

ILLÓOLAJOK



1. Borsmenta (*Mentha*) illóolaj

A borsmenta olaj antibakteriális, vírusölő, antimikotikus, hatékony fájdalomcsökkentő és görcsoldó, hűsítő, erősítő, tonizáló. Serkenti az emésztést és az epeműködést, erősíti az idegrendszert. Használható még szájpótlásra, inhalálásra, légfrissítésre. Fokozza az éberséget, segíti a koncentrációt és a tisztánlátást, bátorít.

Főbb összetevők: Mentol, menton, cineol, mentilacetát.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A borsmenta olaj kisgyermeknek légző rendszerébe kerülve légszomjat, szélsőséges esetekben tüdőbénulást okozhat. Hat évesnél fiatalabb gyermekeknél légzőszerveik környékén tilos a használata, beleértve a párologtatás koncentrált formáit és az olaj közvetlen belégzését is. A borsmenta olaj blokkolja a homeopátiás gyógyszerek hatását, ezért homeopátiás kezelések alatt használata nem javasolt. Nem érzékenyítő, nem irritáló, nem fototoxikus, enyhén toxikus olaj.



2. Citrom (*Citrus limonum*) illóolaj

Antibakteriális, antivirális, a helyiségek levegőjében párologtatva antiszeptikus, összehúzó, érszűkítő, lázcsillapító. Vérzéscsillapító és méregtelenítő, enyhíti a savasodást, segít a reumán, köszvényen, ízületi gyulladáson. A bőrön használva összehúzó hatású, jót tesz a zsíros és pattanásos bőrnek. Kis mennyiségben zsíros bőr esetén helyi lemosáshoz és masszázshoz is használható. Alkalmas frissítő fürdő készítésére is, zsíros haj esetén lemosóként használható. Párologtatva az egyik legkedveltebb olaj a szoba levegőjének frissítésére, szagtalanítására, fertőtlenítésére.

Főbb összetevők: Limonen, pinen, citral, bergapten, bergaptol, bergamottin

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Fototoxikus, UV sugárzás hatására barna foltokat okozhat a bőrön. Ha citromolajat használtunk bőrünkön, két órát várjunk, mielőtt közvetlen UV sugárzásnak tesszük ki a bőrfelületet! A citromolajat ne használjuk hosszú, átmelegítő fürdőbe, és óvjuk a melegtől!



3. Édes narancs (*Citrus sinensis*) illóolaj

Antiszeptikus, emésztésvajító, szabályozza a nyirokrendszert, pórússzehúzó hatású. Nagyon erős nyugtató, ugyanakkor hangulatjavító is, újra feléleszti az életerőt.

Főbb összetevők: Limonen, linalool, terpineol, geraniol, citrál.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A narancs olaj nem mérgező, nem érzékenyítő, nem irritál, fototoxikus hatása nincs.

4. Eukaliptusz (*Eucalyptus globulus*) illóolaj

Antibakteriális, nyákdoldó, antivirális, antimikotikus, hűsítő, antireumatikus, összehúzó, vizelethajtó, gyulladáscsökkentő, rovarriasztó hatású. Éberré tesz, lelkileg erősít, tisztítja az elmét.

Főbb összetevők: Cineol, pinen, limonen, para-cimen, globulol, transz-pinokarveol

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Erős, tömény olaj, csecsemőknél és kisgyermekknél nagy töménységben légzőszervi görcsöket okozhat, ezért használata ellenjavallt.



5. Fehér grape-fruit (*Citrus paradisi*) illóolaj

Összehúzó, pórússzehúzó, antiszeptikus hatású. A bőr alatti szövetekben gyakorolt keringéscsökkentő hatása miatt a kozmetikai iparban cellulit elleni készítményekben használják, és a zsíros, pattanásos bőr ápolására alkalmas.

Élénkítő, hangulatjavító.

Főbb összetevők: Geraniol, neral, citronellal, limonen, farnesol.

Használat módja: Aromalámpába 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A grape-fruit olaj nem mérgező, a bőrt nem érzékenyíti, nem irritálja, enyhén fototoxikus.



6. **Indiai citromfű** (*Cymbopogon citratus*) illóolaj

Aromaterápiás szempontból megegyező hatású a Kelet-Indiai citromfűvel, a *Cymbopogon flexosus*-sal. Kisebb mennyiségben nyugtatóként, nagyobb mennyiségben szellemileg serkentőként hat. Gyulladásgátló, antivirális, antibakteriális, antimikotikus, bőrön pórusösszehúzó hatású, dezodoráló, rovarűző. Nyugtató, antidepresszív, átláthatatlan szituációkban segít a döntéshozatalban.

Főbb összetevők: Geranial, neral, citronellal, limonen, farnesol.

Használat módja: Aromalámpába 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Az indiai citromfű nem fototoxikus, nem irritáló, bőrérzékenyítő hatása nincs.



