



1. PREDNOSTI IN FILOZOFIJA BLAGOVNE ZNAMKE EOLESENS

Francoska znamka **Eolesens** predstavlja vrhunec sodobne znanstvene aromaterapije. Njena filozofija temelji na neizprosнем spoštovanju narave, botanike in človeškega telesa. V času, ko je trg nasičen s sintetičnimi dišavami in poceni ponaredki, Eolesens zagotavlja brezkompromisno kakovost, ki ustreza strogim francoskim medicinskim standardom.

- Certifikat HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Defined):** To je najvišji standard v aromaterapiji. Pomeni, da je vsako eterično olje botanično opredeljeno (točno določena latinska vrsta, rod in podvrsta) ter biokemično določeno (točno določena kemijska sestava oz. kemotip). Brez poznavanja kemotipa je terapevtska uporaba olja lahko neučinkovita ali celo nevarna.
- 100% organsko in čisto poreklo:** Vsi izdelki nosijo priznane ekološke certifikate (npr. Ecocert). Olja so popolnoma čista, kar pomeni, da niso redčena s cenejšimi olji, niso raztegnjena s sintetičnimi dišavami, niso razbarvana in ne vsebujejo topil ali konzervansov.
- Pravilna metoda pridobivanja:** Eterična olja so pridobljena z izjemno počasno parno destilacijo pri nizkem pritisku ali s hladnim stiskanjem lupin (pri agrumih). Ta dolgotrajen in nežen proces omogoča, da se v končnem izdelku ohranijo vse, tudi najbolj občutljive hlapne terapevtske molekule.
- Brezkompromisni hidrolati (cvetne vodice):** Za razliko od mnogih komercialnih vodíc, ki so le voda z dodanim eteričnim oljem in alkoholom, so hidrolati Eolesens 100% čisti stranski produkt parne destilacije. So popolnoma brez dodanega alkohola, konzervansov ali umetnih stabilizatorjev, kar zagotavlja maksimalno terapevtsko moč in varnost tudi za najbolj občutljivo kožo.

2. TRIJE STEBRI PRAVILNE UPORABE IN VARNOSTNA NAVODILA

Eterična olja so izjemno koncentrirane substance. Ena kapljica eteričnega olja poprove mete je po moči enakovredna približno 28 skodelicam močnega metinega čaja. Zato je pravilno rokovanje ključnega pomena za preprečevanje neželenih učinkov.

1. Varna kopel (Balneoterapija)

Eterična olja so lipofilna (topna v maščobah) in hidrofozna (netopna v vodi). Če kapljice olja kanemo direktno v vodo, bodo plavale na površini kot koncentrirane kapljice. Ko se usedemo v kad, se te kapljice neposredno oprimejo občutljivih predelov kože in sluznice, kar lahko povzroči hude kemične opekline ali alergijske reakcije.

- Pravilna priprava:** Eterično olje pred nanosom v vodo vedno popolnoma raztopimo v ustreznem emulgatorju.
- Najboljši naravni emulgatorji:**
 - Rastlinska ali sojina smetana:* Odlična veganska izbira, saj naravni lecitin deluje kot odličen most med vodo in oljem.
 - Polnomastno mleko ali sladka smetana:* Maščobne globule v mleku fizično obdajo in varno razpršijo molekule eteričnega olja.
 - Sol, med ali bio gel:* Žlica medu, pest morske ali epsomske soli ali žlička nevtralnega bio gela za prhanje. Eterično olje najprej nakapljajte na sol ali žlico medu, temeljito premešajte, da se vpije, šele nato vse skupaj raztopite pod

tekočo vodo v kadi.

- **Doziranje:** Za polno kad odrasle osebe zadošča **5 do 10 kapljic** izbranega eteričnega olja (ali mešanice), raztopljenih v vsaj 50 ml emulgatorja. Mešanico dodajte v kad tik pred vstopom, da dišave ne izparijo predčasno.

2. Uporaba v prostoru (Difuzija)

Difuzija je najnežnejša oblika aromaterapije, ki deluje preko limbičnega sistema v možganih (vpliv na čustva, stres, spanec) in preko pljuč (lajšanje dihanja, dezinfekcija zraka).

- **Priporočene naprave:** Uporabljajte izključno ultrazvočne difuzorje ali profesionalne nebulizatorje (hladne razpršilnike).
- **Protokol delovanja:** Difuzor naj deluje v intervalih. Dovolj je 20 do 30 minut delovanja, nato napravo izklopite za 1 do 2 uri. Neprekinjeno delovanje lahko preobremeni živčni sistem in povzroči glavobol.
- **Doziranje:** V vodo difuzorja dodajte 5 do 15 kapljic, odvisno od velikosti prostora.
- **Klasični izparilnik na svečko (opozorilo):** Olje nakapljajte (3–8 kapljic) v vodo nad svečko. Pregrevanje nad 40 °C spremeni kemijsko strukturo olja, uniči terapevtske lastnosti in lahko ustvari toksične stranske produkte. Pazite, da voda nikoli popolnoma ne izpari.

3. Nanos na kožo (Masaže in nega)

Eterična olja zaradi visoke koncentracije hitro prehajajo skozi kožno bariero v krvni obtok. Da bi preprečili draženje in podaljšali delovanje (bazična olja upočasnijo hlapenje eteričnih olj), jih vedno redčimo.

Področje nanosa	Koncentracija (%)	Kapljice EO na 10 ml bazičnega olja	Kapljice EO na 50 ml bazičnega olja
Nega obraza / Občutljiva koža	0.5% – 1%	1 – 2 kapljici	5 – 10 kapljic
Masaža telesa / Vsakodnevna nega	1.5% – 2%	3 – 4 kapljice	15 – 20 kapljic
Lokalna terapevtska nega (bolečine, krči)	3% – 5%	6 – 10 kapljic	30 – 50 kapljic

3. EKOLOŠKA BAZIČNA OLJA EOLESSENS

100% čista, hladno stiskana rastlinska olja, bogata z esencionalnimi maščobnimi kislimi in vitamini.

