

ARÓMATERAPIA V PRAXI

Nachladnutie, kašeľ a chrípka

Prúca a emócie s nimi spojené účinne harmonizujú prenikavé gáfrovo-ihličnaté vône lesa a bylín, ktoré spríjemňujú a prehlbujú dýchanie a celkovo regenerujú organizmus:

eukalyptus, tymian, tea tree, borovica, yzop, cyprus, niaouli, ravintsara, šalvia.

Éterické oleje s protivírusovými, antibakteriálnymi a imunostimulačnými účinkami:

ravintsara, eukalyptus, levanduľa, tea tree, mäta pieporná, klinček, rozmarín, kajeput, niaouli, tymian, materina dúška, yzop, ihličnany a citrusy.

Éterické oleje proti suchému, dráždivému a spazmatickému kašľu – oleje s protikŕčovými a bronchitickými (rozširujúcimi priedušky) účinkami:

cyprus, céder, eukalyptus, bergamot, harmanček, santal, kajeput, rozmarín, benzoe, slamienska, materina dúška.

Odkašliavanie – éterické oleje s mukolotickými účinkami (majú schopnosť riediť hlieny a napomáhať ich uvoľňovaniu):

borovica, smrek, jedľa, eukalyptus, kadidlo, aníz, fenikel, mäta, cédrové drevo, čierne korenie, zázvor, šalvia, citrón, tymian, yzop.

Éterické oleje s protizápalovým účinkom vhodné na použitie pri zápaloch dýchacích ciest, laryngitíde (zápale hrtana), bronchitíde (zápal priedušiek):

tymian, eukalyptus, levanduľa, šalvia, citrón, gáfor, geranium, santal, smrek, mäta, tea tree, vavrín.

Éterické oleje na vykašliavanie hlienu, pri kataroch, zápaloch prínosových dutín, pri zápale priedušiek a pri kašli:

aníz, borovica, citrón, čierne korenie, zázvor, eukalyptus, kadidlo, kajeput, majorán, mäta, myrha.

Receptúry

<p><i>Kúpeľ proti nachladnutiu č. 1</i> 2 kvp (kvapky) eukalyptus 2 kvp mäty 2 kvp levandule</p> <p><i>Kúpeľ:</i> Éterické oleje nakvapkajte priamo do vane s teplou vodou a dobre premiešajte. <i>Inhalácia:</i> zmes pridajte do vodnej arómalampy v izbe chorého. <i>Masážny olej:</i> pridajte zmes do 15 ml základného oleja a vmasírujte do oblasti hrudníka.</p> <p>Táto prenikavá zmes uvoľňuje nos a uľavuje boľavým svalom. Účinne funguje, keď máte pocit, že na vás lezie chrípka a nachladnutie. Pred použitím odporúčame urobiť test citlivosti pokožky na vnútornej strane ruky. Bez testu nikdy nepoužívajte éterické oleje neriedené na pokožku.</p>	<p><i>Kúpeľ proti nachladnutiu č. 2</i> 2 kvp kadidlo 3 kvp yzop 6 kvp eukalyptus</p> <p><i>Kúpeľ:</i> oleje nakvapkáme priamo do vane s teplou vodou a dobre premiešajte. <i>Inhalácie:</i> zmes pridajte do vodnej arómalampy v izbe chorého. Alebo zmes pridajte do misky s horúcou vodou a zakryte si hlavu dekou. Zhlboka dýchajte <i>Masážny olej:</i> do 30 ml základného oleja pridajte túto zmes a vmasírujte do hrudníka, rúk, krku a brucha.</p>
<p><i>Večerný kúpeľ</i> 3 kvp levanduľa 2 kvp manuka 1 kvp ravintsara</p> <p>Táto zmes éterických olejov je určená pre večerný kúpeľ, ktorý pomáha s vírusovými infekciami, nachladnutím a chrípkou.</p>	<p><i>Ranný kúpeľ pri nachladnutí a chrípke</i> 2 kvp ravintsara 2 kvp rozmarín 2 kvp tea tree</p>
<p><i>Kúpeľ pri začiatku nachladnutia sprevádzaného bolestivým hrdlom</i> 3 kvp levanduľa 2 kvp tymian</p>	<p><i>Kúpeľ pri začiatku nachladnutia sprevádzaného kašľom</i> 2 kvp levandule 2 kvp kadidlo 2 kvp santalové drevo</p>
<p><i>Večerný kúpeľ pre unavené svaly</i> 3 kvp levanduľa 2 kvp majorán 1 kvp jalovec</p> <p>Kúpeľ vhodný na relaxáciu preťažených a unavených svalov počas chladných dní.</p>	<p><i>Ranný kúpeľ na uvoľnenie svalov</i> 3 kvp rozmarín 2 kvp majorán 1 kvp borovica</p>

Yzopovo-mandľový olej

3 kvp éterického oleja yzop alebo 3 kvp éterického oleja eukalyptus
2 lyžice mandľového oleja

Éterický olej zmiešame s mandľovým olejom a zmesou denne potierame hrud'. Éterický olej yzop môžeme nahradiť i éterickým olejom eukalyptus.

Agresia, zlosť	mandarínka, ylang-ylang, bergamot, citrón, jazmín, levanduľa, harmanček, neroli, ruža.
Apatia, rezignácia	geranium, jazmín, mandarínka, mäta, nard, pačuli, rozmarín, šalvia, škorica.
Bolesti hlavy, migréna	citrón, eukalyptus, levanduľa, kardamóm, mäta, rozmarín, ružové drevo, tymian, zázvor, céder, bazalka, harmanček, <i>masáž</i> : bodovo hlava, úponky, zátylok, predlaktie.
Črevá	<i>zápcha</i> : mäta, levanduľa, fenikel, zázvor, kmín, kardamóm, koriander, aníz – masáž po smere hodinových ručičiek, <i>hnačka</i> : tymian, eukalyptus, harmanček – masáž v protismere hodinových ručičiek, <i>zmes na dehydratáciu</i> : 1l balená voda + 1/2 čajovej lyžičky soli + 8 čajových lyžíc cukru (musí byť) + 8-10 kvapiek citrón + tea tree. <i>hemoroidy</i> : pačuli, myrha, cyprus, rebríček.
Herpes	bergamot, tea tree, eukalyptus, levanduľa, geranium.
Hypertenzia – vysoký tlak	levanduľa, mandarínka, klinček, šalvia, ylang-ylang, neroli, citrón, šalvia muškátová, majoránka, jalovec.
Hypotenzia – nízky tlak	rozmarín, zázvor, čierne korenie, materina dúška, muškátový oriešok, tymian.
Kĺby	<i>bolesti</i> : levanduľa, eukalyptus, zázvor, koriander.
Koncentrácia, pamäť	céder, rozmarín, tymian, ylang-ylang, citrón, muškátový orech, mäta, eukalyptus, pačuli.
Koža	<i>ekzém</i> : geranium, harmanček, levanduľa, tea tree, jalovec, ruža, rozmarín, kurkuma, fenikel, pačuli, <i>rany</i> : tea tree, levanduľa.
Krk	<i>bolesti, zápal</i> : tea tree, eukalyptus, citrón, zázvor, tymian, šalvia – klokať, zábaly.
Lymfa	grapefruit, geranium, citrón, litsea, jalovec, vetiver.
Menštruácia	<i>bolesti</i> : fenikel, harmanček, levanduľa, rebríček, <i>silná</i> : citrón, cyprus, <i>PMS</i> : geranium, levanduľa, šalvia muškátová, citrusy, <i>vaginálne infekcie</i> : levanduľa, tea tree, geranium – pridať do mandľového oleja, vkladať na tampóne ponorenom do uvedenej zmesi.
Močový mechúr	<i>zápal</i> : NIE káva, cukor, čierny čaj; VODA!!!! levanduľa, rozmarín, tymian, cyprus, bergamot, tea tree - masáže a zábaly močového mechúra, jemne na trubicu močového mechúra.
Nos	<i>nádcha</i> : parná inhalácia - eukalyptus, masáž dutín, <i>kvapky</i> : 10 ml mandľový olej + 2 kvp levanduľa + eukalyptus + citrón + harmanček.
Obličky	tymian, céder, zázvor, vavrín, geranium.
Svaly	<i>únava</i> : borovica, klinček, <i>napätie</i> : kananga, majoránka, <i>kŕče</i> : cyprus, majoránka, mandarínka, <i>bolesti</i> : koriander, levanduľa, oregano, rozmarín, tymian, <i>stuhlosť</i> : rozmarín, tymian, škorica, klinček.

Trávenie	<i>zázvor, levanduľa, mäta, fenikel, harmanček</i> → <i>na kúsok jedla kvapka</i> → <i>vnútorne</i> <i>masáž žalúdka (solar plexus)</i> <i>zvracanie: mäta, levanduľa, zázvor.</i>
Únava, ospalosť	bazalka, céder, citrón, grep, mäta, kardamóm, muškátový orech, rozmarín, tymian, čierne korenie.
Uši	<i>zápal: tea tree, levanduľa + olivový olej</i> → vatička.
Vlasy	<i>vypadávanie: ružová palma, citrón, rozmarín, šalvia muškátová (do mandľového, jojobového oleja, 10 minút nechať pôsobiť a umyť), lupiny: pridať do šampónu rozmarín.</i>
Zuby	<i>čistenie: 2 lyžičky - íľ + soľ + mäta + citrón (cca 6 kvapiek), (zmiešať v mixéri),</i> <i>cysta/absces: - priamo na absces aplikujeme: harmanček, levanduľa, tea tree (+ masáž tváre)</i> <i>zápal ďasien: do pohára teplej vody pridáme 1 čl. uvedenej zmesi: tymian 3 kvp + harmanček 3 kvp + eukalyptus 2 kvp + mäta 3 kvp → do 1 PL brandy alebo vodky</i> <i>prerezávanie zubov: harmanček, myší chvost/ rebríček, harmanček rímsky, levanduľa + mandľový olej → STUDENÁ ZMES – vatovou tyčinkou priamo na ďasno, potom masáž,</i> <i>paradentóza: cyprus, tea tree, myrha.</i>

Obnova rovnováhy

Doporučená zmes - počet kvapiek (kvp) éterického oleja na 20 ml / 1 polievková lyžica nosiča (napr. mandľový olej).