7. **Kubebabors** (*Litsea kubeba*) illóolaj

Frissítő, élénkítő, koncentrációfokozó, gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatású olaj. Hatékony vírus és gombaölő. Kiváló olaj párologtatáshoz légúti panaszok esetén, kellemes illata, vírusölő és fertőtlenítő hatása miatt. Jó tonizáló, ezért bőrpoló készítményekben is használják. Erős hatással rendelkezik az idegrendszerre, nagyon hatékony nyugtató, kiegyensúlyozó olaj, ezért depresszió, stressz esetén hatékonyan alkalmazható.

Főbb összetevők: Linalil-acetát, linalool, d-limonen, geraniol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A kubebabors olaj nagyon enyén toxikus, enyhén irritatív, nem bőrérzékenyítő, és fototoxikus hatása sincs.



8. **Levendula** (*Lavandula officinalis*) illóolaj

Erős görcsoldó, nyugtató, gyulladáscsökkentő, sejtregeneráló, széleskörű gyógyhatással rendelkező olaj, különösen hatásos égési sérülések kezelésére. Baktériumölő és enyhén gombaölő is. A magas észter- és alkoholtartalma miatt jól keverhető olaj. A levendula olaj csökkenti a félelmet, ellazít, kiegyensúlyoz, de ugyanakkor frissít, és szelíden élénkít is. Szabályozza az idegrendszert, nyugtatja azt, vagy élénkíti igény szerint.

Főbb összetevők: Linalil-acetát, linalool, d-limonen, geraniol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A levendula olaj nem mérgező, enyhén irritál, nem érzékenyít, fototoxikus hatása nincs.



9. **Teafa** (*Melaleuca alternifolia*) illóolaj

Gomba, baktérium, és vírusölő, immunrendszert serkentő, nagyon erős fertőzésgátló, gyulladáscsökkentő. Erősítő, melengető, élénkíti a testet, lelket, szellemet.

Főbb összetevők: Gamma-terpinen, alfa-terpinen, para-cimen, terpineol, cineol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A teafa illóolaja enyhén mérgező, nagyon enyhén irritáló, ezért túlérzékeny bőrön a használata kerülendő, ugyanakkor nem érzékenyít és nem fototoxikus.



10. **Vörös mandarin** (*Citrus reticulata*) illóolaj

Fertőzésgátló, görcsoldó, izomlazító, vizelethajtó, vértisztító, nyugtató, tonizáló.

Erősen nyugtató hatású olaj, hangulatjavító, boldogságérzetet okoz.

Főbb összetevők: Limonen, terpinen, metilntranilát.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A mandarin olaj nem irritál, nem mérgező, bőrérzékenyítő hatása nincs, 0,5% töménység alatt fototoxikus hatása nincs.



11. **Ánizs** (*Pinpinella anisum*) illóolaj

Nyugtató, görcsoldó, fájdalomcsökkentő. Tejszaporító, a hormonháztartásra kiegyensúlyozó és szabályozó hatással van. Használható még a pattanásos, kivörösödésre hajlamos bőr ápolására, a gyulladás megelőzésére.

Erős nyugtató, oldja a szorongó félelmet, segít a hullámzó lelkiállapot leküzdésében.

Főbb összetevők: Anetol, ánizs keton, ánizssav, ánizs aldehid.

Használat módja: Aromalámpába 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Az olaj anethol tartalmának ösztrogénhez hasonló hatása miatt terhesség alatti használata nem javasolt. Az olaj bőrérzékenységet nem okoz, fototoxikus hatása nincs.



12. Atlasz cédrus (*Cedrus atlantica*) illóolaj

A cédrusolaj gyulladáscsökkentő, sejtregeneráló, sebgyógyító, nyirokrendszer működését szabályzó, méregtelenítő. Nyákoldó, rovarölő hatású. A zsíros és korpás fejbőr ápolására, és hajhullás ellen hatásos, mert méregteleníti a fejbőrt, és erősíti a hajhagymákat. Erősítő, melengető, védelmező, nyugtató, megújító, vigasztaló, félelemoldó hatású.

Főbb összetevők: Cedren, cedrol, cedranol, thujopszen, kuparen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Használatát kerüljük a terhesség ideje alatt! A cédrusolaj a bőrön nagyon enyhén irritatív, nem bőrérzékenyítő és nem fototoxikus.



13. Bazsalikom (*Oscimum basilicum*) illóolaj

Hatékony gyógyír a máj és epeproblémák okozta migrénre, nyákoldó hatású, görcsoldó, enyhíti a fájdalmat, emésztést segítő, hatásos a felfúvódás ellen, stimulálja a menstruációt. Használható még tonizálóként a hajápolásban és a bőrápolásban. A bazsalikom olaj erős lelki hatásokkal rendelkezik. Kiegyensúlyoz, felvidít, erősít, antidepresszánsként hat, használják melankólia, félelem, szomorúság, ideggyengeség és depresszió kezelésére.

