

MODERN ESSENTIALS

Sprievodca éterickými olejmi na terapeutické použitie



Prvé vydanie

VYDAVATELSTVO A DISTRIBÚCIA:

AromaTools

439 S. Pleasant Grove Blvd
Pleasant Grove, UT 84062
USA

Telefón: 1-866-728-0070 • 801-798-7921

Internet: www.AromaTools.com

Email: Webmaster@AromaTools.com

AUTORSKÉ PRÁVA:

©2015 AromaTools. 1. vydanie, výtlačok prvý, november 2015. Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná alebo prenášaná v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom, elektronicky alebo mechanicky vrátane fotokopírovania alebo zaznamenávania, alebo uložená v akomkoľvek systéme na uskladnenie alebo zhromažďovanie informácií bez predchádzajúceho písomného súhlasu AromaTools.

Číslo ISBN:

978-1-937702-34-2

Klauzula o vylúčení zodpovednosti:

Táto kniha bola zostavená za účelom poskytnutia informácií a vzdelania čitateľa v oblasti témy, ktorú pokrýva. Predáva sa s porozumením, že vydavateľ ani autori nenesú zodpovednosť za akékoľvek nepochopenie alebo nesprávne použitie poskytnutých informácií. Jej cieľom nie je diagnostikovať, predpisovať liečbu alebo liečiť akékoľvek ochorenie, chorobu alebo poranenie tela. Autori a vydavateľ nenesú nijakú právnu zodpovednosť za akúkoľvek stratu, poškodenie alebo zranenie, buď spôsobené alebo údajne spôsobené, voči akejkoľvek osobe alebo právnickej osobe, na základe informácií obsiahnutých v tejto knihe. Informácie odprezentované v tejto knihe v žiadnom prípade nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. Osoba trpiaca na akékoľvek ochorenie, chorobu alebo poranenie by mala konzultovať kvalifikovaného poskytovateľa zdravotných služieb.

Vytlačené a viazané v Holandsku.

Toto vydanie je prekladom 6. vydania knihy Modern Essentials z anglického jazyka.

Obsah

Spríevodca pre osobné použitie193

Ako používať túto kapitolu – 194 • Tabuľka odporúčaného riedenia – 197 • Dodatočné poznámky k používaniu éterických olejov – 198 • Spríevodca pre osobné použitie – 199

Spríevodca
osobným použitím**Veda a aplikácia éterických olejov5**

Úvod k éterickým olejom – 6 • Krátka história éterických olejov – 11 • Ako éterické oleje spolupracujú s telom – 15 • Zabezpečenie čistoty a kvality éterických olejov – 24 • Zložky éterických olejov – 30 • ☉: Lokálne použitie – 42 • ☉: Vnútorne body sluchového aparátu – 44 • ☉: Tabuľka reflexológie pre dlane a chodidlá – 45 – 46 • ☉: Autonómny nervový systém – 47 • ☉: Aromatické použitie – 48 • ☉: Nos a čuchový systém – 49 • ☉: Umenie miešania zmesí – 50 • ☉: Vnútorne použitie – 52 • ☉: Každodenné typy pre životný štýl s éterickými olejmi – 54

Veda
a aplikácia

Samostatné oleje

Samostatné éterické oleje63

Samostatné éterické oleje – 64

Zmesi éterických
olejov**Zmesi éterických olejov149**

Zmesi éterických olejov – 150

Výživové
doplnky**Výživové doplnky inšpirované éterickými olejmi pre zdravie a pohodu . . . 173**

Výživové doplnky inšpirované éterickými olejmi pre zdravie a pohodu – 174

Prílohy

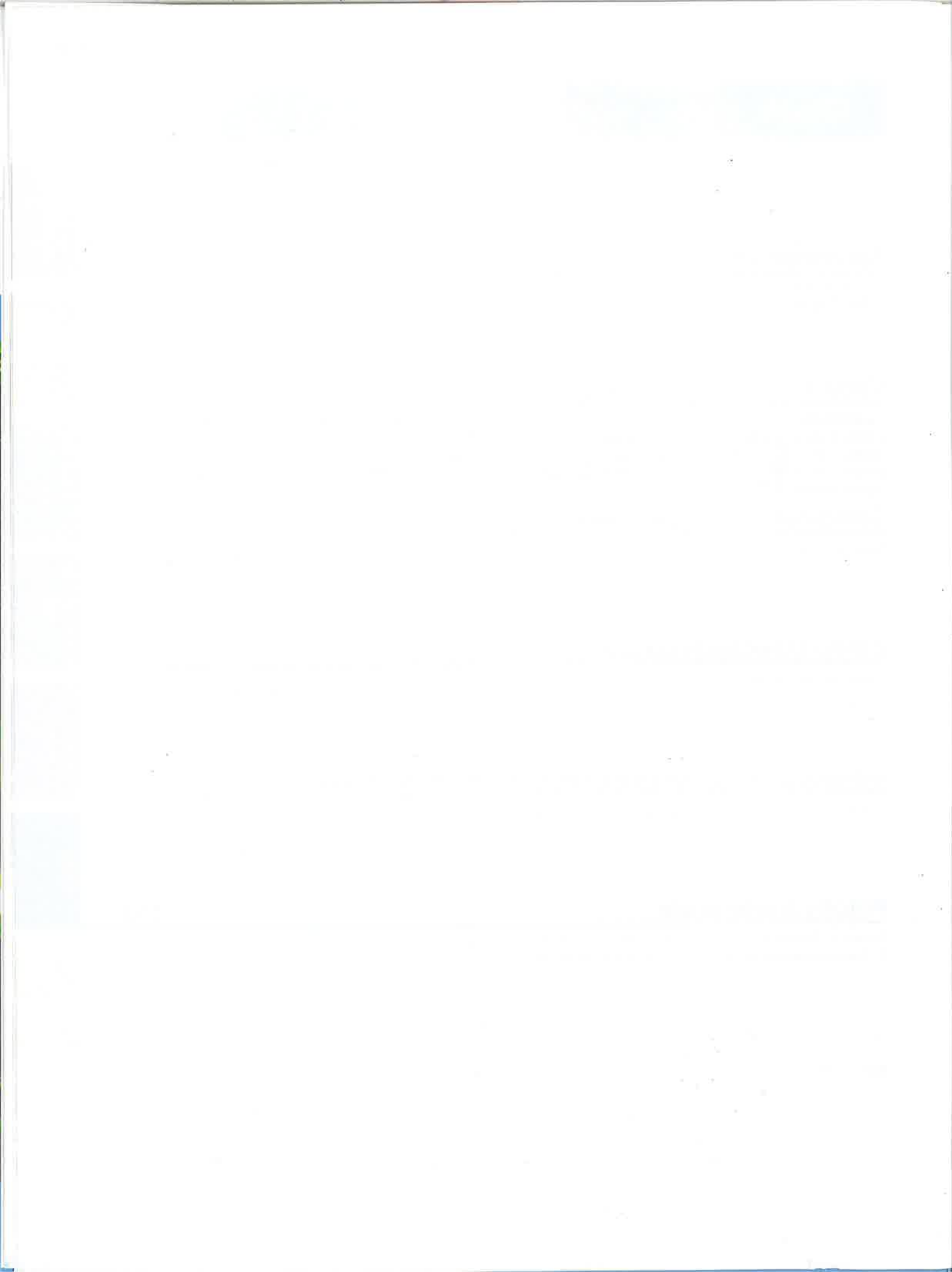
Prílohy a referencie333

Príloha A: Tabuľka telesných systémov – 334 • Príloha B: Tabuľka vlastností samostatných éterických olejov – 336 • Príloha C: Taxonomické informácie – 338 • Odkazy na štúdie a výskum – 342 • Bibliografia – 358

Index

Index359

Index – 360



Veda a aplikácia éterických olejov



Úvod k éterickým olejom

Čo sú to éterické oleje?

Éterické oleje sú prchavé kvapaliny, ktoré sa získavajú destiláciou z rastlín (vrátane ich jednotlivých častí, napríklad semien, kôry, listov, stoniek, koreňov, kvetov, plodov atď.). Jeden z faktorov, ktoré ovplyvňujú čístoť a terapeutickú hodnotu oleja je jeho chemické zloženie. Toto zloženie môže byť ovplyvnené rozsiahlym množstvom premenných faktorov, ako napr. časťou rastliny, z ktorej bol olej získaný, stavom pôdy, hnojivom (bio alebo chemické), geografickým regiónom, podnebí, nadmorskou výškou, obdobím a metódou zberu a destilačným procesom (Andradea a kol., 2011; Sell, 2006; Pengelly, 2004). Napríklad tymián, alebo *Thymus vulgaris*, sa môže vyskytovať v niekoľkých chemotypoch (biochemických špecifik alebo jednoduchých druhov), ktoré závisia od podmienok jeho rastu, podnebia a nadmorskej výšky (Thompson a kol., 2003). Vysoký obsah tymolu závisí od toho, v ktorom období roka sa destiluje. Ak sa destiluje v strede leta alebo neskorej jeseni, môže obsahovať viac karvakrolu, ktorý spôsobuje, že olej môže byť viac leptavý alebo môže viac dráždiť pokožku (Hudaib a kol., 2002).

Keď začneme spoznávať silu éterických olejov a ich miesto vo svete osobnej holistickej zdravotnej starostlivosti, pochopíme absolútnu nevyhnutnosť používania čistých éterických olejov terapeutickej triedy. Bez ohľadu na to, aké nákladné môže byť získanie čistých éterických olejov terapeutickej triedy, v tomto prípade tu neexistuje náhrada. Chemici dokážu reprodukovať niektoré známe jednotlivé zložky (Sell, 2006), bolo by však zložité, ak nie nemožné, úspešne vytvoriť laboratórnu verziu kompletných éterických olejov.

Informácie v tejto knihe sú založené na použití čistých éterických olejov terapeutickej triedy. Tí, ktorí len začínajú objavovať svet aromaterapie a éterických olejov, by mali aktívne vyhľadávať tú najčistejšiu kvalitu a najvyššiu terapeutickú triedu olejov, aká existuje. Olej, ktorý nespĺňa kvalitu čistého éterického oleja terapeutickej triedy, nemusí vyprodukovať želaný výsledok a v niektorých prípadoch môže byť extrémne toxický.

Prečo je také ťažké nájsť čisté éterické oleje terapeutickej triedy?

Produkcija tých najčistejších olejov môže byť veľmi nákladná, pretože extrakcia pol kila čistého éterického

oleja si môže vyžadovať niekoľko stoviek alebo dokonca niekoľko tisícok kilogramov rastlinného materiálu. Napríklad pol kila čistého medovkového oleja sa predáva za tisíce eur. Ak keď to znie pomerne drahé, je dôležité si uvedomiť, že vyprodukovanie pol kila oleja si vyžaduje tri tony rastlinného materiálu. Oleje sa kupujú len pre svoje aromatické vlastnosti, pretože drvivú väčšinu všetkých olejov, ktoré sa dnes vo svete vyprodukujú, spotrebuje voňavkářský priemysel. Aby bolo možné vyprodukovať väčšie množstvo oleja za rýchlejší čas, počas destilačného procesu sa často používajú chemické riedidlá a využíva sa zbytočne vysoký tlak a teplota a rapidne spracovanie. Tieto oleje môžu voňať rovnako dobre a stáť oveľa menej, bude im však chýbať väčšina, ak nie všetky chemické zložky, nevyhnutné na vyprodukovanie požadovaných terapeutických výsledkov.

Aký úžitok majú čisté éterické oleje terapeutickej triedy?

Éterické oleje stelesňujú regeneračné, ochranné a imunitu posilňujúce vlastnosti rastlín.

Zložky éterických olejov majú malú molekulovú veľkosť a sú tiež rozpustné v lipidoch, čo im umožňuje ľahké a rýchle prenikanie pokožkou (Onocha a kol., 2011; Kohlert a kol., 2000). Rozpustnosť v tukoch tiež umožňuje zložkám éterických olejov prenikať bunkovou membránou, a to i vtedy, ak tieto membrány stvrdli v dôsledku deficitu kyslíka (Onocha a kol., 2011). Zložky éterických olejov majú vskutku potenciál ovplyvniť každú telesnú bunku v priebehu 20

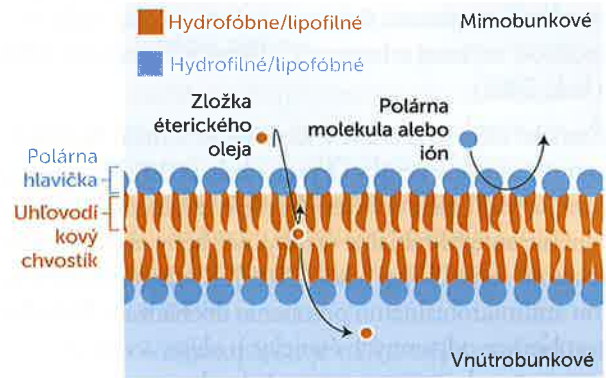


minút pred tým, než sú metabolizované ako akékoľvek iné živiny (Jager a kol., 1992; Jager a kol., 1996).

Éterické oleje sú veľmi silnými antioxidantmi. Antioxidanty neutralizujú alebo zneškodňujú voľné radikály (Lobo a kol., 2010). Voľné radikály sú atómy, ktoré majú aspoň jeden nespárený elektrón a telo ich prirodzene produkuje počas metabolizmu. Telo používa voľné radikály na vykonanie rôznych úloh týkajúcich sa génovej transkripcie, bunkových signálov a iných regulačných funkcií (Fang a kol., 2002). K vzniku voľných radikálov môžu tiež viesť environmentálne faktory, ako napríklad znečistenie, radiácia a cigaretový dym. Voľné radikály v takýchto prípadoch svojím počtom prevýšia prirodzené telesné antioxidanty a môžu viesť k poškodeniu bunky a jej smrti (Fang a kol., 2002). Nerovnováha medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi sa nazýva oxidačný stres – k nemu dochádza, keď antioxidanty nie sú schopné neutralizovať voľné radikály (Urso a kol., 2003). V prípade, že voľný radikál nie je riadne zneškodnený, môže svojím dominovým efektom vytvoriť z normálnych atómov nové voľné radikály a viesť tak k ďalšiemu poškodeniu. K následkom oxidačného stresu môže patriť poškodenie bielkovín, DNA a tkaniva, ako aj vyvolanie niekoľkých ľudských ochorení (Fang a kol., 2002; Lobo a kol., 2010). Je preukázané, že éterické oleje, omega-3 mastné kyseliny nachádzajúce sa v rybom oleji a niektoré vitamíny, pôsobia ako inhibítory tvorby voľných radikálov (Fang a kol., 2002) a môžu pomôcť znížiť oxidačný stres a tvorbu škodlivých voľných radi-

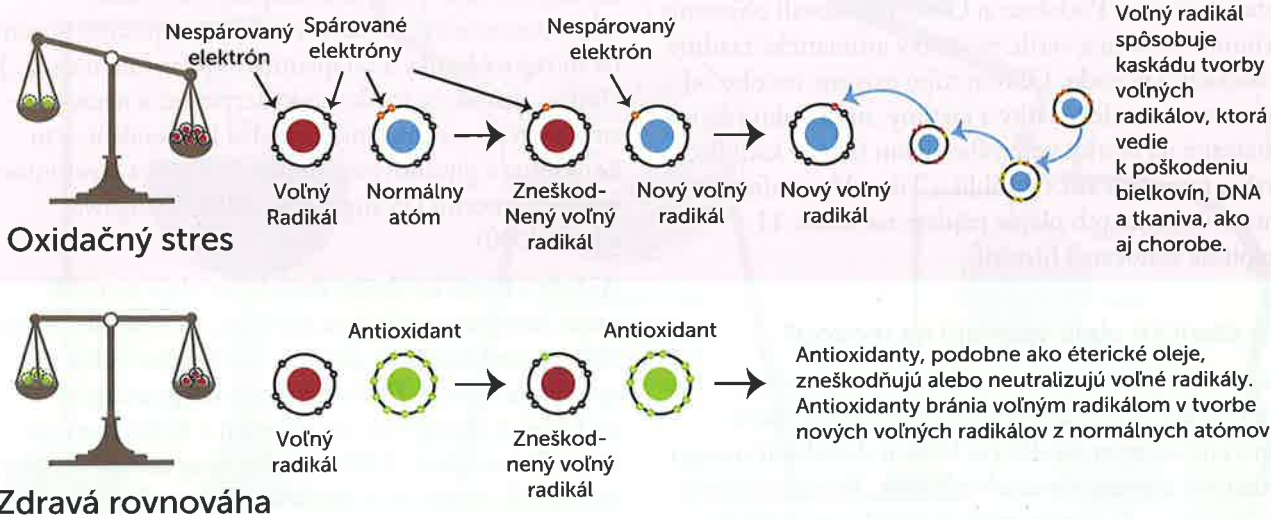
kálov a pomáhať tak telu v boji s chorobou a poškodením.

Jednoduchá difúzia cez bunkovú membránu



Keď zmiešame vodu s olejom v pohári, nakoniec sa oddelia a vytvoria dve separované vrstvy. Podobným spôsobom vzniká bunková membrána. Uhľovodíkové chvostíky lipidovej membrány tvoria lipidovú bariéru, ktorá oddeluje mimobunkovú tekutinu od vnútrobunkovej tekutiny bunky. Éterické oleje dokážu preniknúť touto lipidovou bariérou, pretože bariéra a olej majú podobné lipofilné vlastnosti. Hydrofilné molekuly, podobne ako ióny, sa zdráhajú vstúpiť do lipofilného interiéru, ktorý vytvorili uhľovodíkové chvostíky (Alberts a kol., 2013). Čím je molekula menšia a lipofilnejšia alebo nepolárnejšia, o to rýchlejšie cez membránu prenikne (Alberts a kol., 2013).

Mnoho zložiek éterických olejov má antibakteriálne, antifungálne (Aguiar a kol., 2014), protinfekčné, antimikrobiálne, protinádorové, antiparazitné, antivírusové a



Oxidačný stres – nerovnováha medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi – spôsobuje poškodenie a chorobu. Voľné radikály – atómy s nespárovaným elektrónom – kradnú normálnym atómom elektróny. Normálne atómy sú potom premenia na voľné radikály. Éterické oleje a iné antioxidanty môžu brániť poškodeniu voľnými radikálmi, a to tým, že im darujú elektrón. Antioxidanty sa nestanú voľnými radikálmi, pretože sú v oboch formách stabilné.

antiseptické účinky. O éterických olejoch sa dokázalo, že dokážu zničiť mnoho škodlivých baktérií a vírusov a súčasne podporovať imunitný systém (Serafino a kol., 2008).

Niektoré éterické oleje môžu pomáhať pečeni detoxikovať krv. Napríklad zložky rozmarínového éterického oleja vyvolávali enzýmovú aktivitu v pečeni, z čoho vyplýva možnosť zvýšenej schopnosti odstraňovať toxíny (Debersac a kol., 2001).

Éterické oleje sú prchavé a aromatické a majú tiež silné antimikrobiálne účinky (Tyagi a kol., 2010). Počas odparovania majú niektoré éterické oleje vrátane mäty piepornej silnejšie antimikrobiálne účinky, než keby sa používali v tekutom stave (Tyagi a kol., 2010). K takémuto zvýšenému antimikrobiálnemu pôsobeniu dochádza v dôsledku kombinácie odparených éterických olejov so zápornými iónmi v ovzduší, čím sa zároveň dosahuje prečistenie ovzdušia i dezinfekcia (Tyagi a kol., 2010). Éterické oleje popritom naplnia ovzdušie čerstvou aromatickou vôňou a odstránia pachy.

Éterické oleje pomáhajú podporovať uzdravovanie na emocionálnej, telesnej a duchovnej úrovni.

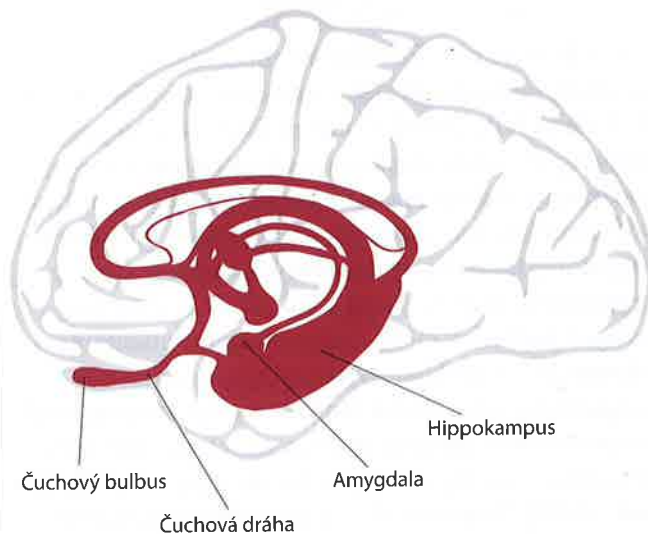
Ako dlho sú éterické oleje na svete?

Už od začiatku existencie prvých civilizácií sa aromatické rastliny používali pre svoje terapeutické vlastnosti. Egyptské papyrasy a čínske rukopisy popisujú, ako sa aromatické látky a rastliny používali na liečebné účely už pred tisíckami rokov. Egypťania pripisovali aromatickým olejom obrovskú hodnotu a dokonca ponechali tridsaťpäť alabastrových nádob na oleje v hrobke kráľa Tutanchamóna. Podobne aj Gréci pripisovali objavenie parfumov bohom a verili, že všetky aromatické rastliny sú božského pôvodu. Okrem toho existuje mnoho odkazov na aromatické látky a rastliny, masti, ako i živice používané na tvorbu voňavého dymu (ako je kadidlo, myrha, rozmarín atď.) v Biblii a Tóre. Viac informácií o histórii éterických olejov nájdete na strane 11 v kapitole venovanej histórii.

Ako éterické oleje vplývajú na mozog?

Hematoencefalická bariéra je filtračným mechanizmom medzi cirkulujúcou krvou a mozgom, ktorá zabraňuje určitým škodlivým látkam dosiahnuť mozgové tkanivo a mozgovomiechový mok. Bežnou mylnou predstavou je, že všetky malé molekuly prechádzajú hematoencefalickou bariérou. Ohromných 98 % liekov s malou molekulárnou veľkosťou však hematoencefalickú bariéru nedokáže prekročiť (Pardridge, 2009). Dr.

Limbecký systém



Limbecký systém pozostáva z mnohých mozgových štruktúr vrátane čuchového bulbu a amygdaly.

William M. Pardridge, odborník na výskum v oblasti hematoencefalickej bariéry, vyhlásil: „Rozvoj nových liekov pre mozog zaostáva za pokrokom v molekulárnych neurovedách, pretože väčšina novoobjavených liekov neprechádza hematoencefalickou bariérou“ (2003). Schopnosť prestúpiť hematoencefalickú bariéru je nevyhnutná na liečbu ochorení a porúch postihujúcich mozog. Chemické zložky známe ako seskviterpény, bežne sa nachádzajúce v éterických olejoch, ako kadidlo a santal, sú známe svojou schopnosťou preniknúť hematoencefalickou bariérou (Wang a kol., 2012; Zhang a kol., 2009). Seskviterpény, na rozdiel od farmaceutických liekov, môžu preto priamo pôsobiť na mozgové bunky a terapeuticky vplývať na mozog. Je vlastne známe, že medzi seskviterpénmi a neurotransmiterovými receptormi dochádza k interakcii, a to konkrétne s glycinovými, dopamínovými a serotonínovými receptormi (Wang a kol., 2012; Okugawa a kol., 2000).

Aj keby chemické zložky éterického oleja nemohli prejsť hematoencefalickou bariérou, éterický olej môže stále prostredníctvom aktivácie čuchového bulbu vplývať na mozog. Pachy a emócie sa spracúvajú v podobných mozgových štruktúrach v limbickom systéme (Pause a kol., 2003). Limbecký systém je skupina súvisiacich mozgových štruktúr, ktoré sú zodpovedné za spracúvanie emócií, pamäte a čuchových vnemov. Čuch je jedinečný v tom, že „žiadny iný zmyslový systém nemá takýto priamy a intenzívny kontakt s nervovým podkladom emócií a pamäte, čo môže vysvetliť, prečo

sú spomienky evokované pachom tak neobyčajne silné z emocionálneho hľadiska“ (Herz a kol., 1996).

V limbickom systéme mozgu sa tiež nachádza žľaza nazývaná amygdala. V 80. rokoch 20. storočia sa zistilo, že amygdala zohráva dôležitú úlohu pri uchovávaní a uvoľňovaní emocionálnej traumy (LeDoux, 2003; LeDoux a kol., 1988; Iwata a kol., 1986; LeDoux a kol., 1989). Jeden zo spôsobov, ktorými je možné túto žľazu stimulovať, je vôňa alebo zmysel čuchu (Kadohisa, 2013). Éterické oleje preto môžu byť mocným kľúčom k odomknutiu a uvoľneniu emocionálnej traumy.

Čo umožňuje éterickým olejom poskytovať také úžasné účinky?

Blahodárne účinky éterického oleja značne závisia od pestrosti jeho chemických zložiek – tým sa však nemyslí len existencia špecifických zložiek, ale tiež pomer, v akom sa nachádzajú k iným zložkám toho istého oleja. Niektoré individuálne oleje môžu mať stovky rôznych chemických zložiek (Miguel, 2010; Sell, 2006). Mnoho z týchto zložiek ešte len čaká na identifikáciu. Aj keď o týchto rozličných zložkách nevieme všetko, väčšinu z nich môžeme priradiť do niekoľkých hlavných skupín, z ktorých každá má určitú dominantnú charakteristiku. Kapitola začínajúca

na strane 30 venujúca sa zložkám éterických olejov poskytuje širší pohľad na tieto skupiny zložiek.

Ako sa éterické oleje získavajú?

Existujú dva spôsoby, ktorými sa získavajú čisté éterické oleje terapeutickej triedy:

–Destilácia vodou parou

Aby sme mohli pochopiť prečo a ako destilácia vodnou parou funguje, je dôležité uvedomiť si dve centrálné charakteristiky éterických olejov: Prvá, éterické oleje sú prchavé. To znamená, že pri vystavení vzduchu sa ľahko vyparujú. Druhá, éterické oleje sú hydrofóbne, čo znamená, že sa nemiešajú s vodou.

Destilácia vodnou parou je najčastejšie používanou metódou získavania éterických olejov – v skutočnosti sa až 93 % éterických olejov získava destiláciou vodnou parou (Masango, 2005). Pri tejto metóde sa rastlinný materiál umiestni do destilačnej banky, pričom sa v inej banke uvedením vody do varu vytvorí para, ktorá sa následne vženie do spodnej časti destilačnej banky, v ktorej je umiest-

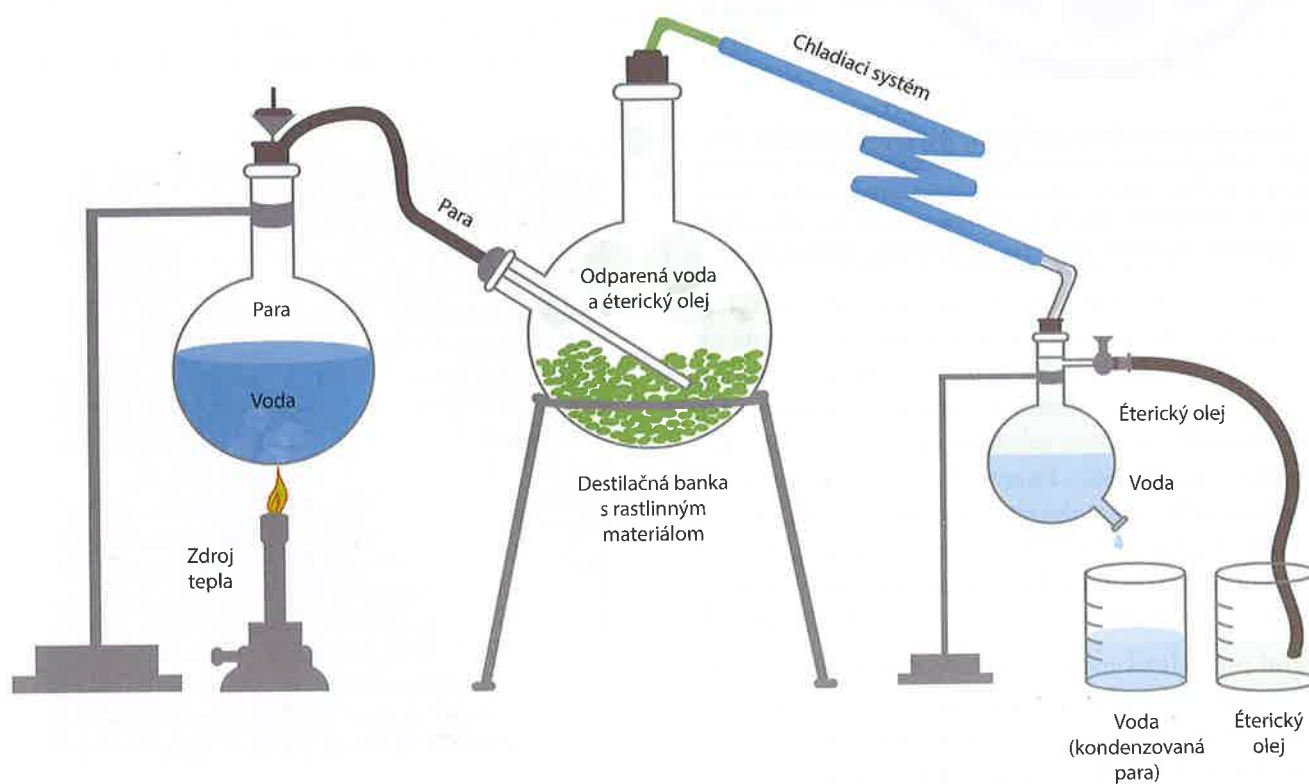
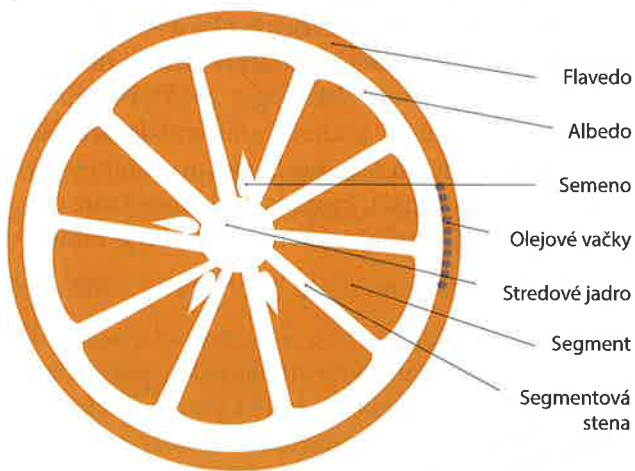


Schéma destilácie rastlinného materiálu vodnou parou za účelom získania éterického oleja.

nený rastlinný materiál. Pri prechode rastlinným materiálom para stúpa spolu s éterickým olejom (keďže éterické oleje sú prchavé). Para spoločne s éterickým olejom následne prejde do ďalšej banky, kde sa obe látky ochladia. Keďže éterické oleje sú hydrofóbne, pri ochladzovaní zmesi oleja a pary éterický olej vystúpi do vrchnej časti banky, kým voda zostane na dne. Éterický olej sa tak dá jednoducho oddeliť od vody.

— Lisovanie

Lisovanie za studena je metóda, ktorá sa najčastejšie používa na získavanie éterických olejov z citrusových plodov. Mechanický tlak sa používa na „vytlačenie“ olejov z rastlinného materiálu – najčastejšie z kôry alebo šupky.



Pomarančový éterický olej vyplňa olejové vaky nachádzajúce sa v šupke. Šupka pozostáva z tenkej sfarbenej vonkajšej vrstvy nazývanej flavedo a hrubšej vláknitej vnútornej vrstvy nazývanej albedo. Olejové vaky sú umiestnené vo flavede. Lisovaním sa musia tieto olejové vaky pretrhnúť, aby došlo k uvoľneniu éterického oleja, ktorý obsahujú.

Krátka história éterických olejov

Aromatické rastliny zohrávali v ľudskej civilizácii po dlhú dobu dôležitú úlohu. Boli súčasťou náboženstva, svadobných ceremónií, dvorenia a nahovárania, kozmetiky, pohrebných obradov, medicíny a mnohých ďalších aspektov života človeka. Hoci sa používanie éterických olejov vyvíjalo roky, základné princípy zostali rovnaké. Už od začiatku vekov sa oleje získavané z aromatických rastlín považovali za najúčinnnejšiu medicínu, akú ľudstvo kedy poznalo.

Egypt

Egyptania sa často označujú za tých, ktorí ako prví začali používať éterické oleje. Aj keď sa názory niektorých líšia, väčšina historikov verí, že oleje používané v staroveku neboli identické s éterickými olejmi získavanými destiláciou vodnou parou, ktoré sa používajú dnes. Oleje používané starými Egypťanmi boli pravdepodobne skôr zvieracie tuky a rastlinné oleje, do ktorých boli z rastlín extrahované aromatické éterické oleje, a to zvyčajne lúhovaním rastlinného materiálu v horúcich olejoch alebo tukoch (Tisserand 22). Aj keď neboli natolko koncentrované ako súčasné oleje destilované vodnou parou, boli používané pre svoje aromatické a terapeutické vlastnosti a sú považované za predchodcov čistých éterických olejov.



—Časť z Eberovho papyrusu

Pre Egypťanov nebol rozdiel medzi medicínou a parfumom vždy jasný. Samostatný vonný olej často slúžil na obidva účely. Bežné aromatické látky toho času zahŕňali kadidlo, myrhu, cédrové drevo, nard, borievku, semeno koriandra, mandľu horkú, hennu, palmu calamus a oregáno (Tisserand 22).

Jeden z najstarších a najzachovanejších dokumentov aké poznáme, Eberov papyrus, zaznamenáva použitie kadidla a iných aromatických látok Egypťanmi na liečenie celého radu rôznych chorôb.

V roku 1922 archeológ Howard Carter a jeho tím objavili hrobku starovekého egyptského kráľa Tutanchamóna. Napriek tomu, že hrobka bola do určitej miery vylúpená a znovu zapečatená, väčšina pôvodného bohatstva zostala v hrobke (Carter 33 - 44).

Keď Howard Carter skúmal obsah hrobky, objavil tridsaťpäť alabastrových nádob, ktoré boli použité na úschovu vonných olejov a masť, avšak každá jedna z nich bola prázdna. Carterovi bolo čoskoro jasné, že v hrobke sa odohrali dve samostatné lúpeže. Prvá kvôli vzácnym kovom a druhá kvôli olejom a masťam (Carter 248-50). Carter bol užasný, že v prítomnosti toľkých iných vzácných objektov si zlodeji zvolili ukradnúť práve oleje. Jediné, čo si z tohto Carter dokázal vyvodit', bolo, že „Masti alebo oleje, ktoré obsahovali, mali v tých časoch bezpochyby oveľa väčšiu hodnotu, ako si dokážeme čo len predstaviť.“ (Carter 249).

Čína

Starovekí Číňania sú takisto považovaní za majstrov v používaní aromatických rastlín na liečebné účely. Niektorí sa domnievajú, že Číňania začali študovať aromatické látky v rovnakom čase ako Egypťania, alebo dokonca ešte skôr. Staroveký čínsky text „Pen Tsao“ ktorý bol podľa všetkého napísaný cisárom Shen Nungom okolo roku 2500 p.n.l., identifikuje lekárske využitie pre viac ako 300 rôznych rastlín (Petrovska 1 - 5). Čínski aromaterapeuti verili, že extrahovanie rastlinnej vône znamenalo uvoľnenie duše rastliny (Keville, 2012).

Čínska vyššia vrstva obyvateľstva používala vône hojne počas dynastie Tchang, a prevoniavala nimi svoje domovy, oblečenie, chrámy, atrament, papier i aromatickú kozmetiku. Obrovské sochy Budhu boli dokonca vyrezané z vonného gáfrového dreva (Keville, 2012).

Grécko

Gréci sa o parfumerii naučili veľa od Egypťanov. Keď Herodotus a Demokrates navštívili Egypt v štvrtom storočí p.n.l., vyhlásili, že tamojší ľudia sú „majstrami umenia parfumerie“ (Tisserand 25).

Gréci verili, že všetky aromatické rastliny majú božský pôvod a vynájdenie parfumov pripisovali bohom (Tisserand 25).

Grécky lekár Maresteus rozpoznal, že aromatické rastliny mali buď stimulačné alebo sedatívne vlastnosti. Ružu a hyacint identifikoval ako osviežujúce a vzpružujúce. Iný Grék, Teofrastus, napísal, že nebol prekvapený, že parfumy majú liečivé vlastnosti, vezmúc do úvahy ich ostatné schopnosti (Tisserand 27).

Bez toho, že by plne poznali kompozíciu alebo chemické spracovanie éterických olejov, boli Gréci i napriek tomu schopní mať úžitok z antiseptických vlastností olejov. Hippokrates použil aromatické esencie na fumigáciu mesta Atény, aby odvrátil epidémiu moru. Hippokrates bol tiež názoru, že kľúč k dobrému zdraviu je v každodennom aromatickom kúpeli a každodennej vonnej masáži (Gawronski 142).

Rím

Rimania takisto používali aromatické látky, dokonca hojnejšie ako samotní Gréci. Aromatické látky používali na prevoňanie všetkého. Vlasov, šiat, postelí, svojich tiel, vojenských vlajok, stien domov a čokoľvek iného, čo im prišlo na myseľ. Oleje a masti tiež používali pri masáži a kúpeľoch (Tisserand 28).

Rimania, ktorí boli známi svojou predpojatosťou ohľadne verejného zdravia a svojimi verejnými kúpeľmi, boli vraj veľkí užívatelia aromaterapie. Rímski vojaci si vraj dokonca na svoje vojenské výpravy so sebou brali vrecká naplnené semenami aromatických rastlín (Gawronski 142).

Izrael

Hodnotu aromatických látok pre staroveký izraelský národ je jasne poznať skrze mnohé historické texty.

Texty Starého zákona/Tóry, obsahujú niekoľko referencií na aromatické látky, masti a zápalné vonné zmesi, ktoré boli používané starými izraelitmi.

Nový testament takisto obsahuje dodatočné referencie na používanie aromatických látok a mastí Izraelitmi. Jednou z nich sú dary kadidla a myrhy, ktoré priniesli mudrci, ktorí sa prišli pokloniť novonarodenému

Kristovi (Matúš 2:11) a použitie nardu na pomazanie (Ján 12: 3-5).

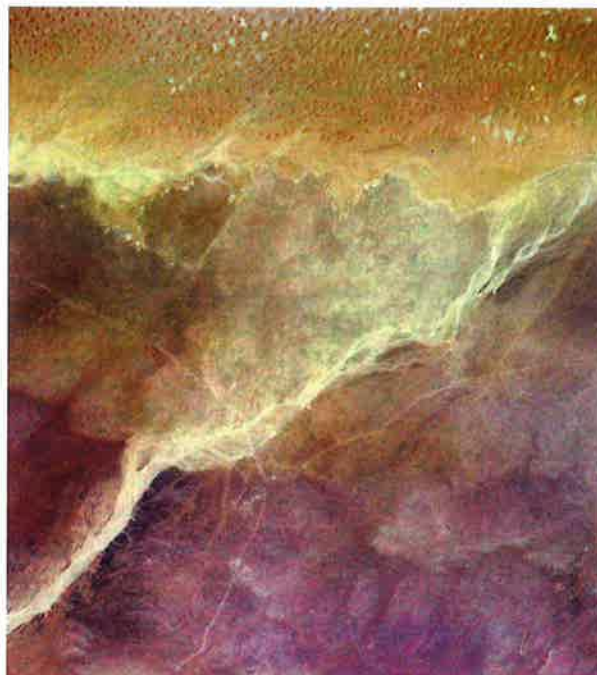
Arabské krajiny

Medzi rokmi 1000 a 400 p.n.l. bola Arábia centrom lukratívnej trasy na obchodovanie s koreninami. Počas tohto obdobia bolo široko ďaleko tým najvyhľadávanejším tovarom kadidlo, a prinieslo Arábii veľké bohatstvo. Obchodná trasa sa rozšírila z oblasti Dhofar v Ománe do Petry v Jordáne, čo bolo približne 2 400 míľ, a bežne sa označovala ako Kadidlová cesta. Táto cesta bola používaná toľko krát, že moderné satelitné snímky ešte vždy ukazujú vyblednuté pásy na zemi, kde prechádzali karavany s ťavami (Hill 44-46).

Arabom sa tiež pripisuje zásluha za vynájdenie získavania éterických olejov z rastlín pomocou destilácie vodnou parou okolo roku 1 000 n.l. Arabský lekár Abú Alí al-Husajn ibn Abdalláh ibn Síná, známy pod menom Avicenna, bol vraj vynálezcom tejto metódy destilácie. Avicenna destiloval esencie ako aj aromatické vody (Tisserand 30).

Európa

S vynálezom destilácie sa používanie aromatických éterických olejov v parfumoch rýchlo rozšírilo do Európy a na konci dvanásteho storočia Európania už destilovali svoje vlastné éterické oleje a vyrábali svoje vlastné parfumy (Tisserand 30).



—Satelitné snímky Kadidlovej cesty

Keď sa v Európe rozšíril mor, fumigácia aromatických látok sa často používala ako prostriedok na odohnanie choroby z miest. Zistilo sa, že tí, čo boli najviac v kontakte s aromatickými látkami, predovšetkým parfuméri, boli prakticky imúnni voči moru, kým tolčí okolo nich zomierali (Tisserand 38-39). Domy a pracoviská v Londýne boli na odpudenie moru každý deň pravidelne fumigované. Jednou z aromatických látok používanou na fumigáciu bolo kadidlo. (Porter 42).

Do začiatku 16. storočia lekári ako Hieronymus Brunschwig (ktorý napísal jednu z prvých tlačených kníh o destilovaní éterických olejov a ich použití, *Liber de Arte Distillandi*) destilovali a používali éterické oleje pre ich liečivé účinky.

Znovuobjavenie éterických olejov

Éterické oleje znovu nadobudli popularitu v strede 19. storočia, predovšetkým pre svoje žiaduce vône. S rastom kozmetického, mydlového a potravinárskeho priemyslu rástol aj dopyt po éterických olejoch používaných na prevoňanie alebo ochutenie týchto pro-



—Titulná strana diela *Liber de Arte Distillande*, od Brunschwiga (r. 1512)

duktov (Başer a kol. 184). Tieto éterické oleje neboli nevyhnutne oleje terapeutickú triedy, prilákali však naspäť pozornosť k éterickým olejom ako takým.

S pomocou výskumov a niekoľkých kľúčových jednotlivcov začali byť éterické oleje znovu rozpoznávané pre svoje terapeutické a liečivé schopnosti a aromaterapia a čisté éterické oleje terapeutickú triedy boli opätovne predstavené verejnosti.

—René-Maurice Gattefossé

René-Maurice Gattefossé bol francúzsky chemik narodený v roku 1881. Nazýva sa aj „otcom aromaterapie“ kvôli svojmu rozsiahlemu výskumu éterických olejov a pripisuje sa mu vytvorenie pojmu „aromaterapia“ (Gattefossé 134).

Gattefossé je najznámejší pre svoju prácu a osobné skúsenosti s levandulovým éterickým olejom. Raz keď pracoval vo svojom laboratóriu, prihodila sa explózia, ktorá Gattefossého pokryla „páliacimi látkami“. Uhasil ich vyváňaním sa v tráve, ktorá rástla vonku. Gattefossé o tomto zážitku hovorí: „Obe moje ruky boli pokryté rýchlo postupujúcou plynovou gangrénou. Len jedno obmytie levandulovou esenciou zastavilo ‚plynatenie tkaniva‘. Táto liečba bola nasledovaná silným potením a hojenie sa začalo na ďalší deň“. Gattefossé bol len čiastočne prekvapený liečivou silou levandulového éterického oleja, pretože sám skúmal éterické oleje dosť dlho na to, aby vedel o ich silných antiseptických a liečivých vlastnostiach (Tisserand 41-42).

Napriek tomu, že René-Maurice Gattefossé nebol prvým, kto použil éterické oleje a nebol ani prvým, kto napísal o ich terapeutickom využití, jeho vízia bola odlišná od vízií jeho súčasníkov. Gattefossé videl aromaterapiu ako samostatnú disciplínu a rozpoznal obrovský význam éterických olejov pre zdravotnú starostlivosť. Okrem Gattefossého tu boli aj iní, ktorí skúmali éterické oleje v rovnakom čase, nikto z nich sa mu však nevyrovnal v entuziazme a zánietení pre vec (Gattefossé v). Gattefossé bol nástrojom, ktorý napomohol k tomu, aby sa na éterické oleje pozeralo nie len pre svoju príjemnú vôňu, ale aj pre svoje terapeutické vlastnosti.

—Jean Valnet

Jean Valnet, MD, bol francúzsky vojenský lekár a chirurg. Počas 2. svetovej vojny použil Valnet v čínskej Tonkene, svoje limitované zásoby éterických olejov pri ošetrovaní zranených vojakov a

bol veľmi spokojný s tým, ako sa výsledky, ktoré dosiahol, zhodovali (Valnet 66).

Valnet rozpoznal tienisté stránky moderných liekov a antibiotík s ich škodlivými vedľajšími účinkami a potrebou postupne zvyšovať ich dávkovanie v závislosti od zvyšovania tolerancie tela (Valnet 49–50). Z tohoto dôvodu sa obrátil na éterické oleje ako prírodnú alternatívu.

Valnet veľmi silno veril, že je vždy možné spraviť pre pacienta niečo viac, pred tým, než ho odsúdime k smrti (Valnet) a éterické oleje boli tým „niečím“, k čomu sa Valnet obrátil.

—Robert B. Tisserand

Robert Tisserand strávil 20 rokov hľadaním kópie *Gattefossého Aromaterapie*. Po takomto dlhom hľadaní už začal pochybovať, že táto kniha vôbec dakedy existovala (Gattefossé v). Keď ju nakon našiel, upravil ju a pridal k nej svoj vlastný úvod pre tlač z r. 1993. *Gattefossého Aromaterapiu* nazýva „chýbajúcim článkom pre aromaterapiu 20. storočia“ (Gattefossé vi).

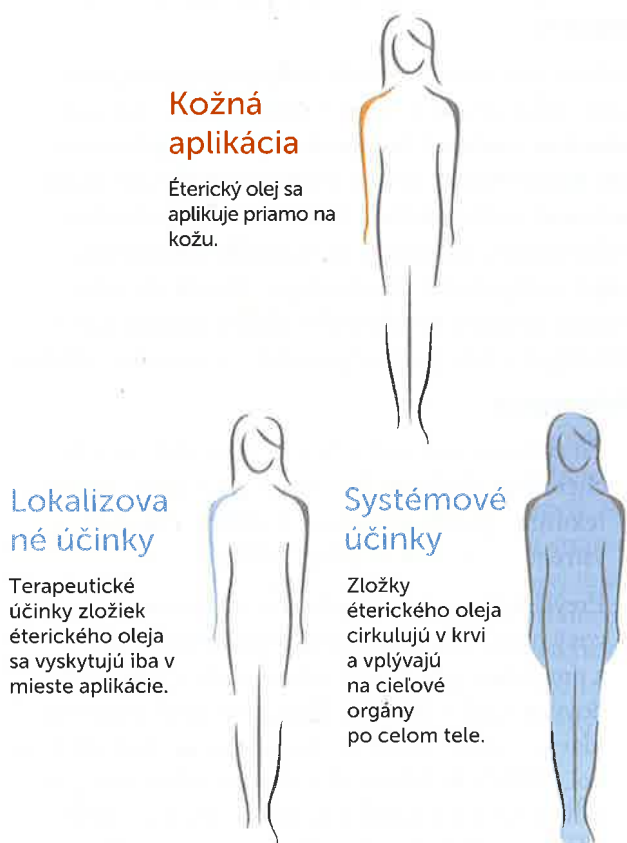
Tisserandov vlastný výskum sa koncentruje na históriu, použitie, vlastnosti a terapeutické účinky éterických olejov. Tisserand bol tiež veľmi nápomocný tým, že sprístupnil informácie o terapeutickom použití éterických olejov širokej verejnosti.

Éterické oleje dnes

V dnešnej dobe vedci, lekári, výskumníci a mnohí ďalší jedinci, ktorých zaujíma starostlivosť o svoje vlastné zdravie, len začínajú skúmať a objavovať niektoré z úžasných blahodarných účinkov, ktoré ponúkajú čisté éterické oleje terapeutickému tried.

Ako éterické oleje pôsobia na telo

S pomocou kľúčových jednotlivcov, akými boli René Maurice Gattefossé, Jean Valnet a Robert Tisserand, si éterické oleje opäť získali uznanie pre svoje liečivé a terapeutické vlastnosti. Od 90. rokov 20. storočia sa miera výskumu éterických olejov zvýšila exponenciálne a každým rokom stúpa. Táto kapitola obsahuje informácie o nedávnom výskume farmakologických účinkov éterických olejov na telo vrátane: vplyvu spôsobu podania a chemických vlastností éterických olejov, systémových a lokalizovaných terapeutických mechanizmov a konkrétnych interakcií, ku ktorým dochádza pri perorálnom podaní. Pochopenie, ako éterický olej spolupracuje s telom, je kľúčové na interpretáciu jeho terapeutických účinkov a vyvinutie osobného holistického zdravotného režimu.



—Diagram 1. Účinky kožnej aplikácie
Aplikovanie éterických olejov na kožu môže viesť k lokalizovaným alebo systémovým účinkom.

Spôsob podania a chemické vlastnosti môžu ovplyvniť terapeutické účinky éterického oleja

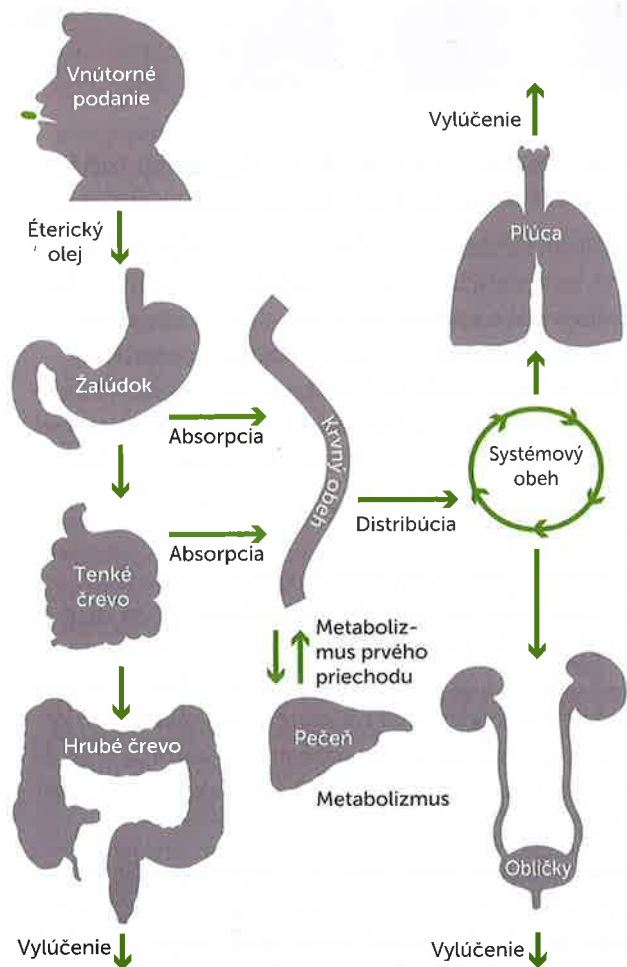
Používanie éterických olejov môže vyvolať buď systémové terapeutické účinky (vplývajú na celé telo) alebo lokalizované terapeutické účinky, a to v závislosti od typu podania (t. j. či ide o lokálne, aromatické alebo vnútorné podanie) a chemických zložiek éterického oleja. Keďže sa éterické oleje skladajú zo stoviek chemických zložiek s rôznymi vlastnosťami, jeden éterický olej má potenciál vyvolať zároveň systémové, ako i lokalizované účinky.