Nervové napätie a rozčúlenie	Prílišné premýšľanie a obavy
<i>Hnev a prílišný tlak</i> 2 kvp harmanček 2 kvp bergamot 2 kvp pomaranč	<i>Nadmerné premýšľanie prechádzajúce do posadnutosti</i> 4 kvp santal 2 kvp vetiver
<i>Nervozita a rozčúlenie</i> 3 kvp levanduľa 2 kvp neroli 1 kvp bergamot	<i>Prílišné zaoberanie sa detailmi</i> 3 kvp kadidlo 2 kvp vetiver 1 kvp citrón
<i>Náhle psychické trauma</i> 3 kvp levanduľa 2 kvp kadidlo 1 kvp nard	<i>Nadmerné sústredenie sa na iných</i> 3 kvp majoránka 1 kvp harmanček 1 kvp palma rúžová
<i>Napätie a vyčerpanosť</i> 3 kvp šalvia 2 kvp cyprus 1 kvp levanduľa	<i>Nadmerné rozoberanie problémov a izolovanosť</i> 3 kvp geranium 2 kvp santal 1 kvp pačuli
Úzkosť a strach	Zlá koncentrácia a pamäť
<i>Agorafóbia</i> 2 kvp jalovec 2 kvp cyprus 1 kvp medovka	<i>Ako pomocník pri štúdiu</i> 4 kvp rozmarín 1 kvp vavrín 1 kvp mäta
<i>Náhle záchvaty strachu, prevažne v noci</i> 2 kvp geranium 2 kvp vetiver 1 kvp ruža	<i>Neurčitosť a nerozhodnosť</i> 3 kvp šalvia 2 kvp rozmarín
<i>Úzkostné zúfalstvo</i> 3 kvp levanduľa 2 kvp ruža	<i>Nepokoj a zmätenosť</i> 3 kvp kadidlo 2 kvp geranium
Nedostatok sebadôvery a nízke sebavedomie	Hnev a sklamanie
<i>Nízka intelektuálna sebadôvera</i> 3 kvp rozmarín 2 kvp vavrín	<i>Pocit sklamaní a popudlivosť</i> 2 kvp pomaranč 2 kvp bergamot 2 kvp harmanček
<i>Nedostatočné sebaocenenie</i> 2 kvp ruža 2 kvp jazmín	<i>Netrzeplivosť a netolerancia</i> 3 kvp bergamot 2 kvp levanduľa 2 kvp mäta
<i>Nízka morálna sila</i> 2 kvp tymian 2 kvp borovica 2 kvp céder	<i>Precitlivosť a bojzlivosť</i> 4 kvp rebríček 1 kvp harmanček

Ústup a porazenectvo

2 kvp jalovec

2 kvp tymian

Zoslabnutosť a váhavosť

Nedostatok odhodlanosti

4 kvp céder

2 kvp zázvor

Zraniteľnosť a neasertívnosť

3 kvp borovica

2 kvp tymian

Odpor k zmenám

3 kvp cyprus

2 kvp jalovec

1 kvp benzoe

Chronická nerozhodnosť

3 kvp šalvia

2 kvp bergamot

1 kvp pomaranč

Depresia – nerovnováha radosti a lásky

Chmúrnosť a neradosnosť

3 kvp jazmín

1 kvp ylang-ylang

Opustenosť a smútok

2 kvp ruža

2 kvp palma ružová

2 kvp neroli

Skľúčenosť a deprimovanosť

4 kvp rozmarín

1 kvp zázvor

Smútok a vyčerpanosť

3 kvp koriander

2 kvp pačuli

1 kvp bergamot

Depresia súvisiaca so vzťahmi

Trvalý pocit straty

4 kvp cyprus

1 kvp kadidlo

1 kvp ruža

Melanchólia a osamelosť

3 kvp šalvia

2 kvp rozmarín

1 kvp tymian

Depresia a negativizmus

Frustrácia, napätie a negativizmus

3 kvp bergamot

2 kvp pomaranč

1 kvp neroli

Zatrpknutosť a záдумčivosť

2 kvp harmanček

2 kvp bergamot

2 kvp slamienska

Zachmúrenosť a zranenosť

4 kvp rebríček

2 kvp yzop

Seba odsudzovanie

2 kvp nard

2 kvp levanduľa

1 kvp ruža

Depresia – disharmónia intelektu, prílišné premýšľanie

Depresívne sebaopieranie

3 kvp vetiver

1 kvp kardamóm

1 kvp ruža

Osamelosť a zúfalstvo

3 kvp majoránka

2 kvp rozmarín

1 kvp myrha

Preťaženosť a smútok

3 kvp citrón

2 kvp jazmín

Skľučujúca pripútanosť

2 kvp kadidlo

2 kvp myrha

2 kvp cyprus

Depresia súvisiaca s nerovnováhou vôle

Nedostatok odvahy a odmietanie

2 kvp tymian

2 kvp rozmarín

Útlak zo strany druhých

3 kvp cyprus

2 kvp jalovec

Zúfalstvo a výčitky

3 kvp borovica
2 kvp majoránka
1 kvp cyprus

Negativita a pesimizmus

2 kvp yzop
2 kvp šalvia
2 kvp pomaranč

Hlboká ľahostajnosť ducha

4 kvp cyprus
2 kvp zázvor

Nervové vyčerpanie

2 kvp geranium
2 kvp santal
1 kvp jazmín

Problémy vo vzťahoch

Sexuálne povzbudenie

3 kvp jazmín
1 kvp ylang-ylang
1 kvp santal

Neistota a nepoddajnosť

2 kvp geranium
2 kvp pačuli
2 kvp bergamot

Zraniteľnosť a nedôvera

2 kvp ruža
2 kvp palma ružová
1 kvp citrón

Strach zo záväzku

2 kvp rasca
2 kvp kardamóm
1 kvp ruža

Aníz (*Pimpinella anisum*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem a oheň.

Použitie:

- **napomáha tráveniu, zmiernuje krče, osviežuje,**
- vhodný pri búšení srdca, menštruačných problémoch, zahlienení dýchacích ciest,
- podporuje tvorbu materského mlieka u dojčiacich matiek,
- podporuje a reguluje menštruáciu,
- podporuje vylučovanie emócií,
- podporuje hravosť,
- podporuje trávenie – trávenie emocionálnych udalostí,
- zjemňuje a osviežuje myseľ,
- vetry (aj fenikel),
- keď človek nie je schopný spracovávať realitu,
- zvyšuje absorpciu v črevách, podporuje normálnu peristaltiku,
- hľadanie dieťaťa (archetyp) v človeku – vnútorné dieťa,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku, v tehotenstve, pre deti do 30 mesiacov, pri endometrióze a na estrogénu závislých zhubných nádoroch.

Bazalka (*Ocimum basilicum*)

Použitie:

- **posilňuje nervový systém, zlepšuje trávenie, stimuluje,**
- najúčinnnejšie nervové tonikum, výrazne posilňuje nervový systém a mozgovú činnosť,
- pôsobí proti kŕčovo v zažívacom trakte,
- uvoľňuje nosné dutiny a bolesti hlavy,
- dodáva odvalu a odhodlanie,
- tesne pred spaním nepoužívať,
- pri riešení problémov vecne a prakticky – nebrať veci osobne,
- prečisťuje hlavu,
- tlmí melanchóliu,
- môže byť afrodisiakum,
- napomáha koncentrácii (šoférovanie, učenie),
- pri nervozite, úzkosti, psychickom preťažení a mentálnom vyčerpaní,
- antidepresívny, pri strese uzemňuje,
- pri nespavosti – stabilizuje (nízka koncentrácia),
- celkovo osviežuje a tonizuje,
- pomáha preniesť poznané do praxe bežného života,
- **nepoužívať** v tehotenstve a pre deti do 5 rokov, používať len krátkodobo a v malých dávkach.

Benzoe (*Styrax benzoe*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **zaľudňuje myseľ, posilňuje, upokojuje, stabilizuje,**
- teplá deka na psychiku – bezpečie,
- prečisťuje a posilňuje slezinu a pankreas, zažívací, dýchací a močovo-pohlavný systém (nafukovanie, hnačka, úporný kašeľ, strata hlasu, zápal močového mechúra, zápal močovej trubice vyznačujúci sa kŕčovitými bolesťami a bledým, zakaleným močom),

- pri zlepšení stavu astmy, chronickej bronchitíde,
- je to jeden z najdôležitejších éterických olejov na nedostatok energie jang sleziny – pankreasu,
- na popraskanú a poranenú pokožku, omrzliny a rezné rany,
- je prospešný pri letargii, povzbudzuje životnú silu,
- je sedatívny,
- pri prepracovanosti a obavách, urobiť si čas pre seba, oddýchnuť si a ž potom riešiť problémy,
- je stabilizujúci a konsolidujúci pri fyzických a emocionálnych otrasoch, ochrana medzi nami a udalosťami,
- poskytuje starostlivosť pri smútku, žiali a zármutku,
- stabilizuje myseľ a pomáha ju sústrediť k meditácii,
- pri citovom zmätku, vhodná tam, kde je málo lásky,
- pri emocionálnom strádaní a zanedbávaní,
- očisťuje myšlienky od nepotrebných – pri ťaživých myšlienkach,
- prepojenie so sebou samým, otvára cestu k pochopeniu vnútorného ja i k pochopeniu okolností,
- ochrana pre ľudí v zlom prostredí,
- zohreje dušu,
- imaginácia, kreativita,
- pri úzkosti, vyčerpanosti a emocionálnych otrasoch, aby človek prakticky prežil (aj bazalka),
- spolu s anízom spracováva problémy,
- podporuje lásku a túžbu starať sa,
- uzemňuje, prispieva k stabilizácii a upokojeniu,
- vhodná pre zamŕknutých ľudí.

Bergamot (*Vitrus aurantium* var. *Bergamia*)

Energia: studená a suchá.

Hlavný element: drevo.

Použitie:

- **uvoľňuje pri nervovom napätí a úzkosti, povznáša, prináša oddych,**
- výborný éterický olej pri nervovom napätí, podráždenosti, depresiách,
- prináša uvoľnenie, odpočinok a nadhľad,
- pomáha pri nespavosti a nervóznom zažívaní,
- zmierňuje úzkosť, syndróm podráždeného čreva a predmenštruačný syndróm,
- éterický olej je prevažne určený pre zlé tvárenie nervového pôvodu a nechutenstvo v dôsledku emocionálneho stresu,
- antidepressívum, sedatívum, zlepšuje náladu a výrazne harmonizuje,
- pracujeme s hnevom,
- zjemňuje, znižuje hrubosť,
- potlačená agresivita,
- pri hneve a zlosti, ktorý je obrátený dovnútra,
- umožňuje pochopiť emócie, zlepšuje náladu,
- uvoľňuje a napomáha spracovaniu potlačených emócií,
- uvoľňuje potlačené city, ktoré môžu viesť k depresii, nespavosti, úzkosti a náhlym výkyvom nálad,
- pomáha prehlbovať vzťahy,
- povznáša ducha,
- pri poruche príjmu potravy, pri anorexii,
- pri liečbe alkoholizmu,

- pri obavách, fóbiách, pri nervovom napätí a úzkosti, pri precitlivenosti,
- podporuje praktickosť v činoch (nie tak výrazne ako bazalka),
- uvoľňuje ustálené návyky,
- pre vorkoholikov (strach, malé sebavedomie, nedôvera k ľuďom naokolo),
- pri konflikte cit – práca.
- **nevystavovať** pokožku priamemu slnečnému žiareniu ani soláriu 12 h po použití éterického oleja na pokožku.

Borovica (*Pinus sylvestris*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: kov.

Použitie:

- **antibakteriálna a protiinfekčná na dýchacie cesty, výrazné sebavedomie,**
- pôsobí na širokú škálu dýchacích problémov od bežného prechladnutia až po astmu (uľahčuje vykašliavanie, pôsobí hojivo a antisepticky, bronchitída),
- uvoľňuje zahlienené dutiny,
- pomáha pri infekciách močových ciest (zápal močového mechúra),
- stimuluje obličky a redukuje kyselinu močovú v krvi a tým prináša úľavu pri reumatických bolestiach a artritíde,
- posilňuje pri únave a nervovej slabosti,
- silná mužská polarita,
- pomáha obnovovať sebadôveru, vstúpuje pozitívitu,
- potlačuje pesimizmus a znovu prebúda naše vedomé spojenie zo životom,
- riešiť problém múdro, silica múdrosti z hľadiska vzťahov,
- vhodný pre tých, ktorí obviňujú sami seba, ktorí sa cítia byť zodpovední nielen za seba, ale aj za chyby a trápenie iných,
- pri sebaobviňovaní prináša schopnosť odpustiť si – múdry vzťah sami so sebou,
- posilňuje vitalitu, pozitívitu, nenáročnosť a nesebeckosť,
- prevzdušňuje celú osobnosť, odľahčuje myslenie, rúca ťažkopádnosť,
- uvoľňuje napätie, dodáva odvahu riešiť problémy,
- pôsobí pri nervovom podráždení, strachu, melanchólii a pesimizme (inak ako bazalka – tá stimuluje)
- napomáha koncentrácii,
- pri pocite bezmocnosti a bezcennosti (starí ľudia),
- pri pocite, že druhým nestačím.