1. Sladki mandelj (*Prunus dulcis*)

Značilnosti: Klasično, izjemno nežno, blede rumeno olje z blagim vonjem po oreščkih. Je zelo stabilno in se počasi vpija, kar je idealno za daljše masaže.

Tip kože: Zelo suha, občutljiva, vnetja, razpokana koža. Zlati standard za nego dojenčkov, otrok in nosečnic.

Terapevtska uporaba: Globoko hrani kožo, obnavlja hidrolipidni plašč, zmanjšuje srbenje in deluje protivnetno. Odlično preprečuje nastanek strij med nosečnostjo.

2. Jojoba (*Simmondsia chinensis*)

Značilnosti: Kemično gledano gre za tekoči vosek, ki je izjemno podoben človeškemu sebumu. Ne oksidira in ima izjemno dolg rok trajanja.

Tip kože: Mešana, mastna, aknasta, vnetja, koža ter nega las.

Terapevtska uporaba: Ker posnema kožni sebum, koži pošlje signal, naj preneha prekomerno izločati lastno maščobo. Se hipoma vpije, ne pušča mastnega filma, ne maši por (nekomedogeno) in ščiti kožo pred izsušitvijo. Odlična maska za poškodovane lase in razdraženo lasišče.

3. Muškatna vrtnica (*Rosa moschata*)

Značilnosti: Dragoceno olje z visoko vsebnostjo karotenoidov, vitamina A (retinol) ter esencionalnih maščobnih kislin omega-3 in omega-6.

Tip kože: Zrela, poškodovana koža, gube, koža z brazgotinami, strijami ali hiperpigmentacijo.

Terapevtska uporaba: Izjemen regeneratorski celic. Pospešuje celjenje brazgotin (tudi kirurških in aknastih), gladi gubice, obnavlja tonus uvele kože ter vidno zmanjšuje pigmentne madeže. Primerno za nočno nego obraza.

4. Ricinus (*Ricinus communis*)

Značilnosti: Izjemno gosto, viskozno olje s specifično ricinolno kislino, ki ima močne protimikrobne in protivnetne lastnosti.

Tip kože / Predeli: Obrvi, trepalnice, lasišče, krhki nohti, zelo suha in trda koža na podplatih.

Terapevtska uporaba: Spodbuja mikrocirkulacijo na področju lasnih mešičkov, s čimer pospešuje rast in gostoto las, trepalnic ter obrvi. Globinsko krepi nohte in preprečuje njihovo cepljenje. Zaradi gostote se pogosto meša z lažjimi olji (npr. mandljevimi).

5. Avokado (*Persea americana*)

Značilnosti: Bogato, temno zeleno olje, polno vitaminov A, D, E ter fitosterolov in lecitina. Deluje kot odličen penetrator, ki prodira v najgloblje plasti kože.

Tip kože: Izsušena, zrela, tanka koža (predvsem okoli oči in na vratu), koža nagnjena k ekcemom.

Terapevtska uporaba: Intenzivno vlaži, mehča otrdelo kožo, spodbuja sintezo kolagena ter ščiti kožo pred zunanjimi vplivi (veter, mraz). Odlično za nego suhega področja okoli oči.

6. Boraga - Zvezdnica (*Borago officinalis*)

Značilnosti: Olje z najvišjo naravno koncentracijo gama-linolenske kisline (GLA), ki je ključna za strukturo in prožnost celičnih membran.

Tip kože: Zelo zrela, devitalizirana koža, atopijski dermatitis, luskavica, izguba elastičnosti.

Terapevtska uporaba: Močan eliksir mladosti. Koži vrača izgubljeno prožnost, zmanjšuje globino gub, pomirja huda srbeča stanja pri ekcemi in obnovi lipidno bariero kože, ki z leti oslabi.

4. EKOLOŠKI HIDROLATI - CVETNE VODICE EOLESSENS (200 ML)

100% naravni, brez alkohola in konzervansov. Pridobljeni s parno destilacijo ekoloških rastlin.

1. Smilj - Immortelle (*Helichrysum italicum*)

Indikacije: Temni podočnjaki, rdečica na obrazu, kuperoza, rozacea, modrice, utrujena koža.

Delovanje: Deluje kot močan limfni in venski tonik. Spodbuja mikrocirkulacijo kože, pospešuje resorpcijo modric, zmanjšuje zabuhlost pod očmi in vidno pomirja pordelo kožo z razširjenimi kapilarami.

2. Vrtnica (*Rosa damascena*)

Indikacije: Suha, zrela, utrujena koža, prve gubice, siva polt.

Delovanje: Globoko vlaži, tonizira kožo, oža pore, preprečuje predčasno staranje in ovije kožo v prefinjen, pomirjujoč cvetlični vonj, ki uravnoveša tudi čustva.

3. Kamilica (*Matricaria recutita*)

Indikacije: Izjemno občutljiva koža, alergije, pordelost, srbečica, nega dojenčkov.

Delovanje: Deluje močno protivnetno in pomirjujoče. Takoj ublaži srbenje, alergijske reakcije, rdečico po britju ali depilaciji ter je najvarnejša izbira za nego nežne ritke dojenčkov.

4. Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Indikacije: Mešana koža, akne, piki žuželk, sončne opekline, stres.

Delovanje: Čisti, osvežuje in regenerira kožo. Pomaga pri hitrejšem celjenju manjših poškodb kože, uravnava izločanje sebuma, deluje antiseptično ter izjemno pomirjujoče pred spanjem.

5. Nepozebnik - Hamamelis (*Hamamelis virginiana*)

Indikacije: Mastna koža, zelo razširjene pore, kuperoza, utrujene in težke noge.

Delovanje: Eden najmočnejših naravnih adstringentov (zožuje tkivo). Učinkovito oža razširjene pore, zmanjšuje masten lesk, krepi stene kapilar in pomirja rdečica.

6. Geranija (*Pelargonium graveolens*)

Indikacije: Mešana, problematična koža, nihanje sebuma, razdražena koža.

Delovanje: Deluje kot naravni regulator. Suha mesta na obrazu navlaži, mastna pa matira. Pomirja vnetja, pospešuje celjenje aken in osvežuje utrujeno polt.

7. Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Indikacije: Utrujena koža brez tonusa, mastni lasje, prhljaj, izpadanje las.