Főbb összetevők: Linalool, metilkavicol, fenilalkohol, eugenol, cineol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 2 cseppet, a fürdővízhez 4-5 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 1 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Menstruáció-stimuláló hatása miatt használata terhesség alatt nem ajánlott, ugyanakkor epilepszia esetén is kerüendő a használata. Külsőleg nagyon enyhén irritáló, ezért ne használjuk túlérzékeny bőrön! A bazsalikom olaj nem fototoxikus. Ne becsljük alá nagyon erős nyugtató hatását, túladagolása kábultságot okozhat!



14. Bergamott (*Citrus bergamia*) illóolaj

A bergamott olaj nyugtató és görcsoldó hatású, bőrregeneráló, antiszeptikus, emésztéssegítő, hormonszabályzó, hegesítő, dezodoráló, tonizáló. Használható légfrissítésre, és illatosításra is. Antidepresszáns, szellemi kiegyensúlyozó hatással rendelkezik, csökkenti, oldja a félelmet, frissítő.

Főbb összetevők: Limonen, linalil-acetát, linalool, limettin, bergamottin, bergapten.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Magas furanokumarin tartalma miatt fototoxikus, UV sugárzás hatására a bőrön barna foltokat okozhat. Bőrrel való érintkezése után legalább két órán át óvni kell a közvetlen napsugárzástól a bőrfelületet. Hosszú, forró fürdőben való alkalmazása esetén monoterpén tartalma miatt fennáll a bőrirritáció veszélye.



15. Boróka (*Juniperus communis*) illóolaj

A boróka tisztító hatású olaj. Antireumatikus, görcsoldó, tonizáló, vérbőséget okozó, vértisztító. Vizelethajtó, ezáltal méregtelenítő hatású. antibakteriális, kötőszövet erősítő. Felhasználható még fürdéshez, masszírozáshoz, gyulladásra hajlamos bőr lemosására, borogatására. A boróka lelki, spirituális szinten is tisztít, felszabadít, élénkítő, fokozza az éberséget.

Főbb összetevők: Pinen, szabinen, limonen, mircen, terpinenol, kadinen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A boróka olaj nem érzékenyítő, nem irritál, fototoxikus hatása nincs. Terhesség alatt oxitocin szerű hatása miatt ne használjuk.



16. Cajaput (*Aetheroleum kajeputi*) illóolaj

A cajeput olaj antibakteriális, gyulladás gátló, hurut oldó, erős fájdalomcsillapító és hűsítő hatással rendelkezik. Előnyösen hat a reumára, és a fog és fülfájásra is. Használható még a zsíros, pattanásos bőr ápolására lemosó, vagy borogatószerként. Frissít, fokozza az éberséget, a koncentrációt, kitisztítja a fejet.

Főbb összetevők: Cineol, pinen, limonen, terpineol, valeriánsav.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A cajeput olaj nem irritál, nem toxikus, a bőrt nem érzékenyíti, nincs.

fototoxikus hatása

17. Ciprus (*Cupressus*)
Összehúzó hatású,
dezodoráló. Alkalmos
éberre és figyelmesre



sempervirens) illóolaj

érszűkítő, nyirokrendszer szabályzó, méregtelenítő, hepatikus, tonizáló, izzadásgátló, még masszírozáshoz, a száraz, berepedezett bőr ápolására. Erősíti az idegrendszert, tesz, segít a lényegre koncentrálni.

összetevők: Pinen, karen, cedrol, abienol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Nagyon enyhén bőrirritatív, nem fototoxikus, és nem bőrérzékenyítő.



18. Citromos eukaliptusz (*Eucalyptus citriodora*) illóolaj

Fertőzést gátló, vírus és baktériumölő készítmények alkotórésze, ugyanakkor légzőszervi panaszok estén is használatos. Dezodoráló, bőrfertőtlenítő, rovarriasztó hatása miatt is gyakran alkalmazzák. Segít elűzni a fáradtságot és a kimerültséget.

Főbb összetevők: Citronellál, citrál és egyéb aldehidek.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A citromos eukaliptusz illóolaj nem toxikus, nem irritáló, nem bőrérzékenyítő, fototoxikus hatása nincs.



19. Citronella (*Cymbopogon nardus*) illóolaj

A citronellaolaj bőrrnyugtató, bőrtisztító és fertőtlenítő, illatszert alapanyag, izzadáscsökkentő hatású, légfrissítő, szagtalanító. Gyulladáscsökkentő, oldja az emésztőrendszeri görcsöket, rovarriasztó. Oldja a depressziót, csillapítja a fáradtságot, frissítő.