Aplikovanie éterických olejov na kožu môže viesť k systémovým, ako i lokálnym účinkom (pozri diagram 1). Lokálne účinky sa vzťahujú na konkrétnu oblasť, kde bol éterický olej aplikovaný. K systémovým účinkom dochádza, keď niektoré alebo všetky zložky éterického oleja prejdú pokožkou a sú absorbované do vlásočníc v zamši (tiež sa to označuje ako transdermálna absorpcia).

Aromatická a vnútorná aplikácia zvyčajne vedie k systémovým účinkom, tiež však môže spôsobiť lokalizované účinky. Napríklad inhalovanie zložky éterického oleja môže viesť k lokálnym účinkom na pľúcne tkanivo, užitie zložky zas môže viesť k lokálnym účinkom na žalúdok, eventuálne sa v oboch prípadoch môže zložka vstrebať do krvi a prejsť do systémového krvného obehu.

Výskumom sa zistilo, že spôsob aplikácie môže významne ovplyvniť účinky éterického oleja na telo. Napríklad keď bol éterický olej z východoindického santalu aplikovaný na kožu ľudí, pozoroval sa sedatívny účinok na telo (Hongratanaworakit a kol., 2004). Masáž santalovým olejom viedla u subjektov k poklesu krvného tlaku a miery žmurkania, z čoho vyplýva zníženie fyziologickej aktivizácie (Hongratanaworakit a kol., 2004). Subjektom bol poskytnutý čistý vzduch prostredníctvom dýchacích masiek, aby sa zabránilo inhalovaniu oleja (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Na druhej strane keď sa ten istý olej podával inhalovaním, došlo k stimulačnému účinku (Heuberger a kol., 2006). K známkam zvýšenej stimulácie autonómneho nervového systému patrila zvýšená tepová frekvencia a kožná vodivosť (Heuberger a kol., 2006). Z protichodných biologických účinkov tohto éterického oleja vyplýva, že terapeutické vlastnosti éterických olejov môžu závisieť od spôsobu podania (Heuberger a kol.,



—Diagram 2. Systémový obeh

Prehľad absorpcie, distribúcie, metabolizmu a vylučovania éterických olejov, ktoré majú terapeutický účinok na celé telo

2006). Tento prevratný výskum naznačuje, že použitie rôznych spôsobov podania môže rozšíriť terapeutický potenciál éterického oleja.

V každom prípade chemické vlastnosti zložky éterického oleja ovplyvňujú terapeutické pôsobenie éterického oleja. Existujú dôkazy, podľa ktorých sa niektoré chemické zložky éterických olejov vždy systematicky absorbujú, a to bez ohľadu na použitý spôsob podania (Kohlert a kol., 2000). Napríklad v niektorých uvedených štúdiách sa niektoré zložky éterického oleja z východoindického santalu systematicky absorbovali, keď boli inhalované alebo podané cez kožu.

Systémové a lokálne terapeutické účinky pôsobia na telo rôznym spôsobom

Systémová reakcia zahŕňa nasledovné procesy: absorpcia do krvného obehu, celotelová distribúcia obehovým systémom, metabolizmus v pečeni a vylúčenie zabezpečené obličkami, pľúcami a črevami (pozri diagram 2) (Turley 2009). Kontakt s éterickým olejom môže vyvolať systémovú reakciu, pretože mnoho chemických zložiek éterických olejov má malé molekuly a je schopných preniknúť bunkovou membránou (Kohlert a kol., 2000).

Na to, aby bol éterický olej účinný, nie je potrebná systémová absorpcia – v niektorých prípadoch použitie éterického oleja nebude zahŕňať absorpciu do obehového systému. Namiesto toho bude éterický olej vplyvať na miesto prvého kontaktu. K takejto lokalizovanej reakcii môže dôjsť pri lokálnom alebo dokonca i vnútornom použití.

Prehľad procesov spojených so systémovým obehom

Analýza systémového obehu odкрýva mnoho potenciálnych interakcií, ktoré môže éterický olej mať s telovými bunkami. Keďže zložky éterických olejov majú na telo rôzne účinky a jeden éterický olej môže obsahovať stovky zložiek, je nemožné uviesť jediný mechanizmus, ktorým by sa vysvetlili terapeutické účinky všetkých éterických olejov. Namiesto toho môže na opísanie všeobecného obehu zložiek éterických olejov v tele poslúžiť prehľad systémového obehu.

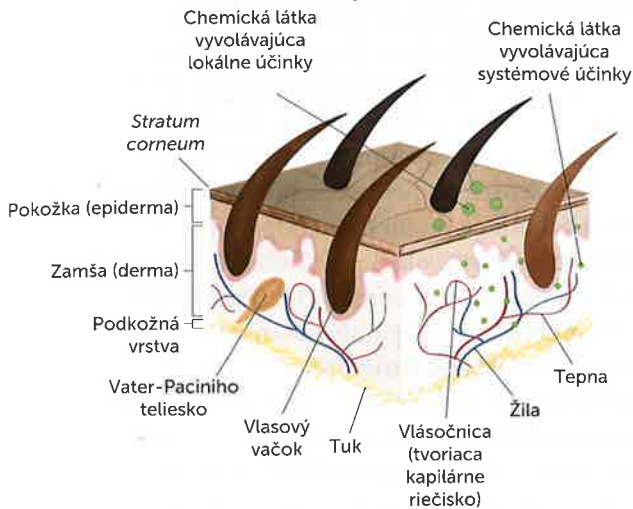
—Absorpcia

Po systémovom podaní éterického oleja sa jeho chemické zložky rýchlo rozpustia v intercelulárnej tekutine, prejdú cez steny okolitých vlásočníc a vstrebú sa do krvi (Turley, 2009).

Prevládajúcou intercelulárnou tekutinou je tkanivový mok. Tkanivový mok obklopuje bunky a umožňuje prívod živín do buniek a odvod odpadových látok z buniek. Tkanivový mok pozostáva hlavne z vody, ktorá vznikla filtráciou krvi (Wiig a kol., 2012). K ďalším tkanivovým tekutinám patria sliny v ústach a žalúdočná šťava (Turley, 2009). Zložky éterického oleja, ktoré sa rozpustili v tkanivovej tekutine, môžu ďalej vstúpiť do buniek daného tkaniva.

Po absorpcii do tkanivových tekutín je na systémové pôsobenie nevyhnutná absorpcia do okolitých vlásočníc. Niektoré bunky, ako napríklad epi-

Diagram kožnej aplikácie



—Diagram 3. Diagram kožnej aplikácie

Pokožka je miesto, na ktoré sa lokálne podávajú éterické oleje. Hneď pod pokožkou sa v zamšovej vrstve nachádzajú kapiláry. Medzi týmito dvoma vrstvami je prítomná stratum corneum, vysoko lipofilná membrána, ktorá pôsobí ako hlavná bariéra brániaca absorpcii drôg. K lokalizovanému účinku dochádza, keď sa éterický olej rozpustí v tkanivových tekutinách pokožky bez toho, aby dosiahol vrstvu zamše. Rozpustenie v tkanivových tekutinách zamšovej vrstvy, ktorá obsahuje kapilárne riečisko obehového systému, má za následok preniknutie do systémového obehu (Margetts a kol., 2007).

dermálne bunky, ktoré tvoria najvrchnejšiu vrstvu kože, nemajú priamy prístup ku krvným vlásočnicám (pozri diagram 3). Na druhej strane, dermálne bunky umiestnené v zamši kože sú obklopené vlásočnicami. Medzi pokožkou a zamšou bohatou na vlásočnice tvorí bariéru lipofilná membrána zvaná stratum corneum. Táto membrána pôsobí ako bariéra, ktorá bráni systémovej absorpcii. Ak zložka éterického oleja dokáže preniknúť stratum corneum, rozpustí sa v zamšovej tkanivovej tekutine, vstrebe sa do vlásočnic, a tým sa dostane do krvného obehu. Akonáhle vstúpi zložka éterického oleja do vlásočnice, vstúpi tým aj do obehového systému a môže byť ním distribuovaná do iných telesných tkanív.

Ak zložka éterického oleja nedokáže preniknúť stratum corneum, rozpustí sa v epidermálnych tkanivových tekutinách, nikdy však nedosiahne vlásočnice v zamši (Turley, 2009). Neschopnosť preniknúť *stratum corneum* vyvolá lokálny terapeutický účinok v mieste aplikácie.

Epitelové bunky tiež pôsobia ako bariéra, ktorá bráni systémovej absorpcii vo vnútri tela. Epitelové bunky vystielajú povrchové plochy tela a chránia jeho vnútorné prostredie. Žalúdočno-črevná bariéra, ktorá vystiela žalúdok a črevá a oddeľuje vonkajšie telesné prostredie od vnútorného, pozostáva z vrstvy epitelových buniek (Johnson a kol., 2012). Membrány epitelových buniek tesne k sebe priliehajú. Aby chemická látka vstúpila do vnútorného prostredia tela, musí najprv preniknúť epitelovými bunkami. Vo všeobecnosti akonáhle sa chemická látka dostane cez epitelové bunky, nič jej už potom nebráni v prístupe do systémového obehu (Bowen 2006). Podobne aj pľúca a iné orgánové systémy majú epitelové bariéry. Vlastnosti, ktoré umožňujú zložke éterického oleja prejsť kožné stratum corneum, ako malá molekulová veľkosť a schopnosť prechádzať bunkovými membránami, tiež budú zložke nápomocné pri prenikaní bariérami epitelových buniek vo vnútorných orgánoch.

—Distribúcia

Po tom, ako sa chemické zložky vstrebu do krvi, obehový systém ich rozvedie do celého tela. Obehový systém zahŕňa srdce, cievy a krv a je zodpovedný za prívod živín a kyslíka do buniek a odvádzanie odpadových látok z telesných tkanív. Keďže sú éterické oleje lipofilné (nerozpustné vo vode) a krv sa predovšetkým skladá z vody, esenciálne oleje sa musia združovať a byť prenášané krvnými lipoproteínmi alebo nerozpustnými proteínmi, aby mohli byť prenášané obehovou sústavou (Bowles, 2003).

Akonáhle zložky obiehajú v krvi, dochádza k ich distribúcii z krvi do iných telesných tekutín a tkanív (Kohlert a kol., 2000).

—Plazmatické bielkoviny

Akonáhle chemické zložky éterického oleja vstúpia do obehového systému, niektoré z chemických látok sa naviažu na rozpustnú plazmatické bielkoviny. Najbežnejšou rozpustnou bielkovinou je albumín. Ak má zložka vysokú afinitu k albumínu, ľahko sa naň naviaže a vytlačí iné chemické látky, ktoré môžu byť naň naviazané. Naviazané zložky sú terapeuticky neaktívne, pokiaľ nedôjde k ich vytlačeniu alebo uvoľneniu, z čoho vyplýva, že éterický olej nebude mať svoj terapeutický účinok, pokiaľ bude zložka na albumín naviazaná. Vyso-

ká afinita k albumínu spôsobuje dlhšie trvajúcu nižšiu koncentráciu chemickej látky. Väčšina molekúl nachádzajúcich sa v éterických olejoch má nízku afinitu k albumínu, z čoho vyplýva, že éterický olej zostane v obehovom systéme aktívny vo vysokých koncentráciách v neviazanej forme, až kým nie je prudko vylúčený z tela (K. Wang a kol., 2000).

O mnohých farmaceutických látkach sa preukázalo, že majú vysokú afinitu k albumínu. Zložky éterického oleja, ktoré vzájomne pôsobia s albumínom, môžu vytlačiť naviazané lieky (pozri diagram 4). Preto môžu éterické oleje prostredníctvom interakcií s albumínom ovplyvniť farmaceutické lieky (Tisserand a kol., 2014). Viac informácií nájdete v tabuľke 1 na strane 20, ktorá udáva možné liekové interakcie s éterickými olejmi. Obráťte sa na odborníka v oblasti zdravotnej starostlivosti, ak sa vyskytnú nezvyčajné alebo intenzívne vedľajšie účinky pri súčasnom užívaní liekov a éterických olejov. Tieto vedľajšie účinky môžu byť spôsobené interakciami s albumínom.



—Diagram 4. Albumín

Albumín dočasne inaktivuje naviazané zložky. Voľné zložky éterických olejov môžu vytlačiť naviazané lieky a naopak (upravené z Tisserand a kol., 2014).

—Hematoencefalická bariéra

Vstup do obehového systému ešte nezaručuje, že sa chemická látka rozšíri do každého orgánu alebo tkaniva v tele. Namiesto toho sa väčšina chemických látok buď absorbuje predovšetkým do cieľového orgánu alebo sa neabsorbuje do konkrétnych orgánov. Napríklad mozog chráni bariéra úzko k sebe priliehajúcich buniek vystielajúcich krvné cievy nazývaná hematoencefalická bariéra. Hematoencefalická bariéra veľmi sťažuje prechod látok z obehového systému do tekutiny a tkaniva mozgu. Hematoencefalická bariéra chráni mozog pred cudzími látkami, škodlivými patogénmi a odpadovými látkami, avšak umožňuje prejsť živinám (ako

napríklad vode, glukóze a aminokyselinám). Hematoencefalická bariéra je nevyhnutná na ochranu mozgu, znižuje však terapeutický účinok mnohých liekov. Napríklad Parkinsonova choroba vedie k nízkym neurologickým koncentráciám neurotransmitera zvaného dopamín. Príjem dopamínu však nezvyší jeho nízku koncentráciu, pretože hematoencefalická bariéra zabraňuje preniknutiu dopamínu. Namiesto toho musia lekári podať menší prekurzor dopamínu zvaný levodopa (ktorý sa prirodzene premieňa na dopamín, akonáhle prejde hematoencefalickou bariérou), aby zvýšili hladinu dopamínu v mozgu. Levodopa dokáže hematoencefalickou bariérou prejsť v dôsledku svojej malej molekulárnej veľkosti. Napriek tomu sa však musia podať vysoké dávky levodopy, pretože väčšina molekúl sa rozloží skôr, než dosiahne mozgové tkanivo.

Chemické zložky známe ako seskviterpény bežne sa nachádzajúce v éterických olejoch, ako kadidlo a santal, preukázali schopnosť prestúpiť hematoencefalickú bariéru (L. Wang a kol., 2012; Zhang a kol., 2009). O seskviterpénoch je vlastne známe, že spolupracujú s neurotransmiterovými receptormi, a to konkrétne s glycinovými, dopamínovými a serotonínovými receptormi (L. Wang a kol., 2012; Okugawa a kol., 2000). Tieto vlastnosti sú pre výskumníkov veľmi fascinujúce, keďže z nich vyplýva, že by tieto zložky mohli pomôcť pri liečbe neurologických ochorení, ako napríklad Alzheimerovej choroby, Lou Gehrigovej choroby, Parkinsonovej choroby a sklerózy multiplex.

—Tehotenstvo

Keďže používanie farmakologických liekov počas tehotenstva je v dôsledku potencionálnych negatívnych účinkov obmedzené, éterické oleje môžu byť počas tehotenstva zdrojom úľavy. Éterické oleje užité počas tehotenstva môžu prejsť placentou a vstúpiť do krvi plodu (Maickel a kol., 1973; Tisserand a kol., 2014). Z tohto dôvodu sa zvyčajne odporúča, aby sa akýkoľvek éterický olej používaný počas tehotenstva použil v malom množstve, a to často značne zriedený základovým olejom.

—Metabolizmus

Éterické oleje pozostávajú z mnohých rôznych zlúčenín. Každá zlúčenina je metabolizovaná inou

rýchlosťou. Pečeň metabolizuje éterické oleje transformáciou každej zlúčeniny éterického oleja na jej metabolit. Metabolity vznikajú ako súčasť prirodzeného procesu degradácie a odstraňovania zlúčenín. Väčšina metabolitov má odlišné biologické účinky a vlastnosti, než aké má chemická zložka, z ktorej vznikli (Tisserand a kol., 2014). Metabolity sú napríklad zvyčajne menej lipofilné než ich prekursori (Tisserand a kol., 2014). Metabolity éterických olejov môžu byť viac, menej alebo rovnako biologicky aktívne než ich pôvodné zložky. Niektoré metabolity, na rozdiel od ich pôvodných chemických zložiek, môžu byť zodpovedné za terapeutické účinky pripisované éterickým olejom (Muhlbauer a kol., 2003). Terapeutické účinky éterického oleja sa preto môžu objaviť pred metabolizmom alebo po ňom a potencionálne účinky jedného oleja sa môžu prejavovať v odlišných časových intervaloch.

Znížená funkčnosť pečene spôsobuje znížený metabolický rozklad, čo umožňuje aktívnym zlúčeninám zostať v obehovom systéme po dlhšiu dobu a vystavuje tak telo väčšiemu množstvu aktívnych zlúčenín, než akému by bolo vystavené za normálnych okolností. Z tohto dôvodu by sa mala osobám s ochorením pečene a starším ľuďom s oslabenou funkciou orgánov podávať znížená dávka éterického oleja (Turley 2009; Tisserand a kol., 2014).

–Vylučovanie

Hlavnými koordinátormi vylučovania sú obličky a pľúca. Štúdie vnútrožilového podávania terpenov (zložky éterických olejov) naznačujú, že chemické zložky éterických olejov môžu byť distribuované do telesných tkanív v priebehu minút a vylúčené z tela v priebehu hodín (Kohlert a kol., 2000). Aby sa dosiahli najlepšie terapeutické výsledky, odporúča sa, aby sa denne pravidelne používalo malé množstvo oleja, než aby sa sporadicky používalo veľké množstvo. V dôsledku rýchleho vylúčenia éterických olejov je nepravdepodobné, že sa budú hromadiť v tuku alebo iných biologických tkanivách (Kohlert a kol., 2000). Ich nepretržité používanie navyše nepovedie k toxickým účinkom, pretože sa nehromadia v tele.

Interakcie, ktoré treba zvážiť pri perorálnom používaní éterických olejov

–Metabolizmus prvého priechodu

Iba zložky éterických olejov, ktoré sa vstrebali cez tráviaci systém, sú ovplyvnené metabolizmom prvého priechodu. Inhalovaním a sublingválnym, transdermálnym a rektálnym spôsobom podania sa zložky éterických olejov metabolizmu prvého priechodu vyhnú, pretože sa priamo vstrebú do systémového obehu (Brenner a kol., 2009).

Éterické oleje použité perorálne, skôr ako vstúpia do systémového krvného obehu, sú dopravené vrátnicou do pečene. Akonáhle vstúpi chemická látka do pečene, môže byť spracovaná a pozmenená v metabolit. Táto predbežná tvorba metabolitov sa nazýva metabolizmus prvého priechodu a má za následok pokles koncentrácie chemickej látky, ktorá bude dostupná počas systémového obehu. Väčšina metabolitov má odlišné biologické vlastnosti a účinky, než aké majú chemické zložky, z ktorých vznikli (Tisserand a kol., 2014). Z tohto dôvodu môže perorálne podanie éterických olejov viesť k odlišným terapeutickým účinkom, než k akým vedú iné spôsoby podania – metabolity a nie pôvodné zložky môžu cirkulovať v krvi a interagovať s telom.

Napríklad množstvo chemickej zložky zvanej kumarín (nachádza sa v nasledovných éterických olejoch: bergamot, čierne korenie, šalvia muškátová, grapefruit, levandula, citrón, limetka, medovka a mäta pieporná) značne znižuje metabolizmus prvého priechodu, pričom iba dve až šesť percent kumarínu dosiahne systémový obeh vo svojej pôvodnej podobe (Ritschel a kol., 1979). K tomuto zníženiu množstva chemických zložiek dochádza, pretože značný podiel zložiek éterického oleja je chemicky transformovaný v metabolity počas metabolizmu prvého priechodu (Tisserand a kol., 2014).

–Masťné jedlá

Je dôležité si uvedomiť, že absorpcia perorálne podaného éterického oleja do obehového systému sa môže líšiť v závislosti od prítomnosti potravy, rýchlosti akou sa vyprázdňuje žalúdok, žalúdočnej kyseliny a priechodu črevami (Brenner a kol., 2009). Osobitne veľké porcie a masťné jedlá môžu oneskoriť absorpciu éterického oleja (Bushra a kol., 2011). Navyše akékoľvek jedlo v žalúdočnočrevnom trakte môže znížiť absorpciu o tridsať až osemdesiat percent (Turley, 2009). V niekto-

rých prípadoch sa však uprednostňuje lokalizovaný účinok, ako napríklad keď sa snažíte zvýšiť objem stolice alebo zmierniť zápchu. V takomto prípade konzumácia jedla spolu s užitím éterického oleja pomôže znížiť systémovú absorpciu a povedie k lokálnym terapeutickým účinkom.

Zložky éterických olejov

Éterický olej je ako debnička s náradím a jeho chemické zložky sú ako rozmanité nástroje majúce rôzne funkcie a spôsoby použitia. Nie všetky nástroje fungujú rovnakým spôsobom, všetky sú však potrebné na postavenie domu. Podobne nie všetky zložky éterických

Tabuľka 1: Možné liekové interakcie s éterickými olejmi

Lieky	Éterické oleje (EO)	Spôsob podania EO	Možné interakcie
Warfarin (antikoagulancium)	breza, gaultéria	Všetky (lokálne, aromatické, vnútorné)	Potláča adhéziu krvných doštičiek a zabraňuje tvorbe krvných zrazenín
Substráty enzýmu CYP2B6 (pečeňový metabolizačný enzým)	medovka	Vnútorné	Inhibuje CYP2B6, ktorý by mohol zvýšiť účinok lieku
	citrónová tráva	Všetky (lokálne, aromatické, vnútorné)	
Aspirín (antiagregancium)	breza, fenikel (sladký), gaultéria, kasia, klinček, majorán, oregáno, pačuli, škoric, tymián	Vnútorné	Potláča adhéziu krvných doštičiek a zabraňuje tvorbe krvných zrazenín
Heparín (antikoagulancium)			
Warfarin (antikoagulancium)			
Antidepresíva inhibujúce monoaminoxidázu (vrátane izokarboxazidu, moklobemidu, fenelzínu, selegilínu a tranlycypromínu)	klinček	Vnútorné	Zložky oleja z klinčeka inhibujú enzýmy monoaminoxidázy, ktoré by mohli ovplyvniť krvný tlak a spôsobiť trasenie alebo zmätok
Petidín (opioidné analgetikum)	klinček	Vnútorné	Zvýšenie serotonínu, ktoré by mohlo spôsobiť agitáciu, delírium, bolesť hlavy, kŕčové záchvaty či prehriatie
Selektívne inhibítory spätného vychytávania serotonínu (vrátane citalopramu, escitalopramu, fluoxetínu, paroxetínu, sertralínu)	klinček	Vnútorné	Zvýšenie hladiny serotonínu v mozgu, ktoré by mohlo spôsobiť vracanie, nevoľnosť, zvýšenú telesnú teplotu, halucinácie atď.
Nepriame sympatomimetiká (vrátane efedrínu a amfetamínu)	klinček	Vnútorné	Možná hypertenzia, zvýšená pulzová frekvencia a arytmia
Antidiabetiká (vrátane glibenklamidu, tolbutamidu, metformínu)	citrónová tráva, fenikel (sladký), kasia, kôpor, majorán, medovka, oregano, škoric	Vnútorné	Zložky týchto olejov ovplyvňujú hladinu krvného cukru a môžu spôsobiť hyperglykémiu alebo hypoglykémiu
Kožné lieky (vrátane liekových náplastí)	Pri všetkých éterických olejoch budte opatrní	Lokálne	Éterické oleje môžu zvýšiť kožnú absorpciu liekov a ich hladinu v plazme a viesť tak k vyššej dávke v tkanive, než ako je potrebné

Uvedené informácie boli upravené z knihy Bezpečnosť éterických olejov (Essential Oil Safety) od autorov Robert Tisserand a Rodney Young (2014, str. 58-59). Iba éterické oleje, ktoré sa nachádzajú v kapitole Samostatné éterické oleje tejto knihy, sú uvedené v tejto tabuľke. Iné éterické oleje, ktoré nie sú uvedené v tejto knihe, môžu viesť k podobným liekovým interakciám.

olejov majú rovnakú funkciu, všetky však spolupracujú pri dosahovaní žiadaného terapeutického účinku. Ako táto kapitola ukazuje, možnosti systémového a lokalizovaného účinku, metabolizmu a interakcií zložiek éterických olejov s plazmatickými bielkovinami vytvárajú rozmanité množstvo príležitostí na interakciu zložiek s telom. Výskum okrem toho preukázal, že rôzne spôsoby podania môžu viesť k rôznym terapeutickým účinkom. Pochopenie interakcií zložiek éterických olejov s telom pomôže jednotlivcom interpretovať vlastné terapeutické reakcie na éterické oleje.

Interakcie éterických olejov s liekmi

Interakcie éterických olejov s liekmi môžu byť prídavné, synergistické alebo antagonistické (Abede 2002). Z tohto dôvodu je dôležité poradiť sa so svojím lekárom o možných interakciách medzi éterickými olejmi a predpísanými liekmi.

Jeden z možných vedľajších účinkov používania éterických olejov spolu s liekmi je zvýšenie vedľajších účinkov liekov. K tomuto by došlo, keby zložka éterického oleja bola inhibítorom metabolizačných enzýmov lieku (Tisserand a kol., 2014). Predpísaný liek by tak nebol metabolizovaný ani vylúčený, jeho hladina v krvi by stúpala a do cieľových orgánov by bol dopravený vo vyššej koncentrácii.

Tabuľka 1 uvádza príklady niektorých možných interakcií, ku ktorým by mohlo dôjsť následkom spoločného podávania éterických olejov a liekov na predpis. Iba éterické oleje, ktoré sa nachádzajú v kapitole Samostatné éterické oleje tejto knihy, sú uvedené v tejto tabuľke. Iné éterické oleje, ktoré nie sú uvedené v tejto knihe, môžu viesť k podobným liekovým interakciám. Vždy sa poraďte s odborníkom v oblasti zdravotnej starostlivosti, aby ste sa uistili, že iné lieky (ktoré nie sú uvedené) nebudú viesť k nežiadúcim interakciám.

Éterické oleje ako podporné prostriedky (posilňovače)

Na zvýšenie absorpcie iných chemických látok využili farmaceutické spoločnosti a výskumníci schopnosť niektorých éterických olejov prenikať kožou. Éterické oleje, ako napríklad bazalka, eukalyptus a mäta pieporná, sa môžu aplikovať na kožu spolu s farmaceutickými liekmi na zvýšenie kožnej absorpcie liekov (Fang a kol., 2004; Abdullah a kol., 1996). Napríklad eukalyptový olej zvyšuje kožnú absorpciu nikotínu v štúdiách na zvieratách (Tisserand a kol., 2014).

Tieto éterické oleje pôsobia ako prenosné médiá, ktoré pomáhajú iným liekom preniknúť *stratum corneum*, vstúpiť do obehového systému cez vlásoknice v zamši a vyvolať systémové účinky. Miešenie alebo aplikovanie olejov vo vrstvách s inými éterickými olejmi tiež môže zvýšiť prenikanie kožou a systémové účinky.

Efektívne spolupôsobenie éterických olejov

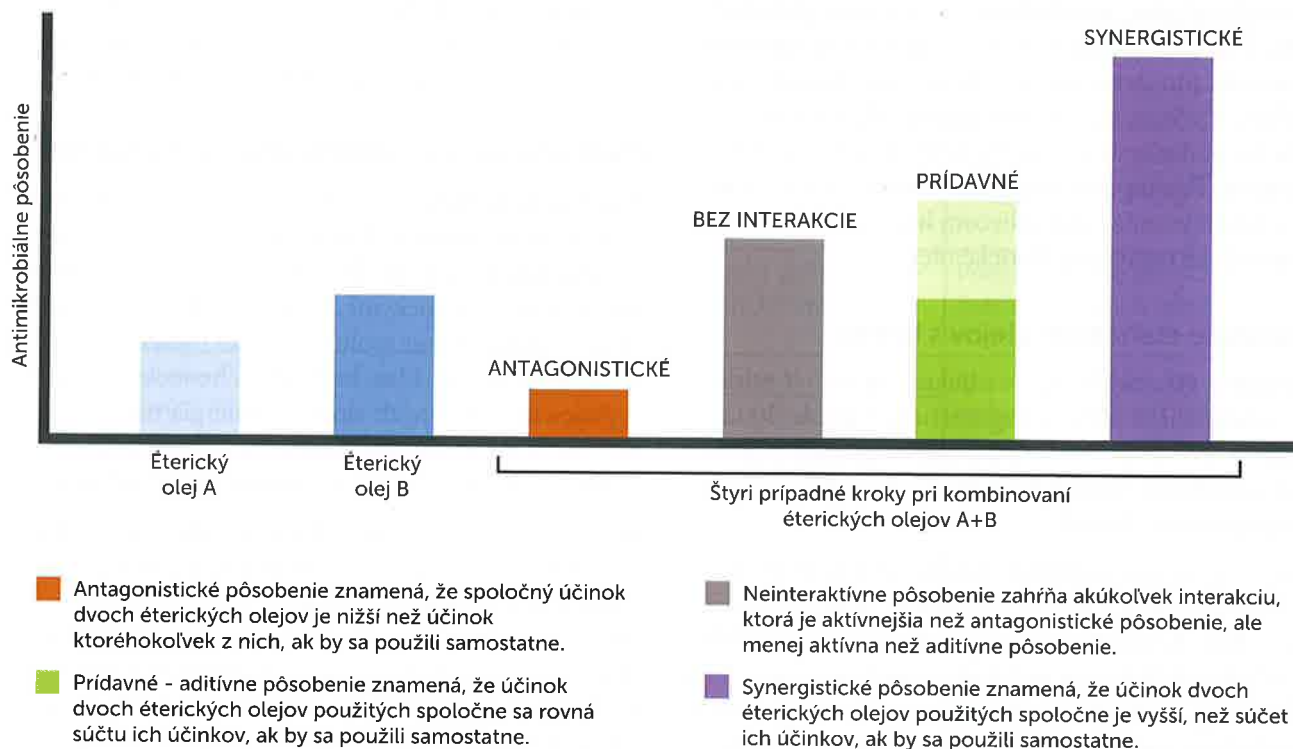
Tradíciu kombinovať éterické oleje čoraz viac podporuje aj moderný výskum. Preukázali sa zaujímavé synergistické účinky, a to medzi rôznymi éterickými olejmi, ako aj medzi chemickými zložkami jedného éterického oleja. K efektívnemu spolupôsobeniu (synergii) v rámci jedného oleja dochádza, keď jedna chemická zložka zvyšuje vlastnosti iných zložiek. Synergia medzi olejmi tiež viedla k rozvoju zmesí olejov a techník aplikovania olejov vo vrstvách s vyššími terapeutickými účinkami.

Hlavné zložky éterických olejov sú často vychvaľované a vyzdvihované za to, že zodpovedajú za väčšinu terapeutickú hodnotu éterických olejov. Existuje však čoraz viac dôkazov, podľa ktorých interakcie medzi hlavnými a vedľajšími zložkami tiež prispievajú k inherentným účinkom éterických olejov (Hyldgaard a kol., 2012). Napríklad vedľajšie stopové zložky nachádzajúce sa v éterických olejoch môžu zvýšiť antimikrobiálne pôsobenie éterického oleja a viesť k synergistickému účinku (Hyldgaard a kol., 2012; Delaquis a kol., 2002). Potvrdzujú to správy, podľa ktorých pôsobí surový bazalkový éterický olej voči mikróboom silnejšie než zmesi linaloolu a metyl chavikolu, ktoré sú hlavnými zložkami tohto oleja (Lachowicz a kol., 1998).

—Antimikrobiálne pôsobenie

Väčšina výskumu efektívneho spolupôsobenia éterických olejov sa predovšetkým zameriava na antimikrobiálne účinky. Je to v dôsledku značného záujmu porozumieť synergistickému antimikrobiálnemu pôsobeniu éterických olejov za účelom konzervovania potravín a liečby ochorení spôsobených ľudskými patogénmi. Synergia umožňuje používanie menšieho množstva éterického oleja bez zníženia antimikrobiálnych účinkov (Gibriel a kol., 2013). V súčasnosti sa môže ako potravinová konzervačná látka používať tymiánový éterický olej, avšak koncentrácie potrebné na to, aby efektívne pôsobil proti mikróboom, majú za následok výrazne horkú chuť (Gibriel a kol., 2013). Zmiešanie dvoch alebo viacerých éterických olejov zvyšuje antimikrobiálny potenciál

Možné typy antimikrobiálneho pôsobenia dvoch éterických olejov



—Diagram 5. Tento graf znázorňuje štyri možné typy interakcií pri zmiešaní dvoch éterických olejov. Po zmiešaní bude kombinácia éterických olejov javiť iba jednu z nasledovných štyroch interakcií.

(Gibriel a kol., 2013). Kombináciou éterických olejov z rozmarínu a rasce s tymiánom dôjde k zvýšeniu antibakteriálnych vlastností, čo sa odrazí na menšom množstve éterického oleja potrebného na konzerváciu potravín (Gibriel a kol., 2013). Ak sa ako potravinová konzervačná látka použije zmes viacerých éterických olejov, bude potrebné menšie množstvo celkového produktu z éterických olejov a vplyv na chuť jedla bude menej výrazný.

Keďže miešanie éterických olejov môže viesť k mnohým interakciám, na dosiahnutie synergistickej zmesi je potrebný cvik a experimentovanie. Miešanie éterických olejov môže viesť napríklad k synergistickému, prídavnému, neinteraktívnemu a antagonistickému vzájomnému pôsobeniu (pozri diagram 5) (Gibriel a kol., 2013; de Rapper a kol., 2013). Počas jedného výskumu sa levanduľový éterický olej skombinoval v pomere jedna k jednej so štyridsiatimi piatimi rôznymi éterickými olejmi, ktoré boli následne testované na antimikrobiálne účinky voči gramnegatívnym a grampozitívnym

baktériám a kvasinkám (de Rapper a kol., 2013). Približne polovica z kombinácií viedla k aditívnemu antimikrobiálnemu pôsobeniu, pričom viac ako štvrtina pôsobila synergisticky a menej ako štvrtina bola neinteraktívna (de Rapper a kol., 2013). Iba jeden testovaný éterický olej (Cymbopogon citratus, typ éterického oleja z citrónovej trávy) v kombinácii s levanduľovým olejom prejavil antagonizmus (de Rapper a kol., 2013). Najpozoruhodnejšími antimikrobiálnymi synergistickými zmesami boli dvojsložkové zmesi levanduľového oleja s éterickým olejom z cyprusu, škorice cejlónskej a pomaranča (de Rapper a kol., 2013). Tieto zistenia podporujú používanie zmesí éterických olejov v aromaterapeutickej praxi, pretože viac ako sedemdesiatpäť percent kombinácií éterických olejov viedlo buď k synergistickým, alebo prídavným - aditívnym výsledkom (de Rapper a kol., 2013).

Prečo majú zmesi éterických olejov výraznejšie antimikrobiálne vlastnosti než jednotlivé oleje sa pokúšalo vysvetliť niekoľko hypotéz. Podľa prevládajúcej hypotézy spôsobujú niektoré ved-

Ľahšie zložky éterických olejov spôsobujú poškodenie mikrobiálnych bunkových membrán, čo zas umožňuje antimikrobiálnym zložkám éterických olejov ľahko vniknúť do bunky a priamo ju poškodiť (Delaquis a kol., 2002; Langeveld a kol., 2014). Existujú silné dôkazy, že za antimikrobiálnym pôsobením zložiek éterických olejov nestojí len jediný mechanizmus a že tieto zložky ovplyvňujú niekoľko rôznych bunkových funkcií (Tyagi a kol., 2012). Okrem toho sa preukázalo, že éterické oleje efektívne spolupôsobia so zápornými vzdušnými iónmi, s nízkym pH, chloridom sodným a mnohými antibiotikami (Tyagi a kol., 2012; Lachowicz a kol., 1998; Langeveld a kol., 2014). Používaním čistých a prírodných éterických olejov sa zabezpečí prítomnosť všetkých potrebných chemických zložiek a najúčinnjšie antimikrobiálne pôsobenie.

– Synergia prenikania

Synergia sa tiež študovala v súvislosti s aromatickou a kožnou aplikáciou éterických olejov. Výskumníci študovali schopnosť éterických olejov prenikať do orgánov, a to testovaním zložiek éterických olejov v izolácii i vo vzájomnej kombinácii.

Napríklad štúdia uskutočnená na myšiach porovnávala koncentrácie zložiek éterických olejov v orgánoch, keď boli aromatickým spôsobom podané oddelene a ako zmes (Satou a kol., 2013). Čo je zaujímavé, množstvo α pinénu prítomného v mozgu a pečeni po jeho podaní vo forme zmesi bolo dva razy vyššie než množstvo zistené po podaní izolovaného α pinénu (Satou a kol., 2013). Podobne merali výskumníci schopnosť chemických zložiek bežne sa nachádzajúcich v éterických olejoch vrátane limonénu, β citronellolu a eugenolu prenikať ľudskou kožou, a to oddelene, ako i vo vzájomnej kombinácii (Schmitt a kol., 2009). Limonén synergisticky zvýšil prenikanie β citronellolu a eugenolu, keď sa použil v kombinácii s nimi (Schmitt a kol., 2009). Oba tieto experimenty znázorňujú, že zložky éterických olejov vedú k súčinným interakciám.

Testovaním zložiek éterických olejov v izolácii a vo vzájomnej kombinácii boli výskumníci schopní overiť, aký synergistický účinok majú na seba zložky éterických olejov. Výskum naďalej pokračuje a očakáva sa, že dôjde k odhaleniu ďalších synergistických interakcií éterických olejov.

Zabezpečenie čistoty a kvality éterických olejov

Éterické oleje sa používajú vo voňavkárskom a aromaterapeutickom priemysle, ako i pri výrobe dochuco- vadiel. Na terapeutické používanie éterických olejov je však potrebná najvyššia kvalita a čistota éterických olejov. Aby sa zabezpečil vysoký štandard, počas celej výroby sa éterické oleje určené na terapeutické použitie testujú. Testami sa overuje, že éterický olej obsahuje isté chemické zložky, a to v rámci prijateľného percentuálneho rozsahu. Testami sa tiež zabezpečuje, že sa v éterickom oleji nenachádzajú žiadne cudzie látky, ako napríklad pesticídy alebo syntetické chemické látky.

—Percentuálny rozsah chemických zložiek

Charakteristická aróma éterického oleja je výsledkom mnohých rôznych chemických látok. Zmena množstva jednej chemickej zložky éterického oleja môže zmeniť arómu a kvalitu celého éterického oleja. Niektoré chemické zložky tvoria menej ako jedno percento celkového éterického oleja, majú však značný vplyv na jeho vôňu a terapeutický účinok (Tisserand a kol., 2014). Keďže éterické oleje tvoria rastliny a nie chemici, nesúrodosť a kolísanie obsahu chemických zložiek je výsledkom ich samotnej prirodzenosti. K niektorým aspektom výroby éterických olejov, ktoré ovplyvňujú obsah chemických zložiek, patria: prostredie, v ktorom rastlina rastie; časť rastliny, ktorá bola destilovaná; vek rastliny; čas zberu; destilačný proces a metóda skladovania (Tisserand a kol., 2014).

Na zavedenie štandardu kvality, ktorý by počítal s mnohými faktormi ovplyvňujúcimi obsah chemických zložiek, prideliť odborníci každej chemickej zložke éterického oleja percentuálny rozsah. Vysokokvalitný olej obsahuje všetky nevyhnutné chemické zložky v rámci zavedených rozsahov. Napríklad rozsah zložky terpinén 4 ol vyskytujúcej sa v čajovníkovom oleji sa normálne pohybuje medzi 30 a 55 % (Tisserand a kol., 2014). Stanovenie kvality éterického oleja v závislosti od jeho chemického profilu si preto vyžaduje modernú chemickú analýzu.

—Pančovanie

Čistota éterického oleja odzrkadľuje mieru pančovania. Kvalitu éterického oleja ovplyvní jeho čistota. Čistý éterický olej musí pochádzať z jedného

rastlinného druhu a destilačného procesu. Niektorí výrobcovia pančujú éterické oleje bez vedomia zákazníkov miešaním rôznych éterických olejov alebo rôznych vlastností (pridávaním chemických alebo syntetických zložiek) dokopy a riedením éterických olejov. Testovanie vykonané nezávislou stranou môže zhodnotiť obsah éterického oleja a zaručiť, že do neho neboli pridané žiadne cudzie látky.

Testovanie

Na zabezpečenie toho, aby éterický olej spĺňal štandardy dodávateľa, sa vyžaduje viacero rôznych testov. Testovanie sa môže vykonať počas výberu rastliny, zberu, destilácie, balenia alebo skladovania.

—Zmyslové zhodnotenie

Najjednoduchšiu formu testovania vykonávajú skúsení pestovatelia a destilační pracovníci bez prístrojov. Namiesto nich odborníci vytrénovali svoje zmysly, osobitne svoj čuch, na odhalenie nesúladu v aróme, textúre a farbe oleja. Táto metóda testovania, hoci je užitočná ako predbežné posúdenie, nemôže odhaliť pančované zložky, ktoré sú bez pachu – na zabezpečenie kvality a čistoty éterického oleja sa preto tiež využíva fyzikálna a chemická analýza (Tisserand a kol., 2014).

Aby boli odborníci, ktorí vykonávajú hodnotenie čuchom, schopní odhaliť rozdiely medzi čistými éterickými olejmi, cvičením svojho zmyslu strávili celé roky. Avšak aj nováčikovia v používaní éterických olejov sa môžu naučiť rozoznať vôňu čistého éterického oleja od syntetickej vône. Čuch možno vypestovať tréningom tak, ako akýkoľvek iný talent. Skúste napríklad voňať čistý levanduľový olej a porovnajte jeho vôňu s vôňou známeho syntetického levanduľového produktu, akým je napríklad prach na pranie alebo mydlo. Medzi inhalovaním rôznych aróm privoňajte k svojej košeli, aby ste neutralizovali svoje zmysly. Po porovnaní vôní by ste mali byť schopný si všimnúť rozdiel medzi dvoma arómami.

—Fyzikálna analýza

Na zhodnotenie fyzikálnych charakteristík éterických olejov možno použiť relatívne nenákladné metódy. Bežné fyzikálne vlastnosti, na ktoré sa

éterické oleje testujú, zahŕňajú relatívnu hustotu, index lomu a optickú otáčavosť. Tieto fyzikálne charakteristiky môžu pomôcť pri odhalení pančovaných zložiek a posúdení kvality. Keďže éterické oleje sú prírodné zlúčeniny vytvorené rastlinami, ich fyzikálne charakteristiky sa môžu líšiť. Napríklad relatívna hustota oleja z mäty piepornej sa líši v závislosti od výšky listov (čím sú listy vyššie, tým je vyššia) (Board, 2003). Okrem toho môže dochádzať k zmene fyzikálno chemických vlastností éterických olejov v priebehu zberu rastliny. Napríklad optická otáčavosť pomarančového éterického oleja klesá so stúpajúcou zrelosťou ovocia (Board, 2003). Z tohto dôvodu sa na zhodnotenie kvality éterického oleja používa rozsah prijateľných hodnôt.

Relatívna hustota je založená na porovnaní hustoty éterického oleja s hustotou vody pri určitej teplote. Ak je percentuálny obsah chemických zložiek v dôsledku prímies nesprávny, odrazí sa to na hustote. Rozsah relatívnej hustoty éterického oleja sa zvyčajne pohybuje medzi 0,78 a 0,90 g/ml (Bowles, 2003). V porovnaní s relatívnou hustotou vody, ktorá má hodnotu 1,0 g/ml, sú éterické oleje zvyčajne menej husté, v dôsledku čoho by sa na vode vznášali. Éterické oleje z klinčeka, gaul-

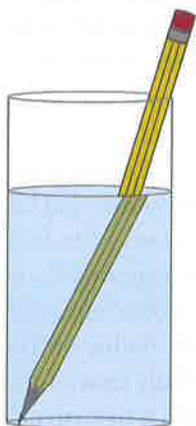
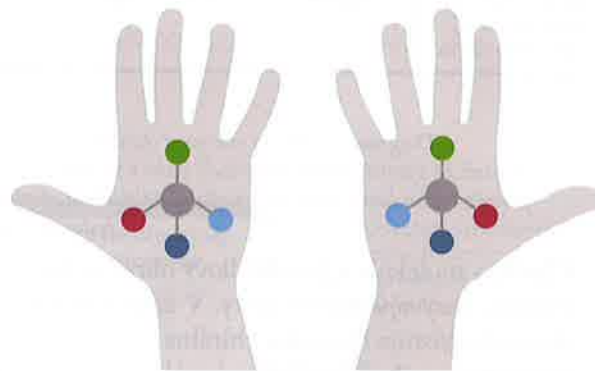


Diagram 6: Odlišné indexy lomu vody a vzduchu sa stanú zjavnými, ak ponoríme ceruzku z polovice do vody. Ceruzka bude vyzerať ohnuto, pretože vo vode sa svetlo šíri pomalšie než vo vzduchu.

térie a škorice však môžu byť hustejšie ako voda (Bowles, 2003). Spolu s informáciami o čistote éterického oleja môže relatívna hustota poskytnúť informácie o výrobnom procese éterického oleja. Napríklad relatívna hustota oleja zo šalvie muškátovej sa zvyšuje počas procesu sušenia pred destiláciou (Board, 2003).

Index lomu je veličina udávajúca rýchlosť šírenia svetla v médiu. Diagram 6 znázorňuje ceruzku v nádobe s vodou. Svetlo sa šíri vo vode pomalšie než vo vzduchu, čo spôsobuje ohnutie svetla; keď teda dáte ceruzku do pohára s vodou, ceruzka bude vyzerať zlomene alebo ohnuto. Podobným spôsobom sa šírenie svetla v éterických olejoch líši od jeho šírenia vo vode alebo vo vzduchu. Prístroj zvaný refraktometer dokáže merať index lomu éterického oleja. Nameraný index lomu možno potom porovnať so známymi indexami lomu na stanovenie čistoty éterického oleja. Index lomu je pre každú zlúčeninu konštantný, takže ho môžu ľahko ovplyvniť malé nečistoty alebo poškodenie. Napríklad zvýšený index lomu v bazalkovom oleji môže znamenať, že olej v dôsledku svojho veku alebo vystavenia svetlu zoxidoval (Board, 2003). Zvýšený index lomu tiež môže znamenať, že bol bazalkový olej pančovaný pridaním lacnejšieho ré-



Enantioméry sú definované ako chirálna molekula a jej zrkadlový obraz. Chirálna molekula má nestotožniteľné zrkadlové obrazy a možno ich priradiť k rukám.

unionského bazalkového éterického oleja (Board, 2003).

Optická otáčavosť je veličina vyjadrujúca otáčavosť polarizovaného svetla počas jeho prechodu chirálnym materiálom. Chirálna látka je predmet, ktorý nemožno stotožniť s jeho zrkadlovým obrazom. Chirálnymi sú napríklad ruky. Ruky majú mnoho podobností, líšia sa však v dvoch dôležitých znakoch. Po prvé, ruky sú si navzájom zrkadlovými obrazmi. Po druhé, ruky nemožno stotožniť, čo znamená, že nech by sme ich akokoľvek orientovali, nikdy sa nebudú dokonale zhodovať. Rukavice a ponožky naopak chirálnymi nie sú. Rukavice môžu pohodlne pasovať na každú ruku, pretože sú si navzájom zrkadlovými obrazmi a sú stotožniteľné.

Optická otáčavosť enantiomérov, individuálna a kombinovaná





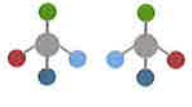
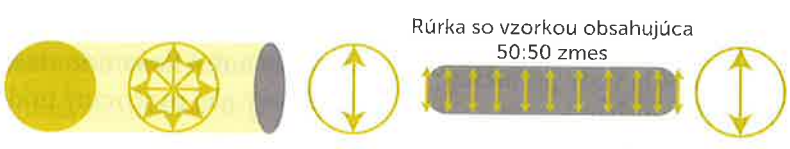
Testovaná vzorka	Rozvrhnutie experimentu s polarimetrom	Výsledky
 Chirálna molekula		Polarizované svetlo otočené o 30 stupňov doprava
 Zrkadlový obraz chirálnej molekuly		Polarizované svetlo otočené o 30 stupňov doľava
 50:50 zmes chirálnej molekuly a jej zrkadlového obrazu		Neotočené svetlo

Diagram 7: Optická otáčavosť chirálnej molekuly môže chemikom pomôcť rozlíšiť molekuly enantiomérov. Syntetická výroba chirálnej molekuly vedie k vzniku rovnorodej zmesi obsahujúcej oba enantioméry. Táto zmes svetlo neotáča, pretože individuálne otočenia vyvolané molekulami enantiomérov sú nasmerované opačným smerom a zároveň majú rovnakú hodnotu, čím sa navzájom zrušia.

Chirálna molekula a jej zrkadlový obraz sa kolektívne nazývajú enantioméry. V živých organizmoch existuje iba jedna chirálna molekula enantiomérového páru – koncept, ktorý fascinoval vedcov od objavenia chiralít (Blackmond, 2010). Avšak chemická syntéza molekúl v laboratóriu vedie k produkcii zmesi pozostávajúcej z rovnakých množstiev enantiomérov.

Enantioméry zdieľajú mnoho rovnakých fyzikálnych charakteristík vrátane bodu varu, bodu topenia, relatívnej hustoty a indexu lomu. Na druhej strane sa však enantioméry fyzikálne líšia, pokiaľ ide o ich interakciu s polarizovaným svetlom.

Preto jedným z mála spôsobov, ako možno enantioméry rozlíšiť, je meranie ich optickej otáčavosti polarizovaného svetla. Optická otáčavosť enantiomérov bude presne rovnaká s výnimkou smeru, v akom bude molekula polarizované svetlo otáčať. Diagram 7 napríklad znázorňuje, že optická otáčavosť chirálnej molekuly je 30 stupňov doprava a optická otáčavosť jej zrkadlového obrazu je 30 stupňov doľava.

Optickú otáčavosť možno merať polarimetrom. Polarimeter môže pomôcť určiť, na základe smeru

otočenia (doprava alebo doľava) izolovanej vzorky chemickej zložky éterického oleja, ktorý enantiomér sa v éterickom oleji nachádza. Polarimeter môže okrem toho odhaliť prípady pančovania. Napríklad keďže syntetické molekuly vedú k tvorbe rovnorodej zmesi obsahujúcej oba enantioméry, optická otáčavosť syntetickej látky by sa líšila od optickej otáčavosti prírodnej čistej látky. Ako možno vidieť na diagrame 7, optická otáčavosť rovnorodej zmesi obsahujúcej oba enantioméry nemá za následok žiadne otočenie svetla. Je to preto, lebo molekuly enantiomérov otáčajú svetlo opačným smerom, a to v rovnakej miere, čím sa akékoľvek prípady optickej otáčavosti svetla zrušia. Z tohto dôvodu môže nedostatok chemickej otáčavosti znamenať, že molekulová vzorka bola vytvorená synteticky.

Doteraz sme sa zameriavali na optickú otáčavosť jednej molekuly alebo páru enantiomérov. Vedci však tiež určujú kvalitu éterického oleja meraním optickej otáčavosti celého oleja, a to bez rozdelenia oleja na jeho chemické zložky. Napríklad pančovanie limetkového oleja terpénmi možno odhaliť hodnotami optickej otáčavosti, ktoré

sú vyššie než normálne hodnoty (Board, 2003). Okrem toho môže optickú otáčavosť oleja ovplyvniť nezrelosť ovocia alebo vysoký obsah vosku, čo sú známky nízkej kvality olejov (Board, 2003).

—Moderná chemická analýza

V roku 1883 francúzsky chemik M. J. Dumas publikoval prvú analýzu chemických zložiek éterického oleja (Baser a kol., 2009). Od jeho čias sústreďovalo svoje úsilie na určenie nespočetného množstva chemických látok nachádzajúcich sa v éterických olejoch mnoho ďalších chemikov. Koncom 19. storočia boli jedinými dostupnými metódami na určenie chemických zložiek éterických olejov chemické reakcie a meranie optickej otáčavosti (Baser a kol., 2009). S nedávnym príchodom moderných chemických analytických metód vrátane plynovej chromatografie s hmot-

nostnou spektrometriou (GCMS) a infračervenej spektroskopie s Fourierovou transformáciou (FTIS) je však dnes už určenie štruktúry a analýza chemických zložiek možná. Moderná chemická analýza ide nad rámec fyzikálnej analýzy určením štruktúry a množstva chemických zložiek v éterickom oleji. Moderná chemická analýza poskytuje najjasnejšie informácie o kvalite a čistote éterického oleja. Aby sa zaručila kvalita, éterické oleje by sa mali získavať od dodávateľov, ktorí vyžadujú vykonanie moderného chemického testovania všetkých svojich olejov.