Brezula /bursera (*Bursera delpechiana*)

Použitie:

- **upokojujúci a uvoľňujúci,**
- upokojuje pri podráždení a strese, nastoľuje rovnováhu nenásilnou cestou,
- pomáha pri nespavosti, uvoľňuje pri nepokojnom spánku,
- vhodné k meditáciám,
- uvoľňuje svalové napätie,
- používa sa v zmesiach na ošetrovanie reumatických bolestí,
- výrazne harmonizuje s prihliadnutím k individualite človeka,
- účinné afrodisiakum a možno ho použiť pri liečbe frigidity.

Céder (*Cedrus atlantica*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: voda.

Použitie:

- **protiinfekčný, napomáha toku lymfy, sila, odolnosť, istota,**
- antiseptický, močopudný éterický olej, pôsobí prevažne na infekcie močového, dýchacieho a pohlavného systému,
- pomáha spriechodniť cievy a lymfatický systém (ateroskleróza, celulitída, opuchy),
- posilňuje vôľu a odolnosť voči vonkajšiemu tlaku, dodáva silu v dobe krízy,
- posilňuje obličky i slezinu – pankreas, takže môže byť použitý pri celkovej letargii, nervovej ochabnutosti, zlej koncentrácii a pri upokojení bolesti v dolnej časti chrbta,
- pri starostlivosti o pokožku a vlasy ho môžeme použiť pre skvalitnenie mastnej pokožky, proti akné a lupinám,
- stabilizuje, zakotvuje – dodáva silu, že to ustojíme, uzemňuje,
- pomáha nám dostať sa z negatívnych či hrozivých situácií a premieňa ich na skúsenosť, z ktorej môžeme čerpať silu a múdrosť,
- nastoľuje vnútorný pokoj, nič s nami nezatrásie,
- je nositeľom mužskej energie,
- upokojuje, harmonizuje, stimuluje a dodáva energiu,
- čistí myšlienky, dodáva silu odolať emóciám,
- pomáha ukladať myšlienky,
- pomáha zapustiť korene,
- **nepoužívať** v tehotenstve.

Citrón (*Citrus limon*)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: zem a oheň.

Použitie:

- **prečisťuje, rozpúšťa usadeniny, osviežuje,**
- jeden z najlepších éterických olejov na celkové prečistenie organizmu, rozpúšťa usadeniny (celulitída, obezita, žlčníkové a močové kamene, cysty, ateroskleróza),
- stimuluje lymfatický systém a vylučovanie, čistí a detoxikuje,
- čistí žalúdok a črevá (vredy, pálenie záhy),
- antibakteriálny, antivírusový, antimykotický,
- antikoagulačný (bráni zrážaniu krvi), protisklerotický (bráni tvrdnutiu),
- posilňuje cievy, protikŕčový,
- znižuje cholesterol v krvi,
- uľavuje od bolesti hlavy a nespavosti,
- lieči kŕčové žily, hemoroidy, krvácavosť a červené žilky – metličky,
- bieli kožu od pigmentácie, hojí bradavice, opary,
- umožňuje vykašliavanie, rozpúšťa žlté a zelené zápalý,
- čistí duševný zmätok a myseľ,
- podporuje koncentráciu, vyselektuje nepotrebné,
- dodáva silu k zmene návykov,
- stabilizuje a upevňuje novo nájdené postoje,
- navodzuje radosť,

- otvára všetky čakry,
- osviežujúci nervový stimulant, osviežuje a čistí myseľ i srdce,
- pre ľudí, ktorí majú veľa starostí, na hlavu plnú myšlienok – vyselektuje nepotrebné,
- bystrý intuíciu, redukuje duševnú prehľtenosť,
- zvyšuje sústredenie, zvyšuje intelekt,
- čistí emocionálny zmätok,
- dodáva vieru a istotu v seba samého i druhých,
- **nevystavovať** pokožku priamemu slnečnému žiareniu 12 h po použití éterického oleja na pokožku – fototoxický.

Citronela (*Cymbopogon nardus*)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **antiseptické a repelentné účinky**,
- éterický olej má antiseptické, antibakteriálne a protikŕčové účinky prevažne v žalúdku a v črevách,
- znižuje horúčku,
- pôsobí ako repelent,
- antidepresívum,
- podporuje koncentráciu, uvoľňuje psychické napätie,
- umožňuje pochopiť druhých ľudí a tým uľahčuje komunikáciu,
- uvoľňuje zábrany v prejavovaní emócií,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku.

Cyprus (*Cupressus sempervirens*)

Energia: studená a vlhká.

Hlavný element: kov, voda.

Použitie:

- **reguluje krvný obeh a menštruáciu, prechod, transformácia, obnova**,
- výrazne reguluje krvný obeh a harmonizuje menštruačný cyklus, pomáha pri bolestivej alebo nepravidelnej menštruácii, predmenštruačnom syndróme, hemoroidoch, krčových žilách, reumatizme a močových infekciách,
- napomáha k duševnej transformácii a obnove – opustiť staré, nájsť a prijať nové,
- pre ženu po pôrode, ktorá sa nemôže zmieriť so zmenou,
- na syndróm “prázdneho hniezda” pre matky pri odchode detí,
- pomáha prijať smrť a zármutok,
- pomáha neuviaznuť v minulosti, pochopiť, prijať a opustiť,
- prepája intuíciu s rozumom,
- uzemňuje, uvoľňuje a osviežuje pri nervovom vypätí,
- neurotonikum, pri únave a vyčerpaní,
- pri vyčerpaní spôsobenom zlým stravovaním,
- navodzuje pocity súdržnosti, stálosti, optimizmu.

Čajovník, Tea tree (*Malaleuca alternifolia*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: kov a oheň.

Použitie:

- **antibiotický, protiplesňový, hojivý, posilňuje imunitu, sila, odolnosť, spol'ahlivosť,**
- éterický olej je silné prírodné antibiotikum, má široké použitie pri bakteriálnych, plesňových a vírusových infekciách,
- môže sa použiť lokálne neriedený k dezinfekcii drobných poranení,
- posilňuje imunitu,
- dodáva sebadôveru a odolnosť,
- odstraňuje bradavice, opary, hnisajúce rany,
- neutralizuje živočíšne jedy po uhryznutí,
- užívaný vnútorne detoxikuje telo,
- posilňuje pri chronických chorobách, podporuje krvný obeh,
- užitočný pri nervovej slabosti a duševnej únave, zvlášť pri zníženej imunitě,
- povznáša vôľu oslabenú depresiou,
- podporuje optimizmus, zvyšuje istotu v postoji,
- pomáha prekonať ťažké okamihy v živote, stabilizuje,
- výrazne uzemňuje a tým prináša oslobodenie mysle,
- znižuje chuť k jedlu,
- vhodný ako príprava pred operáciou,
- umožňuje pochopiť a nestáť sa obeťou,
- pre tých čo sú v roli "obete" a tých čo sa obetujú pre ...

Čierne korenie (*Piper nigrum*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: zem a voda.

Použitie:

- **výrazne prehrieva a posilňuje, má protiinfekčné účinky,**
- podpora pri dlhodobých púťach a meditáciách,
- keď potrebujeme vydržať v akcii,
- dodáva silu, víziu, vytrvalosť a otvorenosť k zmene,
- urýchľuje proces myslenia a orientácie sa v probléme,
- posilňuje trávenie – pomáha stráviť i emocionálne veci,
- stimuluje, čistí myšlienky,
- zmierňuje svalové kŕče,
- urýchľuje hojenie modrín,
- účinný prostriedok proti vitiligu,
- stimuluje tvorbu kožného pigmentu.

Eukalyptus (*Eukalyptus globulus*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: kov.

Použitie:

- **protiinfekčný na dýchacie a močové cesty, optimizmus, otvorenosť, voľnosť,**

- jeden z najúčinnějších éterických olejov pri infekciách ORL, dýchacích a močových cestách, čistí pľúca od hlienu,
- napomáha vykašliavaniu a celkovo posilňuje (pri bežnom nachladení, zápale dutín, zápalu hrtana, chronickej bronchitíde),
- pľúcne tonikum - zlepšuje absorpciu kyslíka v červených krvinkách,
- pôsobí proti kožným baktériám a kvasinkovým infekciám,
- antibakteriálny, antivírusový, protiplesňový,
- uľavuje pri reumatizme, svalových bolestiach a neuralgiách,
- ničí choroboplodné zárodky v ovzduší,
- znižuje horúčku, zabraňuje prekrveniu,
- uvoľňuje svalové a nervové bolesti,
- posilňuje obranyschopnosť a bráni návratu infekcie (spolu s tea tree a tymianom)
- otvára hrudník - napomáha uvoľnenému príjmu a výdaju,
- rozširuje priestor na dýchanie aj k životu, umožňuje prijať nové,
- rozpúšťa strach zo sveta a z realizácie snov a plánov,
- uvoľňuje strnulosť, zovretosť a bloky,
- pomáha uvoľniť a usporiadať myšlienky,
- prináša otvorenosť, voľnosť, optimizmus,
- otvára širšie obzory života, rúca strnulosť a zovretosť,
- rozptyľuje melanchóliu a posilňuje pozitívitu,
- podporuje koncentráciu,
- navodzuje vnútornú vyrovnanosť a pokoj,
- Eukalyptus radiata – jemnejší, napr. pre deti alebo veľmi preťažených ľudí,
- Eukalyptus citriodora - podobný citronele.
- **nepoužívať** pre deti do 30 mesiacov.

Fenikel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **pomáha tráveniu, zmierňuje krče, sebavyjadrenie, produktivita, komunikácia,**
- pomáha tráveniu, zmierňuje krče v žalúdku a v črevách,
- účinný pri nevoľnosti, zápche, nadúvaní, zápaloch močového mechúra, edémoch, nadváhe či močových kameňoch,
- podporuje tvorbu estrogénu,
- podobný estrogénu - vyvoláva a upravuje menštruáciu a tvorbu mlieka,
- pôsobí proti celulitíde a obezite,
- uľahčuje odkašliavanie, rozpúšťa hlien,
- protiinfekčný, močopudný,
- stimuluje trávenie, podporuje tvorbu žlče,
- pomáha pri hnačkách, zápche a plynatosti,
- rozprúdi lymfatický systém, zabraňuje opuchom,
- podpora pri liečbe alkoholizmu,
- posila po opici,
- posúva od premýšľania a analýz k činom,
- vedie k sebavyjadreniu, k voľnej komunikácii s druhými bez obáv a zábran, k produktivite, výsledkom a tvorivosti,
- umožňuje vyjadrenie emócií (verbálne),

- bráni usadzovaniu fyzických aj duševných odpadov,
- bezpečnejší ako aníz,
- spolu s éterickým olejom pomaranč, levanduľa vhodný pre človeka čo stále hovorí to isté,
- vedie k hravosti, čistí emócie
- prehľbuje materské city,
- uľahčuje pochopenie, rúca emocionálne bloky, pomáha prijať nepríjemné skúsenosti,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku, v tehotenstve, pri endometrióze, na estrogéne závislých zhubných nádoroch a pri epilepsii.

Gáfor (*Cinnamomum camphora*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: oheň.