Főbb összetevők: Geraniol, citronellal, eugenol, citral, dipenten, kadinen, limonen, citronellol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Az érzékeny bőrt irritálhatja, ezért használat előtt végezzünk bőrpróbát. Nem fototoxikus.



20. Édes kömény (*Foeniculum vulgare*) illóolaj

Az édeskömény olaj hatékonyan kezel emésztési problémákat, antibakteriális, jó görcsoldó, gyulladáscsökkentő, szélhajtó. Ezen kívül még használják felső légúti panaszok, hurutos köhögés esetén is. A kismamák körében népszerű tejelválasztást fokozó hatása miatt. Segít a csapongó gondolatok megregulálásában, a harag visszafogásában. A szélsőségeket csökkenti, ugyanakkor fokozza az állhatatosságot.

Főbb összetevők: Anetol, fenkon, pinen, fellandren.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Ne alkalmazzuk terhesség alatt. 6 éves kor alatti gyermekek és epilepsziások esetén használata kerülendő. Fototoxikus, napozás előtt ne használjuk.



21. Erdei fenyő (*Pinus silvestris*) illóolaj

Reuma és ízületi gyulladás elleni bedörzsölők, kenőcsök alkotórésze. Akut légúti megbetegedésekben inhalációszerként alkalmazzák. Külsőleg felhasználják test- és lábápoló dezodorokban, kézápolószerekben, habfürdőkben, öregedő bőr ápolására készült kozmetikumokban, revitalizáló, stimuláló készítményekben. Enyhíti a fáradtság, kimerültség tüneteit, könnyíti a légzést, csökkenti az izomgörcsöket. Kitűnő köptető. Stimuláló és fájdalomcsillapító hatása miatt sportsérülések hatékony kezelője. Használják még fürdéshez, szaunázáshoz, és levegő illatosításra. Melengető és tisztító. Megtisztítja az atmoszférát meditáció előtt. Fokozza az önbizalmat, elűzi a bűntudatot, ezáltal megbocsátásra sarkall.

Főbb összetevők: Kadinen, fellandren, pinen, karen, cimol, kámfor.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.



22. Fahéj (*Cinnamomum ceylanici*) illóolaj

Antiszeptikus, antibakteriális, antimikotikus, antivirális. Stimulálja az immunrendszert, erős melegítő hatású, görcsoldó, emésztést segítő. Erősítő, ösztönző, féleleműző hatású, extrovertálttá tesz.

Főbb összetevők: Fahéj aldehid, eugenool, linalool, fellandren, cimen, fahéj acetát, cariofillen.

Használat módja: Aromalámpába 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A fahéj olaj nem irritáló, nem mérgező, fototoxikus hatása nincs, de bőrön közvetlenül érzékenyítő hatású, ezért használata az arc bőrön ellenjavallt.



23. Fodormenta (*Mentha spicata*) illóolaj

A fodormenta olajat felhasználják emésztésvajító, és reuma ellenes készítményekben, de szappanok és kölnik illatosítására is alkalmazzák. Jó csiraölő és fertőtlenítő, légfrissítő hatású és testileg is frissítő hatással rendelkezik. Légzéskönnyítő, légút tisztító hatása miatt is népszerű, a szájápolásban tinktúra formájában szájfertőtlenítésre is használatos. Fürdőben alkalmazva zsíroló és bőrtisztító hatású. Növeli a tisztánlátást, elűzi a gondokat.

Főbb összetevők: Karvon, cineol, limonen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Az illóolaj nem toxikus, nem irritáló, nem bőrérzékenyítő és nem fototoxikus.



24. **Geránium** (*Pelargonium graveolens*) illóolaj.

Fertőzésgátló, összehúzó, hegesítő, dezodoráló, vizelethajtó, vérzéscsillapító, tonizáló, sebgyógyító. Bőrnyugtató, alkalmas a zsíros bőr ápolására. Antidepresszáns, nyugtató, érzékileg stimuláló, kiegyensúlyozó.

Főbb összetevők: Geraniol, citronellol, linalool, pinen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A geránium olaj nem érzékenyít, nem mérgező, fototoxikus hatása nincs.



25. **Ilang -Ilang** (*Cananga odorata*) illóolaj

Fertőzésgátló, bőr és hajápoló hatású, vérnyomáscsökkentő, fájdalomcsillapító, érzéki vágyfokozó. Ápolja, nyugtatja a száraz bőrt. Nagyon erősen nyugtat, kiegyensúlyoz, antidepresszáns.

Főbb összetevők: Linalool, szafrol, eugenol, geraniol, szeszkviterpének, kadinen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Az ilang-ilang olaj nem mérgező, nem irritál, nem érzékenyít, fototoxikus hatása nincs.



26. **Jázmín** (*Jasminum polyanthum*) illóolaj

Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, fertőzés gátló, görcsoldó, tonizáló. Parfümök kedvelt alapanyaga.