Plynná chromatografia s hmotnostnou spektrometriou (GCMS) je najbežnejšou technikou, ktorá sa používa na analýzu éterických olejov (Baser a kol., 2009). GCMS pozostáva z dvoch hlavných postupov. Najprv sa éterický olej rozdelí na svoje

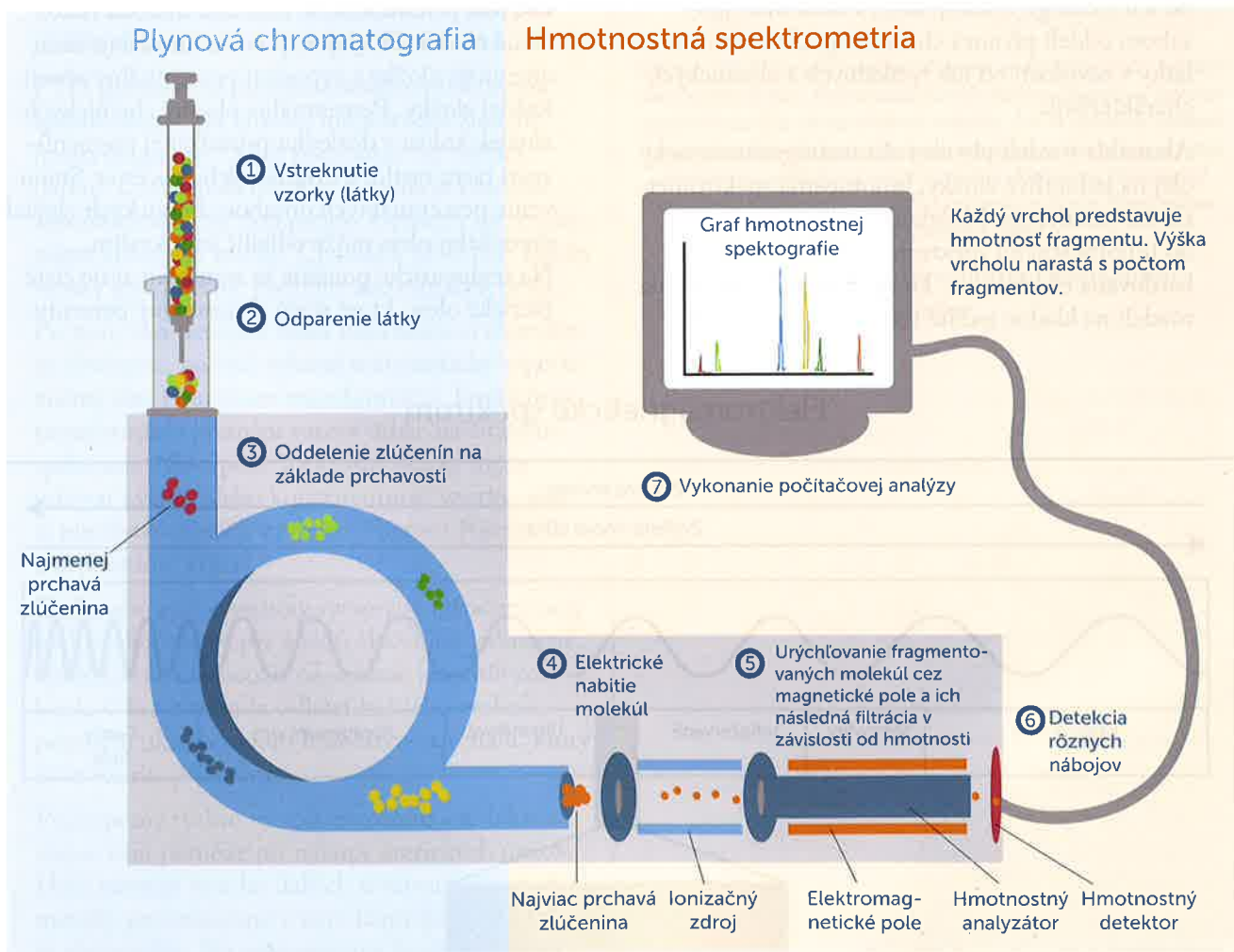


Diagram 8: Tento diagram znázorňuje prehľad procesu plynovej chromatografie s hmotnostnou spektrometriou. Najprv proces plynovej chromatografie (zvýraznený modrou farbou) oddelí chemické zložky éterického oleja. Následne hmotnostná spektrometria (zvýraznená žltou farbou) vypočíta hmotnosť pôvodnej celej látky, hmotnosť fragmentov a množstvo každého fragmentu.

individuálne zložky procesom zvaným plynová chromatografia. Následne sa použije prístroj zvaný hmotnostný spektrometer na stanovenie hmotnosti a množstva individuálnych zložiek.

Základný proces plynovej chromatografie začína vstreknutím vzorky (látky) do zohriateho valca, v ktorom sa látka následne odparí (pozri diagram 8). K oddeleniu zložiek látky dôjde na základe ich prchavosti, pričom najprchavejšie zložky dosiahnu koniec valca ako prvé. Táto technika je ideálna na analýzu éterických olejov, keďže éterické oleje sú veľmi prchavé látky.

Plynovú chromatografiu možno prirovnať k pretekom do vrchu. Všetci súťažiaci začnú spolu na štartovej čiare. Akonáhle preteky začnú, súperiví atléti sa rýchlo oddelia od davu, zatiaľ čo pomalší súťažiaci len s ťažkosťou postupujú nahor naklonenou dráhou. Vrch vytvorí škálu bežcov v závislosti od ich tréningu a schopností. Podobným spôsobom oddelí plynová chromatografia chemické látky v závislosti od ich fyzikálnych a chemických charakteristík.

Akonáhle rozdelí plynová chromatografia éterický olej na jednotlivé zložky, hmotnostná spektrometria ich zanalyzuje. Molekula, ktorá vstúpi do hmotnostného spektrometra, je najprv bombardovaná elektrónmi. To spôsobí, že sa molekula rozdelí na kladne nabité fragmenty zvané ióny.

Ióny sa následne pohybujú elektromagnetickým poľom, ktorý ich v závislosti od ich hmotnosti filtruje. Na konci filtra je hmotnostný detektor, ktorý ióny spočíta a pre každú hmotnosť stanoví ich počet. Počítač nakoniec vytvorí graf hmotnostného spektra, ktorý bude znázorňovať počet fragmentov patriacich do každej hmotnostnej skupiny.

O hmotnostnej spektrometrii možno zjednodušene uvažovať ako o počítadle mincí. Ak do počítadla mincí vložíme za hrst mincí, prístroj je schopný ich vytriediť v závislosti od ich veľkosti. Okrem toho je prístroj schopný vypočítať množstvo každej mince a celkovú hodnotu všetkých mincí. Podobným spôsobom je hmotnostný spektrometer schopný roztriediť molekulové fragmenty podľa ich hmotnosti na vytvorenie grafu, ktorý odhalí hmotnosť pôvodnej celej látky, hmotnosť fragmentov a množstvo každého fragmentu.

GCMS je mimoriadne užitočná metóda testovania éterických olejov, pretože umožňuje určiť chemické zložky a vypočítať percentuálny obsah každej zložky. Percentuálne obsahy chemických zložiek kolíšu v dôsledku prirodzenej premenlivosti rastu rastlín a destilačných procesov. Stanovenie percentuálnych obsahov chemických zložiek éterického oleja môže odhaliť jeho kvalitu. Na terapeutické použitie sa zamietnu aj tie čisté éterické oleje, ktoré majú abnormálny percentu-

Elektromagnetické spektrum

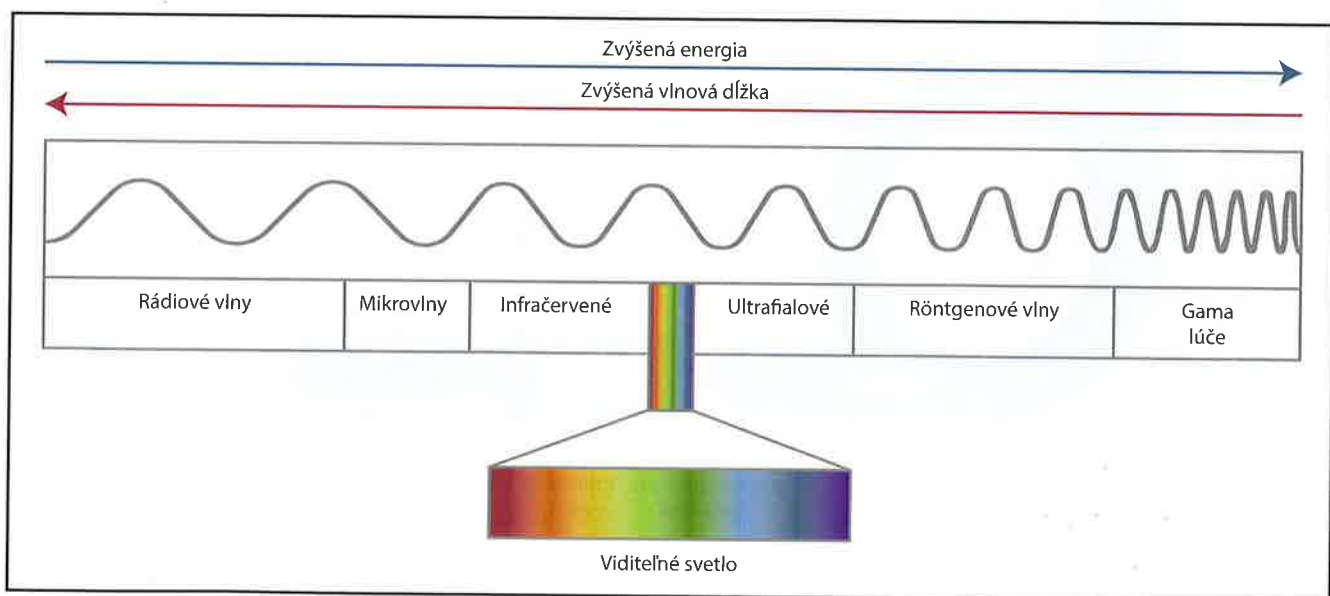


Diagram 9: Infráčervené žiarenie je typ elektromagnetického žiarenia s väčšou vlnovou dĺžkou, než akú má viditeľné červené svetlo. Infráčervené žiarenie vydávajú zobriate predmety.

álny obsah chemických zložiek zmeraných počas GCMS.

Okrem toho môže GCMS tiež odhaliť pančované zložky, ktoré boli do éterického oleja pridané. GCMS je konkrétne užitočná na detekciu neprechavých nepatriacich zložiek, akými sú napríklad ťažké kovy. Neexistuje však žiadny test, ktorý by bol úplne spoľahlivý; éterické oleje sa preto často dodatočne testujú za použitia iných moderných metód.

Infračervená Spektroskopia s Fourierovou Transformáciou (FTIS) je ďalšou bežnou technikou, ktorá sa používa na analýzu éterických olejov. FTIS sa konkrétne používa na určenie charakteru väzieb medzi rôznymi atómami. FTIS, podobne ako GCMS, možno preto použiť na určenie chemických zložiek. Keďže FTIS využíva odlišnú technológiu a získava pritom rovnaké informácie ako GCMS, často sa používa na podloženie výsledkov získaných počas GCMS. Na rozdiel od GCMS je FTIS schopná rozlíšiť rôzne chirálne molekuly (Baser a kol., 2009).

FTIS pozostáva z procesu zvaného infračervená spektroskopia, pri ktorom infračervené žiarenie (pozri diagramy 9 a 10) prechádza cez vzorku (látku). Časť infračerveného žiarenia je vzorkou absorbovaná a časť ňou prejde. Detektor meria charakter absorpcie vzorky. Charakter absorpcie každej vzorky je jedinečný, podobne ako odtlačok prstu.

Po tom, ako detektor získa informácie o charaktere absorpcie, počítač vykoná matematický výpočet známy ako Fourierova transformácia. Fourierova transformácia premení surové údaje na čitateľné spektrum. Absorpčné spektrum vzorky môže určovať kvalitu alebo konzistentnosť vzorky, ako aj množstvo zložiek v zmesi (Thermo Nicolet Corporation, 2001).

Keďže absorpčné vrcholy vytvorené infračervenou spektroskopiou sú pre každú zlúčeninu jedinečné, výsledky možno použiť na určenie jednotlivých látok. Okrem toho je veľkosť každého vrcholu priamym ukazovateľom množstva materiálu, ktorý je vo vzorke prítomný.

Pochopenie týchto metód testovania éterických olejov vám pomôže pri nákupe éterických olejov. Hoci existuje mnoho ďalších testovacích metód, metódy prezentované v tejto kapitole sa používajú najčastejšie. Na zabezpečenie kvality a čistoty éterického oleja by sa mali vykonať viaceré testy. Za účelom získania informácií o vykonanom

Infračervená spektroskopia s Fourierovou transformáciou

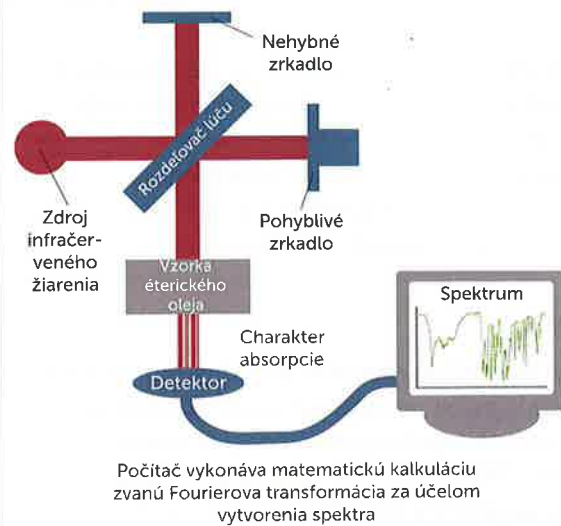


Diagram 10: Tento zjednodušený diagram znázorňuje proces infračervenej spektroskopie s Fourierovou transformáciou. Najprv sa infračervený lúč rozdelí a odrazí od dvoch zrkadiel. Lúč sa opätovne zjednotí a prejde vzorkou (látkou). Charakter absorpcie látkou sa zaznamená detektorom a následne spracuje počítačom. Kalkulácie Fourierovej transformácie vykonané počítačom vytvoria spektrum, ktoré možno použiť na stanovenie látky.

testovaní éterických olejov môžete kontaktovať dodávateľa éterických olejov.

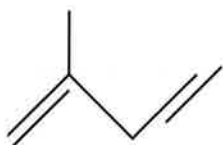
Zložky éterických olejov

Vo všeobecnosti môžu byť zložky čistých éterických olejov rozdelené do dvoch výrazných skupín: uhľovodíkov, ktoré sa skladajú takmer výlučne z terpénov (monoterpénov, seskviterpénov a diterpénov) a zlúčenín obsahujúcich kyslík, čo sú prevažne estery, aldehydy, ketóny, alkoholy, fenoly a oxidy.

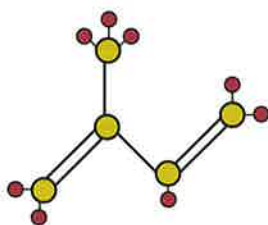
Terpény

Terpény sú najväčšou skupinou prírodných produktov a sú v prírode hojne zastúpené. Vysoké koncentrácie terpénov sa vyskytujú bezprostredne po kvitnutí (Pauduch a kol., 2007). Základná molekulárna štruktúra terpénu je izoprénová jednotka (ktorá má molekulárnu formulu C_5H_8):

Izoprénová jednotka
(C_5H_8)



Izoprénová jednotka
(C_5H_8)



Diagramy ako ten naľavo znázorňujú väzby medzi atómami uhlíka (C) v molekule. Jednoduché čiary znázorňujú jednoduchú väzbu a dvojité čiary znázorňujú dvojitzú väzbu. Každý pretínajúci sa bod na konci každej čiary predstavuje molekulu uhlíka spoločne so všetkými molekulami vodíka, ktoré sú naň naviazané. Keďže každá molekula uhlíka môže mať až 4 väzby s inými atómami, množstvo atómov vodíka sa dá určiť odpočítaním počtu väzieb (čiar) vedúcich ku každému atómu uhlíka z celkového počtu 4. Preto diagram vyššie znázorňuje tie isté molekuly ako zápis nižšie.

● = uhlík
● = vodík

Triedy terpénov sú pomenované podľa toho, koľko izoprénových jednotiek obsahujú.

- Monoterpény (C_{10}) = dve izoprénové jednotky
- Seskviterpény (C_{15}) = tri izoprénové jednotky
- Triterpény (C_{30}) = šesť izoprénových jednotiek
- Tetraterpény (C_{40}) = osem izoprénových jednotiek

Terpény môžu mať tiež funkčné skupiny obsahujúce kyslík. Terpény s týmito funkčnými skupinami obsahujúcimi kyslík sa nazývajú terpenoidy (McGarvey a kol., 1995).

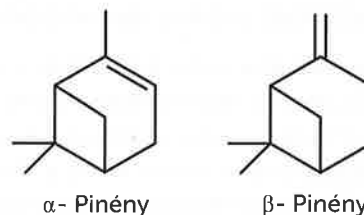
— Monoterpény

Monoterpény sa nachádzajú v prakticky všetkých éterických olejoch a majú mnoho rôznych aktivít. Väčšina zvykne zabraňovať akumulácii toxínov a napomáha vylučovaniu existujúcich toxínov z pečene a obličiek. Niektoré sú antiseptické, antibakteriálne, stimulačné, analgetické (slabo) a expektoračné, kým iné špecifické terpény majú antifungálne, antivírusové, antihistamínové, protireumatické, protinádorové (antiblastické a protirakovinové), hypotenzné, insekticídne, očisťujúce a feromónové vlastnosti. Monoterpény vo všeobecnosti majú stimulačný účinok a môžu pôsobiť veľmi zmierňujúco na podráždené tkanivo. Väčšina citrusových olejov (okrem bergamotu) a olejov z ihličnanov obsahuje vysoký podiel terpénov.

Je významnou zložkou **VŠETKÝCH** éterických olejov okrem: bazalky, brezy, škorice, kasie, klinčeka, muškátu, santalu, šalvie muškátovej, vetivera, gaultérie a ylang ylang.

Príklady monoterpénov:

– Pinény (α - & β -)



α - a β - pinény sú izoméry (znamená to, že majú rovnakú chemickú skladbu, ale iné štrukturálne usporiadanie). Svoje meno dostali pre svoje významné zastúpenie v borovicovej živici a borovicovom oleji. Vydávajú živcovú, borovicovú vôňu. Borovice majú silné antiseptické, antibakteriálne, antifungálne a expektoračné vlastnosti.

Zabraňovanie resorpcii kostí: α - a β -pinény (nachádzajúce sa v borovicovom oleji) v štúdiách na zvieratách preukázali schopnosť zabraňovať resorpcii kostí. Resorpcia kostí je proces, pri ktorom osteoklasty, makrofágové bunky, ktoré sa nachádzajú v kostiach, štiepia kosť a vypúšťajú minerály, čo môže viesť ku strate kostnej hmoty ako pri osteoporóze. Ďalšie štúdie naznačili, že zatiaľ čo α - a β -pinény nemusia priamo ovplyvniť aktivitu osteoklastov a tempo resorpcie kostí, metabolit pinénov (produkt vytvorený telom z pôvodnej molekuly

pri vnútornom užívaní), cis verbenol, priamo zabránil resorpcii kosti a vytvoreniu osteoklastov (Eriksson a kol., 1996 a Muhlbauer a kol., 2003).

Larvicíd na komáre: α -pinény nachádzajúce sa v rastlinách *Alpinia speciosa* a *Rosmarinus officinalis* (zázvor a rozmarín) preukázali efektívnu larvicídnu aktivitu voči komárom *Aedes aegypti* L. Komáre *A. aegypti* sú prenášači vírusu dengue, ktorý spôsobuje horúčku dengue v tropických oblastiach sveta (Freitas a kol., 2010).

Antibakteriálne účinky: Pozorovaním sa zistilo, že larvy mole *Orgyia pseudotsugata* majú tráviaci systém, v ktorom relatívne absentuje bakteriálna flóra. Tieto larvy sa krmia terpénmi nachádzajúcimi sa v kôre duglasky tisolistej, z ktorých najväčší podiel tvorí α -pinén. α -pinén zabraňuje rastu druhov bacilov (gram pozitívnych baktérií). Koncentrácia α -pinénu potrebná na maximálnu inhibíciu je značne nižšia, ako jeho koncentrácia nachádzajúca sa v stromoch duglasky tisolistej. Bakteriálna inhibícia nastáva z toho dôvodu, že α -pinén narušuje cytoplazmatické membrány bakteriálnych druhov. α -pinén sa zdá byť účinnejší voči gram pozitívnym baktériám ako gram negatívnym baktériám, z dôvodu extra vonkajšej membrány nachádzajúcej sa v bunkových stenách gram negatívnych baktérií (Andrews a kol., 1980 a Uribe a kol., 1985).

Protizápalové účinky: NF- κ B je dôležitým transkripčným faktorom v tele, ktorý reguluje prozápalové odozvy (dáva znamenie bielkovinám, konkrétne cytokínom, aby spôsobili zápal). Keď je NF- κ B aktivovaný, prechádza do jadra buniek, viaže sa na DNA a aktivuje transkripciu potrebnú na produkovanie cytokínov, chemokínov a molekúl na spájanie buniek. Všetky tieto molekuly prispievajú k vytvoreniu zápalu v tele.

α -pinén inhibuje NF- κ B blokovaním degradácie IKBa. IKBa je bielkovina, ktorá sa viaže na NF- κ B a zabraňuje jeho sústavnej transkripcii prozápalových génov. Ak je rozpoznávaný LPS, vírus alebo nejaký stimul imunitného systému, IKBa degraduje a vypustí/aktivuje NF- κ B. NF- κ B potom transkribuje gény na výrobu bielkovín, kto-

ré spôsobujú zápal na mieste „invázie“, ako je rezná rana, odrenina alebo popálenina.

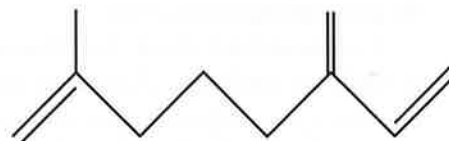
–Kamfén



Kamfén

Kamfén sa nachádza v mnohých olejoch ako je cyprus, citronela, nerolí, zázvor a iné. Je to repelent na hmyz. Podľa fytochemického slovníka „sa používa na zníženie nasýtenia žlči cholesterolem pri liečbe žlčníkových kameňov“.

– β -myrcén

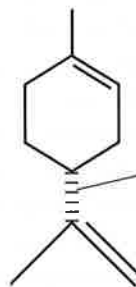


β -myrcén

β -myrcén sa nachádza v olejoch ako je citrónová tráva, verbéna a vavrín. Má vlastnosti predchádzajúce rakovine.

Antioxidant: Štúdie objasnili, že β -myrcén dokáže zvrátiť a predísť škodlivým účinkom TCDD (2,3,7,8-tetrachloro-p-dibenzodioxín) v pečeni potkanov, zvýšením GSH (glutatiónu), SOD (superoxid dizmutázy) a aktiváciou katalázy (Ciftci a kol., 2011 a Gaetani a kol., 1996).

– d-limonén



d-limonén

Prerušené čiary ako je táto predstavujú väzbu, ktorá sa ohýba 90° smerom dovnútra (smerom ku knihe).

d-limonén sa nachádza v 90 % olejov z citrusovej kôry a v rascových semenách a kôpri. Je protirakovinový, antibakteriálny, antifungálny, antiseptický (5x fenol) a silne antivírusový.

Inhibícia rakovinových buniek: d-limonén pomáha predchádzať rakovine in vitro a v ľudských prsníkových bunkách. Funguje ako selektívny inhibítor izoprenylácie. d-limonén konkrétne inhibuje malé g-proteíny známe ako Ras p21 (alebo p21ras). P21ras je proteín kritický pre onkogenézu (tvorenie rakovinových buniek) v tele. Na to, aby sa onkogenéza mohla začať, musí byť bielkovina p21ras prenesená v rámci bunky do plazmatickej membrány. Keď je p21ras schopná pôsobiť na plazmatickú membránu bunky, spôsobuje abnormálny rast bunky, intracelulárnu lokalizáciu a transformácie.

d-limonén inhibuje prenos bielkoviny p21ras v bunke a blokuje jej prístup do plazmatickej membrány.

Výskumníci tiež zistili, že d-limonén je selektívne inhibičný. Zameriava sa len na prenos Ras proteínov a necháva všetky ostatné obyčajné bunkové funkcie na pokoji. Táto vlastnosť robí z d limonénu potenciálne účinného chemopreventívneho činiteľa, pretože sa zameriava na oblasti s vysokou onkogénnou náchylnosťou a nemá nijaké škodlivé vedľajšie účinky voči kritickým bunkovým zložkám (nízka toxicita) (Kato a kol., 1992; Crowell a kol., 1991; a Morse a kol., 1993).

Výskumy tiež zaznamenali, že pravidelné podávanie limonénu v strave potkanov s chemicky vyvolanou rakovinou, pomáha zabráňovať tvoreniu druhotných nádorov a redukuje veľkosť primárnych nádorov. Keď však bol limonén vyňatý z každodennej stravy potkanov, nádory mali väčšiu šancu na recidívu. Tento jav preukazuje, že limonén funguje skôr ako cytostatikum (činiteľ, ktorý zabraňuje nádorovým bunkám vytvárať nové nádorové bunky), a nie ako cytotoxikum (činiteľ, ktorý zabíja nádorové bunky). Tieto výskumy tiež zaznamenali, že vysoké dávky d-limonénu spôsobili u potkanov len malú toxicitu (Haag a kol., 1992).

Potlačenie cholesterolu: Výskumníci zistili, že keď bol d-limonén začlenený do každodennej potravy potkanov ošetrovaných chemikáliou (7,12-dimetylbenzantracén), ktorá vyvolávala vysoký cholesterol, prejavil sa

u nich 45 % úbytok hepatickej HMGCoA reduktázovej aktivity. Reduktáza HMG-CoA je enzým, ktorý premieňa HMG-CoA (9 β -hydroxy-3-metylglutaryl koenzým A) na kyselinu mevalonovú, ktorá sa chová ako prekursor na produkciu cholesterolu. Inhibovanie reduktázy HMG-CoA tento proces zastavuje, a tým znižuje hodnoty cholesterolu (Sorentino a kol., 2005 a Qureshi a kol., 1988).

—Seskviterpény

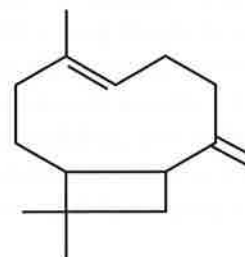
Seskviterpény sa v éterických olejoch nachádzajú vo veľkom zastúpení. Sú antibakteriálne, silne protizápalové, jemne antiseptické, jemne hypotenzné a sedatívne. Niektoré majú analgetické vlastnosti, kým iné sú silne protikŕčové. Utišujú podráždenú pokožku a tkanivo a upokojujú. Fungujú tiež ako stimulanty na pečeň a žľazy. Výskum z univerzít v Berlíne a vo Viedni ukazuje, že seskviterpény zvyšujú okysličenie v okolí šuškovitého telieska a podmozgovej žľazy. Ďalší výskum preukázal, že seskviterpény majú schopnosť preniknúť hema-toencefalickou bariérou a dostať sa k mozgovému tkanivu. Ich molekuly sú väčšie ako molekuly monoterpenov a majú silnú vôňu.

Sú značne zastúpenou zložkou v olejoch: myrha, santal, vetiver a ylang ylang.

Sú menej zastúpenou zložkou v olejoch: bergamot, škoricca, šalvia muškátová, klinček, cyprus, jedľa biela, kadidlo, muškát, slamienna, levandula, citrónová tráva, čajovník a mäta pieporná.

Príklady seskviterpenov:

— β -karyofylén



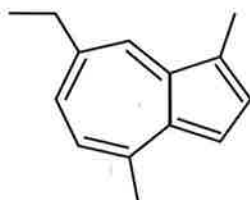
β -karyofylén

β -karyofylén sa nachádza v oleji klinčeka a škoricca a vo veľkých množstvách sa nachádza v rastlinách z čeľade hluchavkovitých. Pôsobí proti edému, je protizápalový, protikŕčový a účinný ako repelent voči hmyzu a termitom.

Anestetické účinky: β -karyofylén preukázal schopnosť správať sa ako lokálne anestetikum in vitro a in vivo. V experimente in vivo, β karyofylén zredukoval počet kontrakcií elektricky vyvolaných vo frenických nervových hemidiafragmách u potkanov. Frenické nervy sa nachádzajú v chrbtici, konkrétne pri 3., 4. a 5. krčnom stavci. Tieto nervy poskytujú brániaci samostatnú motorickú kontrolu. V tomto experimente, elektrické impulzy pustené cez frenické nervy, vzbudili kontrakcie bránice, avšak prídanie β -karyofylénu počet týchto kontrakcií zredukovalo (Bulbring, 1946).

V experimente in vivo (živom experimente), výskumníci vykonali test spojovkového reflexu na zajacoch, u ktorých bol spojovkový vak, nachádzajúci sa v oku, stimulovaný mačacím fúzom na zatvorenie viečka (žmurknutie). β karyofylén tu pôsobil ako lokálne anestetikum. Keď bol aplikovaný na oko, na stimulovanie žmurknutia u zajaca bola potrebná zosilnená stimulácia mačacím fúzom (Ghelardini a kol., 2001).

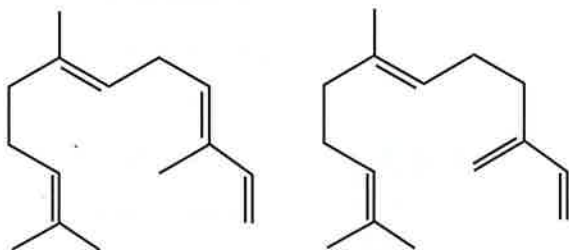
–Chamazulén



Chamazulén

Chamazulén sa nachádza v oleji z rumančeka má veľmi silné protizápalové a antibakteriálne účinky.

–Farnezen



α -farnezen

β -farnezen

Farnezen predstavuje niekoľko izomérov s chemickou konfiguráciou $C_{15}H_{24}$. Farne-

zen sa nachádza v oleji ylang ylang, valeriány a rumančeka kamilkového a má antivírusové vlastnosti.

Alkoholy

Alkoholy sú akékoľvek organické molekuly s atómom uhlíka naviazaným na hydroxylovú skupinu. Hydroxylová skupina je molekula kyslíka a vodíka ($-OH$).

Alkoholy sú bežne známe pre svoje antibakteriálne, protiinfekčné a antivírusové účinky. Sú do určitej miery stimulujúce a pomáhajú zvýšiť krvný obeh.

Pre svoju vysokú odolnosť voči oxidácii a ich nízkej úrovni toxicity, preukázali v štúdiách na zvieratách schopnosť prinavrátiť bunky do normálnej funkčnosti a činnosti. Majú povznášajúci vplyv a považujú sa za bezpečné a efektívne pre mladých aj starých.

Sú významnou zložkou **VŠETKÝCH** éterických olejov okrem: brezy, kassie, klinčeka, jedle bielej, grapefruitu, myrhy, oregana a gaultérie.

–Monoterpenové alkoholy (alebo monoterpenoly)

Tak ako monoterpény, monoterpenové alkoholy pozostávajú z dvoch izoprénových jednotiek, majú však na jeden uhlík naviazanú hydroxylovú skupinu namiesto vodíka. Monoterpenové alkoholy sú známe pre svoju schopnosť stimulovať imunitný systém a pôsobiť ako diuretikum a všeobecné tonikum. Sú antibakteriálne a tiež mierne antiseptické.

Príklady monoterpenových alkoholov:

Metanol (CH₃OH)

—OH

Metanol (CH₃OH)

Krátky zápis metanolu, najjednoduchšieho alkoholu, a nižšie molekulárneho modelu, ktorý predstavuje.

● = uhlík
● = vodík
● = kyslík

-Linalool



Linalool

Linalool sa nachádza v oleji ružového dreva, semenách koriandra, bergamotovom, ružovom, jazmínovom a levanduľovom éterickom oleji. Má kvetinovú arómu a používa sa na prevoňanie mydiel, šampónov a parfumov. Linalool môže pomôcť uľaviť pri nepohodlí. Má antibakteriálne, antifungálne, antiseptické (5 x fenol), protikŕčové, antivírusové a sedatívne vlastnosti.

Protizápalové účinky: Linalool sa používal na zredukovanie opuchu labiek vyvolaného karagénom u myši. Účinok linaloolu funguje voči opuchu spôsobom závislým od dávkovania (Pean a kol., 2002 a Skold a kol., 2002). Linalool tiež zmiernuje bolesť spôsobenú zápalom. V konkrétnej štúdiu bola myšiam podaná kyselina octová cez intraperitoneálnu injekciu. Myši, ktorým bola podaná dávka linaloolu a následne na to kyselina octová, preukázali menej zvlývania sa (od bolesti) ako myši, ktoré boli kontrolnou skupinou (Pean a kol., 2003).

Antifungálne vlastnosti: *Candida albicans* je hlavnou hubou zodpovednou za kvasinkovú infekciu. Kvasinkové infekcie sa bežne prejavujú ako vulvo-vaginálna kandidóza a múčnivka (orofaryngálna kandidóza v ústach). Múčnivka sa často objavuje u novorodencov a pacientov s AIDS.

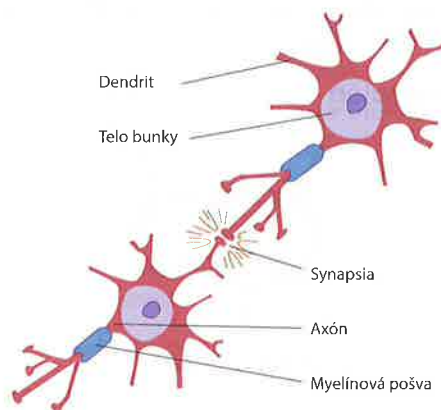
Candida albicans pridáva na znepoko-

jení aj z dôvodu svojho objavenia sa ako nemocničnej infekcie (infekcie prenášajúcej sa v nemocnici) a jej zvyšujúcej sa odolnosti voči flukonazolu, antifungálnej droge. *C. albicans* môže vytvárať biofilmy (zoskupené kolónie) na zdravotníckych zariadeniach ako sú katétre a protézy (Mukherjee a kol., 2003 a Mikrobiológia. 9. edícia, 2007).

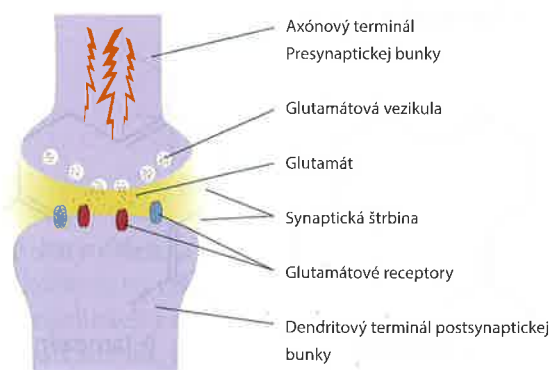
Lokálna aplikácia linaloolu na kolónie polymorfnej huby *Candida albicans* mala za následok zastavenie rastu a uhynutie huby. Linalool ovplyvňuje rast blokovaním rastu buniek za fázu G1 bunkového cyklu (Zore a kol., 2011).

Sedatívne účinky: Linalool je bežným sedatívom používaným v brazílskej ľudovej medicíne. Podľa štúdií na myšiach, inhalovaný linalool navodzuje spánok alebo sedatívny stav (Linck a kol., 2009 a de Almeida a kol., 2009).

Nervové bunky



Synapsia

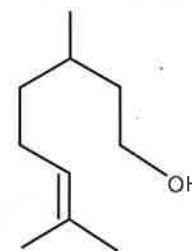


Antiepileptické a protikrčové účinky: Epilepsia je charakterizovaná zdanlivo spontánnymi spazmami elektrickej aktivity v mozgu. Tieto spazmy môžu spôsobiť epileptické alebo krčové záchvaty. Jedna hypotéza príčiny epilepsie naznačuje nadmerné hodnoty glutamátu v neurónoch (nervových bunkách) (Chapman a kol., 2000, Meldrum a kol., 1999, Meldrum, 1994 a Chapman, 1998). Glutamáty sú bežné formy neuro-prenášačov, ktoré sú uložené v špeciálnych vezikulách (úložných zásobníkoch) v blízkosti nervových synapsií (miest kde nervové bunky prichádzajú do vzájomnej blízkosti, aby mohli preniesť svoje elektrické impulzy a signály). Impulzy pozdĺž nervu spôsobujú, že jedna nervová bunka uvoľní glutamát do synapsie, kde ju prijmu receptory druhej nervovej bunky, čím sa v tejto bunke otvoria kanály, ktoré jej umožňujú vyslať ióny cez bunkovú membránu, čo mení elektrický potenciál tejto bunky (Zdravotná fyziológia. 10. edícia, 2000).

Štúdie preukázali, že uvoľnenie značných koncentrácií glutamátu vedie k otvoreniu prílišného množstva kanálov, čo spôsobuje silné, intenzívne depolarizačné sekvencie akčného potenciálu. Disproporčné depolarizácie sú základom pre epileptické záchvaty a krčové záchvaty pri epilepsii (Chapman a kol., 2000.; Meldrum a kol., 1994; a Paolette a kol., 2007).

Výskumníci zistili na myšiach, že aplikácia linaloolu na kortikálne synaptózy (izolované nervové terminály alebo synapsie) značne zabránila zvýšeniu glutamátu. Inhibícia glutamátu je metóda používaná na zníženie výskytu epileptických záchvatov. Pozorovania poskytujú značné dôkazy, že linalool môže fungovať ako antiepileptický činiteľ (Silva Brum a kol., 2001a a Silva Brum a kol., 2001b).

–Citronelol



Citronelol

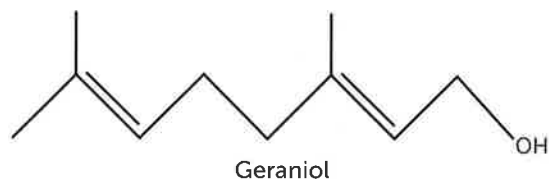
Citronelol sa nachádza v citronelovom, ružovom, medovkovom a eukalyptovom éterickom oleji. Má antibakteriálne, antifungálne, antiseptické (3,8 x fenol) a sedatívne vlastnosti.

Aktivita proti krčovým záchvatom: Dávky citronelolu podané hlodavcom cez intraperitoneálnu dutinu (črevá) v pozorovaniach preukázali zredukovanie krčovitých účinkov vo vyvolaných epileptických záchvatoch. Výskum epilepsie prebieha na pokusných zvieratách vyvolaním krčových záchvatov látkami, ako sú pentyléntetrazol (PTZ) a pikrotoxín. Citronelol po čase redukuje vrcholovú hodnotu účinného potenciálu tejto zložky (CAP) v neurónoch. Toto znižuje efekt a intenzitu krčových záchvatov (de Sousa a kol., 2006).

Krvný tlak: Výskumníci zistili, že injekcie citronelolu vstreknuté do krvného obehu redukujú krvný tlak u zvieracích modelov. Podľa teórie je citronelol schopný znížiť prúdenie iónov Ca^{2+} do hladkých vaskulárnych svalových buniek deaktivovaním VOCC (napätím riadených vápnikových kanálov). Kalcium je hlavným regulátorom napätia vo vaskulárnom hladkom svali (krvných cievach). Keď je prenos Ca^{2+} do bunky zablokovaný, nastáva relaxácia hladkého svalu. Toto vedie ku zvýšenej vasodilatácii (zväčšeniu priemeru krvných ciev, umožňujúcemu väčší obsah krvného toku), a tým

k zníženiu krvného tlaku (Bastos a kol., 2009; Gurney, 1994; a Munzel a kol., 2003).

–Geraniol



Geraniol sa nachádza v ružovom, citronelovom a citrónovom éterickom oleji. Má antifungálne, antiseptické (7 x fenol), rakovinovo preventívne a sedatívne vlastnosti.

–Iné monoterpenové alkoholy:

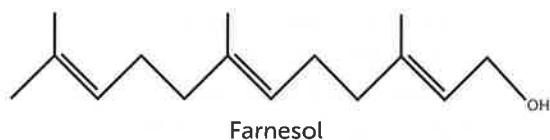
Borneol, mentol, nerol, terpineol (ktorý Dr. Gattefossé považoval za dekongestant), vetiverol a cerol.

–Seskviterpenové alkoholy (seskviterpenoly)

Tak ako seskviterpény, seskviterpenové alkoholy pozostávajú z troch izoprénových jednotiek, majú však na jeden uhlík naviazanú hydroxylovú skupinu namiesto vodíka. Seskviterpenové alkoholy sú známe svojimi protialergickými, antibakteriálnymi, protizápalovými a protektívnymi (preventívnymi) účinkami proti vredom a stimulujú pečeň a žľazy.

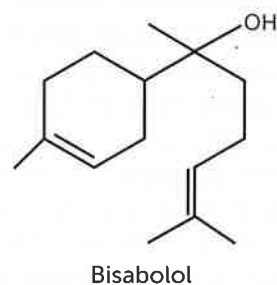
Príklady seskviterpenových alkoholov:

–Farnesol



Farnesol sa nachádza v esenciálnych olejoch, z ruže, nerolí, ylang ylang a rumančeka kamilkového. Je známy svojimi pozitívnymi účinkami na hlienové membrány a schopnosťou predchádzať množeniu baktérií pri potení.

–Bisabolol



Bisabolol sa nachádza v éterickom oleji z rumančeka kamilkového. Je to jeden z najsilnejších seskviterpenových alkoholov.

–Iné seskviterpenové alkoholy:

Iné obsahujú nerolidol a zingiberol.

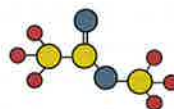
Estery

Metyl acetát
(CH_3OOCH_3)

Metyl acetát (znázorňovaný tu) je jednoduchá organická molekula esteru.



Metyl acetát
(CH_3OOCH_3)



● = uhlík
● = vodík
● = kyslík

Estery sú zlúčeniny pochádzajúce z reakcie alkoholu s kyselinou (jav známy ako esterifikácia). Estery sa skladajú z karboxylovej skupiny (atóm uhlíka viazaný dvojitou väzbou na atóm kyslíka) viazanej na uhľovodíkovú skupinu na jednej strane a na kyslík a uhľovodíkovú skupinu na opačnej strane.

Estery sú veľmi bežné a nachádzajú sa v tých najmenejších éterických olejoch. Vo väčšine sú netoxické a nedráždivé a zvyknú byť tými najupokojujúcejšími, najrelaxačnejšími a najvyrovňavajúcejšími zo všetkých zložiek éterických olejov. Sú tiež antifungálne a protikrčové. Majú vyrovňavajúci alebo regulačný účinok, predovšetkým na nervový systém. Niektorými príkladmi sú linalyl acetát, geranyl acetát (so silnými antifungálnymi vlastnosťami) a bornyl acetát (účinný na bronchiálnu kandidózu). Medzi iné estery patrí eugenyl acetát, lavendulyl acetát a metyl salicylát.

Sú značne zastúpenou zložkou v olejoch: breza, bergamot, šalvia muškátová, muškát, slamienka, levanduľa, gaultéria a ylang ylang.

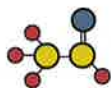
Sú menej zastúpenou zložkou v olejoch: kasia, klinček, cyprus, jedľa biela, citrón, citrónová tráva, majorán a pomaranč.

Aldehydy

Acetaldehyd
(CH_3CHO)



Acetaldehyd
(CH_3CHO)



Acetaldehyd (znázornený tu) je jednoduchá organická molekula aldehydu.

● = uhlík
● = vodík
● = kyslík

Aldehydy sú často zodpovedné za vôňu oleja. Vytvárajú silné vône a často upokojujú emócie. Sú vysoko reaktívne a sú charakterizované karboxylovou skupinou (atóm uhlíka viazaný dvojitou väzbou na atóm kyslíka) s atómom vodíka na jednej strane a uhľovodíkovou skupinou na druhej strane.

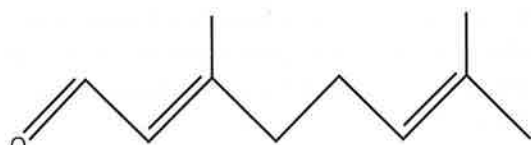
Vo všeobecnosti sú protiinfekčné, protizápalové, upokojujú centrálny nervový systém, znižujú horúčku, sú hypotenzné a pôsobia ako tonikum. Niektoré sú antiseptické, antimikrobiálne a antifungálne, kým iné rozširujú cievy. Pri lokálnej aplikácii môžu spôsobiť podráždenie (príkladom sú citraly). Bolo však preukázané, že prídanie éterického oleja s rovnakým množstvom d-limonénu môže negovať dráždivé vlastnosti oleja s vysokým obsahom citralu.

Sú značne zastúpenou zložkou v olejoch: kasia, škoricca a citrónová tráva.

Sú menej zastúpenou zložkou v olejoch: *eukalyptus* (*E. radiata*), grapefruit, citrón, myrha a pomaranč.

Príklady aldehydov:

— Citraly



Geranial

Citraly (ako neral, geranial a citronelal) sú veľmi bežné a majú výrazný antiseptický účinok. Pri lokálnej

aplikácii na *herpes simplex* tiež preukazujú antivírusové vlastnosti (ako v prípade medovkového oleja).

— Iné aldehydy

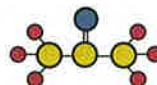
Benzaldehyd, škoricový aldehyd, rascový aldehyd a perilaldehyd.

Ketóny

Acetón
(CH_3COCH_3)



Acetón
(CH_3COCH_3)



Acetón (znázornený tu) je jednoduchá molekula ketónu.

● = uhlík
● = vodík
● = kyslík

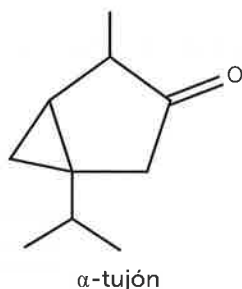
Ketóny sú organické zlúčeniny charakterizované karboxylovou skupinou (atóm uhlíka viazaný dvojitou väzbou na atóm kyslíka) s uhľovodíkom na oboch stranách. Ketóny sú niekedy mukolytické a neurotoxické, pokiaľ sú izolované od ostatných zložiek. Všetky zaznamenané toxické účinky však pochádzajú z laboratórnych testov na morských prasatách a potkanoch. Neexistujú žiadne zdokumentované prípady, kedy by oleje s vysokou koncentráciou ketónov (ako palinový, vratičový a šalviový) mali toxický účinok na človeka. Navyše, na to, aby mohol nastať toxický neurologický účinok by museli byť skonzumované veľké množstvá týchto olejov. Ketóny stimulujú regeneráciu buniek, podporujú tvorenie tkaniva a skvapalňujú hlieny. Pomáhajú pri stavoch ako je suchá astma, nachladnutie, chrípka, suchý kašeľ a vo veľkej miere sa nachádzajú v olejoch používaných na horné dýchacie cesty, ako je yzop, rozmarín a šalvia.

Sú značne zastúpenou zložkou v olejoch: rozmarín (kult. verbenón).

Sú menej zastúpenou (ale dôležitou) zložkou v olejoch: fenikel, muškát, slamienka, citrónová tráva, myrha, mäta pieporná a vetiver.

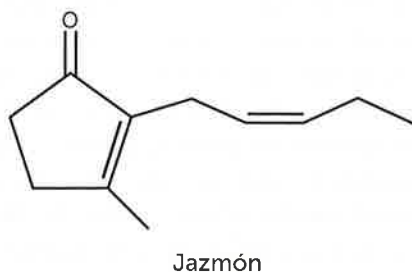
Príklady ketónov:

—Tujón



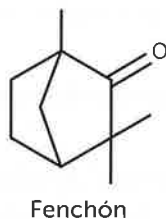
Tujón je jedným z najtoxickejších členov skupiny ketónov. Môže dráždiť a narušiť centrálny nervový systém a pri vnútornom užívaní môže byť neurotoxický (napr. v nápoji absint). Napriek tomu, že oleje obsahujúce tujón môžu byť inhalované na uľavenie respiračných ťažkostí a môžu stimulovať imunitný systém, mali by byť vo väčšine používané rozriedené (1-2 %) alebo len na krátke obdobie.

—Jazmón



Jazmón sa nachádza v jazmínovom éterickom oleji a je netoxický.

—Fenchón



Fenchón sa nachádza vo feniklovom éterickom oleji a je netoxický.

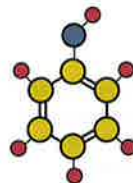
—Iné ketóny:

Gáfor, karvón, mentón, metyl nonyl ketón a pinokamfón.

Fenoly

Fenol (C_6H_6OH)

Fenol (znázornený tu) je jednoduchá molekula fenolu.

Fenol (C_6H_6OH)

● = uhlík
● = vodík
● = kyslík

Fenoly sú rôznorodou skupinou zlúčenín odvodených z fenolovej skupiny, ktorá sa skladá z benzénového kruhu (šesť uhlíkových atómov naviazaných v kruhu) a hydroxylovej skupiny (kyslík a vodík).

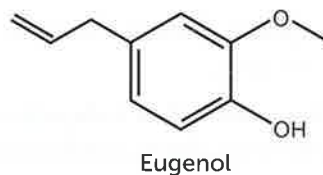
Fenoly obsahujú tie najsilnejšie antibakteriálne, protiinfekčné a antiseptické zložky v rastlinnom svete. Pôsobia tiež veľmi stimulačne na nervový aj imunitný systém. Majú vysoký obsah okysličujúcich molekúl a majú antioxidantné vlastnosti. Môžu však leptať pokožku a predstavujú určité riziko čo sa týka toxicity pečene. Éterické oleje, ktoré obsahujú veľké množstvo fenolov by mali byť rozriedené alebo používané len na krátke obdobie.

Sú značne zastúpenou zložkou v olejoch: bazalka, breza, škorica, klinček, fenikel, čajovník, oregáno, mäta pieporná, tymián a gaultéria.

Sú menej zastúpenou zložkou v olejoch: kasia, majorán a ylang ylang.

Príklady fenolov:

—Eugenol



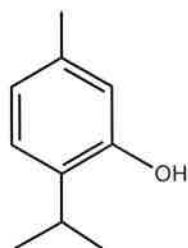
Eugenol sa nachádza v éterickom oleji z klinčeka, škorice, muškátového orieška, vavrínu a bazalky. Má analgetické, anestetické (v zubárstve), protikŕčová, antifungálne, protizápalové, antioxidantné, antiseptické, rakovinovo preventívne a sedatívne vlastnosti.

Vazodilátor: Eugenol preukázal zvýšenie vazodilácie (rozšíreniu krvných ciev) u zvierat. Keď sa krvné cievy rozšíria, výsledkom je väčší krvný

prietok, a následne zníženie srdcového tepu. V týchto konkrétnych štúdiách bolo pozorované, že v porovnaní s kontrolnými skupinami sa srdcový tep sa znížil v spojení so zvýšenou vazodilatáciou (Lahlou a kol., 2004 a Damiani a kol., 2003).

Verí sa, že eugenol zvyšuje vazodilatáciu zabraňovaním činnosti kalcia (Ca^{2+}) v napätím riadených vápnikových kanáloch (VOCC). Ca^{2+} je hlavným regulátorom napätia vaskulárneho hladkého svalu (krvných ciev). Keď je Ca^{2+} blokované, krvné cievy sa uvoľnia a rozširujú, čo umožní zvýšenie krvného prietoku (Gurney, 1994 a Munzel a kol., 2003).