Použitie:

- **antibakteriálny, antiseptický, zmierňuje zápalové procesy,**
- pomáha pri bronchitíde, prechladnutí, zápale pľúc,
- pôsobí proti nafukovaniu, stimuluje trávenie, pôsobí na peristaltiku čriev,
- upokojuje, povznáša, harmonizuje a posilňuje,
- čistí od negatívnych emócií (od depresie),
- pri napätí, šoku, hystérii,
- pri psychosomatických problémoch,
- pôsobí ako afrodiziakum,
- nejde dohromady s homeopatiou.

Geranium (*Pelargonium graveolens*)

Energia: studená a suchá.

Hlavný element: drevo a zem.

Použitie:

- **protizápalový, zal'udňujúci, hojivý na pokožku, istota, vnímavosť, dôvera,**
- používa sa pri zápaloch v tráviacom, dýchacom, močovom, rozmnožovacom a nervovom systéme,
- účinný pri problémoch v prechode (návaly, nespavosť, nadmerné potenie)
- na ekzémy a suchú pokožku,
- vhodné pre vorkoholikov a perfekcionistov – upokojí pri strese a prepracovanosti,
- typická ženská energia – aktívna žena plná energie,
- vhodná i pre mužov (podtrhuje ich ženskú časť),
- vyrovnáva emócie “ženská zmyslovosť”,
- kreativita - ženská tvorivosť i pre mužov,
- keď emócie prerastú cez hlavu (stabilizuje emócie),
- hojí emocionálne rany – harmonizuje emócie, precitlivenosť, sklamanie,
- pre racionálnych ľudí, ktorí chcú tvoriť,
- pri akútnej a chronickej úzkosti,
- pri nespavosti a podráždení,
- pri zablokovanej sexualite,
- výrazne ovplyvňuje psychiku, upokojuje hystériu,
- antidepresívum,

- pri pocite, že na niečo nestačíme, pomalosti, ťažkopádnosti,
- pri menštruačnom napätí,
- afrodisiakum,
- prináša spontánnosť, radosť a potešenie,
- posilňuje predstavivosť a intuíciu,
- schladí myseľ pri nadbytočnom vzrušení,
- dodáva pocit pokoja a istoty, otvára vnímavosť,
- pre tých čo berú všetko vážne,
- pomáha dôvernej komunikácii, kedy je schopnosť prijímať a prežívať rovnako dôležitá ako sila dávať a vyjadrovať,
- **nepoužívať** pri zvýšenej zrážanlivosti krvi.

Grapefruit (Citrus paradisi)

Energia: studená a suchá.

Hlavný element: drevo a zem.

Použitie:

- **detoxikačný, lymfatický stimulant, protistresový, rozptýlenie, odl'ahčenie, oživenie,**
- éterický olej prečisťuje lymfatický systém a napomáha vylučovaniu toxínov (celulitída, opuchy, nadváha, ateroskleróza),
- posilňuje a čistí trávenie (zápcha, bolesti hlavy spôsobené pomalým trávením),
- uvoľňuje nervové napätie, úzkosť a depresie,
- čistiaci ako všetky citrusy,
- pôsobí na vylučovanie toxínov z tela,
- pri letargii a depresii, antidepresívum,
- uvoľňuje svaly,
- prináša ľahkosť, radosť, odl'ahčenie a oživenie,
- pre tých, ktorí hľadajú útechu v jedle,
- posilňuje sebadôveru,
- pri sebaobviňovaní a obviňovaní druhých,
- pre ľudí, ktorí toho majú veľa potlačeného,
- upokojuje napätie vedúce k bolestiam hlavy,
- upokojuje frustráciu, podráždenie, smútok a hnev,
- pre tých, ktorí očakávajú viac ako môžu dostať,
- dáva silu prijať realitu,
- **nevystavovať** pokožku priamemu slnečnému žiareniu ani soláriu 12 h po použití éterického oleja na pokožku.

Harmanček modrý (Matricaria chamomilla)

Energia: chladná a neutrálne vlhká.

Hlavný element: drevo.

Použitie:

- **protizápalový, protialergický, hojivý, upokojenie, ľahké prijatie,**
- má všestranné použitie na všetky druhy zápalov (očné, ušné, krčné, tráviace),
- je analgetický a hojivý,

- používa sa na alergie, ekzémy a dermatitídy,
- vhodný pri anémii, nespavosti, migréne, závratoch,
- uvoľňuje nervozitu a podráždenie,
- zvyšuje imunitu - podporuje tvorbu bielych krviniek,
- hojí rany a popáleniny,
- tlmí bolesť z prerezávania zubov,
- uvoľňuje PMS a menštruačné bolesti,
- upokojuje žalúdok pri zvracaní a nevoľnosti nervového pôvodu,
- uvoľňuje svalové a kĺbové bolesti,
- pôsobí cez solar plexus - uvoľňuje chronickú nervozitu, úzkosť a napätie,
- ukazuje naše skutočné potreby a túžby, dovoľuje prijať pomoc,
- podporuje sebaocenenie a seba prijatie, umožňuje sebakontrolu, otvára sebaopoznanie,
- usmerňuje ego, pri egocentrizme - obmedzuje manipuláciu a umožňuje prirodzený prejav,
- pomáha vzdať sa očakávaní, vedie k zmyslu pre realitu,
- antidepresívnu, sedatívum,
- prináša upokojenie, zjemňuje, pomáha pochopiť vlastné potreby a túžby,
- povzbudzuje toleranciu a chápatosť, odľahčuje od bežných starostí,
- pomáha nájsť podstatu vecí cez detstvo, oslovuje vnútorné dieťa,
- posilňuje schopnosť vnútorného pocitu a empatie,
- pri silných emóciách, hneve, potlačenom hneve a podráždení,
- pri frustrácii, precitlivenosti a plačlivosti bez zjavnej príčiny,
- keď je nutné sa podriaďovať niečomu, s čím nesúhlasím,
- prináša pokoj, mier a pohodu.

Harmanček rímsky (*Anthemis nobilis*)

Energia: chladná a neutrálne vlhká.

Hlavný element: drevo.

Použitie:

- **protizápalový, analgetický, hojivý, upokojenie, ľahké prijatie,**
- má rovnaké účinky ako harmanček modrý, je menej protialergický a viacej analgetický,
- používa sa predovšetkým na neuralgie, reumatizmus, bolesti najrôznejšieho druhu a pôvodu,
- vhodný pri nespavosti,
- na prejavy ega (nadmerné i podhodnotené),
- oslovuje vnútorné dieťa – klasická silica detstva,
- oslovuje boľavé veci v nás (zranené vnútorné dieťa),
- umožňuje vnímať to, čo cítim,
- vhodný po narkózach (privádza dušu späť do tela),
- je vhodný pre ošetrovanie vnútornej ženy a vnútorného dieťaťa.

Jalovec (*Juniperus communis*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: kov a voda.

Použitie:

- **protizápalový a posilňujúci na močový systém, podpora, odbremenenie, posilnenie,**
- výrazne posilňuje obličky a močový systém,

- je močopudný, prečisťujúci a protireumatický,
- užíva sa pri opuchoch, zápaloch močového mechúra, močových kameňoch, únave,
- očisťuje od negatívnych myšlienok,
- odvádza toxíny z tela i duše,
- odstraňuje odpady z mysle,
- stimuluje v časoch rekonvalescencie (po traumách) – vyčistí energie,
- je vhodný detoxikant pri kontakte s problémovými ľuďmi,
- má mužskú polaritu,
- stimuluje lymfu,
- učí dôverovať podpore druhých ľudí,
- pri ponorení do svojich starostí alebo do bolestivých spomienok,
- dodáva podporu a posilňuje, upokojuje pri nervozite,
- čistí myšlienky, pomáha zbaviť sa starostí,
- antidepresívnu, sedatívum,
- posilňuje vôľu,
- prehľbuje schopnosť súcitu,
- rúca psychickú stagnáciu,
- posilňuje nervy,
- pri preťažení, prepracovaní a zabúdaní.

Jazmín (*Jasminum grandiflorum*)

Energia: neutrálna teplota a neutrálna vlhkosť.

Hlavný element: oheň a voda

Použitie:

- **antidepresívnu, afrodisiakum, maternicové tonikum, radosť, tvorivosť, harmónia,**
- je jedným z najvýznamnejších éterických olejov pre nervové upokojenie a proti depresii,
- uvoľňuje strach, napätie, nepokoj a úzkosť, silný emocionálny vplyv,
- povznáša ducha, prehľbuje intuíciu,
- harmonizuje menštruáciu, znižuje menštruačné napätie
- ako maternicové tonikum pomáha pri pôrode,
- afrodisiakum, pri problémoch so sexom – rúca obavy,
- podporuje zmyslosť, istotu a potešenie, precítenie telesnej rozkoše,
- pri psychosomatických problémoch,
- pri otázkach: „Čo ďalej? Ako ďalej? Je to to, čo mi prinesie šťastie?“,
- vhodný pri malej sebadôvere (pomáha dodať teplo a pružnosť),
- harmonizuje mužskú a ženskú energiu,
- obracia nás k vyššiemu vedomiu,
- pri dlhodobej emocionálnej a psychickej nerovnováhe,
- uľavuje pri traumách,
- pomáha pri symbolickom znovuzrození (transformácia, zmena a pod.),
- posilňuje materinskú lásku,
- posilňuje radosť a tvorivosť, dáva sebaistotu a silu,
- podporuje originalitu myslenia,
- je vhodný v prípade, keď túžba nezodpovedá skutočnej potrebe ducha – viera vo falošné ilúzie,
- **nepoužívať** počas tehotenstva.

Kadidlo (*Boswelia carterii*)

Energia: studená a suchá.

Hlavný element: zem a kov.

Použitie:

- **upokojuje,, zmierňuje napätie, prehľbuje dýchanie, pokojné rozjímanie, duchovné oslobodenie,**
- jeden z najlepších éterických olejov na problémy nervového pôvodu, uľavuje pri nervovom napätí, úzkosti, depresii a nespavosti,
- je protikŕčovú a pomáha pri dýchacích ťažkostiach,
- prečisťuje myseľ,
- navodzuje meditáciu – obracia k vnútornému životu,
- umožňuje pokojné rozjímanie a duchovné oslobodenie,
- upokojuje a sústreďuje myseľ – cez meditáciu,
- pomáha prijať seba takých, aký sme,
- ochrana, osvietenie, duchovné uvedomenie,
- očisťuje intelekt, pomáha sústredeniu,
- pre nepokoji, strachu, zahltení negatívnymi myšlienkami,
- prerušuje väzby na minulé skutočnosti, pomáha prijať nové,
- ovplyvňuje dych (nádych - výdych), komunikáciu s okolím.

Kardamóm (*Elettaria cardamomum*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **posilňuje trávenie, pomáha pri únave a vyčerpaní, chuť k jedlu, stabilita, spokojnosť,**
- pomáha pri pomalom trávení (nadúvanie, nevoľnosť, tráviace bolesti, pálenie záhy, nechutenstvo) a zlej funkcii čriev (syndróm podráždeného čreva, hnačky)
- pôsobí proti únave, nervovému vyčerpaniu,
- napomáha sústrediť sa, posilňuje intelekt,
- prináša radosť, optimizmus, pozitivitu a radosť i v ťažkej situácii, pri starostiach a obavách,
- pomáha otvoriť sa vnútornému jasu, zjemňuje,
- pomáha nájsť správne slová,
- dodáva stabilitu a spokojnosť, harmonizuje,
- jemne tonizuje nervový systém,
- posilňuje rozhodnosť a chuť do života, prebúdza hlad po živote, obnovuje spokojnosť,
- pomáha prijať realitu, takú aká je,
- pri zadržiavaní vody v tele,
- pri nechuti do jedla, zastavenej stolice.

Klinček (*Syzygium aromaticum*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: zem a oheň.

