

# EOLESENS - STROKOVNI TERAPEVTSKI VODNIK

100% Čista, Biološka in Kemotipizirana Eterična Olja (HEBBD Standard), Hladno Stiskana Bazična Olja & Hidrolati

## BREZKOMPROMISNA FRANCOSKA KAKOVOST

Blagovna znamka **Eolesens** pooseblja vrhunsko francosko aromaterapevtsko tradicijo:

- HEBBD Standard:** Vsaka serija ima določen točen botanični rod, vrsto in specifičen kemotip (glavno aktivno učinkovino).
- 100% Organsko & Čisto:** Brez gensko spremenjenih organizmov, brez dodanih sintetičnih polnil ali topil.
- Tradicionalna destilacija:** Paro-destilirano pri nizkem tlaku in optimalni temperaturi za ohranitev vseh zdravih molekul.

## 3 STEBRI PRAVILNE UPORABE

### 1. BALNEOTERAPIJA (Kopeli)

Eterična olja niso topna v vodi! Če jih kapnete neposredno v vodo, bodo plavala na površju in lahko dražijo kožo. **Pravilno:** 5–10 kapljic olja vedno predhodno raztopite v emulgatorju (žlica polnomastnega mleka, smetane, medu ali soli) in šele nato vlijte v vodo.

### 2. DIFUZIJA (Uporaba v prostoru)

Uporabljajte izključno **ultrazvočne difuzorje** za hladno meglico. Toplotni izparilniki uničijo terapevtske lastnosti olj. Vodo napolnite do označene meje in dodajte 5–15 kapljic. Difuzor naj deluje v intervalih: 20 minut delovanja, nato 1 ura premora.

### 3. TOPIČNA UPORABA (Koža in masaža)

Večino eteričnih olj je treba pred nanosom na kožo obvezno razredčiti v kakovostnem bazičnem olju.

- Nega obraza:** 0,5% do 1% koncentracija (1–2 kapljici na 10 ml bazičnega olja).
- Nega telesa:** 1,5% do 2% koncentracija (3–5 kapljic na 10 ml bazičnega olja).

## EKOLOŠKA BAZIČNA OLJA (100ML)

Hladno stiskana rastlinska olja, idealna za nego, zaščito in kot osnova za mešanje eteričnih olj.

| OLJE               | DELOVANJE & TIP KOŽE                                                                                                      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sladki Mandelj     | Izjemno hranljivo, mehča suho, občutljivo in razdraženo kožo. Idealno za nego dojenčkov ter preprečevanje strij.          |
| Jojoba             | Po sestavi podobno kožnemu sebumu. Hitro se vpije, ne maši por. Odlično za mešano, mastno in k aknam nagnjeno kožo.       |
| Muškatna Vrnica    | Bogato z omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami. Močna regeneracija zrele kože, glajenje gub, brazgotin in strij.        |
| Ricinus            | Zelo gosto olje z ricinolno kislino. Krepi lase, pospešuje rast in gostoto trepalnic, obrvi ter utrjuje lomljive nohte.   |
| Avokado            | Bogato z vitamini A, D in E. Intenzivno vlaži izsušeno, uvelo kožo ter občutljiva področja okoli oči in na vratu.         |
| Boraga (Zvezdnica) | Izjemno visoka vsebnost gama-linolenske kisline (GLA). Obnavlja zrelo kožo, pomaga pri atopijskem dermatitisu in ekcemih. |

## EKOLOŠKI HIDROLATI / CVETNE VODICE (200ML)

Stranski produkt destilacije eteričnih olj. Brez kančkah alkohola, umetnih arom ali konzervansov. Popolni kot tonik za obraz, osvežilec kože ali obkladek.

| HIDROLAT               | UPORABA IN SPECIFIČNE INDIKACIJE                                        | HIDROLAT                                                                  | UPORABA IN SPECIFIČNE INDIKACIJE                                  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Smilj (Immortelle)     | Modrice, podočnjaki, rdečica, razširjene kapilare, koža s kuperozo.     | Rožmarin                                                                  | Tonizira utrujeno kožo, čisti lasišče, pomaga proti prhljaju.     |
| Vrnica                 | Zrela in suha koža, gubice, osvežitev, luksuzna nega kože brez sijaja.  | Žajbelj                                                                   | Uravna prekomerno potenje, neguje mastno, zrelo kožo.             |
| Kamilica (Rimska)      | Najbolj nežna nega za dojenčke, pomiritev pordele in alergične kože.    | Poprova Meta                                                              | Takojšnje hlajenje, utrujene noge, menopavzalni vroči vali.       |
| Sivka                  | Pomiritev po sončenju, piki žuželk, mešana koža, akne, sprostitiv.      | Pomarančni Cvet                                                           | Pomirja napetost, primeren za suho kožo, vrača sijaj in lep vonj. |
| Nepozebnik (Hamamelis) | Zelo močan adstringent, oži pore, primeren za mastno kožo s kapilarami. | Čajevec                                                                   | Aknasta koža, najstniške nečistoče, dezinfekcija in nega por.     |
| Geranija               | Uravnoteša mešano kožo (masti suhe predele in matira mastne predele).   | Uporabite kot naraven tonik zjutraj in zvečer pred nanosom olj ali kreme. |                                                                   |