Antidepresszáns, nyugtató, afrodiziákum.

Főbb összetevők: Benzil-benzoát, benzil-acetát, linaool, jázmon, indol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A jázmin olaj nem mérgező, nem érzékenyít, nem irritál, fototoxikus hatása nincs.



26. **Kakukkfű** (*Thymus vulgaris*) illóolaj

Erős baktérium és vírusölő, élénkítő hatású, erősíti az immunrendszert. Magas timol tartalma miatt széles körben használható „növényi antibiotikum” -nak tartják. Erősítő hatású, a hosszú betegség, vagy lelki kimerültségben szenvedőknek újra életerőt ad ez az olaj.

Főbb összetevők: Timol, karvakol, para-cimen, alfa-terpinen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A kakukkfű olaj nem mérgező, a bőrön enyhén irritatív, nem fototoxikus.



27. **Kámfor** (*Cinnamomum camfora*) illóolaj

A kámfor illóolaj a keleti gyógyászat fontos gyógynövénye. Meghűlés elleni balzsamok fő alkotórésze, reumás fájdalom elleni készítmények összetevője. Meghűlés esetén fertőtlenítő, légtisztító hatása miatt használatos. Enyhe keringés fokozó hatással rendelkezik. Jót tesz a bizonytalankodóknak, döntésképteleneknek

Főbb összetevők: Kámfor, pinen, fellandren, cineol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A kámfor illóolaj nem toxikus, nem irritáló, nem bőrirritáló, fototoxikus hatása nincs.



28. **Lime** (*Citrus aurantifolia*) illóolaj

Segít a szervezetnek a fertőzések leküzdésében, és megvédi azt a vírusoktól. Feszessé teszi a bőrt, és a bőrhöz tartozó kötőszöveteket. E miatt kozmetikai készítményekben használják. Felfrissíti, élénkíti, stimulálja a kimerült pszichét.

Főbb összetevők: Linalool, limonene, citrál, limettin, pinen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A limett olaj nem mérgező, nem irritál, nem érzékenyít, fototoxikus hatása nincs.



29. **Lucfenyő** (*Picea abies*) illóolaj

Akut légúti megbetegedésekben inhaláló szerként alkalmazzák. Könnyíti a légzést, csökkenti az izomgörcsöket.

Kitűnő köptető. Használják még fürdéshez, szaunázáshoz, és levegő illatosításra.

Nyugtató, kiegyensúlyozó, oldja a félelmet, ez a tulajdonsága gyermekek esetén is jól alkalmazható. Reuma és ízületi gyulladás elleni bedörzsölők, kenőcsök alkotórésze.

Főbb összetevők: Kamfen, pinen, careen, bornylacetat.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A lucfenyő olaj nem toxikus, enyhén irritatív, nem bőrérzékenyítő, és fototoxikus hatása sincs.

-6-



30. Majoranna (*Origanum majoranna*) illóolaj

A majoranna olaj hatékony fájdalomcsillapító, görcsoldó, jótékony hatással van az idegrendszerre is, emésztést serkentő készítmények alkotórésze. Izomlazító és keringést fokozó hatása miatt kiválóan alkalmas komponens masszázsolajok készítésére. Nyugtatója a túlérzékenységet, enyhíti a stresszt és a feszültséget.

Főbb összetevők: Terpinen, pinen, szabinen, origanol, linalool.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Használatát kerüljük a terhesség ideje alatt, a majoranna olaj enyhén irritál, nem érzékenyít, nem fototoxikus.



31. Mandarin (*Citrus madurensis*) illóolaj

Fertőzésgátló, görcsoldó, izomlazító, vizelethajtó, vértisztító, nyugtató, tonizáló. Erősen nyugtató hatású olaj, hangulatjavító, boldogságérzetet okoz.

Főbb összetevők: Limonen, terpinen, metilantranilát.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A mandarin olaj nem irritál, nem mérgező, bőrérzékenyítő hatása nincs, 0,5% töménység alatt fototoxikus hatása nincs.



32. Mirha (*Commiphora abyssinica*) illóolaj

Erős vírus és baktériumölő, gyulladáscsökkentő, sejtregeneráló, tonizáló, és hurutoldó. Különösen hatékony a szájnyálkahártya és a gége betegségeinek kezelésében. Elősegíti a sebgyógyulást, jó sebfertőtlenítő. Az illóolaj összetevői gyulladás gátló és fájdalomcsillapító anyagot tartalmaznak. Lelkileg stabilizál, kiegyensúlyoz, segíti a nyugalmi állapot elérését, meditációs segédeszköz.

Főbb összetevők: Eleman, eudesman, germacran, elmen, kopaen

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A mirha olaj nem mérgező, nem irritál, nem érzékenyít, fototoxikus hatása nincs.