—Tymol

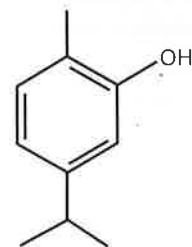


Tymol

Tymol sa nachádza v tymiánovom a oregánovom éterickom oleji. Nie je natoľko leptavý ako iné fenoly. Má antibakteriálne, antifungálne, protizápalové, antioxidantné, protipovlakové, protireumatické, antiseptické (20 x fenol), protikŕčové, deodorizačné a expektoračné vlastnosti.

Antibakteriálne účinky: Tymol preukázal schopnosť inhibovať rast mikroorganizmov ako je *Escherichia coli*, *Campylobacter jejuni*, *Porphyromonas gingivalis*, *Staphylococcus aureus* a *Pseudomonas aeruginosa*. Verí sa, že tymol narušuje cytoplazmatické membrány mikróbov, a tým spôsobuje vytekanie buniek. Bez ochrannej bariéry cytoplazmatickej membrány sa životnosť týchto mikroorganizmov značne znižuje (Shapiro a kol., 1995); Xu a kol., 2008; Lambert a kol., 2001 a Evans a kol., 2000).

—Karvakrol



Karvakrol

Karvakrol je produktom autooxidácie d-limonénu. Má antibakteriálne, antifungálne, protizápalové, antiseptické (1,5 x fenol), protikŕčové a expektoračné vlastnosti. Výskumníci veria, že môže mať tiež určité protirakovinové vlastnosti.

—Iné fenoly

Metyl eugenol, metyl chavikol, anetol a safrol.

Oxidy

Organický oxid zvyčajne predstavuje organickú molekulu (obsahujúcu uhlík a vodík), ktorá zoxidovala, čo znamená, že atóm kyslíka sa naviazal medzi dva atómy uhlíka. Podľa slovníka American Heritage® Dictionary of the English Language, je oxid „binárnou zlúčeninou prvku alebo radikálu s kyslíkom“. Oxidy často pôsobia ako expektoranty a sú jemne stimulujúce.

Sú značne zastúpenou zložkou v olejoch: *Eukalyptus* (*E. radiata*) a rozmarín.

Sú menej zastúpenou zložkou v olejoch: bazalka, citrónová tráva, čajovník, tymián a ylang-ylang.

Príklady oxidov:

—1,8-cineol (eukalyptol)



1,8-cineol
(eukalyptol)

1,8-cineol je zďaleka najviac prevládajúcim členom skupiny oxidov a prakticky existuje ako skupina sama o sebe. Má anestetické, antiseptické a silne mukolytické vlastnosti, keďže riedi hlieny pri infekciách respiračného traktu.

Protizápalové účinky: Vo výskumoch na zvieratách sa zistilo, že u potkanov, ktorým pred injekčným podaním lambda karagénu (sládidla, ktoré spôsobuje zápal) boli orálne podávané dávky 1,8-cineolu, sa prejavila značná redukcia opuchu v porovnaní s potkanmi, ktorým bola injekcia podaná bez dávok 1,8-cineolu.

Vedci sa domnievajú, že 1,8-cineol zabraňuje produkcii cytokínu. Inhibícia tvorby cytokínu by znížila zápal napriek prítomnosti stimulantu (akým je karagén) (Santos a kol., 2000 a Juergens a kol., 2003).

Astma: Astma je chronické zápalové ochorenie, ktoré obmedzuje prúdenie vzduchu do pľúc (predovšetkým do priedušiek). Na otestovanie schopnosti 1,8-cineolu zmierniť astmatické symptómy bola vykonaná dvojito slepá kontrolná štúdia s placebom. Všetky subjekty štúdie trpeli prieduškovou astmou a na ich udržanie v stabilnom stave si vyžadovali denné orálne podávanie glukokortikosteroidov.

V závere štúdie, ktorá trvala 12 týždňov, boli pacienti, ktorým bola podávaná denná dávka 1,8 cineolu, schopní udržať si stabilný stav, napriek značne zredukovaným orálnym dávkam glukokortikosteroidov, v porovnaní so skupinou dostávajúcou placebo. Okrem toho bola v testovanej skupine udržaná riadna funkcia pľúc štyrikrát dlhšie, ako v skupine s placebom (Juergens a kol., 2003 a Goodwin a kol., 1986).

Bolesť: V jednej štúdii bola myšiam vstreknutá do zadnej laby dávka 1 % formalínu (látky bežne používanej na mimikovanie bolesti v experimentálnych štúdiách) a 99 % fyziologického roztoku. Skupine myši bol podaný 1,8-cineol. Z pozorovaní vyplynulo, že tieto myši, ktorým bol podaný 1,8-cineol si olizovali labu podstatne menej (čo znamená, že nepocítovali takú bolesť) ako myši, ktoré dávku 1,8-cineolu nedostali. V tejto štúdii výskumníci zistili, že liečba 1,8-cineolom produkovala antinociceptívne (bolesť blokujúce) účinky, ktoré boli porovnateľné s účinkami pozorovanými u morfínu (Santos a kol., 2000 a Shibata a kol., 1989).

—Iné oxidy

Linalool oxid, askaridol, bisabolol oxid, 1,4-cineol a bisabolón oxid.

Aplikácia éterických olejov – symboly použité v tejto kapitole



Lokálne



Aromatické



Vnútorne



Čistenie/dezinfekcia



Životný štýl



Metódy používania éterických olejov: Lokálne



Lokálna aplikácia je proces nanesenia éterického oleja na pokožku, vlasy, ústa, zuby, nechty alebo sliznice. Aplikovanie éterického oleja priamo na telo sa bežne označuje ako aplikácia „bez riedenia“. Keďže éterické oleje sú veľmi silné a niektoré éterické oleje môžu podráždiť pokožku alebo iné oblasti tela, často sa riedia s čistým rastlinným olejom (zvyčajne nazývaným „základový olej“), ako je frakcionovaný kokosový olej, mandľový olej, olivový olej, jojobový olej, atď. Nižšie je opísaných niekoľko metód lokálnej aplikácie.

Priama aplikácia:

Priama aplikácia predstavuje nanesenie oleja priamo na problematickú oblasť. Keďže éterické oleje sú veľmi silné, menej býva niekedy viac. Na dosiahnutie želaného výsledku zvyčajne stačí 1-3 kvapky oleja. Nižšie uvádzame krátky návod na priamu aplikáciu éterických olejov:

- Chodidlá sú druhou najrýchlejšou oblasťou tela pre vstrebávanie olejov, z dôvodu veľkých pórov. Iné rýchlo absorpčné oblasti zahŕňajú oblasť za ušami a na zápästiach.
- Na navodenie pocitu pokoja, relaxácie alebo energie zvyčajne stačí 3-6 kvapiek na jedno chodidlo.
- Pri masáži veľkej oblasti tela oleje vždy zriedte s frakcionovaným kokosovým olejom na 15 % - 30 %.
- Pri aplikácii olejov na dojčatá a malé deti, zriedte frakcionovaným kokosovým olejom. Použite 1-3 kvapky éterického oleja na 1 polievkovú lyžicu (PL) frakcionovaného kokosového oleja pre dojčatá, a 1-3 kvapky éterického oleja na 1 PL frakcionovaného kokosového oleja pre deti vo veku 2-5 rokov.
- Budte opatrní pri vytváraní zmesí na lokálne terapeutické použitie. Komerčne dostupné zmesi boli špeciálne sformulované odborníkmi, ktorí rozumejú chemickým zložkám každého oleja a tomu, ktoré oleje sa navzájom dobre miešajú. Chemické vlastnosti olejov je možné zmeniť, keď sú zle namiešané, čo môže spôsobiť neželané reakcie.
- Aplikovanie samostatných olejov vo vrstvách je preferované voči miešaniu vlastných zmesí na lokálne použitie. Aplikovanie olejov vo vrstvách znamená nanesenie a vtrenie jedného oleja,

a následne nanesenie druhého oleja. Medzi dvoma aplikáciami nie je nutné čakať viac ako pár sekúnd, keďže absorpcia je pomerne rýchla. Ak je potrebné olej riediť, môžete na vrch naniest frakcionovaný kokosový olej. Postup nanášania vo vrstvách nie je užitočný len pri fyzickom liečení, ale tiež emocionálnom.

Masáž:

Masáž je stimulácia svalov, pokožky a spojivového tkaniva za použitia rôznych techník na podporu hojenia, rovnováhy a spojenia. Masáž môže byť vzpružujúca, relaxačná, stimulujúca alebo zmierňujúca a éterické oleje aplikované počas masáže môžu pomôcť prehĺbiť tieto účinky. V súčasnosti sa používa mnoho rôznych masážnych techník a preskúmanie všetkých týchto techník by bolo nad rámec tejto knihy.

Pokiaľ nie ste certifikovaným masážnym terapeutom a nepoznáte dôkladne ľudskú anatómiu, v tom prípade je najlepšie používať len ľahké až stredné masážne pohyby na aplikovanie olejov a úplne sa vyhnúť chrbtici a iným citlivým oblastiam tela. Pri masáži tehotných žien a iných ľudí s určitými zdravotnými problémami, je na mieste extrémna opatrnosť.

Na vytvorenie jednoduchého masážneho oleja, ktorý obsahuje prospešné vlastnosti éterických olejov, zmiešajte 3-10 kvapiek želaného éterického oleja alebo zmesi s 1 PL (15 ml) frakcionovaného kokosového oleja alebo iného základového oleja. Aplikujte malé množstvo tejto zmesi na požadované miesto a vmasírujte do pokožky za použitia ľahkých až mierne stredných pohybov rúk alebo prstov.

Reflexológia/reflexná terapia:

Reflexná terapia je jednoduchá metóda aplikovania olejov na kontaktné body (alebo nervové zakončenia) na chodidlách alebo rukách. Rad rotačných pohybov rúk na týchto kontaktných bodoch vytvára vibračnú hojivú energiu, ktorá oleje prenáša po neuroelektrických spojeniach. Tieto oleje budto napomáhajú odstrániť bloky pozdĺž spojenia alebo pokračujú pozdĺž celého spojenia až do konkrétneho orgánu, ktorému môžu napomôcť. Viac informácií nájdete na obrázkoch reflexných bodov na rukách a nohách na ďalších stranách.

Reflexné body na uchu

Ušná terapia je metóda aplikovania olejov na rôzne body okraja uší na vyvolanie zmien vo vnútorných telesných orgánoch. Malé množstvo oleja sa aplikuje na určitý bod a tento bod je potom stimulovaný prstami alebo sklenenou tyčinkou. Viac informácií nájdete na obrázku reflexných bodov ucha na ďalšej strane.

Obklady

1. Umývadlo. Naplňte umývadlo 2 štvrtinami horúcej alebo studenej vody a pridajte želaný éterický olej. Vodu poriadne premiešajte a potom na ňu položte uterák. Keďže oleje vystúpia na povrch, uterák ich absorbuje spolu s vodou. Keď je uterák kompletne nasiaknutý, vyžmýkajte prebytočnú vodu (ponechajúc väčšinu olejov v uteráku) a položte uterák na oblasť vyžadujúcu si obklad. Na horúci obklad zakryte uterák suchým uterákom a termoforom. Na studený obklad ho zakryte kúskom plastu alebo plastového obalu. Potom ho zakryte ďalším uterákom a ponechajte tak dlho, ako je to možné (najlepšie 1-2 hodiny).
2. Masáž. Na masírovanú oblasť položte horúci vlhký uterák a naň suchý uterák. Vlhko a teplo potlačia oleje hlbšie do telesných tkanív.

Kúpele

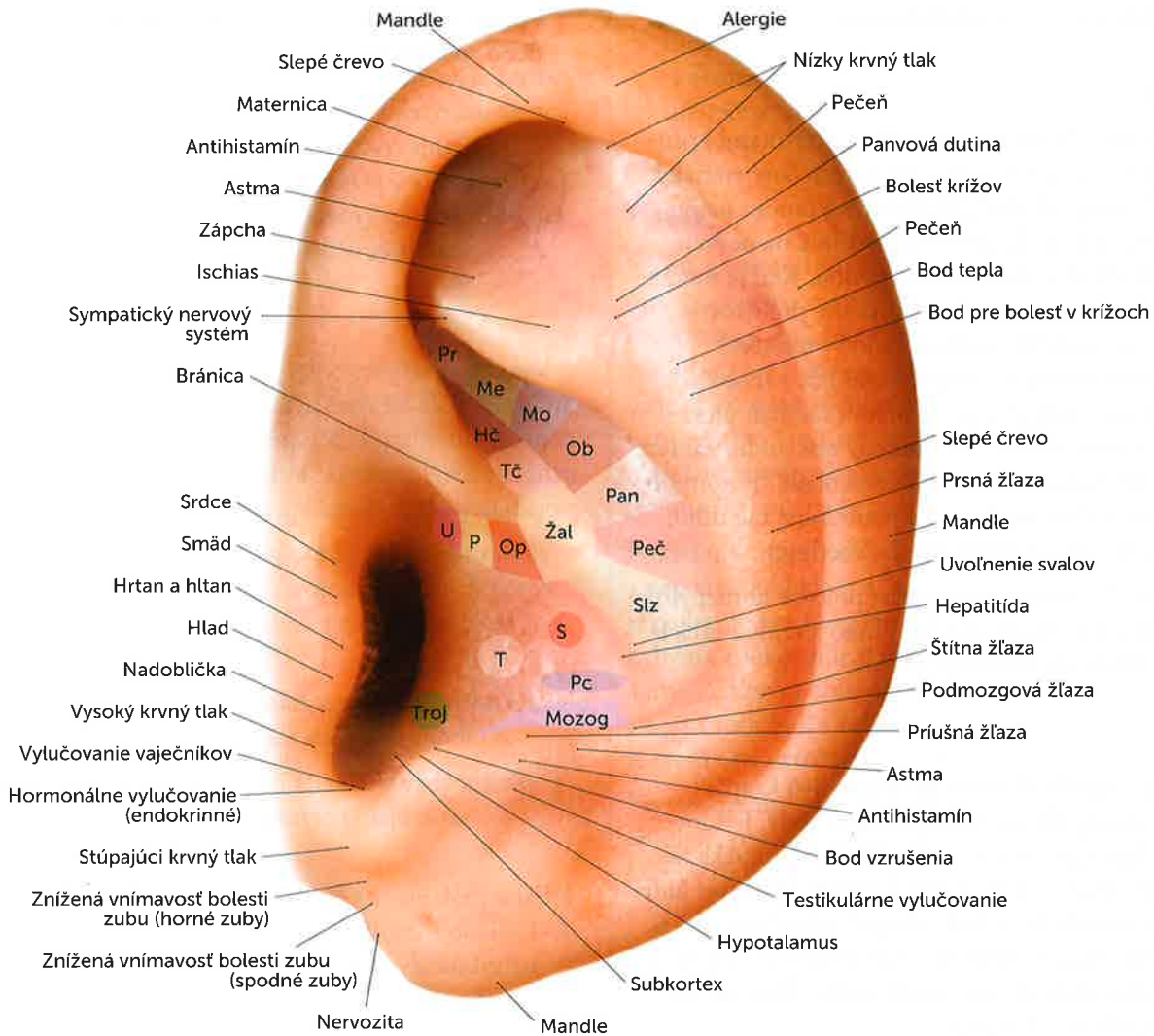
1. Voda v kúpeli. Začnite pridaním 3-6 kvapiek oleja do kúpeľa, počas napúšťania vody. Jednotlivé oleje sa po ustatí vody oddelia a pokožka tak rýchlo vstrebe oleje z povrchu vody. Niektorí ľudia poznamenali, že neboli schopní zniesť viac ako 6 kvapiek oleja. U takýchto ľudí môže byť nápomocné pridať oleje do sprchového gélu. Ponorte sa do kúpeľa na 15 minút.
2. Sprchový gél. Začnite pridaním 3-6 kvapiek oleja do 15 ml základu sprchového gélu a pridajte do vody počas napúšťania vody. Pridanie olejov do základu sprchového gélu umožňuje získať z olejov najväčší úžitok, pretože sú vo vode rozpustené rovnomernejšie a nemôžu sa ihneď oddeliť.
3. Soli do kúpeľa. Zmiešajte 3-10 kvapiek éterického oleja s 60 až 120 ml soli do kúpeľa alebo horkej soli (Epsom). Rozpustíte zmes soli v teplej vode kúpeľa pred tým, než sa začnete kúpať.

4. Špongia na telo. Počas sprchovania zmiešajte 3-6 kvapiek oleja so sprchovým gélom pred aplikovaním na špongiu.
5. Telové spreje. Naplňte malý rozprašovač destilovanou vodou a pridajte 10-15 kvapiek vášho obľúbeného oleja alebo zmesi olejov. Dobre potrate a rozprášte priamo na celé telo tesne po kúpaní alebo sprchovaní.





Reflexné body na uchu



Me: Mechúr

Peč: Pečeň

Slz: Slezina

OP: Otvor pažeráka do žalúdka

Pc: Plúca

Žal: Žalúdok

P: Pažerák

U: Ústa

Troj: Trojitý žiarič

S: Srdce

Pan: Podžalúdková žľaza

Mo: Močovod

OB: Oblička

Pr: Prostata

T: Priedušnica/trachea

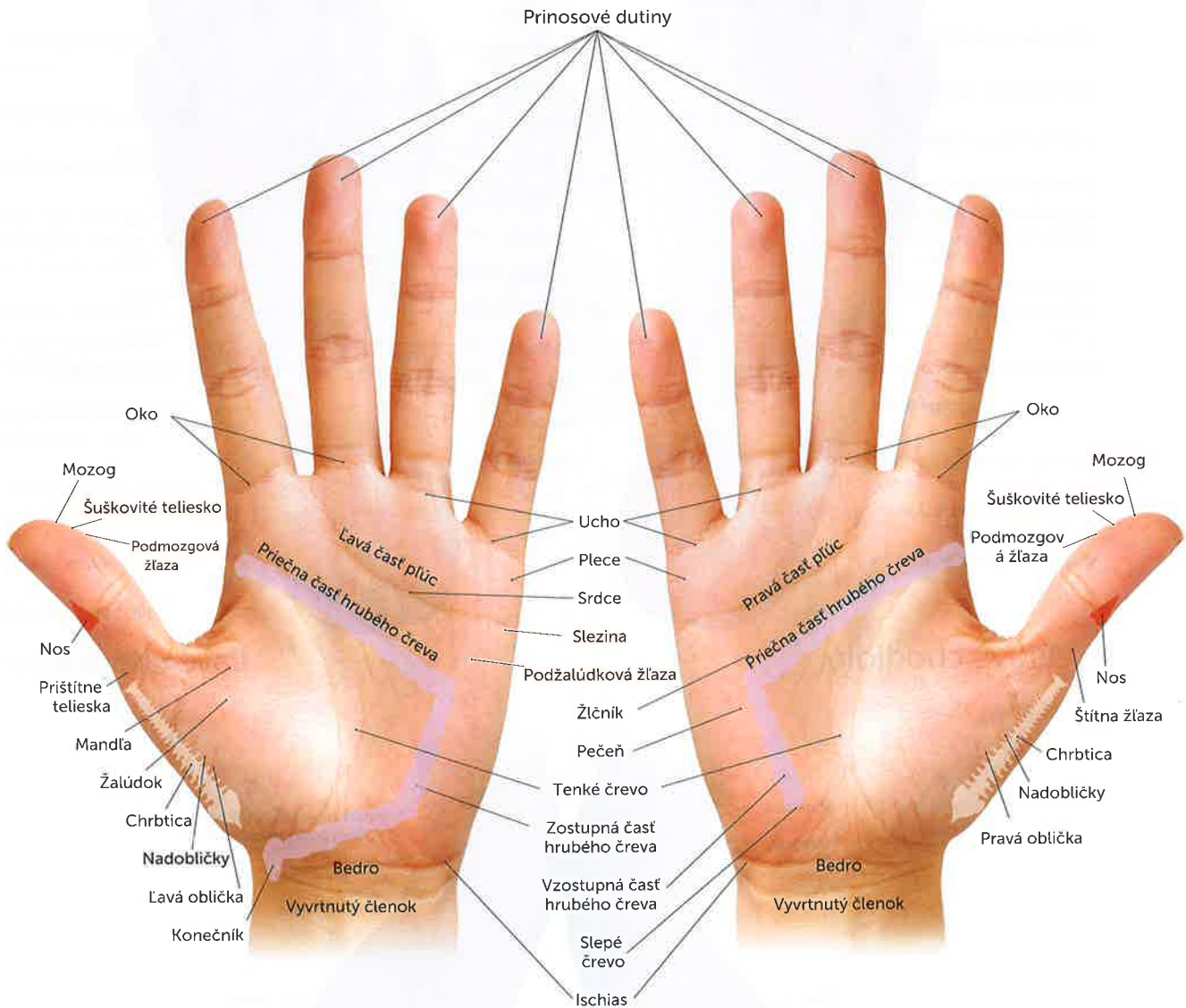
HČ: Hrubé črevo

TČ: Tenké črevo

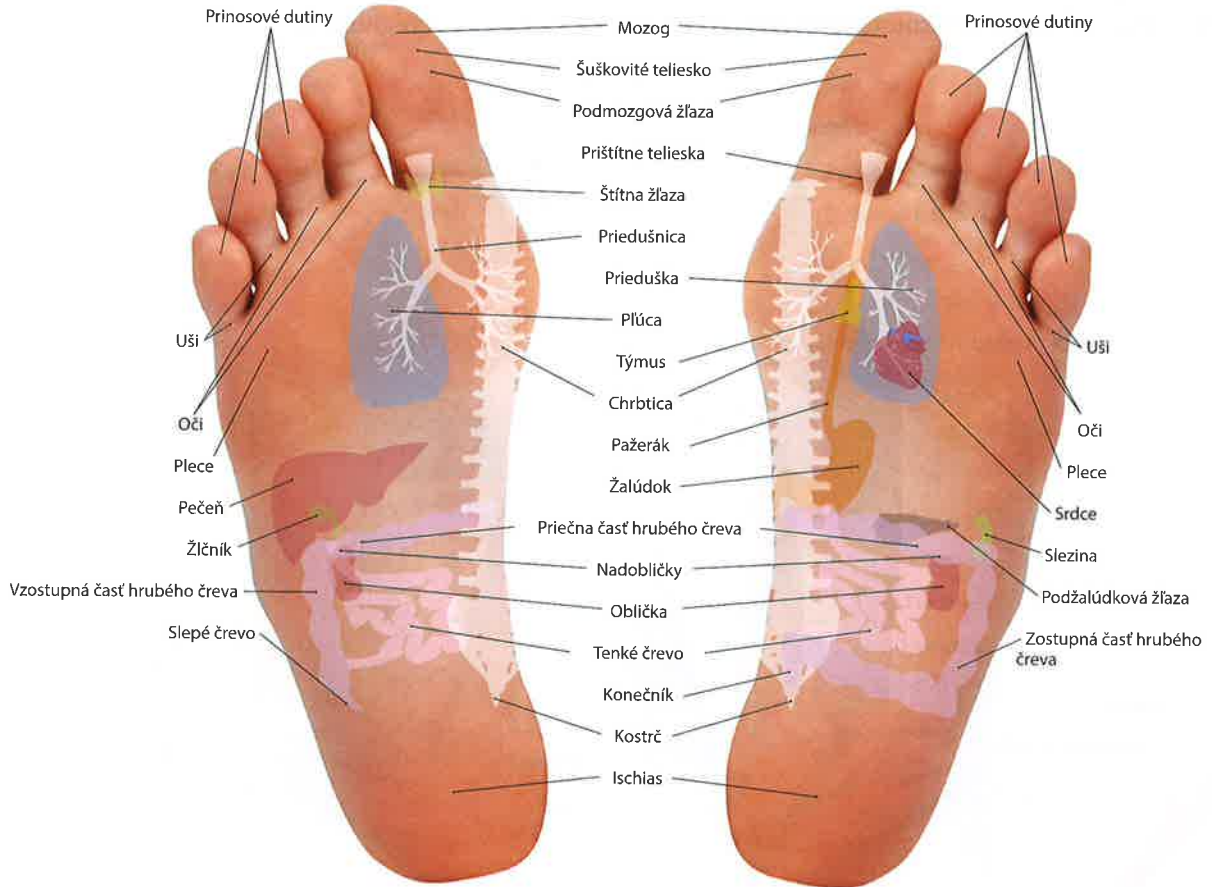
Obrázok ruky - reflexná terapia

Reflexné body na tomto obrázku ruky súhlasia s bodmi na chodidlách. Občas môžu byť chodidlá príliš citlivé na bežnú reflexnú terapiu. Práca s rukami

nie len ovplyvní konkrétne body tela, ale môže tiež pomôcť poskytnúť úľavu od bolesti na súhlasných bodoch na chodidlách.

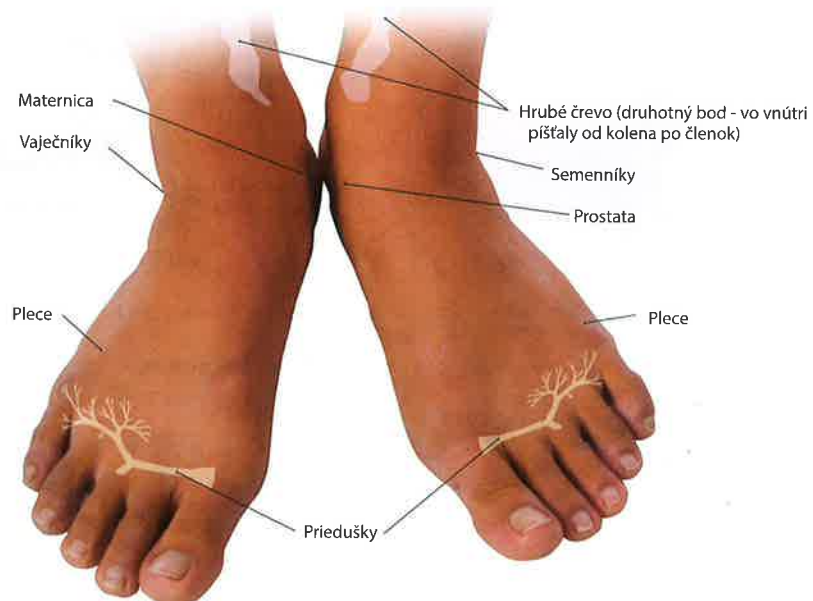


Obrázok chodidla - reflexná terapia



Pravé chodidlo

Ľavé chodidlo



Autonómny nervový systém

Sympatický nervový systém

- Rozširuje zreničky
- Zabraňuje nadmernému slineniu
- Zrýchľuje srdcový tep
- Rozširuje priedušky
- Rozširuje krvné cievy kostrových svalov na zvýšenie toku krvi do svalov
- Sťahuje iné krvné cievy na zvýšenie celkového krvného tlaku
- Zabraňuje tvorbe žalúdočných štiav
- Stimuluje vylučovanie adrenalínu a noradrenalínu
- Potláča tráviaci proces
- Sťahuje konečník
- Uvoľňuje svaly mechúra

Parasympatický nervový systém

- Sťahuje zreničky
- Stimuluje slinenie
- Spomaľuje srdcový tep
- Sťahuje priedušky
- Sťahuje krvné cievy kostrových svalov na zníženie toku krvi do svalov
- Rozširuje iné krvné cievy na zníženie celkového krvného tlaku
- Stimuluje produkciu žalúdočných štiav
- Stimuluje tráviaci proces
- Uvoľňuje konečník
- Sťahuje svaly mechúra



Metódy používania éterických olejov: Aromaticky



Aromatické použitie zahŕňa inhalovanie jemnej hmly z oleja alebo prchavých aromatických zložiek, ktoré sa z oleja vyparili. Inhalácia oleja alebo vône oleja, môže byť účinným spôsobom ako ovplyvniť pamäť, hormóny a emócie prostredníctvom čuchového systému (pozri ďalšiu stranu pre viac informácií na túto tému). Inhalácia olejov môže byť tiež rýchlym a efektívnym spôsobom ako ovplyvniť prínosové dutiny, hrtan, priedušky a pľúca.

Rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu:

Najjednoduchším spôsobom ako rozptýliť jemnú paru celého oleja do vzduchu na inhaláciu je použitie rozptyľujúceho difuzéra. Rozptyľujúci difuzér pre studený vzduch používa vzduch pri izbovej teplote na rozštiepenie olejov na mikrojemnú hmlu, ktorá sa potom rozptyľuje do vzduchu, pokrývajúc stovky centimetrov štvorcových za niekoľko sekúnd. Ultrazvukový nebulizátor používa ultrazvukové vibrácie na premenenie oleja zmiešaného s vodou na jemnú vodnú paru. Pri rozptyľovaní takýmto spôsobom zostanú oleje so svojimi okysličujúcimi molekulami vo vzduchu po niekoľko hodín na osvieženie a zlepšenie kvality vzduchu. Antivírusové, antibakteriálne a antiseptické vlastnosti olejov zabíjajú baktérie a pomáhajú zredukovať huby a plesne.

Iné difuzéry môžu používať chladný vzduch vyfukovaný cez materiál obsahujúci olej alebo slabé zahriatie na rýchle odparenie molekúl prchavého oleja do vzduchu. Tento typ rozptyľovania je prospešný, avšak na niektoré terapeutické účely nie je až natolko efektívny ako rozptyľovanie celého oleja.

Difuzéry, ktoré používajú intenzívny zdroj tepla (napr. žiarovku alebo sviečku) môžu zmeniť chemické zloženie oleja a jeho terapeutické kvality a zvyčajne sa neodporúčajú.

Éterické oleje pri rozptyľovaní preukázali schopnosť zredukovať množstvo chemikálií prenášaných vzduchom a napomôcť vytvoreniu väčšej fyzickej a emocionálnej harmónie. Najlepší terapeutický účinok dosiahnete rozptyľovaním olejov len počas 15 minút z hodiny, aby sa čuchový systém stihol uklidniť pred prijímaním ďalších olejov. Najjednoduchší spôsob ako sa dá toto

dosiahnuť je použitím časovača, ktorý bude nastavený tak, aby difuzér zapínal na 15 minút počas 24-hodinového cyklu.

Priama inhalácia:

Priama inhalácia je najjednoduchším spôsobom inhalácie arómy éterického oleja za účelom ovplyvnenia nálady a emócií. Jednoducho podržte otvorenú fľaštičku s éterickým olejom v blízkosti tváre a inhalujte. Môžete tiež aplikovať 1-2 kvapky oleja na dlane, spojte ich do tvaru misky a priložte k ústam a nosu a inhalujte.

Kus látky alebo servítka:

Naneste 1-3 kvapky éterického oleja na papierový obrúsok, servítku, kúsok vaty, vreckovku, uterák alebo obliečku na vankúš, pridržte v blízkosti tváre a inhalujte.

Para z horúcej vody:

Kvapnite 1-3 kvapky éterického oleja do horúcej vody a inhalujte. Ako sme už spomínali, vysoká teplota môže zredukovať niektoré účinky.

Odparovač alebo zvlhčovač vzduchu:

Nakvapajte olej do odparovača alebo zvlhčovača. Najlepšie sú tie s chladnou hmlou, keďže zvýšená teplota redukuje niektoré účinky. Na trhu existujú komerčne dostupné difuzéry, ktoré fungujú na báze ultrazvukovej vibrácie, ktorá odparuje vodu do chladného hmlovitého stavu. Tieto fungujú veľmi dobre s éterickými olejmi, keďže vytvárajú veľmi jemnú hmlu, ktorá napomáha rozptyľovať častice oleja do vzduchu počas dlhšej doby.

Ventilátor alebo vetrací otvor:

Naneste olej na kúsok vaty a pripevnite ho na stropový ventilátor alebo do vetracieho otvoru. Tento postup môže dobre fungovať v aute, keďže je tu veľmi malý priestor.

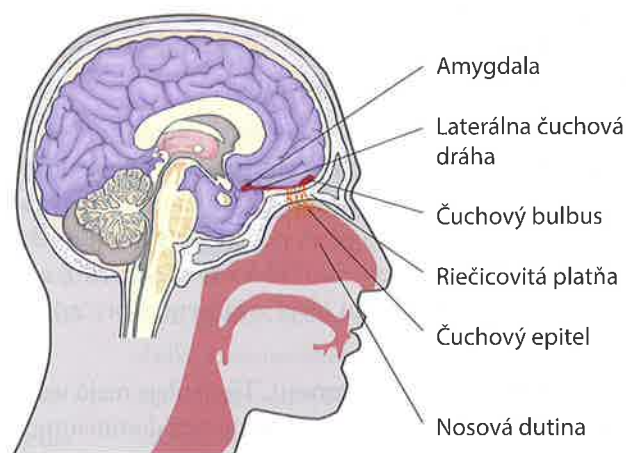
Parfum alebo kolínska voda:

Používanie olejov ako parfumu alebo kolínskej vody môže poskytnúť úžasnú emocionálnu podporu ako aj fyzickú podporu - nie je to len o krásnej vôni. Naneste 1-2 kvapky oleja na zápästia alebo krk alebo si vytvorte

jednoduchý parfum alebo kolínsku vodu rozpustením 10-15 kvapiek éterického oleja v 20 kvapkách alkoholu (ako je vodka alebo parfumérsky alkohol) a túto zmes zmiešajte s 1 čajovou lyžičkou destilovanej vody. Naneste alebo nastriekajte na zápästia alebo krk.

Nos a čuchový systém

Keď je molekula vône inhalovaná do nosovej dutiny, ako prvé ju zacítia čuchové bunky, ktoré sú súčasťou čuchového epitelu. Čuchový epitel pozostáva z dvoch malých plôch čuchových nervov (z ktorých každý má asi 1 cm²), ktoré sa nachádzajú na vrchu nosovej dutiny. Čuchové bunky v čuchovom epitelu sú špeciálne nervové bunky, z ktorých vychádzajú chlípky (malé vlásočné štruktúry), od dendritov do nosovej dutiny. Každý z týchto chlípok má receptory, ktoré sa viažu na konkrétny typ molekuly vône. Keď sa molekula vône naviaže na receptor na chlípku čuchovej bunky, čuchová bunka prepošle signál cez riečicovitú platňu (kosť na klenbe nosovej dutiny) do čuchového bulbu. Čuchový bulbus potom tieto impulzy pošle po laterálnej čuchovej dráhe do piatich rôznych štruktúr mozgu, vrátane amygdaly (ktorá je zodpovedná za uchovávanie a uvoľňovanie emocionálnej traumy), predného čuchového kortexu (ktorý pomáha spracovať vône), mezolimbickej dopamínovej oblasti, *kortexu pyriformis* (ktorý posiela signál do iných štruktúr, ktoré vytvárajú vedomé vnímanie vône) a entorinálneho kortexu (ktorý spracúva stimuly pred ich odoslaním do hipokampusu, mozgového centra dlhodobej pamäte). Anatomicky je čuchový systém úzko prepojený s limbickým systémom mozgu. Do limbického systému patria štruktúry ako hipokampus (dlhodobá pamäť), amygdala (emócie), hypotalamus (autonómny nervový systém a hormóny) a opaskový závit (reguluje krvný tlak, srdcový tep a pozornosť). Vďaka tomu, že čuchový systém je tak úzko prepojený s limbickým systémom, majú éterické oleje taký výrazný fyziologický a psychologický vplyv.

Čuchový systém

Umenie miešania zmesí



Miešanie éterických olejov sa dá považovať za umenie a zvyčajne si vyžaduje trochu praxe a experimentovania. Ak sa rozhodnete vytvoriť si svoje vlastné zmesi, je dôležité porozumieť, že poradie, v akom sa oleje miešajú je kľúčom k uchovaniu želaných terapeutických vlastností v synergetickej zmesi. Zmena poradia, v ktorom sa vybrané oleje do zmesi pridávajú môže zmeniť chemické vlastnosti, vôňu, a teda želaný výsledok. Pri procese miešania olejov by vám mali pomôcť zoznamy označené ako „klasifikácia zmesi“ a „môže sa miešať s olejmi“, ktoré sa nachádzajú pri každom oleji v kapitole Samostatné éterické oleje. Vo všeobecnosti sa navzájom dobre miešajú oleje, ktoré sú z tej istej botanickej čelade. Okrem toho oleje s podobným zložením sa takisto dobre miešajú.

Iná metóda využíva pri miešaní štyri kategórie. Nasledujúce informácie vysvetľujú vlastnosti každej kategórie, poradie, v ktorom by mali byť do zmesi pridávané (napr. zosobňovače ako prvé, posilňovače ako druhé, vyrovnávače ako tretie a modifikátory ako štvrté), a množstvo každého druhu oleja vyjadrené v percentách zo zmesi.

1. Zosobňovač (1–5 % zo zmesi). Tieto oleje majú veľmi ostrú, silnú a dlhotrvajúcu vôňu. Majú tiež dominantné vlastnosti so silnými terapeutickými účinkami.

K olejom v tejto kategórii môže patriť breza, škorica, šalvia muškátová, klinček, semeno koriandra, zázvor, slamička, pomaranč, mäta pieporná, ruža, gaultéria a ylang ylang.

2. Posilňovač (50–80 % zo zmesi). Tieto oleje by mali byť hlavnými olejmi, pretože slúžia na posilnenie vlastností iných olejov v zmesi. Ich vôňa nie je taká silná ako u zosobňovačov a zvyčajne trvá kratšie.

K olejom v tejto kategórii môže patriť bazalka, bergamot, breza, eukalyptus, kadidlo, muškát, grapefruit, levanduľa, citrón, citrónová tráva, majorán, čajovník, pomaranč, oregano, ruža, rozmarín, tymián a gaultéria.

3. Vyrovnávač (10–15 % zo zmesi). Tieto oleje vytvárajú rovnováhu a synergiu medzi olejmi nachádzajú-

cimi sa v zmesi. Ich vôňa taktiež nie je taká ostrá ako vôňa zosobňovačov a trvá kratšie.

K olejom v tejto kategórii môže patriť bazalka, bergamot, cyprus, fenikel, jedľa biela, kadidlo, muškát, zázvor, levanduľa, citrónová trýva, majorán, čajovník, myrha, oregano, ruža, santal a tymián.

4. Modifikátor (5–8 % zo zmesi). Tieto oleje majú jemnú a krátku vôňu. Tieto oleje pridávajú zmesi harmóniu.

K olejom v tejto kategórii môže patriť bergamot, semeno koriandra, eukalyptus, fenikel, grapefruit, levanduľa, citrón, myrha, ruža, santal a ylang-ylang.

V závislosti od lokálnej aplikácie vašej zmesi, budete chcieť do nej pravdepodobne pridať nejaký základový olej. Pri vytváraní terapeutickkej zmesi éterických olejov je vhodné použiť okolo 28 kvapiek éterického oleja na 15 ml frakcionovaného kokosového oleja. Pri vytváraní masážnej zmesi je vhodné použiť okolo 50 kvapiek éterických olejov na 120 ml frakcionovaného kokosového oleja. Nezapudnite svoje voňavé výtvary uschovať v nádobách z tmavého skla.

Keďže éterické oleje sa môžu líšiť svojou hustotou, nasledujúce údaje sú len približné:

25–30 kvapiek	= 1/4 ČL	= 1–2 ml	= 5/8 drachma
45–50 kvapiek	= 1/2 ČL	= 2–3 ml	= 1 drachma
75–80 kvapiek	= 3/4 ČL	= 3–4 ml	= 1/8 unce
100–120 kvapiek	= 1 ČL	= 5 ml	= 1/6 unce
160 kvapiek	= 1½ ČL	= 6–8 ml	= 1/4 unce
320–400 kvapiek	= 3 ČL	= 13–15 ml	= 1/2 unce
600–650 kvapiek	= 6 ČL	= 25–30 ml	= 1 unca

Naučte sa dôverovať svojmu nosu, ktorý vám pomôže rozhodnúť, do ktorej kategórie by mal olej patriť. Podrobnejšie informácie o týchto metódach miešania by boli nad rámec revízie tejto knihy. Pre ďalšie informácie o používaní týchto kategórií pri miešaní olejov vám veľmi odporúčame knihu Marcela Lavabreho *Aromatherapy Workbook* (Príručka aromaterapie). Ďalšou veľmi jednoduchou knihou o miešaní éterických olejov s receptami a jednoduchými návodmi sú *Natural Perfumes* (Prírodné parfumsy) od Mindy Greenovej. Používa tu rozlíšenie parfumových tónov (vrchné, stredné, spodné), vône a intenzitu vône, aby vám pomohla na ceste tvorenia vašej vlastnej voňavej zmesi (pozri obrázok na ďalšej strane).

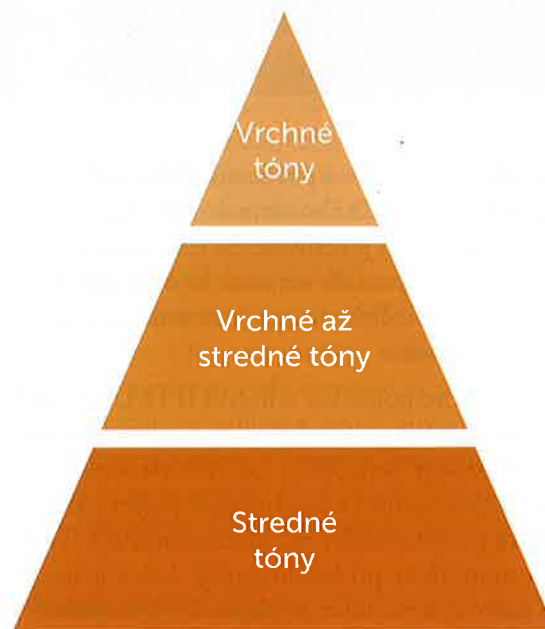
Sprievodca miešaním prírodných parfumov

Miešanie parfumov sa podobne ako hudba skladá z tónov. Keď sa tieto tóny používajú v harmónii, dopĺňajú sa a zvyrazňujú sa navzájom za vzniku príjemnej arómy.

Vrchné tóny: Sú to najrýchlejšie sa odparujúce oleje a najnápadnejšie vône v parfume. Rýchlo sa rozptyľujú a zvyčajne sú ľahké, svieže a prenikavé.

Stredné tóny: Tiež sa nazývajú srdcové tóny. Mali by tvoriť hlavnú časť zmesi. Zmäkčujú a zaobľujú arómu a celkovo zmes harmonizujú.

Spodné tóny: Vône týchto olejov možno zvyčajne rozpoznať až po niekoľkých minútach od aplikácie. Vône spodných tónov sa často stávajú časom príjemnejšími a keď sa používajú v správnom pomere, môžu dať zmesi hlbší rozmer.



Veda
a aplikácia

Éterický olej	Vôňa	Intenzita	Éterický Olej	Vôňa	Intenzita
Vrchné tóny (5–20 % zmesi)			Stredné tóny (pokračovanie) (50-80 % zmesi)		
Pomaranč	svieža, citrusová, ovocná, sladká, ľahká	1	Čajovník	liečivová, svieža, drevnatá, zemitá	3
Bergamot	sladká, živá, citrusová, ovocná	2	Rozmarín	silná, gáforová, jemne drevitá	3
Grapefruit	cistá, svieža, trpká, citrusová	2	Zázvor	sladká, korenisto-drevnatá, teplá, svieža, ostrá	4
Citrón	sladká, ostrá, čistá, citrusová	3	Tymián	svieža, liečivová, bylinná	4
Citronová tráva	trávnatá, citrónová, prenikavá, zemitá.	4	Oregáno	bylinná, ostrá	5
Vrchné až stredné tóny (20-80 % zmesi)			Mäta pieporná	mentolová, ostrá, intenzívna.	5
Bazalka	korenistá, anízová, gáforová, živá	4	Stredné až spodné tóny (20–80% zmesi)		
Fenikel	sladká, mierne korenistá, pripomína sladké drevko	4	Šalvia muškátová	korenistá, senová, ostrá, fixatívna.	3
Stredné tóny (50-80 % zmesi)			Ruža	kvetinová, korenistá, sýta, hlboká, zmyselná, zelená	3
Levandula	kvetinová, sladká, balzamová, jemne drevitá	2	Ylang-ylang	sladká, ťažká, narkotická, tropická, kvetinová	5
Cyprus	svieža, bylinná, jemne drevitá	3	Spodné tóny (5–20% zmesi)		
Eukalyptus	jemne gáfrova, sladká, ovocná	3	Kadidlo	sýta, hlboká, teplá, balzamová, sladká	3
Jedľa	svieža, drevitá, zemitá, sladká	3	Santal	jemná, drevitá, sladká, zemitá, balzamová	3
Muškát	sladká, zelená, citrusovo-ružová, svieža	3	Myrha	teplá, zemitá, drevitá, balzamová	4
Slamienska	sýta, sladká, ovocná, mierne medová	3	Vanilka	sladká, balzamová, ťažká, teplá	4
Majorán	bylinná, zelená, korenistá.	3	Vetiver	ťažká, zemitá, balzamová, dymová	5

Táto tabuľka bola zostavená na základe knihy *Natural Perfumes (Prírodné parfumy)* od Mindy Greenovej a z rôznych iných zdrojov. Uvádza éterické oleje podľa

tónu a v poradí intenzity vône, pričom 1 označuje najslabšiu a 5 najsilnejšiu. Prosím pozrite predchádzajúcu stranu pre viac informácií o tomto systéme miešania.



Metódy používania éterických lejov: Vnútorne

Vnútorne užívanie je proces požívania alebo iného vnútorného prijímania éterického oleja do tela. Na vnútorné užívanie by mali byť používané iba čisté éterické oleje terapeutickedy triedy, pretože iné éterické oleje dostupné na trhu môžu byť zriedené alebo spracované za použitia škodlivých chemikálií.

Americký úrad pre potraviny a liečivá (FDA) schválil niektoré generické éterické oleje na vnútorné užívanie a dal im nasledovné označenia: GRAS (všeobecne uznaný za bezpečný na konzumáciu ľuďmi), FA (potravinová prísada) alebo FL (dochucovadlo). Tieto označenia sú uvedené pri každom oleji, ktorý je bezpečný na konzumáciu ľuďmi, v kapitole Samostatné éterické oleje tejto knihy v častiach Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku. Oleje bez tohto označenia by sa nikdy nemali užívať vnútorne bez toho, aby ste sa najprv poradili s certifikovaným zdravotným odborníkom.

– Porozumenie štatútu GRAS, FA a FL

V roku 1938 schválil Kongres Spojených štátov Federálny zákon o potravinách, liekoch a kozmetických prípravkoch (FFDCA), ktorý dal úradu FDA právomoc regulovať potravinársky, liekový a kozmetický priemysel. Na zvýšenie regulačnej právomoci FDA bol v roku 1958 FFDCA novelizovaný o Dodatok o potravinových prísadách. Tento dodatok vyžaduje, aby boli všetky potravinové prísady schválené FDA. Aby sa predišlo nepotrebnému a duplicitnému testovaniu FDA tiež vydal zoznam látok považovaných vo všeobecnosti za bezpečné (GRAS) na konzumáciu ľuďmi. Označenie látky skratkou GRAS znamená, že kompetentní odborníci ju uznali za bezpečnú, ak bola do potraviny pridaná v súlade s podmienka-

mi jej zamýšľaného použitia. Látky získajú štatút GRAS prostredníctvom vedeckých postupov alebo na základe skúseností získaných ich bežným používaním v potravinách pred rokom 1958.

Látky označené ako GRAS sú uvedené v Kódexe federálnych predpisov Spojených štátov (CFR). Väčšinu éterických olejov, ktoré sú považované za GRAS, možno nájsť v zbierke č. 21 CFR, § 182.20. Táto časť CFR bola ukončená krátko po schválení Dodatku o potravinových prísadách z roku 1958. Okrem toho sú niektoré látky označené skratkou GRAS uvedené v § 184, ako napríklad olej z klinčeka (nachádza sa v zbierke č. 21 CFR, § 184.1257) a kôprový olej (v zbierke č. 21 CFR, § 184.1282). Paragraf 184 bol pridaný v 70. rokoch 20. storočia v rámci komplexnej revízie látok GRAS vykonanej FDA.

Nie všetky éterické oleje sú GRAS. Niektoré éterické oleje, ako napríklad olej z brezy a cédrového dreva, sa na vnútorné použitie neodporúčajú. Iným éterickým olejom vrátane kadidlového a čajovníkového oleja bol udelený štatút potravinová prísada (FA) alebo dochucovadlo (FL). Potravinové prísady sa používajú na zachovávanie bezpečnosti, čerstvosti a výživovej hodnoty potravín. Prísady, ktoré sa pridávajú do potravín za účelom zlepšenia arómy alebo chuti, sa považujú za dochucovadlá. Zoznam látok vrátane éterických olejov, ktoré si uchovávajú štatút FA (potravinová prísada) a FL (dochucovadlo), možno nájsť v zbierke č. 21 CFR, § 172.510.

Éterické oleje so štatútom GRAS, FA a FL považuje FDA za bezpečné na konzumáciu a môžu sa použiť vnútorne prostredníctvom viacerých spôsobov podania.

Bežné éterické oleje so štatútom GRAS:	angelika/archangelika, aníz, bazalka, bergamot, borievka, čierne korenie, citronela, citrón, citrónová tráva, citrusy (všetky), fenikel, grapefruit, jazmín, kardamóm, kasia, koriander, levandula, limetka, majorán, mandarínka, mäta klasnatá, mäta pieporná, medovka, muškát, nerolí, oregano, pomaranč, rasca, rozmarín, kamilka, ruža, ružová palma (<i>Cymbopogon martinii</i>), slamienska, šalvia, šalvia muškátová, škoricca, tangerínka, tymián, vanilka, vavrín, ylang ylang, zázvor, zeler
Bežné éterické oleje so štatútom FA/FL:	čajovník, jedľa biela, kadidlo, kôpor, myrha, pačuli, santal, vetiver

Sublingválne podanie

Jeden z najefektívnejších spôsobov vnútorného užívania éterických olejov je sublingválne podanie, alebo aplikovanie jednej či dvoch kvapiek éterického oleja pod jazyk. Pretože krvné kapiláry sú pod jazykom tak blízko k povrchu tkaniva, mnohé zložky éterických olejov sú odtiaľto schopné preniknúť priamo do krvného obehu, ktorým môžu potom rýchlo prejsť do rôznych častí tela, v ktorých sú potrebné. Táto metóda má rýchlejší terapeutický účinok než perorálne podanie (Turley, 2009). Sublingválna metóda umožňuje rýchlu absorpciu a obchádza metabolizmus prvého priechodu v pečeni. Znamená to, že na rozdiel od väčšiny iných spôsobov vnútorného podania sa touto metódou dopraví do tela vyššia dávka chemických zložiek (Brenner a kol., 2009). Mali by sa podať malé dávky, aby sa predišlo podráždeniu tkaniva a zabezpečilo, že nedôjde k zmytiu éterického oleja slinami alebo jeho prehltnutiu pred absorpciou (Brenner a kol., 2009).

Tobolky

Jeden z bežných spôsobov vnútorného užívania éterických olejov je umiestnením 1-10 kvapiek éterického oleja do vnútra prázdnej tobolky, zatvorením tobolky a následným prehĺtnutím. Bežné je tiež riedenie čistého éterického oleja, a to tak, že do tobolky doplníte olivový olej. Tento spôsob je efektívnym spôsobom vnútorného užívania olejov, ktoré nemajú veľmi príjemnú chuť.

Nápoje

Jednoduchý spôsob ako užívať éterické oleje vnútorne, je ich pridaním do nápoja. Urobíte tak pridaním 1 kvapky éterického oleja do 250 až 1 000 ml ryžového či, mandľového mlieka alebo vody.

Varenie

Éterické oleje môžu byť jednoducho začlenené do vášho varenia, avšak treba pamätať na to, že sú veľmi koncentrované. Zvyčajne postačí len jedna kvapka, niekedy ešte menej. Na pridanie menších množstiev oleja použijete špáradlo, ktoré namočte do oleja (viac oleja na špáradle = silnejšia príchuť a pod.) a potom ho zamiešajte do jedla. Viac informácií o varení s éterickými olejmi nájdete v kapitole Životný štýl s éterickými olejmi na strane 54.