Delovanje: Deluje kot močan stimulator. Prebuja utrjeno kožo, spodbuja prekrvavitev lasišča, krepi lasne korenine, zmanjšuje nastajanje prhljaja in preprečuje hitro mastenje las.

8. Žajbelj (*Salvia officinalis*)

Indikacije: Zrela koža, gubice, prekomerno potenje, mastna in nečista koža.

Delovanje: Ima močne antioksidativne in čistilne lastnosti. Pomaga uravnavati prekomerno potenje (naravni dezodorant za pod pazduhe ali stopala) in deluje proti staranju kože.

9. Poprova Meta (*Mentha piperita*)

Indikacije: Utrujena in zaspana polt, vroči vali (menopavza), težke in pekoče noge, srbečica.

Delovanje: Zagotavlja takojšen ledeni občutek osvežitve. Spodbuja prekrvavitev, ožja pore, hitro ublaži srbenje po pikih insektov ter hladi utrjene in otekle noge.

10. Pomaranča - Cvet pomarančevca (*Citrus aurantium*)

Indikacije: Suha, pusta koža brez sijaja, stres, tesnoba, nespečnost (tudi pri otrocih).

Delovanje: Kožo nežno posvetli, ji povrne zdrav sijaj in prožnost. Njegov nežen sadno-cvetlični vonj deluje kot izjemen antidepresiv, ki pomirja napetost in pripravi telo na spanec.

11. Čajevec (*Melaleuca alternifolia*)

Indikacije: Mastna, močno aknasta koža, nečistoče, ogrci, glivične težave na koži.

Delovanje: Deluje močno protibakterijsko, protivirusno in protiglivično. Temeljito očisti kožne nečistoče, razkuži pore, preprečuje nastanek novih mozoljev, pri tem pa kože ne izsuši agresivno.

5. PODROBNE MONOGRAFIJE ZA ETERIČNA OLJA EOLESSENS

Vsako spodaj navedeno eterično olje je 100% organsko, čisto in ustreza strogemu standardu **HEBBD**.

A) DIHALA, PREHLADI, IMUNSKI SISTEM & RAZSTRUPLJANJE

1. Eukaliptus Radiata BIO

Latinsko ime: *Eucalyptus radiata*

Glavne učinkovine (kemotip): 1,8-cineol (eukaliptol), alfa-terpineol.

Terapevtske lastnosti: Izjemen mukolitik (topi sluz), ekspektorans (spodbuja izkašljevanje), močno protivirusno in protibakterijsko delovanje.

Ključne indikacije: Zamašen nos, vnetje sinusov (sinusitis), bronhitis, prehlad, gripa, otitis (vnetje ušes - nanašamo IZKLJUČNO okoli ušesa, nikoli vanj!).

Praktična uporaba: Inhalacija: 3–5 kapljic dodajte v posodo z vročo vodo in vdihavajte pod brisačo 5–10 minut. Nanos na kožo: 3 kapljice razredčite v žlički mandljevega olja in vmasirajte na prsni koš in zgornji del hrbta.

Varnost: Veliko varnejša in nežnejša izbira za otroke kot *Eucalyptus globulus*. Kljub temu se odsvetuje dojenčkom do 3. meseca in astmatikom med akutnim napadom.

2. Modri Eukaliptus BIO

Latinsko ime: *Eucalyptus citriodora*

Glavne učinkovine (kemotip): Citronelal, citronelol.

Terapevtske lastnosti: Izrazito protivnetno, močno protibolečinsko (analgetično), spazmolitično in repelentno delovanje.

Ključne indikacije: Vnetja sklepov, revma, artritis, išias, mišična napetost, pasovec (herpes zoster), odganjanje komarjev.

Praktična uporaba: Lokalna masaža: 5 kapljic zmešajte z 10 ml bazičnega olja (npr. jojobe) in nežno vmasirajte na vnet in boleč sklep. Zaščita pred komarji: 10 kapljic dodajte v difuzor ali pripravite pršilo z vodo in malce alkohola za zaščito telesa.

Varnost: Lahko rahlo draži občutljivo kožo, zato ga na kožo vedno nanašajte dobro razredčenega.

3. Jelka Bela BIO

Latinsko ime: *Abies alba*

Glavne učinkovine (kemotip): Alfa-pinen, limonen, bornil acetat.

Terapevtske lastnosti: Antiseptik dihal, lajša krče v dihalih, segreva kožo, prinaša občutek moči, optimizma in globoke svežine.

Ključne indikacije: Suh in dražeč kašelj, bronhitis, fizična utrujenost, čiščenje zraka v prostorih, mišični krči.

Praktična uporaba: Difuzija: 8 kapljic v difuzorju ustvari čudovito aromo iglastega gozda, očisti zrak mikrobov in olajša dihanje vsem družinskim članom. Kopel: 5 kapljic zmešajte s sladko smetano (ali drugim emulgatorjem) in vlijte v toplo vodo za lajšanje mišične napetosti in dvig energije.

Varnost: Primerno za večino uporabnikov. Na kožo nanašajte vedno razredčeno.

4. Rdeči Bor BIO

Latinsko ime: *Pinus sylvestris*

Glavne učinkovine (kemotip): Alfa-pinen, beta-pinen.

Terapevtske lastnosti: Močan naravni tonik (deluje podobno kot kortizon - spodbuja nadledvični žlezi), antiseptik dihal, lajša izkašljevanje.

Ključne indikacije: Izrazita izčrpanost, kronična utrujenost, astenije, zamašena pljuča, bronhitis, revmatizem.

Praktična uporaba: Dvig energije: 2 kapljici rdečega bora zmešajte z nekaj kapljicami bazičnega olja in zjutraj vmasirajte na predel ledvic (zadnji del hrbta). Inhalacija: 3 kapljice v vroči vodi za odpiranje dihalnih poti.

Varnost: Zaradi kortizonu podobnega delovanja se izogibajte uporabi pri ljudeh s hudimi težavami z ledvicami ter pri nosečnicah.

5. Cedra Atlas Les BIO

Latinsko ime: *Cedrus atlantica*

Glavne učinkovine (kemotip): Beta-himahalen, alfa-himahalen.