Použitie:

- **posilňujúci pri únave, antiseptický a prehrievací,**
- posilňuje trávenie, je protiinfekčný v tráviacom a dýchacom trakte,
- vhodný pri únave, hnačke, chladu, svalových, kĺbových a neuralgických bolestiach,
- posilňuje a dodáva istotu,
- analgetikum, antioxidant, antireumatikum,
- podporuje slezinu, pankreas, črevá,
- dodá vitalitu (únava, letargia, melanchólia),
- pre stavy osamelosti a izolovanosti, navodzuje intimitu a dôveru,
- oživuje a povznáša, prináša chuť do života a víziu,
- prekrvuje a zohrieva, uvoľňuje svaly,
- stimuluje centrálny nervový systém, zvyšuje krvný tlak, stimuluje zmysly,
- pre nervovom vypätí a celkovej nervovej slabosti,
- posilňuje chuť do práce, podporuje rozhodnosť a spevňuje postoje,
- uvoľňuje stagnáciu, vychutnáva okamih, rozohrieva zamrznutú náladu, rozosmieva dušu,
- odstraňuje zábrany, umožňuje uzavretým jedincom zdieľať a vnímať druhých aj seba,
- dovoľuje sa otvoriť novému a byť ukotvený vo svojom strede,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú a chorú pokožku, pri vysokom krvnom tlaku a pre deti do 30 mesiacov.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem a oheň.

Použitie:

- **uvoľňuje neuralgické bolesti, harmonizuje trávenie, radostná stálosť, pokojná tvorivosť,**
- uľavuje pri bolestiach prevažne reumatického pôvodu,
- harmonizuje trávenie, je vhodný hlavne pri žalúdočných neurózach, zvracaniu, črevných a močových zápaloch,
- uvoľňuje stuhnuté svaly a kĺby, kŕče a neuralgické bolesti,
- podobný ako kardamóm, len nie tak optimistický,
- vhodný pri liečbe anorexie,
- analgetikum (aj na dušu),
- pri bolestivých energetických blokoch,
- pri nervovej vyčerpanosti, ochabnutosti, únave,
- prináša zmeny nálad, zmierňuje hnev,
- afrodiziakum,
- osviežuje intelekt
- pri mentálnom zahltení,
- dodáva istotu, pokoj, radostnú stabilitu,
- prináša spontánnosť, vášeň, radosť a tvorivosť,
- uvoľňuje strnulosť, zablokované energie.

Lemongras (*Cymbopogon citratus, c. flexuosus*)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **protibakteriálny a protiplesňový, osviežujúce aróma,**
- silne protibakteriálny a protiplesňový, čistí žalúdok a črevá, pomáha vylučovať parazity,
- používa sa na neuralgie, bolesti a pomliaždeniny,
- osviežuje, prečisťuje, pomáha koncentrácii,
- silne pôsobí na emócie v súvislosti s chápaním pravdy,
- osviežuje pri vyčerpaní a strese,
- uvážene dávkovať, u žien ešte jemnejšie než u mužov,
- **nepoužívať** pri zväčšenej prostate, na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku a pre deti do 30 mesiacov.

Levandul'a (Lavandula angustifolia)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: oheň a drevo.

Použitie:

- **všestranne upokojujúca, hojivá na pokožku, analgetická, pokojná vyrovnanosť, ľahké sebavyjadrenie,**
- všestranný éterický olej vhodný k ošetrovaniu odrenín, spálenín a kožných chorôb,
- upokojuje a znižuje krvný tlak,
- pomáha pri bolestiach, srdcových a emočných problémoch od arytmiie až po depresie, hystérii či nespavosti,
- upokojuje, stabilizuje energiu srdca,
- vhodný v tehotenstve a pre deti,
- antiseptický, protiplesňový, antibakteriálny, protikŕčový, analgetický, antireumatický,
- chladí pečeň, podporuje vylučovanie žlče,
- podpora hojenia rán bez jaziev, zjemňuje a vyhladzuje staré jazvy,
- hojí dermatitídy, akné, lupienku a popáleniny,
- neutralizuje živočíšne jedy (uhryznutie hmyzom) a odpudzuje hmyz,
- uvoľňuje menštruačné bolesti, svalovú a kĺbovú stuhnutosť,
- pomáha pri bolestiach hlavy a migréne,
- zjemňuje nervové napätie, hystériu, šok, lieči nespavosť,
- navodzuje pocit bezpečia a podpory pri plachosti, úzkosti a rozpakoch,
- podporuje prirodzený prejav,
- upokojuje emócie ovládajúce myseľ, uvoľňuje emócie nahromadené a potlačené,
- obnovuje psychickú rovnováhu a tým umožňuje liečbu,
- pomáha sebavyjadreniu, ujasniť si myšlienky, relaxácii a úľave,
- istota, starostlivosť – asociuje bezpečie – staršia múdra žena,
- vhodná pre partnerskú prácu,
- pri spracovávaní emocionálnych tráum, strachu, zabúdání, podráždení,
- pomáha k harmonizácii reálneho života,
- pomáha udržať emočnú a duševnú rovnováhu,
- pomáha udržať celibát,
- pomáha realizovať zmeny chovania,
- narúša zvyky, urovnáva krízy,
- zdokonaľuje individualitu,
- nedráždivá silica, môže sa aplikovať neriedená na kožu,

- **nepoužívať** pri nízkom krvnom tlaku.

Majoránka (*Origanum majorana*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem a oheň.

Použitie:

- **protikŕčový na dýchací, tráviaci a nervový systém, osvieženie, spokojnosť, súcit,**
- jeden z najdôležitejších protikŕčových éterických olejov pre tráviaci, dýchací a nervový systém (žalúdočná neuróza, nadúvanie, štikútko, hnačka, astma, katar, chrípka),
- uvoľňuje nervové napätie, nespavosť, prílišné premýšľanie,
- upokojuje srdce,
- stabilizuje, uzemňuje, upokojuje,
- na stavy detí z detských domovov (osamelosť, opustenosť, bez domova...),
- pri hlbokých psychických traumách,
- pri pocitoch citového živorenia, pri pocite izolácie bez podpory a lásky,
- sedatívne, pri nízkom dávkovaní nervové tonikum, vytvára celkovú nervovú pohodu,
- pri dlhodobej únave, vyčerpanosti, striedaní únavy a napätia,
- pri úzkosti a napätí, pri uzavretosti zohrieva,
- pri precitlivenosti a plačlivosti,
- vyrovnáva, zbavuje výrazných emócií,
- pomáha realizovať myšlienky,
- uvoľňuje citové bloky cez prijatie emócií,
- prináša spokojnosť, osvieženie, vrelosť, pohodu, súcit, sebanaplnenie,
- reguluje chuť k jedlu,
- pomáha zmieriť sa so stratou,
- upokojuje túžbu, antiafrodiziakum – tlmí sexuálnu aktivitu.

Mandarínka (*Citrus reticulata*)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: zem a drevo.

Použitie:

- **uvoľňuje napätie, harmonizuje, reguluje trávenie,**
- uvoľňuje psychické napätie, rozptyľuje úzkosť, depresiu, melanchóliu a smútok,
- osviežuje, pomáha pri nespavosti,
- reguluje trávenie a funkciu čriev (pálenie záhy, žalúdočné neurózy, nevoľnosť, podráždenie),
- zvyšuje chuť do jedla,
- výrazne harmonizuje detskú psychiku, vhodná pre deti,
- rozpúšťa emocionálne bloky,
- rozveseľuje, zlepšuje náladu,
- podporuje spánok,
- oslobodzuje vnútorné dieťa.

Mäta pieporná (Mentha piperita)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: zem a drevo.

Použitie:

- **protiinfekčná analgetická, posilňuje nervy a trávenie, pozornosť, tolerancia, vizinárstvo,**
- znižuje prah bolestivosti,
- posilňuje trávenie (kolika, nevoľnosť, zápcha, nadúvanie, plynatosť) a nervy (migréna, závrate, zlá pamäť, koncentrácia, vyčerpanie),
- má protiinfekčné účinky, je protikrčová,
- antibakteriálna, protiplesňová,
- povzbudzuje činnosť pečene a tvorbu žlče,
- nachladnutie, chrípka, uvoľňuje hlieny – lepkavé a žlté,
- chronická bronchitída, astma bronchiale – doplnkový liek,
- tlmi bolesti hlavy, migrény a menštruačné kŕče,
- stimuluje nervovú sústavu a mozog, podporuje koncentráciu,
- prináša víziu a prorocké sny,
- pomáha zažiť nové podnety a dojmy,
- umožňuje emočne tolerantný postoj - “na to nemám žalúdok”,
- prináša inšpiráciu a umožňuje preniknúť do podstaty,
- vhodná pri štúdiu, pred skúškou,
- povzbudzuje pri slabosti, únave a nervozite,
- celkovo stimuluje, neurotonikum,
- rúca vnútornú uzavretosť, zvyšuje toleranciu, otvára sa novým skúsenostiam,
- čistí myšlienky, vyzdvihuje ducha, umožňuje preniknúť do podstaty,
- **nepoužívať** pri srdcových chorobách, horúčke, epilepsii, v tehotenstve a pre deti do 5 rokov, pri chronických stavoch.

Materina dúška (Thymus serpyllum)

Použitie:

- **antibakteriálny na dýchací systém, posilňuje pri únave,**
- má antibakteriálne a protiplesňové účinky (zápal dutín, dráždivý kašeľ, svalové bolesti, reumatizmus),
- používa sa pri únave, bolestiach hlavy,
- posilňuje a upokojuje nervy, rozptyľuje smútok a melanchóliu,
- veľmi výrazná, mocná – “matka bojovníčka”,
- upokojuje, chlácholí, vnáša pocit bezpečia, harmonizuje,
- zohrieva pri pocitoch bolestnej straty a opustenosti,
- dodáva silu vytrvať v zraňujúcej situácii,
- materská starostlivosť,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku.

Medovka lekárska (Melissa officinalis)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: oheň a drevo.

Použitie:

- **upokojuje nervy a reguluje trávenie, jemná sila, nebojácny pokoj,**
- má výrazne upokojujúce účinky, pôsobí pri nespavosti, nervozite, hystérii, nepokoji, depresii a srdcových ťažkostiach,
- reguluje funkciu pečene a žalúdka (vredy, žalúdočné neurózy, nevoľnosť),
- zaháňa čierne myšlienky, pri depresii, melanchólii,
- pomáha prekonať prvé hodiny šoku a utrpenia,
- pocity ublíženia a hnevu potlačuje a umožňuje tieto pocity ich najskôr spracovať,
- pri závislosti (napr. vo vzťahu),
- sedatívum, antidepressívum,
- harmonizuje myseľ a ducha, nervovo posilňuje, vhodný pre týrané ženy,
- dodáva jemnú silu a nebojácny pokoj,
- pri nespavosti, nepokoji, nespokojnosti, emocionálnom zmätku,
- zmätenej a závislej duši pomáha obnoviť čistotu, istotu a pokoj,
- pri nedôvere a obavách z budúcnosti,
- pri napätí, bolestiach hlavy, menštruačnom napätí, roztržitosti a rozrušení,
- harmonizuje detstvo a materstvo,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku, pre deti do 30 mesiacov a pri zväčšenej prostate.

Muškatový orech (*Myristica frangrace*)

Použitie:

- **posilňuje trávenie, pomáha pri slabosti a črevných infekciách,**
- éterický olej je antiseptický,
- posilňuje chuť k jedlu a podporuje trávenie,
- pomáha pri črevných infekciách, hnačkách, nadúvaní,
- podporuje krvný obeh,
- pomáha pri reumatizme, pocitoch slabosti a apatie,
- silne stimuluje mozgovú činnosť,
- pri únave a slabosti,
- otvára myseľ vnímaniu citov a umožňuje ich prejavenie,
- rozrušuje emocionálne bloky,
- posilňuje schopnosť milosrdenstva,
- zmierňuje emocionálnu bolesť,
- používajte len krátkodobo a v malých dávkach,
- **nepoužívať** v tehotenstve a pre deti do 5 rokov.

