne kozmetike, parfumov in čistil, za osvežitev prostorov, za nego kože in las, za sprostitev in boljše počutje.

Naravna in sintetična olja: bodite previdni pri nakupu, izbiri in uporabi eteričnih olj

Eterična olja se pogosto potvarja s sintetično pridelanimi dišavami, neredko pa se dragocena olja meša s cenenimi, ki so podobnega vonja. Takšna umetna dišavna olja nimajo nikakršnih terapevtskih koristi, včasih pa celo povzročijo glavobole, alergije in druge zdravstvene težave. Ugoden in blagodejen učinek namreč lahko s svojo čistostjo in kakovostjo zagotovijo le naravna eterična olja.



Kako ob nakupu preverite, ali je eterično olje naravno

Označevanje eteričnih olj Eteris omogoča popolno sledljivost eteričnega olja, od proizvajalca prek celotne proizvodnje in prodajne mreže, do končnega uporabnika.

Vsaka steklenička eteričnega olja Eteris je označena z etiketo, ki vsebuje unikatno serijsko številko, rok uporabe, poreklo, sestavo in QR-kodo.

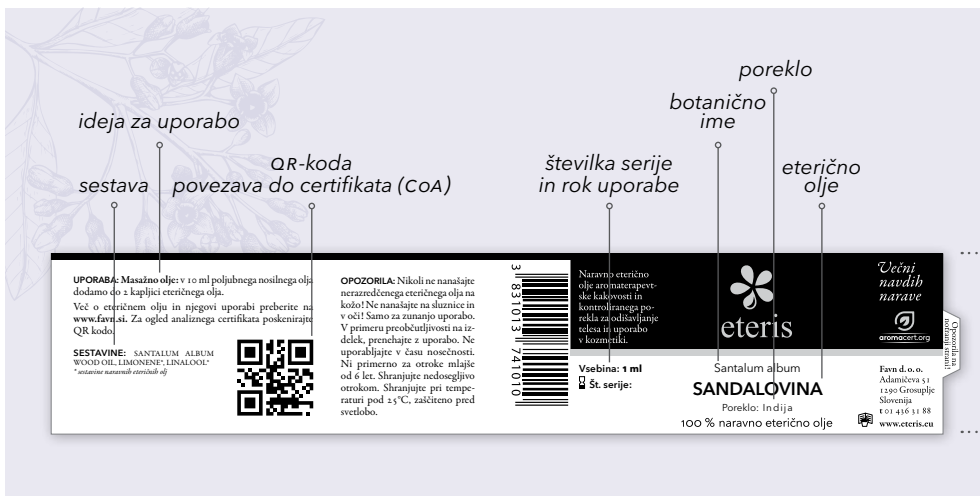
S QR-kodo si lahko preko telefona najhitreje ogledate certifikat, priporočilo RIFM in podrobnejšo sestavo za posamezno eterično olje.

Poleg podatkov na stekleničkah eteričnih olj lahko podrobnejše podatke o vsakem eteričnem olju najdete na njegovem certifikatu**. Tako lahko o eteričnih oljih Eteris najdete vse potrebne podatke, ki zagotavljajo njihovo pristnost:

1. Botanično ime rastline (vključno z latinskim imenom rodu in vrste)
2. Poreklo (država izvora rastline)*
3. Način pridobivanja (parna destilacija, hladno stiskanje ...)
4. Del rastline, iz katerega je pridobljeno olje
5. Serijska številka
6. Rok uporabe
7. Kemotip (CT) nekaterih olj
8. Maksimalna koncentracija po priporočilih RIFM (Research Institute for Fragrances)**
9. Kemijska sestava eteričnega olja in podatki o vsebovanih naravnih alergenih*

* Poreklo posamezne vrste eteričnega olja je lahko različno, posledično se spremenita tudi kemijska sestava in vonj.

** Določeni podatki (certifikat, RIFM) so na voljo samo preko spleta (www.favn.si).



Pet minut za organsko kemijo

Uvod v aromaterapijo

Kaj so eterična olja

Eterična olja ali esence so hitro hlapne in zelo koncentrirane snovi, pridobljene iz celih aromatičnih rastlin ali njihovih delov (*plodov, cvetov, lubja, lesa, iglic, listov, poganjkov, korenin*). Večina eteričnih olj vsebuje na desetine kompleksnih kemijskih spojin iz skupin, kot so terpeni, alkoholi, aldehidi, ketoni, oksidi, fenoli in estri, zato niso olja v pravem pomenu besede, ampak zmesi organskih molekul.

Molekule eteričnih olj so majhne, zato hitro prehajajo preko kože in dihalnih poti v kri, od koder učinkujejo na tkiva, organe ter na hormonski in živčni sistem. Absorpcijo eteričnega olja lahko povečamo s pomočjo masaže, saj ta občutno pospeši pretok krvi.

Delovanje eteričnih olj

Eterična olja imajo širok spekter terapevtskega delovanja: delujejo na psihološki, fiziološki, duhovni in energijski ravni. Najbolj raziskano področje delovanja eteričnih olj je njihova antiseptična aktivnost. Znanstveno dokazano je, da so eterična olja učinkovita protiglivična, protivirusna in antibakterijska sredstva ter da njihova naravna aroma vpliva na naša čustva, zbranost in vedenje.

Pridobivanje eteričnih olj

Način pridobivanja čistih eteričnih olj je odvisen od dela rastline, v katerem se olje nahaja. Najbolj pogosti metodi sta parna destilacija in hladno stiskanje. Poleg teh

pa še ekstrakcija s pomočjo organskih topil in superkritična ekstrakcija z ogljikovim dioksidom.

Parna destilacija je najstarejši in najpogostejši način pridobivanja eteričnih olj. S spuščanjem pare skozi aromatične dele rastlin ločimo hlapne snovi (*eterična olja*) od v vodi topnih snovi (*hidrolati*).

Hladno stiskanje je proces pridobivanja najkakovostnejših eteričnih olj, ki pa je možen le pri lupinah citrusov. Ker ne poteka pri visoki temperaturi, se aroma in kemijska sestava skoraj ne razlikujeta od tiste v lupini sadeža. Esence, kot imenujemo s hladnim stiskanjem pridobljena eterična olja, so hitreje pokvarljive, zato jih hranimo v temnem in hladnem prostoru.

Kemotipi (CT)

Nekatere vrste eteričnih olj se med seboj razlikujejo po kemotipu. To pomeni, da se rastline, iz katerih pridobivamo eterična olja, razlikujejo po kemijski sestavi glede na različno geografsko lego, sestavo tal, podnebje in nadmorsko višino. Zato imajo tudi raznolik vpliv na naš organizem. Kemotipe ločimo med seboj z oznako CT in prevladujočo kemijsko sestavino, na primer: Thymius vulgaris CT timol ali CT geraniol. Nekatere rastline so še posebej nagnjene k različnim kemotipom (*timijan, rožmarin, bazilika*).

Intenzivnost vonja in nota

Poznavanje intenzivnosti vonja in note je ključnega pomena, če želimo pripraviti mešanico različnih eteričnih olj in z njimi doseči sinergijo vonjev. Eterična olja imajo različne stopnje hlapnosti: **hitro hlapna** (*visoka nota* ***), **srednje hlapna** (*srednja nota* ***) in **počasneje hlapna** (*nizka nota* **). Visoke note so tiste,



ki jih najhitreje zaznamo, medtem ko nizke note utrjujejo mešanico, njihov vonj je dolgotrajnejši. Intenzivnost vonja pa nam pove, kako močno je olje v primerjavi z drugimi olji.

Topnost eteričnih olj

Eterična olja so topna v rastlinskih oljih, maščobah, vosku, alkoholu, delno topna v kisu in netopna v vodi. Za inhalacijo jih redčimo z vodo, za pripravo kopeli jih je priporočljivo predhodno vmešati v sol, za pripravo masažnih olj pa razredčiti z osnovnim, hladno stiskanim oljem (*jojobinim, mandljevim, oljčnim oljem ...*). Uporaba nerazredčenih eteričnih olj lahko povzroči draženje ali preobčutljivost.

Koncentracija RIFM

Za vsako eterično olje je navedena maksimalna priporočena koncentracija RIFM (*Research Institute for Fragrances*). Ta mejna vrednost nam pove, pri kateri koncentraciji določenega eteričnega olja je njegova uporaba še varna. V aromaterapevtskih izdelkih uporabljamo koncentracije, ki so nižje od maksimalnih RIFM.

Kombiniranje eteričnih olj

Za lažjo uporabo so v katalogu pri vsakem eteričnem olju našeta eterična olja, s katerimi se to eterično olje dobro ujema. Na ta način je olajšana priprava aromaterapevtskih mešanic. Posebej je navedenih tudi nekaj mešanic, ki jih priporočamo za določen namen.



8 nasvetov za varno uporabo eteričnih olj

Za varno uporabo eteričnih olj Eteris priporočamo, da upoštevate naslednja opozorila:

1. Čeprav so eterična olja Eteris 100% naravna, niso namenjena uživanju, ampak le **zunanji uporabi**.
2. Shranjujte jih tako, da so **otrokom nedosegljiva**.
3. Pred nanašanjem na kožo jih **razredčite** v primernih nosilcih (*oljih, kremah ...*).
4. Nekatera eterična olja, predvsem iz družine citrusov, povečujejo občutljivost kože na sončno svetlobo (so **fototoksična**), zato jih ne nanašajte na kožo neposredno pred izpostavljanjem soncu.
5. Pazite, da eterična olja **ne pridejo v stik z očmi** ali sluznico.
6. Eterična olja imajo mnoge na telo ugodne učinke (*pomirjajo, blažijo vnetja, razstrupljajo, lajšajo bolečine*), vendar jih nikoli **ne uporabljajte namesto zdravil** oz. za zdravljenje bolezni. V terapevtskem pomenu delujejo na telo prek inhalacij, obkladkov, kopeli, razpršil in masaž predvsem preventivno in sproščujoče.
7. **Nosečnicam in epileptikom** svetujemo, da se pred uporabo določenega eteričnega olja posvetujejo s strokovnjakom.
8. Kot vsak naravni izdelek tudi eterična olja Eteris vsebujejo **možne alergene**. Sestavine posameznega eteričnega olja so navedene v njegovem certifikatu, ki je dostopen na spletni strani www.favn.si. V primeru preobčutljivostne reakcije na eterično olje ga prenehajte uporabljati.

Aromaterapija v praksi

Naravna eterična olja lahko uporabljamo na več načinov:

- za inhalacije (*klasične inhalacije, v izparilniku ali difuzorju, neposredno vdihavanje, vdihavanje preko robčka, glinena podlaga*),
- lokalno (*obkladki, olje za vtiranje na določenih predelih telesa*),
- za aromaterapevtske masaže,
- za izdelavo naravne kozmetike,
- v savnah in v kopelih,
- v razpršilih in čistilih (*čistila, za dezinfekcijo površin, za odišavljanje zraka*).

Inhalacije

Klasična inhalacija: V liter vroče vode kanemo 4 do 5 kapljic eteričnega olja, glavo prislonimo nad posodo, se pokrijemo z brisačo ter 10-krat globoko vdihnemo in izdihnemo. Odstranimo brisačo in normalno dihamo, nato se ponovno pokrijemo in zopet 10-krat globoko vdihnemo in izdihnemo. Postopek ponavljamo 10 minut, vsaj 2-krat na dan.

Izparilnik ali difuzor: V vodo kanemo 6 do 8 kapljic eteričnega olja. Količina je odvisna od velikosti prostora in intenzivnosti olja.

Neposredno vdihavanje: 8 kapljic eteričnega olja kanemo v 10 ml osnovnega olja (*mandljevo, jojobino ...*). 3 kapljice pripravljene mešanice kanemo v dlani in jih podrgnemo eno ob drugo. Nos približamo dlanem in globoko vdihavamo.

Preko robčka: Nekaj kapljic eteričnega olja kanemo na robček in tekom dneva vdihavamo.

Glinena podlaga: Na glineno podlago kanemo od 3 do 6 kapljic eteričnega olja.

Kopeli

Kopalna kad: 4 do 8 kapljic eteričnega olja kanemo na 1 žlico soli in vse skupaj raztopimo v topli kopeli, ki naj ne traja več kot 30 minut.

Kopel za noge: 2 do 4 kapljice eteričnega olja kanemo na 1 žlico soli in vse skupaj raztopimo v topli kopeli.

Lokalna uporaba

Obkladki: 3 do 6 kapljic eteričnega olja kanemo v 10 ml etanola ter mešanico dopolnimo do 100 ml z destilirano vodo; prepojimo brisačo ali gazo, jo ovijemo okoli bolečega mesta, prekrijemo s suho brisačo ter pustimo delovati 10 minut. Postopek ponovimo 2- do 3-krat na dan.

Olje za masažo: 2 do 6 kapljic eteričnega olja razredčimo z 10 ml osnovnega olja.

Olje za lokalno vtiranje: 6 do 10 kapljic eteričnega olja razredčimo z 10 ml osnovnega olja.

Tonik za čiščenje obraza: v 100-mililitrsko stekleničko vlijemo 5 ml etanola, vanj kanemo mešanico eteričnih olj (*maksimalno 10 kapljic*) in nastalo mešanico dopolnimo z destilirano vodo do 100 ml.

Ustna voda: pripravimo po enakem postopku kot tonik za obraz. Priporočena eterična olja za izpiranje ustne votline so: čajevec, sivka, lovor, rimska kamilica in žajbelj.



Razpršila in čistila

Za dezinfekcijo površin (kuhinja, kopalnica): 20 kapljic eteričnega olja kanemo v 1 žlico kisa ali etanola in dodamo 1 dl destilirane vode.