Terapevtske lastnosti: Močan limfotonik, diuretik (spodbuja odplakovanje vode), lipolitik (razgrajuje maščobe), regeneratorski lasišča.

Ključne indikacije: Zadrževanje vode v telesu, celulit, težke noge, prhljaj, izpadanje las, luskavica.

Praktična uporaba: Proti celulitu: 5 kapljic cedre zmešajte z 10 ml avokadovega ali borage olja in vsak dan intenzivno vmasirajte na kritične predele (v smeri proti srcu). Nega lasišča: 2 kapljici dodajte v odmerek šampona med pranjem za krepitev korenin.

Varnost: Odsvetuje se uporaba med nosečnostjo in dojenjem zaradi prisotnosti ketonov.

6. Lovor BIO

Latinsko ime: *Laurus nobilis*

Glavne učinkovine (kemotip): 1,8-cineol, linalool, terpenil acetat.

Terapevtske lastnosti: Izjemen protibolečinski učinek, močan protivirusni in protibakterijski spekter, dviguje samozavest, fokus in pogum.

Ključne indikacije: Afte v ustih, zobobol, vneto grlo, gripa, otekle bezgavke, mentalna blokada pred javnim nastopanjem.

Praktična uporaba: Afte: 1 kapljico čistega lovorja nanesite na vatirano palčko in se natančno dotaknite afte (deluje skoraj hipoma). Dvig samozavesti: 1 kapljico nanesite na zapestja, podrgnite in globoko vdihnite pred pomembnim dogodkom.

Varnost: Lahko povzroči alergijske reakcije na koži pri zelo občutljivih ljudeh. Pred uporabo je obvezen test na pregibu komolca.

B) MOČNI NARAVNI ANTIBIOTIKI & ANTISEPTIKI

7. Čajevec BIO

Latinsko ime: *Melaleuca alternifolia*

Glavne učinkovine (kemotip): Terpinen-4-ol, gama-terpinen.

Terapevtske lastnosti: Izjemen protimikrobni spekter širokega delovanja (uničuje bakterije, viruse, glivice in parazite), imunostimulant, izjemno varen za kožo.

Ključne indikacije: Akne, glivice na nohtih ali koži, herpes simplex, piki žuželk, vnetje dlesni, prhljaj.

Praktična uporaba: Akne/Herpes: Nanesite 1 kapljico čistega čajevca neposredno na mozolj ali nastajajoči herpes do 3-krat na dan. Glivice na nohtih: 1 kapljico čistega olja vmasirajte neposredno v okužen noht vsak večer.

Varnost: Izjemno varno olje. Lahko se nanaša nerazredčeno na manjše predele kože (lokalno).

8. Origano BIO

Latinsko ime: *Origanum vulgare*

Glavne učinkovine (kemotip): Karvakrol, timol.

Terapevtske lastnosti: Najmočnejši naravni antibiotik v aromaterapiji z izjemnim protibakterijskim, protivirusnim in protiparazitnim delovanjem.

Ključne indikacije: Hude bakterijske okužbe dihal in sečil, trmaste bradavice, paraziti v črevesju, tropske bolezni.

Praktična uporaba: Bradavice: S pomočjo zobotrebca nanesite natanko 1 kapljico olja neposredno na bradavico. Kožo okoli bradavice prej obvezno zaščitite z bazičnim oljem. Dermalna uporaba: Natančno redčiti! Največ 1 kapljica origana na 20 ml bazičnega olja za lokalno masažo stopal pri hudih virozah.

Varnost: Močno **dermokavstično** olje! Nikoli ne nanašajte čistega na kožo. Strogo prepovedano za nosečnice, doječe matere in otroke.

9. Šetraj Kraški BIO

Latinsko ime: *Satureja montana*

Glavne učinkovine (kemotip): Karvakrol, timol, para-cimen.

Terapevtske lastnosti: Izjemen in agresiven antiinfektiv, spodbujevalec imunskega sistema, tonizira celotno telo.

Ključne indikacije: Okužbe sečil (cistitis), ponavljajoče se driske, infekcijski bronhitis, izjemna telesna nemoč.

Praktična uporaba: Lokalna masaža: 1 kapljico šetraja razredčite v 10 ml bazičnega olja in vmasirajte na spodnji del trebuha (predel mehurja) pri vnetjih sečil.

Varnost: Enako kot origano: izjemno **dermokavstično** olje. Obvezno močno redčenje. Kontraindicirano za nosečnice in otroke.

10. Timijan Močan BIO

Latinsko ime: *Thymus vulgaris ct. thymol*

Glavne učinkovine (kemotip): Timol, para-cimen.

Terapevtske lastnosti: Izjemen splošni antiseptik, uničuje trmaste patogene, spodbuja tvorbo belih krvnih celic (odpornost).

Ključne indikacije: Globoke pljučne okužbe, gripa, dolgotrajna fizična oslabeledost, okužbe kože.

Praktična uporaba: Razkuževanje zraka: 2–3 kapljice v difuzorju, pomešane z nežnejšimi olji (pomaranča) za preprečevanje širjenja okužb. Masaža stopal: 1 kapljico razredčite v bazičnem olju in vmasirajte v stopala za hiter dvig odpornosti.

Varnost: Zelo dražeče za kožo in sluznico. Vedno redčite. Ni primerno za nosečnice, dojenčke in ljudi z visokim krvnim tlakom.

C) ŽIVČNI SISTEM, SPROSTITEV, DUŠEVNOST & SPANEC

🌸 11. Lavanda - Prava Sivka BIO

Latinsko ime: *Lavandula angustifolia*

Glavne učinkovine (kemotip): Linalil acetat, linalool.

Terapevtske lastnosti: Izjemen spazmolitik, močno pomirjevalo za živčni sistem, regenerator kože, blaži bolečine.

Ključne indikacije: Nespečnost, stres, tesnoba, panični napadi, opekline (tudi sončne), piki žuželk, rane, visok krvni tlak.

Praktična uporaba: Spanec: Nanesite 2 kapljici čistega olja neposredno na rob vzglavnika pred spanjem. Opekline: Nanesite 2–3 kapljice čistega olja neposredno na manjšo opekline za takojšnjo ublažitev.