Myrha (*Commiphora abyssinica*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem a kov.

Použitie:

- **protiinfekčná na dýchacie a močové cesty, upokojuje, pokojná osamelosť, nadzmyslový mier,**
- tradične sa využíva pri najrôznejších infekciách dýchacieho a močovo-pohlavného systému (sipot, astma, bronchitída, strata hlasu, zápal močového mechúra, výtok, kvasinkové infekcie),
- pôsobí sedatívne na nervový systém, antidepressívum,

- bohyňa kajúcnikov,
- dáva schopnosť znášať osamelosť, precítiť hojivú silu samoty,
- stavia mosty medzi dušou, duchom a emóciami = zjednocuje telo a ducha,
- pri úmrtí – pomáha znášať samotu,
- pri beznádeji a psychickom vyčerpaní,
- upokojuje, dodáva hlboký pokoj, prináša čistotu,
- hojí zranenia, porážku, odmietnutie,
- pri obavách, rozrušenie,
- utišuje vnútro, oslobodzuje od pozemských vecí.

Nard pravý (Nardostachys jatamans)

Energia: teplotne neutrálna a suchá.

Hlavný element: oheň a drevo.

Použitie:

- **upokojuje nervy, uľavuje pri napätí a úzkosti, stabilita, viera, pokora,**
- má výrazne harmonizujúce účinky na srdce, pečeň a rozmnožovacie orgány,
- uľavuje pri nervovom napätí a chronickej úzkosti,
- pomáha pri nespavosti, nepokoji, úzkosti, depresii, búšení srdca, arytmií a vysokom tlaku,
- prepája “dole a hore” – póly pozemské a duchovné,
- príprava na smrť v hospicioch (zmierenie sa s prichádzajúcou smrťou),
- dodáva pocit mieru, zmierenia, zľutovania,
- povzbudzuje, uzemňuje,
- pomáha znášať bolestné rany, ťažké okolnosti,
- upokojuje srdce, stabilizuje myseľ,
- tíš emócie, napätie, zmierňuje hlbokú úzkosť,
- dáva silu pokoriť sa, poddať sa,
- pri nespavosti,
- pre ľudí túžiacich po duchovnej istote, viere,
- prináša duchovnú istotu.

Neroli (Pomarančový kvet)(Citrus aurantium var. amara)

Energia: chladná a neutrálna z hľadiska vlhkosti.

Hlavný element: oheň a drevo.

Použitie:

- **antidepresívny a upokojujúci, harmonizuje emócie, utvrdenie, náprava, obnova,**
- je jeden z najúčinnějších éterických olejov na upokojenie a proti depresii,
- uľavuje pri náladovosti, nervovom prepätí či melanchólíi (spôsobujúci impotenciu či frigiditu),
- pomáha pri arytmií, búšení srdca, nočnom potení, vysokom tlaku,
- čistí emocionálne zážitky, harmonizuje, upokojuje, uzemňuje emócie,
- ako prevencia pred stresovými udalosťami,
- pri chronickej únave,
- výrazne ovplyvňuje psychiku,
- pri úzkosti, šoku, nespavosti, zmierňuje nepríjemné pocity,

- prináša jasnosť, nadhľad, bezstarostnosť a ľahkosť bytia,
- na prehnané osobné nároky,
- je nositeľom materstva,
- napomáha koncentrácii,
- dodáva silu a pokoj,
- prebúdzá duchovnosť a zmyslovosť,
- afrodisiakum,
- pri nevyjadrenom hneve, precitlivenosti, emočnom vyčerpaní a zúfalstve,
- prináša nádej a radosť, hojí hlboké emocionálne rany,
- harmonizuje telo s myslou,
- pre ľudí, ktorí sa rýchlo rozrušia,
- čistí emócie, dáva potvrdenie a silu dôverovať v nápravu a obnovu,
- prepojuje vedomie s podvedomím.

Pačuli (Pogostemon cablin)

Energia: teplotne neutrálna a suchá.

Hlavný element: zem a oheň.

Použitie:

- **hojivý na pokožku, upokojuje a posilňuje pri vyčerpaní, zemitosť, podnecovanie, obohacovanie,**
- pôsobí antisepticky v tráviacom systéme, (hnačka, otrava, zvracanie, nevoľnosť),
- hojí pokožku (mokvavý ekzém, lupienka, podráždenie),
- reguluje cirkuláciu v žilách,
- výrazne upokojuje (depresie, úzkosti, podráždenie, nespavosť, nepokoj, vyčerpanie, pocity slabosti),
- mužská energia, zemitosť, mužská vytrvalosť – ustáť to,
- zvyšuje pribojnosť, racionalitu, pomáha ustáť ťažké situácie,
- pri mentálnej vyčerpanosti, pri prílišnej duševnej aktivite,
- uzemňuje a stabilizuje myseľ vyčerpanú nadmerným premýšľaním a rozoberaním starostí,
- podporuje koncentráciu, pri únave,
- pre tých, ktorí žijú v napätí,
- tradičná meditatívna vôňa,
- harmonizuje, stabilizuje
- afrodisiakum,
- pri impotencii, frigidite a sexuálnej úzkosti,
- teší, inšpiruje, obohacuje, podnecuje tvorivosť a aktivitu.

Palma ružová (Cymbopogon martini var motia)

Energia: chladná a vlhká.

Hlavný element: oheň.

Použitie:

- **podporuje regeneráciu pokožky, pomáha v klimaktériu, istota, premenlivosť, prispôsobivosť,**

- má ochladzujúce účinky a podporuje regeneráciu pokožky (akné, suchý ekzém, lupienka, plesne),
- ochladzuje horúčosť v žalúdku (gastritída, vredy, kyslosť),
- pomáha pri zápaloch močovo-pohlavného systému, nervozite, búšení srdca, nespavosti, úzkosti a nočnom potení,
- silica transformácie (ženská, cyprus mužská),
- súlad medzi citom a rozumom,
- uvoľňuje, upokojuje, osviežuje,
- harmonizuje pri nervozite a napätí,
- pri starostiach umožňuje nadhľad,
- schopnosť pokračovať v novej ceste, vyrovnať sa so zmenami, prijať to čo sa deje,
- dodáva istotu a prispôsobivosť, voľné prúdenie energie,
- pri nespavosti, nepokojnom spánku, vyčerpaní, nervozite a neistote,
- pri menštruačnom napätí,
- pri bolesti z odlúčenia od milovaných,
- odstraňuje zaťaženie.

Pimentovník pravý (nové korenie) (Pimenta racemosa)

Použitie:

- **prehrieva, analgetický, na bolesti svalov a reumatizmus,**
- napomáha tráveniu, prehrieva,
- pôsobí antisepticky na dýchacie cesty,
- pomáha pri bolestiach svalov a reumatizme,
- silne prekrvuje a zvyšuje krvný tlak,
- posilňuje nervový systém,
- pomáha koncentrácii,
- uľavuje pri únave, depresii a nevyrovnanosti,
- jemne zohrieva dušu, upokojujúci pocit tepla,
- podobné ako čierne korenie, len jemnejšie,
- rozptýli chlad a napätie,
- obnovuje mobilitu (aj emocionálnu),
- pri emocionálnej labilite,
- prijať sám seba, vážiť si seba aj druhých,
- zvyšuje schopnosť introspekcie
- vedie k uvážlivosti v slovách aj činoch,
- používajte len krátkodobo a v malých dávkach,
- **nepoužívať** v tehotenstve a pre deti do 5 rokov.

Pomaranč sladký (Citrus sinensis)

Energia: teplotne neutrálna a vlhkostne neutrálna.

Hlavný element: drevo.

Použitie:

- **harmonizuje trávenie, dodáva radosť a optimizmus, pokoj, prispôsobivosť,**

- jeden z hlavných protikrčových éterických olejov, ktorý pomáha pri žalúdočnej nevoľnosti a podporuje vylučovanie žlče (tráviace bolesti, zvracanie, pálenie záhy, podráždené črevo, bolesti hlavy),
- uľavuje pri nepokoji, úzkosti, nervozite a depresii,
- viac harmonizuje než pomaranč horký,
- osviežuje, uvoľňuje, upokojuje,
- pomáha znášať neúspech – z hľadiska krátkodobého rozradostnenia,
- pre agresívnych plánovačov (bojím sa veci pustiť, bazálna dôvera vo svet bola narušená),
- pre pesimistov, pre ľudí, ktorí potrebujú mať všetko pod kontrolou,
- posilňuje imunitu,
- pri pomalom myslení,
- pri nespavosti, možno použiť s levandul'ou,
- utešuje v beznádeji, rozveseľuje, prináša pokoj, radosť a optimizmu,
- napomáha uvoľnenejšiemu prístupu, podnecuje prispôsobivosť a uľahčuje riešenie problémov,
- rozptyľuje smútok a popudlivosť, znižuje napätie,
- pomáha znášať neúspech, uľahčuje riešenie problémov.

Rasca (kmín) (Carbon carbi)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: zem a voda.

Použitie:

- **uvoľňuje tráviace kŕče, posilňuje chuť k jedlu, vytrvalá odhodlanosť, dôverný záväzok,**
- podporuje chuť k jedlu a napomáha tráveniu,
- uvoľňuje kŕče v tráviacom trakte,
- pomáha pri nevoľnosti, nadúvaní, kolike, bronchitíde a katare,
- posilňuje činnosť pečene,
- upokojuje, pôsobí pri nespavosti a bolestiach hlavy,
- **antidepresívum,**
- vhodný na všetky typy závislostí,
- prináša vytrvalosť, odhodlanie, istotu, stálosť a uzemnenie,
- čistí hlavu,
- dáva silu vykonať zmeny, vyrovnáť sa s detstvom,
- pre chladných a unavených ľudí,
- pri strachu a neistote,
- pre tých, ktorí žijú v emocionálne nestabilnom prostredí,
- dáva silu opäť dôverovať.

Ravintsara (Cinnamomum camphora var. ravintsara)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: kov a oheň.

Použitie:

- **silne protivírusový, posilňuje imunitu, účinný v prevencii,**
- dôležitý éterický olej pri prevencii a liečbu vírusových ochorení (dýchacie a črevné infekcie),

- špecificky pôsobí na neurotropné vírusy (opary, pásové opary, kiahne, molusky),
- posilňuje imunitu (RS a HIV),
- posilňuje pozitívne vnímanie,
- nervové tonikum, nastoľuje nervovú rovnováhu,
- stimuluje pri psychickej únave,
- pri úzkosti a strate chuti do života,
- napomáha koncentrácii,
- ako eukalyptus, ale jemnejší,
- podporuje komunikáciu s okolím.

Rozmarín (*Rosmarinus officinalis*)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: oheň.