Čistila (za kuhinjo in kopalnico): Dobro zmešamo 60 g sode bikarbone, 20 g naribanega trdega mila, 30 kapljic poljubnih eteričnih olj, 10 ml kisa za vlaganje in 1 l vroče vode. Priporočamo naslednja eterična olja: limona, pomaranča, grenivka, citronela, čajevac, poprova meta, limonska trava, verben, lovor in žajbelj.

Razpršilo za očišavljanje zraka: 15 kapljic poljubnega eteričnega olja kanemo v 1 dl etanola in dodamo 1 dl destilirane vode. Tekočino pred uporabo pretresemo.

Savne

50 kapljic eteričnega olja oziroma mešanice eteričnih olj raztopimo v 10 ml etanola. 16 kapljic te mešanice nakapamo v 1 liter vode in pred uporabo v savni dobro premešamo.

U nadaljevanju vam predstavljamo 52 naravnih eteričnih olj Eteris

Sedem najdragocenejših eteričnih olj Eteris (*jasmin*, *nemška kamilica*, *melisa*, *neroli*, *sandalovina*, *laški smilj in vrtnica*) je na voljo čistih, v koncentrirani obliki (*embalaža 1 ml*). Zaradi dostopnejše cene smo nekatera od njih (*jasmin*, *melisa*, *neroli*, *laški smilj in vrtnica*) pripravili tudi razredčena (5%) v visokokakovostnem jojobinem olju, kar je navedeno na vsaki posamezni steklenički (*embalaža 10 ml*).

Legenda

- **Intenzivnost vonja:** 3 znaki (***) označujejo visoko intenzivnost, 2 znaka (**) srednjo intenzivnost in 1 znak (*) nizko intenzivnost vonja.
- **Nota:** 3 znaki (***) označujejo visoko noto oz. hitro hlapna olja, 2 znaka (**) srednjo noto oz. srednje hlapna olja in 1 znak (*) nizko noto oz. počasneje hlapna olja.
- **Maksimalna koncentracija RIFM:** označuje priporočeno zgornjo mejo koncentracije določenega eteričnega olja, pri kateri je njegova uporaba še varna. *Primer:* oznaka do 1% (1 do maks. 2 na 10 ml) pomeni, da lahko v 10 ml osnovnega olja uporabimo 1 do največ 2 kapljici eteričnega olja.
- **Priporočene mešanice:** zapisana številka in kapljica označujeta število kapljic določenega eteričnega olja, ki ga uporabimo v mešanicah. *Primer:* 10 amyris pomeni, da v mešanici uporabimo 10 kapljic njegovega eteričnega olja.

Simboli



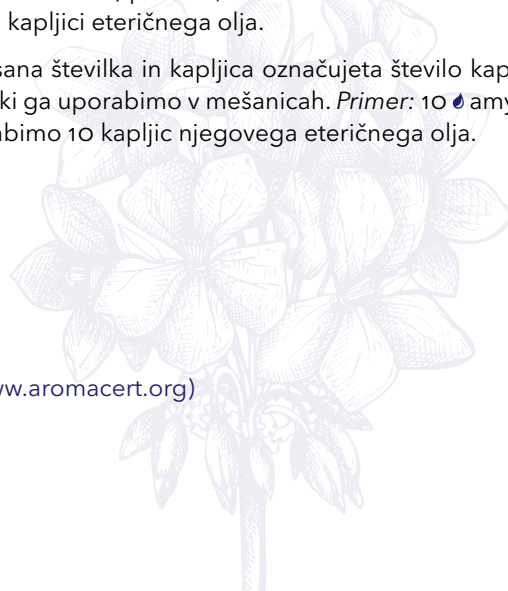
Vrsta izdelka



Certifikat Aromacert (www.aromacert.org)



Ekološka pridelava



Amyris

100 % eterično olje 10 ml

Amyris je tropsko zimzeleno drevo z lepimi belimi cvetovi, ki raste na goratih predelih Haitija. Njegovo deblo vsebuje veliko dišeče smole, iz njegovega lubja pridobivajo eterično olje. Imenujemo ga tudi zahodnoindijska sandalovina, saj po vonju in aromaterapevtskih lastnostih spominja na pravo (*vzhodnoindijsko*) sandalovino. Eterično olje amyrisa sprošča in pomirja, zmanjšuje občutek tesnobe in pomaga pri obvladovanju vsakodnevnega stresa. Nepogrešljivo je pri meditaciji. Hkrati izboljšuje cirkulacijo, dviguje razpoloženje in deluje kot blag afrodiziak. Ima protivnetne lastnosti, ki pomirjajo kožo, zato je cenjen v kozmetiki. Je sestavina mnogih moških parfumov. V mešanicah eteričnih olj deluje kot ojačevalec arome.

Izparilnik ali difuzor meditacija

3 🌿 amyris

1 🌿 sivka

2 🌿 pomaranča

Savna za odpiranje dihalnih poti

10 🌿 amyris

15 🌿 bor

15 🌿 cedra

10 🌿 evkalipt

Kopel za sprostitve

3 🌿 amyris

3 🌿 pomaranča

1 🌿 geranija

Terapija za suhe lase v 50 ml osnovnega olja

4 🌿 amyris

2 🌿 ilang-ilang

4 🌿 sivka

2 🌿 pomaranča

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: geranija, sivka, patchouli, pomaranča, sandalovina, ilang-ilang, vetivert, cedra in bergamotka.

Amyris balsamifera

Poreklo

Haiti

Način pridobivanja

parna destilacija lubja

Vonj

sladko-lesni balzamični

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna koncentracija RIFM

do 10 %:

1 🌿 do maksimalno

20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Baldrijan

100 % eterično olje 5 ml

Baldrijan, ki mu rečemo tudi zdravilna špajka, so že od nekdaj uporabljali kot naravno pomoč ob duševnih stiskah in nemirnih nočeh. Iz njegove posušene korenine izdelujejo mnoge farmacevtske pripravke (*baldrijanove kapljice, čaj za pomirjanje*). S parno destilacijo korenine pridobivamo njegovo eterično olje, ki se v aromaterapiji prav tako uporablja za pomiritev in lajšanje nemira, stresa ter motenj spanja. Zaradi izredno intenzivnega vonja in močnega delovanja se uporablja v nizkih koncentracijah. V kozmetiki se baldrijanovo olje uporablja proti prhljaju in za nego zelo suhe kože. Proizvajalci alkoholnih pijač ga dodajajo pivu in likerjem.

Izparilnik ali difuzor
za mirno spanje

- 1 🌿 baldrijan
- 2 🌿 sivka
- 3 🌿 zelena meta

Izparilnik ali difuzor
za umiritev

- 1 🌿 baldrijan
- 2 🌿 sivka
- 2 🌿 rimska kamilica

Olje za masažo
za sprostitvev

- 1 🌿 baldrijan
- 3 🌿 cedra
- 3 🌿 petitgrain

Neposredno
vdihanje
za lajšanje stresa

- 1 🌿 baldrijan
- 2 🌿 limona
- 1 🌿 ilang-ilang

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: patchouli, bor, sivka, melisa, cedra, petitgrain, poprova meta, zelena meta in rožmarin.

Valeriana officinalis

Poreklo

Kitajska

Način pridobivanja

parna destilacija korenine

Vonj

močan, izrazit

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 1%:

- 1 🌿 do maksimalno
- 2 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Bazilika – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Baziliki pravijo tudi »kraljevo zelišče«, kar najverjetneje izhaja iz časov, ko so z oljem bazilike mazili kralje ob kronanju. V davnini so jo častili kot sveto rastlino, v starodavni ajurvedski medicini pa uporabljali pri zdravljenju različnih težav in obolenj. Bazilika ima svež, topel in začimbni vonj, zaradi katerega je priljubljena v sredozemski kuhinji. V aromaterapiji se uporablja v mešanicah za sprostitvev, za izboljšanje zbranosti in za lajšanje glavobolov. Zaradi protimikrobnega delovanja se njeno eterično olje uporablja v pripravkih proti aknam. Olje bazilike blaži posledice pikov insektov, krepi občutljive dlesni, prek inhalacij blaži kašelj in težave z dihalni. Deluje antioksidativno in krepi odpornost organizma.

Klasična inhalacija
za odpiranje dihalnih poti

- 1 🌿 bazilika
- 2 🌿 geranija
- 2 🌿 evkalipt

Izparilnik ali difuzor
proti migreni in glavobolu

- 2 🌿 bazilika
- 3 🌿 evkalipt
- 1 🌿 muškatna kadulja

Izparilnik ali difuzor
za osvežitev in sprostitvev

- 1 🌿 bazilika
- 2 🌿 sivka
- 2 🌿 limona
- 1 🌿 bosvelija

Neposredno vdihavanje
proti utrujenosti in stresu

- 1 🌿 bazilika
- 3 🌿 sivka
- 2 🌿 bergamotka
- 2 🌿 brin

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, muškatna kadulja, limona, brin, evkalipt, rožmarin, melisa, sivka in geranija.

Ocimum basilicum - CT chavicol

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija listov in vejic

Vonj

svež, slađek zeliščni, s podtonom janeža

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna koncentracija RIFM

do 2%:

- 1 🌿 do maksimalno
- 4 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Bergamotka

100 % eterično olje 10 ml

Bergamotka je zelo razširjena v italijanskem ljudskem zdravilstvu. Ime naj bi dobila po italijanski vasi, kjer so jo tradicionalno uporabljali za zbijanje vročine in za zdravljenje pri kačjih ugrizih. Mnogim ljudem je všeč njena sveža, limonasta aroma, ki je pomembna sestavina kolonjske vode. Bergamotkino olje učinkuje vzpodbudno in lajša depresijo, v prostoru prijetno osveži zrak. Zato se pogosto uporablja v kopelih, mešanicah za masažo in za inhalacije, saj deluje blagodejno na duševno počutje in čustveno ravnovesje. Zaradi poživljajočega učinka se uporablja tudi za obrazno masažo. V kozmetiki se uporablja za nego mastne in aknaste kože. Bergamotkino eterično olje uporabljajo za aromatiziranje črnega čaja Earl Grey.

Odišavljanje zraka
za osvežitev doma

4 🍋 bergamotka
3 🍋 sivka
1 🍋 patchouli

Izparilnik ali difuzor
za sprostitvev

4 🍋 bergamotka
2 🍋 cipresa

Izparilnik ali difuzor
za sprostitvev
in osvežitev

3 🍋 bergamotka
4 🍋 grenivka
1 🍋 vrtnica

Neposredno
vdišavanje
za osvežitev

4 🍋 bergamotka
1 🍋 poprova meta
2 🍋 amyris

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: cedra, nemška kamilica, žajbelj, evkalipt, geranija, jasmín, brin, sivka, limona, palmarosa, neroli, mirta in patchouli.

Citrus aurantium bergamia

Poreklo

Italija

Način pridobivanja

hladno stiskanje lupine

Vonj

sladek, svež cvetlični

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 20 %:

1 🍋 do maksimalno
40 🍋 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Bor

100 % eterično olje 10 ml

Mlade borove vršičke v ljudski medicini uporabljajo za pripravo sirupov, napitkov in kopeli za blaženje kašlja, izčrpanosti in slabe prekrvavitve. Ameriški staroselci jih uporabljajo v boju proti skorbutu, z iglicami pa polnijo pokrivala, da bi z njimi odgnali uši in bolhe. Pri nas je eterično olje bora nepogrešljivo v zimskem času. Ne samo, da s svojim vonjem pričara prijetnejše (*praznično*) vzdušje, pač pa tudi spodbuja dobro razpoloženje. Vsebnost velike količine α -pinena v olju blagodejno vpliva na dihalna in pomaga pri izkašljevanju. Prek masaž in obkladkov ga uporabljamo za ublažitev težav v križu in sklepih. Borovo olje se uporablja za izdelavo parfumov, pri masažah in v oljnih kopelih.

Inhalacije proti prehladu

3 🌿 bor
2 🌿 čajevec
2 🌿 evkalipt

Klasična inhalacija za odpiranje dihalnih poti

2 🌿 bor
2 🌿 evkalipt
1 🌿 janež

Olje za lokalno vtiranje za poživitev

3 🌿 bor
2 🌿 rožmarin
1 🌿 nageljnovе žbice

Savna za sprostitve

20 🌿 bor
15 🌿 citronela
10 🌿 brin
15 🌿 patchouli

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: evkalipt, bergamotka, grenivka, neroli, rožmarin, žajbelj in sivka.

Pinus sylvestris

Poreklo

Avstrija

Način pridobivanja

parna destilacija iglic
in vejic

Vonj

svež, lesni, sladko-smolnat
zimzelen

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna koncentracija RIFM

do 10 %:
1 🌿 do maksimalno
20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Bosvelija

100 % eterično olje 5 ml

V 80. letih prejšnjega stoletja je skupina nemških znanstvenikov odkrila, da se pri zažiganju bosvelije oz. kadilne smole sproščajo sestavine, ki ugodno delujejo na človekovo počutje in sproščajo duha. Zato verjetno ni naključje, da bosvelijo kot kadilo še danes uporabljajo pri cerkvenih obredih, njeno olje pa je nepogrešljivo pri sproščanju in meditaciji. Pomaga blažiti težave z dihalni. Zaradi svojega intenzivnega in bogatega vonja ter nizke, počasi hlapne note je pomembna komponenta pri izdelavi domačih parfumov. Cenjeno je tudi v kozmetičnih pripravkih, saj vlaži, neguje, tonizira in obnavlja zrelo, suho in občutljivo kožo ter pomirja in mehča grobo in razpokano kožo.

Izparilnik ali difuzor
za lažje dihanje

2 🌿 bosvelija
2 🌿 evkalipt
2 🌿 petitgrain

Izparilnik ali difuzor
za sprostitvev ali
meditacijo

3 🌿 bosvelija
2 🌿 sivka
1 🌿 verbena

Olje za masažo
pri suhi koži

2 🌿 bosvelija
1 🌿 geranija
1 🌿 sandalovina

Olje za lokalno
vtiranje
masaža senc in tilnika

3 🌿 bosvelija
1 🌿 poprova meta
2 🌿 sivka

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, cimet, cipresa, rožmarin, mandarina, sivka, neroli, ilang-ilang, vetivert in brin.