Aplikácia do vagíny

Na aplikáciu éterických olejov do pošvy existujú tri hlavné spôsoby. V prvom sa oleje rozriedia v 2-3 čajových lyžičkách základového oleja, ktorý sa pomocou vaginálnej striekačky aplikuje do pošvy a udržuje sa vo vnútri použitím tampóna. Alternatívne sa oleje môžu rozriediť v 1-2 čajových lyžičkách základového oleja, ktorý potom nasajete do tampónu. Tampón si potom zaveďte a nechajte pôsobiť zvyčajne celý deň alebo cez noc. Pri tretej metóde sa niekoľko kvapiek oleja pridá do teplej vody a potom sa táto zmes oleja a vody použije na vnútorné vyplachovanie pomocou vaginálnej striekačky. V každom prípade je dôležité zabezpečiť rovnomerné rozptýlenie oleja, aby sa zabránilo podráždeniu (Tisserand a kol., 2014).

Aplikácia do konečníka

Aplikácia do konečníka sa zvyčajne odporúča na pomoc pri rôznych respiračných problémoch a iných vnútorných ťažkostiach. Pri aplikovaní olejov do konečníka sa často odporúčajú dva spôsoby: V prvom sa na vstreknutie olejov do konečníka môže použiť rektálna striekačka. V druhom sa oleje môžu vložiť do toboliek a tieto sa potom môžu zasunúť do konečníka. Oleje sa zvyčajne v konečníku ponechávajú na niekoľko hodín alebo cez noc. Uistite sa, že je olej rovnomerne rozptýlený, aby sa predišlo podráždeniu. Aplikácia do konečníka je dôležitá metóda, ktorá môže viesť k systémovým účinkom pri pomalejšej absorpcii (Schellack, 2011). Aplikácia do konečníka by sa mala použiť, keď je potrebná vyššia systémová koncentrácia. Táto vyššia koncentrácia je možná z toho dôvodu, že aplikácia do konečníka obchádza metabolizmus prvého priechodu (Brenner a kol., 2009). Hnačka môže znížiť účinnosť podania konečníkom (Schellack, 2011).



Každodenné tipy pre životný štýl s éterickými olejmi



Éterické oleje je možné počas dňa používať mnohými spôsobmi. Čisté éterické oleje terapeutickej triedy sú bezpečné prírodné alternatívy mnohých umelých chemikálií, ktoré často bývajú súčasťou každodennej rutiny. Táto kapitola uvádza prehľad niekoľkých tipov na rôzne spôsoby použitia éterických olejov ako súčasti každodenného života, pričom tento zoznam v žiad-

nom prípade nie je konečný. Pre podporný výskum a ďalšie spôsoby použitia éterických olejov a zmesí, pozrite časť Sprievodca pre osobné použitie. Pre ďalšie doplnky a prírodné produkty osobnej starostlivosti inšpirované éterickými olejmi, ktoré tiež môžete používať každý deň, pozrite kapitoly Doplnky a aromaterapia v každodennej kozmetike.

Tipy na varenie s éterickými olejmi



Éterické oleje sú výborné na pridanie chuti alebo okorenenie vášho obľúbeného jedla. Éterické oleje dokážu dodať prirodzenú sviežu chuť sviežich bylín a korenín, sú však koncentrovanejšie a dajú sa jednoducho používať celý rok, keď svieže bylinky nie sú dostupné. Éterické oleje sú tiež skvelou náhradou sušených alebo práškových korenín, keďže sušené koreniny strácajú veľké množstvo svojich tekutých éterických olejov, uchovávajúci veľkú časť chuti a vône nachádzajúcej sa v prírodnej rastline. Navyše keďže mnohé komerčne dostupné dochucovacie extrakty používajú umelé príchuť alebo sú rozpustené v alkohole alebo propylén glykole, éterické oleje poskytujú koncentrovanú čistú príchuť, ktorá je vyťažaná priamo z rastliny.

Tipy na varenie s éterickými olejmi:

Na trhu je dostupné množstvo výborných kuchárskych kníh, ktoré vám môžu pomôcť začať používať éterické oleje pri varení. Je však pomerne jednoduché (a tiež zábava) nahradiť koreniny, dochucovacie extrakty a čerstvé alebo sušené bylinky vo vašich vlastných obľúbených receptoch éterickými olejmi. Pri nahrádzaní éterickými olejmi v receptoch je dobré mať na mysli týchto pár tipov:

Množstvo: Éterické oleje sú extrémne koncentrované, takže nebudete potrebovať toľko oleja, koľko by ste potrebovali sušených korenín alebo extraktov.



Začnite kvapkou alebo dvomi namiesto čajovej lyžičky a potom prispôbte množstvo podľa chuti.

Kedy olej pridať: Preferovaný čas pridania éterického oleja je na konci varenia alebo keď sa jedlo trochu ochladilo. Je to preto, aby sa prchavé oleje nevyparili, a tiež aby teplo varenia neovplyvnilo prirodzené zložky oleja. Ak potrebujete oleje pridať v recepte skôr, je možné, že ich budete potrebovať pridať o čosi viac, aby ste nahradili olej, ktorý sa počas varenia vyparí.

Éterické oleje odporúčané na varenie:

Oleje sladkých korenín (do sladkých jedál a zákuskov): Škoricovník čínskykasia, škoricovník škoricejlon-sky, klinčekovec, fenikel, zázvor, mäta pieporná.

Oleje všeobecných korenín (na slané jedlá, hlavné chody a predjedlá): bazalka, čierne korenie, koriandrová vňať, semeno koriandra, fenikel, zázvor, levanduľa, majorán, oregano, rozmarín, tymián.

Citrusové oleje (pridajte šťavnatú citrusovú príchúť do hlavných jedál, dezertov, nápojov a iných): bergamot, grapefruit, citrón, citrónová tráva, limeta, pomaranč.

Recepty



Nižšie je niekoľko príkladov receptov, ktoré vám pomôžu začať s používaním éterických olejov vo vašom každodennom varení.

Lahodné citrónové tyčinky

1 ČL. prášku do pečiva	1½ pohára cukru
½ pohára cukru	trochu soli
1 pohár masla	½ pohára vody
¼ ČL soli	4 vajcia
½ pohára citrónovej šťavy	6 PL múky
1 PL práškového cukru	
2 poháre (2 x 250 ml) múky	
3 kvapky citrónového éterického oleja	
citrónová kôra (voliteľné)	

Zohrejte rúru na 175 °C. Zmiešajte spolu múku, cukor a soľ. Maslo pridávajte po kúskoch do cesta až kým cesto nebude mať jemnú mrvivú konzistenciu. Cesto vtlačte na dno plechu s rozmermi 23 x 33 cm. Pečte 20 minút do zlatista. Kým sa pečie kôrka, vyšľahajte vajíčka vo veľkej mise. V inej mise spolu zmiešajte múku, cukor, prášok do pečiva a soľ. Pridajte múkovú zmes do vajíčok a dohľadka vymiešajte. Postupne prímiešajte citrónovú šťavu, vodu a citrónový olej. Nalejte zmes na upečené cesto a dajte naspäť do rúry. Pečte 30 minút alebo až do stuhnutia. Nechajte úplne vychlad-

núť a vrch posypte práškovým cukrom. Podľa chuti môžete ozdobiť citrónovou kôrou. *Na pomarančové tyčinky nahraďte citrónové zložky za pomarančový olej a pomarančový džús.

Pečené červené zemiaky s rozmarínom*

16–24 červených zemiakov, umytých a osušených
 ½–¾ pohára prírodného farmárskeho dresingu
 1 kvapka rozmarínového a oregánového éterického oleja
 2 PL cesnakového prášku
 1–2 ČL údenej papriky morská soľ a čierne korenie na ochutenie

Zohrejte rúru na 230 °C. Nakrájajte zemiaky na 2,5 cm kúsky a vložte do plechu s rozmermi 23 x 33 cm. Zmiešajte éterické oleje so šalátovým dresingom a pokryte ním zemiaky. Zemiakovú zmes potom posypte cesnakom, paprikou, soľou a čiernym korením. Zakryte hliníkovou fóliou a pečte 25–40 minút. Odstráňte fóliu, premiešajte zemiaky a pečte odokryté ďalších 15–20 minút. Ešte jedenkrát premiešajte a upečte do zlatista.

Citrónovo estragónový dresing

1 PL čerstvého nakrájaného estragónu alebo 1 ČL sušeného estragónu
 1 PL čerstvých alebo 1 ČL sušených listov bazalky
 1 pohár (250 ml) za studena lisovaného bio olivového oleja

trochu čierneho korenia
trochu červenej papriky
6 kvapiek citrónového éterického oleja

Jahodovo citrusová raňajková zmrzlina*

¼ zrelého avokáda
1 pohár (250 ml) mrazených jahôd
2 PL bieleho jogurtu
1 PL medu alebo agávového syru
1 kvapka pomarančového a limetového éterického oleja

Vložte všetky prísady bez olejov do mixéra a mixujte na vysokých obrátkach. Vyberte zmes z mixéra a primiešajte oleje. Ihneď podávajte. *Pripravte večer dopredu a zmrazte vo formách na nanuky pre rýchle raňajky, keď sa ponáhľate.

Krémová polievka zo surových rajčín bez smotany*

6 zrelých rajčín, bez zrníčok a nakrájaných
½ pohára vody
1 ČL mletého cesnaku (1 strúčik)
½ ČL cibulového prášku
1 ČL morskej soli
1 zrelé avokádo, nakrájané
2 PL extra panenského olivového oleja
2 kvapky bazalkového éterického oleja

Vložte rajčiny, vodu, cesnak, cibulový prášok a soľ do mixéra a dohľadka rozmixujte. Pridajte avokádo a olivový olej a znovu mixujte dohľadka. Polievku nalejte do keramickej alebo drevenej misky a pridajte bazalkový olej. Zmiešajte dokopy. Ihneď podávajte. Pre studenú polievku chlaďte v chladničke 2 hodiny. Pre teplú polievku zohrejte na sporáku.

Zdravý mäťový zákusok*

1½ pohára kokosového oleja
1¼ pohára agávového syru
1 pohár bio kakaového prášku
½ ČL morskej soli
1 až 2 cm vanilkového struku, z ktorého ste vyškrabali semiačka alebo 1 ČL vanilkového extraktu
1-2 kvapky éterického oleja z mäty piepornej

Zohrejte kokosový olej na tekutý stav. Zmiešajte všetky prísady v mixéri a dohľadka rozmixujte. Nalejte do plechu a rovnomerne rozotrite. Vložte do chladničky a nechajte stuhnúť a, potom nakrájajte Dobrú chuť.

*Tieto recepty boli upravené z knihy The Slimmed and Sassed Cookbook od Natalie Albaughovej a Kristyana Williama, ©2011. Použité s dovolením.



Spánok či relaxácia a budenie či energizácia



Éterické oleje sú výborné na pomoc pri zmiernení a upokojení mysle a tela na konci stresujúceho dňa. Na rozdiel od syntetických prostriedkov na spanie, ktoré môžu mať neželané vedľajšie účinky, čisté éterické oleje predstavujú prirodzený spôsob ako napomôcť uvoľneniu mysle a tela.

Zmierňujúce éterické oleje:

Zmierňujúce oleje: levandula, Upokojujúca zmes, ylang-ylang, rumanček rímsky, šalvia muškátová, pomaranč, Povzbudzujúca zmes, vetiver, muškát, medovka, santal, bergamot, ruža.

Tipy na relaxáciu či spánok:

Rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu: Pred spaním rozptyľujte zmierňujúce éterické oleje alebo zmesi pomocou difuzéra na upokojenie a relaxáciu.

Vankúš: Na upokojenie mysle a tela naneste jednu alebo dve kvapky zmierňujúceho éterického oleja alebo zmesi na vankúš alebo plyšovú hračku pred tým, než pôjdete spať.

Sprej na textil: Vyroberte si zmierňujúci sprej na textil zmiešaním 5–6 kvapiek zmierňujúceho éterického oleja s 30 ml vody v malom rozprašovači. Potraste a zľahka nastriekajte na vankúše, plachty, deky, závesy, alebo len tak do vzduchu. (Poznámka: Keďže niektoré éterické oleje môžu upchať rozprašovače, môže byť nápomocné pred tým, než do sprejovej fľašky pridáte vodu, rozpustiť éterický olej v 1 ČL obilného liehu.)

Relaxačný kúpeľ: Na relaxačný kúpeľ zmiešajte 1–3 kvapky zmierňujúceho éterického oleja so soľou do kúpeľa, alebo pridajte priamo do teplej vody.



Éterické oleje môžu tiež pomôcť oživiť a energetizovať telo v ranných hodinách, alebo kedykoľvek pri pocitoch únavy a letargie, a to bez návykového cyklu vzostupu a pádu a iných vedľajších účinkov, ktoré sa spájajú s mnohými energetickými nápojmi a inými nápojmi s obsahom kofeínu.

Vzpružujúce éterické oleje:

Vzpružujúce oleje: mäta pieporná, eukalyptus, jedľa biela, citrón, bazalka, gaultéria, tymián.

Tipy na energetizáciu/vzpruženie:

Rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu: Ráno rozptyľujte vzpružujúci olej prostredníctvom difuzéra. Niektorí ľudia radi používajú difuzérový/spotrebičový časovač na zapnutie difuzéra o pár minút skôr, ako sa spustí ich budík, aby pomohli telu prirodzene sa začať zobúdzat.

Ranný nápoj: Pridajte pár kvapiek mäty piepornej, citrónu alebo pomaranča do vody, čerstvého ovocného/zeleninového šejku alebo iného zdravého nápoja.

Vzpružujúca sprcha: Naneste zopár kvapiek energetizujúceho éterického oleja alebo zmesi na podlahu sprchy alebo na dno vane a do sprchového gélu na vzpružujúcu rannú sprchu.



Tipy pre kúpeľ či sprchu



Používanie éterických olejov v kúpeli alebo sprche namiesto produktov s umelými parfumami a vôňami, umožňuje človeku simultánne vychutnávať lokálne aj aromatické blahodárne účinky éterického oleja alebo zmesi.

Tipy pre kúpeľ či sprchu

Voda v kúpeli: Pridajte 3-6 kvapiek oleja do vody v kúpeli počas napúšťania vody. Jednotlivé oleje sa po ustatí vody oddelia a pokožka tak rýchlo vstrebe oleje z povrchu vody. Niektorí ľudia poznamenali, že neboli schopní zniesť viac ako 6 kvapiek oleja. U takýchto ľudí môže byť nápomocné pridať oleje najskôr do základu sprchového gélu. Do kúpeľa sa ponorte na 15 minút.

Kúpeľový olej: Pridajte 1-5 kvapiek éterického oleja do 30 ml (2 PL) frakcionovaného kokosového oleja (alebo iného základového/rastlinného oleja). Pridajte malé množstvo tohto kúpeľového oleja do vody v kúpeli a pred kúpaním premiešajte.

Sprchový gél: Pridajte 3-6 kvapiek oleja do 15 ml prírodného základu sprchového gélu. Pridajte do vody počas napúšťania. Pridanie olejov do základu sprchového gélu umožňuje získať z olejov najväčší úžitok, pretože sú vo vode rozpustené rovnomernejšie a nemôžu sa ihneď oddeliť.

Soli do kúpeľa: Zmiešajte 3-10 kvapiek éterického oleja s 60 až 120 ml soli do kúpeľa alebo horkej soli (Epsom). Rozpusťte zmes soli v teplej vode kúpeľa pred tým, než sa začnete kúpať.

Špongia na telo: Počas sprchovania pridajte 3-6 kvapiek oleja do základu sprchového gélu, ktorý potom naneste na špongiu na telo.

Telové spreje: Naplňte malý rozprašovač destilovanou vodou a pridajte 10-15 kvapiek vášho obľúbeného

ho éterického oleja alebo zmesi. Dobre potrate a rozprášte priamo na celé telo tesne po kúpaní alebo sprchovaní.

Kúpeľ nôh: Pridajte do lavóra toľko horúcej vody, aby dosiahla po členky. Pridajte 1-3 kvapky želaného éterického oleja. Ponorte nohy do kúpeľa na 5-10 minút a inhalujte arómu olejov.

Kúpeľ rúk: Nalejte do lavóra toľko horúcej vody, aby pokryla ruky až po zápästia. Pridajte 1-3 kvapky želaného éterického oleja. Ponorte ruky do kúpeľa na 5-10 minút a počas lúhovania ohýbajte, naťahujte a masírujte prsty a ruky na stimuláciu. Vyskúšajte skombinovať éterické oleje s 1 PL medu v kúpeli na ruky alebo bežnom kúpeli na pomoc pri hydratácii pokožky.

Sprcha: Pustite prúd vody a kvapnite kvapku mäty piepornej, rozmarínu alebo Respiračnej zmesi na podlahu sprchy pred sprchovaním, na vzpruženie a otvorenie nosových ciest. Večer použite zmiernujúce oleje, na podporu pocitu pokoja a relaxácie. Alternatívne, naplňte vaňu či sprchovací kút dvomi až piatimi cm vody, pridajte oleje a pustite sprchu. Toto spôsobí, že sa oleje dostanú ľahšie ku chodidlám a tiež napomôže inhalovaniu arómy.



Osobná starostlivosť a duševná pohoda



Tipy na cvičenie:

Zmiernenie bolesti svalov: Vmasírujte éterické oleje ako je Zmes na úlavu, majorán, jedľa biela alebo eukalyptus do svalov a kĺbov pred či po cvičení na pomoc prirodzene utíšiť a zrelaxovať unavené a bolestivé svaly a kĺby.

Jóga: Nechajte oleje rozptýliť vo vzduchu alebo inhalujte. Vhodnými olejmi sú santal a kadidlo na podporu koncentrácie a meditácie.

Tipy pre domácu atmosféru:

Aróma éterických olejov môže zohrávať dôležitú úlohu pri vytváraní tej správnej atmosféry v domácnosti. Štúdie preukázali, že niektoré arómy môžu miestnosti pridať teplo a prívetivosť, kým iné arómy, ako pomaranč, môžu pomôcť relaxácii a zmiernovať úzkosť. Nižšie je zopár rád, ktoré Vám môžu pomôcť začať, ale skúste experimentovať aj s inými olejmi a uvidíte, akú náladu u vás vytvorí.

Upokojujúca či relaxačná: Rozptyľujte oleje ako levanduľa, Upokojujúca zmes, ylang ylang, rumanček rímsky, pomaranč, santal alebo ruža (pomáhajú pri uvoľnení stresu po dlhom dni alebo na upokojenie detí).

Povznášajúca či prívetivá: Rozptyľujte citrónové, grapefruitové alebo iné citrusové vône na podporu pohodlnej, osviežujúcej atmosféry (vhodné na párty alebo iné spoločenské udalosti).

Tipy pre kanceláriu/školu:

Pamäť a koncentrácia: Časť mozgu, ktorá je zodpovedná za interpretovanie vôní, je úzko spojená s časťou mozgu, ktorá je zodpovedná za dlhodobú pamäť a emócie. Štúdie v pokusoch s ľuďmi preukázali schopnosť éterických olejov a ich vôní, ako rozmarínovej a mätovej (ako aj vôní vo všeobecnosti) napomôcť pri posilnení pamäte a bdelosti. Skúste inhalovať rozmarín, mätu piepornú alebo kadidlo počas štúdia alebo učenia a potom inhalujte tú istú vôňu, keď si budete chcieť informácie znovu vybaviť. Na pomoc pri koncentrácii skúste rozptyľovať pomocou difuzéra oleje ako levanduľa, citrón a rozmarín.

Sprej na unavené oči: Pridajte šesť kvapiek levandule, rumančeka rímskeho alebo čajovníka do 30 ml vody, nalejte do malého sprejového rozprašovača a rozprašujte na tvár. Poznámka: Vždy majte pri tomto zatvorené oči. Nikdy si éterické oleje nestriekajte priamo do očí.

Osvieženie: Počas dňa inhalujte v čase potreby olej citróna, mäty piepornej, Rozveselujúcej zmesi, eukalyptu alebo jedle bielej na podporu vzpruženia a osvieženia.

Tipy pre orálnu starostlivosť:

Zubná pasta: Zmiešajte éterický olej alebo zmes ako je mäta pieporná, čajovník alebo Ochranná zmes s 1/2 ČL sódy bikarbóny a použite na umývanie zubov a ďasien.



Čistenie a dezinfekcia kuchyne a kúpeľne



Mnohé éterické oleje preukázali schopnosť inhibovať alebo zahubiť rôzne typy baktérií, plesní, spórov a dokonca vírusov. Tieto dezinfekčné vlastnosti éterických olejov z nich robia prírodné náhrady silných chemikálií, používaných v mnohých komerčných čistiacich prostriedkoch. Éterické oleje môžu tiež fungovať ako prirodzené deodorizačné prostriedky, bez umelých vôní používaných v niektorých produktoch.

Éterické oleje odporúčané na čistenie:

Dezinfekčné oleje: Ochranná zmes, citrón, Čistiaca zmes, čajovník, limeta, škorica, tymián a mäta pieporná.

Dezodoračné oleje: Čistiaca zmes, mäta pieporná, šalvia muškátová, čajovník, levandúľa, muškát, eukalyptus.

Tipy na čistenie kuchyne:

Dezinfekčný sprej: Vyrobté si dezinfekčný sprej zmiešaním 5-6 kvapiek dezinfekčného éterického oleja či zmesi s 30 ml vody v malom sprejovom rozprašovači. Potrate a nastriekajte na pracovné povrchy, krájacie dosky, do mikrovlnky, chladničky, smetných košov a na iné želané povrchy. (Poznámka: Keďže niektoré éterické oleje môžu upchať rozprašovače, môže byť nápomocné pred tým, než do sprejovej fľašky pridáte vodu, rozpustiť éterický olej v 1 ČL obilného liehu.)

Čistenie pracovných povrchov: Pridajte 1-2 kvapky citrónového oleja, Ochrannej zmesi alebo iného dezinfekčného oleja na vlhkú handru a použite na utretie pracovných povrchov, stolov alebo sporáka.

Dezodorácia smetných košov: Pridajte 3-5 kvapiek deodorizačného éterického oleja alebo zmesi do 1 PL sódy bikarbóny. Nasypte do koša na odpady.

Riady: Pridajte pár kvapiek citrónového éterického oleja do vody na umývanie riadu pre žiarivé riady a výborne voňajúcu kuchyňu. Éterický olej môžete pridať aj do umývačky riadu.

Tipy na čistenie kúpeľne:

Sprej na plesne: Zmiešajte 5 kvapiek citrónového éterického oleja a 5 kvapiek oleja z jedle bielej so 60 ml vody v malom rozprašovači. Nastriekajte na oblasti postihnuté plesňou.

Dezodoračný sprej: Nakvapajte 5-8 kvapiek deodorizačného éterického oleja (vyskúšajte 5 kvapiek grapefruitu a 1 kvapku mäty piepornej) do 30 ml rozprašovača a zvyšok dolejte vodou. Dobre potrate a nastriekajte do vzduchu.

Sprej na čistenie zrkadiel: Nalejte 1-2 kvapky dezinfekčného éterického oleja (skúste citrón) a 1 ČL octu do 30 ml rozprašovača. Zvyšok fľašky rozprašovača dolejte vodou. Dobre potrate a nastriekajte na zrkadlá. Použite suchú handru alebo noviny na utretie.

Plesneň: Rozptyľujte Ochrannú zmes do vzduchu pomocou difúzera na eliminovanie plesne.



Iné každodenné tipy do domácnosti



Tipy na prádlo:

Žuvačka či masť: Použite citrónový olej alebo Vzpružujúcu zmes na odstránenie žuvačky či masťoty z bielizne (vyskúšajte najskôr na malej nenápadnej ploche, aby ste si boli istí, že olej neovplyvní jemné farby alebo materiály).

Pranie: Niekoľko kvapiek Čistiacej zmesi pridaných do prania pomôže zahubiť baktérie na šatách.

Sušenie: Naneste Čistiacu zmes, Rozveselujúcu zmes, citrónovú trávu alebo iný obľúbený olej či zmes na handričku, a vložte ju spolu s opratou bielizňou do sušičky. Alebo oleje nastriekajte pomocou sprejového rozprašovača priamo do sušičky, na výborné prevoňanie bielizne bez umelých parfumov alebo vôní.

Tipy na nábytok:

Leštenie: Jednoduché leštadlo na nábytok si vyrobíte pridaním niekoľkých kvapiek citrónového oleja, Čistiacej zmesi alebo oleja z jedle bielej na prachovku, ktorú potom použijete na očistenie dreva.

Oblečenie/skrine:

Deodorant na oblečenie: Uložte vreckovku alebo kúsok vaty s niekoľkými kvapkami Čistiacej zmesi, levandule, citrónovej kôry, čajovníka, mäty piepornej, Vzpružujúcej zmesi alebo iného obľúbeného oleja do drevenej, sklenenej alebo kamennej nádoby s otvormi. Uložte nádobu do skrine, skrinky na topánky alebo zásuvky pre prirodzené udržiavanie krásnej vône oblečenia.

Tipy na maľovanie:

Výpary z farby: Na efektívne odstránenie výparov z farby a zápachu po maľovaní, pridajte jednu 15 ml fľašku oleja na 20 litrov farby. Najobľúbenejšie sú Čistiaca zmes a samostatné citrusové oleje, ale dobre bude fungovať aj Vzpružujúca a Rozveselujúca zmes. Po zamiešaní olejov do farby a dôkladnom premiešaní môžete na nanosenie farby použiť pištoľ na striekanie farby alebo štetku a valček.

Ak používate farbu na báze vody, oleje môžu nakoniec vystúpiť na povrch. Je možné, že budete musieť farbu občas premiešať, aby ste oleje udržali vo farbe.

Tipy pre starostlivosť o koberec:

Čistenie/deodorizovanie koberca: Zmiešajte 1 pohár sódy bikarbóny a 20-50 kvapiek čajovníka, citrónu, Čistiacej zmesi alebo iného obľúbeného oleja v sklenej nádobe. Zatvorte nádobu, potrate a nechajte stať cez noc. Posypte koberec jemnou vrstvou, počkajte 15 minút a potom povysávajte.

Odstránenie gúmy žuvačky a masťoty: Vyskúšajte citrónový alebo limetový olej na odolné a masťotné škvrny alebo na rozpustenie žuvačky prilepenej na koberec (vždy vyskúšajte najskôr na malej nenápadnej ploche koberca, aby ste si boli istí, že olej neovplyvní jemné farby alebo materiály).

Repelent na chrobáky a škodcov:

Oleje odpudzujúce hmyz: Repelentná Zmes, levandula, citrónová tráva, pačuli, bazalka, Čistiaca zmes.

Oleje odpudzujúce myši: Čistiaca zmes.

Osobný repelent na hmyz: Naneste repelentné oleje priamo na pokožku (ak pokrývate väčšiu oblasť, rozriedte olej s frakcionovaným kokosovým olejom).

Sprej na chrobáky: Pridajte 10-15 kvapiek repelentného oleja a 30 ml vody do malého sprejového rozprašovača. Dobre potrate a nastriekajte na vystavenú pokožku a oblečenie.

Rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu: Rozptyľujte repelentné oleje v miestnosti prostredníctvom difuzéra.

Repelent na škodcov: Naneste repelentné oleje na povrázok, mašľu alebo kúsok vaty a zaveste do blízkosti vetracích otvorov alebo okien, alebo umiestnite do puklín a iných oblastí, kadiaľ by mohol prejsť hmyz alebo škodcovia.



Samostatné éterické oleje

Samostatné éterické oleje

Poznámka: Táto kapitola obsahuje stručné informácie o mnohých čistých éterických olejoch, ktoré sú dostupné na použitie širokej verejnosti. Uvedené možné spôsoby použitia sa týkajú lokálnej aplikácie, okrem prípadov, kde sa uvádza inak. Priložené bezpečné použitie sa taktiež týka lokálneho použitia olejov a môžu sa líšiť od iných publikácií, zaoberajúcich sa orálnou aplikáciou.

Čisté éterické oleje sú silné liečivé prostriedky, preto si pred použitím konkrétneho oleja nezapodobať prosím našťudovať bezpečné použitie. Keďže existuje viacero rôznych olejov, ktoré napomáhajú pri tom istom zdravotnom probléme, nemalo by byť ťažké nájsť príslušný olej pre akúkoľvek špecifickú situáciu.

Symbody použité v tejto kapitole



Lokálne



Aromaticky



Vnútorne



Čistenie/dezinfekcia



Po použití sa na 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu



Po použití sa na 72 hodín vyhnite slnečnému žiareniu



Môže sa použiť bez riedenia



Pre deti a ľudí s citlivou pokožkou olej zriedte



Aplikujte zriedený



Pozri dodatočný výskum

Bazalka (Basil) *Ocimum basilicum* CT linalool



Základné informácie

Názov čeľade: Lamiaceae (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov, stoniek a kvetov vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉amenorea, ☉autizmus, ☉uštipnutie včelou/sršňom, ☉uhryznutie/uštipnutie, ☉☉bronchitída[⊕], ☉burzitída, ☉syndróm karpálneho tunela, ☉☉chronická únava, ☉☉krčce, (brušné), ☉porezania, ☉bolesť ucha, ☉zamrznuté rameno, ☉mastné vlasy, ☉hojenie, ☉hiátová hernia, ☉prietrž v jazve, ☉vyvolanie potenia, ☉☉neplodnosť, ☉laktácia (zvýšenie produkcie mlieka), ☉☉duševná únava, ☉☉migrény, ☉ústne vredy, ☉svalové spazmy, ☉svalová dystrofia, ☉☉strata čuchu, ☉☉cysty na vaječníkoch, ☉Schmidtov syndróm, ☉uhryznutie hadom, ☉uhryznutie pavúkom, ☉druhá doba pôrodná, ☉☉vírusová hepatitída, ☉rany

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Pre deti nad 6 rokov a ľudí s citlivou pokožkou olej zriedte pomocou základového oleja. Aplikujte na spánky, špičku nosa, reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách alebo používajte na dochutenie pri varení.

Chemické zloženie: alkoholy (<65 %): linalool (>55 %), fenchol (>10 %), cis-3-hexenol; fenolické étery: metyl-chavikol (alebo estragol <47 %), metyl-eugenol; oxidy (<6 %): 1,8 cineol; estery (<7%); monoterpény (<2 %) α a β-pinény.

Vlastnosti: antibakteriálne[⊕], protiinfekčné, protizápalové, antioxidantné[⊕], protikrčcové (silne), antivírusové, dekongesčné (ciev, pľúcnych artérií, prostaty), diuretické, dezinfekčné (močový, pľúcny), stimulačné (nervy, kôra nadobličiek) a pozdvihujúce. Bazalka je tiež antidepresívum, dodáva energiu, je antikatarálna a ozdravujúca.



Samostatné oleje

Historické využitie: Bazalka sa od pradávna používala na problémy dýchacích ciest, ťažkosti s trávením a obličkami, pri epilepsii, uhryznutí jedovatým hmyzom alebo hadom, horúčkach, epidémiách a malárii.

Použitie vo francúzskej medicíne: migrény (spôsobené predovšetkým problémami s pečeňou a žľazami), duševná únava, slabá menštruácia.

Iné spôsoby použitia: Tento olej sa môže použiť na bdelosť, úzkosť, zimnicu, chronickú nádchu, koncentráciu, poruchy centrálného nervového systému, trávenie, mdloby, bolesti hlavy, čkanie, uštipnutie od hmyzu (zmiernenie), ako repelent proti hmyzu[⊕], na nespavosť (z nervového napätia), črevné problémy, slabú pamäť[⊕], chronický

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ○=Vnútorne

hlien, problémy s prostatou, rinitídu (zápal nosovej sliznice), vracanie, uštipnutie osou a čierny kašeľ.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny systém, svaly a kosti.

Aromatické účinky: Napomáha udržiavať otvorenú myseľ a prejasňuje myšlienky.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal bazalkový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné použitie: Nepoužívajte v tehotenstve. Nevhodný pre ľudí trpiacich epilepsiou. Môže tiež podráždiť citlivú pokožku (otestujte najskôr na malej ploche).

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, cyprus (cypress), jedľa biela (white fir), muškát (geranium), slamienska (helichrysum), levanduľa (lavender), citrónová tráva (lemongrass), majorán (marjarom), mäta pieporná (peppermint) a gaultéria (wintergreen).

Typ vône: vrchné až stredné tóny (20–80 % zmesi).
Vôňa: bylinná, korenistá, anízová, gáľrová, živá;
intenzita: 4.

📄 Dodatočný výskum:

Bronchitída: U pacientov s chronickou bronchitídou preukázal rozmarínový, bazalkový, jedľový a eukalyptový olej antioxidantné účinky (Siurin, 1997).

Antibakteriálne vlastnosti: Bazalkový olej preukázal silné schopnosti obrany voči niekoľkým multirezistentným baktériám (Opalchenova a kol., 2003).

Antioxidant vlastnosti: Bazalka a jej zložka, linalool, preukázali schopnosť redukovat' spontánnu mutagenézu bakteriálnych buniek (Berić a kol., 2008).

Repellent proti hmyzu: Dva druhy bazalkového oleja (*Ocimum basilicum* a *O. gratissimum*) preukázali insekticídne účinky proti chrobákom a vajíčkam zrnokazu fazulového (poľnohospodárskeho škodcu), a to v difúznej rozptyľovanej forme a vo forme aromatizovaného prášku (Kéita a kol., 2001).

Pamät' : Štúdia hodnotiaca schopnosť zapamätávania a vybavovania informácií u myši zistila, že hydroalkoholový extrakt z *Ocimum basilicum* významne zvyšuje tieto dve schopnosti. Posilnenie pamäte bolo pripísané antioxidantným účinkom flavonoidov, tanínov a terpenoidov v bazalkovom extrakte (Sarahroodi a kol., 2012).

Rakovina prsníka: Bazalkový extrakt potláčal rast buniek rakoviny prsníka MCF 7, pôsobil antioxidantne a ochraňoval proti poškodeniu DNA (Al Ali a kol., 2013).

Srdcovocievny systém – srdce: Krátkodobé orálne podávanie hydroalkoholového extraktu z listov bazalky potkanom chránilo ich srdcové svalové tkanivo pred chemicky navodeným srdcovým infarktom (Fathiazad a kol., 2012).

Cukrovka: Z výsledkov klinického skúšania vyplýva, že extrakt z bazalkových listov znižuje u pacientov s cukrovkou hladinu krvnej glukózy, a to nalačno, ako

i po jedle, čo naznačuje, že by sa bazalka mohla použiť v rámci terapie stravou, a to pri miernych až stredne ťažkých prípadoch cukrovky 2. typu (Agrawal a kol., 1996).

Mozgová príhoda: Perorálna predliečba bazalkovým extraktom chránila myši pred poškodením mozgu vyvolaným uzavretím oboch krčných tepien, a to znížením veľkosti odumretého tkaniva a oxidačnej degradácie lipidov a obnovením antioxidantného obsahu a motorických funkcií. Podľa výskumníkov z týchto výsledkov vyplýva, že bazalka by mohla byť klinicky užitočná pri prevencii mozgovej príhody (Bora a kol., 2011).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Bergamot *Citrus bergamia*



Základné informácie

Názov čeľade: *Rutaceae* (rutovité)

Spôsob získania oleja: Lisovanie oplodia citrónovníka bergamotového, očistenie a odstránenie terpenov.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉ agitácia (upokojuje) ☐, ☉ poranenie mozgu ☐, ☉ kolika, ☉ depresia, ☉ emocionálny stres, ☉ environmentálny stres, ☉ infekcia, ☉ mentálny stres, ☉ tréma, ☉ fyzická energia, ☉ fyzický stres, ☉ PMS, ☉ reumatoidná artritída, ☉ sedatívum, ☉ stres

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na čelo, spánky, reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť. Môže sa použiť aj ako dezodorant. Po použití sa na 72 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu alebo UV žiareniu.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Použite na ochutenie jedál a nápojov.

Chemické zloženie: monoterpeny: d-limonén (>30 %), γ-terpinén, α a β-pinény; estery: linalyl acetát (zvyčajne okolo 20 %); alkoholy: linalool, geraniol, nerol, α-terpineol; seskviterpeny: β karyofylén, β-bisabolén; furanokumaríny; aldehydy.

Vlastnosti: Má analgetické, antibakteriálne (streptokokové a stafylokokové infekcie), antifungálne ☐, protinfekčné, protizápalové ☐, protiparazitné, antiseptické, protikrčové, neuroochranné ☐ a sedatívne účinky, napomáha tráveniu a pozdvihuje náladu.

Historické využitie: Bergamot sa v Taliansku používal na ochladenie a zníženie horúčky, ochranu proti malárii a na zbavenie sa črevných červov.

Použitie vo francúzskej medicíne: agitácia, strata chuti do jedla, kolika, depresia, nevoľnosť, infekcia, zápal, repelent proti hmyzu, nespavosť, črevné parazity, reumatizmus, stres a vaginálna kvasinková infekcia.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri akné, úzkosti, regulácii chuti do jedla, povrcho- vých vredoch, bronchitíde, karbunkule, opare, mastnej pleti, kašli, zápale močového mechúra,



Samostatné oleje

trávení, ekzém, emóciách, endokrinnom systéme, horúčke, žlčníkových kameňoch, kvapavke, infekčnom ochorení, uhryznutí hmyzom, utišení pľúc, psoriáze, infekcii dýchacích ciest ☐, svrabe, bolesti hrdla, nervovom napätí, múčnivke, akútnom zápale mandlí, vredoch, infekcii močových ciest, krčových žilách a ranách.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci systém, emocionálna rovnováha, pokožka.

Aromatické účinky: Môže pomôcť zmierniť úzkosť, depresiu, stres a napätie. Je pozdvihujúci a osviežujúci.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal bergamotový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Opakované používanie môže mať za následok extrémnu senzitivitu kontaktného miesta. Po použití sa na 72 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu alebo UV žiareniu.

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ○=Vnútorne

Klasifikácia zmesi: vyrovnávač, modifikátor a posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: cyprus (cypress), eukalyptus (eucalyptus), muškát (geranium), levanduľa (lavender), citrón (lemon) a ylang ylang.

Typ vône: vrchné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: sladká, živá, citrusová, ovocná; intenzita: 2.

Dodatočný výskum:

Upokojujúce vlastnosti: Štúdia so 114 subjektmi zistila, že počúvanie jemnej hudby alebo inhalovanie éterického oleja z *Citrus bergamia* sú účinnými metódami relaxácie, a to na základe posunu rovnováhy aktivity autonómneho nervového systému smerom k parasympatickému (Peng a kol., 2009).

Neuroochranné vlastnosti: Bergamotový éterický olej preukázal neuroochranné účinky pri poranení mozgu u potkanov s indukovanou cerebrálnou ischémiou (Amantea a kol., 2009).

Mozog – poranenie: Bergamotový éterický olej znižoval excitotoxické poškodenie neurónov spôsobené vystavením ľudských neuroblastomových buniek látke NMDA in vitro, čím sa preukázali jeho neuroochranné schopnosti (Corasaniti a kol., 2007).

Antifungálne vlastnosti: Bergamotový éterický olej bol aktívny in vitro voči niekoľkým bežným druhom plesní spôsobujúcich tiecu (Sanguinetti a kol., 2007).

Dýchací systém – cystická fibróza: Extrakt z bergamotu pôsobil silne antiretrovírusovo voči vírusu HTLV 1 (ľudský retrovírus, ktorý spôsobuje leukémiu T buniek a lymfóm) a expresii vírusu HIV 1 v infikovaných bunkách (Balestrieri a kol., 2011).

Úzkosť: Inhalovanie bergamotového éterického oleja viedlo k podobným anxiolytickým účinkom ako akútne injekčné podanie diazepam, lieku proti úzkosti, a to u myši, ktoré podstúpili dve behaviorálne merania úzkosti (test s vyvýšeným krížovým bludiskom a test s prederavenou doskou – angl. hole board test) (Saiyudthong a kol., 2011).

Úzkosť: Bergamotový éterický olej tiež u myši znižoval kortikosterónovú reakciu pri vystavení stresu (Saiyudthong a kol., 2011).

Zápal: Extrakt z bergamotu potláčal expresiu génu IL 8 (gén IL 8 je zapojený do zápalových procesov spojených s cystickou fibrózou), z čoho vyplýva, že bergamot môže mať protizápalové účinky, ktoré môžu zmierniť zápal pľúc pacientov s cystickou fibrózou (Borgatti a kol., 2011).

Borievka (Juniper Berry) *juniperus communis*



Základné informácie

Názov čeľade: *Cupressaceae* (cyprusovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou plodov a ihlič borievky obyčajnej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: akné, alkoholizmus, dermatitída/ekzém, obličkové kamene, tinitus

Bežné spôsoby aplikácie†:

- Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- Aplikujte 1 kvapku pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Ak ste tehotná alebo dojčíte, používajte s opatrnosťou.

Chemické zloženie: monoterpény (>50 %): α -pinén (<40 %), sabinén (<18 %), β -myrcén (<8 %), l-limonén (<6 %); seskviterpény (<30 %): β -karyofylén, α -humulén, germakrén; estery: bornyl acetát, terpinyl acetát; ketóny: gáfor, junionón, pinokamfón, tujón.

Vlastnosti: antiseptické, protikŕčové, adstringentné, čistiace, detoxikačné, diuretické, stimulačné a tonizačné.

Historické využitie: Borievka sa po stáročia používala na fyzickú a duševnú očistu, liečenie infekcií a hojenie rán, na problémy s pečeňou, na balzamovanie, úľavu pri artritíde a infekciách močových ciest, na ochranu proti moru, epidémiám a nákazlivým chorobám, na bolesti hlavy, problémy s obličkami a mechúrom, pľúcne infekcie a horúčky.

Použitie vo francúzskej medicíne: akné, dermatitída, ekzém.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže slúžiť ako detoxikačný a čistiaci prostriedok, ktorý môže zredukovať akné, dermatitídu a ekzém. Môže tiež pomôcť pri kašli, depresii, zvýšení energie, infekciách, zvýšení obličkovej cirkulácie, obličkových kameňoch, problémoch s pečeňou, bolesti svalov,

funkcii a regenerácii nervov, obezite, reumatizme (napomáha vylučovaniu kyseliny močovej a toxínov), vredoch, infekciách močových ciest, zadržiavaní vody a ranách.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci systém, emocionálna rovnováha, nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Borievka vzbudzuje pocity zdravia, lásky, a mieru a môže pomôcť pozdvihnúť duševné vedomie človeka.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal borievkový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere. Ak ste tehotná alebo dojčíte, používajte olej s opatrnosťou.

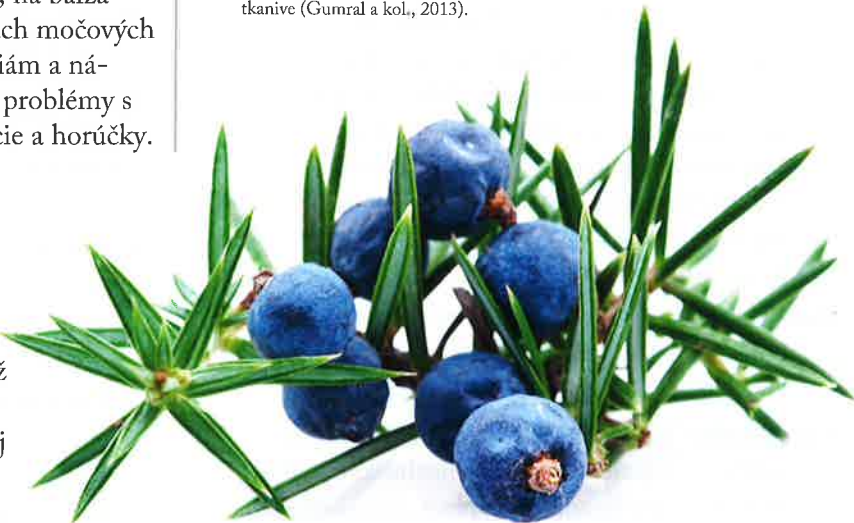
Klasifikácia zmesi: vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, všetky citrusové oleje, cyprus (cypress), muškát (geranium), levanduľa (lavender), čajovník (melaleuca), a rozmarín (rosemary).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: sladká, balzamová, prílnavá; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Cholesterol: Perorálne podávanie borievkového éterického oleja potkanom, ktoré boli chované stravou s vysokým obsahom cholesterolu, malo za následok zvýšenú aktivitu antioxidantných enzýmov v srdcovom tkanive (Gumral a kol., 2013).



†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. =Lokálne, =Aromaticky, =Vnútorne

Breza (Birch) *Betula lenta*



Základné informácie

Názov čelade: *Betulaceae* (brezovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou dreva vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ●poranenie chrupavky, ●bolesť svalov, ●vývoj svalov, ●svalový tonus, ●hyperextenzia krku

Bežné spôsoby aplikácie‡:

●: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť. Aplikujte lokálne na problematické miesto a použite len malé množstvo (rozriedte s frakcionovaným kokosovým olejom pre aplikáciu na väčšie oblasti).

●: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Chemické zloženie: estery (99%): metyl salicylát; betulén, betulín.

Vlastnosti: analgetické, protizápalové, protireumatické, antiseptické[□], protikŕčové, dezinfekčné, diuretické, stimulačné (kosť, pečeň) a zohrievajúce.

Historické využitie: Brezový olej má silnú, prenikavú vôňu, ktorá väčšine ľudí pripomína gaultériu. Napriek tomu, že breza (*Betula lenta*) nemá nijakú spojitosť s gaultériou (*Gaultheria procumbens*), tieto dva oleje sú takmer identické čo sa týka chemického zloženia. Americkí Indiáni a prví európski osadníci si radi vychutnali čaj, ochutený kôrou z brezy alebo gaultérie. Podľa Julie Lawlessovej sa, toto prenieslo do preferencie v príchutiach tzv. koreňových pív [sic].“ Syntetický metyl salicylát je v súčasnosti veľmi rozšírený ako ochucujúca zložka, najmä v koreňových pivách, žuvačkách, zubnej paste, atď.

Použitie vo francúzskej medicíne: reumatizmus, bolesť svalstva, kŕče, artritída, zápal šlachy, vysoký krvný tlak, zápal.

Iné spôsoby: Tento olej môže napomôcť pri akné, infekcii a zápale močového mechúra, opuchu, ekzéme, edéme, znížení teploty, žľníkových



kameňoch, dne, infekcii, redukování ťažkostí s kĺbmi, obličkových kameňoch, drenáži a čistení lymfatického systému, obezite, osteoporóze, kožných ochoreniach, vredoch a poruchách močového ústrojenstva. Je známy svojou schopnosťou uľaviť od bolesti kostí. Vďaka vysokému obsahu metyl salicylátu je jeho činnosť podobná kortizónu.

Ovplyvňuje telesné systémy: svaly a kosti.

Aromatické účinky: Ovplyvňuje, povznáša, otvára a zvyšuje vedomie v zmyslovom systéme (zmysly alebo vnemy).

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: žiadne.

Bezpečné používanie: Nepoužívajte v tehotenstve. Nevhodný pre ľudí trpiacich epilepsiou. Niektorí ľudia sú na metyl salicylát veľmi alergickí. Otestujte najskôr na malej ploche pokožky.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač a podporný prostriedok.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), bergamot, cyprus (cypress), muškát (geranium), levanduľa (lavender), citrónová tráva (lemongrass), majorán (marjoram) a mäta pieporná (peppermint).

□ **Dodatočný výskum:**

Antiseptické vlastnosti: U osôb používajúcich ústnu vodu s obsahom tymolu, mentolu, metylu salicylátu a eukalyptolu počas 6 mesiacov sa preukázala absencia akýchkoľvek orálnych baktérií, u ktorých by sa vyvinula odolnosť voči olejom (Charles a kol., 2000).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Čajovník (Melaleuca) (Tea Tree) *Melaleuca alternifolia*



Základné informácie

Názov čelade: *Myrtaceae* (myrtovité; kry a stromy)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov čajovníka austrálskeho vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: 🌿akné 🌿, 🌿alergie, 🌿aneurizmus, 🌿atletická noha, 🌿bakteriálne infekcie, 🌿povrchové vredy 🌿, 🌿bronchitída, 🌿kandidóza, 🌿afty, 🌿zubné kazy, 🌿ovčie kiahne, 🌿čistenie, 🌿opar, 🌿nachladnutie, 🌿kašeľ, 🌿rezné rany, 🌿dermatitída/ekzém, 🌿suché/svrbivé oči, 🌿zápal ucha, 🌿bolesť ucha, 🌿chrípka (influenza) 🌿, 🌿hubové infekcie, 🌿ochorenie dasien, 🌿hepatitída, 🌿herpes simplex, 🌿žihľavka, 🌿imunitný systém (stimuluje), 🌿infikované rany, 🌿infekcie, 🌿zápal, 🌿mykóza (tinea cruris), 🌿vši, 🌿MRSA, 🌿mumps, 🌿nechtová infekcia, 🌿zápal spojiviek, 🌿kožné erupcie, 🌿tinea, 🌿ružienka, 🌿svrab, 🌿pásový opar, 🌿šok, 🌿bolesť hrdla, 🌿stafylokoková infekcia, 🌿spálenie od slnka, 🌿múčnivka, 🌿angína, 🌿vaginálna infekcia, 🌿varikózný vred, 🌿vírusové infekcie, 🌿bradavice, 🌿rany

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- 🌿: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- 🌿: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- 🌿: Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: monoterpény (<70 %): α - a γ terpinény (<40 %), p-cymén (<12 %), α - a β pinény (<8 %), terpinolén, l-limonén, sabinén, myrcén, α -tujén; fenoly: terpinén-4-ol (<40 %); seskviterpény (<20 %): α - a δ -kadinény (<8 %), aromadendrén (<7 %), viridiflorén (<5 %), β -karyofylén, α -felandrén; oxidy: 1,8 cineol (<14 %), 1,4 cineol (<3 %), karyofylén oxid; alkoholy: α - a β -terpineoly (<8 %); seskviterpénové alkoholy (<5 %): globulol, viridiflorol.

Vlastnosti: analgetické, antibakteriálne 🌿, antifungálne 🌿, protiinfekčné, protizápalové 🌿, antioxidantné,



protiparazitné, silne antiseptické, antivírusové 🌿, dekonjestant, tráviace, expektoračné, imunitno stimulačné, insekticídne, neurotonické, stimulačné a regenerujúce (tkanivo).

Historické využitie: Listy stromu čajovníka boli po stáročia používané Aborigínkami na hojenie poranení, rán a kožných infekcií. Dvanásťnásobná antiseptická sila fenolu silne podporuje imunitu.

Použitie vo francúzskej medicíne: mykóza nôh, bronchitída, nachladnutie, bolesti hlavy, hnačka, chrípka, periodontálne ochorenia (ďasná), kožné erupcie, hojenie pokožky, bolesť hrdla, spálenie od slnka, angína, vaginálna kandidóza.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri popáleninách, trávení, hystérii, infekčných chorobách, roztočoch 🌿 a kliešťoch 🌿.

Ovplyvňuje telesné systémy: imunitný i respiračný systém, svaly i kosti, pokožka.

Aromatické účinky: Podporuje dôkladnú očistu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal čajovníkový olej vo všeobecnosti za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchuť. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. 🌿=Lokálne, 🌿=Aromaticky, 🌿=Vnútorne

Môže sa miešať s olejmi: všetky citrusové oleje, cypus (cypress), eukalyptus (eucalyptus), levanduľa (lavender), rozmarín (rosemary), a tymián.

Typ vône: stredné tóny (50–80 % zmesi). Vôňa: liečivová, svieža, drevitá, zemitá, bylinná; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Akné: Gél s 5 % obsahom čajovníkového oleja sa preukázal byť rovnako efektívny pri liečbe akné, ako krém s 5 % obsahom benzoyl peroxidu (bežná chemikália používaná na liečbu akné) a s menším počtom vedľajších účinkov (Bassett a kol., 1990).

Akné: Gél na lokálne použitie s 5 % obsahom čajovníkového oleja sa preukázal byť efektívnejší ako placebo pri predchádzaní léziám acne vulgaris a pri zlepšení stavu u pacientov trpiacich na *acne vulgaris* (Enshaieh a kol., 2007).

Akné: Čajovníkový olej a niekoľko jeho hlavných zložiek preukázali účinnosť voči *Propionibacterium acnes*, baktérii účastnej na tvorení akné. Tento olej tiež preukázal účinnosť voči dvom druhom stafylokokovej baktérie (Raman a kol., 1995).