Varnost: Izjemno varno in vsestransko olje, primerno za vso družino, tudi za dojenčke (v ustreznem redčenju).

🌸 12. Lavanda Super BIO

Latinsko ime: *Lavandula hybrida / super*

Glavne učinkovine (kemotip): Linalool, linalil acetat, kafra (v nizkih deležih).

Terapevtske lastnosti: Močan mišični relaksant, pomirja živce, deluje protibolečinsko in antiseptično.

Ključne indikacije: Mišični krči, napetost v vratu, športna utrujenost, nemir, dezinfekcija perila.

Praktična uporaba: Masaža mišic: 5 kapljic Lavande Super zmešajte z 10 ml mandljevega olja in vmasirajte v napete mišice po treningu. Pranje perila: 5 kapljic dodajte v predalček za mehčalec skupaj z malce kisa za čudovito dišeče perilo.

Varnost: Zaradi nizke vsebnosti kafre je manj primerna za nosečnice v prvem trimesečju in epileptike.

🍊 13. Mandarina BIO

Latinsko ime: *Citrus reticulata*

Glavne učinkovine (kemotip): Limonen, gamma-terpinen.

Terapevtske lastnosti: Močan hipnotik in sedativ (pripravlja na spanec), preprečuje krče, izboljšuje razpoloženje.

Ključne indikacije: Hiperaktivnost pri otrocih, težave z uspanjem, tesnoba, stres, prebavni krči.

Praktična uporaba: Umirjanje otrok: 5 kapljic mandarine v difuzorju v otroški sobi 30 minut pred spanjem. Masaža trebuha pri otrocih: 1 kapljico mandarine v žlici mandljevega olja nežno vmasirajte na trebušček v smeri urinega kazalca.

Varnost: **Fototoksično** olje! Po nanosu na kožo se vsaj 12 ur ne izpostavljajte sončni svetlobi.

🍊 14. Sladka Pomaranča BIO

Latinsko ime: *Citrus sinensis*

Glavne učinkovine (kemotip): Limonen.

Terapevtske lastnosti: Optimizator razpoloženja (antidepresiv), blago pomirjevalo, razkužilo zraka, spodbuja prebavo.

Ključne indikacije: Depresivna razpoloženja, sezonska potrlost, tesnoba, neprijetni vonji v stanovanju.

Praktična uporaba: Difuzija za veselje: 10 kapljic sladke pomaranče v difuzorju prinaša občutek radosti, topline in zmanjšuje vsakodnevni stres.

Varnost: Kot vsi agrumi je tudi sladka pomaranča **fototoksična**.

15. Bergamot BIO

Latinsko ime: *Citrus bergamia*

Glavne učinkovine (kemitip): Limonen, linalil acetat, linalool.

Terapevtske lastnosti: Močan nevro-regulator (hkrati pomirja in daje energijo), lajša krče, deluje kot naravni antidepresiv.

Ključne indikacije: Močna tesnoba, depresija, nihanje razpoloženja, čustveno prenaždanje, nespečnost.

Praktična uporaba: Inhalacija iz dlančkov: 1 kapljico bergamota kanite na dlan, podrgnite, pokrijte nos in usta ter 5-krat globoko vdihnite za takojšnjo umiritev ob napadu panike.

Varnost: Izjemno fototoksično olje! Na kožo nanašajte le ob večerih ali v izjemno nizkih koncentracijah.

16. Ylang-Ylang BIO

Latinsko ime: *Cananga odorata*

Glavne učinkovine (kemitip): Germakren D, beta-kariofilen, benzil acetat.

Terapevtske lastnosti: Močan hipotenziv (znižuje krvni tlak), zmanjšuje srčni utrip pri stresu, spazmolitik, močan afrodizijak, regulator sebuma.

Ključne indikacije: Palpitacije (hitro razbijanje srca), visok pritisk, impotenca, frigidnost, izguba sijaja las.

Praktična uporaba: Umiritev srca: 1 kapljico Ylang-Ylanga zmešajte s kapljico bazičnega olja in vmasirajte neposredno na predel prsnice. Maska za lase: 3 kapljice zmešajte z jojobinim oljem, vmasirajte v konice pred pranjem.

Varnost: Močan cvetlični vonj lahko pri prevelikih odmerkih povzroči glavobol. Dozirajte zmerno.

17. Pačuli BIO

Latinsko ime: *Pogostemon cablin*

Glavne učinkovine (kemitip): Pačulol, alfa-bulnezen.

Terapevtske lastnosti: Venski in limfni dekongestiv, protivnetno delovanje, celi kožo, deluje ozemljitveno na psiho.

Ključne indikacije: Krčne žile, hemoroidi, zastajanje tekočine, dermatitis, ekcemi, tesnoba, pomanjkanje stika z lastnim telesom.

Praktična uporaba: Ozemljitveni parum: Njegov bogat, zemeljski vonj pomaga umiriti aktivni um. Nanesite 1 kapljico na zapestje. Nega suhe kože: 1 kapljico dodajte v bazično olje borage za nego poškodovane kože.

Varnost: Splošno varno olje z zelo dolgim rokom trajanja.

18. Citronovka BIO

Latinsko ime: *Lippia citriodora*

Glavne učinkovine (kemitip): Geranial, neral (citril).

Terapevtske lastnosti: Izjemno močan antidepresiv in sedativ, deluje močno protivnetno, harmonizira endokrini sistem.

Ključne indikacije: Težka depresija, huda tesnoba, žalost, nespečnost, vnetja sklepov, multipla skleroza (podpora).

Praktična uporaba: Luksuzna pomirjujoča masaža: 2 kapljici citronovke razredčite v 15 ml bazičnega olja sladkega mandlja in vmasirajte vzdolž hrbtenice pred spanjem.

Varnost: Lahko draži kožo zaradi vsebnosti aldehydov, vedno močno razredčite. Je tudi rahlo fototoksična.

D) FOKUS, ENERGIJA & PREBAVNI TRAKT

19. Poprova Meta BIO

Latinsko ime: *Mentha piperita*

Glavne učinkovine (kemotip): Mentol, menton.