3. Mirtusz (*Myrtus communis*) illóolaj

Görcsoldó, fertőzésgátló, baktériumölő, összehúzó, köptető, és nyugtató hatású olaj. Enyhén nyugtató, de ugyanakkor koncentrációfokozó hatású.

Főbb összetevők: cineol, alfa-pinen, linalool, terpineol, mirtenilacetát

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A mirtusz olaj nem mérgező, nem irritál, nem érzékenyít, fototoxikus hatása nincs.



34. Muskotályzsálya (*Salvia sclarea*) illóolaj

Befolyásolja a hormonháztartást, erős görcsoldó, izomlazító, méregtelenítő, erősíti az ereket és az idegeket. A muskotályzsálya ellazít, felvidít, megnyugtató, vidámmá tesz. Csökkenti a félelmet, erősíti a fantáziát.

Főbb összetevők: Linalil-acetát, linalool, sclareol, germacren.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A muskotályzsálya olaj nem mérgező, nem érzékenyít, enyhén irritál, fototoxikus hatása nincs. Hormonháztartásra gyakorolt hatása miatt ne használjuk terhesség alatt.



35. Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) illóolaj

Torokgyulladás, fogínygyulladás esetén szájojlögetőként, ezen kívül jó nyákdoldó hatása miatt hurutos megbetegedések esetén használatos. Masszázsolajokban, bedörzsölő szerekben jótékony hatást gyakorol izom és ízület panaszokra. Kozmetikai területen dezodoráló szerekbe, illetve a gyulladásos bőr lemosására használják.

Főbb összetevők: Tujon, kámfor, borneol, eukaliptol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Szoptató kismamáknak és terhes nőknek nem ajánlott a használata, az orvosi zsálya olaj enyhén toxikus, enyhén irritáló, de nem bőrérzékenyítő, és fototoxikus hatása sincs.



36. Pacsuli (*Pogostemon patchuli*) illóolaj

Nagyon jó bőrpoló tulajdonságokkal rendelkező olaj, ugyanakkor kiváló gombaölő. Gyulladásgátló, hegesítő, hamosító, hatással rendelkezik, sejtregeneráló. A parfümpar alapanyaga. Erősen nyugtat, csökkenti a fájdalmat, afrodisziákus.

Főbb összetevők: Pacsulol, bulensen, guaien, pacsulen

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A pacsulai olaj nem mérgező, nem érzékenyít, nem irritál, fototoxikus hatása nincs.

-7-



37. Pálmarózsa (*Cymbopogon martini*) illóolaj

Erős baktérium, vírus és gombaölő, tonizál, erősít, serkenti az emésztést, erősíti és szabályozza a nyirokrendszert. Rendkívül bőrbarát, nagyon jó bőrápoló tulajdonságokkal rendelkezik. Levertség esetén élénkít, erős nyugtalanság esetén ellazít és megnyugtat.

Főbb összetevők: Geraniol, linalool, geranilacetat.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A pálmarózsa olaj nem mérgező, nem érzékenyít, nem irritál, fototoxikus hatása nincs.



38. Petit-grain /keserűnarancs/ (*Citrus aurantium amara*) illóolaj

Erős görcsoldó, gyulladásgátló, fertőzésgátló, dezodoráló, emésztést segítő, gyomorerősítő. Segít a szennyeződések eltávolításában, csökkenti a túlzott faggyútermelést. Nyugtat, kiegyensúlyoz, revitalizál. Tisztítja az érzelmi zavarodottságot.

Főbb összetevők: Linalilacetát, geranilacetát, nerylacetát, linalool, terpineol.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A petit-grain olaj nem mérgező, nem érzékenyít, nem irritál, fototoxikus hatása nincs.



39. Római kamilla (*Chamaemelum nobile*) illóolaj

Nagyon erős görcsoldó és lazító hatású, fájdalomcsökkentő, fertőzésgátló, emésztést segítő, vizelethajtó, segíti és szabályozza a menstruációt. Lázcsillapító és gyomorerősítő. Segíti és serkenti a májfunkciókat. Nyugtató, kiegyensúlyozó hatású, félelemoldó, csökkenti az agressziót.

Főbb összetevők: iso-butylangelat, iso-amylangelat, iso-butylbutirat, cineol, pinokarvon, myrtenal, alfa-terpinen, alpha és beta pinen, szabinen, beta-cariofillen, anthecottulid

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.



40. Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*) illóolaj

Erős váladékoldó, antibakteriális, epeműködést és emésztést segítő, vizelethajtó, méregtelenítő, szélhajtó, görcsoldó, és fájdalomcsillapító. Vérbőséget okoz, vérnyomás emelő, vércukorszint csökkentő. Serkenti a hajnövekedést, megelőzi a korpásodást. Emlékezet javító, idegerősítő, hangulatjavító, fokozza a kreativitást. Stimuláló, védelmező, segíti a tiszta gondolkodást.