Povrchové vredy: V pokusoch s ľuďmi bolo u väčšiny pacientov, ktorí boli ošetrení čajovníkovým olejom (*Melaleuca alternifolia*) nanesením lokálne na povrchové vredy, zaznamenané vyličenie alebo redukcia symptómov, kým z tých, ktorí takúto liečbu nedostávali (kontrolná skupina), si polovica vyžadovala operačný zákrok a všetci aj naďalej preukazovali znaky infekcie (Feinblatt a kol., 1960).

Chrípka: Výskumom uskutočňovaným v podmienkach in vitro sa zistilo, že koncentrát *Melaleuca alternifolia* môže narušiť normálnu fúziu membrány vírusu chrípky a potlačiť vniknutie vírusu chrípky do hostiteľskej bunky (Li a kol., 2013).

Antibakteriálne vlastnosti: MRSA (rezistentný kmeň stafylokokov na meticilín) a MSSA (senzitívny kmeň stafylokokov na meticilín) v biovrstvách (povlak/mikrokolónie), ako aj 5 z 9 CoNS (koaguláznych-negatívnych stafylokokov) boli vyhubené 5 % roztokom čajovníkového oleja (Brady a kol., 2006).

Antibakteriálne vlastnosti: Čajovníkový éterický olej inhiboval 66 izolovaných baktérií stafylokokov (*Staphylococcus aureus*), vrátane 64 rezistentných kmeňov stafylokokov na meticilín (MRSA) a 33 rezistentných kmeňov na mupirocín (Carson a kol., 1995).

Antibakteriálne vlastnosti: Čajovníkový olej preukázal schopnosť narušiť bunkovú membránu a zabrániť respirácii u kandidy (*Candida albicans*), gram negatívnej baktérie *E. coli* a gram pozitívneho stafylokokov (*Staphylococcus aureus*) (Cox a kol., 2000).

Antibakteriálne vlastnosti: Muškát a čajovník preukázali silné antibakteriálne účinky na stafylokokov (*Staphylococcus aureus*) (Edwards-Jones a kol., 2004).

Antibakteriálne vlastnosti: Čajovníkový olej a jeho zložka terpinen-4-ol demonštrovali účinnú antibakteriálnu činnosť voči stafylokokovi (*Staphylococcus aureus*), ktorá bola účinnejšia než činnosť niekoľkých antibiotík, a to dokonca aj proti kmeňom odolným voči antibiotikám (Ferrini a kol., 2006).

Antibakteriálne vlastnosti: Čajovníkový olej preukázal schopnosť zahubiť prechodnú kožnú flóru pri nižších koncentráciách ako stálu kožnú flóru (Hammer a kol., 1996).

Antibakteriálne vlastnosti: Gram pozitívne kmene stafylokokov (*Staphylococcus aureus*) a enterokokov (*Enterococcus faecalis*) preukázali veľmi nízku frekvenciu odolnosti voči čajovníkovému oleju (Hammer a kol., 2008).

Antibakteriálne vlastnosti: Čajovníkový olej preukázal schopnosť zahubiť baktériu stafylokokov (*Staphylococcus aureus*), a to rovnako v biovrstve ako aj stacionárnej rastovej fáze, pri koncentráciách pod 1 % (Kwieciński a kol., 2009).

Antifungálne vlastnosti: Čajovníkový olej preukázal schopnosť inhibovať 301 rôznych typov kvasiniek izolovaných z úst pacientov trpiacich pokročilým štádiom rakoviny, vrátane 41 kmeňov známych svojou odolnosťou voči antifungálnym drogám (Bagg a kol., 2006).

Antifungálne vlastnosti: Jedenásť druhov kvasiniek bolo značne eliminovaných čajovníkovým olejom (Banes-Marshall a kol., 2001).

Antifungálne vlastnosti: Lokálna aplikácia 100 % čajovníkového oleja preukázala pri onychomykóze (mykotickej infekcii nechta) podobné výsledky ako lokálna aplikácia 1 % roztoku klotrimazolu (antimykotického liečiva) (Buck a kol., 1994).

Antifungálne vlastnosti: Čajovníkový olej preukázal schopnosť narušiť membránové vlastnosti a funkcie buniek kandidy (*Candida albicans*), čo viedlo k potlačeniu buniek alebo smrti (Hammer a kol., 2004).

Antifungálne vlastnosti: Terpinen-4-ol, zložka čajovníkového oleja a čajovníkový olej preukázali účinnosť voči niekoľkým formám vaginálnej kvasinkovej infekcie u potkanov, vrátane foriem odolných voči azolom (Mondello a kol., 2006).

Antifungálne vlastnosti: Pacienti s mykózou chodidiel (*tinea pedis*) zaznamenali vyšší počet prípadov vyličenia a väčšiu klinickú odozvu pri lokálnej liečbe s 25 % alebo 50 % roztokom čajovníkového oleja v porovnaní s mykózou chodidiel (Satchell a kol., 2002).

Antifungálne vlastnosti: Aplikácia zmesi obsahujúcej chitosan a čajovníkový éterický olej ako ochranné vrstvy na pomaranče po ich zbere znižila rast húb o 50 % (Cháfer a kol., 2012).

Protizápalové vlastnosti: Čajovníkový olej preukázal schopnosť redukovať opuch počas kontaktnej hypersenzitívnej odozvy pokožky myši, ktoré boli vystavené chemickému hapténu (Brand a kol., 2002).

Protizápalové vlastnosti: Čajovníkový olej (*Melaleuca alternifolia*) preukázal redukovanie produkcie reaktívnych foriem kyslíka (ROS) neutrofilmi (druh bielych krviniek), indikujúc antioxidantný účinok, a znížil vylučovanie interleukínu 2 (chemického prenášača správ, ktorý sa zúčastňuje na spúšťaní zápalovej odozvy), zatiaľ čo zvýšil vylučovanie interleukínu 4 (chemického prenášača správ, ktorý sa zúčastňuje na vypnutí zápalovej odozvy) (Caldefie-Chézet a kol., 2006).

Protizápalové vlastnosti: Inhalácia čajovníkového oleja preukázala protizápalové účinky na samčích potkanoch, u ktorých bol vyvolaný peritoneálny zápal (Golab a kol., 2007).

Protizápalové vlastnosti: Vo vode rozpustná zložka čajovníkového oleja, terpinen-4-ol, preukázala schopnosť potlačiť produkciu prozápalových činiteľov v ľudských monocytoch (druh bielych krviniek, ktorý je súčasťou ľudského imunitného systému) (Hart a kol., 2000).

Protizápalové vlastnosti: Čajovníkový olej aplikovaný na histamínom vyvolanú žihľavku u ľudských dobrovoľníkov, preukázal zníženie priemernej veľkosti vyrážky v porovnaní s kontrolnou skupinou (Koh a kol., 2002).

Antivírusové vlastnosti: Čajovníkový a eukalyptový olej preukázali schopnosť inhibovať vírus *herpes simplex* (Schnitzler a kol., 2001).

Roztoče: Peeling a šampón s obsahom čajovníkového oleja preukázali zredukovanie parazitických roztočov druhu *Demodex* na očných viečkach pacientov trpiacich podráždením a zápalom očí, ktorí túto liečbu používali denne počas šiestich týždňov. Dramaticky tiež znížil podráždenie a zápal očí (Kheirkhah a kol., 2007).

Roztoče: Čajovníkový olej preukázal v teste na komore s roztočmi účinnosť voči všiam aj domácim roztočom (Williamson a kol., 2007).

Kliešte: Éterický olej čajovníka (*Melaleuca alternifolia*) preukázal smrteľné účinky na viac ako 80 % ným f kliešťa typu *Ixodes ricinus* (prenášača lymskej boreliózy), keď inhalovali 10 µl oleja počas 90 minút alebo dlhšie (Tori a kol., 2005).

Ochorenia úst: U 34 pacientov s fixnými zubnými strojkami účinkoval zubný gél obsahujúci 5 % čajovníkového éterického oleja lepšie ako gél Colgate Total, a to na základe porovnania mikrobiálneho biofilmu a stanovenia množstva baktérií *Streptococcus mutans* v slinách pacientov (Santamaria a kol., 2014).

Parazity: Čajovníkový olej účinne likvidoval larvu hlístovca *Anisakis simplex* in vitro. Z údajov vyplýva, že mechanizmus účinku voči *Anisakis* zahŕňa inhibíciu acetylcholinesterázy (Gómez Rincón a kol., 2014).

Cédrové Drevo (Cedarwood) *Juniperus virginiana*



Základné informácie

Názov čeľade: *Cupressaceae* (cyprusovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou dreva vodnou parou z borievky virgínskej.

Bežné spôsoby použitia*: ☉☉ upokojujúce, ☉☉ napätie, ☉☉ tuberkulóza, ☉☉ infekcia močových ciest, ☉☉ joga

Bežné spôsoby aplikácie‡:

☉: Pre deti a ľudí s citlivou pokožkou olej zriedte pomocou základového oleja. Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť.

☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Chemické zloženie: Seskviterpény: α - a β -cedrény (<36%), tujopsén (<42 %), kumarén, trans karyofylén; seskviterpénové alkoholy: cedrol (<15 %), pseudocedrol, prim-cedrol, widdrol, γ -eudesmol.

Vlastnosti: antifungálne, protiinfekčné, antiseptické (močové a pľúcne), adstringentné, diuretické, repelentné (hmyz) a sedatívne.

Historické využitie: Táto odroda borievky (známa aj ako červené alebo virgínske cédrové drevo) bola používaná pre svoje silné antiseptické, diuretické, upokojujúce a repelentné[☐] vlastnosti.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri akné, úzkosti, artritíde, kongescii, kašli, zápale močového mechúra, lupinách, zápale[☐], psoriáze, očiste, sinusitíde, kožných ochoreniach, mozgovej príhode[☐], a zadržiavaní vody. Môže tiež napomôcť pri redukcii mastných sekrétov.

Ovplyvňuje telesné systémy: nervový a respiračný systém.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:
Žiadne.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, šalvia muškátová (clary sage), cýprus (cypress), eukalyptus (eucalyptus), kvetinové oleje, borievka (juniper), živicové oleje, rozmarín (rosemary).



Samostatné oleje

), kvetinové oleje, borievka (juniper), živicové oleje, rozmarín (rosemary).

Typ vône: spodné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: teplá, jemná, drevnatá; intenzita: 3.

☐ Dodatočný výskum:

Repelentné vlastnosti: Cédrové drevo malo vysoko insekticídne účinky voči dospelým komárom a iným druhom domáceho hmyzu (Singh a kol., 1984).

Zápal: O oleji z *Juniperus virginiana* sa zistilo, že má protizápalové účinky u myši (Tumen a kol., 2013).

Mozgová príhoda: O chemickej zložke α eudezmuol vyskytujúcej sa v oleji z cédrového dreva sa počas výskumu na potkanoch preukázalo, že dokáže chrániť mozog po cerebrálnej ischémii (mozgovej príhode) pred poškodením. α eudezmuol konkrétne znižoval tvorbu mozgového edému a veľkosť oblasti postihnutej mozgovým infarktom a potláčal od vápnika závislé uvoľňovanie glutamátu zo synaptozóm (Asakura a kol., 2000).

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ☉=Vnútorne

Čierne korenie (Black Pepper) *Piper nigrum*



Základné informácie

Názov čelade: *Piperaceae* (pieprovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou plodov vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: závislosti (tabak)

Bežné spôsoby aplikácie†:

: Pre deti a ľudí s citlivou pokožkou olej zriedte pomocou základového oleja. Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť. Zmiešajte v kúpeli s veľmi malým množstvom borievky a levandule na uľavenie od zimnice alebo na zahriatie v zime.

: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

: Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: monoterpény (<70 %): 1 limonén (<15 %), δ -3-karén (<15 %), β -pinén (<14 %), sabinén (<10 %), α -felandren (<9 %), α pinén (<9 %), α -tujén (<4 %), γ -a α -terpinén (<7 %), p-cymén (<3 %), myrcén (<3 %), terpinolén (<2 %); seskviterpény (<60 %): β karyofylén (<35 %), β -selinén (<8 %), β bisabolén (<5 %), α -, β -, a δ -elemény, β farnezén, humulén, α -kopaén, α -guajén, α - a β - kubenény; oxidy: karyofylén oxid (<8 %); ketóny (<2 %): acetofenón, hydrokarvón, piperitón; aldehydy: piperonal; karboxylové kyseliny: kyselina piperonylová; furanokumarín: α bergamotén.

Vlastnosti: analgetické, antikatarálne, protizápalové, antiseptické, protikŕčové, antitoxické, afrodiziakálne, expektoračné, laxatívne, spôsobujúce začervenanie, stimulačné (nervový, obehový, tráviaci systém) .

Historické využitie: Čierne korenie sa tisícky rokov používalo pri malárii, cholere a viacerých tráviacich problémoch.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť bunkovému okysličeniu, podporiť tráviace žľazy, stimulovať endokrinný systém, zvýšiť energiu a napomôcť pri reumatoidnej artritíde. Môže tiež napomôcť pri strate chuti do jedla, katare, zimnici, cholere, nachladnutí, kolike, zápche, kašli, hnačke,



dyzentérii, dyspepsii, ťažkostiach pri močení, plynatosti (v kombinácii s feniklom), chrípke, pálení záhy, nevoľnosti od žalúdka, neuralgii, slabej cirkulácii, slabom svalovom tonuse, peritonzilárnom abscese, vyvrtnutí, bolesti zubov, závratí, vírusoch a vracaní.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci a nervový systém.

Aromatické účinky: Čierne korenie je upokojujúce a stimulujúce.

Aplikácia: Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť; nechajte rozptýliť vo vzduchu. Zmiešajte v kúpeli s veľmi malým množstvom borievky a levandule na uľavenie od zimnice alebo na zahriatie v zime.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z čierneho korenia vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky.

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: korenistá, štiplavá, pižmová, teplá s bylinnými podtónmi; intenzita: 3.

: **Dodatočný výskum:**

Závislosť: Inhalovanie výparov oleja z čierneho korenia preukázalo schopnosť redukovať chuť na cigaretu a symptómy úzkosti u fajčiarov prestávajúcich s fajčením, v porovnaní s kontrolnou skupinou (Ruža (rose) a kol., 1994).

Stimulačné vlastnosti: Inhalovanie výparov oleja z čierneho korenia preukázalo zvýšenie toku krvi v mozgu a zlepšenie prehltacieho reflexu u starších ľudí, ktorí prežili mozgovú príhodu (Ebihara a kol., 2006).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. =Nezriedený, =Zriediť pre deti/citlivú pokožku, =Zriediť

Citrón (Lemon) *Citrus limon*



Základné informácie

Názov čeľade: *Rutaceae* (rutovité)

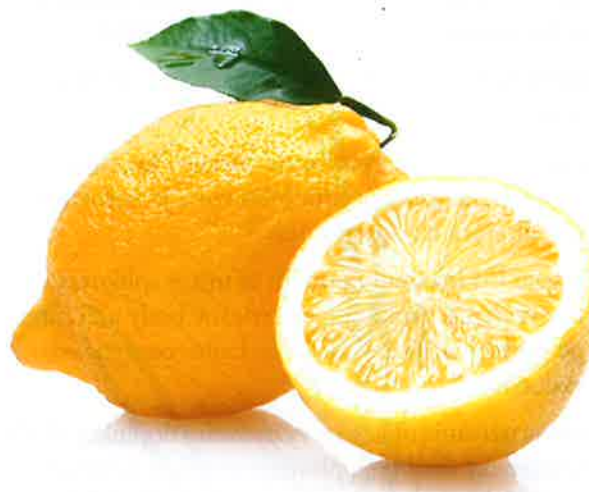
Spôsob získania oleja: Lisovanie z oplodia za studena (vyžaduje si 3 000 citrónov na jedno kilo oleja).

Hlavné spôsoby použitia*: ☉ znečistenie vzduchu, ☉ úzkosť ☐, ☉ ateroskleróza, ☉ uhryznutie/uštipnutie, ☉ krvný tlak (regulácia), ☉ poranenie mozgu, ☉ opary, ☉ nachladnutie, ☉ koncentrácia ☐, ☉ zápcha, ☉ depresia, ☉ trávenie (pomalé), ☉ dezinfektant, ☉ suché hrdlo, ☉ dyzentéria, ☉ energia (dodáva), ☉ vyčerpanie, ☉ horúčka, ☉ chrípka (influenza), ☉ leštenie nábytku, ☉ dna, ☉ mastné vlasy, ☉ žiaľ/smútok, ☉ odstránenie mastnoty/lepu, ☉ opica, ☉ pálenie záhy, ☉ črevné parazity, ☉ obličkové kamene, ☉ lymfatická očista, ☉ MRSA, ☉ prejedanie sa, ☉ pankreatitída, ☉ fyzická energia, ☉ postpartálna depresia, ☉ očistenie, ☉ relaxácia, ☉ pokožka (tonikum), ☉ stres ☐, ☉ infekcia hrdla, ☉ angína, ☉ pozdvihnutie nálady, ☉ kŕčové žily, ☉ očista vody

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Po použití na pokožku sa na 12 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu alebo UV žiareniu.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo vypite s nápojom. Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie pri varení.

Chemické zloženie: monoterpeny (<90 %): d limonén (<72 %), α- a β-pinény (<30 %), α- a γ-terpinény (7-14 %), sabinén, p-cymén, terpinolén, α- a β-felandrény; aldehydy (<12 %): citral, citronelal, neral, geranial, heptanal, hexanal, nonanal, oktanal, undekanal; alkoholy: hexanol, oktanol, nonanol, dekanol, linalool, α terpineol; estery (<5 %): geranyl acetát, neryl acetát, metyl antranilát; seskviterpeny (<5 %): β-bisabolén, β-karyofylén; tetraterpeny (<4 %): β-karotén, lykopen; fenoly: terpinén-4-ol; kumaríny a furanokumaríny (<3



☉): umberliferón, bergaptén, α-bergamotén, limetín, psoralén, bergamotín, bergaptol, citroptén skopoletín.

Vlastnosti: protirakovinové ☐, antidepresívum ☐, antiseptické, antifungálne ☐, antioxidant ☐, antivírusové, adstringentné, vzpružujúce, osviežujúce, a tonizačné.

Historické využitie: Citrón sa v minulosti používal na pomoc pri otrave jedlom, epidémiách malárie a týfusu a skorbutu. (Okrem toho existujú zdroje, ktoré hovoria, že Krištof Kolumbus priniesol do Ameriky citrónové semiačka, ktoré boli pravdepodobne len zostatky z ovocia, ktoré jedli počas cesty). Citrón sa používal aj na zníženie krvného tlaku a na pomoc pri problémoch s pečeňou, artritídou a bolestiach svalov.

Použitie vo francúzskej medicíne: dezinfekcia vzduchu, anémia, astma, nachladnutie, horúčka (zníženie), germicíd, dna, pálenie záhy, črevné parazity, tvorba červených krviniek, reumatizmus, infekcia hrdla, infekcie močových ciest, kŕčové žily, čistenie vody, tvorba bielych krviniek.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže pomôcť pri starnutí ☐, zmiernení porušených vlások, rozpúšťaní celulitidy, prečistení myšlienok, telesnej slabosti, tráviacich problémoch ☐, energii, žľázových kameňoch, vlasoch (umývanie), podpore tvorby leukocytov, deficitoch pečene u detí, zlepšení pamäte, nechtoch (posilňuje a stužuje), nervoch ☐, nervových stavoch, respiračných problémoch, čís-

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ☉=Vnútorne

tení detskej pokožky, bolesti hrdla a navodzovaní pocitu blaha. Je extrémne účinný pri odstraňovaní žuvačky, škvŕn na dreve, olejových a mastných škvŕn. Môže tiež rozjasniť bledú fádnu pokožku odstránením odumretých kožných buniek.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci, imunitný a respiračný systém.

Aromatické účinky: Podporuje zdravie, hojenie, fyzickú energiu a očistu. Jeho vôňa je zpružujúca, prehlbujúca a zohrievajúca.

Aplikácia: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body a priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal citrónový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Po použití sa na 12 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu. Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky.

Klasifikácia zmesi: modifikátor a posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: eukalyptus (eucalyptus), fenikel (fennel), kadidlo (frankincense), muškát (geranium), mäta pieporná (peppermint), santalové drevo (sandalwood) a ylang ylang.

Typ vône: vrchné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: sladká, ostrá, čistá, citrusová ; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Úzkosť: Potkany, ktoré boli dlhodobo vystavené citrónovému éterickému oleju, preukázali odlišnú prahovú úroveň úzkosti a bolesti ako potkany, ktoré oleju neboli vystavené. Zistilo sa tiež, že vystavenie citrónovému oleju vyvolalo chemické zmeny v neuronových obvodoch podieľajúcich sa na úzkosti a bolesti (Ceccarelli a kol., 2004).

Koncentrácia: Denné inhalovanie arómy citrónového éterického oleja po dobu 5 minút malo pozitívny účinok na učenie u myši (Ogeturk a kol., 2010).

Stres: Citrónová vôňa preukázala posilnenie pozitívnej nálady u dobrovoľníkov vystavených stresovému faktoru (Kiecolt-Glaser a kol., 2008).

Stres: Výpar z citrónového oleja preukázal silné antistresové a antidepresívne účinky na myši, ktoré boli vystavené niekoľkým bežným stresovým testom (Komiyama a kol., 2006).

Protirakovinové vlastnosti: V štúdiu so staršími jedincami sa preukázala existencia vzťahu závislého od dávkovania, medzi konzumáciou citrusovej kôry, (ktorá má vysoký obsah d-limonénu) a nižším stupňom spinocelulárneho karcinómu (SCC) kože (Hakim a kol., 2000).

Protirakovinové vlastnosti: d-limonén (nachádzajúci sa vo väčšine citrusových olejoch a olejoch kôpru, rasce, citronely a muškátového orieška) preukázal v klinických pokusoch schopnosť vyvolať odozvu (udržal pacientov stabilných) u niektorých pacientov v pokročilom štádiu rakoviny (1 karcinóm prsníka a 3 kolorektálne karcinómy z celkového počtu 32 pacientov). Sekundárny pokus výlučne s pacientmi s karcinómom prsníka nevyvolal nijakú odozvu (Vigushin a kol., 1998).

Antidepresívum: Citrónový olej a jeho zložka, citral, preukázali schopnosť znížiť depresívne správanie u potkanov integrovaných do niekoľkých stresových testov, a to spôsobom podobným antidepresívam (Komori a kol., 1995).

Antifungálne vlastnosti: Citrónový olej sa preukázal ako efektívny antifungálny činiteľ voči dvom druhom chlebových plesní (Caccioni a kol., 1998).

Antioxidačné vlastnosti: Citrónový olej a jedna z jeho zložiek, gammaterpén, preukázali schopnosť inhibovať oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou (LDL). Oxidácia LDL podľa výskumov zvyšuje riziko aterosklerózy a srdcových chorôb (Grassmann a kol., 2001).

Starnutie: Na základe inhibičného pôsobenia acetylcholinesterázy a butyrylcholinesterázy a antioxidačnej sily citrónového éterického oleja by sa mohol tento olej používať pri liečbe alebo prevencii neurodegeneratívnych ochorení, ako napríklad Alzheimerovej choroby (Oboh a kol., 2014).

Starnutie: Štúdia na myšiach preukázala, že predliečba citrónovým éterickým olejom vedie k nárastu aktivity antioxidačných enzýmov a zníženiu lipidovej degradácie v hippocampe (Campelo a kol., 2011). Antioxidačné a bioochranné pôsobenie, aké má napríklad citrónový éterický olej, môže znížiť mieru poškodenia neuronov v dôsledku neurodegeneratívneho ochorenia (Campelo a kol., 2011).

Problémy s trávením: Použitie rozmarínového, citrónového oleja a oleja z mäty piepornej pri masáži preukázalo u starších ľudí schopnosť zredukovať zápchu a zvýšiť pohyb čriev, v porovnaní s masážou bez olejov (Kime a kol., 2005).

Žalúdočné vredy: Citrónový éterický olej a jeho hlavná zložka (limonén) prejavovali u potkanov gastroochranný účinok pri vyvolaní žalúdočných vredov (Rozza a kol., 2011).

Nervy: Ošetrenie ľudských a potkaních astrocytov (buniek nachádzajúcich sa v nervoch a mozgu, ktoré podporujú hematoencefalickú bariéru a pomáhajú opraviť mozog a miechu po úrazoch) citrónovým olejom preukázalo inhibíciu apoptózy týchto buniek, vyvolanej tepelným šokom (Koo a kol., 2002).

Nos - rinitída: Štúdia, ktorá zahŕňala 100 pacientov (vo veku od 3 do 79 rokov), ktorí trpeli vazomotorickou alergickou rinopatiou, preukázala, že lokálna aplikácia citrusovo-citrónového spreja mala za následok úplnú redukciu eozinofilných granulocytov a mastocytov. Z týchto výsledkov vyplýva, že nosový sprej založený na citróne je dobrou alternatívou konvenčných liekov na liečbu trvalej a sezónnej alergickej a vazomotorickej rinopatie (Ferrara a kol., 2012).

Ranná nevoľnosť: Náhodným klinickým skúšaním so 100 tehotnými ženami, ktoré trpeli miernou až stredne ťažkou nevoľnosťou, sa zistilo, že inhalovanie citrónového éterického oleja je účinnejšie pri prevencii nevoľnosti než inhalovanie základového oleja v druhý a štvrtý deň štvordňového skúšania (Yavari kia a kol., 2014).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ● = Nezriedený, ● = Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ● = Zriediť

Citrónová tráva (Lemongrass) *Cymbopogon flexuosus*



Základné informácie

Názov čelade: *Poaceae* (trávy)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov vôňovca citrónového vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: znečistenie vzduchu, baktérie prenášané vzduchom, syndróm karpálneho tunela, cholesterol , kŕče, zápal močového mechúra, diuretické, edém, blchy, zamrznuté rameno, gastritída, Graves-Basjedowova choroba, Hashimotova choroba, prietrž (v jazve), prietrž (slabinová), zlepšenie zraku, intolerancia laktózy, lymfodrenáž, duševná únava, svalová dystrofia, paralýza, očistenie, sietnica (posilňuje), vyvrtnutie, presilenie (svalu), oprava tkaniva, infekcia močových ciest, kŕčové žily, hyperextenzia krku (väzy), rany

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: aldehydy (<80 %): geranial (<42 %), neral (<38 %), farnezal (<3 %), dekanal; alkoholy (<15 %): geraniol (<10 %), α -terpineol (<3 %), borneol (<2 %), nerol, linalool, citronelol; seskviterpénové alkoholy: farnezol (<13 %); estery (<11 %): geranyl a linalyl acetáty; monoterpény (<9 %): myrcén (<5 %), d-limonén (<3 %), β -ocimén; seskviterpény: β -karyofylén (<6 %); oxidy: karyofylén oxid (<4 %); ketóny: metyl heptanón (<3 %).

Vlastnosti: analgetické, antibakteriálne , protirakovinové , protizápalové, antiseptické, repelentné (hmyz), revitalizujúce, sedatívne, tonizačné a vazodilatačné.



Historické využitie: Citrónová tráva sa v minulosti používala pri infekčných ochoreniach a horúčke, ako insekticídny prostriedok a ako sedatívum na centrálny nervový systém.

Použitie vo francúzskej medicíne: zápal močového mechúra, spojivové tkanivo (regenerácia), tráviaci systém, edém, zadržiavanie tekutín, poruchy obličiek, lymfodrenáž, parasympatický nervový systém (reguluje), kŕčové žily, cievne steny (posilnenie).

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri cirkulácii, zlepšení trávenia, zlepšení zraku, horúčkach, plynatosti, bolestiach hlavy, zbavení sa infekcie, oprave väziva, naštartovaní lymfatického systému, toku kyslíka, respiračných problémoch , bolesti hrdla, regenerácii tkaniva a zadržiavaní vody.

Ovplyvňuje telesné systémy: imunitný systém, svaly a kosti.

Aromatické účinky: Podporuje vedomie a očistenie.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z citrónovej trávy vo všeobecnosti za bezpečný

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. =Lokálne, =Aromaticky, =Vnútorne

(GRAS) pre konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), šalvia muškátová (clary sage), eukalyptus (eucalyptus), muškát (geranium), levanduľa (lavender), čajovník (mela-leuca) a rozmarín (rosemary).

Typ vône: vrchné tóny (5–20 % zmesi). Vôňa: trávnatá, citrónová, prenikavá, zemitá, jemne trpká; intenzita: 4.

Dodatočný výskum:

Cholesterol: Vnútorne užívanie citrónovej trávy v tobolkách preukázalo v niektorých prípadoch zníženie cholesterolu. (Elson a kol., 1989).

Antibakteriálne vlastnosti: Zmes oleja z citrónovej trávy a muškátového oleja preukázala v kancelárskom prostredí zredukovanie baktérií prenášaných vzduchom o 89 %, a to po rozptyľovaní zmesi vo vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej z citrónovej trávy a citrónovej verbény preukázal baktericídne účinky na baktériu *Helicobacter pylori* pri veľmi nízkych koncentráciách. Navyše sa zistilo, že sa u tejto baktérie po desiatich aplikáciách nevyvinula odolnosť voči oleju z citrónovej trávy, zatiaľčo sa u nej pri tých istých podmienkach naopak vyvinula odolnosť voči klaritromycínu (antibiotiku) (Ohno a kol., 2003).

Antibakteriálne vlastnosti: Dve zložky citrónovej trávy preukázali antibakteriálne vlastnosti, kým prídanie tretej zložky, myrcénu, zvýšilo antibakteriálnu činnosť (Onawunmi a kol., 1984).

Protirakovinové vlastnosti: Geraniol, vyskytujúci sa v oleji z citrónovej trávy (popri iných olejoch), preukázal schopnosť zabraňovať rastu rakovinových buniek hrubého čreva a zároveň zabraňovať syntéze DNA v týchto bunkách (Carnesechi a kol., 2001).

Protirakovinové vlastnosti: Olej citrónovej trávy a jeho zložka, izointermedeol, preukázali schopnosť vyvolať apoptózu v ľudských leukémiových bunkách (Kumar a kol., 2008).

Protirakovinové vlastnosti: Zistilo sa, že výťažok z citrónovej trávy zabraňuje hepatokarcinogénéze (genéze rakoviny pečene) u potkanov (Puatanchokchai a kol., 2002).

Protirakovinové vlastnosti: Olej z citrónovej trávy preukázal u myši inhibovanie niekoľkých líní rakovinových buniek, a to in vitro ako aj in vivo (Sharma a kol., 2009).

Respiračné problémy: S pomedzi 14 testovaných éterických olejov sa u olejov z kôry škoricie, citrónovej trávy a tymiánu preukázal najvyšší stupeň aktivity proti bežným respiračným patogénom (Inouye a kol., 2001).

Cyprus (Cypress) *Cupressus sempervirens*



Základné informácie

Názov čeľade: *Cupressaceae* (cyprusovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vodnou parou vetvičiek cyprusu vždyzeleného.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉ aneurizmus, ☉ kostné výrastky, ☉ vybočený palec na nohe, ☉ burzitída, ☉ syndróm karpálneho tunela, ☉ katar, ☉ cirkulácia, ☉ otras mozgu, ☉ dysmenorea, ☉ edém, ☉ endometrióza, ☉ environmentálny stres, ☉ chrípka (influenza), ☉ masťné vlasy, ☉ hemoroidy, ☉ hernia (hiátová), ☉ inkontinencia, ☉ Lou Gehrigova choroba, ☉ de-kongestant pre lymfatický systém, ☉ menopauza, ☉ menoragia, ☉ svalová únava, ☉ svalový tonus, ☉ bolesť (chronická), ☉ zápal pohrudnice, ☉ preeklampsia, ☉ prostatitída, ☉ Raynaudova choroba, ☉ sietnica oka (posilňuje), ☉ reumatoidná artritída, ☉ pokožka (oživenie), ☉ mozgová príhoda, ☉ opuchnuté oči, ☉ otrava krvi, ☉ tuberkulóza, ☉ kŕčové žily

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body a priamo na problematickú oblasť.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Chemické zloženie: monoterpény: α -pinén (>55 %), δ -3-karén (<22 %), l-limonén, terpinolén, sabinén, β -pinén; seskviterpénové alkoholy: cedrol (<15 %), kadinol; alkoholy: borneol (<9 %), α -terpineol, terpinén 4-ol, linalool sabinol; estery: α -terpinyl acetát (<5 %), izovaléran, terpinén-4-yl acetát; seskviterpény: δ -kadinén, α -cedrén; diterpén alkoholy; ladánový alkohol, manool, semperviol; diterpénové kyseliny; oxidy.

Vlastnosti: antibakteriálne, protiinfekčné[☉], antimikrobiálne, mukolytické, antiseptické, adstringentné, dezodoračné, diuretické, dekongesčné pre lymfatický systém a prostatu, osviežujúce, relaxačné a vazokonstriktívne.

Historické využitie: Používal sa v staroveku pre svoje účinky na močový systém a v prípadoch nadmernej straty tekutín, napr. pri potení, hnačke a men-



Samostatné oleje

štruácii. V Číne bol cyprus používaný pre svoje účinky na pečeň a na respiračný systém.

Použitie vo francúzskej medicíne: artritída, bronchitída, obehový systém, kŕče, hemoroidy, nespavosť, črevné parazity, dekongestant lymfatického systému, problémy spojené s menopauzou, menštruačné bolesti, nedostatočnosť podžalúdkovej žľazy, zápal pohrudnice, dekongestant prostaty, pulmonárna tuberkulóza, reumatizmus, spazmy, problémy s hrdlom, kŕčové žily, zadržiavanie vody.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri astme, posilnení stien krvných kapilár, redukovani celulitídy, zlepšení obehového systému, nachladnutí, posilnení spojivového tkaniva, spazmodikom kašli, hnačke, energii, horúčke, žľazových problémoch, krvácajúcich dasnách, krvácaní, chrípke, laryngitide, poruchách pečene[☉], obehovom systéme pľúc, svalových kŕčoch, nervovom

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ○=Vnútorne

napětí, krvácení z nosa, cystách na vaječnících, zvýšenom potení, starostlivosti o pleť, jazvách, čiernom kašli a ranách.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny systém, svaly a kosti.

Aromatické účinky: Ovplyvňuje, posilňuje a napomáha zmierniť pocit straty. Vytvára pocit bezpečia a zázemia.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:
Žiadne.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatnosťou.

Klasifikácia zmesi: vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, šalvia muškátová (clary sage), levanduľa (lavender), citrón (lemon), pomaranč (orange) a santalové drevo (sandalwood).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: svieža, bylinná, jemne drevitá s vždyzelenými podtónmi; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Antibakteriálne vlastnosti: Cyprusový éterický olej pôsobil antibakteriálne voči *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella Zápál Pľúca* a *Salmonella indica* počas testovania na antimikrobiálne účinky voči 13 mikroorganizmom (Selim a kol., 2014).

Pečeň – hepatitída: Perorálne podávanie cypusového metanolového extraktu malo u potkanov preventívny účinok voči hepatotoxicite vyvolanej tetrachlórmetánom. Tieto výsledky naznačujú, že antioxidačné účinky flavonoidného obsahu cyprusu by sa mohli potencionálne využiť na liečbu ochorení pečene (Ali a kol., 2010).

Eukalyptus (Eucalyptus) *Eucalyptus radiata*



Základné informácie

Názov čeľade: *Myrtaceae* (myrtovité; kry a stromy)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: 🌿 rozšírenie tepien, 🌿 astma, 🌿 krvný tok v mozgu, 🌿 bronchitída 📦, 🌿 kongescia, 🌿 ochladenie (tela), 🌿 bolesti hlavy, 🌿 cukrovka, 🌿 dezinfekčné, 🌿 dyzentéria, 🌿 zápal ucha, 🌿 emfyzém, 🌿 expektoračné, 🌿 horúčka, 🌿 chrípka (influenza), 🌿 hypoglykémia, 🌿 zápal, 🌿 zápal dúhovky, 🌿 pásmová choroba, 🌿 obličkové kamene, 🌿 vši 📦, 🌿 osýpky, 🌿 neuralgia, 🌿 neuritída, 🌿 preťaženie svalov, 🌿 bolesť, 🌿 zápal pľúc, 🌿 respiračné vírusy, 🌿 rinitída, 🌿 pásový opar, 🌿 sinusitída, 🌿 tenisový lakeť, 🌿 tuberkulóza

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- 📦: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pre deti a ľudí s citlivou pokožkou zriedený v pomere 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku aspoň 1 kvapke základového oleja). Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť.
- 🌿: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Chemické zloženie: oxidy: 1,8 cineol (62-72 %), karyofylén oxid; monoterpény (<24 %): α - a β pinény (<12 %), 1-limonén (<8 %), myrcén, p cymén; alkoholy (<19 %): α -terpineol (14%), geraniol, borneol, linalool; aldehydy (8 %): myrtenal, citronelal, geranial, neral.

Vlastnosti: analgetické 📦, antibakteriálne 📦, antikatarálne, protiinfekčné, protizápalové 📦, antivírusové 📦, insekticídne 📦 a expektoračné.

Iné spôsoby použitia: Tento olej, skombinovaný s bergamotom, sa efektívne používa na liečbu herpesu simplex. Môže tiež pomôcť pri akné, endometrióze, sennej nádche, vysokom krvnom tlaku 📦, zápale nosovej sliznice a zápale pošvy.

Ovplyvňuje telesné systémy: respiračný systém, pokožka.

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: jemne gáľrová, sladká, ovocná; intenzita: 3.



Samostatné éterické oleje

📦 Dodatočný výskum:

Analgetické vlastnosti: 1,8 - cineol (eukalyptol) preukázal v sebe antinociceptívne (bolesť redukujúce) vlastnosti podobné morfinu (Liapi a kol., 2007).

Analgetické vlastnosti: 1,8 - cineol (eukalyptol) preukázal v sebe protizápalové účinky vo viacerých testoch na potkanoch, a tiež antinociceptívne (bolesť redukujúce) účinky u myši, pravdepodobne potlačením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Bronchitída: Terapia s 1,8 - cineolom (eukalyptolom) u zdravých ľudí a ľudí nakazených bronchitídou preukázala zníženie produkcie LTB4 a PGE2 (metabolitov kyseliny arachidónovej, známeho chemického prenášača správ účastného pri zápale) v bielych krvinkách (Juergens a kol., 1998).

Bronchitída: U pacientov s chronickou bronchitídou preukázal rozmarínový, bazalkový, jedľový a eukalyptový olej antioxidantný účinok. Levanduľa sa osvedčila pri podpore normalizácie úrovne lipidov (Siurin a kol., 1997).

Analgetické vlastnosti: 1,8 - cineol (eukalyptol) preukázal v sebe protizápalové účinky vo viacerých testoch na potkanoch, a tiež antinociceptívne (bolesť redukujúce) účinky u myši, pravdepodobne potlačením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Antibakteriálne vlastnosti: U osôb používajúcich ústnu vodu s obsahom tymolu, mentolu, metylu salicylátu a eukalyptolu počas 6 mesiacov sa preukázala absencia akýchkoľvek orálnych baktérií, u ktorých by sa vyvinula odolnosť voči týmto olejom (Charles a kol., 2000).

Protizápalové vlastnosti: 1,8 - cineol (eukalyptol) preukázal v sebe protizápalové účinky vo viacerých testoch na potkanoch, a tiež antinociceptívne (bolesť redukujúce) účinky u myši, pravdepodobne potlačením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Protizápalové vlastnosti: Eukalyptový olej preukázal schopnosť oslabiť zápalový proces interakciou s kyslíkovými radikálmi a narušovaním aktivácie leukocytov (Grassmann a kol., 2000).

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. 📦=Lokálne, 🌿=Aromaticky, 🌿=Vnútorne

Antivírusové vlastnosti: Čajovníkový a eukalyptový olej preukázali schopnosť inhibovať vírus herpesu simplex (Schnitzler a kol., 2001).

Insekticídne vlastnosti: Zmes eugenolu, alfa-terpineolu a škoricového alkoholu preukázal insekticídne účinky voči švábom americkým, mravcom drevokazom a rusom domovým (Enan, 2001).

Vysoký krvný tlak: Liečba potkanov pomocou 1,8 - cineolu (alebo eukalyptolu, prítomného v eukalypte a rozmaríne) preukázala schopnosť znížiť priemerný tlak v aorte (krvný tlak) bez zníženia srdcového tepu, prostredníctvom uvoľnenia vaskulárnych stien (Lahlou a kol., 2002).

Vši: Výskumníci zistili, že sprej obsahujúci 8 % eukalyptového oleja bol spo- medzi sprejov obsahujúcich iné koncentrácie olejov z eukalyptu a klinčeka voči všiam a všiam detským odolným voči insekticídum najúčinnjší (Choi a kol., 2010).

Kosti – osteoporóza: Perorálne prijímanie rozmarínového a eukalyptového éterického oleja (ako aj niekoľkých monoterpénov vyskytujúcich sa v iných éterických olejoch) potlačalo resorpciu kostí u potkanov (Mühlbauer a kol., 2003).

Detské ochorenia – mumps: Skúška redukcie plakov preukázala, že eukalyptový éterický olej pôsobí mierne antivírusovo voči vírusu mumpsu (Cermelli a kol., 2008).

Fenikel (Fennel) (sladký) *Foeniculum vulgare*



Základné informácie

Názov čeľade: *Daucaceae* (mrkvovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou drvených semien vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉benígna hyperplázia prostaty, ☉☉☉krvné zrazeniny, ☉modriny, ☉☉☉podpora tráviaceho systému, ☉☉gastritída, ☉obličkové kamene, ☉laktácia (zvýšenie produkcie mlieka), ☉☉podpora podžalúdočnej žľazy, ☉☉parazity, ☉koža (revitalizácia), ☉tkanivo (čistenie od toxínov), ☉vrásky

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pre deti a ľudí s citlivou pokožkou zriedený v pomere 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku aspoň 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: fenolické étery (<80 %):

trans-anetol (70 %), metyl-chavikol (alebo estragol) (>3 %); monoterpény (<50 %): trans-ocimén (<12 %), l-limonén (<12 %), γ-terpinén (<11 %), α- a β-pinény (<10 %), p-cymén, α- a β felandrény, terpinolén, myrcén, sabinén; alkoholy (<16 %): linalool (<12 %), α-fenchol (<4 %); ketóny (<15 %): fenchón (12 %), gáfor; oxidy, fenoly.

Vlastnosti: antiparazitné, antiseptické, protikŕčové ☉, antitoxické, diuretické a expektoračné.

Historické využitie: Starovekí Egypťania a Rimania oceňovali svojich víťazných bojovníkov vencom z fenikla, pretože verili, že fenikel dodáva silu, odvahu a dlhovekosť. Fenikel sa tisícky rokov používal na uhryznutie hadom, na odvrátenie bolesti z hladu, na zlepšenie stavu ženského rozmnožovacieho systému, na bolesť ucha, očné problémy, uhryznutie hmyzom, problémy s obličkami, infekcie pľúc a na vypudenie červov.

Použitie vo francúzskej medicíne: zápal močového mechúra, spomalené trávenie, plynatosť, dna,



črevné parazity, črevné spazmy, zvýšenie laktácie, problémy, spojené s menopauzou premenopauza ☉, močové kamene, vracanie.

Iné spôsoby použitia: Feniklový olej sa môže použiť pri kolike ☉, na stimulovanie srdcovocievneho systému, pri zápche, na podporu trávenia (podporuje pečeň), uvedenie hormónov do rovnováhy, pri nevoľnosti od žalúdka, obezite, PMS ☉ a na stimulovanie sympatického nervového systému ☉.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci a hormonálny systém.

Aromatické účinky: Zvyšuje a vplýva na dĺžku života, odvahu a očistu.

Aplikácia: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia, alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený v pomere 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku aspoň 1 kvapke základového oleja). Aplikujte na reflexné body a priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal fenik-

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ☉=Vnútorne

lový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom/ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

- **Bezpečné používanie:** Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta. Ak sa u vás vyskytuje epilepsia, použite olej s opatrnosťou. V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: vyrovnávač a modifikátor.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), muškát (geranium), levanduľa (lavender), citrón (lemon), rozmarín (rosemary) a santalové drevo (sandalwood).

Typ vône: vrchné až stredné tóny (20-80 % zmesi);
Vôňa: sladká, mierne korenistá, pripomína sladké driebko; intenzita: 4.

📖 **Dodatočný výskum:**

Protikrčové vlastnosti: Feniklový olej preukázal schopnosť redukovať frekvenciu a intenzitu kontrakcií u potkanov, ktorým boli vyvolané maternicové kontrakcie (Ostad a kol., 2001).

Menopauza: Za použitia myšieho modelu straty kostnej hmoty po menopauze výskumníci zistili, že perorálne podávanie feniklového oleja po dobu šiestich týždňov v strednej miere zabránilo zníženiu minerálnej hustoty stehennej kosti a minerálneho obsahu kostí v porovnaní s kontrolnou skupinou. Tieto výsledky naznačujú, že feniklový olej má potenciál zabrániť strate kostnej hmoty pri postmenopauzálnnej osteoporóze (Kim a kol., 2012).

Kolika: Olej z feniklových semien znižoval intenzitu dojčenskej koliky vo vyššej miere ako placebo v náhodnej kontrolnej štúdiu, do ktorej bolo zapojených 121 dojčiat. Olej z feniklových semien bol podávaný štyri razy denne a jeho konzumácia bola obmedzená na maximálne 12 mg/kg/deň (Alexandrovich a kol., 2003).

Kolika: U dojčiat došlo k zlepšeniu koliky do 1 týždňa od začatia podávania fytotherapeutického prípravku obsahujúceho *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* a *Melissa officinalis* v porovnaní s placebom obsahujúcim vitamíny (Savino a kol., 2005).

PMS: Feniklový olej preukázal schopnosť redukovať frekvenciu a intenzitu kontrakcií u potkanov, ktorým boli vyvolané maternicové kontrakcie (Ostad a kol., 2001).

Stimulovanie sympatického nervového systému: Inhalácia éterických olejov ako je čierne korenie, estragón, fenikel a grapefruit preukázala mať stimulačný vplyv na sympatickú aktivitu u zdravých dospelých jedincov (Haze a kol., 2002).

Bunky: Orálna predliečba feniklovým éterickým olejom potláčala in vivo genotoxicitu cyklofosfamidu (dôležitý chemoterapeutický liek s vedľajšími účinkami) v kostnej dreni a spermách myši. Z týchto zistení vyplýva, že fenikel by sa mohol použiť ako pomocná látka v chemoterapeutických aplikáciách na zmiernenie vedľajších účinkov (Tripathi a kol., 2013).

Vlasy: Gél s feniklovým extraktom v porovnaní s placebom účinne znižoval hrúbku vlasov u žien, ktoré trpeli miernym a stredne ťažkým idiopatickým hirsutizmom (Akha a kol., 2014).

Gaultéria (Wintergreen) *Gaultheria procumbens*



Základné informácie

Názov čeľade: *Ericaceae* (vresovcovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov gaultérie poliehavvej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: 🍷bolesti pri artritíde, 🍷bolest' kostí, 🍷kosti výrastky, 🍷poranenie chrupavky, 🍷lupiny, 🍷zamrznuté rameno, 🍷bolest' kĺbov, 🍷vývoj svalov, 🍷svalový tonus, 🍷bolest', 🍷rotátorová manžeta (bolest')

Bežné spôsoby aplikácie‡:

🍷: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Aplikujte lokálne na problematické miesto a použite len malé množstvo (zriedte s frakcionovaným kokosovým olejom pre aplikáciu na väčšie oblasti).

🍷: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Chemické zloženie: fenolové estery: metyl salicylát (>90 %); karboxylové kyseliny: kyselina salicylová.

Vlastnosti: analgetické, protizápalové 🍷, protireumatické, antiseptické, protikŕčové, dezinfekčné, diuretické, stimulačné (kost') a zohrievajúce.

Historické využitie: Gaultériový olej má silnú, prenikavú vôňu. Americkí indiáni a prví európski prisťahovalci si radi vychutnali čaj ochutený kôrou z brezy alebo gaultériou. Podľa Julie Lawlessovej sa „toto prenieslo do preferencie v príchutiach tzv. koreňových pív [sic].“ Syntetický metyl salicylát je v súčasnosti veľmi rozšírený ako ochucujúca zložka, najmä v koreňových pivách, žuvačkách, zubnej paste, atď. Právý éterický olej je v skutočnosti vyrábaný v takých malých množstvách (v porovnaní s veľmi rozsiahlym použitím syntetického metyl salicylátu), že pokiaľ by ste chceli gaultériový éterický olej použiť na terapeutické účely, mali by ste si overiť zdroj tohto oleja, aby ste sa ubezpečili, že je to skutočný éterický olej a nie syntetický.

Použitie vo francúzskej medicíne: reumatizmus, bolesť svalstva, kŕče, artritída, zápal šlachy, vysoký krvný tlak, zápal.



Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri akné, infekcii a zápale močového mechúra, opuchu, ekzéme, edéme, znížení teploty, žľzných kameňoch, dne, infekcii, redukovani ťažkosti s kĺbmi, obličkových kameňoch, drenáži a očiste lymfatického systému, obezite, osteoporóze, kožných ochoreniach, vredoch a poruchách močového ústrojenstva. Je známy svojou schopnosťou uľaviť od bolesti kostí. Vďaka vysokému obsahu metylu salicylátu je jeho činnosť podobná kortizónu.

Ovplyvňuje telesné systémy: svaly a kosti.

Aromatické účinky: Ovplyvňuje, povznáša, otvára a zvyšuje vedomie v zmyslovom systéme.

Aplikácia: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia, alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený v pomere 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu. Aplikujte lokálne na problematické miesto a použite len malé množstvo (zriedte s frakcionovaným kokosovým olejom pre aplikáciu na väčšie oblasti).

Bezpečné používanie: Nepoužívajte v tehotenstve. Nevhodný pre ľudí trpiacich epilepsiou. Niektorí ľudia sú na metyl salicylát veľmi alergickí. Otestujte najskôr na malej ploche pokožky na vylúčenie alergie.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač a posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), bergamot, cyprus (cypress), muškát (geranium), levanduľa (lavender), citrónová tráva (lemongrass), majorán (marjoram), a mäta pieporná (peppermint).

🍷 Dodatočný výskum:

Protizápalové vlastnosti: Metyl salicylát (vyskytujúci sa v gaultériovom alebo brezovom oleji) preukázal schopnosť blokovat leukotrién C4 (chemický prenášač správ účastný na zápalovej odozve), a zároveň preukázal u potkanov gastroochranné účinky voči žalúdočnému poraneniu vyvolanému etanolom (Trautmann, a kol., 1991).

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. 🍷=Lokálne, 🍷=Aromaticky, 🍷=Vnútorne

Grapefruit *Citrus x paradisi*



Základné informácie

Názov čeľade: *Rutaceae* (rutovité; hybrid medzi *Citrus maxima* a *Citrus sinensis*)

Spôsob získania oleja: Lisovanie oplodia za studena.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉závislosť (drogy), ☉anorexia, ☉potláča chuť do jedla, ☉bulímia, ☉celulitída, ☉sucho v hrdle, ☉edém, ☉žlčníkové kamene, ☉opica (po použití alkoholu), ☉dekongestant pre lymfatický systém, ☉mentálny stres, ☉potrat (po ňom), ☉obezita, ☉prejedanie sa, ☉tréma, ☉PMS, ☉chudnutie/posilňovanie, ☉stres, ☉abstinenčné príznaky

Bežné spôsoby aplikácie†:

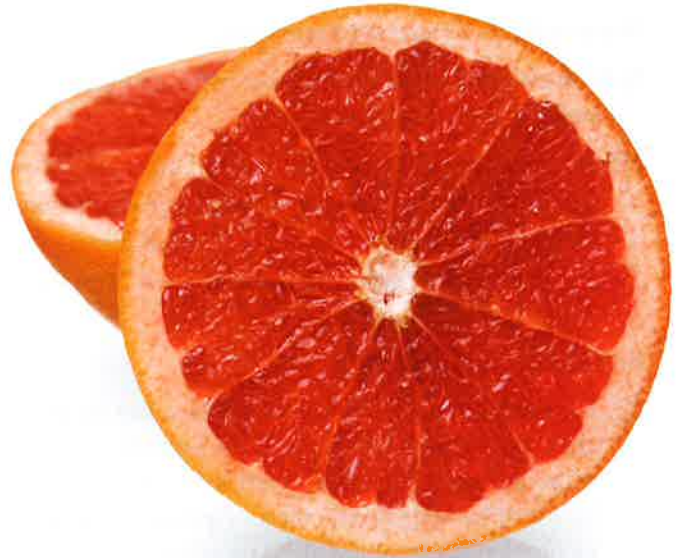
- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Keďže grapefruitový olej má mnoho rovnakých spôsobov použitia ako iné citrusové oleje, môže sa použiť namiesto nich v prípadoch, keď nie je možné vyhnúť sa priamemu slnečnému žiareniu. Je to preto, že grapefruitový olej nespôsobuje takú fotosenzitivitu ako iné citrusové oleje.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Užívajte 1-2 kvapky v nápoji alebo v tobolkách. Použite na ochutenie pri varení.

