

Máta

Citron

Levandule

101

způsobů
použití

3

esenciálních
olejů



Levandule



Máta



Citron





Citron, levandule a máta jsou jistě nejvhodnějšími průvodci na začátku vaší cesty k poznání a spřátelení se s esenciálními oleji. Tyto tři vybrané esence jsou bezpečné, mají široké spektrum použití a nezatíží příliš vaši kapsu. Přejeme Vám příjemnou, voňavou cestu a mnoho užítku s těmito přírodními pomocníky.

CITRON (lemon)



Tomuto oleji se někdy přezdívá tekuté zlato. Jeho užití je všestranné. Tato esenciální elektrárna je jedinečná v tom, že se nevyrábí destilací vodní parou, ale lisováním za studena, aby se uchovaly všechny delikátní složky.

Citron má mnoho využití. Je antiseptický a může zlepšovat krevní oběh. Je skvělým antibakteriálním prostředkem. Pokud trpíte dýchacími infekcemi nebo záněty, může být pro vás citron vhodnou volbou. Jeho příjemné, sladké aroma odlehčí náladu a pročistí prostředí.

Nej snadnějším způsobem jeho využití je rozptýlení pomocí difuzéru nebo přímou inhalací z vlastních dlaní. Citronový olej můžete nanášet na plošky chodidel nebo přidat do sklenice vody a vypít. Má očistné a energetizující schopnosti.

Citron (citrusy obecně) rozpouští ropné látky v těle a tím čistí buněčné receptory. Mnozí doporučují pravidelné očistné kúry s několika kapkami Citronu ve vlažné vodě, kterou pijeme v dopoledních hodinách – do 14 hod. (Po 14 hod je vhodné pít vodu s Peppermintem, který tyto rozpuštěné látky pomůže vyloučit z těla ven.

Působení: Pomáhá upravovat krevní tlak, ulevuje při úzkosti, rozpouští celulitidu (můžeme používat i přímo na problémové partie), projasňuje myšlení, pomáhá při trávicích potížích, podporuje tvorbu leukocytů, čistí lymfatický systém, pomáhá při jaterní nedostatečnosti u dětí, zpevňuje nehty, zlepšuje paměť, odstraňuje nervozitu, pomáhá při bolesti v krku, při stresu, při dýchacích problémech a podporuje pocit pohody. Citron dobře čistí skvrny od ropy, mastnoty nebo od pryskyřice.

Tělesné systémy: trávicí, imunitní a dýchací systém.

Indikace: úzkost, deprese, pálení žáhy, stres, paraziti, rozpouští ledvinové kameny, čistí lymfu, stimuluje krvetvorbu, odstraňuje celulitidu, projasňuje myšlení, zlepšuje paměť.

Psychické působení: Olej zacílení. Aktivuje levou mozkovou hemisféru, podporuje jasné myšlení, koncentraci, obnovuje mentální flexibilitu. Přináší jasné nasměrování, uvědomění si vlastního já.

Pomáhá při problémech s učením. Přináší přirozenou hravost a radost. Pomáhá zbavit se deprese a naplno a s radostí prožívat přítomný okamžik.



LEVANDULE (lavender)

Levandule je jedním z nejznámějších esenciálních olejů na planetě. Její účinky jsou mnohostranné. Můžeme ji použít ke zklidnění popálenin a na regeneraci buněk. Neklidnému spáči pomáhá navodit klidný spánek a tiší bolest při ranách a odřeninách.

Levandule je adaptogen (podobně jako peppermint). Znamená to, že se dokáže přizpůsobit potřebám těla a za svého velmi komplexního složení uvolní pouze ty složky, které daný člověk potřebuje. Může tedy někoho zklidňovat, jiného energetizovat a posilovat. Pomáhá také ostatním olejům, aby dobře spolupracovaly. Propojuje a pozvedá všechny složky tak, aby přinášely maximální užitek všem tělesným systémům. Dokáže modulovat náladu, ulevuje při úzkostech. Pomáhá při hojení ran a při poškození tkání, zejména při popáleninách. Známe je také její použití při sezónních alergiích.

Levandule má všestrannou, neagresivní povahu. Její použití je bezpečné a snadné. Můžeme ji rozptýlovat do vzduchu nebo aplikovat lokálně, její účinky pomáhají tělu, mysl i duchu.