## Shranjevanje in nujni varnostni ukrepi v primeru nesreče

**Pravilno shranjevanje:** Eterična in bazična olja hranite v tesno zaprtih temnih stekleničkah na hladnem in temnem mestu, izven dosega otrok. **Hidrolate** po odprtju hranite izključno v hladilniku. Če hidrolat spremeni vonj ali se v njem pojavi meglica, ga nemudoma zavržite.

### PRVA POMOČ OB NEZGODI:

- Če pride olje v oči:** NIKOLI ne spirajte z vodo! Takoj nanesite večjo količino bazičnega olja (mandljevo, olivno) na vatno blazinico in nežno obrišite oko. Maščoba bo nase vezala eterično olje.
- Če koža pordi ali peče:** Nemudoma nanesite čisto bazično olje, da razredčite koncentracijo, in obrišite.

**Strokovno opozorilo:** Informacije v tem priročniku so informativne narave in so namenjene podpori pri svetovanju ter prodaji ekoloških izdelkov Eolesens. Izdelki niso namenjeni diagnosticiranju ali zdravljenju bolezni. Pri resnih zdravstvenih stanjih se vedno posvetujte z zdravnikom ali licenciranim aromaterapevtom.

**Ekskluzivni uvoznik in distributer za Slovenijo:**

**Živa Center d.o.o.**, Tomačevo 27, 1000 Ljubljana

Tel: 051 454 355 | info@zivacenter.si

www.zivacenter.si | Trgovina: [www.zivacenter.org](http://www.zivacenter.org)

## ETERIČNA OLJA EOLESSENS (1 - 38) - NAVODILA ZA UPORABO IN TERAPEVTSKI INDEKS

Vsako olje je 100% naravno, biološko pridelano ter primerno za terapevtsko uporabo po spodaj navedenih navodilih.

**1. Eukaliptus Radiata:** Prehladi, zamašen nos, bronhitis, vnetje sinusov. Topi sluz. Nežen za otroke.

**Uporaba:** Inhalacija (2 k. v vročo vodo), difuzor (5-8 k.) ali v mešanici (3 k. z 10 ml mandljevega olja) za vtiranje v prsni koš.

**2. Modri Eukaliptus (Citriodora):** Protivnetno delovanje za sklepe, revmo, artritis in išias. Repelent.

**Uporaba:** Masaža (razredčite 5 k. v 10 ml avokadovega ali mandljevega olja) in lokalno vtrite na boleče sklepe.

**3. Jelka Bela:** Lajša suh, dražeč kašelj. Odlično čisti zrak v prostoru.

**Uporaba:** V difuzorju (5-10 k. samostojno ali z limono) ali v mešanici (4 k. z 10 ml mandljevega olja) za nežno masažo hrbta.

**4. Rdeči Bor:** Dvig energije ob močni psihični in fizični izčrpanosti (stimulira nadledvično žlezo).

**Uporaba:** Mešanica (3 k. s 5 ml bazičnega olja), lokalno vtrite zjutraj na predel ledvic (spodnji del hrbta).

**5. Cedra Atlas:** Limfni tonik za celulit, zastajanje vode in izpadanje las. **✗ Nosečnost!**

**Uporaba:** Masaža (5 k. v 10 ml jojobinega olja) za drenažo nog, ali 2 k. direktno v šampon za stimulacijo rasti las.

**6. Lovor:** Afte, zobobol, okužbe dlesni. Krepi samozavest, pogum in fokus.

**Uporaba:** Lokalno (1 k. direktno z vatirano palčko na afto), za fokus pa vdihujte neposredno iz stekleničke ali 3 k. v difuzor.

**7. Čajevec (Tea Tree):** Antiseptik za akne, herpes, glivice in pike. Varno za kožo.

**Uporaba:** Direktno (1 k. s palčko na mozolj, herpes ali glivice) ali mešanica (5 k. v 10 ml jojobe) za nego nečistega obraza.