Boswellia carterii

Poreklo

Somalija

Način pridobivanja

parna destilacija smole

Vonj

topel, bogat, sladko-lesni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3%:

1 🌿 do maksimalno
6 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Brin

100 % eterično olje 10 ml

Brin so že od nekdaj cenili zaradi njegove izredne lastnosti uničevanja klic. Stari Egipčani so ga uporabljali v postopku mumifikacije, njegove vejice in storže so uporabljali kot kadilo za telesno in duhovno prečiščevanje. V kozmetiki se danes uporablja za nego mastne in aknaste kože ter za blažitev dermatitisa in kožnih izpuščajev. Učinkovine brinovega olja pomagajo iz telesa izločati toksine in odvajati vodo, zato je učinkovito v masažah za odpravljanje celulita. Blagodejno deluje na dihala, sprošča, jasni naš čustveni svet ter pomaga odpravljati nespečnost in stres.

Neposredno
vdihanje
za boljšo
koncentracijo

3 🌿 brin
1 🌿 rimska kamilica
4 🌿 geranija

Olje za lokalno
vtiranje
proti celulitu

2 🌿 brin
1 🌿 janež
1 🌿 rožmarin
2 🌿 grenivka

Kopel
po zabavi, blaži
simptome »mačka«

5 🌿 brin
3 🌿 rožmarin

Kopel
očistevalna

2 🌿 brin
3 🌿 sivka
1 🌿 čajevce

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, cipresa, sivka in vetiver.

Juniperus communis

Poreklo

Makedonija

Način pridobivanja

parna destilacija brinovih
jagod

Vonj

balzamični, sladkast, svež

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 8%:

1 🌿 do maksimalno
16 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert

Cedra – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Olje cedre se je že v davni uporabljal za kadilo, prav tako pa tudi kot ena glavnih sestavin za zaščito egipčanskih mumij. Še dandanes ga uporabljajo v tibetanskih templjih in v tibetanski medicini. Zaradi svojega specifičnega lesnega vonja je eterično olje cedre sestavina mnogih moških parfumov. V kozmetičnih izdelkih se uporablja za čiščenje aknaste in pomirjanje občutljive kože. Blagodejno deluje na dihalo in pomaga pri izkašljevanju. Eterično olje cedre je pogosta sestavina masažnih olj, v kopelih spodbuja prekrvavljenost telesa. Blag lesni vonj cedrovega olja krepi in pomirja, je tudi priljubljeno olje za meditacijo, saj vzpostavlja harmonijo in stabilizira energijo.

Izparilnik ali difuzor
za zbiritev
in koncentracijo

1 🍵 cedra
2 🍵 rožmarin
3 🍵 limona

Izparilnik ali difuzor
za osvežitev
in sprostitve

2 🍵 cedra
2 🍵 rožmarin
1 🍵 cipresa
1 🍵 bor

Kopel
za nego razdražene
kože

3 🍵 cedra
1 🍵 rimska kamilica
3 🍵 mandarina

Olje za masažo
za nego kože telesa

2 🍵 cedra
2 🍵 sivka
1 🍵 lovor

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: brin, jasmin, sivka, rožmarin, cipresa, neroli, limona, bergamotka in mandarina.

Cedrus atlantica

Poreklo

Maroko

Način pridobivanja

parna destilacija lesa

Vonj

svež, globok, lesno-zeliščni

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 8%:

1 🍵 do maksimalno
16 🍵 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Cimet - lubje

100 % eterično olje 10 ml

Cimet je omenjen že v Svetem pismu, stari narodi so ga imeli za eno najpomembnejših aromatskih začimb. Sladek vonj cimeta je topel in pikanten ter ogreje dušo in telo, cimetovo olje je sestavina mnogih parfumov. V kozmetiki je dragoceno zaradi antiseptičnih in protimikrobnih lastnosti, kot učinkovina je prisoten v nekaterih anticelulitnih izdelkih. V aromaterapiji ga uporabljamo za inhaliranje, ko smo izčrpani in potrti, pri pešanju spomina, duševni otopelosti in zaspanosti. Deluje tudi kot afrodiziak. Prek inhalacij lahko z njim ublažimo simptome prehlada. Ker je eterično olje cimeta zelo intenzivno, ga v domačih pripravkih uporabljamo v nizkih koncentracijah.

Izparilnik ali difuzor
proti izčrpanosti

1 🌿 cimet
3 🌿 sivka
2 🌿 geranija

Kopel za noge
proti mrzlim nogam

1 🌿 cimet
2 🌿 rožmarin
1 🌿 žajbelj

Čistilo
za dezinfekcijo

5 🌿 cimet
15 🌿 limona

Izparilnik ali difuzor
za pridih božičnega
vzdušja

1 🌿 cimet
1 🌿 nageljnovi žbice
5 🌿 pomaranča

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: vanilija, cedra, vetiver, rožmarin, sivka in žajbelj.

Cinnamomum zeylanicum

Poreklo

Madagaskar

Način pridobivanja

parna destilacija lubja

Vonj

sladek, močan,
orientalsko-začimbni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 1%:

1 🌿 do maksimalno
2 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Cipresa

100 % eterično olje 10 ml

Cipresa je zimzelena rastlina, ki lahko uspeva dolga stoletja. V starodavnih kulturah je predstavljala simbol večnega življenja, njene dele so uporabljali kot dragoceno zdravilo in kot aromatično kadilo. Asirski zdravniki naj bi z njo zdravili posledice kačjih ugrizov in bojne rane. V aromaterapiji je eterično olje ciprese cenjeno zaradi svojega pomirjujočega in blagodejnega vpliva na počutje in na dihalne poti. Določene učinkovine v njem delujejo poživljajoče in povečujejo prekrvavitev kože, zato se pogosto uporablja pri masažah in v kopelih proti celulitu ter za pomiritev krčev in sprostitve mišic po fizičnih naporih. V kozmetiki se olje ciprese uporablja za nego mastne kože, v moških vodica za po britju in v dezodorantih.

Izparilnik ali difuzor
pri težavah z dihalni

2 🌿 cipresa

1 🌿 amyris

3 🌿 limona

Inhalacije
pri težavah z dihalni
kanemo na robček

2 🌿 cipresa

2 🌿 zelena meta

Kopel
za nego in sprostitve

2 🌿 cipresa

2 🌿 sivka

1 🌿 geranija

1 🌿 pomaranča

Tonik
za nego kože
z razširjenimi
kapilarami

1 🌿 cipresa

2 🌿 vrtnica

2 🌿 petitgrain

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: sandalovina, bor, brin, geranija, sivka, ilang-ilang, laški smilj, palmarosa, limona in bergamotka.

Cupressus sempervirens

Poreklo

Španija

Način pridobivanja

parna destilacija vejic

Vonj

balzamičen, lesno-dimni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4%:

1 🌿 do maksimalno

8 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Citronela – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Citronela je rastlina z dolgimi ploščatimi listi, ki zraste do višine enega metra. Uspeva v Aziji, zlasti v Indoneziji. Eterično olje pridobivajo s parno destilacijo posušenih listov. S svojim močnim vonjem deluje kot naravni odganjalec komarjev in drugih insektov. Uporablja se pri izdelavi parfumov in dezodorantov ter v naravni kozmetiki. Blaži vnetja na površini kože, prek masaž sprošča utrujene mišice in sklepe. V aromaterapevtskih mešanicah deluje protistresno, pomaga proti utrujenosti in glavobolu ter prijetno osvežuje prostor. Ker vonj olja citronele dviguje razpoloženje, izboljšuje koncentracijo in bistri um, ga mnogi uporabljajo za pomoč ob učenju ali meditaciji.

Olje za masažo
za nego kože telesa

- 1 🌿 citronela
- 1 🌿 sivka
- 1 🌿 rimska kamilica
- 1 🌿 čajevac

Odišavljanje zraka
za odstranitev vonjav
v kuhinji

- 2 🌿 citronela
- 3 🌿 vanilija
- 1 🌿 patchouli

Glinena podlaga
proti komarjem

- 3 🌿 citronela
- 1 🌿 geranija
- 1 🌿 sivka
- 1 🌿 limonska trava

Izparilnik ali difuzor
za koncentracijo

- 1 🌿 citronela
- 1 🌿 sivka
- 1 🌿 rimska kamilica
- 1 🌿 melisa

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, geranija, sivka, limona in limonska trava.

Cymbopogon winterianus

Poreklo

Indonezija

Način pridobivanja

parna destilacija listov

Vonj

oster, svež, s podtonom
limone

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 1%:

- 1 🌿 do maksimalno
- 2 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Čajevec – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Čajevec, imenovan tudi melalevka ali čajno drevo, izvira iz Avstralije, kjer so ga aborigini uporabljali kot učinkovito razkužilo za rane. Eterično olje čajevca je zaradi širokega spektra antiseptičnega in protimikrobnega delovanja eno najbolj znanih in razširjenih. V aromaterapevtskih mešanica ga uporabljamo tako za pomoč telesu v borbi proti raznim okužbam kot za krepitev naravne odpornosti telesa. Pri inhalacijah blaži težave z dihal. V kozmetiki je zelo koristen pri negi mastne in aknaste kože, v šamponih pomaga odpravljati prhljaj. Je sestavina mnogih naravnih dezodorantov in izdelkov za nego nog. Z njim lahko ublažimo poškodovanost kože pri manjših površinskih urezninah, opeklinah in okužbah.

Klasična inhalacija
*deluje blagodejno
na dihala*

3 🍃 čajevec
1 🍃 mirta
1 🍃 geranija

Kopel za noge
proti glivicam

3 🍃 čajevec
1 🍃 cimet

Ustna voda
za nego dlesni

2 🍃 čajevec
1 🍃 sivka
1 🍃 zelena meta

Izparilnik ali difuzor
proti prehladu

2 🍃 čajevec
1 🍃 limona
1 🍃 žajbelj

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: geranija, žajbelj, sivka, limona, ho-wood, mirta in rožmarin.

Melaleuca alternifolia

Poreklo

Avstralija

Način pridobivanja

parna destilacija listov

Vonj

svež, rezek, prodoren,
z lesno-sladkobno noto

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 1%:

1 🍃 do maksimalno
2 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Evkalipt – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Drevo evkalipt izvira iz Avstralije in Tasmanije, kjer ga poznajo tudi pod imenom modri kavčukovec. Pogosto ga uporabljajo za izsuševanje močvirnatih področij, ker njegove globoke korenine posrkajo ogromne količine vode, ki nato izhlapi skozi liste. Usnjati listi so prepredeni z žilami, iz katerih pridobivajo eterično olje. V aromaterapiji je evkaliptovo olje cenjeno zaradi antiseptičnega delovanja. Blagodejno deluje pri prehladih in težavah z dihal. V kozmetiki se uporablja za nego nečiste kože in proti prhljaju. Je tudi pogosta sestavina masažnih olj, saj deluje poživljajoče in pomaga sprostiti utrujene mišice. Njegov vonj deluje kot naravni odganjalec insektov. Pogosto se uporablja v finskih savnah in za osvežitev zraka.

Izparilnik ali difuzor
za osvežitev zraka

3 🌿 evkalipt
2 🌿 palmarosa
1 🌿 bazilika

Izparilnik ali difuzor
deluje blagodejno
na dihala

2 🌿 evkalipt
2 🌿 bosvelija
1 🌿 lovor

Izparilnik ali difuzor
kot repelent

1 🌿 evkalipt
2 🌿 citronela
2 🌿 sivka
2 🌿 geranija

Olje za lokalno
vtiranje
za boljšo prekrvavitev
telesa

1 🌿 evkalipt
2 🌿 cedra
2 🌿 rožmarin

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: rožmarin, bor, cedra, mirta, sandalovina, amyris, ho-wood, geranija in sivka.

Eucalyptus globulus

Poreklo

Španija

Način pridobivanja

parna destilacija listov

Vonj

osvežilen, prodoren

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🌿 do maksimalno
20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



BIO



Geranija

100 % eterično olje 10 ml

Geranija izvira iz južne Afrike, od koder so jo nizozemski mornarji v 17. stoletju prinesli v Evropo, kjer je zaradi svojega prijetnega vonja in številnih zdravilnih lastnosti postala zelo cenjena in iskana rastlina. Eterično olje geranije ima tako širok razpon uporabe, da je v aromaterapiji poznano kot panacea oz. vsestransko učinkovito olje. Je idealno olje za vzdrževanje telesnega ravnovesja, poznamo ga kot adaptogen - izboljša prilagoditev telesa na stres. Je eno pomembnejših olj za nego kože, tako nečiste kot občutljive in nagnjene k ekcemom ter luskavici. Ima prijeten vonj, s toplo srčno noto, nekoliko citronski in podoben vonju vrtnice. V prostoru ustvarja sveže, harmonično ozračje.

Izparilnik ali difuzor
za *poživitev*

3 🌿 geranija
2 🌿 poper
3 🌿 petitgrain

Neposredno
vdihavanje
za *samozavest*

2 🌿 geranija
3 🌿 bergamotka
2 🌿 patchouli

Olje za nego
za *nečisto kožo*

2 🌿 geranija
1 🌿 sivka
1 🌿 sandalovina

Olje za masažo
za *sprostitev*

2 🌿 geranija
2 🌿 rimska kamilica
1 🌿 brin
2 🌿 pomaranča

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bazilika, korenje, cedra, limona, bergamotka, sivka, sandalovina in patchouli.