Působení: Odstraňuje stres, úzkost, nespavost, bolest po bodnutí hmyzem, zklidňuje pokožku (po popáleninách pomáhá pokožce vrátit se do dokonalé rovnováhy). Přírodní antihistaminikum, působí na alergie a zahlenění, uvolňuje svalové křeče, čistí dutiny. Je antibakteriální, antidepressivní a zklidňující.

Indikace: srdeční arytmie, popáleniny (regenerace buněk), rány a odřeniny, vředy a pupínky, lupy, padání vlasů, alergie, senná rýma, křeče, herpes, bolesti hlavy, napětí, problémy s trávením, nespavost, vysoký krevní tlak, srdeční arytmie, menopauza, nevolnost, nádory, jizvy, kožní problémy, strie, čištění ran, odřenin, spálenin od slunce, úžeh, krční infekce, podrážděná kůže.

Psychické působení: Olej komunikace. Pomáhá člověku vyjádřit se verbálně, překonat strach z projevování vlastních pocitů, vlastní pravdy. Podporuje emoční upřímnost a sdílení našeho skutečného já s druhými lidmi.

Jakmile se naučíme sdělovat své nejhlubší pocity a myšlenky, uvolníme se ze svého vězení, které jsme si sami připravili. Díky této upřímné a pravdivé komunikaci pak můžeme prožít bezpodmínečnou lásku.

MÁTA PEPRNÁ (peppermint)



Mátový olej obsahuje více než 300 různých složek a až 1000 mikročástic, které vytvářejí mistrovské dílo synergie. Díky této komplexnosti působí na fyzický i mentální systém těla.

Máta je jedním z nejsilnějších adaptogenů (podobně jako levandule). Dokáže se přizpůsobit potřebám našeho těla. Má 142 možností použití. Z jeho složek má 200 chladivé účinky, 100 relaxační a 50 hřejivé. Uvolní se vždy to, co člověk v danou chvíli potřebuje.

Aktivním komponentem je zde mentol, který stojí za léčivými vlastnostmi máty, zatímco jeho oživující aroma způsobují estery. Máta je známa svými relaxačními účinky. Mentol brání kontrakci svalů tím, že blokuje proudění kontrakčních signálních iontů do svalových buněk.

Lokální aplikace máty obvykle vyvolává dlouhotrvající chladivý pocit na kůži tím, že stimuluje nervy, které přenášejí vnímání chladu. Dochází tak k blokování nervového přenosu nepříjemných pocitů a bolesti. Tento olej můžeme vetřít na spánky při bolestech hlavy, působí na ochlazení myslí i svalů.

Působení: analgetikum, antibakteriální, anti-karcinogenní, protiplísňový, antiparazitální, kardiotonický, protizánětlivý, zvláště v případě zánětů střev a močových cest, působí proti nevolnosti. Má antiseptické a protikřečové účinky, podporuje trávení, pomáhá ostatním olejům proniknout do těla, snižuje horečku, ulevuje při bolestech hlavy, občerstvuje, pomáhá projasnit myšlení, podporuje odolnost. Pomáhá zlepšit a obnovit chuť stimulací trojklaného nervu.

Indikace: artritida, astma, kandida, trávicí potíže, průjem, nadýmání, pálení žáhy, hemeroidy, návaly, nepravidelná menstruace, bolesti hlavy, cestovní nevolnost, nádory, infekce dýchacího aparátu, svědivá kůže, infekce v krku, křečové žíly, deprese, koliky, potíže s trávením, únava, zánět, hysterie, problémy s játry, syndrom dráždivého tračníku, ranní nevolnost, zlepšení paměti, po ozáření, regenerace nervů, revmatismus, zklidnění a ochlazení, tuberkulóza, bolest zubů.

Psychické působení: Olej radostného srdce. Máta vnáší do srdce a do duše radost a nadšení. Posiluje tělo, mysl a ducha a připomíná nám, že náš život může být šťastný, nemusíme se bát. Člověk užívající mátu cítí, jako kdyby životem jen proklouzával. Pomáhá nám zůstat na povrchu emocionálních bouří. V období deprese a zoufalství můžeme s její pomocí znovu objevit čistou radost bytí. Neměla by se užívat jako únik před řešením emocionálních bolestí a problémů. V takovém případě může zabrzdit další růst. Máta nám umožňuje krátké „vydechnutí“, úlevu od emoční bolesti, pobyt v mělčině, než se znovu ponoříme do hlubokých vod.