Použitie:

- **všestranne posilňujúci, podporuje tok energie a krvný obeh, sebavedomie,**
- všestranný éterický olej pre posilnenie organizmu,
- pomáha rozprúdiť energiu a krvný obeh,
- prehrieva a zvyšuje krvný tlak,
- zlepšuje koncentráciu a pamäť,
- účinný pri melanchólii, únave, úzkosti, nervovom vyčerpaní a návaloch slabosti,
- stimuluje ego a víziu (akčné, niekam ísť),
- vedie k dynamickej ceste,
- dáva pocit psychickej jasnosti,
- napomáha myšlienkovým procesom,
- pre toho, kto stále rozoberá svoje činy a je preto oslabený, pri pochybnostiach o sebe,
- silne harmonizuje, rozveseľuje a dodáva slnko,
- dodáva vitalitu a individualitu,
- kde chýba silné a zdravé ego, pri malej sebadôvere,
- pozdvihuje odvahu, morálku,
- zohrieva ducha, vedie k duchovnej nie telesnej láske,
- otvára spomienky na milovaných,
- pomáha obnoviť nadšenie, pri apatii a depresii,
- **nepoužívať** pri vysokom tlaku, horúčke a epilepsii, v tehotenstve, pri kojení a pre deti do 30 mesiacov.

Ruža otto (*Rosa damascena*)

Energia: studená a vlhká.

Hlavný element: oheň.

Použitie:

- **harmonizuje emócie, podporuje ženskosť a materstvo, láska, dôvera, akceptovanie samého seba,**
- je najluxusnejší éterický olej s výrazne ženskou polaritou,
- pomáha pri množstve ženských problémov od nepravidelnej, či bolestivej menštruácie až po prechodové problémy,
- pôsobí pri úzkosti a depresiách, pri strese, šoku a obavách,

- harmonizuje emócie a srdcovú činnosť,
- podporuje ženskosť a hĺbku materstva,
- pomáha pracovať s bolesťou, šokom a traumou (z minulosti),
- emocionálna podpora – lieči emočné rany, pre beznádeji,
- dáva schopnosť milovať sám seba,
- ten kto má problém so ženským elementom tomu ruža nevoní,
- pri pocitoch ohrozenia a malom sebavedomí,
- spája istotu s láskou, sebaistotu s milovaním,
- obnovuje dôveru v schopnosť milovať,
- pre tých, ktorí milovali a stratili, chcú však milovať opäť,
- emocionálna trauma u detí,
- afrodiziakum,
- citlivo otvára potláčané traumy,
- pri úzkosti a nespavosti, pri psychosomatických ťažkostiach,
- dodáva zmysel pre pohodu, lásku, pre súcít,
- dodáva pokoj a teplo týranej duši.

Ružové drevo (*Dalbergia sissoo*)

Použitie:

- **podporuje krvný obeh, regeneruje pokožku,**
- podporuje cirkuláciu energie a krvi (angína pectoris, búšenie srdca, nervové napätie a vyčerpanie),
- napomáha regenerácii pokožky (drobné poranenia, jazvy, dermatitída, akné),
- posilňuje imunitu,
- má povznášajúce účinky,
- je veľmi bezpečná silica – jemná,
- pri chronickej únave a v kríze,
- jemne a nenásilne harmonizuje,
- prináša pokoj a schopnosť vnímať krásu života,
- pomáha oceniť úlohu druhých ľudí,
- pri nervozite, strese, nespavosti.

Rebríček (Myší chvost) (*Achillea millefolium*)

Energia: studená a suchá.

Hlavný element: drevo a kov.

Použitie:

- **protikrčový, protizápalový a hojivý, ochrana, upokojenie,**
- éterický olej je výrazne protikrčový, protizápalový a hojivý,
- má močopudné účinky,
- reguluje srdcovú činnosť,
- uľavuje pri svalových bolestiach, neuralgiách a reumatizme,
- uvoľňuje potlačený hnev, pocity zatrpknutosti a ublíženia,
- pre bojovnosť – výrazné vhodné pre ženy (ženský element), uvoľňuje stagnujúcu energiu,

- cez bojovnosť pomáha zdravému sebavyjadreniu,
- zvyšuje intuíciu, nachádza skryté riešenia,
- pri veľkom strese, pri nespavosti,
- proti útočnosti a výbuchom hnevu, na potlačený hnev,
- ochraňuje, upokojuje, hojí smútok z nevydarených vzťahov,
- uvoľňuje emócie,
- pri depresii si uľaviť plačom,
- pri zraniteľnosti, pre tých, ktorí skrývajú slabosť,
- otvára schopnosť citlivej komunikácie,
- pomáha nájsť zdravý životný poriadok,
- pri menštruačnom napätí,
- hojivá rastlina na rany získané v boji,
- **nepoužívať** pri horúčke a epilepsii, v tehotenstve a pre deti do 30 mesiacov.

Santal (*Santalum spicatum*)

Energia: chladná a vlhká.

Hlavný element: zem a voda.

Použitie:

- **upokojuje, zmierňuje napätie, má protizápalové účinky, jednota, bytie,**
- má upokojujúce a protizápalové účinky prevažne v močovo-pohlavných a dýchacích orgánoch,
- posilňuje lymfatický systém,
- pôsobí hojivo na suchú pokožku či ekzémy,
- upokojuje pri nepokoji, nespavosti, napätí a depresii,
- pôsobí afrodisiakálne,
- byť tu a teraz (nežiť minulosťou, stále oplakávať mŕtvych),
- pomáha odpútať sa od minulosti a krívd,
- pomáha znášať osamelosť,
- pôsobí proti egocentrizmu,
- pomáha prijať lásku a pochopenie,
- privádza nás spať k sebe samému,
- umožňuje odložiť riešenia ťažkých vecí na neskoršiu dobu (ako benzoe),
- dáva schopnosť byť, privádza späť k bytostnému ja,
- ak je človek príliš v hlave (príliš racionálny) ma úkor života,
- meditatívny, čistí a zjednocuje myseľ, vnáša pokoj a zjednotenie,
- pri žiali a zármutku hojí bolesť,
- posilňuje nervy, pri vzrušení vedúcom k bolesti hlavy z vyčerpania,
- sedatívum, pri nespavosti,
- odľahčuje dušu pre vnútorné rozjímanie,
- uzemňuje, upokojuje, dáva schopnosť prijať realitu,
- ak klient hovorí, len aby sa odreagoval,
- povzbudzuje tvorivosť,
- osviežuje pri nadbytku tepla.

Saturejka (*Satureja montana*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: kov a voda.

Použitie:

- **výrazne posilňuje a prehrieva celý organizmus,**
- éterický olej výrazne posilňuje a prehrieva dýchací, močový, tráviaci, obehový a nervový systém (únava, bronchitída, močovo-pohlavné zápaly, slabé trávenie a krvný obeh),
- uvoľňuje prílišnú sebakontrolu,
- pri nervozite a psychickej únave,
- proti priveľkom zahľadní sa do seba, proti sebecktu a egocentrizmu,
- harmonizuje činnosť mozgových hemisfér,
- stimuluje,
- dáva nadhľad,
- pri únave, pri rekonvalescencii,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku, pri vysokom krvnom tlaku a pre deti do 30 mesiacov.

Slamienka (*Helichrysum italicum subsp. serotinum*)

Energia: chladná a suchá.

Hlavný element: drevo.

Použitie:

- **protizápalový, zabraňuje zrážanlivosti krvi, odblokovanie, uvoľnenie, odpustenie,**
- protikŕčový a protizápalový éterický olej, ktorý výrazne zabraňuje zrážanlivosti krvi,
- používa sa na krvné podliatiny - hematómy, krčové žily, lokálne krvácanie,
- znižuje hladinu cholesterolu,
- uvoľňuje podráždenosť a napätie,
- uľavuje pri migréne a nespavosti,
- pri chronickom kašli a astme, bronchitíde, zápalu hrubého čreva a reumatickej artritíde,
- odstraňuje napätie vzniknuté z veľkého úsilia mať všetko pod kontrolou,
- pri emočnom zablokovaní, keď nie sme schopní vyjadriť hnev a zúfalstvo,
- keď sme v role obeť,
- navodzujú súcit nielen s ostatnými, ale predovšetkým a hlavne zo sebou.

Smrek (*Picea abies*)

Použitie:

- **protiinfekčný na dýchací a močový systém, posilňuje pri únave,**
- má antiseptické, antibakteriálne, protikŕčové, prekrvujúce a protizápalové účinky,
- je účinný predovšetkým na dýchací, močový a obehový systém,
- tíš kašeľ, uľahčuje vykašliavanie a zmierňuje zahlienenie,
- zmierňuje bolesti, pomáha pri reumatizme, artritíde, bolestiach svalov a kĺbov,
- zmierňuje stres spojený so slabosťou, upokojuje,
- je výborným posilňujúcim prostriedkom pri únave a vyčerpaní,
- zvyšuje imunitu,
- jemná energia (podobný ako borovica),
- mužská energia,
- stimuluje činnosť mozgovej kôry,

- prebúdzajú energiu, regenerujú psychiku.

Smrekovec opadavý (*Larix decidua*)

Použitie:

- **posilňujúci, mukolitický, protikrčový,**
- posilňujúci éterický olej pri nachladnutí, zápaloch dutín, horúčke,
- pomáha rozpúšťať hlieny,
- pôsobí protikrčovo (dávivý kašeľ, svalové kŕče) a analgeticky (bolesti svalov a kĺbov),
- navracia rovnováhu pri nervovom vyčerpaní,
- ochranné pôsobenie,
- prináša pozitivitu a osvieženie,
- psychicky uvoľňuje a vitalizuje,
- prináša jemnú mužskú energiu.

Šalvia lekárska (*Salvia officinalis*)

Energia: normálna teplota a suchá.

Hlavný element: kov.

Použitie:

- **posilňuje menštruačný cyklus, nervový a dýchací systém, revitalizuje, prečisťuje, inšpiruje,**
- posilňuje cirkuláciu energie a krvi (neplodnosť, prechod, vynechávajúca menštruácia),
- pomáha pri krátkom dychu, prehĺbuje dýchanie,
- posilňuje imunitu,
- zmierňuje potenie, hnačku,
- zlepšuje trávenie,
- posilňuje nervy, koncentráciu a pamäť (vyčerpanie, paralýza),
- protiplesňová, antibakteriálna, dezinfekčná,
- protikrčová, flebotonická (posilňuje žily),
- stimuluje trávenie, karminatívna – protinadúvacíca,
- lieči zápal krku a dýchacích ciest,
- zjemňuje menštruačné a pôrodné bolesti, vyvoláva pôrodné sťahy,
- uvoľňuje PMS, bolesti hlavy a migrénu,
- čistí pigmentáciu na koži,
- odstraňuje únavu a bolesti končatín, uvoľňuje kŕče,
- normalizuje zväčšenú/ podráždenú nosnú sliznicu - v nosnom oleji,
- povznáša a čistí dušu, navodzuje stavy eufórie,
- stabilizuje prítomný okamih tu a teraz, prebúdzuje schopnosť jasne vidieť tu a teraz,
- zmierňuje depresie, premenlivosť nálad, nerozhodnosť, zmätenosť,
- uvoľňuje lipnutie a umožňuje vidieť zmysel života,
- zrýchľuje zmysly aj pamäť, povzbudzuje zmyslovosť a prebúdzajú inštinkt,
- sedatívum, antidepresívum,
- čistí myseľ od zbytočných myšlienok,
- upokojenie mysle, uvoľnenie napätia, nervozitu,
- pomáha sebakontrolu, pri panike, nerozhodnosti,
- posilňuje pamäť a logické myslenie,

- zohrieva a prináša inšpiráciu, prečistenie, revitalizáciu,
- používajte len krátkodobo a v malých dávkach,
- **nepoužívať** v tehotenstve, pri epilepsii a pre deti do 5 rokov (môže byť toxická).

Šalvia muškátová (*Salvia sclarea*)

Energia: normálna teplota a suchá.

Hlavný element: kov.