Pelargonium graveolens

Poreklo

Egipt

Način pridobivanja

parna destilacija cvetov
in stebelc

Vonj

močan cvetlični

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🌿 do maksimalno
20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Grenivka

100 % eterično olje 10 ml

V aromaterapiji so to olje pričeli uporabljati relativno pozno, dlje časa je v uporabi pri proizvodnji pijač, mil, sredstev za čiščenje in izdelkov za osebno nego. Zaradi svojega osvežujočega, sladko-grenkega vonja in razkužilnega delovanja je eterično olje rdeče grenivke izvrstno v mešanicah za osveževanje zraka. Pomaga lajšati simptome prehladov, dražej kašelj in glavobole. Učinkovito je tako pri anticelulitnih kot športnih masažah, za pripravo na telesno aktivnost in za sprostitve utrujenih mišic po vadbi. V aromaterapiji ga uporabljamo za lajšanje tesnobe, razdražljivosti in pri naglih spremembah razpoloženja, pa tudi pri nadzoru stresa, povezanega z javnim nastopanjem.

Neposredno
vdihanje
proti stresu

3 🍊 grenivka
1 🍊 sivka
3 🍊 petitgrain

Olje za masažo
pomoč pri
razstrupljanju telesa

3 🍊 grenivka
1 🍊 geranija
2 🍊 brin

Glinena podlaga
za osvežitev kuhinje

2 🍊 grenivka
2 🍊 mirta
1 🍊 bosvelija

Izparilnik ali difuzor
v zimskem času

2 🍊 grenivka
2 🍊 cimet
1 🍊 cedra

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, sivka, geranija in bosvelija.

Citrus paradisi

Poreklo

Združene države Amerike

Način pridobivanja

hladno stiskanje lupine

Vonj

sladko-grenak, osvežujoč
citrusni

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10 %:
1 🍊 do maksimalno
20 🍊 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Ho-wood

100 % eterično olje 10 ml

Eterično olje ho-wooda tako po svojem vonju kot tudi po aromaterapevtskih lastnostih spominja na rožni les. Ker pa je drevo slednjega močno ogroženo in zato zaščiteno, ga nadomešča olje ho-wooda, ki se pridobiva iz kafrovca. Zaradi visoke koncentracije naravnega linaloola (več kot 95%) nudi v zimskem času odlično podporo imunskemu sistemu. V izdelkih naravne kozmetike neguje mastno ter obnavlja občutljivo, vneto in zrelo kožo. Neguje grobo in razpokano kožo rok in nog. Uporabljamo ga kot naravni repelent ter pri izdelavi naravnih čistil in dezodorantov, kjer se lepo izrazi njegov cvetlični vonj. Je blag afrodiziak. Topel, cvetlično-zeliščni vonj eteričnega olja ho-wooda spodbuja in hkrati harmonizira, sprošča pri stresu in zbujata zaupljivost.

Izparilnik ali difuzor
za sprostitve

2 🌿 ho-wood
1 🌿 bosvelija
3 🌿 petitgrain

Olje za lokalno
vtiranje
za nego zrele kože

2 🌿 ho-wood
2 🌿 laški smilj
2 🌿 bergamotka

Izparilnik ali difuzor
kot repelent

3 🌿 ho-wood
1 🌿 citronela
2 🌿 sivka
1 🌿 geranija

Izparilnik ali difuzor
za osvežitev prostora

2 🌿 ho-wood
1 🌿 bosvelija
1 🌿 ilang-ilang
2 🌿 pomaranča

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: cedra, bergamotka, sivka, neroli, geranija, petitgrain, mirta, cimet, bosvelija in ilang-ilang.

Cinnamomum camphora linalooliferum

Poreklo

Kitajska

Način pridobivanja

parna destilacija lesa
in lubja

Vonj

citrusno-lesno-cvetlični

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🌿 do maksimalno
20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert

Ilang-ilang

100 % eterično olje 10 ml

V Indoneziji je navada, da poročno posteljo mladoporočencev prekrijejo s cvetovi ilang-ilanga. V deželah podnebnega pasu, kjer drevo raste (*Filipini, Madagaskar, Reunion, Komorski otoki*), nosijo njegove cvetove v ogrlicah, iz olja ilang-ilanga in kokosovega olja pa izdelujejo pripravke za nego las in telesa. Eterično olje ilang-ilanga je zaradi svojega izrazitega in prijetega vonja priljubljeno med ljubitelji aromaterapije, najdemo pa ga tudi med sestavinami mnogih parfumov. Deluje antidepresivno in pomirjujoče, pomaga sprostiti napetost, lajšati stres, tesnobo in nespečnost. V kozmetiki se uporablja pri negi nečiste kože in aken, za nego nohtov, v šamponih proti poškodovanim in krhkim lasem pa tudi v izdelkih za nego po sončenju.

Izparilnik ali difuzor
za boljše počutje

2 🌿 ilang-ilang
2 🌿 petitgrain
2 🌿 jasmin

Izparilnik ali difuzor
za osvežitev prostora

2 🌿 ilang-ilang
1 🌿 bergamotka
2 🌿 pomaranča

Kopel
proti nespečnosti

1 🌿 ilang-ilang
4 🌿 neroli
1 🌿 rimska kamilica

Olje za masažo
lasišča
proti ušem

3 🌿 ilang-ilang
2 🌿 geranija
2 🌿 sivka
2 🌿 verben

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: amyris, bergamotka, neroli, jasmin, grenivka, geranija, rimska kamilica, sivka, mirta in sandalovina.

Cananga odorata

Poreklo

Madagaskar

Način pridobivanja

parna destilacija cvetov

Vonj

močan sladko-cvetlični

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🌿 do maksimalno
20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Janež

100 % eterično olje 10 ml

Zvezdasti janež izvira iz Daljne Azije in je nepogrešljiva začimba v različnih azijskih jedeh ter pomembna rastlina v tradicionalni kitajski medicini. Zanimiv je za botanike, saj je evolucijsko ena najstarejših rastlin na svetu. V primerjavi z navadnim (*vrtnim*) janežem ima visoko vsebnost anetola, kar mu daje značilen, močan vonj. V aromaterapiji se njegovo olje priporoča za klasične inhalacije pri težavah z dihalo, za pomiritev in pri motnjah spanja. Kot obkladek blaži bolečine v predelu trebuha in želodca. Njegov vonj ustvarja optimizem in spodbuja našo sposobnost razumevanja in prilagajanja ter s tem diplomacijo. Eterično olje zvezdastega janeža se uporablja tudi pri izdelavi tradicionalne grške žgane pijače ouzo.

Izparilnik ali difuzor
proti nespečnosti

2 🌿 janež

2 🌿 ho-wood

2 🌿 mandarina

Olje za lokalno
vtiranje
za nego mišic

2 🌿 janež

2 🌿 poprova meta

2 🌿 rožmarin

Razpršilo za
osvežitev zraka
v kopalnici

4 🌿 janež

3 🌿 pomaranča

4 🌿 sivka

Kopel
za sprostitve

2 🌿 janež

1 🌿 sivka

1 🌿 nemška kamilica

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: cedra, mandarina, neroli, pomaranča, petitgrain, sivka, geranija in ho-wood.

Illicium verum

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija zrelih,
posušenih plodov in semen

Vonj

sladko-začimbni, zemeljski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10 %:

1 🌿 do maksimalno

20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Jasmin

100 % absolut 1 ml

ter 5 % absolut v BIO jojobinem olju 10 ml

Jasminu pravijo tudi kralj vonjav, znano je, da je navduševal že Kleopatro. Sodi med najdražja eterična olja. Že v davnini so na Kitajskem in v Indiji cenili njegov vpliv na človekovo čutnost. Njegov vonj naj bi v nas prebujal pustolovskega duha ter spodbujal izražanje intimnih čustev. Deluje kot afrodiziak, pomaga blažiti menstrualne simptome in čustveni stres. Kožo mehča, gladi in povečuje njeno prožnost, zato je odlično sredstvo za nego suhe in občutljive kože. Eterično olje jasmína spodbuja občutke optimizma, samozaupanja in navdušenja. Na delovnem mestu vam bo njegov vonj pomagal izboljšati zbranost in razpoloženje, v kopeli pa vas bo sprostil, umiril in nato popeljal v mirnejši spanec.

Olje za masažo
za sprostitvev

10 🌿 jasmin 5%

2 🌿 pomaranča

3 🌿 laški smilj

Olje za lokalno
vtiranje
za nego suhe kože

5 🌿 jasmin 5%

5 🌿 vrtnica

1 🌿 petitgrain

Izparilnik ali difuzor
za prijetno vzdušje

3 🌿 jasmin 5%

1 🌿 mira

2 🌿 limeta

Cvetna kopel
za sprostitvev

4 🌿 jasmin 5%

2 🌿 ilang-ilang

5 🌿 neroli

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: vrtnica, sandalovina, limona, pomaranča, grenivka, limeta in bergamotka.

Jasminum grandiflorum

Poreklo

Indija

Način pridobivanja
ekstrakcija cvetov

Vonj

intenziven
cvetlično-zemeljski

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3%:

1 🌿 do maksimalno

6 🌿 na 10 ml



Absolut



Aromacert

Jelka - sibirska

100 % eterično olje 10 ml

Kot pove že ime, raste ta vrsta jelke v Sibiriji in je zmožna preživeti v ekstremnih temperaturnih in življenjskih pogojih. Smola sirske jelke vsebuje kisline in kemične spojine z visoko biološko aktivnostjo, kar pripomore k izjemni odpornosti tega drevesa. Iz smole so že stara ljudstva izdelovala balzam, ki so ga mazali na odprte rane. Eterično olje sirske jelke ima antibakterijske in antivirusne lastnosti. Pomaga ublažiti težave pri manjših opeklinah in urezninah. Njegovi učinkovini (*bornylacetata* in *borneol*) ugodno vplivata na centralni živčni sistem in pomirjata srce. V masažnih oljih in kopelih sprošča mišice, zmanjšuje utrujenost; na telo deluje pomlajevalno in osvežujoče.

Izparilnik ali difuzor
za prijetno zimsko
vzdušje

2 🍵 jelka
1 🍵 cedra
1 🍵 geranija
3 🍵 pomaranča

Izparilnik ali difuzor
deluje blagodejno
na dihala

2 🍵 jelka
2 🍵 sivka
1 🍵 evkalipt

Olje za masažo
za sprostitve telesa

2 🍵 jelka
1 🍵 rimska kamilica
1 🍵 rožmarin
3 🍵 bergamotka

Olje za nego telesa
za izboljšanje tonusa
kože

2 🍵 jelka
3 🍵 laški smilj
1 🍵 limona

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bosvelija, sivka, pomaranča, limona, bergamotka, rimska kamilica, evkalipt in rožmarin.

Abies sibirica

Poreklo

Rusija

Način pridobivanja

parna destilacija iglic

Vonj

osvežujoč,
lesno-balzamičen

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 2%:
1 🍵 do maksimalno
4 🍵 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Kamilica - nemška

100 % eterično olje 1 ml

Kamilica je poznana že več kot 4000 let in sodi med najbolj znane zdravilne rastline, ki se jih uporablja tako v strokovnem kot v ljudskem zdravilstvu. Njene sestavine in učinkovine so dobro raziskane. Mednje sodi tudi kamazulen, snov, ki daje eteričnemu olju značilno modro barvo, po kateri se olje nemške kamilice loči od olja navadne (*rimске*) kamilice. Kamazulen učinkuje proti vnetjem in pospešuje celjenje ran. V aromaterapevtskih pripravkih je nemška kamilica znana po svojih blagodejnih učinkih na številne duševne tegobe (*pomirja, blaži hiperaktivnost, razdražljivost in nespečnost*). Pogosto se uporablja tudi v mešanicah proti glavobolu. V kozmetiki in pri osebni negi se uporablja za hitrejšo obnovo zelo občutljive in poškodovane kože.

Olje za masažo
za nego kože
odraslih

2 🌿 nemška kamilica
1 🌿 muškata kadulja
2 🌿 geranija

Olje za masažo
za nego otroške kože

2 🌿 nemška kamilica
2 🌿 sivka
2 🌿 mandarina

Obkladki
pri nategih in zvinih

2 🌿 nemška kamilica
2 🌿 patchouli
2 🌿 geranija

Izparilnik ali difuzor
za boljše spanje

2 🌿 nemška kamilica
2 🌿 sivka
2 🌿 melisa

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: žajbelj, muškata kadulja, geranija, sivka, čajevec, limona, bergamotka in ilang-ilang.

Chamomilla recutita

Poreklo

Egipt

Način pridobivanja

parna destilacija cvetov

Vonj

močan sladko-slamnati

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3%:

1 🌿 do maksimalno
6 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Kamilica - rimska

100 % eterično olje 5 ml

V Evropi je kamilica že od nekdaj cenjena rastlina in ena od pomembnejših sestavin mnogih zeliščnih izdelkov. Odganja mrčes in deluje pozitivno na rast in zdravje rastlin v svoji bližini, zato ji vrtnarji pravijo »rastlinski zdravnik«. Olje je rumenkaste barve, tudi njegova kemična sestava in vonj se zelo razlikujeta od olja nemške kamilice. Aromaterapevti eterično olje kamilice pogosto uporabljajo za lajšanje duševnih tegob in kot pomoč pri nespečnosti. Uporablja se za izpiranje ustne votline, v kozmetiki za nego občutljive in poškodovane kože. Pri negi las lahko kamilično olje uporabimo za osvežitev naravne svetle barve las.

Izparilnik ali difuzor
pri psihičnih tegobah

- 1 🌿 rimska kamilica
- 2 🌿 cedra
- 1 🌿 bergamotka
- 2 🌿 sivka

Olje za masažo
za nego otroške kože

- 1 🌿 rimska kamilica
- 2 🌿 sivka
- 1 🌿 mandarina

Olje za masažo
za nego kože
odraslih

- 2 🌿 rimska kamilica
- 1 🌿 jasmin
- 2 🌿 neroli

Obkladki
za nego sklepov
in vezi

- 2 🌿 rimska kamilica
- 1 🌿 evkalipt
- 2 🌿 rožmarin
- 1 🌿 sivka

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: geranija, jasmin, limona, neroli, palmarosa, vrtnica, čajevec, evkalipt in žajbelj.

