



— HANUMAN —

EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

SEZNAM ETERIČNIH OLJ ZA NEGO KOŽE

Eterična olja v mazila običajno dodajamo od 0.5% do največ 5%.

Delež je odvisen predvsem od vrste eteričnega olja. Nekatera olja so zelo močna (npr. smilj) in jih dodajamo v manjših količinah. Nekatera pa so izredno varna in jih lahko dodamo tudi več (npr. sivka, poprova meta,...).

AKACIJA *Acacia dealbata*

Neguje, vlaži, pomaga občutljivi koži, preprečuje vnetja.

ATLAŠKA CEDRA *Cedrus atlantica*

Antiseptik, čisti kožo, pomaga pri aknah, kožnih težavah, srbečici, blagodejno deluje na dihalne poti.

BERGAMOTKA *Citrus bergamia*

Neguje, spodbuja zaraščanje in celjenje ran, dobrodošla pri aknah. Primerna za hitro porjavitev kože, dezodorira.

BAZILIKA *Ocimum basilicum*

Omili srbenje pri pikih insektov in odganja insekte. Neguje in spodbuja rast las.

BOR *Pinus* (več različnih vrst)

deluje kot antiseptik in razkužilo. Priporoča se tudi pri vnetjih dihal in pri pljučnih boleznih.

BRIN *Juniperus Communis*

Eterično olje jagod je razkužilo in dišava. Učinkovit je pri utrujenih in bolečih stopalih ter hladilen in osvežilen. Antiseptično pomaga pri aknah, ekcemih, celulitu, drobnih kapilarah na nežni koži obraza, ranah, mastni koži, pospešuje zaraščanje, sprošča krče, pomaga pri arteriosklerozi, revmi, putiki in napetosti mišic.

CIMET *Cinnamomum verum*

Močan antiseptik, pri vbodih insektov.

Pozor! Cimetovo olje močno ogreva in lahko, če gre za previsoke koncentracije pri zunanji uporabi, razdraži kožo.

CIPRESA *Cupressus sempervirens*

Antiseptično, pri mastni koži, celulitu, zadržuje znojenje (pri potečih se nogah), sprošča krče, krepi vene, pomaga pri hemeroidih, krčnih žilah, krčih.

EVKALIPTUS *Eucalyptus globulus*

Uporabimo eterično olje, ki razkužuje, hladi in diši. Dobro očisti rane, dodan osnovnemu olju pa je odlično mazilo za vnete in boleče mišice.

GALBANUM *Ferula gummosa*

Celi rane, pomaga pri kožnih težavah, aknah, tudi pri tvorih in oteklih žlezah.

GREIVKA *Citrus paradisi*

Daje koži napetost, pospešuje delovanje limfe, osvežuje, hladi, krepi, dobrodošla pri utrujenosti in pretiranemu naporu.

Lahko povzroči lišaje.

JASMIN *Jasminum grandiflorum*

Pri kožnih težavah, ekcemih, dermatitisu.

JELKA *Abies alba*

Antiseptik, pospešuje prekrvavitev, pomaga pri revmatičnih težavah, spodbuja, krepi, je dobrodošla v stanjih izčrpanosti.

KADILO *Boswellia sacra*

Antiseptik, gladi kožo, pospešuje zaraščanje in celjenje ran, pomaga pri zgubani koži in tvorih. Pridobivajo ga s parno destilacijo smole.

KAFRA *Cinnamomum camphora*

Antiseptik, celi rane, pomaga pri aknah, kožnih težavah, pospešuje krvni obtok, pospešuje prekrvavitev, pomaga pri revmi, blaži bolečine, sprošča krče.

Ne smemo uporabljati med nosečnostjo. Ni primerno za epileptike.

KAJEPUT *Melaleuca leucadendra*

Pri aknah, luskavici in nahodu, revmi, putiki.

KAMILICA *Matricaria recutita*

Antiseptik, zavira vnetje, celi rane, pospešuje zaraščanje, še posebno pri razdraženi, izsušeni koži, pri aknah, opeklinah, sončnih opeklinah, abscesih, tvorih, alergijah.

KORENJE *Daucus carota*

Neguje in stimulira elastičnost kože. Mešamo ga lahko z osnovnimi olji in ga uporabimo za čiščenje kože ali negovanje kože okoli oči. Vsebuje provitamin A in vitamin F. Hrani, obnavlja kožo in ji daje napetost.

Pomaga pri aknah, abscesih, tvorih in turih.

LADANOV BRŠKIN *Cistus ladanifer*

Spodbuja celjenje ran, pri obolenjih kože, luskavici, greje, uporaben pri motnjah prekrvavitve.

LEMONGRASS *Cymbopogon citratus*

Dober antiseptik, uporaben pri mastni koži.

To olje lahko povzroči lišaje in draži kožo.

LIMETA *Citrus aurantifolia*

Antiseptično, pomaga pri napetosti kože in veznega tkiva, zelo je priljubljena v kozmetiki.

Lahko povzroči lišaje.

LIMONA *Citrus limon*

Pomaga pri premastni koži, celulitu, turih, garjah, bradavicah, lomljivih nohtih, glavobolu, migreni. Osvežuje, hladi in krepi.

Lahko povzroči lišaje.

MAJARON *Origanum majorana*

Močen antiseptik, celi rane, pri putiki, revmi, artritisu, krčnih žilah.

Ne smemo uporabljati med nosečnostjo.