Terapevtske lastnosti: Izjemen analgetik (hladi in lajša bolečine), spodbuja jetra in žolčnik, prebudi um, preprečuje slabost.

Ključne indikacije: Glavoboli, migrene, potovalna slabost, prebavne težave, mentalna utrujenost, zaspanost.

Praktična uporaba: Glavobol: 1 kapljico poprove mete razredčite v nekaj kapljicah jojobinega olja in nežno vmasirajte na sence in zatilje. Pazite na oči! Slabost: Globoko vdihujte neposredno iz stekleničke med vožnjo.

Varnost: Strogo prepovedano za dojenčke in otroke do 6. leta! Ne uporabljajte pred spanjem ter med dojenjem (zaustavlja laktacijo).

20. Tropska Bazilika BIO

Latinsko ime: *Ocimum basilicum*

Glavne učinkovine (kemotip): Metil-havikol (estragol).

Terapevtske lastnosti: Najmočnejši naravni spazmolitik (sprošča krče gladkih mišic), spodbuja prebavo, deluje proti mentalni izčrpanosti.

Ključne indikacije: Prebavni krči, napenjanje, aerofagija, menstrualne bolečine, izgorelost, izpitni stres.

Praktična uporaba: Prebavne težave / Krči: 2 kapljici bazilike zmešajte z žlico bazičnega olja mandlja in s krožnimi gibi nežno vmasirajte na predel trebuha.

Varnost: Zaradi visoke vsebnosti estragola jo uporabljajte le kratkotrajno in vedno dobro razredčeno. Ni primerna za nosečnice.

21. Ingver BIO

Latinsko ime: *Zingiber officinale*

Glavne učinkovine (kemotip): Zingiberen, beta-seskvifelandren.

Terapevtske lastnosti: Spodbuja prebavni trakt, preprečuje slabost, deluje toplo na telo, močan afrodizijak.

Ključne indikacije: Zaprtje, počasna prebava, jutranja slabost v nosečnosti (le preko nežne suhe inhalacije!), impotenca, bolečine v sklepih zaradi mraza.

Praktična uporaba: Počasna prebava: 2 kapljici ingverja razredčite v bazičnem olju in vmasirajte na področje želodca po obroku.

Varnost: Lahko rahlo draži občutljivo kožo, zato ga vedno redčite.

22. Pehtran BIO

Latinsko ime: *Artemisia dracunculus*

Glavne učinkovine (kemotip): Metil-havikol (estragol).

Terapevtske lastnosti: Izjemen antispazmodik, protialergijsko delovanje, spodbuja apetit in odpravlja kolcanje.

Ključne indikacije: Seneni nahod, sezonske alergije, kolcanje, spazmodični kolitis, menstrualni krči.

Praktična uporaba: Seneni nahod: 1 kapljico pehtrana kanite na robček in vdihavajte ob napadu kihanja. Kolcanje: Vdihnite vonj neposredno iz stekleničke.

Varnost: Primerno za kratkotrajno uporabo. Odsvetuje se nosečnicam.

23. Koromač BIO

Latinsko ime: *Foeniculum vulgare*

Glavne učinkovine (kemotip): Trans-anethol.

Terapevtske lastnosti: Deluje podobno kot estrogen (mimikrija hormonov), lajša krče, spodbuja laktacijo, pospešuje prebavo.

Ključne indikacije: Menopavzalne težave (vroči vali), neredna menstruacija, napenjanje, krči v črevesju.

Praktična uporaba: Menstrualne bolečine: 3 kapljice koromača zmešajte z bazičnim oljem in vmasirajte na spodnji del trebuha.

Varnost: Strogo prepovedano za osebe, ki so prebolele hormonsko odvisne oblike raka (rak dojke). Ni primerno med nosečnostjo.

24. Grenivka BIO

Latinsko ime: *Citrus paradisi*

Glavne učinkovine (kemotip): Limonen.

Terapevtske lastnosti: Diuretik (pospešuje izločanje vode), razgrajuje maščobe (lipolitik), čisti kožo, dviguje koncentracijo.

Ključne indikacije: Celulit, zadrževanje vode, mastna koža in lasišče, mentalna utrujenost, depresija.

Praktična uporaba: Masaža proti celulitu: 5 kapljic grenivke zmešajte z 10 ml bazičnega olja jojobe in vmasirajte na predele s celulitom.

Varnost: Močno fototoksično olje! Po nanosu se nikoli ne izpostavljajte soncu.

E) MIŠICE, SKLEPI & PREKRVAVITEV

25. Rožmarin Kafra BIO

Latinsko ime: *Rosmarinus officinalis ct. camphor*

Glavne učinkovine (kemotip): Kafra (borneon), 1,8-cineol, alfa-pinen.

Terapevtske lastnosti: Izjemen nevromišični relaksant (sprošča zakrčene mišice), lajša bolečine v sklepih, spodbuja prekrvavitev.

Ključne indikacije: Mišični krči po športu, revmatizem, artritis, otrdel vrat, slaba prekrvavitev okončin.

Praktična uporaba: Športna masaža: 5 kapljic rožmarina kafre zmešajte z 10 ml bazičnega olja mandlja in vmasirajte v zakrčene mišice pred ali po aktivnosti.

Varnost: Vsebuje pomemben delež kafre.

Strogo prepovedano za nosečnice, doječe matere, otroke do 6. leta ter osebe z epilepsijo.

26. Cipresa BIO

Latinsko ime: *Cupressus sempervirens*

Glavne učinkovine (kemotip): Alfa-pinen, delta-3-karen.

Terapevtske lastnosti: Najboljši venski in limfni dekongestiv (ožuje žile in spodbuja pretok krvi/limfe), ustavlja kašelj.

Ključne indikacije: Krčne žile, težke noge, hemoroidi, suh dražeč kašelj, prekomerno potenje stopal.

Praktična uporaba: Težke noge: 4 kapljice ciprese zmešajte z žličko jojobinega olja in nežno vmasirajte na noge **izključno v smeri navzgor (proti srcu)**.

Varnost: Zaradi blagega estrogena podobnega delovanja se odsvetuje uporaba pri hormonsko odvisnih boleznih.