Anthemis nobilis

Poreklo

Francija

Način pridobivanja

parna destilacija cvetov

Vonj

močan, prodoren
sadno-rastlinski

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4%:

- 1 🌿 do maksimalno
- 8 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Korenje - seme

100 % eterično olje 5 ml

Eterično olje korenja se pridobiva iz posušenih semen rastline in ima značilen zemeljsko-zeliščni vonj. Zelo je cenjeno v kozmetiki, uporablja se v izdelkih za masažo obraza in za nego suhe, blede, poškodovane in zrele kože, saj izboljšuje njen tonus ter učinkovito obnavlja kožne celice. Je odlično sredstvo za nego kože po sončenju, saj jo neguje in nahrani. Pospešuje izločanje škodljivih snovi iz telesa, zato je v masažnih izdelkih učinkovita pomoč pri hitrejšem razstrupljanju telesa in proti celulitu. Blagodejno deluje na simptome PMS in pomaga blažiti prebavne težave. Je tudi sestavina nekaterih parfumov.

Olje za masažo
po sončenju

3 🌿 korenje
2 🌿 sivka
1 🌿 limona

Olje za obrazno
masažo
za nego zrele kože

3 🌿 korenje
1 🌿 sandalovina
2 🌿 laški smilj

Olje za lokalno
vtiranje
*za nego
poškodovane kože*

3 🌿 korenje
2 🌿 laški smilj
2 🌿 neroli

Kopel
proti izčrpanosti

4 🌿 korenje
3 🌿 brin
2 🌿 geranija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: brin, cedra, amyris, sandalovina, limeta, bergamotka, laški smilj in geranija.

Daucus carota

Poreklo

Francija

Način pridobivanja

parna destilacija suhih
semen

Vonj

topel, lesno-zemeljski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 5%:

1 🌿 do maksimalno
10 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Laški smilj – BIO

100 % eterično olje 1 ml

ter 5 % eterično olje v BIO jojobinem olju 10 ml

Laški smilj je aromatična rastlina z značilnimi rumenimi cvetovi, poznana pod imenom »immortelle«, ki raste v Sredozemlju. Zaradi njegovih številnih blagodejnih učinkov na kožo so ga stari Grki imenovali »zlato iz sonca«. Ker rastlina vsebuje izredno malo eteričnega olja, sodi med dražja olja. Ima širok razpon delovanja, deluje proti radikalom in učinkovito regenerira tako kožo obraza kot celotno telo. Pomaga razstrupljati telo in pospešuje limfno drenažo, zato se uporablja v masažnih izdelkih proti strijam in celulitu. V aromaterapiji se ga uporablja za blaženje sončnih opeklin in pri pikih insektov. V kozmetiki je olje laškega smilja nepogrešljivo pri negi proti gubam ter za nego občutljive in problematične kože.

Olje za obrazno
masažo
za nego občutljive
kože

2 🌿 laški smilj
2 🌿 rimska kamilica
2 🌿 sivka

Olje za masažo
proti utrujenosti

5 🌿 laški smilj
3 🌿 bosvelija
1 🌿 rožmarin

Olje za lokalno
vtiranje
za nego vnete kože

10 🌿 laški smilj
3 🌿 sivka

Glinena podlaga
za pridih Dalmacije

4 🌿 laški smilj
3 🌿 sivka
1 🌿 timijan

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: vrtnica, geranija, sivka, limona, limeta, petitgrain, pomaranča, bergamotka in rožmarin.

Helichrysum italicum

Poreklo

Francija

Način pridobivanja

parna destilacija cvetov

Vonj

močan, lesno-slamnat,
medeno-rastlinski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 5%:

1 🌿 do maksimalno
10 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



BIO



Limeta

100 % eterično olje 10 ml

Za razliko od ostalih citrusov, ki so subtropske rastline, je limeta pravo tropsko drevo, ki izvira iz Malezije in Indije. Od ostalih citrusov se loči tudi po tem, da se njeno olje pridobiva s parno destilacijo celega plodu. Deluje antiseptično, pomaga pri zategovanju kože in veznega tkiva. V kozmetiki se uporablja za nego mastne kože, nego las in telesa, je sestavina mnogih dezodorantov, gelov za tuširanje in kopeli. V aromaterapiji se uporablja za osvežitev prostorov, za ublažitev težav z dihalni in prehladi ter pri tesnobi, saj poživlja, dviguje razpoloženje in spodbuja dobro počutje.

Izparilnik ali difuzor
*citrusna mešanica za
dobro počutje*

4 🍋 limeta
3 🍋 bergamotka
4 🍋 grenivka

Izparilnik ali difuzor
*za osvežitev delovne
sobe*

4 🍋 limeta
2 🍋 poprova meta
3 🍋 rožmarin

Izparilnik ali difuzor
*za osvežitev otroške
sobe*

3 🍋 limeta
2 🍋 cimet
3 🍋 mandarina

Olje proti insektom
za zaščito kože

2 🍋 limeta
2 🍋 nageljnovе žbice
3 🍋 geranija
2 🍋 sivka

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, grenivka, rožmarin, cimet, mandarina, geranija, sivka in nageljnovе žbice.

Citrus aurantifolia

Poreklo

Mehika

Način pridobivanja

parna destilacija plodov

Vonj

citrusni, svež

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4 %:

1 🍋 do maksimalno
8 🍋 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Limona – BIO

100 % eterično olje 10 ml

»Sončni« plod limonovca so že od nekdaj uporabljali pri kuhanju in za osebno nego, stari Egipčani so z njim zdravili zastrupitve s hrano. V aromaterapiji je eterično olje limone s svojim svežim, osvežujočim vonjem poznano po ugodnih učinkih na koncentracijo in počutje. Pomaga celiti manjše ranice, ureznine in posledice pikov insektov. Blagodejno deluje na dihalo in neguje vnete dlesni. Prek masaž in kopeli sprošča utrujene mišice in sklepe. V kozmetiki se uporablja v šamponih za nego mastnih last, pri razpokani koži in srbečici, za nego nečiste in aknaste kože. Utrjuje lomljive nohte in je učinkovita sestavina v masažnih mešanicah proti celulitu. Limonino olje osveži, deluje spodbudno ter krepi telo in duha.

Izparilnik ali difuzor
za dobro počutje

2 🍋 limona
2 🍋 brin
2 🍋 sivka

Izparilnik ali difuzor
za dvig koncentracije

3 🍋 limona
1 🍋 geranija
2 🍋 neroli

Razpršilo
za dezinfekcijo
površin

15 🍋 limona
5 🍋 neroli

Inhalacija
za koncentracijo,
kanemo na robček

1 🍋 limona

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: evkalipt, geranija, sivka, neroli, laški smilj, sandalovina, vrtnica in brin.

Citrus limon

Poreklo

Argentina

Način pridobivanja

hladno stiskanje lupine

Vonj

intenziven, osvežujoč vonj
po citrusih

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10 %:

1 🍋 do maksimalno
20 🍋 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Limonska trava

100 % eterično olje 10 ml

Zunanja podoba limonske trave je tipično travnata. Zraste do 150 cm visoko. Čeprav je pri nas pred nekaj desetletji ni poznal še nihče, pa jo je pred 500 leti poznal vsak pivec piva, saj je bila limonska trava ena od pomembnejših začimb, ki so jih uporabljali pri varjenju piva. Eterično olje limonske trave vsebuje učinkovine (*citral*, *geraniol*), ki so značilne tudi za citruse. V aromaterapiji se uporablja za osvežitev prostorov, za zvišanje miselne koncentracije in blažitev depresije. V masažnih oljih pomaga vračati tonus usahlim mišicam. Zožuje kapilare ter neguje kožo z razširjenimi porami. Uporabljamo ga kot naravni repelent in hkrati za osvežitev prostora.

Izparilnik ali difuzor
za čiščenje zraka

3 🌿 limonska trava

2 🌿 čajevec

1 🌿 bazilika

Olje za lokalno
vtiranje
ali masažo

2 🌿 limonska trava

3 🌿 vanilija

2 🌿 patchouli

Neposredno
vdihavanje
za koncentracijo

4 🌿 limonska trava

2 🌿 ilang-ilang

2 🌿 poprova meta

Izparilnik ali difuzor
proti cigaretnemu
vonju

2 🌿 limonska trava

1 🌿 neroli

1 🌿 žajbelj

1 🌿 citronela

1 🌿 brin

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bazilika, cedra, jasmin, geranija, sivka, čajevec, poprova meta in rožmarin.

Cymbopogon flexuosus

Poreklo

Gvatemala

Način pridobivanja

parna destilacija svežih
in delno posušenih listov

Vonj

osvežujoč, travnato-citrusni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4%:

1 🌿 do maksimalno

8 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Lovor

100 % eterično olje 10 ml

Lovor je zelo priljubljena začimba po vsej Evropi. Je simbol modrosti, slave, obrambe in miru. Eterično olje lovorja ima prijeten svež zeliščni vonj. V aromaterapiji je eterično olje lovorja cenjeno zaradi širokega spektra delovanja. Pogosto se uporablja v obkladkih za lajšanje trebušnih težav. Deluje antioksidativno in krepi imunski sistem. Pomaga ublažiti simptome kronične utrujenosti in prehladov ter glavobole. Pospešuje obnovo celic, uporabljamo ga za nego aken, ran in prask, blaži vnetje dlesni. Zaradi mnogih pozitivnih lastnosti na kožo se pogosto uporablja tudi za odišavljanje trdih mil.

Izparilnik ali difuzor
*deluje blagodejno
na dihala*

2 🌿 lovor
1 🌿 evkalipt
2 🌿 bosvelija

Kopel
za sprostitvev

2 🌿 lovor
2 🌿 rimska kamilica
2 🌿 brin

Tonik
po britju

2 🌿 lovor
1 🌿 brin
2 🌿 cipresa
1 🌿 sivka

Izparilnik ali difuzor
za dobro jutro

3 🌿 lovor
2 🌿 zelena meta
2 🌿 pomaranča

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bosvelija, bor, brin, cipresa, sivka, rimska kamilica in žajbelj.

Laurus nobilis

Poreklo

Hrvaška

Način pridobivanja

parna destilacija listov

Vonj

sladko-pekoč, začimbni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 2%:

1 🌿 do maksimalno
4 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Mandarina

100 % eterično olje 10 ml

Zimzeleno drevo mandarinovec izvira iz Kitajske, ime je dobilo po mandarinah, visokih uradnikih starega kitajskega cesarstva. V Evropo so ga prinesli šele leta 1806. Mandarinino eterično olje pospešuje apetit in prebavo, osvežuje, razvedri, navdihuje, spodbuja usklajevanje in s svojim prijetnim vonjem ustvarja veselo razpoloženje. Spodbuja krvni obtok in s tem izboljšuje napetost kože. Zmehča kožo, uporabljamo ga v raznih masažnih oljih, tudi proti strijam. V kozmetiki ga uporabljamo za nego mastne kože. Deluje pomirjevalno, njegov učinek je blažji od olja pomaranče, zato se ga uporablja za ublažitev nemira pri otrocih ter za mirnejši spanec. V delovnih prostorih ustvarja ugodno ozračje in pomaga ublažiti stresne situacije.

Izparilnik ali difuzor
za mirno spanje
otrok

2 🍊 mandarina
2 🍊 sivka
1 🍊 rimska kamilica

Olje za masažo
za nego in sprostitvev
otrok

2 🍊 mandarina
1 🍊 sivka

Olje za masažo
za sprostitvev obraza

2 🍊 mandarina
1 🍊 sivka
2 🍊 neroli

Olje za masažo
proti celulitu

4 🍊 mandarina
4 🍊 brin
2 🍊 cipresa
2 🍊 patchouli

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bazilika, bergamotka, cimet, žajbelj, poper, nageljnovne žbice, bosvelija, neroli in sivka.

Citrus reticulata

Poreklo

Italija

Način pridobivanja

hladno stiskanje lupine

Vonj

svež, sadni, sladko-kisel

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🍊 do maksimalno
20 🍊 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Melisa

100 % eterično olje 1 ml

ter 5 % eterično olje v BIO jojobinem olju 10 ml

Prvi zapisi o zdravilnih lastnostih melise segajo v začetek našega štetja, ko je Plinij Starejši v svojem delu *Naturalis historia* svetoval rabo melise pri pikih mrčesa, za blaženje želodčnih težav in ob bolečih menstruacijah. Paracelsus je iz nje izdelal zvarek, ki ga je sam poimenoval »eliksir življenja«, bila je ena glavnih sestavin srednjeveške karmeličanske vodice. V aromaterapiji je vonj olja melise poznan kot tisti, ki izboljšuje razpoloženje, blaži notranji nemir in stres ter pomaga ublažiti glavobole in simptome prehladov. V naravnih izdelkih neguje vneto kožo, blaži posledice pikov insektov, srbečico in alergijske reakcije kože. Melisino olje je dišeč in zelo učinkovit dodatek v kozmetičnih izdelkih in parfumih.

Olje za lokalno
vtiranje
pri pikih insektov

6 🌿 melisa 5 %

2 🌿 brin

2 🌿 poprova meta

Kopel
za sprostitvev

2 🌿 melisa 100 %

2 🌿 bosvelija

3 🌿 neroli

1 🌿 sivka

Izparilnik ali difuzor
proti hiperaktivnosti

3 🌿 melisa 100 %

1 🌿 ilang-ilang

3 🌿 neroli

Olje za neposredno
vdihanje
za boljše počutje

2 🌿 melisa 100 %

3 🌿 sivka

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bazilika, geranija, rimska kamilica, vrtnica, ilang-ilang, bosvelija in mira.