Főbb összetevők: Cineol, borneon, alfa-pinen, beta-pinen, kamfen, karyofillen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A rozmaringolaj nem mérgező, nagyon enyhén irritáló, nem érzékenyítő, fototoxikus hatása nincs. Terhesség alatt használata kerülendő, epilepsziások ne használják.



41. Szantálfa (*Sanulum album*) illóolaj

Görcsoldó, antiszeptikus, összehúzó, szélhajtó, köptető, tonizáló, bőrregeneráló, melegítő. Afrodisziákus, antidepresszáns, erős nyugtató, harmonizáló, féleleműző.

Főbb összetevők: Szantanol, Szantalen, szanten, szantenon, szantalál, szantalon.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A szantálfa olaj nem mérgező, nem érzékenyít, nem irritál, fototoxikus hatása nincs.



42. Szegefűszeg (*Eugenia caryophyllata*) illóolaj

Antibakteriális, antivirális, erős gombaölő, melegítő, rovarűző, fájdalomcsillapító, különösen fogfájás esetén. Afrodisziákus, szélhajtó és gyomorerősítő. Élénkítő, stimuláló, idegerősítő, frissítő.

Főbb összetevők: Eugenol, eugenilacetat, beta-kariofillen.

Használat módja: Illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: Bőrzérsenyesítő, ezért használat előtt bőrpróbát kell végezni, az arra érzékenyek ne használják. A szegefűszeg olaj nem mérgező, és nem fototoxikus.



43. Szibériai lucfenyő (*Pinus sibirica*) illóolaj

A szibériai fenyő erős fájdalomcsillapító, antibakteriális, gyulladáscsökkentő, görcsoldó, keringésfokozó hatással rendelkezik. Ezen tulajdonságai miatt jól használható izomzati és ízületi problémák esetén masszázskészítményekben, bedörzsölőkben. Ugyanakkor kiváló hurutoldó és légzéskönnyítő hatása miatt légúti panaszok esetén is kiválóan alkalmazható. Nyugtató, kiegyensúlyozó, oldja a félelmet, ez a tulajdonsága gyermekek esetén is jól alkalmazható.

Főbb összetevők: Kamfen, pinen, careen, bornylacetat.

Használat módja: illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 8-10 csepp illóolajat adjunk. Bőrápoláshoz lemosáshoz 4-5 csepp illóolajat csepegtessünk 1dl növényi olajba vagy vízben oldva.

Különleges tudnivalók: A szibériai fenyő olaj nem toxikus, enyhén irritatív, nem bőrzékenyítő, és fototoxikus hatása sincs.



44. Télizöld (*Gaultharia fragrantissima*) illóolaj.

Enyhén antiszeptikus, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, antidepresszáns, hangulatjavító. Erősíti az aktív fázist és a feladatok ellátására ösztönöz. Belső nyugtalanság esetén, túlfeszített idegeknél hangulatjavító hatással bír.

Főbb összetevők: metilszalicilát, fenol, aldehid.

Használat módja: illóolaj diffúzorba 4-5 cseppet, a fürdővízhez 4-5 csepp illóolajat adjunk.

Különleges tudnivalók: Bőrizgató hatású, hígítatlanul ne használjuk! Állapotosoknál, kisgyermeknél és epilepsziásoknál kerüljük a használatát, fokozott figyelem a szalicilátra érzékenyeknél! Teli fürdőkádba max. 5 cseppet tegyünk!

ILLÓOLAJ KEVERÉKEK



1. Adventi fűszerek illóolaj keverék

A narancs, fahéj, és szegfűszeg illóolajok harmonikus keveréke felidézi benned az adventi készülődés, a Karácsonyvárás hangulatát. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.



2. Antistressz illóolaj keverék

Az indiai citromfű, majoranna, és pálmazsa illóolajok harmonikus keveréke hatékony segítség a stressz oldásban. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.

3. Aroma Higiénia illóolaj keverék



Levendula, teafa, citrom, vagy grape-fruit? Nem kérdés. Mindegyik benne van. Ezért hatékony. Használd önmagában hígítva, vagy keverd tisztító / tisztálkodószerhez. Alkalmazd személyes higiéniádhoz, vagy környezeted tisztántartására, mindenhol hasznos társad lesz. Sőt. Ha kirándulni indulsz, akkor se hagyd otthon ezt a környezetbarát fertőtlenítő koncentrátumot. Alapkészítmény minden öko háztartásban.

4. Belső béke illóolaj keverék



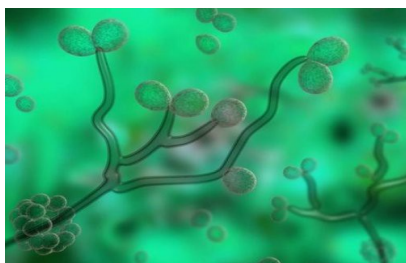
A bergamott, atlasz cédrus, és a bio kubebabors illóolajok harmonikus keveréke hatékony segítség a lelki egyensúly megőrzésében. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral..