Citron (lemon)



V DOMÁCNOSTI

1. Odstraní pach zatuchlého prádla. Zapomněli jste prádlo v pračce? Citron likviduje veškeré pachy.
2. Stromová pryskyřice – ať už vám uvízla na koberci, na oblečení nebo na kůži – citronová silice vám ji pomůže odstranit.
3. Olej a mastnota. Právě jste opravili kolo. Máte mastné, černé ruce. Samotným mýdlem je neumyjete, ale mýdlem s citronem ano!
4. Desinfekce. Přidejte citron do vody ve spreji a postříkejte stoly, pulty a další povrchy. Tento účinný přírodní desinfektant můžete posílit přidáním trošky octa.
5. Čištění odpadů a výlevky. Nepotřebujete plynovou masku, stačí pár kapek citronu. Odstraní usazeniny z tvrdé vody i nepříjemné pachy.
6. Péče o kožený nábytek a oblečení. Přírodní kůži čas od času přetřete hadříkem namočeným v citronové silici. Vyčistíte ji a zabráníte jejímu praskání.
7. Stříbro. Hadříkem s citronovou silicí odstraníte patinu na stříbru a dalších kovech.
8. Deaktivuje lepkavé. Citronový olej vám pomůže odstranit žvýkačku z vlasů, dokonce i dočasné tetování.
9. Nábytek. Vraťte nábytku život několika kapkami citronového oleje. Citron je přírodní, netoxická leštěnka, vrací nábytku krásný lesk, zabraňuje vysychání nátěrů a navrácí starožitnému nábytku vlhkost.
10. Nerezové nádobí. Nepotřebujete speciální čistič nerez, stačí použít citronový olej. Kromě krásného vzhledu bude i vonět.
11. Čištění žuly a poréznych kamenů. Kdo obývá póry přírodních kamenů na vašich pultech a podlahách? Citron čistí do hloubky, proniká do kamene a zanechá přírodní vůni čerstvého citronu.

12. Zubní kartáček. Pokud váš zubní kartáček vypadá unaveně, oživte ho trochu citronové silice. Můžete přidat i kapku máty.

13. Nepříjemné pachy. Zapocené tenisky, kočičí záchod, psí pelíšek nebo dětský nočník. Zkuste dát do rozprašovače nebo difuzéru citronový olej a zneutralizujte pachy u jejich zdroje.

14. Šmouhy na podlaze. Máte na dřevěné podlaze šmouhy, které nejdou umýt? Zkuste citron!

15. Zašlé, zatuchlé, zaprášené. Ukládáme si věci, které stárnou. Časem chytí „zatuchlý“ zápach. Zkuste ho setřít citronovým olejem.

16. Kuchyňská prkénka. Kuchyňské prkénko často představuje útočiště pro mnoho bakterií. Nikdo nechce, aby jeho jídlo chutnalo po čistících chemikáliích, ale většině lidí chutná citron.

17. Mšice na květinách. Zkuste přírodní pesticid vyrobený z citronové (nebo peppermintové) silice a vody, který nastříkáte na rostliny. Zahubí mšice i jejich larvy.

18. Nádobí bez poskvrnění. Přidejte do každé dávky čistícího prostředku v myčce několik kapek citronového oleje. Nádobí bude jako nové!

19. Osvěžte páchnoucí kuchyňské utěrky. Když začnou utěrky zapáchat, přidejte do pracího prášku trochu citrону, nechte je přes noc namočené, a poté vyperte. Ucítíte ten rozdíl!

VAŘENÍ & JÍDLO

20. Energetická bomba. Pro rychlé osvěžení a energetizaci si kápněte do sklenice vody několik kapek citrónu a máty a vypijte.

21. Sladkosti a dezerty. Citronovým olejem ochutíte koláče, bublaniny, sušenky, limonádu. Nesčetné možnosti použití.

23. Nebo jiné dobroty. Pečený losos s chřestem a citronem, ústřice s citronem, zelenina s citronem (prospěje zejména brokolici), nebo skvělý salát.

24. Skladování. Citronový olej můžete nastříkat na nakrájené ovoce, které tím uchováte čerstvé až do podávání.

TĚLO & MYSL

25. Potíže s dýcháním. Citron ve zvlhčovači vzduchu ulevuje při rýmě,

kašli, kýčání a při dýchacích potížích obecně.