Melissa officinalis

Poreklo

Francija

Način pridobivanja

parna destilacija
nadzemnih delov rastline

Vonj

svež, citrusno-rastlinski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 5%:

1 🌿 do maksimalno

10 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Mira

100 % eterično olje 5 ml

Mira je drevo, ki raste v sušnih predelih severovzhodne Afrike in na Arabskem polotoku. Miro omenjajo že v egipčanskih papirusih, Vedah, Stari in Novi zavezi, Koranu, grških in rimskih spisih. V deževnem obdobju se iz prerezanega lubja izceja gosta smola, iz katere z destilacijo pridobivajo eterično olje. V kozmetiki se ga uporablja v losjonih in kremah za nego občutljive ter suhe, izsušene in razpokane kože. V aromaterapiji ga uporabljamo za oskrbo manjših ranic, za ublažitev vnetij kože in pri težavah z dihalni. Njegov vonj deluje pomirjujoče, zato ga pogosto uporabljajo pri meditaciji.

Kopel za noge
proti glivicam

2 🍷 mira
2 🍷 palmarosa
1 🍷 cimet

Olje za lokalno
vtiranje
proti celulitu

3 🍷 mira
3 🍷 grenivka
2 🍷 rožmarin

Olje za masažo
*za nego občutljive
kože*

2 🍷 mira
2 🍷 cedra
3 🍷 mandarina

Kopel
*za ublažitev bolečin
v sklepih*

2 🍷 mira
2 🍷 rožmarin
1 🍷 cedra

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bosvelija, sivka, sandalovina, amyris, patchouli, rožmarin in cedra.

Commiphora myrrha

Poreklo

Somalija

Način pridobivanja

parna destilacija smole

Vonj

topel, globok, zemeljski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3%:

1 🍷 do maksimalno
6 🍷 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Mirta

100 % eterično olje 10 ml

Mirta je zimzeleni grm, ki raste v Sredozemlju. Srednjeveške dame so svojo kožo rade negovale z »angelsko vodico«, katere osnovna sestavina je bila prav mirta. Danes jo najdemo v mnogih toaletnih vodicih, uporabljajo jo tudi pri izdelavi likerjev. Eterično olje mirte osveži in poživi, je blago in zelo prijetnega vonja, zato je v primerjavi z intenzivnejšimi vonji, kot je evkalipt, bolj priljubljeno za lajšanje težav z dihalni predvsem pri otrocih, starejših in občutljivejših osebah. Na kožo ima več učinkov: zožuje površinske kožne žilice, zato predstavlja učinkovito nego mastne kože in tiste z razširjenimi porami, hkrati pa je odlično tudi za nego usahle, razpokane in suhe kože, kateri vrača moč in jo tonizira. Olje mirte sodi med afrodiziake.

Olje za lokalno
vtiranje
masaža prsnega koša

2 🌿 mirta
2 🌿 cipresa
1 🌿 bosvelija

Izparilnik ali difuzor
*za mirno spanje
otrok*

2 🌿 mirta
1 🌿 sivka

Obrazna masaža
za suho kožo

2 🌿 mirta
1 🌿 bosvelija
2 🌿 neroli

Tonik
proti aknam

2 🌿 mirta
2 🌿 palmarosa
2 🌿 nemška kamilica

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, žajbelj, evkalipt, rožmarin, timijan, ingver in sivka.

Myrtus communis

Poreklo

Tunizija

Način pridobivanja

parna destilacija listov

Vonj

svež, zeliščni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3%:

1 🌿 do maksimalno
6 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Muškatna kadulja

100 % eterično olje 10 ml

Muškatna kadulja že od nekdaj slovi kot zdravilna rastlina. Uporabljali so jo pri težavah z dihanjem, prebavnih težavah in pri menstrualnih bolečinah. V aromaterapiji je olje muškatne kadulje eno najmočnejših sredstev za sproščanje. Njegov vonj pomaga ustvarjati bolj pozitiven pogled na življenje, odpravlja tesnobo in deluje antidepresivno. Posebej se priporoča pri prvih znakih menopavze, saj umirja vročinske valove. Blaži srbečo in razdraženo kožo. Uravnava izločanje sebuma, zato je primerna nega tako za mastno kožo kot tudi za mastne lase in proti prhljaju. Dezodorira. Vonj muškatne kadulje izboljšuje koncentracijo in spomin, navdihuje in spodbuja intuicijo. Uporablja se tudi pri izdelavi nekaterih vrst vin.

Kopel
*proti stresu
in napetosti*

2 🌿 muškatna kadulja
1 🌿 bosvelija
2 🌿 verbena

Olje za masažo
*proti simptomom
PMS*

1 🌿 muškatna kadulja
2 🌿 sivka
2 🌿 pomaranča

Neposredno
vdihavanje
pri menopavzi

3 🌿 muškatna kadulja
1 🌿 geranija
2 🌿 rimska kamilica

Obrazna masaža
za mastno kožo

2 🌿 muškatna kadulja
2 🌿 nemška kamilica
1 🌿 sivka

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bor, brin, bergamotka, bosvelija, cipresa, sivka, jasmin, geranija, sandalovina in verbena.

Salvia sclarea

Poreklo

Rusija

Način pridobivanja

parna destilacija cvetočih
vršičkov

Vonj

močan, rastlinski, sladek

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM
do 8%:
1 🌿 do maksimalno
16 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Nageljnovе žbice

100 % eterično olje 10 ml

Nageljnovе žbice so zelo priljubljena in iskana začimbna rastlina. V času renesanse so posušena semena uporabljali v pomadah, ki naj bi varovale pred epidemijami. V kitajski medicini uporabljajo nageljnovе žbice kot sredstvo za blaženje posledic stresa, tesnobe, napetosti in nespečnosti. Eterično olje nageljnove žbice poživlja celotno telo, zato ga v aromaterapiji uporabljamo za pomoč pri lajšanju depresij, duševne otopelosti in kronične utrujenosti. V toniku ga uporabimo za spiranje ust, grgranje, nego ustne votline, dlesni, žrela in grla. Prek masaž in kopeli pomaga sprostiti utrujene mišice in sklepe. V kozmetiki je učinkovito pri negi aknaste in mastne kože.

Klasična inhalacija
za boljšo koncentracijo

- 1 🌿 nageljnovе žbice
- 2 🌿 poprova meta
- 1 🌿 geranija

Ustna voda
za nego dlesni

- 1 🌿 nageljnovе žbice
- 2 🌿 palmarosa
- 3 🌿 sivka

Ustna voda
za grgranje

- 2 🌿 nageljnovе žbice
- 2 🌿 nemška kamilica
- 1 🌿 sivka

Olje za masažo
za nego kože

- 2 🌿 nageljnovе žbice
- 3 🌿 mira
- 1 🌿 poprova meta

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bazilika, cimet, poprova meta, pomaranča, grenivka, geranija, vrtnica, rožmarin in limona.

Eugenia caryophyllus

Poreklo

Indonezija

Način pridobivanja

parna destilacija posušanih popkov

Vonj

močan, sladko-grenak, začimbni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna koncentracija RIFM

do 4%:

- 1 🌿 do maksimalno
- 8 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Neroli

100 % eterično olje 1 ml

ter 5 % eterično olje v BIO jojobinem olju 10 ml

Eterično olje nerolija ima enega najbolj edinstvenih vonjev. Pridobljeno je iz cvetov pomarančevca, zato je tudi zelo drago in izredno cenjeno v parfumskih in kozmetičnih izdelkih. Ime neroli naj bi olje dobilo po italijanski princesi iz Nerolija (*kraja v Laciju*), ki je živela v 17. st. in je olje obilno uporabljala. Eterično olje nerolija deluje antiseptično, učinkovito je pri negi suhe kože, saj pospešuje njeno obnovo, blaži vnetja in uravnava vlažnost kože. V kombinaciji z eteričnim oljem vrtnice je učinkovito tudi pri negi kože z razširjenimi kapilarami. Cenjeno je kot blago pomirjevalno sredstvo, saj deluje antidepresivno, v prostoru pa njegov vonj ustvarja sproščeno in vedro ozračje.

Kopel
za nego in sprostitev

10 🍃 neroli 5%

2 🍃 limona

1 🍃 geranija

Olje za masažo
za nego telesa

10 🍃 neroli 5%

2 🍃 petitgrain

2 🍃 vrtnica

Izparilnik ali difuzor
za mirno spanje
otrok

4 🍃 neroli 100%

3 🍃 mandarina

1 🍃 sivka

Izparilnik ali difuzor
proti hiperaktivnosti
otrok

2 🍃 neroli 100%

3 🍃 pomaranča

3 🍃 bosvelija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: geranija, sivka, jasmin, vrtnica, grenivka, bergamotka, limona, pomaranča, rožmarin, ilang-ilang in sandalovina.

Citrus aurantium amara

Poreklo

Tunizija

Način pridobivanja

parna destilacija cvetov
grenke pomaranče

Vonj

topel, sladko-cvetlični,
citrusni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 5%:

1 🍃 do maksimalno

10 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Origano – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Origano je začimba, ki jo vsi poznamo kot glavno začimbo na priljubljenih picah. Divji origano pa za razliko od navadnega uspeva izključno na težko dostopnih gorskih predelih južnega Sredozemlja. Od navadnega se loči tudi po kemijski sestavi in namembnosti. Eterično olje divjega origana je znano po svoji močni aromi. Visoka vsebnost fenolov v njem pomaga zavirati rast mikroorganizmov, ki so povzročitelji različnih bolezni. V aromaterapiji je poznano kot ena pomembnejših razkuževalnih esenc. Uporabljamo ga v tonikih za nego ustne votline in kot dodatek šamponom za nego proti prhljaju. Lajša težave z dihalni, blaži bolečine in vnetja ter pomaga krepiti imunski sistem.

Ustna voda
za nego dlesni

2 🌿 origano
2 🌿 sivka
2 🌿 limeta

Kopel za noge
proti glivicam

2 🌿 origano
2 🌿 čajevec
2 🌿 geranija

Izparilnik ali difuzor
za osvežitev zraka

2 🌿 origano
3 🌿 pomaranča
1 🌿 verbena

Masaža
proti celulitu

2 🌿 origano
2 🌿 pomaranča
1 🌿 sivka

V mešanica se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, cedra, citronela, čajevec, bor, rimska kamilica, pomaranča, limona, sivka in verbena.

Origanum compactum

Poreklo

Maroko

Način pridobivanja

parna destilacija cvetočih
vršičkov divjega origana

Vonj

močan, z zemeljskim
podtonom

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4%:

1 🌿 do maksimalno
8 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Palmarosa – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Palmarosa je visoka trava (do 2 m), ki raste v tropskem pasu. Že od nekdaj so jo uporabljali kot pomoč za preprečevanje okužb, lajšanje bolečin in prebavnih težav. Eterično olje palmarose ima visoko vsebnost geraniola, ki mu daje značilen cvetlični vonj, ki malo spominja na vrtnico in geranijo. Vonj palmarose bistri um in pomirja. Veliko ga uporabljajo v parfumski industriji in za izdelavo mil. Poleg prijetnega vonja ima številne blagodejne učinke. Dobro vlaži kožo, pospešuje obnovo celic in uravnava izločanje sebuma, zato je odlično sredstvo za nego različnih tipov kože in kožnih nepravilnosti, še posebej pa je učinkovito pri negi suhe kože. Uporablja se za nego obraza, las in lasišča.

Izparilnik ali difuzor
za razkuževanje zraka

2 🌿 palmarosa
3 🌿 pomaranča
2 🌿 sivka

Kopel za noge
za nego stopal

3 🌿 palmarosa
2 🌿 čajevac
1 🌿 geranija

Tonik
za čiščenje obraza
proti aknam

2 🌿 palmarosa
2 🌿 cedra
2 🌿 bergamotka

Obrazna masaža
za suho kožo

2 🌿 palmarosa
2 🌿 bosvelija
2 🌿 mandarina

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bazilika, bergamotka, cedra, bosvelija, geranija, sivka, limonska trava, verbena, mandarina, pomaranča in bor.

Cymbopogon martini

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija svežih
listov

Vonj

svež, nežen, sladko-cvetlični

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 8%:

1 🌿 do maksimalno
16 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



BIO



Patchouli

100 % eterično olje 10 ml

Patchouli je grmičasta rastlina, ki izvira iz tropskih predelov Afrike in Azije. V času, ko je bila Indija angleška kolonija, so patchouli uporabljali za zaščito tekstilnih izdelkov pred molji in drobnim mrčesom. Vonj patchoulija (*ki nekoliko spominja na vonj starih garderobnih omar*) je ponovno preplaval svet v času hipi generacije, ko je bilo moderno tako zanimanje za budizem kot potovanja v Indijo in nošenje tamkajšnjih oblek. Olje danes množično uporabljajo izdelovalci parfumov, kozmetike in mil. V aromaterapiji je olje patchoulija cenjeno zaradi številnih lastnosti: pomaga blažiti vnetja, tonizira, rahlo poživlja, blaži občutke tesnobe in brezvoljnosti, krepi telesno odpornost in deluje kot afrodiziak. V kozmetiki je dragoceno sredstvo za nego kože, saj jo razkužuje, obnavlja, vlaži in pomirja.

Neposredno
vdihtavanje
proti utrujenosti

2 🌿 patchouli
2 🌿 sivka
1 🌿 poprova meta
4 🌿 limonska trava

Kopel
*za pomiritev srbeče
kože*

3 🌿 patchouli
3 🌿 sivka
2 🌿 geranija

Olje za lokalno
vtiranje
za nego kože

2 🌿 patchouli
2 🌿 mirta
2 🌿 bergamotka

Glinena podlaga
za kuhinjo

2 🌿 patchouli
4 🌿 vanilija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, žajbelj, geranija, vanilija, mirta in palmarosa.