-9-



5. **Citrusliget** illóolaj keverék

A citrom, grapefruit, és lime illóolajok harmonikus keveréke üdítő frissességével felidézi benned a mediterrán nyár hangulatát. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.



6. **Gomba stop** illóolaj keverék

Ennek az illóolaj keverékünknek az alapját a manuka és a teafa olaj képezi. Ez a két legelterjedtebb gombaölő illóolaj. Ezt egészítettük ki a pacsulolajjal, mely szintén hatékony gombaölő, ugyanakkor illatával harmonizálja a keveréket. Ha a teafa olaj használatától visszatartott annak illata, nem kell félned, ennek a keveréknek az illata sem kellemetlen.



7. **Karácsonyi fenyővarázs** illóolaj keverék

Az erdei fenyő, szibériai luc, és borókafenyő illóolajok harmonikus keveréke felidézi benned a Karácsony hangulatát. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral..



8. **Kelet fűszerei** illóolaj keverék

A kardamom, fahéj, és fekete bors illóolajok harmonikus keveréke varázslatos fűszerességével felidézi benned a mesés kelet hangulatát. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.



9. **Légfertőtlenítő** illóolaj keverék

A citrom, teafa, és kakukkfű illóolajok keveréke hatékony segítség a betegségek ellen. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon illóolaj diffúzorral.

10. **Nátha stop** illóolaj keverék



Az eukaliptusz, szibériai lucfenyő, és kakukkfű illóolajok keveréke hatékony segítség a légutak tisztán tartásában. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.

-10-



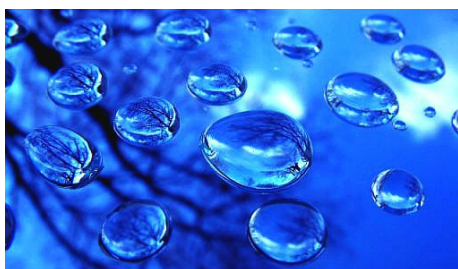
11. **Nyugodt álom** illóolaj keverék

A levendula, mandarin, és római kamilla illóolajok harmonikus keveréke hatékony segítség az esti, vagy délutáni elalváshoz. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.



12. **Szenvedély** illóolaj keverék

Az ilang-ilang, bergamott, és geránium illóolajok harmonikus keveréke segít a ráhangolódásban a meghitt órákra. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.



13. **Purgato** általános légtisztító illóolaj keverék

A citronella, citromfű, rozmaring, teafa, levendula és a mirtusz antiszeptikus hatású keveréke. Semlegesíti a kellemetlen szagokat és a dohányfüstöt. Nemcsak a levegőt, hanem a gondolatokat is tisztítja. Vidd magaddal és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral.



14. **Oleum latronum** (tolvajok olaja) illóolaj keverék

A szegfűszeg, citrom, fahéj, eukaliptusz radiata és rozmaring harmonikus keveréke.

Ezt a receptúrát D. Gary Young a British Múzeum könyvtárában lelte meg. 16. századi tolvajokról nevezte el, akik Franciaországban a pestis idején speciális aromaolajok keverékével kenték be magukat és úgy rabolták ki a pestisben elhunyt emberek házeit. Persze elkapták és a királyhoz vitték őket, aki meg akarta tudni, hogyan védték meg magukat a gyilkos kórral szemben. Engedékenysükkért cserébe, azt mondta a tolvajoknak a király, hogy fűszer kereskedőként kell a királyi udvart szolgálniuk.

Majd a receptet a királyi udvar is évszázadokon keresztül használta megbetegedések ellen.

Porlaszd illóolaj diffúzorral 15-30 percen át, ha kellemetlen szagok vannak, vagy betegségmegelőzésre. 20 perc múlva elpusztítja a levegőben lévő baktériumok, vírusok, mikrobák 99,6%-át! A Weber Állami Egyetemen végzett kutatás alapján 12 perc múlva a *Micrococcus Luteus*, 20 perc elteltével a *Pseudomonas Aeruginosa*-t.



15. **Adventi mézeskalács** illóolaj keverék

A mandarin, fahéj, grape-fruit és szegfűszeg illóolajok harmonikus keveréke felidézi benned az ünnepek hangulatát. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral..



16

16. **Christmas Spirit** illóolaj keverék

A narancs, fahéj és erdei fenyő illóolajok harmonikus keveréke felidézi benned a karácsony meghitt hangulatát. Vidd magaddal, és párologtasd aroma usb-vel, vagy használd otthon ultrahangos diffúzorral..