26. Škrábání v krku. Přidejte do teplé vody s medem několik kapek citronu, který vám uleví od bolestí v krku, kašle a horečky. Citronová silice působí proti bakteriím i virům.

27. Zesvětlování vlasů – bez chemie. Zapomeňte na drahé kadeřnické salony a použijte citronový olej. Potom vyjděte na slunce, které vám zesvětlí vlasy. Buďte opatrní – funguje to velmi rychle!

28. Boj s plísněmi. Chcete se zbavit plísní na nehtech? Citronový olej je skvělý na ošetření nehtů a pomáhá proti plísním.

29. Zklidní nervozitu. Přidejte ho spolu s levandulí do difuzéru, abyste se zbavili neklidu a úzkosti. Budete mít daleko lepší náladu a celkově se budete cítit daleko harmoničtěji.

30. Čisté myšlení & jasné zacílení. Bystrá mysl, čistý štít, jasné myšlení. Samé užitečné věci. Rozptylte citronový olej a máte to.

8

31. Vytahuje horkost ze starých ran. Pokud máte ošklivou ránu, která si volá po pozornosti, pokapejte ji několika kapkami citronového oleje a máte nového přítele.

32. Dobrá nálada. Zažehťte smutky a nenáladu. Ať už citron rozptylujete nebo ho použijete místně, je těžké udržet si v jeho přítomnosti mrzutou náladu.

33. Zatvrdliny. Až příště najdete tvrdou, drsnou kůži na chodidlech (kuří oka, mozoly nebo puchýře), kapejte na ně pravidelně několik kapek citronu a kůže brzy změkne.

34. Rozjasnění pokožky. Citronový olej vám pomůže odstranit mrtvé kožní buňky a starou kůži. Zkuste smíchat trochu ovesných otrub s vodou a přidat 4-5 kapek citronového oleje. Skvělý peeling!

Máta

(peppermint)



V DOMÁCNOSTI

35. Zklidnění bouře. Stačí jedna kapka mátového oleje na břicho nebo vnitřně a zklidníte zažívání, zkažený žaludek nebo jiné trávicí obtíže. Nezbytnost při cestování.

36. Obnoví vitalitu ústní dutiny. Mátový olej s vodou (a citronovým olejem) jsou skvělou ústní vodou, díky níž získáte pocit svěžesti a čistoty.

37. Rozproudí vzduch. Máte ucpané dutiny nebo oteklý, bolavý krk? Kápněte do difuzéru mátový olej (nebo si s ním natřete hrudník). Přinese vám okamžitou úlevu. Máta působí jako expectorans a pomůže při nachlazení, kašli, zánětu dutin, astmatu a bronchitidě.

38. Ochladí klouby. Bolestivé, horké klouby ochladí máta s levandulovým olejem. Působí jako ledová koupel.

39. Rychlejší pocit nasycení. Pocit sytosti bez přejídání. Mátová vůně vám přinese rychlejší pocit sytosti. Zejména pokud ji budete vdechovat při jídle.

40. Ochladí nohy. Byli jste celý den na nohou nebo jste chodili v botách s příliš tvrdou podrážkou? Přidejte do studené vody mátový olej a udělejte si chladivý obklad.

41. Probudte se. Mátové aroma je skvělý a nenásilný prostředek pro udržení bdělosti při dlouhých cestách, ve škole nebo při práci v noci.

42. Energie pro hlavu. Některé šampony a kondicionéry vás mohou uspávat. Nemáte energii ani chuť do života. Přidejte do své kosmetiky trochu máty na stimulaci vlasové pokožky. Tento olej je antiseptický, pomůže vám také odstranit lupy a vši.

43. Alergie. Mátový olej uvolňuje hladké svalstvo – ty samé svaly, které lemují dýchací cesty a které nejvíce trpí v sezóně alergií. Máta, citron a levandule jsou vaší další zbraní proti alergiím.

44. Bolest hlavy z napětí. Zkuste si na spánky, na šíji a na oblast dutin vetřít několik kapek mátového oleje.

45. Nepozornost u dětí. Zkuste malému kápnout trochu máty na košili, máznout pod nos nebo na jazyk, když se má jít učit nebo dělat domácí úkoly. Zvýší se jeho bdělost a koncentrace.