MELALEVKA *Melaleuca alternifolia* (TEA TREE)

Eterično olje tea tree je zdravilno, razkužuje, uničuje glivice in deluje protivnetno. Ko gre za vbode insektov ga nanašamo čistega.

MELISA *Melisa officinalis*

Pri mastni in nečisti koži, prhljaju, alergijah. Meliso lahko na vročinski izpuščaj kanemo nerazredčeno, v primeru herpesa jo razredčimo.

META *mačja, poprova in zelena Metha*

Antiseptik, pri vbodih insektov, herpesu, v losjonih umirja srbečico, zadržuje znojenje.

MIRA *Kommiphora molmol*

Močno antiseptično, celi rane, primerna za suho in razpokano kožo, staro kožo, ekceme, tvore, preprečuje vnetja.
Ne smemo uporabljati v nosečnosti.

MIRTA *Myrtus communis*

Antiseptik, tonizira in čisti kožo, uporabna pri ranah, tvorih, senenem nahodu, deluje anti-revmatično, blaži bolečine.

MUŠKATNA KADULJA *Salvia sclarea*

Antiseptik, pomaga pri turih, tvorih, zadržuje znoj.
Ne smemo uporabljati skupaj z zdravili, ki vsebujejo železo. Tudi z alkoholom ne.

NARDA *Nardostachys jatamansi*

Harmonizira funkcije kože, pomaga pri razdraženi koži, blaži alergije.

NEROLI *Citrus aurantium ssp. Aur.*

Antiseptik, neguje, stimulira regulacijo celic (pri suhi koži), dober je pri popokanih kapilarah.

OŽEPEK *Hyssopus officinalis*

Celi rane, pomaga pri ekcemih.

Ni primeren med nosečnostjo. Ni primeren za epileptike.

PAČULI *Pogostemon cablin*

Antiseptik, celi rane, pospešuje zaraščanje, pomaga pri kožnih vnetjih, kožnih težavah (pri suhi, utrujeni ali starejši koži).

PELARGONIJA *Pelargonium graveolens*

Gre za eno najpomembnejših negovalnih olj (prečiščuje). Pospešuje zaraščanje in celjenje ran. Pomaga pri tvorih, boleznih kože, luskavici, aknah, herpesu.

PERUNIKA *Iris florentina*

Čisti kožo, preprečuje vnetja.

PETIT GRAIN *Citrus aurantium ssp. Aur.*

Pri kožnih težavah, pomirja.

Pri zunanji uporabi in v povezavi z močnim vplivom sončnih žarkov lahko olje povzroči kožne madeže in lišaje.

POMARANČA *Citrus simensis*

Čisti kožo in ji daje napetost.

Lahko povzroči lišaje.

RMAN *Achilea millefolium*

Močno preprečuje vnetja, celi rane, pomaga pri aknah, kožnih vnetjih, celulitu, sončnih opeklinah. Je dobrodošel pri revmi in putiki.

Lahko povzroči lišaje:

Ne smemo uporabljati v nosečnosti.

ROŽMARIN *Rosemarinus officinalis*

Antiseptik, pomaga pri mastni in nečisti koži, spodbuja celjenje prask in zaraščanje, dobrodošel pri izpadanju las.

Draži kožo. Ni primeren za epileptike in nosečnice.

SANDALOVINA *Santalum album*

Antiseptik, celi rane, preprečuje vnetja, pomaga pri kožnih težavah, aknah, suhi koži, ekcemih.

Med nosečnostjo ga lahko uporabljamo le v dišavni svetilki.

Ne smemo uporabljati pri akutnem vnetju ledvic, ker ima učinke podobne testosteronu.

SIVKA *Lavandula officinalis*

Antiseptik, pospešuje celjenje ran, zaraščanje, primerna pri aknah, abscesih, turih, dermatitisu, ekcemih, glivični bolezni nog, preprečuje znojenje, primerna pri opeklinah, sončnih opeklinah, pikih čebel in insektov, ugrizih kač. Omili bolečine, sprošča krče, pomaga pri glavobolu, migreni, nevralgijah, revmi.

Ne smemo jo uporabljati istočasno z zdravili, ki vsebujejo železo.

SMILJ *Helichrysum italicum*

Pri obolenjih kože, luskavici, ekcemih, odstranjuje strupe in pospešuje delovanje limfe.

TIMIJAN IN MATERINA DUŠICA *Thymus vulgaris in thymus serpyllum*

Močan antiseptik, dezinficira, celi rane, je primeren pri turih, kožnih težavah, garjah, bradavicah, glivičnih boleznih nog, ušeh. Je zdravilo za znojenje, sprošča krče. Pri putiki, revmi in artritisu.

Ni primeren za epileptike in nosečnice.

Draži kožo.

VERBENA *Lippia citriodora*

Antiseptik, neguje, primeren pri mastni koži, aknah.

Ni primeren za nosečnice.

Lahko povzroči lišaje.

VRTNICA *Rosa damascena*

Neguje, hladi. Vrtnica je čudovito olje med nosečnostjo, rojstvom, primerno za otrokovo nego.

YLANG YLANG *Cananga odorata*

Rahlo antiseptično, pomaga pri kožnih težavah, obnavljanju celic.

ŽAJBELJ *Salvia officinalis*

Pri ranah, ekcemih, izpadanju las.

Ne smemo uporabljati v nosečnosti, ni priporočljiv za epileptike.

Lahko povzroči lišaje.