27. Brin BIO

Latinsko ime: *Juniperus communis*

Glavne učinkovine (kemotip): Alfa-pinen, sabinen, mircen.

Terapevtske lastnosti: Izjemen čistilec telesa (diuretik in razstrupljevalec), spodbuja delovanje ledvic, lajša revmatične bolečine.

Ključne indikacije: Zadrževanje vode, celulit, protin (putrika), vnetja sklepov, revmatizem, razstrupljevalne kure.

Praktična uporaba: Kopel ob utrujenosti: 5 kapljic brina vmešajte v pest epsomske soli in raztopite v kadi. Pomaga pri izločanju toksinov in odvečne vode.

Varnost: Ne uporabljajte pri hujših ledvičnih obolenjih (npr. odpoved ledvic) ter med nosečnostjo.

28. Nageljnova Žbica - Klinčki BIO

Latinsko ime: *Eugenia caryophyllata*

Glavne učinkovine: Evgenol, evgenil acetat.

Terapevtske lastnosti: Izjemen lokalni anestetik (omrtviči bolečino), izjemno močan protibakterijski in protivirusni učinek.

Ključne indikacije: Hudi zobobol, vnetja dlesni, nevralgije, bradavice, duševna izčrpanost.

Praktična uporaba: Zobobol: 1 kapljico klinčkov razredčite v nekaj kapljicah bazičnega olja, nanesite na vatrano palčko in nežno pritiskajte ob obolelo dlesen ali zob.

Varnost: Zelo dermokavstično olje! Nikoli ne nanašajte čistega na kožo, saj povzroči opekline. Izogibajte se uporabi pri nosečnicah in otrocih.

29. Mirta BIO

Latinsko ime: *Myrtus communis*

Glavne učinkovine: Alfa-pinen, 1,8-cineol, limonil acetat.

Terapevtske lastnosti: Odličen venotonik (krepi vene), pomaga pri izkašljevanju, pripravlja na miren spanec (predvsem pri kadilcih).

Ključne indikacije: Krčne žile, hemoroidi, kadilski kašelj, bronhitis, težave s spanjem.

Praktična uporaba: Kadilski kašelj / Olajšanje dihanja: 5 kapljic mirte v difuzorju v spalnici pred spanjem pomaga očistiti pljuča in pomiriti kašelj.

Varnost: Zelo varno olje, primerno za večino uporabnikov.

30. Cimet BIO - Lubje

Latinsko ime: *Cinnamomum verum*

Glavne učinkovine: Cimetov aldehid.

Terapevtske lastnosti: Izjemen splošni stimulant (poživlja krvni obtok, segreva), močan protimikrobni spekter, afrodizijak.

Ključne indikacije: Izjemna telesna in duševna izčrpanost, ekstremno hladne okončine, impotence, bradavice.

Praktična uporaba: Dvig energije / Segrevanje: Ekstremno nizka koncentracija! 1 kapljico cimeta zmešajte s 30 ml bazičnega olja mandlja in vmasirajte na stopala.

Varnost: Izjemno dermokavstično in dražeče olje! Na koži lahko že v nizkih koncentracijah povzroči rdečico in opekline. Uporaba na koži pod 0.5%. Strogo prepovedano za nosečnice in otroke.

F) KOŽA, REGENERACIJA & POSEBNA NEGA

31. Brškin BIO - Ciste

Latinsko ime: *Cistus ladaniferus*

Glavne učinkovine: Alfa-pinen, viridiflorol.

Terapevtske lastnosti: Najmočnejši hemostatik (hipoma ustavlja krvavitve), izjemen regeneratorski delovnik kože, deluje proti gubam, uravnava imunski sistem.

Ključne indikacije: Ureznine, krvavitve iz nosu, globoke gube, strije, rane, ki se počasi celijo.

Praktična uporaba: Ureznina: Nanesite 1 kapljico čistega brškina neposredno na ureznino. Krvavitev se ustavi v nekaj sekundah. Anti-age: 1 kapljico brškina dodajte v 10 ml olja muškatne vrtnice za vrhunski nočni serum.

Varnost: Zelo močno olje. Ni primerno za nosečnice in ljudi, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi (antikoagulantne).

32. Geranija Burbon BIO

Latinsko ime: *Pelargonium graveolens*

Glavne učinkovine: Citronelol, geraniol.

Terapevtske lastnosti: Močno protivnetno delovanje, celjenje kože, uravnava izločanje sebuma, deluje protiglivično.

Ključne indikacije: Zrela koža, gubice, strije, glivične okužbe kože, celjenje ran, nihanje razpoloženja.

Praktična uporaba: Nega obraza: 2 kapljici geranije dodajte v vašo dnevno kremo za izboljšanje elastičnosti in sijaja kože. Glivice: Razredčite v jojobinem olju in nanesite na prizadeta mesta.

Varnost: Zelo nežno olje, primerno za večino tipov kože.

33. Geranija Rosat BIO

Latinsko ime: *Pelargonium roseum*

Glavne učinkovine: Citronelol, geraniol.

Terapevtske lastnosti: Deluje izjemno pomirjujoče na kožo in um, regenerira kožne celice, deluje kot nežni adstringent.

Ključne indikacije: Suha, občutljiva koža, razpokana koža, gubice, tesnoba, stres.

Praktična uporaba: Pomirjujoča nega suhe kože: 2 kapljici geranije rosat zmešajte z bazičnim oljem sladkega mandlja in nanesite na obraz namesto nočne kreme.

Varnost: Odlična in zelo varna izbira za občutljivo kožo.

34. Palmarosa BIO

Latinsko ime: *Cymbopogon martinii*

Glavne učinkovine: Geraniol.

Terapevtske lastnosti: Močan in širok protiglivični spekter, odličen regulator znojenja, globoko vlaži kožo.

Ključne indikacije: Glivice na nogah, prekomerno znojenje (neprijeten vonj nog/pod pazduh), suha koža, akne.

Praktična uporaba: Naravni dezodorant: 1 kapljico palmarose zmešajte s kapljico bazičnega olja in nanesite pod pazduho. Preprečuje razvoj neprijetnih vonjav. Glivice: Vmasirajte 2 kapljici čistega olja med prste vsak dan.