46. Revitalizace. Po dlouhém a náročném dni se namažte trochou máty, nechte ji vsáknout a potom si dejte teplou koupel nebo sprchu. Osvěžující mátová pára vás ochladí, uvolní a dodá energii.

47. Přidejte si do čaje osvěžující aroma. Jedna kapka mátového oleje oživí jakýkoliv bylinný čaj (nemusíte přidávat cukr), ulehčí trávení a uleví při pálení žáhy.

48. Nechce se mi nic dělat. Pokud máte tento pocit, zkuste si před cvičením nebo plánovanou prací dát mátový olej, který probudí vaše smysly a dostane vás do správného naladění.

49. Noční můra prodavačů lahůdek. Pokud máte neodolatelné chutě na nezdravá jídla, zkuste dát do difuzéru mátový olej.

VAŘENÍ & JÍDLO

50. Čokoládové cukrovinky. Čokoládové sladkosti dostanou s kapkou máty úplně nový rozměr!

51. Dorty a zákusky. Mátová zmrzlina, poleva na dorty, zákusky, sladké tyčinky. Neodolatelné.

52. Nápoje. Vyzkoušejte mátovou vodu s ledem, mátový čaj, horkou čokoládu. Vynikající.

TĚLO & MYSL

53. Probouzeč. Mátový olej aktivuje limbický systém v mozku, který řídí emoce, dlouhodobou paměť a je spojený s čichovými receptory v nose.

54. Svědění. Pokud je vaše pokožka po opalování horká a svědí, zkuste smíchat mátu a levanduli. Ochladí, zklidní a zastaví svědění.

55. Nevolnost. Pokud máte pocit, že jste se právě projeli na horské dráze, zkuste si na oblast žaludku namazat 4-5 kapek máty. Zklidní to hladké svaly kolem žaludku a rozptýlí nevolnost.

56. Cesta do Arktidy bez cestování. Pár kapek máty v ledové vodě zlepší její chuť a zanechá svěží, chladivý arktický vítr v dýchacích cestách.

57. Klíšáta. Zkuste zapitému klíšěti připravit mátovou koupel. Kápněte si kapičku na vatový tampon a klíšěť potřete. Za chvíli vystrčí hlavičku a je vaše.

58. Znepříjemnit život domácím broukům. Mnozí zástupci hmyzí říše mátu nesnášejí – mravenci, mšice, brouci, molice, švábi. Kápněte ji do sprejové lahvičky s vodou a postříkejte oblíbená místa hmyzích návštěvníků.

59. Přírodní čištění. Mátový olej je díky svým antibakteriálním a protiplísňovým vlastnostem skvělým čistícím prostředkem. Postříkejte kuchyňské pulty a povrchy v koupelně a užíjte si tu nejčistější čistotu.

60. Spát jako dřevo. Pokud máte problém usnout, zkuste mátu, která aktivuje receptory chladu na kůži a sliznici. Tímto způsobem může pomoci s nespavostí.

61. Rozptýlit apatii. Pokud jste s někým, kdo vypadá zachmuřeně nebo je mu „všechno jedno“, zkuste mu nabídnout mátový olej (k inhalaci, potření nebo vnitřně). Stimuluje mentální bystrost a soustředění.

62. Rozhoduje stav mysli. Mentální naladění člověka může změnit hodně situací. Pokud jsme v šoku nebo ve stresu, mátový olej vám pomůže obnovit pocity pohody a rovnováhy.

63. Zklidní bolavý zub. Máta může působit jako přirozený lék na tišení bolestí a na relaxaci svalů, zejména u bolavých dásní, při růstu zubů nebo po zubním zákroku.

64. Ulehčí břišní bouře. Při vnější, ale i vnitřní aplikaci ulevuje při křečích, poruchách trávení i při průjmech. Zapomeňte na antacidy a dejte si mátový olej.

65. Pro zmučená chodidla. Když máte pocit, že jste právě uběhli maraton v pantoflích a vaše nohy jsou jeden velký chudák, vmasírujte si do bolavých chodidel, kloubů a namožených svalů mátový olej.

66. Zbavte se letargie. Cítíte se letargičtí a máte zamížený mozek? Máta zlepšuje cirkulaci krve a bdělost, energetizuje.

67. Pavouci zmizí, když v místnosti rozptýlíte mátový olej. Proč? Nesnášejí ho. Máta je bezpečná, pavouky nezabije, jenom vyžene.