Použitie:

- **protiinfekčná, protikrčová, harmonizuje menštruáciu,**
- éterický odlesk uvoľňuje krče a harmonizuje menštruáciu,
- pôsobí proti infekciám v močovo-pohlavnom, tráviacom a dýchacom systéme,
- zmierňuje svalovú stuhnutosť, bolesti a únavu,
- uvoľňuje nervozitu, migrénu, nepokoj a posilňuje pri nervovom vyčerpaní,
- pre potrebu relaxácie,
- pre ľudí, ktorí v sebe dusia napätie, stabilizuje,
- pre ľudí, ktorým sa striedajú nálady,
- pri nerozhodnosti a zmätku,
- prepája korunnú a základnú čakru,
- je bezpečnejšia ako šalvia lekárska.

Škorica (*cinnamomum zeylanicum*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: oheň a zem.

Použitie:

- **silne prehrieva a posilňuje, má protiinfekčné účinky,**
- silne prehrieva a posilňuje srdcovú činnosť (únava, chlad, krátky dych, angína pectoris),
- posilňuje dýchanie (časté a chronické ťažkosti, oslabená imunita),
- posilňuje trávenie,
- pri močovo-pohlavných infekciách, vyčerpaní a depresii,
- zohriatie domova a bezpečie (spolu s čiernym korením a klinčekom),
- posilňuje v patových situáciách,
- pri únave, oslabení a fyzickom vyčerpaní,
- upokojuje nervový systém,
- pri napätí a nervozite,
- zohrieva emócie, teplom harmonizuje,
- proti zúburčnosti a nedôslednosti,
- zvyšuje výkonnosť,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu poškodenú či chorú pokožku, pri vysokom krvnom tlaku a pre deti do 30 mesiacov.

Tuja (*thuja orientalis*)

Použitie:

- **močopudný, zmierňuje zadržiavanie vody, ul' avuje pri opuchoch,**
- éterický olej je močopudný,

- pomáha pri lokálnom ošetrovaní reumatických kĺbov,
- podporuje tvorbu hlienu,
- pomáha pri infekciách močových ciest, problémoch s prostatou, pri zadržiavaní vody a črevných parazitoch,
- vhodná pre hlboké emocionálne rany spôsobené napríklad úmrtím,
- uvoľňuje emocionálne zábrany a vďaka tomu uľahčuje komunikáciu,
-
- používajte len krátkodobo a v malých dávkach,
- **nepoužívať** v tehotenstve a pre deti do 30 mesiacov.

Tymian (*thymus vulgaris*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: voda a kov.

Použitie:

- **posilňuje celý organizmus, má protiinfekčné účinky, odvaha, úsilie, morálka,**
- významný éterický olej posilňujúci funkciu celého organizmu, pôsobí predovšetkým proti infekciám v dýchacom, močovo-pohlavnom a tráviacom systéme (zápaly dýchacích ciest, uľahčuje vykašliavanie – číry a biely hlien, genitourinálne zápaly, kandidózy, výtoky),
- protiplesňový, antibakteriálny, protiparazitický, protikŕčový, protireumatický,
- posilňuje srdce a krvný obeh,
- rozptyľuje melanchóliu,
- vyvoláva potenie, mierne močopudný,
- posilňuje obličky, centrálnu nervovú sústavu a sexualitu,
- pomáha pri chrípke a nachladnutí - zimnica a bolesť svalov,
- prekrvuje, zmiernuje svalové a kĺbové bolesti, reumatizmus, artritídu,
- posilňuje pri strese a únave, stimuluje pri syndróme chronickej únavy,
- dodáva odvahu a pocit zodpovednosti, zjemňuje úzkosť a depresiu, umožňuje nájsť vôľu a statočnosť,
- pomáha k návratu do reality, pre ľudí, ktorí sú odtrhnutí od života,
- pri chronickej úzkosti, rozptyľuje melanchóliu,
- pri pocitoch osamelosti,
- rozptyľuje pochybnosti o sebe, podporuje sebadôveru,
- zmiernuje hnev a upevňuje postoje,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku, pri vysokom krvnom tlaku a pre deti do 30 mesiacov, neaplikovať neriedený na kožu.

Valeriána lekárska/ Kozlík lekársky (*valeriana officinalis*)

Použitie:

- **emočná rovnováha, vyčerpanie, úzkosť, nespavosť,**
- pomáha pri šoku,
- stabilizuje - prudko a rýchlo,
- pri psychickom a citovom vyčerpaní v spojení s levanduľou,
- má výrazne pozitívne účinky na centrálny nervový systém,
- pri nervovom vyčerpaní, nespavosti,

- potláča vypočítavosť, posilňuje úprimnosť,
- pomáha sústrediť sa na to najnutnejšie,
- pomáha pri otvorení podvedomia,
- **nepoužívať** dlhodobo, len v danej chvíli.

Vanilka (vanila planifolia)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **afrodiziakum, antidepresívum, proti úzkosti, nervozite a psychickému napätiu,**
- upokojuje pri úzkosti, strachu, nervozite, napätí, podráždení a nespavosti,
- dodáva energiu,
- zjemňuje, rozveseľuje, prináša dobrú náladu,
- pomáha odložiť problémy,
- pri pocitoch osamelosti,
- pri strachu, nespavosti,
- uvoľňuje, upokojuje,
- pomáha nájsť vlastné JA.

Vavrín pravý / bobkový list (laurus nobilis)

Energia: teplá a suchá.

Hlavný element: oheň.

Použitie:

- **posilňuje dýchací systém, analgetikum, zlepšuje trávenie, inšpirácia, sebadôvera,**
- zmierňuje tráviace problémy (nechutenstvo, zápcha),
- posilňuje dýchací systém (kašeľ, astma, zápaly horných dýchacích ciest),
- uľavuje pri reumatizme, neuralgických a svalových bolestiach,
- dodáva energiu a sebadôveru,
- meditatívny, harmonizuje,
- umožňuje nadhľad, zjemňuje a uvoľňuje,
- pri nedostatku sebadôvery a energie,
- posilňuje intuíciu, rozhodnosť a racionalitu,
- pre tých, ktorí trpia trémou a majú strach hovoriť pred ľuďmi,
- posilňuje inšpiráciu, tvorivosť a odvahu,
- neurotonikum, vyzdvihuje myseľ,
- posilňuje koncentráciu a pamäť,
- pri nervovej slabosti,
- posilňuje sebadôveru pri pochybnostiach o sebe,
- **nepoužívať** na hypersenzitívnu, poškodenú či chorú pokožku a pre deti do 30 mesiacov.

Vetiver (vetiveria zizanioides)

Energia: chladná a vlhká.

Hlavný element: zem.

Použitie:

- **ochladzuje a upokojuje, posilňuje trávenie a telesnú výživu, obnova, opätovné spojenie,**
- má ochladzujúce účinky,
- posilňuje pankreas a trávenie (únava, slabosť, nechutenstvo, úbytok na váhe, anémia, anorexia, strata menštruácie),
- uľavuje pri reumatizme a svalových bolestiach,
- upokojuje, pomáha pri úzkosti a depresii,
- vhodný pre ľudí, ktorí si nesú depresie zo zneužívania,
- stabilizačný, zemitý, sťahuje nás dole, povznáša uzemnením,
- harmónia tela a ducha, pre ľudí, ktorí tak racionalizujú, až zabudnú na telesné potreby, strata kontaktu s telom
- umožňuje napojenie sama na seba,
- vhodný pri posttraumatickom šoku,
- pri duševnom prepracovaní, upokojuje, osviežuje,
- upokojuje hyperaktívnu myseľ,
- pri vyčerpaní a slabosti v rekonvalescencii,
- pri strachu, prináša sebadôveru, pokoj a súdržnosť,
- prebúdza citlivosť
- napomáha koncentrácii, vnútornému prepojeniu,
- vhodný k rozjímaniu,
- prináša reálne pocity,
- pre tých, ktorí usilujú o dokonalosť.

Ylang - ylang (*cananga odorata*)

Energia: chladná a vlhká.

Hlavný element: oheň.

Použitie:

- **výrazne upokojuje, harmonizuje emócie, pôsobí sedatívne, uvoľnenie, zmyslovosť, eufória,**
- výrazne upokojuje nervy, povznáša ducha,
- harmonizuje srdce a emócie (nepokoj, nespavosť, nočné potenie, búšenie srdca, tachykardie, arytmie, vysoký tlak),
- pôsobí afrodisiakálne,
- má omladzujúce účinky na pokožku,
- pocit bezpečia, ale zároveň prebúdza zmyslovosť,
- poskytuje emocionálnu podporu, uvoľňuje emócie, pri obavách a úzkosti,
- pri nervovom napätí, pri šoku a panike,
- sedatívum, pri nespavosti,
- odstraňuje teplo srdca, tíši a chladí nepokoj,
- zjemňuje, očisťuje, uvoľňuje, povznáša,
- pri pocitoch izolácie a depresie,
- **nepoužívať** pri nízkom krvnom tlaku.

Yzop (*hyssopus officinalis*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: kov.

Použitie:

- **antibakteriálny a protívirusový na dýchací a močový systém, čistenie, ochrana, expanzia,**
- éterický olej je antibakteriálny a protívirusový, účinný pri dýchacích a močových ochorenia,
- pomáha vykašliavať hlien, posilňuje imunitu
- používa sa pri reumatizme, neuralgiách, únave a vyčerpaní,
- pomáha pracovať s hranicami, uvedomiť si osobné hranice,
- chráni proti negatívnym emóciám z okolia,
- pre tých, ktorí rýchlo podliehajú náladám druhých, nevedia sa brániť napätiu z okolia,
- prináša angažovanosť a samostatnosť – stáť sám za sebou,
- napomáha koncentrácii, pomáha usporiadať si myšlienky,
- posilňuje schopnosť praktického myslenia, pri zmetených myšlienkach,
- pri melanchólii, pesimizme a náladovosti,
- duchovne očisťuje, otvára,
- pomáha k veľkorysosti,
- **nepoužívať** pri vysokom tlaku, horúčke a epilepsii, v tehotenstve a pre deti do 30 mesiacov.

Zázvor (*zingiber officinalis*)

Energia: horúca a suchá.

Hlavný element: voda a oheň.

Použitie:

- **všestranne posilňuje pri slabosti, prehrieva a motivuje, iniciatíva, sebadôvera, výkon,**
- významný éterický olej pre celkové posilnenie organizmu pri slabosti a chladu,
- posilňuje činnosť obličiek, sleziny, žalúdka, srdca a pľúc,
- uľahčuje vykašliavanie, podporuje trávenie,
- pomáha pri nechutenstve, cestovnej nevoľnosti, zlom trávení,
- analgetický, karminatívny, prírodné antibiotikum, preháňajúci,
- antibakteriálny (bráni zápalu slizníc), tonizačný, podporuje imunitu, bráni návratu infekcie,
- pôsobí afrodisiakálne a antidepresívne,
- posilňuje vôľu a zdravú ctižiadosť,
- dodáva sebaistotu a vitalitu,
- zohrieva studené ruky a nohy, podporuje krvný obeh, uvoľňuje a zohrieva stuhnuté svaly,
- uľavuje pri chrípke sprevádzanej trasením a bolesťami končatín,
- lieči impotenciu a frigiditu spojenú s únavou a slabosťou,
- podporuje iniciatívu, vôľu a rozhodnosť,
- podporuje sebadôveru,
- podporuje aktivitu a realizáciu plánov – tam kde je čistá idea, ale chýba sila,
- vhodný pri nedostatku motivácie,
- pri depresívnych stavoch a únave, uvoľňuje pri napätí,
- dodáva životný oheň, vôľu, silu, mužnosť a dynamiku,
- pomáha zastaviť sa a ujasniť si myšlienky,
- precítiť si radosť z úspechu, nezhadzovať úspech,
- upokojuje pri duševnom utrpení.