Varnost: Lahko spodbuja krčenje maternice, zato se ji izogibajte med nosečnostjo (lahko pa se uporabi med porodi za spodbujanje popadkov).

35. Citronela BIO

Latinsko ime: *Cymbopogon winterianus*

Glavne učinkovine: Citronelal, geraniol.

Terapevtske lastnosti: Izjemen repelent (odganja komarje), protivnetno delovanje za sklepe, pomirja pike žuželk.

Ključne indikacije: Zaščita pred komarji, piki žuželk, bolečine v sklepih (artritis), prekomerno potenje.

Praktična uporaba: Repelent: 10 kapljic citronele dodajte v difuzor za miren poletni večer brez komarjev. Piki: 1 kapljico čistega olja nanesite neposredno na pik komarja za takojšnjo ublažitev srbenja.

Varnost: Na kožo nanašajte vedno razredčeno (razen lokalno pri pikih), saj lahko draži kožo.

36. Citrona BIO

Latinsko ime: *Cymbopogon nardus*

Glavne učinkovine: Citronelal, geraniol, limonen.

Terapevtske lastnosti: Čiščenje in dezinfekcija zraka, močno repelentno delovanje, lajšanje sklepnih bolečin.

Ključne indikacije: Odganjanje insektov, neprijetne vonjave v prostoru, revmatske bolečine.

Praktična uporaba: Dezinfekcija prostora: Dodajte 5 kapljic citrone in 5 kapljic sladke pomaranče v difuzor za svež, čist in energijski prostor.

Varnost: Primerno za večino uporabnikov. Vedno razredčite pred nanosom na kožo.

37. Limonska Trava - Lemongrass BIO

Latinsko ime: *Cymbopogon flexuosus*

Glavne učinkovine: Geranial, neral.

Terapevtske lastnosti: Izjemen vazodilatator (širi žile), krepi vezivno tkivo, deluje proti celulitu in napenja ohlapno kožo.

Ključne indikacije: Celulit, ohlapna koža, slaba prekrvavitev, športne poškodbe, mentalni fokus.

Praktična uporaba: Učvrstitev kože / Celulit: 5 kapljic limonske trave zmešajte z 10 ml bazičnega olja avokada in vmasirajte v predele z ohlapno kožo ali celulitom.

Varnost: Lahko močno draži kožo, če ni ustrezno razredčena. Uporabljajte v nizkih koncentracijah (maksimalno 1% za telo).

38. Verbena Yunan - Eksotična Verbena BIO

Latinsko ime: *Litsea cubeba*

Glavne učinkovine: Geranial, neral.

Terapevtske lastnosti: Močno pomirjevalo (antidepresiv), deluje protivnetno, uravnava mastno kožo in oža pore.

Ključne indikacije: Depresija, tesnoba, nespečnost, mastna koža, akne, prijetna atmosfera v prostoru.

Praktična uporaba: Sladek spanec: Dodajte 5 kapljic eksotične verbene v difuzor pred spanjem. Njen citrusno-sladek vonj vas bo popeljal v globoko sprostitev. Nega mastne kože: 1 kapljico dodajte v jojobino olje za nego aknaste kože.

Varnost: Lahko draži kožo zaradi visoke vsebnosti citrala. Vedno uporabljajte dobro razredčeno.

6. SHRANJEVANJE IN VARNOSTNI PROTOKOLI V AROMATERAPIJI

1. Shranjevanje cvetnih vodíc (Hidrolatov)

Ker so hidrolati Eolesens 100% naravni in brez kakršnihkoli sintetičnih konzervansov, so občutljivi na zunanje vplive.

- **Vsakodnevno shranjevanje:** Hranite jih na hladnem in temnem mestu (npr. v kopalniški omarici), stran od virov toplote in neposredne sončne svetlobe.
- **Kdaj v hladilnik?** Shranjevanje v hladilniku priporočamo v vročih poletnih mesecih ali če hidrolat uporabljate zelo počasi (več kot 3 do 6 mesecev). Hladen hidrolat poleti nudi tudi čudovit, osvežilni učinek na koži!
-  **Opozorilo:** Če opazite izrazito spremembo vonja ali se v tekočini pojavi "meglica", hidrolat prenehajte uporabljati.

2. Shranjevanje eteričnih in bazičnih olj

- **Eterična olja:** Hranite dobro zaprta v originalnih temnih stekleničkah, na sobni temperaturi, stran od svetlobe in vročine. Posebno skrb namenite citrusom (limona, pomaranča, bergamotka...), ki jih po odprtju poleti lahko pospravite na hladno, da preprečite njihovo hitro oksidacijo.
- **Bazična olja:** Večina bazičnih olj je stabilnih na sobni temperaturi. Izjema so izjemno aktivna in občutljiva olja (kot sta muškatna vrtnica in boraga). Ker vsebujejo visoko koncentracijo dragocenih, a občutljivih maščobnih kislin, jih po odprtju hranite na hladnem in temnem mestu (lahko tudi v hladilniku), da ohranijo svojo polno terapevtsko moč in svežino.

3. Prva pomoč pri nesrečah z eteričnimi olji

- **V očeh:** Če vam eterično olje po nesreči brizgne v oko, **nikoli ne spirajte z vodo** (voda bo olje le še globlje potisnila v tkivo). Takoj nakapljajte obilno količino bazičnega olja (mandljevo, jojobino ali celo navadno jedilno olje) na vatno blazinico in nežno obrišite oko. Maščoba bo nase vezala eterično olje in takoj ublažila pekoč občutek. Šele nato lahko sperete z mlačno vodo.
- **Na koži (opeklina/reakcija):** Če ste nanесли premočno eterično olje (npr. cimet ali origano) in je koža pordela ter peče, takoj nanesite večjo količino bazičnega olja, da razredčite koncentracijo, nato obrišite s krpo.

Ta priročnik je namenjen izobraževanju in strokovni podpori pri prodaji ter uporabi vrhunskih ekoloških izdelkov Eolesens. V primeru resnih zdravstvenih težav se vedno posvetujte z zdravnikom ali licenciranim aromaterapevtom.