Levandule

(lavender)



V DOMÁCNOSTI

68. Zatuchlý vzduch ve skříni. Určitě to znáte. Šaty všeho druhu, boty pro každou příležitost a žádný čerstvý vzduch. Prostě je tu zapotřebí levandule. Ať už rozptýlená, nakapaná na keramický odpařovač nebo na vatičku, vyžene stagnaci ven.

69. Hmyzí bodnutí. Hmyz létací i lezoucí vůni levandule přímo nesnáší. Pokud zanedbáte prevenci, pomůže vám levandule zklidnit žihadla, svědění a otok.

70. Víceúčelový sprej. Až příště uvíznete v dopravní zácpě, vyndejte si sprejovou lahvičku s levandulí a s vodou a osvěžte si auto. Levandulovému autu nikdo neodolá.

71. Děti nechtějí na kutě? Pár kapek levandule na polštáři dělá zázraky. Odlehčí náladu, zklidní je, zpříjemní atmosféru v ložnici, ale to hlavní - ukolébá je ke spánku.

72. Zapomeňte na chemické osvěžovače vzduchu. Až budete příště čistit záchod, použijte levanduli ve sprejové lahvičce. Bonusem budou její antibakteriální, antibiotické, antivirové a antiseptické vlastnosti.

73. Zbaví ocet štiplavosti. Pokud čistíte octem, ale vadí vám jeho ostrý, štiplavý zápach, přidejte levanduli.

74. Terapeutický saponát nebo prací gel. Pokud vám čistící prostředky připadají nezajímavé, přidejte levanduli, a kromě antibakteriálních vlastností vám při mytí nádobí nebo praní přinese aromaterapeutický zážitek.

75. Ložní prádlo. Jak voní vaše skříň s ložním prádlem? Možná po bavlně. Nebo po staré bavlně. Energetizujte ji voňavou levandulí. Nezanedbává skvrny a vaše prádlo bude svěží a voňavé.

76. Levandulové svíčky. Staré, téměř ztracené umění výroby svíček. Jestli jste někdy vyráběli svíčky, asi víte, jak je to zábavné. Přidejte levanduli a svíčka bude uvolňovat terapeutickou vůni.

77. Dřevěné podlahy jako nové. Vypadá vaše dřevěná podlaha unaveně? Běžné leštěnky obsahují drsné chemikálie. Dřevo miluje olej. Přidejte

do mycího prostředku trochu levandule a podlaha bude jako nová.

78. Stará kšiltovka. Vaše oblíbená, obnošená kšiltovka možná vypadá skvěle, ale páchne jako zvíře. Kápněte do ní 4-5 kapek levandule, aby byla snesitelná. Zůstane vaší oblíbenou čepicí i ve chvílích, kdy vás bude bolet hlava.

79. Osvěžení pro matraci. Také postelová matrace může chytit utahaný pach drátů, pěny a látky. Až budete měnit povlečení, pokapejte ji levandulí.

80. Domácí osvěžovač vzduchu. Nasypte do malé zavařovací sklenice jedlou sodu a 5-6 kapek levandulového oleje. Udělejte do víčka několik děr a sklenici umístěte do exponovaných míst (vedle odpadkového koše, u špinavého prádla atd). Sklenici často protřepávejte. Usmívejte se.

81. Pach domácích miláčků. Nasypte trochu směsi sody a levandule na koberce a vysajte je. Pokud máte zvířátka, pomůže vám zdočovat pachy.

82. Oživené potpourri. Jestli máte potpourri, které už má svůj nejlepší věk za sebou, zkuste ho osvěžit několika kapkami esenciálního oleje. Vůně levandule zcela změní to, jak se doma cítíte.

83. Voňavé sáčky ve vysavači. Při vašem úsilí udržet čistý domov se vysavač může stát vaším nepřítelem. Víte, že dokonce rozptyluje do vzduchu mikroskopické částice nečistot? Nakapejte na hadřík citron a levanduli a vložte je do sáčku. A teď ať si klidně rozptyluje!

VAŘENÍ A JÍDLO

84. Levandule změkčí citrusové vůně. Zkuste ji přidat do citronové omáčky, do pomerančové marmelády, do citrusových salátů, do skutečné limonády i do dalších jídel.