Pogostemon cablin

Poreklo

Indonezija

Način pridobivanja

parna destilacija mladih
posušenih fermentiranih
listov

Vonj

sladko-grenak,
lesno-zemeljski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🌿 do maksimalno
20 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Petitgrain – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Eterično olje petitgraina je pridobljeno iz listov grenkega pomarančevca. Njegov vonj pomirja in osvežuje. V kozmetiki ga uporabljamo kot učinkovito sredstvo za nego mastne in problematične kože, saj koži pomaga pri obnovi njenih celic, jo tonizira in uravnava delovanje žlez lojnic, hkrati pa deluje nanjo tudi blago razkuževalno. Zaradi njegovega pomirjevalnega učinka ga v aromaterapiji uporabljamo za ublažitev simptomov depresije, tesnobe in razdražljivosti ter za lajšanje vsakodnevnega stresa in nespečnosti. V masažah pripomore k umirjanju utrujenih mišic. Vonj olja petitgraina je uravnotežen in blag, hkrati zmanjšuje potenje, zato se uporablja kot naravni dezodorant, je pa tudi sestavina nekaterih kolonjskih vod.

Izparilnik ali difuzor
za sprostitve

2 🍃 petitgrain
2 🍃 palmarosa
1 🍃 ilang-ilang

Olje za masažo
za nego kože

2 🍃 petitgrain
1 🍃 geranija
2 🍃 limona

Tonik za obraz
za nego mastne kože

2 🍃 petitgrain
2 🍃 sivka
1 🍃 čajevec

Glinena podlaga
za boljšo
koncentracijo

3 🍃 petitgrain
2 🍃 rožmarin
1 🍃 vanilija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: palmarosa, verben, sivka, geranija, ho-wood, limona, pomaranča, bergamotka, rožmarin in muškatna kadulja.

Citrus aurantium amara

Poreklo

Paragvaj

Način pridobivanja

parna destilacija listov

Vonj

svež, cvetlično-lesen,
citrusni

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10 %:

1 🍃 do maksimalno
20 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Pomaranča – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Ljudje že od nekdaj povezujejo sladko pomarančo z velikodušnostjo in hvaležnostjo. Drevo prihaja iz Kitajske, kjer so zdravniki njegove plodove priporočali za pospeševanje prebave in blažitev prehladov. Pomaranče so imenovali »zlata jabolka«, saj so bile simbol nedolžnosti in plodnosti. Prijeten vonj pomarančnega olja osveži in razvedri duha ter pomirja. V aromaterapiji ga uporabljamo kot pomoč proti tesnobi, napetosti, depresiji in proti kronični utrujenosti. Deluje rahlo razkuževalno, zato je nepogrešljivo za osvežitev zraka in za izdelavo naravnih čistil. V kozmetiki ga uporabljamo za nego vnete, grobe, razdražene, utrujene in mastne kože. Z njim negujemo dlesni in ustno votlino.

Izparilnik ali difuzor
za čist, svež vonj

3 🍊 pomaranča

1 🍊 poprova meta

1 🍊 patchouli

Kopel
proti celulitu

3 🍊 pomaranča

2 🍊 rožmarin

3 🍊 cipresa

Razpršilo za
odišavljanje zraka
v kuhinji

4 🍊 pomaranča

2 🍊 cedra

4 🍊 citronela

Olje za masažo
proti celulitu

4 🍊 pomaranča

1 🍊 cimet

1 🍊 poper

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: cimet, nageljnovi žbice, limona, bergamotka, bosvelija, sandalovina, poprova meta in poper.

Citrus aurantium dulcis

Poreklo

Brazilija

Način pridobivanja

hladno stiskanje lupine

Vonj

sladek, svež citrusni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10%:

1 🍊 do maksimalno

20 🍊 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



BIO

Poper - črni

100 % eterično olje 10 ml

V srednjeveški Evropi je bil črni poper tako dragocena začimba, da je povpraševanje po njem znatno vplivalo na raziskovanje in zgodovino sveta, bil je uporabljan celo kot plačilno sredstvo. V aromaterapiji je eterično olje črnega popra cenjeno zaradi njegovih antiseptičnih lastnosti in pozitivnega učinka na imunski sistem. Ogreje telo in duha. Pospešuje prekrvavitev, zelo spodbujevalno deluje v anticelulitnih in športnih masažah, kjer s svojim toplim učinkom razširi žile, pospeši cirkulacijo, in tako pomaga sprostiti utrujene mišice in sklepe. Je tudi odlično olje za ogrevanje in pripravo mišic pred telesno vadbo. Ob blagi masaži trebuha lahko pomaga ublažiti težave pomanjkanja apetita in slabe prebave.

Olje za masažo
*priprava mišic na
vadbo*

2 🍷 poper
4 🍷 rožmarin

Olje za masažo
po športu

2 🍷 poper
2 🍷 rožmarin
3 🍷 limona

Olje za lokalno
vtiranje
nega mišic

2 🍷 poper
3 🍷 limeta
3 🍷 sivka

Kopel
po športu

2 🍷 poper
4 🍷 laški smilj
2 🍷 petitgrain

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: žajbelj, muškatna kadulja, bosvelija, bergamotka, palmarosa, nageljnovc žbice, sivka, brin in limona.

Piper nigrum

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija zdrobljenih
posušenih plodov

Vonj

svež, pekoč začimbni
vonj s toplim, lesnim,
orientalskim podtonom

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4 %:
1 🍷 do maksimalno
8 🍷 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Poprova meta

100 % eterično olje 10 ml

Že stara ljudstva so s pomočjo poprove mete blažila prebavne motnje in osveževala ustni zadah. Poprova meta je imela pomembno vlogo pri grških in rimskih verskih obredih, z njo so aromatizirali vina in omake. Hebrejci so z njo posipavali tla v sinagogah in tako osvežili in odišavili zrak. Danes jo na veliko uporabljajo v farmacevtskih pripravkih. V aromaterapiji sodi eterično olje poprove mete v skupino najbolj priljubljenih in vsestranskih. S svojo svežino nam v hipu zbistri um, izboljša koncentracijo in odpravi zaspanost. V kozmetiki se uporablja za ublažitev srbečice, aken in sončnih opeklin. Deluje kot naravni repelent. V toniku daje občutek hlajenja, kar predvsem v poletnem času deluje zelo osvežujoče na kožo.

Izparilnik ali difuzor
za dvig razpoloženja

- 2 🍃 poprova meta
- 3 🍃 neroli
- 2 🍃 mandarina
- 1 🍃 lovor

Neposredno
vdihavanje
za boljše počutje

- 2 🍃 poprova meta
- 3 🍃 sivka
- 3 🍃 evkalipt

Olje za lokalno
vtiranje
pri pikih insektov

- 1 🍃 poprova meta
- 3 🍃 sivka
- 2 🍃 čajevec

Olje za masažo
za nego kože po
sončenju

- 1 🍃 poprova meta
- 2 🍃 sivka
- 1 🍃 geranija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: evkalipt, cipresa, geranija, poper, lovor, sivka, limona, bor, rožmarin, žajbelj in čajevec.

Mentha piperita

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija
nadzemnih delov rastline

Vonj

značilen, močan, svež, oster

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4%:

1 🍃 do maksimalno
8 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacerit

Rožmarin – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Rožmarin je zimzeleni grm, čigar topli vonj bistri um, poživlja, utrjuje in krepi. Nekoč so ga častili kot zelišče, ki izboljšuje spomin. V srednjem veku so z njim potresali tla in ga povezovali v šopke, kasneje pa so ga uporabljali za razkuževanje bolniških sob in zaščito pred infekcijami. Znan je bil tudi kot sredstvo za poživljanje. V aromaterapevtskih mešanica deluje stimulatивно, zato ga uporabljamo za dvig koncentracije in preprečevanje psihične utrujenosti. Pospešuje krvni obtok in krepi telo, zaradi česar je nepogrešljivo olje pri športnih in terapevtskih masažah. V lasni kozmetiki se uporablja v šamponih in balzamih proti mastnim lasem in prhljaju ter za naravno osvežitev temnih las.

Olje za lokalno
vtiranje
za nego nog

2 🍃 rožmarin
2 🍃 cedra
3 🍃 verbena

Ustna voda
za svež dah

2 🍃 rožmarin
1 🍃 poprova meta
2 🍃 sivka

Neposredno
vdihavanje
za koncentracijo

3 🍃 rožmarin
4 🍃 limona

Olje za masažo
za dvig energije

3 🍃 rožmarin
3 🍃 pomaranča
2 🍃 lovor

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: cedra, citronela, sandalovina, cipresa, sivka, geranija in bor.

Rosmarinus officinalis - CT cineole

Poreklo

Maroko

Način pridobivanja

parna destilacija svežih
cvetočih vršičkov

Vonj

močan, prodoren rastlinski

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 10 %:

1 🍃 do maksimalno
20 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Sandalovina

100 % eterično olje 1 ml

Sandal je zimzeleno drevo, ki izvira iz Indije. Njegov les, sandalovino, so zaradi sladkega in balzamičnega vonja uporabljali že pred 4000 leti in je tako že tisočletja sestavni del indijske kulture in verovanja. Služi za sproščanje in meditacijo, uporabljajo jo kot parfum in kadilo ter kot zdravilo v ajurvedski medicini. V današnjem času sandalovo olje zaradi njegove nizke, počasi hlapne note uporabljamo v parfumihi ter v negovalnih kozmetičnih izdelkih za moške, predvsem v vodicih za po britju. Blaži in omili različne težave s kožo, je odlična nega suhe, dehidrirane in razpokane kože. Uporabljamo ga za inhaliranje, obkladke in masaže. Njegov vonj deluje antidepresivno in sproščujoče.

Izparilnik ali difuzor
za meditacijo

2 🌿 sandalovina

1 🌿 petitgrain

3 🌿 jasmin

Olje za masažo
za sprostitve

2 🌿 sandalovina

2 🌿 sivka

3 🌿 bergamotka

Tonik
za nego obraza

2 🌿 sandalovina

3 🌿 laški smilj

1 🌿 verben

Obrazna masaža
za nego zrele kože

2 🌿 sandalovina

2 🌿 vrtnica

1 🌿 jasmin

1 🌿 sivka

V mešanici se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: amyris, bergamotka, poper, geranija, sivka, limona, patchouli, mira, vrtnica, vetiver in jasmin.

Santalum album

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija lesa

Vonj

topel, globok,
sladko-žameten, lesni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 20 %:

1 🌿 do maksimalno

40 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacer



Sivka

100 % eterično olje 10 ml

Zimzelena grmičasta rastlina izvira iz Sredozemlja, največ jo gojijo v Provansi, kjer lahko v obdobju cvetenja občudujemo vijolično obarvana prostrana polja. Sivko so cenili že stari Grki, Rimljani so z njo odišavljali in razkuževali prostore v javnih kopališčih ter jo uporabljali kot sredstvo proti moljem. Sivka ima posebno mesto v aromaterapiji, saj je prav zaradi nje francoski kemik René Gattefossé v začetku 20. stoletja, potem ko je naključno odkril, da mu je olje sivke pomagalo ublažiti opekline na roki, uvedel izraz »aromaterapija«. Ker deluje na kožo negovalno in razkužilno, se danes v kozmetiki uporablja za nego različnih tipov občutljive in problematične kože. Eterično olje sivke prijetno sprošča in pomirja.

Izparilnik ali difuzor
za krepitev
odpornosti

3 🌿 sivka
1 🌿 patchouli
1 🌿 limona

Olje za masažo
za nego občutljive
kože

2 🌿 sivka
1 🌿 rimska kamilica
1 🌿 petitgrain

Kopel za noge
za nego stopal

3 🌿 sivka
3 🌿 palmarosa
2 🌿 čajevac

Kopel
proti nespečnosti

5 🌿 sivka
5 🌿 melisa

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: cedra, geranija, bor, rožmarin, žajbelj, laški smilj, pomaranča, limona, verbena, bergamotka in mandarina.

Lavandula angustifolia

Poreklo
Francija

Način pridobivanja
parna destilacija cvetovih
vršičkov

Vonj
sladko-cvetlični rastlinski,
z lesno-balzamičnim
podtonom

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM
do 3%:
1 🌿 do maksimalno
6 🌿 na 10 ml



Timijan

100 % eterično olje 10 ml

Sumerski zapisi pravijo, da so timijan uporabljali že 3500 let pr. n. št., stari Egipčani so ga uporabljali pri balzamiranju, na srednjeveškem seznamu evropskih čarobnih rastlin je bil timijan na prvem mestu. Od nekdaj so ga uporabljali za boljšo prebavo in za izboljšanje okusa hrane. Timijan uspeva v bližini Sredozemskega morja. V aromaterapiji se uporablja šest kemotipov tega olja. Timijan CT timol je močno fenolno olje, ki se ga priporoča kot pomoč proti okužbam in težavam z dihalni. Pospešuje izločanje odvečne vode in škodljivih snovi iz telesa, zato je učinkovit v anticelulitnih kremah in pripravkih; v šamponih in lasnih tonikih pomaga proti izpadanju las. Tonizira celotno telo in pospešuje njegovo prekrvavitev.

Izparilnik ali difuzor
za razkuževanje
prostora

2 🍃 timijan
3 🍃 mirta

Ustna voda
za grgranje

1 🍃 timijan
2 🍃 sivka
2 🍃 limona

Tonik
za dezinfekcijo rok

2 🍃 timijan
1 🍃 limonska trava
1 🍃 geranija

Kopel
proti utrujenosti

5 🍃 timijan

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, bor, sivka, rožmarin, geranija, limona, grenivka, mirta, limonska trava in verbena.