**8. Origano:** Močan naravni antibiotik, uničuje bradavice. **⚠ Močno dermokavstično!**

**Uporaba:** Za bradavice (1 k. izjemno natančno s palčko na bradavico, zaščitite okolico z vazelinom). Za telo nujno močno redčiti (pod 1%). **✗ Noseč./Otroci!**

**9. Šetraj Kraški:** Deluje proti okužbam sečil (cistitis) in hudim virozam. **⚠ Zelo močno olje!**

**Uporaba:** Masaža (največ 2 k. v 10 ml mandljevega olja) za nanos na spodnji del trebuha ob cistitisu. Nikoli direktno na sluznico.

**10. Timijan Močan (Timol):** Pljučne okužbe, gripa in dvig odpornosti. **⚠ Zelo dražeče za kožo!**

**Uporaba:** Difuzor (le 2-3 k. pomešane z eukaliptusom radiata) ali močno razredčena mešanica (2 k. v 15 ml bazičnega olja) za masažo podplatov.

**11. Lavanda (Prava):** Pomirja stres, pomaga pri nespečnosti, celi opekline, lajša pike.

**Uporaba:** Direktno (1-2 k. na manjšo opekline ali pik), vdihovanje (1 k. na vzglavnik pred spanjem) ali masaža (5 k. v 10 ml mandlja) za sprostitev.

**12. Lavanda Super:** Močan spazmolitik. Odlično za mišične krče in nego po športu.

**Uporaba:** Masaža (5-6 k. vtrite v 10 ml mandljevega ali avokadovega olja) neposredno na zakrčene ali utrujene mišice.

**13. Mandarina:** Pomirja nemirne otroke, pomaga pri nespečnosti. **⚠ Fototoksično!**

**Uporaba:** Difuzor (5 k. zvečer v otroški sobi) ali mešanica (3 k. v 10 ml mandlja) za nežno masažo hrbta pred spanjem. **✗ Ne na sonce 12h po nanosu!**

**14. Sladka Pomaranča:** Optimizem, veselje, razkuževanje zraka v difuzorju. **⚠**

**Fototoksično!**

**Uporaba:** Difuzor (6-10 k. za prijetno aromo in osvežitev prostora). **✗ Ne nanašajte na kožo pred izpostavitvijo soncu!**

**15. Bergamot:** Močan antidepresiv za tesnobo, panične napade in nemir. **⚠ Izjemno**

**fototoksično!**

**Uporaba:** Vdihovanje (1 k. na zapestje in globoko dihajte ob paniki) ali difuzor (5-7 k.). **✗ Strogo prepovedan nanos na kožo pred sončenjem!**

**16. Ylang-Ylang:** Znižuje krvni tlak, umirja hitro utripanje srca, deluje kot afrodizijak.

**Uporaba:** Vdihovanje (iz stekleničke ob stresu) ali mešanica (3 k. v 10 ml jojobinega olja) za senzualno masažo ali nego suhih lasnih konic.

**17. Pačuli:** Krčne žile, zastajanje vode, ekcemi. Deluje izjemno ozemljitveno.

**Uporaba:** Masaža (4 k. v 10 ml bazičnega olja) s podrsavanjem navzgor po nogah za spodbujanje venskega pretoka.

**18. Citronovka (Lippia Citriodora):** Pomaga pri depresiji, tesnobi, stresu.

**Uporaba:** Difuzor (4-6 k. za umiritev pred spanjem) ali mešanica (2 k. v 10 ml mandljevega olja) za masažo solarnega pleksusa.

**19. Poprova Meta:** Glavobol, migrene, slabost, koncentracija. **✗ Prepovedano za otroke do 6 let!**

**Uporaba:** Direktno (1 k. vtrite na sence in zatilje - pazite na oči!) ali vdihovanje (1 k. na robček ob slabosti pri vožnji).

**20. Tropska Bazilika:** Izjemen spazmolitik za menstrualne in prebavne krče, izgorelost.

**Uporaba:** Mešanica (4 k. v 10 ml mandljevega olja), nežno vmasirajte v smeri urinega kazalca na trebuh ob krčih in napenjanju.

**21. Ingver:** Spodbuja počasno prebavo, jutranjo slabost, ogreva telo.

**Uporaba:** Mešanica (3 k. v 10 ml mandljevega olja) za masažo želodca ali za masažo mrzlih stopal in dlani.

**22. Pehtran:** Alergije, seneni nahod, kolcanje, nenadni krči.

**Uporaba:** Vdihovanje (vdihujte neposredno iz stekleničke ob napadu kolcanja ali alergije) ali masaža (3 k. na trebuh s par kapljicami bazičnega olja).