85. Skvělá marináda na grilování. Opečte kuře nebo rybu na grilu s medem nebo s česnekem a rozmarýnou a kousky masa namáčejte v marinádě z medu a levandule. Mňam!

86. Zákusky k nakousnutí. Levandule je skvělou přísadou do borůvkového nebo banánového koláče, do citronovo-levandulových sušenek, k pečenému lososu, do levandulových muffinů, sušenek a do mnoha dalšího.

87. Nové chuťové tóny pro sladidla. Levandulí můžete nahradit vanilkové aroma (v krémech a sladidlech). Použijte ji na polevy, přidávejte do medu, kterým sladíte čaj nebo přípitek, můžete ji nakapat i do javorového sirupu.

TĚLO A MYSL

88. Tajemství ovesných otrub. Naplňte si sklenici od dětské přesnídávky ovesnými otrubami a přidejte 5-8 kapek levandulového oleje. Až si budete mýt obličej, přidejte trochu vody a máte přírodní peeling.

89. Drobné popáleniny, velká úleva. Pokud jste to trochu přehnali se sluníčkem, levandulový olej vám pomůže zabránit sloupání pokožky. Hojí kůži bez tvorby jizev.

90. Poranění a odřeniny. Levandule desinfikuje, je skvělá na kůži a léčí řezné rány odřeniny, zvláště když jsou v místech, kde je těžko můžeme udržovat zakryté.

91. Ulevuje při bolesti uší. Ohřejte levanduli s olivovým olejem a jemně ji vmasírujte do oblasti kolem uší (ne dovnitř) a na krční lymfatické žlázy.

92. Suchá kůže. Pokud máte suchou, svědivou kůži, zapomeňte na chemické krémy. Přidejte trochu levandule do kokosového oleje a úleva přijde hned.

93. Suché paty & unavená chodidla. Jestli jste nosili celé léto sandály a vaše paty vypadají jak rozpraskaná pouštní půda, připravte si horkou nožní koupel s 6 kapkami levandulového oleje. Chodidla vám poděkují.

94. Napětí v šíji a unavená křídla. Cítíte napětí v šíji a kolem lopatek? Smíchejte levanduli s trochou oleje, chvílku vdechujte a pak zatuhlíny rozmasírujte.

95. Zázračná inhalace. Až na vás příště přijde nachlazení nebo chřipka, pamatujte na levandulovou kuklu. Nalijte do mísy horkou vodu, přidejte 4-6 kapek levandule, hodte si přes hlavu ručník a pomalu, zhluboka vdechujte levandulovou páru.

96. Truhlářův přítel. Pracujete se dřevem? Až se příště budete snažit vyndat třísku, zapomeňte na hloubení jámy v prstu. Zakapte ji levandulí, tříška nabobtná a vyklouzne.

97. Alergie, dutiny & dýchací cesty. Levandule tiší problémy s dutinami, tvrdošij-né alergie a další dýchací záležitosti. Nakapte trochu na šíji, na hrud' a mezi oči.

98. Pro vaši lékárníčku. Pokud byste si měli vybrat jen jeden jediný esenciální olej, vezměte levanduli. Proč? Základní domácí lékárníčka je obvykle vybavena na drobná kožní poranění, odřeniny, vyrážky atd. A na to vše je skvělá levandule.



99. Pro miminka. Až budete koupat miminko, nemusíte používat stále jen mýdlo. Přidejte do vody pár kapek levandule a dětská pokožka bude hebká a krásně voňavá.

100. Smyjte stres. Svalové napětí, úzkost a nervozita. Jak upustit stresový ventil? V teplé koupeli s levandulí.

101. Pára hovoří. Navlhčete si vlasy ve sprše. Přidejte 4 kapky levandule do hrsti vody a vetřete ji do vlasů. Předkloňte hlavu, nechejte vodu stékat a vdechujte přitom levandulový opar, který se vám šíří z rukou a z vlasů. Vy i vaše vlasy se budete cítit báječně!

BONUSOVÝ TIP

Zničte akné u zdroje. Bakterie žijící v mazových žlázkách se zasazují o nadprodukcí mazu – voskové hmoty, kterou spojujeme s akné. Levandule pomáhá regulovat maz a omezuje výskyt pupínků.



www.esencezivota.eu
kontakt@esencezivota.eu
tel:777763399
www.facebook.com/esencialni