Thymus vulgaris - CT thymol

Poreklo

Španija

Način pridobivanja

parna destilacija listov
in cvetočih vršičkov

Vonj

močan, aromatično-sladek,
zeliščni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3%:

1 🍃 do maksimalno
6 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Vanilija

20 % izvleček v sončničnem olju 10 ml

Vanilijo pridobivajo iz strokov kukavičevke vrste *Vanilla planifolia*, ki izhaja iz Mehike. Ime izhaja iz španske besede »vainilla«, ki pomeni majhen strok oz. luščino. Vanilija je kraljica med začimbami, največ jo uporabljajo za pripravo sladice, koktejllov in sladoledov. Zaradi sladkega okusa in vonja je izredno cenjena v parfumski industriji. Večina svetovne proizvodnje vanilije se odvija v eni manjših regij otoka Madagaskar v Indijskem oceanu. V aromaterapiji cenimo vanilijo, ker s svojim balzamično-sladko-toplim vonjem izzove dobro počutje. Njen vonj sprošča, pripomore k psihični uravnoveženosti, omili stres, jezo, negotovost in bes. Uvrščamo jo med afrodiziake.

Izparilnik ali difuzor
za dvig razpoloženja

4 🌿 vanilija

1 🌿 ilang-ilang

1 🌿 limona

Olje za masažo
za sprostitvev

4 🌿 vanilija

2 🌿 sivka

3 🌿 neroli

Glinena podlaga
za boljšo
koncentracijo

3 🌿 vanilija

3 🌿 limona

2 🌿 rožmarin

Dišeča kopel
za sprostitvev

3 🌿 vanilija

1 🌿 ilang-ilang

2 🌿 palmarosa

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: pomaranča, limona, nemška kamilica, sivka, neroli, petitgrain, sandalovina in patchouli.

Vanilla planifolia

Poreklo

Madagaskar

Način pridobivanja

maceracija strokov*

Vonj

značilen, blag, topel, sladek

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 20 %:
olje je že ustrezno
razredčeno



Oljni izvleček



Aromacert



* Maceracija je postopek, kjer rastline med namakanjem v olju izlužijo le tiste sestavine, ki so topne v maščobah. Po tem postopku v podjetju Favni sami proizvajamo olje vanilije, in sicer iz biološko pridelanih strokov, kupljenih v okviru pravične trgovine.

Verbena – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Tropska verbena je majhno drevo z aromatičnimi plodovi prijetnega sadno-citrusnega vonja, iz katerih pridobivajo eterično olje. To v izparilnikih in difuzorjih prijetno osveži prostor in prekrije neprijetne vonjave v njem. Krepi sposobnost koncentracije in miselne kombinatorike. Sprošča in izboljšuje razpoloženje, pomaga proti potrtosti in depresiji. S svojimi antiseptičnimi lastnostmi pomaga blažiti težave in poškodbe kože, ki so nastale zaradi zunanjih dejavnikov. Uporabljamo ga v masažnih oljih in v mazilih. V kozmetiki je posebej primerno za nego mastne in aknaste kože. Eterično olje verbene deluje kot naravni repelent, uporabljamo ga tudi pri izdelavi naravnih parfumov.

Izparilnik ali difuzor
za odišavljanje
prostora

3 🍃 verbena
2 🍃 cedra
1 🍃 sivka

Kopel
proti potrtosti

3 🍃 verbena
2 🍃 amyris
1 🍃 muškatna kadulja

Olje za lokalno
vtiranje
proti komarjem

2 🍃 verbena
2 🍃 geranija
2 🍃 sivka
2 🍃 citronela

Tonik
za osvežitev obraza
in telesa

2 🍃 verbena
2 🍃 limonska trava
3 🍃 geranija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: amyris, bor, bazilika, bergamotka, janež, geranija, ilang-ilang, limona, rožmarin, sivka, vetivert in čajevec.

Litsea cubeba

Poreklo

Vietnam

Način pridobivanja

parna destilacija svežih
plodov

Vonj

sladko-citrusni,
s sadno-cvetličnim
podtonom

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 8%:

1 🍃 do maksimalno
16 🍃 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



BIO



Vetivert

100 % eterično olje 10 ml

Vetivert je gosto rastoča dišeča trava, z močnimi in razvejanimi koreninami, iz katerih pridobivajo njeno eterično olje. Iz njega izdelajo skoraj tretjino vseh parfumov na svetu. Ima izredno specifičen močan vonj z zelo nizko noto. V aromaterapiji ga poznamo kot olje spokojnosti. Njegov vonj pomirja, uporabljamo ga v mešanicah proti hiperaktivnosti, tesnobi, žalosti, nespečnosti in psihični izčrpanosti. Pomaga krepiti telesno odpornost. V kozmetiki ga uporabljamo za nego suhe, dehidrirane in razdražene kože, saj jo vlaži in hrani ter pomaga zmanjševati nastajanje gub; zato se priporoča za nego utrujene in zrele kože. Pospešuje celjenje ran in pomirja vneto kožo. Deluje kot dezodorant, slovi kot afrodiziak.

Izparilnik ali difuzor
za meditacijo

1 🌿 vetivert
3 🌿 cedra
1 🌿 žajbelj

Olje za masažo
za nego zrele kože

1 🌿 vetivert
2 🌿 patchouli
3 🌿 bergamotka

Olje za masažo
za ublažitev bolečin
v mišicah in sklepov

2 🌿 vetivert
1 🌿 poper
3 🌿 rožmarin

Olje za lokalno
vtiranje
za nego sklepov

1 🌿 vetivert
2 🌿 poper
2 🌿 timijan
3 🌿 limona

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, poper, cedra, žajbelj, ilang-ilang, patchouli, sandalovina in amyris.

Vetiveria zizanioides

Poreklo

Haiti

Način pridobivanja

parna destilacija korenine

Vonj

močan zemeljsko-dimni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 5%:

1 🌿 do maksimalno
10 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Vrtnica

100 % absolut 1 ml

ter 5 % absolut v BIO jojobinem olju 10 ml

Domovina damaščanske vrtnice je Orient, vrtnice pa so bile tudi sestavni del rimske kulture. Ob pogostitvah so z rožnimi listi posipali tla, zaspanost pa preganjali z vodicco iz damaščanske vrtnice. Avicena, filozof in zdravnik iz 10. st., je dejal, da rožno olje povečuje sposobnost možganov in pospešuje hitrost razmišljanja. Danes je rožno oz. vrtnično olje eno najdragocenejših olj, poznano po svojem širokem spektru delovanja in nepogrešljivo v parfumski industriji. Na kožo deluje adstringentno (*preprečuje vnetne reakcije na koži in njeno občutljivost na zunanje vplive*), ima blago protimikrobno delovanje ter neguje suho, zrelo in občutljivo kožo. Vonj vrtnice pomirja, sprošča in dviguje razpoloženje.

Olje za masažo
za nego občutljive
kože

10 🌹 vrtnica 5 %
4 🌹 jasmin
2 🌹 vanilija

Obrazna masaža
za nego zrele kože

5 🌹 vrtnica 5 %
2 🌹 neroli
3 🌹 sandalovina

Neposredno
vdihavanje
za boljše počutje

1 🌹 vrtnica 100 %
3 🌹 sivka
1 🌹 limona

Glinena podlaga
za odišavljanje
prostora

5 🌹 vrtnica 5 %
3 🌹 vanilija

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: geranija, jasmin, vanilija, sivka, bergamotka in sandalovina.

Rosa damascena

Poreklo

Turčija

Način pridobivanja

etanolna ekstrakcija cvetov

Vonj

globok cvetlični

Intenzivnost vonja



Nota



Maksimalna
koncentracija RIFM

do 3 %:

1 🌹 do maksimalno
6 🌹 na 10 ml



Absolut



Aromacert



Zelena meta – BIO

100 % eterično olje 10 ml

Meta je hibridna rastlina, zato se zlahka križa in obstaja v mnogih vrstah. Za razliko od poprove mete je zelena bolj blaga, zato je primerna tudi za občutljivejše osebe. Poleg kamilice je meta najbolj priljubljena in znana zdravilna rastlina. V 9. stoletju je neki menih razglasil, da bi prej preštel iskre v ognjeniku kot pestrost njenega učinkovanja. Vonj zelene mete sprošča in deluje pozitivno na razpoloženje, zato je eterično olje zelo priljubljeno za inhalacije. Deluje antiseptično, pomaga pri pikih insektov, umirja srbečico, blaži težave z dihal. V naravnih izdelkih se uporablja za nego in regeneracijo kože. Vnj zelene mete je nekoliko hladnejši in bolj svež od poprove.

Klasična inhalacija
pri prehladu

2 🌿 zelena meta

1 🌿 cedra

1 🌿 lovor

Ustna voda
za nego dlesni

2 🌿 zelena meta

1 🌿 geranija

1 🌿 mira

Osvežilni tonik
za obraz in telo

2 🌿 zelena meta

2 🌿 petitgrain

1 🌿 limona

Olje za lokalno
vtiranje
*za nego in lajšanje
srbečice*

2 🌿 zelena meta

3 🌿 laški smilj

1 🌿 rimska kamilica

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: evkalipt, sivka, geranija, jasmín, patchouli, origano, kamilica, lovor, timijan, rožmarin, laški smilj in bazilika.

Mentha Viridis

Poreklo

Indija

Način pridobivanja

parna destilacija
nadzemnih delov rastline

Vonj

svež, zeliščni, s sadnim
podtonom

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 4%:

1 🌿 do maksimalno

8 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert



Žajbelj

100 % eterično olje 10 ml

Žajbelj je droben polgrmiček s sivkastimi listi in modro-škrlatnimi cvetovi. Njegovo ime »salvia« izvirja iz latinske besede »salvere«, kar pomeni rešiti oz. zdraviti. To nakazuje na globoko spoštovanje Rimljanov do žajblja, zanje je bilo njegovo obiranje posvečen obred. Tradicionalno velja za zelišče, s katerim blažimo vneto in boleče grlo. V aromaterapiji ga uporabljamo za osvežitev prostora. Prek toplih obkladkov, inhalacij in z grgranjem blažimo težave z grlom in glasilkami, z ustno vodico pa krepimo dlesni in ustno votlino. Pomaga sprostiti mišične krče in ublažiti simptome menopavze in PMS. V kozmetiki se uporablja v anticelulitnih pripravkih ter v šamponih proti mastnim lasem in prhljaju.

Izparilnik ali difuzor
za pomoč
v menopavzi

3 🌿 žajbelj
2 🌿 muškatna kadulja
2 🌿 mirta

Ustna voda
za nego dlesni

2 🌿 žajbelj
2 🌿 geranija
3 🌿 sivka

Olje za lokalno
vtiranje
proti celulitu

2 🌿 žajbelj
2 🌿 grenivka
1 🌿 cipresa
1 🌿 brin

Masaža
proti bolečim
mišicam

2 🌿 žajbelj
2 🌿 rožmarin
1 🌿 poper

V mešanicah se dobro ujema z naslednjimi eteričnimi olji: bergamotka, citronela, cedra, muškatna kadulja, geranija, mirta, brin, sivka, limona in pomaranča.

Salvia lavandulaefolia

Poreklo

Španija

Način pridobivanja

parna destilacija posušenih
listov

Vonj

oster, svež, zeliščni

Intenzivnost vonja

Nota

Maksimalna
koncentracija RIFM

do 8%:

1 🌿 do maksimalno
16 🌿 na 10 ml



Eterično olje



Aromacert

Seznam 100 % naravnih eteričnih olj Eteris

Amyris	16	Limonska trava	68
Baldrijan	18	Lovor	70
Bazilika - BIO	20	Mandarina	72
Bergamotka	22	Melisa	74
Bor	24	Mira	76
Bosvelija	26	Mirta	78
Brin	28	Muškatna kadulja	80
Cedra - BIO	30	Nageljnovc žbice	82
Cimet - <i>lubje</i>	32	Neroli	84
Cipresa	34	Origano - BIO	86
Citronela - BIO	36	Palmarosa - BIO	88
Čajevec - BIO	38	Patchouli	90
Evkalipt - BIO	40	Petitgrain - BIO	92
Geranija	42	Pomaranča - BIO	94
Grenivka	44	Poper - <i>črni</i>	96
Ho-wood	46	Poprova meta	98
Ilang-ilang	48	Rožmarin - BIO	100
Janež	50	Sandalovina	102
Jasmin	52	Sivka	104
Jelka - <i>sibirski</i>	54	Timijan	106
Kamilica - <i>nemška</i>	56	Vanilija	108
Kamilica - <i>rimski</i>	58	Verbena - BIO	110
Korenje - <i>seme</i>	60	Vetivert	112
Laški smilj - BIO	62	Vrtnica	114
Limeta	64	Zelena meta - BIO	116
Limona - BIO	66	Žajbelj	118

Favn d.o.o.,

podjetje za predelavo zdravilnih zelišč

Adamičeva 51, 1290 Grosuplje, Slovenija

t +386 1 43 63 188, f +386 1 43 63 189

e info@favn.si, www.favn.si

Eteris, 100 % naravna eterična olja, so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na spletni strani www.favn.si, kjer lahko spremljate tudi novosti ter dodatno ponudbo olj. Eteris je blagovna znamka podjetja Favn.

© Na podlagi Zakona o avtorski in sorodnih pravicah (ZASP) je Favn, podjetje za predelavo zdravilnih zelišč, d. o. o., imetnik materialnih avtorskih pravic nad avtorskimi vsebinami v najširšem pomenu, ki so objavljene v predstavitvenem katalogu Eteris. Brez pisnega dovoljenja je prepovedano kopiranje, prepisovanje, razmnoževanje in razširjanje v komercialne namene. Z ZASP je izjemoma dovoljena uporaba vsebine kataloga (*na podlagi pravice javnosti do obveščenosti*) v izobraževalne namene, in to v citatni obliki, z obveznim navajanjem vira in avtorstva navedenega dela.

Večni navdih narave