Chemické zloženie: monoterpény (<95 %), d limonén (<92 %), myrcén, α -pinén, sabinén, β felandén; tetraterpény: β -karotén, lykopen; aldehydy (>2 %): nonanal, dekanal, citral, citronelal; furanokumaríny: eskuletín, auraptén, bergaptol; seskviterpénové ketóny (<2 %): nootketón (používa sa na určenie zberného času); alkoholy: oktanol.

Vlastnosti: antidepresívne, antiseptické, dezinfekčné, diuretické, stimulačné a tonizačné.

Použitie vo francúzskej medicíne: celulitída, trávenie, dyspepsia, dekongestant lymfatického systému, zadržiavanie vody.

Iné spôsoby použitia: Grapefruitový olej môže napomôcť pri rakovine, depresii, poruchách príjmu potravy, únave, pásmovej chorobe, poruchách



pečene, migrénových bolestiach hlavy, predmenštruačnom napätí, strese a stimulácii sympatického nervového systému. Môže mať tiež očistujúci účinok na obličky, lymfatický systém a vaskulárny systém.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny systém.

Aromatické účinky: Podporuje rovnováhu a osviežuje myseľ, môže pomôcť uľaviť od pocitov úzkosti.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal grapefruitový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: modifikátor a posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), bergamot, cyprus (cypress), kadidlo (frankincense), muškát (geranium), levanduľa (lavender), mäta pieporná (peppermint), rozmarín (rosemary) a ylang ylang.

Typ vône: vrchné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: čistá, svieža, trpká, citrusová; intenzita: 2.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ☉=Nezriedený, ☉=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ☉=Zriediť

Dodatočný výskum:

Obezita: Vďaka grapefruitového oleja a jeho zložka limonén preukázali vplyv na autonómny nervový systém a zredukovali chuť do jedla a váhu u potkanov, ktorí boli tomuto oleju vystavení na 15 minút trikrát týždenne (Shen a kol., 2005).

Obezita: Grapefruitový éterický olej priamo potlačal adipogénu adipocytov, z čoho vyplýva, že grapefruit pôsobí proti obezite (Haze a kol., 2010).

Rakovina: V štúdiu so staršími jedincami sa preukázala existencia vzťahu závislého od dávkovania, medzi konzumáciou citrusovej kôry (ktorá má vysoký obsah d-limonénu) a nižším stupňom spínocelulárneho karcinómu (SCC) kože (Hakim a kol., 2000).

Rakovina: D-limonén (nachádzajúci sa vo väčšine olejov) preukázal v klinických pokusoch schopnosť vyvolať odozvu (udržal pacientov stabilných) u niektorých pacientov v pokročilom štádiu rakoviny (1 karcinóm prsníka a 3 kolorektálne karcinómy z celkového počtu 32 pacientov). Sekundárny pokus výlučne s pacientmi s karcinómom prsníka nevyvolal nijakú odozvu. (Vigushin a kol., 1998).

Stimulácia sympatického nervového systému: Inhalácia éterických olejov ako je čierne korenie, estragón, fenikel a grapefruit preukázala mať stimulačný vplyv na sympatickú aktivitu u zdravých dospelých jedincov (Haze a kol., 2002).

Cukrovka: Extrakty zo slamienky a grapefruitu zlepšovali reguláciu postpran-diálnej glykémie v stravnom modeli potkanov rezistentných voči inzulínu (da la Garza a kol., 2013).

Závislosť: Injekčné podanie limonénu – bežný terpén, ktorý sa vyskytuje v mnohých citrusových éterických olejoch, – viedlo u potkanov, ktorým bol podaný metamfetamín, k potlačeniu behaviorálnych prejavov užívania drogy. Výšetrenie nucleus accumbens potkanov odhalilo, že limonén môže účinkovať regulovaním hladiny dopamínu a funkcie serotonínových receptorov (Yun, 2014).

Kliešte: O nootkatóne nachádzajúcom sa v grapefruitovom éterickom oleji sa zistilo, že je toxický voči štyrom druhom kliešťov (Flor Weiler a kol., 2011).

Havajský santalové drevo (H. Sandalwood) *Santalum paniculatum*



Základné informácie

Názov čeľade: *Santalaceae* (santalovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou jadrového dreva santalovníka vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: 🌀 Alzheimerova choroba, 🌀 afrodisiakálne, 🌀 bolesť chrbta, 🌀 rakovina, 🌀 oprava chrupavky, 🌀 zmätok, 🌀 vyčerpanie, 🌀 strach, 🌀 vlasy (suché), 🌀 čkanie, 🌀 laryngitída, 🌀 Lou Gehrigova choroba, 🌀 meditácia, 🌀 materské znamienka, 🌀 skleróza multiplex, 🌀 kožné erupcie, 🌀 pokožka (suchá), 🌀 ultrafialové žiarenie, 🌀 vitiligo, 🌀 joga

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☞: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riešenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- 🌀: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: seskviterpénové alkoholy (<98 %): α - a β -santaloly (<70 %), α -bergamotol (<5 %), cis-nuciferol, lanceol; seskviterpény: α - a β -santalény; seskviterpénové aldehydy: teresantalal; karboxylové kyseliny: nortricykloekasantalová kyselina.

Vlastnosti: antidepresívne, antiseptické, protinádorové 🌀, afrodisiakálne, adstringenté, upokojujúce, sedatívne a tonizačné.

Historické využitie: Havajský santalové drevo sa tradične používal na očistenie od lupín, odpudenie hmyzu a na pomoc pri liečbe ochorení rozmnožovacích orgánov.

Iné spôsoby použitia: Santalové drevo môže podporiť srdcovocievny systém a uľaviť od symptómov spojených s bolesťou v krížoch a ischiatickými bolesťami. Môže tiež napomôcť pri akné, regenerácii chrupavky, katare, cirkulácii (podobné účinky ako kadidlo), kašli, zápale močového mechúra, depresii, čkaní, lymfatickom systéme, menštruačných problémoch, nervoch (podobné účinky ako kadidlo), nervovom napätí, zvýšení oksylícenia v okolí šuškovitého



telieska a podmozgovej žľazy, infekcii a regenerácii kože a tuberkulóze.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, svaly a kosti, nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Upokojuje, harmonizuje a privádza emócie do rovnováhy. Môže pomôcť prehĺbiť meditáciu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

Tento špecifický druh santalu zatiaľ nebol schválený úradom FDA na perorálne použitie, avšak bežný santalový olej (*Santalum album*) bol vo všeobecnosti uznaný za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchut' a má podobný chemický profil. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: modifikátor a vyrovnávač.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. 🌀=Nezriedený, 🌀=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, 🌀=Zriediť

Môže sa miešať s olejmi: cyprus (cypress), kadidlo (frankincense), citrón (lemon), myrha (myrrh) a ylang ylang.

Typ vône: spodné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: jemná, drevitá, korenistá, sladká, zemitá, balzamová, príľnavá; intenzita: 3.



Dodatočný výskum:

Protinádorové vlastnosti: Alfa-santalol, získaný zo santalového éterického oleja, preukázal oddialenie a zredukovanie rozmnožovania kožného nádoru (papilómu) u myší (Dwivedi a kol., 2003).

Protinádorové vlastnosti: Rôzne koncentrácie alfa-santalolu (zo santalu) boli testované proti rakovine kože u myší. Vo všetkých koncentráciách sa preukázala schopnosť blokovat' vývoj rakoviny kože (Dwivedi a kol., 2005).

Protinádorové vlastnosti: Alfa-santalol preukázal u ľudí schopnosť indukovať apoptózu v rakovinových bunkách kože (Kaur a kol., 2005).

Jazmín (Jasmine) *Jasminum officinale*



Základné informácie

Názov čelade: *Oleaceae* (olivovité)

Spôsob získania oleja: Absolútna extrakcia z kvetov

Hlavné spôsoby použitia*: ● zachrípnutý hlas, ● zápal spojiviek, ● citlivá pokožka

Bežné spôsoby aplikácie†:

- Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riezenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: estery (<50 %): benzyl acetát (<28 %), benzyl benzoát (<21 %), metyl antranilát, metyl jazmonát; diterpénové alkoholy: fytol (<12 %), izofytol (<7 %); alkoholy: linalool (<8 %), benzyl alkohol, farnezol; triterpény: skvalén (<7 %); pyroly: indol, skatol; ketón: cis jazmón.

Vlastnosti: antikatarálne, antidepressívne a protikrčové.

Historické využitie: Indické ženy si jazmín, známy ako „kráľovná noci“ a „mesačné svetlo lesa“, po stáročia cenili pre jeho krásnu vôňu a vlastnosti afrodisiaka. Podľa Roberty Wilsonovej „v mnohých náboženských tradíciách symbolizuje jazmínový kvet nádej, šťastie a lásku.“ Jazmín sa používal na hepatitídu, cirhózu pečene, dyzentériu, depresiu, nervozitu, kašeľ, kongesciu respiračného systému, reprodukčné problémy a na „stimulovanie maternicových kontrakcií u tehotných žien v čase blížiaceho sa pôrodu.“ Používal sa tiež v čajoch, parfumoch a vonných zápalných zmesiach.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri katare (hlien), zápale spojiviek, kašli, dyzentérii, ekzéme (spôsobenom emóciami), frigidite, hepatitíde (cirhóze pečene), zachrípnutí, pôrodných bolestiach, laryngitíde, letargii (nezvyčajnej ospalosti), menštruačných bolestiach a problémoch, svalových kŕčoch, nervovom vyčerpaní a napätí, úlave od bolesti, respiračných problémoch, sexe, starostlivosti o pokožku (suchá, mast-



ná, podráždená a citlivá), vyvrtnutí a poruchách maternice. Jazmínový olej ovplyvňuje emócie, vniká do najhlbších útrob duše, otvára dvere našim emóciami. Vytvára pocit sebavedomia, energie, eufórie a optimizmu. Pomáha zredukovať úzkosť, otupenosť, depresiu, ľahostajnosť, apatiu a problémy vo vzťahoch. Ako kolínska zvyšuje pocit atraktívnosti.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, hormonálny systém.

Aromatické účinky: Značne pozdvihuje emócie a môže pomôcť posilniť intuitívne schopnosti a múdrosť. Môže tiež pomôcť podporiť silné, inšpiratívne vzťahy.

Aplikácia: Aplikujte na reflexné body na chodidlách a priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal jazmínový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom,

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ● = Nezriedený, ● = Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ● = Zriediť

ktoré majú 6 a viac rokov, podávajú s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: vyrovnávač, modifikátor a posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, kadidlo (frankincense), muškát (geranium), slamienka (helichrysum), citrónová tráva (lemongrass), medovka (melissa), pomaranč (orange), ruža (rose), santal (sandalwood), mäta klasnatá (spearmint).

Typ vône: spodné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: silná, sladká, prílnavá, kvetinová s ovocno bylinnými podtónmi; intenzita: 4.

Dodatočný výskum:

Protikŕčové vlastnosti: Počas inhalácie jazmínový olej preukázal schopnosť stimulácie in vivo a jazmín aplikovaný na tkanivo morských prasiat a potkanov preukázal spazmolytické (protikŕčové) účinky (Lis-Balchin a kol., 2002).

Hormonálny systém: Jazmínové kvety aplikované na prsia preukázali u žien po pôrode rovnakú efektívnosť pri redukcii naliatia prs, produkcie mlieka a ako analgetikum (bolest' utišujúci prostriedok), ako antilaktačná droga bromokriptín (Shrivastav a kol., 1988).

Jedľa biela (White Fir) *Abies alba*



Základné informácie

Názov čeľade: *Pinaceae* (borovicovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou ihličia vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● bronchitída, ● burzitída, ● zápal chrupavky, ● dodanie energie, ● zamrznuté rameno, ● leštenie nábytku, ● svalová únava, ● bolesť svalov, ● preťaženie svalov, ● vyvrtnutie

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Pre deti a ľudí s citlivou pokožkou pri lokálnom použití zriedte v pomere 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku aspoň 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: monoterpény (75-95 %): 1-limonén (<34 %), α -pinén (24 %), kamfén (21 %), santén, δ -3-karén; estery: bornyl acetát (<10 %).

Vlastnosti: analgetické, antiartritídne, antikatarálne, antiseptické (pľúca), expektoračné a stimulačné.

Historické využitie: Jedľa je klasickým vianočným stromčekom (krátka s perfektným pyramídovým tvarom a strieborno bielou kôrou). Okrem toho, že je obľúbená pre svoju príjemnú vôňu, bola od dávna tiež cenená pre svoje liečivé schopnosti vo vzťahu k respiračným problémom, horúčke a svalovým a reumatickým bolestiam.

Použitie vo francúzskej medicíne: bronchitída[●], kongescia dýchacích ciest, energia.

Iné spôsoby použitia: Jedľa vytvára symbolický efekt dáždznika, ktorý ochraňuje Zem a prináša energiu z vesmíru. Volne žijúce zvieratá si podeň v noci líhajú na ochranu, zregenerovanie síl a zotavenie, ktoré im tieto stromy prinášajú. Jedľa môže prospievať pri úľave od bolesti pri nachladnutí a chrípke, v boji proti mikróbov/baktériám prenášaným vzduchom, pri artritíde, astme, podpore krvi, obštrukciách priedušiek, kašli, horúčke,



okysličovaní buniek, reumatizme, sinusitíde a infekciách močových ciest.

Ovplyvňuje telesné systémy: respiračný systém.

Aromatické účinky: Navodzuje pocit zázemia, ukotvenia a zmocnenia. Dokáže stimulovať myseľ a zároveň umožňuje telu relaxovať.

Aplikácia: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal jedľový olej vo všeobecnosti za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchuť. Zriedte 1 kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Môže podráždiť citlivú pokožku.

Klasifikácia zmesi: vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: kadidlo (frankincense) a levandula (lavender).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: svieža, drevitá, zemitá, sladká; intenzita: 3.

● Dodatočný výskum:

Bronchitída: U pacientov s chronickou bronchitídou preukázal rozmarínový, bazalkový, jedľový a eukalyptový olej antioxidačný účinok. (Siurin a kol., 1997).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Kadidlo (Frankincense) *Boswellia frereana, carteri a sacra*



Základné informácie

Názov čelade: *Burseraceae* (burzerovité; živicové stromy a kry)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vodnou parou živice kadidlovníka.

Hlavné spôsoby použitia*: 🌀 Alzheimerova choroba, 🌀 aneurizmus 🌀 artritída 🌀 astma, 🌀 rovnováha, 🌀 mozog (starnutie), 🌀 poranenie mozgu, 🌀 dýchanie, 🌀 rakovina, 🌀 kóma, 🌀 otras mozgu, 🌀 zmätok, 🌀 bolesti hlavy, 🌀 depresia, 🌀 fibroidy, 🌀 genitálne bradavice, 🌀 hepatitída, 🌀 podpora imunitného systému, 🌀 zlepšenie zraku, 🌀 infikované rany, 🌀 zápal, 🌀 cirhóza pečene, 🌀 Lou Gehrigova choroba, 🌀 pamäť, 🌀 duševná únava, 🌀 potrat (po ňom), 🌀 materské znamienka, 🌀 MRSA, 🌀 skleróza multiplex, 🌀 nosový polyp, 🌀 Parkinsonova choroba, 🌀 mor, 🌀 popôrodná depresia, 🌀 jazvy (prevencia), 🌀 nádor (lipóm), 🌀 vredy, 🌀 regenerácia maternicového tkaniva, 🌀 vírusová infekcia nervového systému, 🌀 bradavice, 🌀 vrásky

Bežné spôsoby aplikácie†:

- 🌀: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riešenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- 🌀: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- 🌀: Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: monoterpény: α -felandrény (<25 %), α - a β -pinény (<15 %), α -tujén (<15 %), l-limonén (<5 %), sabinén (<7 %), p-cymén (<10 %), α -terpinén, kamfén, myrcén; seskviterpény (<10 %): β -elemén (<5 %), α kopaén; alkoholy (<10 %): cis-verbenol (<5 %), 4-terpineol, α -terpineol, borneol, cis-sabinol, olibanol, trans-pinokarveol, farnazol; ketóny: verbenón.

Vlastnosti: antikatarálne, protirakovinové 🌀, anti-depresívne 🌀, protinfekčné, protizápalové 🌀, antiseptické, protinádorové, expektoračné, imunostimulačné a sedatívne.



Historické využitie: Kadidlo je na Strednom východe považované za posvätný olej. Už od pradávna sa používal ako súčasť posvätných vonných zmesí, používaných počas obetných ceremónií na zlepšenie komunikácie so stvoriteľom.

Použitie vo francúzskej medicíne: astma, depresia, vredy.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri starnutí, alergiách, uhryznutí (od hmyzu alebo hada), bronchitíde, karbunkuloch, katare, nachladnutí, hnačke, záškrtke, kvapavke, bolesti hlavy, hojení, krvácaní, herpesu, vysokom krvnom tlaku, žltacke, laryngitíde, meningitíde, nervových problémoch, problémoch s prostatou, zápale pľúc, respiračných problémoch, ischiatických bolestiach, vredoch, duševnom povedomí, stafylokokových a streptokokových infekciách, strese, syfilise, tuberkulóze, napätí, angíne, brušnom týfuse a ranách. Obsahuje seskviterpény, čo mu umožňuje preniknúť za hematoencefalickú bariéru. Môže tiež pomôcť pri okysličovaní šuškovitého telieska a podmozgovej žľazy. Zvyšuje aktivitu leukocytov, čím napomáha obrane tela proti infekcii. Kadidlo môže človeku tiež pomôcť v nadobudnutí lepšieho životného postoja, čo môže posilniť imunitný systém.

Ovplyvňuje telesné systémy: Emocionálna rovnováha, imunitný a nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Tento olej napomáha sústreďovať energiu, minimalizovať nepozornosť a zvýšiť koncentráciu. Zmierňuje hyperaktivitu, netrpelivosť, podráždenosť a neposednosť a môže napomôcť pri zvýšení duševného povedomia a meditácii.

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. 🌀=Lokálne, 🌀=Aromaticky, 🌀=Vnútorne

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal kadidlový olej vo všeobecnosti za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchut'. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: všetky druhy

Typ vône: spodné tóny (5-20 % zmesi). **Vôňa:** sýta, hlboká, teplá, balzamová, sladká, s dymovými kadidlovými podtónmi; **intenzita:** 3.

▣ Dodatočný výskum:

Artritída: Alfa felandrén (nachádzajúci sa v kadidlovom oleji) preukázal u zvierat antinociceptívne (bolesť redukujúce) vlastnosti (Lima a kol., 2012).

Protirakovinové vlastnosti: Zistilo sa, že výťažok z kadidla spôsobuje apoptózu v ľudských leukémiových bunkách (Bhushan a kol., 2007).

Protirakovinové vlastnosti: β-elemén – seskviterpén nachádzajúci sa v kurkumínovom a kadidlovom (*Boswellia frereana*) oleji a oleji z čierneho korenia – je v súčasnosti skúmaný pre svoj sľubný potenciál vyvolať apoptózu a zabráňovať bujneniu rakovinových buniek v rakovinových bunkových líniách vaječníkov, (Zou a kol., 2013), pečene (Dai a kol., 2013), prsníkov (Zhang a kol., 2013, Ding a kol., 2013), mechúra (Li a kol., 2013), pľúc (Li a kol., 2013, Chen a kol., 2012), a mozgu (Li a kol., 2013), a to samostatne, ako aj v kombinácii s cisplatinovou chemoterapiou.

Antidepresívne vlastnosti: Incensol acetát (nachádzajúci sa v kadidle) preukázal schopnosť otvoriť v mozgoch myši receptory TRPV, ktoré sú možným kanálom na kontrolu emócií (Moussaieff a kol., 2008).

Protizápalové vlastnosti: Alfa-pinén preukázal schopnosť blokovat' prozápalové reakcie v bunkách THP-1 (Zhou a kol., 2004).

Protizápalové vlastnosti: Výťažky z kadidla (*Boswellia frereana*) preukázali schopnosť blokovat' prozápalové molekuly účastné na degradácii klbovej chrupavky (Blain a kol., 2009).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Kardamón (Cardamom) *Elettaria cardamomum*



Základné informácie

Názov čelade: Zingiberaceae (ďumbierovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou semien kardamónu pravého vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: bolesti hlavy, bolesti svalov, bolesti hlavy, nevoľnosť, zápal, bolesť svalov, ochorenia dýchacích ciest, podpora trávenia, zápal

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Aplikujte na reflexné body alebo priamo na danú oblasť. Rozriedte základovým olejom a vmasírujte na brucho, solárny plexus a stehná. Tento olej sa výborne hodí do kúpeľa.
- : Nechajte rozptýliť alebo priamo inhalujte.
- : Dajte 1 kvapku pod jazyk alebo užívajte olej v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení alebo v nápojoch.

Chemické zloženie: estery (> 40 %): α terpenyl acetát (30 – 45 %), linalyl acetát (3 %); oxidy: 1,8 cineol (až 35 %); alkoholy (7 %): linalool, terpinén 4 ol, α terpineol; monoterpény (6 %): sabinén, myrcén, 1 limonén; aldehyd: geranial.

Vlastnosti: afrodiziakálne , antibakteriálne, antiseptické , dekongesčné, diuretické, expektoračné, protiinfekčné, protikŕčové, protizápalové, žalúdočné a tonizačné.

Historické využitie: V dávnych časoch sa kardamóm používal pri epilepsii, kŕčoch, paralýze, reumatizme, srdcových poruchách, všetkých črevných chorobách, ochorení pľúc, horúčke a ťažkostiach spojených s trávením a vylučovaním. Hovorí sa, že je schopný neutralizovať pretrvávajúci pach cesnaku.

Iné spôsoby použitia: Kardamóm môže pomôcť pri bronchitíde, duševnej únave, dyspepsii, halitóze, ischiase, kolike, plynatosti, pyróze (pálenie záhy), slabosti, strate chuti do jedla , vracaní a vredoch. Tiež môže pomôcť pri menopauze, menštruácii a trávení narušenom stresom.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci a dýchací systém.



Aromatické účinky: Kardamóm pozdvihuje náladu, osviežuje a vzpružuje. Môže byť užitočný na rozptýlenie zmätku.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) ho uznal vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. v sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač a modifikátor.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, cédrové drevo (cedarwood), škoricca (cinnamon), klinček (clove), pomaranč (orange), ruža (rose) a ylang ylang.

Typ vône: stredné tóny (50 – 80 % zmesi). Vôňa: sladká, korenistá, balzamová, s kvetovými podtónmi; intenzita: 4.

: Dodatočný výskum:

Dýchací systém – pľúca: Podávanie kardamómu myšiam ich chránilo pred poškodením pľúc navodeným pan masalou (zmes bylín a tabaku, ktorú možno zakúpiť v Indii) (Kumari a kol., 2013).

Antibakteriálne vlastnosti: Kardamómový éterický olej mal silné antibakteriálne účinky voči spóram *Bacillus subtilis* v porovnaní s 12 inými éterickými olejmi a izolovanými zložkami kardamómového éterického oleja (Lawrence a kol., 2009).

Zápal: Kardamómový éterický olej znížil edém labiek potkanov o 76 % v porovnaní s kontrolnou hodnotou, čo ilustruje značné protizápalové pôsobenie (al Zuhair a kol., 1996).

Vredy: Kardamómový éterický olej inhiboval u potkanov žalúdočnú léziu vyvolanú aspirínom, etanolom a podviazaním vrátnika, čo poukazuje na gastroochranné účinky kardamómu (Jamal a kol., 2006).

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. =Lokálne, =Aromaticky, =Vnútorne

Kasia (Cassia) *Cinnamomum cassia*



Základné informácie

Názov čelade: *Lauraceae* (vavrínovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vodnou parou kôry škoricovníka čínskeho.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉antiseptikum ☉, ☉pri varení

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pred aplikovaním na pokožku silno rozriedte pomocou základového oleja alebo zmiešajte so slabšími éterickými olejmi. Aplikujte na čelo, svaly, reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť.
- ☉: Pri rozptyľovaní vo vzduchu zachovajte opatrnosť. V prípade priameho inhalovania z difuzéra dráždi nosovú sliznicu.
- ☉: Použite na dochutenie jedál pri varení (podobný škoricí má však silnejšiu, intenzívnejšiu príchuť).

Chemické zloženie: aldehydy: trans cinnamaldehyd (<85 %), benzaldehyd; fenoly (>7 %): eugenol, chavikol, fenol, 2 vinylfenol; estery: cinnamyl acetát, benzylacetát.

Vlastnosti: antibakteriálne ☉, antifungálne ☉ a antivírusové.

Historické využitie: Veľmi rozšírený ako korenina v domácnosti. Používal sa na liečenie nachladnutia, koliky, flatulentnej dyspepsie, hnačky, nevoľnosti od žalúdka, reumatizmu, obličkových ťažkostí a problémov s plodnosťou.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže spôsobiť extrémnu citlivosť kožného tkaniva. Pri použití vo veľmi malom množstve dokáže poskytnúť veľmi účinnú podporu v éterických zmesiach.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej škoricovníka čínskeho vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 2 čajových lyžičkách medu alebo 240 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Je možné, že kvôli potenciálu tohto oleja dráždiť sliznicu bude potrebné pomer riedenia ešte viac zvýšiť. Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov.



Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s väčšou opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Opakované používanie môže mať za následok extrémnu senzitivitu kontaktného miesta. Nepoužívajte v tehotenstve. Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky. Pri rozptyľovaní do vzduchu zachovajte opatrnosť. V prípade priamej inhalácie z difuzéra dráždi nosovú sliznicu.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač a posilňovač.

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: korenistá, teplá, sladká; intenzita: 5.

☉: **Dodatočný výskum:**

Antibakteriálne vlastnosti: Cinnamaldehyd, hlavná zložka oleja z kassie, silne potlačal rast piatich ľudských črevných baktérií in vitro (Lee a kol., 1998).

Úzkosť: Jedna liečba extraktom z kassie znížila u myši úzkosť navodením zmeny serotonínových receptorov v dorzálnom raphe nucleus (Jung a kol., 2012).

Antifungálne vlastnosti: Éterický olej z kassie mal silný inhibičný účinok voči plesni *Aspergillus* in vitro a v hrozne (Kocevski a kol., 2013).

Cukrovka: Údaje získané z výskumu in vitro naznačujú, že zložky z kassie môžu byť vhodné na liečbu komplikácií cukrovky (ako napríklad sivého zákalu a retinopatie) v dôsledku svojich schopností potláčať aldóza reduktázu, a tým zamedzovať konverziu glukózy na sorbitol (Lee, 2002).

Repelentné vlastnosti: Olej z kassie a jeho zložky odpudzovali dospelé samičky komárov po dobu asi 50 minút po tom, ako boli aplikované na ľudské subjekty (Chang a kol., 2006).

Mužská impotencia: Metanolový extrakt z *Cinnamomum cassia* účinne zvyšoval u mladých samčiek potkanov sexuálnu funkciu (Goswami a kol., 2014).

Mužská impotencia: Metanolový extrakt z kassie účinne liečil sexuálnu dysfunkciu starších potkanov (Goswami a kol., 2013).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ☉=Nezriedený, ☉=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ☉=Zriediť

Klinček (Clove) *Eugenia caryophyllata*



Základné informácie

Názov čelade: Myrtaceae (myrtovité; kry a stromy)

Spôsob získania oleja: Destiláciou puku klinčekovca voňavého vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉závislosti (tabak), ☉antioxidant, ☉krvné zrazeniny, ☉kandida, ☉katarakty, ☉kurie oká, ☉dezinfekčné, ☉horúčka, ☉hubové infekcie, ☉herpes simplex, ☉Hodgkinov lymfóm, ☉hormonálna rovnováha, ☉hypotyreóza, ☉očista pečene, ☉lupus, ☉degenerácia žltej škvrny, ☉pamäť, ☉metabolická rovnováha, ☉pleseň, ☉svalová bolesť, ☉bolesť svalstva, ☉osteoporóza, ☉mor, ☉reumatoidná artritída, ☉termity, ☉dysfunkcia štítnej žľazy, ☉zuby (bolesť), ☉nádor (lipóm), ☉vírusové infekcie, ☉bradavice, ☉rany

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pred lokálnym použitím zriedte v pomere 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť. Potrite priamo na ďasná v okolí infikovaného zubu. Pomocou prsta aplikujte na jazyk na dosiahnutie odstránenia chuti na cigaretu alebo na koreň jazyka na pomoc proti dráždivému kašľu.
- ☉: Pri rozptyľovaní vo vzduchu zachovajte opatrnosť. V prípade priameho inhalovania z difuzéra môže podráždiť nosovú sliznicu.
- ☉: Aplikujte 1 kvapku pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: fenoly: eugenol (<85 %), chavikol, 4-allylfenol; estery: eugenyl acetát (<15 %), styralyl, benzyl, terpenyl, etyl- a fenyl- acetáty, metyl salicylát; seskviterpény (<14 %): β-karyofylén (<12 %), humulén, α-amorfén, α-muuroolén, kalaménén; oxidy (<3 %): karyofylén oxid, humulén oxid; karboxylové kyseliny; ketóny.

Vlastnosti: analgetické, antibakteriálne, antifungálne, protiinfekčné, protizápalové, protiparazitné, silne antiseptické, protinádorové, antivírusové, dezinfekčné, antioxidačné a imunostimulačné.



Samostatné oleje

Historické využitie: Klinčky sa v minulosti používali na infekciu kože, tráviace ťažkosti, črevné parazity, pri pôrode a predovšetkým pri bolesti zubov. V Číne používali klinčky na hnačku, pruh, zápach z úst a bronchitídu.

Použitie vo francúzskej medicíne: impotencia, črevné parazity, vynechávanie pamäte, bolesť, mor, bolesť zubov, rany (infikované).

Iné spôsoby použitia: Klinček sa cení aj pre svoje vlastnosti vyťahujúceho balzamu — pomáha vytiahnuť infekciu z tkanív. Môže tiež napomôcť pri dyzentérii, artritíde, bakteriálnej kolitíde, kostiach, bronchitíde, cholere, zápale močového mechúra, dentálnej infekcii, hnačke, infekčnom akné, únave, nadúvaní (plynatosti), chrípke, halitóze, tenznej bolesti hlavy, vysokom krvnom tlaku, infekcii (rany a iné), uhryznutí a uštipnutí hmyzom, ochrane proti hmyzu (insekticídny), nevoľnosti od žalúdka, neuritíde, žihľave a sumachu jedovatom (odstraňuje štipanie), reumatizme, sinusitíde, rakovine kože, chronickom ochorení kože, fajčení (odstraňuje chuť), vredoch (urýchľuje hojenie ústnych a kožných vredov), tuberkulóze, Bércových vredoch, vírusovej hepatitíde a vracaní.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny, tráviaci, imunitný a respiračný systém.

Aromatické účinky: Môže ovplyvniť hojenie, zlepšiť pamäť (mentálny stimulant) a vytvoriť pocit ochrany a odvahy.

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ☉=Vnútorne

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal klinčekový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Opakované používanie môže mať za následok extrémnu senzitivitu kontaktného miesta. V tehotenstve používajte s opatrnosťou. Môže podráždiť citlivú pokožku.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), bergamot, škorica (cinnamon), šalvia muškátová (clary sage), grapefruit, levanduľa (lavender), citrón (lemon), pomaranč (orange), mäta pieporná (peppermint), ruža (rose), rozmarín (rosemary) a ylang ylang.

Typ vône: stredné až spodné tóny (20-80 % zmesi).

Vôňa: korenistá, zohrievajúca, mierne trpká, drevitá, pripomína skutočnú vôňu klinčekov, ale je koncentrovanejšia; intenzita: 5.

Dodatočný výskum:

Krvné zrazeniny: Olej z klinčeka preukázal schopnosť predchádzať zhlukovaniu krvných doštičiek, ktoré môže viesť ku krvným zrazeninám a trombóze, a to in vivo, ako aj in vitro (Saeed a kol., 1994).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej zo škorice, tymiánový a klinčeka spolu preukázali antibakteriálny účinok na niekoľko patogénov respiračného traktu (Fabio a kol., 2007).

Antibakteriálne vlastnosti: Vavrínový olej, olej zo škorice a klinčeka zredukovali u baktérie stafylokoka (*Staphylococcus aureus*) produkciu alfa toxínov a enterotoxínu A (Smith-Palmer a kol., 2004).

Antifungálne vlastnosti: Olej z klinčeka preukázal veľmi silnú schopnosť zbavovať telo voľných radikálov (antioxidant). Preukázal tiež antifungálny účinok voči testovaným druhom kandidy (Chaieb a kol., 2007).

Antifungálne vlastnosti: Eugenol z klinčeka a tymol z tymiánu dokázali inhibovať rast húb *Aspergillus flavus* a *Aspergillus versicolor* pri koncentrácii 0,4mg/ml alebo menej (Hitokoto a kol., 1980).

Protizápalové vlastnosti: Eugenol (nachádza sa v éterickom oleji z klinčeka) dokázal zvýšiť protizápalovú činnosť oleja z tresčej pečene (čo znížilo zápal o 30 %) (Reddy a kol., 1994).

Zápal: Olej z klinčeka zvyšoval humorálnu imunitu a znižoval bunkami sprostredkovanú imunitu u potkanov, čo ilustruje, že môže upraviť imunitné reakcie a vcelku účinkuje ako protizápalový činiteľ (Halder a kol., 2011).

Antivírusové vlastnosti: Eugenol preukázal u myši schopnosť ničiť vírus herpesu simplex a oddialiť vývin herpesom vyvolanej keratitídy (zápalu očnéj rohovky) (Benencia a kol., 2000).

Ochrana proti hmyzu: Zmes eugenolu, alfa-terpineolu a škoricevého alkoholu preukázala insekticídne účinky voči švábom americkým, mravcom drevokazom a rusom domovým (Enan, 2001).

Ochrana proti hmyzu: Olej z klinčeka preukázal silné odpudzovacie účinky voči termitom (Zhu a kol., 2001).

Leukémia: Eugenol, hlavná chemická zložka éterického oleja z klinčeka, navodil apoptózu ľudských leukemických buniek prostredníctvom tvorby reaktívnych foriem kyslíka (Yoo a kol., 2005).

Pamäť: Podávanie éterického oleja z klinčeka po dobu troch týždňov pred liečbou skopolamínom (známa látka spôsobujúca zhoršenie pamäte) výrazne zvrátilo pamäťový deficit navodený skopolamínom v porovnaní s predliečbou iba fyziologickým roztokom (Halder a kol., 2011).

Záchvat (epileptický): Vodné a etanolové extrakty z klinčeka účinkovali proti krčovým záchvatom zvýšením latencie epileptického záchvatu u myši epileptickým záchvatom navodeným liekmi, ako vyplýva z porovnania s kontrolnou skupinou (Hosseini a kol., 2012).

Artritída: Eugenol zmierňoval experimentálnu artritídu u myši potláčaním infiltrácie jednodrovných buniek do kolenných kĺbov a znížením hladiny cytokínu (Grespan a kol., 2012).

Parkinsonova choroba: Podanie eugenolu zabraňovalo navodeniu depresie spojenej s dopamínom a lipidovej peroxidácie u myši s prúžkovaným telesom, z čoho vyplýva, že eugenol by mohol byť užitočný pri liečbe Parkinsonovej choroby (Kabuto a kol., 2007).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Koriander (Coriander) *Coriandrum sativum* L.



Základné informácie

Názov čelade: *Daucaceae, Umbelliferae* (mrkvovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou semien koriandra siateho vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: poranenie chrupavky, degeneratívne ochorenie bolesť svalov, vývoj svalov, svalový tonus, hyperextenzia krku

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riadenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: alkoholy (<80 %): linalool (>30 %), koriandrol (<30 %), geraniol, terpinén-4-ol, borneol; monoterpény <24 %): α pinén, γ -terpinén, l-limonén, p-cymén, myrcén, kamfén; estery: geranyl acetát, linalyl acetát; ketóny: gáfor, karvón; aldehydy: dekanal.

Vlastnosti: analgetické, antibakteriálne, Antifungálne, antioxidantné antireumatické, protikŕčové a stimulačné (srdcový, obehový a nervový systém). Má tiež protizápalové a sedatívne vlastnosti.

Historické využitie: V Číne sa semeno koriandra používalo pri dyzentérii, hemoroidoch, osýpkach, nevoľnosti od žalúdka, bolesti zubov a bolestivých prietrziach.

Iné spôsoby použitia: Semeno koriandra môže pomôcť pri anorexii, artritide, nachladnutí, kolike, hnačke, tráviacich spazmoch, dyspepsii, plynatosti, chrípke, dne, infekcii (vo všeobecnosti), osýpkach, migréne, nevoľnosti od žalúdka, nervovom vyčerpaní, neuralgii, hemoroidoch, slabej cirkulácii, reumatizme, problémoch s pokožkou (mastnota, uhry a iné nečistoty) a stuhnutosti. Môže tiež pomôcť pri zotavovaní a po ťažkom pôrode. Môže regulovať a pomôcť pri bolestiach spojených s menštruáciou.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci a hormonálny systém.



Samostatné oleje

Aromatické účinky: Koriander je jemným stimulantom pre ľudí s nedostatkom fyzickej energie. Pomáha tiež pri relaxácii počas obdobia stresu, podráždenia a nervozity. Môže mať upokojujúci vplyv na ľudí, ktorí zažili šok alebo prežívajú strach.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z koriandrového semena vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Používajte úsporne pretože semeno koriandra môže mať vo veľkých množstvách omamné účinky.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač a modifikátor.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, škoricca (cinnamon), šalvia muškátová (clary sage), cyprus (cypress), zázvor (ginger), santalové drevo (sandalwood) a oleje z iných korenín.

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: drevitá, korenistá, sladká; intenzita: 3.

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. =Lokálne, =Aromatický, =Vnútorne

Dodatočný výskum:

Alzheimerova choroba: U potkanov s Alzheimerovou chorobou s amyloidom beta sa zistilo, že inhalovanie koriandrového prchavého oleja má anxiolitické, antidepresívne a antioxidantné účinky pri stavoch spojených s Alzheimerovou chorobou (Cioanca a kol., 2014).

Alzheimerova choroba: Opakované inhalovanie koriandrového oleja zabránilo zhoršovaniu pamäte a oxidačnému poškodeniu u potkanov s Alzheimerovou chorobou s amyloidom beta v porovnaní s kontrolnou skupinou (Cioanca a kol., 2013).

Detoxikácia: Koriandrový extrakt zohrával ochrannú úlohu pri toxicite spôsobenej olovom v mozgu potkanov (Valega a kol., 2014).

Protikŕčové vlastnosti: Linalool, prítomný vo viacerých éterických olejoch, preukázal schopnosť inhibovať stimulované kŕčové záchvaty u potkanov priamym pôsobením na komplex receptorov NMDA (Brum a kol., 2001).

Artritída: Koriandrový extrakt viedol v závislosti od dávky k potlačeniu opuchu kĺbov v dvoch myších modeloch navodenej artritídy (Nair a kol., 2012).

Bolesť: Injekčné podanie koriandrového extraktu malo u myši vyšší analgetický účinok než dexametazón (protizápalový liek) alebo stres, keď boli podrobené testom akútnej alebo chronickej bolesti (Taherian a kol., 2012).

Kôpor (Dill) *Anethum graveolens*



Základné informácie

Názov čeľade: Daucaceae (mrkvovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou celej rastliny vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: cholesterol , príchuť do jedál

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body na chodidlách alebo priamo na problematickú oblasť. Jedna alebo dve kvapky aplikované na zápästia môžu pomôcť zbaviť sa závislosti na sladkostiach.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení. Chemické zloženie: monoterpény.

Chemické zloženie: monoterpény (<65 %): d limonén (<25 %), α - a β -pinény (<30 %), α - a β -felandrény, p-cymén; ketóny: d-karvón (<45 %); étery <11 %).

Vlastnosti: protikŕčové, antibakteriálne, expektoračné a stimulačné.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri bronchiálnom kataré, kolike, zápche, dyspepsii, plynatosti, bolestiach hlavy, zlom trávení, deficite pečene, znížení hladiny glukózy, nervozite, normalizovaní hladiny inzulínu, podpore produkcie mlieka u dojčiacich matiek, podpore funkcie podžalúdkovej žľazy a očiste od toxínov .

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci systém.

Aromatické účinky: Napomáha upokojiť autonómny nervový systém a pri rozptyľovaní vo vzduchu s rumančekom rímsky môže pomôcť neposedným deťom.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) ho uznal vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.



Bezpečné používanie: Ak sa u vás vyskytuje epilepsia, použite olej s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: posilňovač

Môže sa miešať s olejmi: citrusové oleje.

Typ vône: stredné tóny (50–80% zmesi). Vôňa: svieža, sladká, bylenná, jemne zemitá; intenzita: 2

Dodatočný výskum:

Atherosclerosis: Rôzne frakcie extraktu z *Anethum graveolens* zlepšili hypercholesterolemiu u potkanov chovaných stravou s vysokým obsahom tuku. Hypercholesterolemia sa považuje za rizikový faktor pre rozvoj aterosklerózy (Bahramikia a kol., 2009).

Zbavovanie toxínov: Tri zložky získané z kôprového a rascového oleja, anetofurán, karvón a limonén, preukázali schopnosť indukovať enzým glutatión S-transferázu (aktívny pri transformovaní alebo viazaní sa na toxíny v tkanivách) vo viacerých myšiacich tkanivách (Zheng a kol., 1992).

Žalúdočné vredy: Perorálne podávanie extraktu z kôprových semien účinne pôsobilo proti sekrécii a vzniku vredov počas navodenia žalúdočných lézií pomocou HCl a etanolu u myši (Hosseinzadeh a kol., 2002).

Zápal: Olejový extrakt z kôpru mal silnejšie protizápalové účinky pri lokálnej aplikácii na zapálené labky potkanov než protizápalový liek diklofenak (Naseri a kol., 2012).

Koža: Štúdia uskutočnená in vitro s ľudskými fibroblastovými bunkami z kože dospelých osôb preukázala, že kôprový extrakt je schopný stimulovať expresiu génu LOXL, a tým vyvolať elastogénu v bunkách kože dospelých jedincov. Z týchto výsledkov vyplýva, že kôprový extrakt by mohol byť schopný zvýšiť elasticitu a pevnosť kože (Cenizo a kol., 2006).

Antifungálne vlastnosti: O kôprovom éterickom oleji sa preukázalo, že navodzuje apoptózu (bunkovú smrť) kvasinky *Candida albicans*, a to v závislosti od pôsobenia metakaspáz (Chen a kol., 2014).

Pamäť: Kombinované extrakty z *Cissampelos pareira* a *Anethum graveolens* mali kogníciu zvyšujúce a neuroochranné účinky na priestorovú pamäť potkanov s navodeným pamäťovým deficitom (Thukham Mee a kol., 2012).

Cukrovka: Extrakt z kôprových semien potláčal hyperlipidémiiu vyvolanú stravou s vysokým obsahom tuku, a to prostredníctvom aktivácie receptora PPAR α v pečeni diabetických obeznych myši (Takahashi a kol., 2013).

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. = Lokálne, = Aromatický, = Vnútorne

Koriandrová vňať (Cilantro) *Coriandrum sativum* L.



Základné informácie

Názov čelade: *Umbelliferae, Daucaceae* (mrkvovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vodnou parou listov koriandra siateho (rovnaká rastlina ako pri oleji semena koriandra, ktorý sa destiluje zo semien).

Hlavné spôsoby použitia*: uzkosť, pri varení

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body a priamo na problematickú oblasť.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: aldehydy (40 - 50 %): tetradekanal, 2-dodecenal, 13-tetradecenal, dodekanal, dekanal; alkoholy (<40 %): cyklododekanol, 1-dekanol, 1-dodekanol, 1-undekanol; fenoly: eugenol; ketóny: β -ionón.

Vlastnosti: antibakteriálne, antifungálne .

Historické využitie: Listy koriandra boli používané od čias starovekého Grécka ako bylina na dochucovanie. Jeho aróma sa tiež používala pri úzkosti a nespavosti.

Iné spôsoby použitia: Používa sa prevažne na dochucovanie jedál pri varení. Tiež môže pomôcť pri ochoreniach pečene a ochrane kože .

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z koriandrovej vňate vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Na citlivej alebo poškodenej pokožke môže spôsobiť podráždenie.

Vôňa: bylinná, citrusová, svieža.

Dodatočný výskum:

Antifungálne vlastnosti: Éterický olej z koriandrovej vňate pôsobil antifungálne voči *Candida albicans* a iným kvasinkám. Zdá sa, že olej pôsobí naviazaním



sa na membránový ergosterol, čím zvyšuje priepustnosť bunkovej membrány a nakoniec spôsobuje bunkovú smrť (Freires Ide a kol., 2014).

Pečeň – cirhóza: V pečeni potkanov zmiernilo antioxidantné pôsobenie koriandrovej vňate škodlivé účinky opakovane podaného silného pečenevého toxínu (Moustafa a kol., 2012).

Pečeň: Etanolový extrakt z koriandrovej vňate chránil potkanov pred poškodením pečene vyvolaným tetrachlórmetánom, čo preukazuje opodstatnenosť jeho využitia ako látky chrániacej pečeň (Pandey a kol., 2011).

Koža: Extrakt z koriandrovej vňate chránil ľudské keratinocyty (epidermálne bunky) pred oxidačným stresom navodeným H_2O_2 , z čoho vyplýva, že koriandrová vňať môže byť užitočná pri ochrane kožných buniek pred oxidačným poškodením (Park a kol., 2012).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. =Nezriedený, =Zriediť pre deti/citlivú pokožku, =Zriediť

Levandula (Lavender) *Lavandula angustifolia*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou kvitnúcich vrškov levandule úzkolistej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☞ zneužitie (zotavovanie), ☞ agitácia (upokojuje), ☞ alergie, ☞ úzkosť[Ⓜ], ☞ strata chuti do jedla, ☞ arytmia, ☞ ateroskleróza, ☞ uhryznutia/uštipnutia, ☞ pluzgiere, ☞ povrchové vredy, ☞ prsia (utišuje bolesť), ☞ popáleniny, ☞ upokojujúce, ☞ rakovina, ☞ ovčie kiahne, ☞ konská noha, ☞ koncentrácia, ☞ kŕčový záchvat, ☞ plač, ☞ rezné rany, ☞ lupiny, ☞ depresia, ☞ diabetické rany, ☞ plienková dermatitída, ☞ diuretické, ☞ dysmenorea, ☞ vyčerpanie, ☞ horúčka, ☞ gangréna, ☞ plynatosť/nadúvanie, ☞ giardia, ☞ komáre a mušky (repelent), ☞ žiaľ/smútok, ☞ vlasy (suché), ☞ vlasy (lámavé), ☞ vlasy (vypadávanie), ☞ senná nádcha, ☞ hernia (slabinová), ☞ herpes simplex, ☞ hyperaktivita ☞ impetigo, ☞ zápal, ☞ nespavosť, ☞ svrbenie, ☞ pásmová choroba, ☞ pery (suché), ☞ mastitída, ☞ menopauza, ☞ mentálny stres, ☞ výkyvy nálady, ☞ repelent proti komárom, ☞ svalová paralýza, ☞ bolesť, ☞ stimulácia parasympatického nervového systému, ☞ Parkinsonova choroba, ☞ flebitída, ☞ fyzický stres, ☞ sumach jedovatý/sumachovec popínavý, ☞ po pôrode, ☞ popôrodná depresia, ☞ kožné erupcie, ☞ relaxácia, ☞ reumatoidná artritída, ☞ sedatívum, ☞ záchvat (epileptický), ☞ pokožka (suchá), ☞ pokožka (citlivá), ☞ kožné vredy, ☞ spánok ☞ stres[Ⓜ], ☞ strie, ☞ spálenie od slnka, ☞ tachykardia, ☞ škripanie zubov, ☞ bolestivé prerezávanie zubov, ☞ napätie, ☞ múčnivka, ☞ kliešte, ☞ vredy (noha), ☞ varikózný vred, ☞ závrat, ☞ abstinenčné príznaky, ☞ červy, ☞ rany, ☞ vrásky

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☞: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez ridenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☞: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Môže sa tiež používať v nápojoch alebo na dochutenie jedál pri varení.



Samostatné oleje

Chemické zloženie: alkoholy (<58 %): linalool (>41 %), α -terpineol, borneol, lavendulol, geraniol, nerol; estery (približne 50 %): linalyl acetát (<45 %), lavendulyl a geranyl acetáty, α terpenyl acetát; monoterpény (<24 %): β ocimén (<16 %), d-limonén (<5 %), α - a β pinény, kamfén, δ -3-karén; seskviterpény: β karyofylén (<7 %), χ -farnezen; fenoly: terpinén-4-ol (<6 %); aldehydy: benzaldehyd, kuminal, geranial, hexanal, myrtenal, neral; oxidy: 1,8 cineol, karyofylén oxid, linalool oxid; kumaríny (<4 %); ketóny: oktanón (<3 %), gáfor; laktóny.

Vlastnosti: analgetické[Ⓜ], antikoagulačné, protikŕčové[Ⓜ], antidepresívne, antifungálne[Ⓜ], protialergické, protiinfekčné, protizápalové[Ⓜ], antimikrobiálne[Ⓜ], antimutagénne[Ⓜ], antiseptické, protikŕčové,

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☞=Lokálne, ☞=Aromaticky, ○=Vnútorne

antitoxické, protinádorové[□], kardiotonické, regeneratívne a sedatívne[□].

Historické využitie: Počas stredoveku mali ľudia rôzne názory na vlastnosti levandule v oblasti lásky. Niektorí tvrdili, že v človeku podporovala cudnosť, kým iní tvrdili presný opak, vychvaľujúc jej afrodisiakálne kvality. Zoznam jej použitia je dlhý.

Použitie vo francúzskej medicíne: akné, alergie[□], popáleniny (obnova buniek), kŕče (noha), lupiny, plienková dermatitída, plynatosť, vypadávanie vlasov, herpes, zlé trávenie, nespavosť[□], zníženie krvného tlaku[□], lymfodrenáž, stavy spojené s menopauzou[□], nevoľnosť od žalúdka, flebitída, predmenštruačné stavy, jazvy (minimalizuje), strie, tachykardia, múčnivka, zadržiavanie vody.

Iné spôsoby použitia: Levandulový olej je univerzálny olej, ktorý bol tradične známy svojou schopnosťou uviesť telo do rovnováhy a pôsobiť tam, kde je to potrebné. Ak si s niečím neviete rady, použite levandulu. Môže tiež napomôcť pri úzkosti, artritíde, astme[□], rovnováhe telesných systémov, bronchitíde[□], modrinách, karbunkuloch, oparoch, bolesti ucha, mdlobách, žľúčkových kameňoch, úľave od bolesti hlavy[□], srdcových nepravidelnostiach, redukování vysokého krvného tlaku[□], žihľavke, hystérii, uhryznutí od hmyzu a uštipnutí od včiel, infekcii, chrípke, poraneniach, odpudení hmyzu[□], laryngitíde, migréne, mentálnej jasnosti[□], ústnom abscese, redukování hlienu, nervovom napätí, šuškovitom teliesku (aktivuje), respiračných funkciách, reumatizme, ochoreniach pokožky (ekzém, psoriáza, kožné erupcie), vyvrtnutí, úpale, infekcii hrdla, tuberkulóze, týfuse a čiernom kašli.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny systém, emocionálna rovnováha, nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Podporuje vedomie, zdravie, lásku, mier a všeobecný pocit blahobytu. Posilňuje tiež tvorivosť.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal levandulový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac

rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: posilňovač, modifikátor a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: väčšina olejov (najmä citrusové oleje), šalvia muškátová (clary sage) a muškát (geranium).