**23. Koromač:** Blaži simptome menopavze (vroči vali) in napenjanje. **✗ Prepovedano pri homonskih rakih!**

**Uporaba:** Mešanica (3 k. v 10 ml bazičnega olja) za lokalno masažo spodnjega dela trebuha.

**24. Grenivka:** Odpravlja celulit, spodbuja limfo, čisti mastno kožo. **⚠ Fototoksično!**

**Uporaba:** Mešanica (5 k. v 10 ml jojobe ali mandlja) za drenažno masažo predelov s celulitom. **✗ Ne na sonce po nanosu!**

**25. Rožmarin Kafra:** Sprošča zakrčene mišice, pomaga pri revmi in artritisu. **✗**

**Nosečnice/Epileptiki!**

**Uporaba:** Masaža (5 k. v 10 ml avokadovega olja) lokalno na boleča mesta in športno utrujene mišice.

**26. Cipresa:** Najboljši venotonik za krčne žile, otekle noge, hemoroide in kašelj.

**Uporaba:** Nežna masaža nog (4 k. v 10 ml mandljevega olja) v smeri proti srcu. Pri kašlju 4 k. v difuzor.

**27. Brin:** Razstrupljanje telesa, odvodnjavanje, pomaga pri putriki in oteklinah.

**Uporaba:** Mešanica (4 k. v 10 ml bazičnega olja) za drenažno masažo oteklih predelov ali toplo kopel (emulgirano).

**28. Nageljnova Žbica (Klinčki):** Močan lokalni anestetik za zobobol in vnetja dlesni. **⚠**

**Močno dermokavstično!**

**Uporaba:** Lokalno (1 k. razredčite v žlički olja, nanesite na vatirano palčko in nežno pritisnite na dlesen ob obolenem zobu).

**29. Mirta (Rdeča):** Kadilski kašelj, bronhitis, sinusitis, miren spanec.

**Uporaba:** Inhalacija (2 k. v posodo z vročo vodo za izkašljevanje) ali difuzor (5 k. v spalnici pred spanjem).

**30. Cimet (Lubje):** Močan stimulans ob izčrpanosti, mrzle noge. **⚠ Ekstremno**

**dermokavstično!**

**Uporaba:** Izjemno redčenje (maksimalno 1 k. na 20 ml bazičnega olja) za poživljaljočo masažo podplatov ali 2 k. v difuzorju pomešano z limono.

**31. Brškin (Ciste):** Ustavlja krvavitve (ureznine), nega gub in strij. **✗ Antikoagulant!**

**Uporaba:** Direktno (1 k. na sterilno gazo in pritisnite na manjšo urezino za ustavitev krvavitve) ali 1 k. v vašo nočno kremo proti gubam.

**32. Geranija Burbon:** Vrhunska nega zrele kože, gubic, celjenje ran, nihanje razpoloženja.

**Uporaba:** Mešanica (2 k. v 10 ml olja muškatne vrtnice) za luksuzno anti-age nego obraza ali 5 k. v difuzorju za čustveno ravnovesje.

**33. Geranija Rosat:** Pomirja občutljivo in suho kožo, celi razpokana mesta ter zmanjšuje stres.

**Uporaba:** Dodajte 1-2 k. v dnevno kremo ali pripravite mešanico (3 k. v 10 ml mandljevega olja) za nego suhe kože telesa.

**34. Palmarosa:** Močan protiglivični učinek (stopala, nohti), naravni dezodorant. **✗**

**Nosečnost!**

**Uporaba:** Direktno (1 k. na glivično obolelo mesto na nohtu dvakrat na dan) ali 1 k. pod pazduho kot naravno zaščito pred vonjem.

**35. Citronela:** Odlična zaščita pred komarji in insekti, blaži piki in revmo.

**Uporaba:** Difuzor (6-10 k. za odganjanje komarjev na terasi) ali mešanica (5 k. v 10 ml mandljevega olja) za zaščito kože pred piki.

**36. Citrona:** Dezinfekcija zraka v difuzorju, dvig koncentracije in razpoloženja. **⚠**

**Fototoksično!**

**Uporaba:** Difuzor (6-8 k. samostojno ali s cimetom/borom za čiščenje zraka). **✗ Ne nanašajte na kožo pred sončenjem!**

**37. Limonska Trava (Lemongrass):** Izboljšuje tonus ohlapne kože, celulit, prekrvavitve.

**⚠ Draži kožo!**

**Uporaba:** Mešanica (največ 2 k. v 10 ml bazičnega olja) za energično masažo predelov z ohlapno kožo ali celulitom.

**38. Verbena Yunan (Litsea Cubeba):** Odličen naravni antidepresiv, pomirja stres, tesnobo, mastno kožo.

**Uporaba:** Difuzor (5 k. za prijeten, citrusno-sladek vonj v prostoru in umirjanje živčevja) ali 1 k. v čistilni gel za obraz.