Typ vône: stredné tóny (50–80 % zmesi). Vôňa: kvetinová, sladká, bylenná, balzamová, s drevnatými podtónmi; intenzita: 2.

□ Dodatočný výskum:

Úzkosť: Pacienti čakajúci na dentálne ošetrovanie prežívali po vystavení vôni levandulového alebo pomarančového oleja menej úzkosti a mali lepšiu náladu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Lehrner a kol., 2005).

Úzkosť a spánok: Štúdia s 56 pacientmi, ktorí podstúpili perkutánnu koronárnu intervenciu a boli hospitalizovaní na jednotke intenzívnej starostlivosti, zistila, že aromaterapeutická zmes levandule, rumančeka kamilkového a neroli znižuje úzkosť a zvyšuje kvalitu spánku v porovnaní s bežnou ošetrovateľskou intervenciou (Cho a kol., 2013).

Stres: Vôňa levandule preukázala redukovanie mentálneho stresu a zvýšenie aktívneho vedomia (Motomura a kol., 2001).

Stres: U zdravotných sestier pracujúcich na jednotke intenzívnej starostlivosti sa preukázalo znížené stresové zaťaženie pri lokálnej aplikácii éterických olejov z rastlín *Lavandula angustifolia* a *Salvia sclarea* (Pemberton a kol., 2008).

Analgetické vlastnosti: Levandulový olej preukázal v reflexných testoch na zajacoch anestetické vlastnosti (znižujúce bolesť) (Ghelardini a kol., 1999).

Analgetické vlastnosti: V trojito zaslepanej kontrolovanej štúdii za použitia placebo na 60 subjektoch, ktorá hodnotila použitie levandulového oleja na liečbu bolesti po cisárskom reze, sa zistilo, že inhalovanie levandule (v porovnaní s inhalovaním placebo) znížilo pooperačnú bolesť a zvýšilo spokojnosť pacientov. Okrem toho pacienti, ktorí inhalovali levandulový olej, vyžadovali značne nižšie dávky diklofenaku vo forme čapíkov než placebová skupina. Výskumníci však neodporúčajú levandulový éterický olej ako výhradnú formu liečby bolesti (Olapour a kol., 2013).

Vlastnosti pôsobiace proti kŕčovému záchvatom: Linalool, prítomný vo viacerých éterických olejoch, preukázal schopnosť inhibovať stimulované kŕčovité záchvaty u potkanov priamym pôsobením na komplex receptorov NMDA (Brum a kol., 2001).

Antifungálne vlastnosti: Levandulový olej preukázal fungistatické (zastavenie rastu) a fungicídne (zahubenie) účinky na hubu *Candida albicans* (D'Auria a kol., 2005).

Protizápalové vlastnosti: Olej z levandule (*Lavandula angustifolia*) preukázal zmiernenie zväčšenia sa u potkanov, u ktorých bolo zväčšenie vyvolané, a tiež zredukovanie edému (opuchu) vyvolaného karrageenanom v labách, indikujúc tak protizápalové účinky (Hajhashemi a kol., 2003).

Protizápalové vlastnosti: Linalool and linalyl acetát (z levandule a iných éterických olejov) preukázali protizápalovú aktivitu u potkanov, ktorým bol karagénom vyvolaný edém (zápal) (Peana a kol., 2002).

Antimikrobiálne vlastnosti: Éterický olej z levandule (*Lavandula angustifolia*) preukázal schopnosť eliminovať protozoálne patogény *Giardia duodenalis*, *Trichomonas vaginalis* a *Hexamita inflata* pri koncentrácii 1 % alebo menej (Moon a kol., 2006).

Antibakteriálne účinky: Analýza rastrovacím elektrónovým mikroskopom a meranie zeta potenciálu odhalili, že antibakteriálne pôsobenie levandulového éterického oleja voči kmeňu *Escherichia coli* odolnému voči viacerým liekom je založené na dvoch mechanizmoch: zmene priepustnosti vonkajšej membrány a novej inhibícií bakteriálneho mechanizmu známeho ako „quorum sensing“ (Yap a kol., 2014).

Antimutagénne vlastnosti: V testoch mutagénnosti preukázal čajovníkovej levandulový olej nemutagénne vlastnosti. Levandulový olej tiež preukázal silnú antimutagénnu činnosť redukováním mutácie buniek vystavených známemu mutagénu (Evandri a kol., 2005).

Protinádorové vlastnosti: U myši liečených perilyalkoholom (vyskytujúcim sa

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. □=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

v levanduli a mäte) sa preukázala 22 % redukcia nádorovosti a 58 % redukcia bujnenia nádoru počas biologickej skúšky na pľúcach myši. (Lantry a kol., 1997).

Protinádorové vlastnosti: U potkanov s nádormi na pečeni, ktoré boli liečené perilylalkoholom, bola veľkosť nádorov menšia, ako u potkanov, ktoré takto liečené neboli, a to z dôvodu apoptózy v rakovinových bunkách liečených potkanov (Mills a kol., 1995).

Protinádorové vlastnosti: Potkany kŕmené stravou s obsahom perilylalkoholu (vyťaženej z levandule), mali menšiu výskytovosť nádorov hrubého čreva a menšie bujnenie nádorov v hrubom čreve v porovnaní s kontrolnou skupinou. V nádoroch hrubého čreva zvierat, ktoré boli kŕmené perilylalkoholom sa preukázala zvýšená apoptóza buniek v porovnaní s kontrolnou skupinou (Reddy a kol., 1997).

Sedatívne vlastnosti: Vystavenie vône levandule preukázalo v pieskomilov vo vyvýšenom krížovom bludisku zredukovanie úzkosti. Ďalšie zredukovanie úzkosti bolo preukázané u samičiek po predĺženom (2 týždňovom) vystavení spomínanej vône. (Bradley a kol., 2007).

Sedatívne vlastnosti: Vystavenie levandulového oleja a jeho zložkám, linaloolu a linalyl acetátu, preukázalo zredukovanie normálneho pohybu u myši a taktiež preukázalo schopnosť prinavrátiť myši do normálneho pohybového rytmu zo stavu kafeínom vyvolanej hyperaktivity (Buchbauer a kol., 1991).

Sedatívne vlastnosti: U pacientov prijatých na jednotku intenzívnej starostlivosti zaznamenali tí, ktorým bola podaná aromaterapia levandulou, významnejšie zlepšenie nálady a pociťovanej úzkosti v porovnaní s tými, ktorí dostávali len masáže alebo čas na oddych (Dunn a kol., 1995).

Sedatívne vlastnosti: U švajčiarskych myši kŕmených levandulovým olejom rozriedeným v olivovom oleji sa vo viacerých bežných testoch preukázali silnejšie sedatívne účinky (Guillemin a kol., 1989).

Sedatívne vlastnosti: Pacienti liečení chronickou hemodialýzou preukázali menej úzkosti po vystavení levandulovej aróme (Itai a kol., 2000).

Sedatívne vlastnosti: Inhalovanie levandulového oleja preukázalo zníženie agitácie u starších dospelých trpiacich na demenciu (Lin a kol., 2007).

Sedatívne vlastnosti: Vôňa levandulového oleja preukázala inhibovanie sympatického nervového systému a zároveň podnietenie parasympatickej nervovej aktivity. Linalool, zložka levandule, preukázal podobné účinky (Shen a kol., 2005).

Sedatívne vlastnosti: Levandulový olej preukázal u myši antikongfliktne účinky podobné anxiolytickému lieku (proti úzkosti) diazepamu (Urmezu a kol., 2000).

Alergie: Levandulový olej preukázal schopnosť inhibovať okamžité alergické reakcie u myši a potkanov, a to zabraňovaním degranulácii mastocytov (Kim a kol., 1999).

Nespavosť: Ženské pacientky trpiace nespavosťou spali lepšie a menej trpeli depresiou počas týždňov, v ktorých používali levandulovú vôňu v porovnaní s týždňami keď ju nepoužívali (Lee a kol., 2006).

Nespavosť: Aromaterapia levandulovým olejom vykonaná 24 krát viedla u žien v strednom veku trpiacich nespavosťou k zlepšeniu kvality spánku, a to až po

dobu 1 týždňa po skončení intervencie, v porovnaní s kontrolnou skupinou (Chien a kol., 2012).

Zníženie krvného tlaku: Vôňa levandulového oleja preukázala zníženie aktivity sympatického nervového systému a krvného tlaku u potkanov a zároveň zvýšenie parasympatickej nervovej aktivity. Ďalej sa preukázalo, že aplikovanie činiteľa spôsobujúceho stratu čuchu eliminovalo účinky vône levandulového oleja (Tanida a kol., 2006).

Menopauza: U samičiek potkanov so symptómami menopauzy pomáhalo inhalovanie linaloolu alebo éterického oleja značne izolovaného z *Lavandula burnatii* (zložený z piatich hlavných levandulových olejov a s vysokým obsahom linaloolu) pri zotavení zo zníženej hladiny adrenalínu, noradrenalínu a dopamínu, ktorá bola navodená inhalovaním éteru. Výskumníci vyhlásili, že z týchto výsledkov vyplýva, že levandula alebo linalool môžu prispieť k zmierneniu napätia a že môžu byť vhodné na liečbu porúch spojených s menopauzou (Yamada a kol., 2005).

Astma: Dlhodobé inhalovanie levandulového oleja potlačalo alergický zápal dýchacích ciest a hyperpláziu hlienových buniek u myši s príznakmi akútnej astmy (Ueno Iio a kol., 2014).

Bolesti hlavy: U subjektov diagnostikovaných migrénovými bolesťami hlavy zmiernovalo inhalovanie levandulového éterického oleja bolesti hlavy účinnejšie než inhalovanie placebo (Sasannejad a kol., 2012).

Bronchitída: U pacientov s chronickou bronchitídou levandula preukázala schopnosť podporiť normalizáciu úrovne lipidov (Siurín a kol., 1997).

Vysoký krvný tlak: Osemdesiattri hypersenzitívnych alebo predhypersenzitívnych subjektov bolo rozdelených do nasledovných troch skupín: študijná skupina (vystavená zmesi éterických olejov obsahujúcich levandulu, ylang ylang, majorán a nerolí), placebová skupina (vystavená umelo vytvoreným vôňam) a kontrolná skupina (bez zásahov). Zistilo sa, že u študijnej skupiny došlo k okamžitému a dlhodobému zníženiu po domácky nameraného krvného tlaku (Kim a kol., 2012).

Repelent proti hmyzu: Levandulový olej preukázal repelentné kvality porovnateľné s DEET v schopnosti odpudzovať kliešte (*Ixodes ricinus*) (Mkolo a kol., 2007).

Repelent proti hmyzu: Zamorenie bylomorm vrúblovým bolo na štepených konároch jabloní zredukované o viac ako 95 % aplikovaním éterického oleja z levandule (*Lavandula angustifolia*) (van Tol a kol., 2007).

Mentálna jasnosť: Subjekty vystavené levandulovej aróme počas 3 minút boli uvoľnenejšie a schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie a presnejšie (Diego a kol., 1998).

Mentálna jasnosť: Subjekty, ktoré voňali čistiaci gél s levandulovou arómou, boli uvoľnenejšie a boli schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie (Field a kol., 2005).

Dysmenorea: V porovnaní so syntetickou vôňou došlo k poklesu intenzity bolesti spojenej s dysmenoreou a skráteniu dĺžky jej trvania, keď subjekty denne medzi menštruáciami podstúpili brušnú masáž zmesou éterických olejov z levandule, majoránu a šalvie muškátovej (v pomere 2:1:1) (Ou a kol., 2012).

Limeta (Lime) *Citrus aurantifolia*



Základné informácie

Názov čeľade: *Rutaceae* (rutovité)

Spôsob získania oleja: Lisovaný z oplodia za studena

Hlavné spôsoby použitia*: ●●bakteriálne infekcie, ●●●horúčka, ●odstránenie mastnoty/žuvačky, ●pokožka (revitalizácia)

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riešenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Je vynikajúcou prísadou do mydla alebo sprchového gélu, telového mlieka a dezodorantov.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo vypite s nápojom. Užívajte v tobolkách. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: monoterpény (<80 %): d limonén (<65 %), α- a β-pinény (<17 %), kamfén, sabinén, p-cymén, myrcén, bisabolén, dipentén, felandré, kadinén; oxidy (<22 %): 1,8 cineol (<20 %), 1,4 cineol; aldehydy (<20 %): geranial (<8 %), neral (<5 %), citral, citronelal, oktanal, nonanal, dekanal, laurový aldehyd; alkoholy (4 %): α-terpineol (<2 %), borneol, α-fenchol, linalool; kumaríny: limetín; furanoidy: furfural, garanoxykumarín.

Vlastnosti: antibakteriálne, antiseptické, antivírusové, ozdravujúce a tonizačné.

Historické využitie: Limeta sa nejaký čas používala ako liek na dyspepsiu s glycerínom pepsínu. Často sa používala namiesto citróna na horúčky, infekcie, bolesť hrdla, nachladnutia atď.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri úzkosti, krvnom tlaku, zmiernení porušených vlások, rozpuštění celulitídy, zvýšení jasnosti myšlienok, telesnej slabosti, energii, žľzných kameňoch, vlasoch (čistenie), podpore formovania leukocytov, pečňových nedostatočnostiach u detí, čistení lymfatického systému, zlepšení pamäte, nechtoch (posilnenie), nervové stavy, čistení detskej pokožky, bolesti hrdla, čistení vody a vzduchu a navodzovaní pocitu blaha. Je extrémne



účinný pri odstraňovaní žuvačiek, škvŕn na dreve, oleja a mastných škvŕn. Môže tiež oživiť bledú fádnu pokožku odstránením odumretých kožných buniek. Limetový olej je schopný spevniť pokožku a spojivové tkanivo.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci, imunitný a respiračný systém.

Aromatické účinky: Limetový olej má sviežu, živú vôňu, ktorá je stimulujúca a osviežujúca. Pomáha prekonať vyčerpanie, depresiu a apatiu. Niektoré zdroje tvrdia, že inhalovanie oleja môže stimulovať svaly okolo očí, avšak toto tvrdenie je neoveriteľné.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal limetový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Po použití sa na 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: citronela, šalvia muškátová (clary sage), levanduľa (lavender), rozmarín (rosemary), iné citrusové oleje.

Typ vône: vrchné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: sladká, kyslá, intenzívna, živá; intenzita: 3

● **Dodatočný výskum:**

Váha – obezita: Injekčné podanie limetkového éterického oleja zabránilo myšiam pribrať na váhe potlačením chuti do jedla, a to aj po podaní ketotifénu, antihistaminika s nežiadúcimi vedľajšími účinkami, ako znížený metabolizmus a zvýšená chuť do jedla (Asnaashari a kol., 2010).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Majorán (Marjoram) *Origanum majorana*



Základné informácie

Názov čelade: Lamiaceae (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov majoránu záhradného vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: 🌀 rozšírenie tepien, 🌀🌀 artritída, 🌀 kostné ostrohy, 🌀 syndróm karpálneho tunela, 🌀 oprava chrupavky, 🌀 kolika, 🌀 zápcha, 🌀 kŕče, 🌀🌀 krupózna laryngitída, 🌀🌀 expektoračné, 🌀🌀 vysoký krvný tlak 🌀, 🌀 bolesť svalov, 🌀 svalová únava, 🌀 svalové spazmy, 🌀 svalový tonus, 🌀 svalová dystrofia, 🌀 neuralgia, 🌀 osteoartritída, 🌀🌀 pankreatitída, 🌀 Parkinsonova choroba, 🌀🌀 fyzický stres, 🌀🌀 prolaps mitrálnej chlopne, 🌀 reumatoidná artritída, 🌀 vyvrtnutie, 🌀 stuhnutosť, 🌀 zápal šľachy, 🌀 napätie (sval), 🌀 hyperextenzia svalu

Bežné spôsoby aplikácie†:

- 🌀: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez rie- denia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. V tehotenstve používajte s opatrnosťou.
- 🌀: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inha- lujte.
- 🌀: Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: monoterpény (<60 %): α - a γ -terpinény (<30 %), sabinén (<8 %), myrcén (<7 %), terpinolén, ocimén, δ -3-karén, p-cymén, α - a β -pinény, δ -kadinén, α - a β -felandrény (<12 %), l-limonén; alkoholy (<30 %): α -terpineol (<15 %), cis- a trans-tujanol-4 (<12 %), linalool (<8 %); fenoly: terpinén-4-ol (>21 %), terpinén-1-ol-3; estery: geranyl acetát (<7 %), linalyl acetát, α -terpenyl acetát; aldehydy: citral (<6 %); seskviterpény (<5 %): β -karyofylén, humulén; fenolické étery: trans-anetol.

Vlastnosti: antibakteriálne, protiinfekčné, antiseptic- ké, antisexuálne, protikŕčové, rozširujúce (tepny), stimulačné (trávenie), diuretické, expektoračné, sedatívne a tonizačné.

Historické využitie: Majorán sa používal pri otrave, zadržívaní tekutín, svalových spazmoch, reuma- tizme, vyvrtnutí, stuhnutých kĺboch, modrinách,



Samostatné oleje

upchatí pečene a sleziny a kongescii respiračného systému. Podľa Roberty Wilsonovej, „tí, ktorých zaujímala ich budúcnosť sa pred spaním pomazali s majoránom, aby sa im prisnilo o ich budúcom partnerovi či partnerke.“

Použitie vo francúzskej medicíne: bolesti, artritída 🌀, astma, bronchitída, kolika, zápcha, kŕče, nespavosť, črevná peristaltika, migrény, svaly, neuralgia, bolesti, parasympatický nervový systém, krvný tlak (reguluje), reumatizmus, vyvrtnutie.

Iné spôsoby použitia: Môže byť relaxačný a pôsobí upokojujúco na svaly, ktoré sa sťahujú a niekedy prispievajú k bolestiam hlavy. Môže pomôcť pri úzkosti, povrchových vredoch, modrinách, popáleninách, karbunkuloch, celibáte, nachladnutí, opare, rezných ranách, mykotických a vírusových infekciách, hystérii, menštruačných problémoch, upokojení respiračného systému, tinee, pásovom opare, šoku, vredoch, úlave od spazmov, spálení od slnka a zadržívaní vody.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny systém, svaly a kosti.

Aromatické účinky: Podporuje pokoj a spánok.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal majoránový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20).

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. 🌀=Lokálne, 🌀=Aromaticky, 🌀=Vnútorne

Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, cyprus (cypress), levanduľa (lavender), pomaranč (orange), rozmarín (rosemary) a ylang ylang.

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: bylinná, zelená, korenistá; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Vysoký krvný tlak: Osemdesiattri hypersenzitívnych alebo predhypersenzitívnych subjektov bolo rozdelených do nasledovných troch skupín: študijná skupina (vystavená zmesi éterických olejov obsahujúcich levanduľu, ylang ylang, majorán a neroli), placebová skupina (vystavená umelo vytvoreným vôňam) a kontrolná skupina (bez zásahov). Zistilo sa, že u študijnej skupiny došlo k okamžitému a dlhodobému zníženiu po domácky nameraného krvného tlaku (Kim a kol., 2012).

Artritída: U pacientov trpiacich na artritídu sa preukázalo, že zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zredukovala pociťovanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Dysmenorea: V porovnaní so syntetickou vôňou došlo k poklesu intenzity bolesti spojenej s dysmenoreou a skráteniu dĺžky jej trvania, keď subjekty denne medzi menštruáciami podstúpili brušnú masáž so zmesou éterických olejov z levandule, majoránu a šalvie muškátovej (v pomere 2:1:1) (Ou a kol., 2012).

Vredy: Perorálne podávanie majoránového extraktu výrazne znížilo výskyt vredov, bazálnu žalúdočnú sekréciu a množstvo kyseliny u potkanov (Al Howiriny a kol., 2009).

Mandarínka (Tangerine) *Citrus reticulata*



Základné informácie

Názov čeľade: Rutaceae (rutovité)

Spôsob získania oleja: Lisovaný z oplodia za studena.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉varenie, ☉upokojenie, ☉pozdvihnutie nálady

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Po nanosení na pokožku sa na 12 hodín vyhnite priamemu slnečnému alebo UV žiareniu.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Užívajte v tobolkách alebo v nápoji. Použite na ochutenie pri varení.

Chemické zloženie: monoterpény (<95 %): d limonén (<80 %), γ-terpinén (<20 %), myrcén (<4 %), p-cymén, α- a β-felandrény, β-ocimén, α a β-pinény, terpinolén, kadinén; tetraterpény (<10 %): β-karotén (<6 %), lykopen (<4 %); alkoholy: linalool, citronelol; aldehydy: citral, neral.

Vlastnosti: antikoagulačné, protizápalové, laxatívne a sedatívne.

Iné spôsoby použitia: Môže pomôcť pri celulitíde (rozpúšťa), cirkulácii, zápche, hnačke, poruchách tráviaceho systému, trávení tukov, závratách, strachu, plynatosti, žlčníku, nespavosti, črevných kŕčoch, podráždenosti, končatinách (unavené a bolestivé), problémoch s pečeňou, lymfatickom systéme (de-kongestant a stimuluje drenáž), obezite, parazitoch, smútku, žalúdka (tonikum), striách (pri zmiešaní s levanduľou vyhladzuje), strese, opuchu a pomáha uvoľniť zadržiavanie vody (edém).

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, imunitný systém, pokožka.

Aromatické účinky: Mandarínkový olej obsahuje estery a aldehydy, ktoré majú sedatívne a upokojujúce účinky na nervový systém. Pri rozptýľovaní vo vzduchu spolu s majoránom, dokáže tangerínový olej uklidniť emócie ako žiaľ, hnev a šok.



Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal mandarínkový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: nodifikátor a zosobňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), bergamot, šalvia muškátová (clary sage), kadidlo (frankincense), muškát (geranium), grapefruit, levanduľa (lavender), citrón (lemon), pomaranč (orange), and rumanček rímsky (Roman chamomile).

Typ vône: vrchné tóny (5–20 % zmesi). Vôňa: svieža, sladká, citrusová; intenzita: 3.

⊕ **Dodatočný výskum:**

Pneumónia: Perorálna liečba potkanov s navodenou pľúcnou fibrózou hydrodestilovaným mandarínkovým éterickým olejom pôsobila proti úbytku telesnej váhy a značne zlepšila skóre alveolitídy a fibrózy pľúcneho tkaniva. Účinky mandarínkového éterického oleja na pľúcnu fibrózu boli spojené so zneškodňovaním voľných radikálov a antioxidantným pôsobením (Zhou a kol., 2012).

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉=Aromaticky, ☉=Vnútorne

Mäta klasnatá (Spearmint) *Mentha spicata*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ◯varenie, ◯zlé trávenie

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). V tehotenstve používajte s opatrnosťou. Nepoužívajte na dojčatá. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ◯: Užívajte v tobolkách alebo v nápoji. Použite na ochutenie pri varení.

Chemické zloženie: ketóny (<70 %): l-karvón (<58 %), dihydrokarvón (<10 %), mentón (<2%), pulgón; monoterpény (<30 %): l-limonén (<25 %), myrcén (<3 %), kamfén, α-β-pinény, α-felandrén; alkoholy (<10 %): karveol (<3 %), linalool, trans-tujanol-4, oktanol, borneol; seskviterpény (<5 %): β-karyofylén, β-bourbonén, α-elemén, β-farnezén; estery: karvyl acetáty (<4 %); oxidy: 1,8 cineol (<3 %); seskviterpénové alkoholy: α-kadinol, farnezol, elemol; fenolické alkoholy: mentol.

Vlastnosti: antibakteriálne ☉, antikatarálne, antifungálne, protizápalové, antiseptické, protikŕčové, hormóny imitujúce, insekticídne a stimulačné.

Historické využitie: Mäta klasnatá sa v minulosti používala na pomoc pri čkaní, kolike, nevoľnosti od žalúdka, zlom trávení, plynatosti, bolesti hlavy, vredoch a chrastách.

Použitie vo francúzskej medicíne: bronchitída, kandida, zápal močového mechúra, vysoký krvný tlak.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri navodení rovnováhy a zvýšení metabolizmu, čo môže napomôcť pri spaľovaní tukov a toxínov v tele. Môže napomôcť žľazovému, nervovému a respiračnému systému. Môže tiež pomôcť pri akné,



chuti do jedla (stimuluje), zapáchajúcom dychu, rovnováhe, pôrode (napomáha jednoduchšiemu pôrodu), zápche, depresii, hnačke, trávení, suchej pokožke, ekzéme, horúčkach, bolestiach hlavy, vnútornostiach (utišuje), obličkových kameňoch, menštruácii (pomalá, ťažká menštruácia), migréne, nevoľnosti od žalúdka, bolestivých ďasnách, žalúdka (uvoľňuje svaly), zadržiavaní moču, zápale pošvy, váhe (redukovanie) a navodení pocitu blaha.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci systém, emocionálna rovnováha.

Aromatické účinky: Jeho hormóny imitujúca činnosť môže pomôcť otvoriť a uvoľniť emocionálne bloky a tak privodiť pocit rovnováhy. Funguje ako anti-depresívum, tým, že uvoľňuje mentálne vypätie pomáha pri únave a pozdvihuje ducha.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) ho uznal vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ☉=Nezriedený, ☉=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ◯=Zriediť

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou. Nevhodný pre dojčatá.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), levanduľa (lavender), mäta pieporná (peppermint), rozmarín (rosemary).

Typ vône: vrchné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: mentolová, jemne ovocná, menej jasná ako mäta pieporná; intenzita: 3.

📖 Dodatočný výskum:

Antibakteriálne vlastnosti: Olej mäty piepornej a mäty klasnatej inhiboval odolné kmene *stafylokoka*, *E.coli*, salmonely a *Helicobacteria pylori* (Imai a kol., 2001).

Mäta pieporná (Peppermint) *Mentha piperita*



Základné informácie

Názov čelade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ●●bdelosť, ○●●antioxidant, ●●astma, ●autizmus, ●bakteriálne infekcie, ●●bel-
lova obrna, ●●poranenie mozgu, ●●chronická únava,
●opar, ○●polypy hrubého čreva, ●●kongescia, ●zá-
pcha, ●●ochladenie (tela), ●kŕče, ●●Crohnova cho-
roba, ○●hnačka, ●dysmenorea, ●výdrž[□], ●mdloby,
○●●horúčka, ●●chrípka (influenza), ○●vystavenie
gama radiácii[□], ●●gastritída, ●halitóza, ●●boles-
ti hlavy[□], ●pálenie záhy, ●úpal, ●hernia (hiátová),
●herpes simplex, ●žihľavka, ●návaly tepla, ●●Hun-
tingtonova choroba, ●●hypotyreóza, ○●●zlé trávenie,
○●syndróm dráždivého čreva[□], ●svrbenie, ●pásmová
choroba, ●laktácia (zníženie produkcie mlieka), ●●pa-
mät[□], ●●migrény, ●kinetóza, ●MRSA, ●●skleróza
multiplex, ●bolesť svalov, ●svalová únava, ●●myelí-
nová pošva, ●nevoľnosť od žalúdka[□], ●●strata čuchu,
●osteoporóza, ●●paralýza, ●●rinitída, ●svrab, ●is-
chias, ●●šok, ●●sinusitída, ●operačné rany, ●opuch-
nuté oči, ●tenisový lakeť, ●●●infekcia hrdla, ●●tyfus,
○●vred (gastrický), ●kŕčové žily, ○●vracanie

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo vypite s nápojom. Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: fenolové alkoholy (<44 %): mentol (<44 %), piperitoly; ketóny (<25 %): mentón (20-30 % a max. 65 % ak sa destiluje v septembri počas kvitnutia), pulegón (<5 %), piperitón (<2 %), karvón, jazmón; monoterpény (<15 %): α a β-pinény (<6 %), l-limonén (<6 %), ocimén,



myrcén, p-cymén, β-felandrén, sabinén, α-terpinén, terpinolén, kamfén; seskviterpény (<10 %): germakrén-D (<5 %), β-bourbonén, ζ-bulgarén, γ-kadinén, β-karyofylén, β-elemén, β-farnezén, muuroolén; estery (<9 %): mentyl acetát (<9 %), tiež mentyl butyrát a izovalerát; oxidy (<9 %): 1,8 cineol (<5 %), piperitón oxid, karyofylén oxid; furanoidy: mentofurán (<8 %); fenoly: terpinen-4-ol (<3 %); alkoholy (<3 %): α terpineol, linalool; seskviterpénové alkoholy: viridiflorol; furanokumaríny: eskuletín; sulfidy: mint sulfid, dimentyl sulfid.

Vlastnosti: analgetické, antibakteriálne[□], antikarcinogénne, protizápalové[□], antiseptické, protikŕčové[□], antivírusové[□] a vzpružujúce.

Historické využitie: Mäta pieporná sa po stáročia používala na utíšenie tráviacich ťažkostí, osvieženie dychu a na úľavu pri kolike, plynatosti, bolestiach hlavy, pálení záhy a zlom trávení.

Použitie vo francúzskej medicíne: astma, bronchitída, kandidóza, hnačka, trávenie (pomáha)[□], horúčka (znižuje), chrípka, halitóza, pálenie záhy, hemoroidy, návaly tepla, zlé trávenie[□], menštruačná nepravidelnosť, migrény, kinetóza, nevoľnosť od žalúdka, respiračná činnosť (pomáha), šok, pokožka (svrbenie), infekcia hrdla, kŕčové žily, vracanie.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri hneve, artritíde, kolike, depresii, únave, otrave

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

jedlom, hystérii, zápale, problémoch s pečnou, nervoch (regenerácia a podpora), reumatizme, záchvatoch (epileptických), pozdvižení a otvorení zmyslového systému, utíšeni a ochladieni pokožky (môže pomôcť udržať telo chladnejšie počas horúcich dní), bolesti zubov, tuberkulóze a ako príchuť do vody.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci systém, svaly a kosti, nervový a respiračný systém, pokožka.

Aromatické účinky: Očisťuje a stimuluje vedomie mysle a môže pomôcť s pamäťou a mentálnym výkonom. Ochladzuje a môže pomôcť pri znížení horúčky.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z mäty piepornej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta. Ak trpíte na vysoký krvný tlak, používajte s opatrnosťou. Počas tehotenstva používajte s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: mentolová, ostrá, intenzívna; intenzita: 5.

Dodatočný výskum:

Výdrž: Počas kvázi-experimentu, ktorý porovnával vykonávanie cvičenia pred a po konzumácii minerálnej vody obsahujúcej éterický olej z mäty piepornej po dobu 10 dní sa zistilo, že konzumácia oleja z mäty piepornej vedie k lepšiemu výkonu počas cvičenia (vrátane zvýšenia respiračnej efektívnosti, výdaja energie, času potrebného k vyčerpaniu a vzdialenosti prejdenej počas cvičenia a zníženia kludovej a záťažovej tepovej frekvencie) (Meamarbashi a kol., 2013).

Vystavenie gama radiácii: Z myši, u ktorých bolo celé telo vystavené gama žiareniu, uhynulo len 17 % z tých, ktoré boli kŕmené olejom z mäty piepornej, v porovnaní so 100 % úhynom tých, ktoré neboli kŕmené olejom z mäty piepornej. Zistilo sa tiež, že myši, ktoré boli v tomto pokuse kŕmené olejom z mäty piepornej, boli po 30 dňoch schopné prinavrátiť úroveň krviniek do na normálnu hodnotu, kým myši v kontrolnom teste tohoto schopné neboli (a následne uhynuli). Toto zistenie privádza k názoru, že olej z mäty piepornej má ochranný alebo stimulačný účinok na krvné kmeňové bunky (Samarth a kol., 2004).

Vystavenie gama radiácii: Olej z mäty piepornej podávaný myšiam orálne preukázal schopnosť ochrániť semenníky voči poškodeniu gama radiáciou (Samarth a kol., 2009).

Bolesti hlavy: Kombinácia oleja z mäty piepornej a etanolu preukázala značné analgetické účinky s redukciami citlivosti na bolesť hlavy. Kombinácia mäty piepornej, eukalyptu a etanolu preukázala relaxačný vplyv na svaly a zvýšila kognitívny výkon u ľudí (Göbel a kol., 1994).

Syndróm dráždivého čreva: U pacientov so syndrómom dráždivého čreva (IBS) bez prítomnosti bakteriálneho premoženia, intolerancie laktózy alebo celiakie, preukázal olej z mäty piepornej počas 8 týždňov oveľa výraznejšiu redukciu symptómov IBS ako placebo (Cappello a kol., 2007).

Syndróm dráždivého čreva: Deti trpiace syndrómom dráždivého čreva (IBS), ktorým bol podaný olej z mäty piepornej v gastrorezistentných tobolkách (aby zostali zatvorené až kým sa nedostanú do čriev), hlásili zníženú silu bolesti spojenú s IBS (Kline a kol., 2001).

Syndróm dráždivého čreva: Pacienti so symptómami IBS, ktorí užívali olej z mäty piepornej v gastrorezistentných tobolkách, zaznamenali značne silnejšiu redukciu symptómov v porovnaní s pacientmi, ktorí užívali placebo (Liu a kol., 1997).

Syndróm dráždivého čreva: Olej z mäty piepornej podávaný v gastrorezistentných tobolkách preukázal u pacientov trpiacich syndrómom dráždivého čreva značnejšie zredukovanie symptómov ako v prípade placeba (Rees a kol., 1979).

Pamäť: V pokusoch s ľuďmi preukázala aróma mäty piepornej schopnosť posilniť pamäť a zvýšiť bdelosť (Moss a kol., 2008).

Nevoľnosť: Perorálne podávanie toboliek obsahujúcich dve kvapky oleja z mäty klasnatej alebo mäty piepornej pacientom s rakovinou počas chemoterapeutických cyklov znižovalo intenzitu nevoľnosti v porovnaní s kontrolnou skupinou (TayaraniNajaran a kol., 2013).

Antibakteriálne vlastnosti: U osôb používajúcich ústnu vodu s obsahom tymolu, mentolu, metylu salicylátu a eukalyptolu počas 6 mesiacov sa preukázala absencia akýchkoľvek orálnych baktérií, u ktorých by sa vyvinula odolnosť voči týmto olejom (Charles a kol., 2000).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej z mäty piepornej a mäty klasnatej inhiboval odolné kmene *stafylokoka*, *E.coli*, salmonely a *Helicobacteria pylori* (Imai a kol., 2001).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej z mäty piepornej a rozmarínový olej sa preukázali byť efektívnejšie pri predchádzaní tvorby dentálneho biofilmu (povlaku) ako chlórhexidín (antiseptikum) (Rasooli a kol., 2008).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej z mäty piepornej zmiešaný so zubnou pastou sa u ľudských dobrovoľníkov preukázal byť pri nižších koncentráciách efektívnejší v zabraňovaní tvorby zubného povlaku ako chlórhexidín (antiseptikum) (Shayegh a kol., 2008).

Protizápalové vlastnosti: Kombinácia oleja z mäty piepornej a rascového oleja preukázala po vyvolaní zápalu u potkanov zníženie viscerálnej hyperalgie (precitlivosti na bolesť v gastrointestinálnom trakte) (Adam a kol., 2006).

Protizápalové vlastnosti: L-mentol preukázal inhibovanie produkcie zápalových mediátorov v ľudských monocytoch (type bielych krviniek účastných na imunologickej odozve) (Jurgens a kol., 1998).

Protikŕčové vlastnosti: Olej z mäty piepornej sa preukázal byť rovnako efektívnym ako Buscopan (protikŕčová droga) pri predchádzaní kŕčom počas báriového nálevu (druh klystíru, ktorý sa používa na uvedenie bária do čreva za účelom röntgenového snímania) (Asao a kol., 2003).

Antivírusové vlastnosti: Olej z mäty piepornej demonštroval priamu ničiacu aktivitu voči vírusom herpesu typu 1 a 2 (Schuhmacher a kol., 2003).

Trávenie (pomoc): Použitie oleja rozmarínu, citrónu a mäty piepornej pri masáži preukázalo u starších ľudí schopnosť zredukovať zápchu a zvýšiť pohyb čriev, v porovnaní s masážou bez olejov (Kim a kol., 2005).

Zlé trávenie: U pacientov s dyspepsiou (zlým trávením) liečba tobolkami obsahujúcimi olej z mäty piepornej a rascový olej preukázala zredukovanie bolesti a frekvencie bolesti (Freise a kol., 1999).

Zlé trávenie: Gastrorezistentná tobolka s obsahom oleja z mäty piepornej a rascu preukázala zredukovanie bolesti a symptómov u pacientov s nevredovou dyspepsiou (zlým trávením) v porovnaní s kontrolnou skupinou (May a kol., 1996). Vystavenie gama radiácii: Myši, ktorým bol podaný výťažok z listu mäty piepornej preukázali pri vystavení gama radiácii menšiu stratu buniek kostnej drene ako myši, ktorým výťažok z mäty piepornej nebol podaný (Samarth a kol., 2007).

Nervy: Ošetrenie ľudských a potkaních astrocytov (buniek nachádzajúcich sa v nervoch a mozgu, ktoré podporujú hematocencefalickej bariéry a pomáhajú opraviť mozog a miechu po úrazoch) olejom z mäty piepornej preukázalo inhibíciu tepelným šokom vyvolanej apoptózy týchto buniek. (Koo a kol., 2001).

Záchvat (epileptický): U myši, ktoré boli vopred liečené injekčným podaním éterického oleja z mäty piepornej, sa po injekčnom podaní smrteľnej dávky pentylenetetrazolu (PTZ) za účelom vyvolania epileptických záchvatov nevykytli žiadne epileptické záchvaty a všetky myši túto dávku prežili.

Medovka (Melissa) *Melissa officinalis*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov a kvetov medovky lekárskej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉ upokojenie, ☉ opar, ☉ vírusové infekcie

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: aldehydy (<65 %): geranial (<35 %), neral (<28 %), citronelal (<3 %), α cyklocitral; seskviterpény (<35 %): β karyofylén (<19 %), α -kopaén (<5 %), germakrén-D (<4 %), β -bourbonén, δ - a γ kadinény, humulén, β -elemén; oxidy (<11 %): karyofylén oxid (<7 %), 1,8 cineol (<4 %); alkoholy (<7 %): linalool, okten-3ol, nerol, geraniol, citronelol, izopulegol, karyofylenol, farnezo; estery (<7 %): metyl citronelát (<5%), citronelyl, geranyl, neryl, a linalyl acetáty; ketóny (<7 %): metyl heptanón (<5 %), farnezyacetón, oktanón; monoterpény (<3 %): cis- a trans-ocimény, l-limonén; seskviterpénové alkoholy: elemol, α -kadinol; furanokumaríny: eskuletín.

Vlastnosti: antibakteriálne, antidepresívne, protialergické, antimikrobiálne, protikŕčové, antivírusové[☉], hypertenzné, nervy utišujúce, sedatívne[☉], tonizačné a maternicové.

Historické využitie: V staroveku sa medovka používala na nervové poruchy a mnohé rôzne ochorenia týkajúce sa srdca alebo emócií. Používala sa tiež na podporu plodnosti. Medovka bola hlavnou prísadou karmelitánskych kvapiek, ktoré destilovali karmelitánski mníši vo Francúzsku od roku 1611.

Iné spôsoby použitia: alergie, úzkosť, astma, bronchitída, chronický bolesti hlavy, nachladnutie, opar, pľuzgierie[☉] (aplikujte priamo 3x denne), kolika[☉], depresia, dyzentéria, ekzém, erysipelas (ruža),



horúčky, problémy so srdcom (pri nadmernej stimulácii alebo horúčave), vysoký krvný tlak, zlé trávenie, uštipnutie hmyzom, nespavosť, menštruačné problémy, migréna, nevoľnosť od žalúdka, nervové napätie, búšenie srdca, šok, sterilita (u žien), infekcie hrdla, závrat a vracanie. Dr. Dietrich Wabner, profesor na Technickej univerzite v Mníchove, podal správu, že jednorazová aplikácia pravého medovkového oleja viedla k úplnému ústupu lézií herpesu simplex. Podľa Roberta Tisseranda, „Medovka je tým najlepším omladzovacím prostriedkom, ktorý môže človek môže nájsť – nie nič, čo nás spraví znovu mladými, ale nič, čo pomáha odbúrať vplyv našej mysle a sveta okolo nás na naše telo.“

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, pokožka.

Aromatické účinky: Medovka má jemnú, príjemnú, citrónovú vôňu, ktorá je jedinečná spomedzi ostatných éterických olejov a poskytuje vynikajúcu podporu pre telo aj myseľ. Upokojuje a pozdvihuje a môže pomôcť uviesť emócie do rovnováhy.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal medovkový olej vo všeobecnosti za bezpečný

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ☉=Nezriedený, ☉=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ☉=Zriediť

(GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: posilňovač, vyrovnávač a modifikátor.

Môže sa miešať s olejmi: muškát (geranium), levanduľa (lavender) a iné kvetinové a citrusové oleje.

Typ vône: stredné tóny (50 - 80 % zmesi). Vôňa: jemná, citrónová; intenzita: 2.

Dodatočný výskum:

Antivírusové vlastnosti: Medovkový olej preukázal inhibíciu vírusov *herpes simplex* typu 1 a 2. (Schnitzler a kol., 2008).

Opary: Medovkový olej preukázal inhibíciu vírusov herpesu simplex typu 1 a 2. (Schnitzler a kol., 2008).

Sedatívne vlastnosti: Výsledky klinických pokusov indikujú, že kombinácia medovkového a valerianového oleja môže mať v určitých dávkach vlastnosti redukujúce úzkosť (Kennedy a kol., 2006).

Sedatívne vlastnosti: Medovkový olej aplikovaný lokálne v telovom kréme preukázal u pacientov trpiacich silnou demenciou redukciiu agitácie a zlepšenie faktorov kvality života v porovnaní s tými, ktorým bol podaný telový krém s placebom (Ballard a kol., 2002).

Kolika: U dojčiat došlo k zlepšeniu koliky do 1 týždňa od začatia podávania fytoterapeutického prípravku obsahujúceho *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* a *Melissa officinalis* v porovnaní s placebom obsahujúcim vitamíny (Savino a kol., 2005).

Ateroskleróza: Medovkový éterický olej mal hypolipidemické účinky u transgenických myši. Myši, ktorým bol perorálne podávaný medovkový éterický olej po dobu dvoch týždňov, mali nižšie plazmatické koncentrácie triglyceridov a zmenené metabolické dráhy. Tieto výsledky naznačujú, že medovkový olej by mohol byť užitočný na prevenciu hypertriglyceridémie, jedného z hlavných faktorov, ktoré vedú k rozvoju srdcovocievneho ochorenia (Jun a kol., 2012).

Cukrovka: Perorálne užívanie medovkového éterického oleja výrazne znížilo hladinu glukózy v plazme v porovnaní s kontrolnou skupinou a zvýšilo glukózovú toleranciu v myšom modeli cukrovky 2. typu (Chung a kol., 2010).

Muškát (Geranium) *Pelargonium graveolens*



Základné informácie

Názov čeľade: *Geraniaceae* (pakostovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vodnou parou listov z muškátu omaného (geránia).

Hlavné spôsoby použitia*: ● agitácia (upokojuje), ● baktérie prenášané vzduchom, ● autizmus, ● krvácanie, ● prsia (utišuje bolesť), ● modriny, ● kalcifikácia chrbtice, ● rakovina, ● vlásoknice (narušené), ● cukrovka, ● hnačka, ● dysmenorea, ● endometrióza, ● environmentálny stres, ● žľazníkové kamene, ● vlasy (suché), ● prietrž (v jazve), ● impetigo, ● nespavosť (staršie deti), ● žltáčka, ● pásmová choroba, ● libido (nízke), ● menorágia, ● potrat (po ňom), ● MRSA, ● osteoartritída, ● osteoporóza, ● podpora podžalúdkovej žľazy, ● paralýza, ● syndróm bolestivej panvy, ● fyzický stres, ● PMS, ● po pôrode, ● reumatoidná artritída, ● pokožka (suchá), ● pokožka (citlivá), ● vred (gastrický), ● varikózný vred, ● závrat, ● vrásky

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☞: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ⊗: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: alkoholy (<70 %): citronelol (>32 %), geraniol (<23 %), linalool (<14 %), nerol, γ -eudesmol, α -terpineol, mentol; estery (<30 %): citronelyl formiát (14%), geranyl formiát a acetát (<12 %), iné propionáty, butyráty a tigláty; ketóny: izomentón (<8 %), mentón, piperitón; seskviterpény: 4-guajadién-6,9, α -kopaén, δ - a γ -cadinény, δ -guaiazulén, β -farnezen; aldehydy: geranial (<6 %), neral, citronelal; monoterpény (<5 %): α - a β -pinény, l-limonén, myrcén, ocimén; seskviterpénové alkoholy: farnezol (<3 %).

Vlastnosti: antibakteriálne[☞], pôsobiace proti kŕčovým záchvatom[☞], antidepresívne, protizápalové[☞], antiseptické, adstringentné, diuretické, repelent-

né (hmyz)[☞], osviežujúce, relaxačné, sedatívne a tonizačné.

Historické využitie: Muškátový olej sa používal pri dyzentérii, hemoroidoch, zápaloch, silnej menštruácii a pravdepodobne dokonca proti rakovine (ak je ľudové rozprávanie pravdivé). Vraj sa tiež používal ako liek na zlomeniny kostí, nádory a rany.

Použitie vo francúzskej medicíne: cukrovka, hnačka, žľazník, gastrický vred, žltáčka, pečeň, sterilita, močové kamene.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri akné, krvácaní (zvyšuje krvácanie na vypudenie toxínov a potom ustane), popáleninách, obehových problémoch (zlepšuje krvný obeh), depresii, trávení, ekzému, hormonálnej nerovnováhe, nespavosti, obličkových kameňoch, rozšírení žlčových ciest na detoxikáciu pečene, menštruačných problémoch, neuralgii (silná bolesť pozdĺž nervu),



*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ⊗=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ○=Zriediť

regenerácii tkaniva a nervov, podžalúdkovej žľazy (uvádza ju do rovnováhy), tinee, pásovom opare, pokožke (môže regulovať kožný maz, čo je mastný výlučok mazových žliaz pokožky, ktorý ju udržiava pružnú; je vhodný pre ženy v tehotenstve; funguje ako čistiaci prípravok na mastnú pokožku a môže dokonca oživiť bledú pokožku), pri vredoch, bolesti hrdla a ranách.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, pokožka.

Aromatické účinky: Môže pomôcť uvoľniť negatívne spomienky a priviesť človeka späť k pokojným, šťastným momentom. Môže tiež pomôcť uľaviť od nervového napätia a stresu, vyrovnať emócie, pozdvihnúť ducha a podporiť pokoj, pocit blaha a nádeje.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal muškátový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: všetky druhy.

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: sladká, zelená, citrusovo-ružová, svieža; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Antibakteriálne vlastnosti: Kombinácia citricidového a muškátového oleja preukázala silné antibakteriálne účinky na MRSA. Muškát a čajovník preukázali mať silné antibakteriálne účinky na stafylokok (*Staphylococcus aureus*) (Edwards-Jones a kol., 2004).

Antibakteriálne vlastnosti: Zmes oleja z citrónovej trávy a muškátového oleja preukázala v kancelárskom prostredí zredukovanie baktérií prenášaných vzduchom o 89 %, a to po rozptýlení zmesi vo vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Vlastnosti pôsobiace proti kŕčovým záchvatom: Linalool, prítomný vo viacerých éterických olejoch, preukázal schopnosť inhibovať stimulované kŕčové záchvaty u potkanov priamym pôsobením na komplex receptorov NMDA (Brum a kol., 2001).

Protizápalové vlastnosti: Lokálna aplikácia muškátového oleja preukázala u myši schopnosť redukovať zápalovú reakciu akumulácie neutrofilov (bielychkrvíniček) (Maruyama a kol., 2005).

Repellent hmyzu – kliešte: Seskviterpénový alkohol z muškátového éterického oleja bol účinným repelentom kliešťa *Amblyomma americanum* a v koncentráciách vyšších než 0,052 mg bol porovnateľný s DEET, pokiaľ ide o repelentnú schopnosť (Tabanca a kol., 2013).

Mušská neplodnosť: Samčekom myši, ktoré boli vystavené škodlivému insekticídu, o ktorom je známe, že poškodzuje spermie, boli úspešne liečené muškátovým éterickým olejom vďaka jeho antioxidantným účinkom. V porovnaní s kontrolnou skupinou perorálne podanie muškátového oleja zabránilo oxidácii semenníkov, znižovalo peroxidáciu lipidov a zvyšovalo celkovú motilitu a životaschopnosť myších spermií a zlepšovalo ich morfológiu (Slima a kol., 2013).

Myrha (Myrrh) *Commiphora myrrha*



Základné informácie

Názov čeľade: *Burseraceae* (burzerovité; živicové stromy a kry)

Spôsob získania oleja: Destiláciou živice myrhovníka pravého.

Hlavné spôsoby použitia*: ● rakovina, ● poraskaná pokožka, ● kongescia, ● dyzentéria, ● ochorenie dasien, ● Hashimotova choroba, ● hepatitída, ● hypertyreóza, ● infekcia, ● cirhóza pečene, ● vredy na koži, ● strie, ● vredy (dvanástnikový), ● mokvajúce rany

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riešenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: seskviterpény (<75 %): lindestrén (<30 %), β-, γ- a δ-elemény

(<40 %), α-kopaén (<12 %), β-bourbonén (<5 %), muurolén, δ-cadinén, humulén, kurzerén; furanoidy (<27 %): metoxyfurogermakrén (<9 %), furoendesmedién (<8 %), α-bergamotén (<5 %), metylisopropenylfurón (<5 %), furfural (<3 %), furanodiól (<2 %), rozefurán; ketóny: (<20 %): kurzenón (<11 %), metylizobutyl ketón (<6 %), germakrón (<4 %); triterpény (<7 %): α-amyrín (<4 %), α-amyrénón (<3 %); monoterpény (<6 %): ocimén, p-cymén, α-tujén, l-limonén, myrcén; aldehydy: metylbutynal (<3 %), cinnamaldehyd, kuminal; arény: xylén; karboxylové kyseliny: kyselina octová, kyselina mravčia, kyselina palmitová; fenoly: eugenol, kresol.

Vlastnosti: antiinfekčné, protizápalové ☐, antiseptické, protinádorové ☐, adstringentné a tonizačné.

Historické využitie: Myrha sa používala ako vonná zápalná zmes pri náboženských rituáloch, na balzamovanie a ako liek na rakovinu, malomocenstvo a syfilis. Myrha zmiešaná so semenom koriandra a medom sa používala na liečenie herpesu.

Použitie vo francúzskej medicíne: bronchitída, hnačka, dyzentéria, hypertyreóza, strie, múčnivka, vredy, vaginálna kandidóza, vírusová hepatitída.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže pomôcť pri chuti do jedla (zvyšuje), astme, mykóze chodidiel, kandidate, katare (hlien), kašli, ekzéme, trávení, dyspepsii (narušené trávenie), plynatosti, mykotickej infekcii, zápale ďasien, hemoroidoch, ústnych vredoch, dekonstancii prostaty, tinee, bolesti hrdla, kožných problémoch (popraskaná, zapálená pokožka) ☐, ranách a vráskach.

Ovplyvňuje telesné systémy: hormonálny, imunitný a nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Podporuje vedomie a má pozdvihujúce účinky.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal myrhový olej vo všeobecnosti za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchuť. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac



*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ● = Nezriedený, ☉ = Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ○ = Zriediť

rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: modifikátor a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: kadidlo (Frankincense), levandúľa (lavender), santalové drevo (sandalwood) a všetky korenisté oleje.

Typ vône: spodné tóny (5-20 % zmesi). **Vôňa:** teplá, zemitá, drevitá, balzamová; **intenzita:** 4.

Dodatočný výskum:

Protizápalové vlastnosti: Myrhový olej v subtoxických množstvách preukázal redukovanie interleukínu (chemických signálov, ktoré podľa všetkého zohrávajú úlohu pri zápalovom procese) fibroblastov v dasnách (Tipton a kol., 2003).

Protinádorové vlastnosti: Liečba eleménom (vyskytujúcim sa v myrhovom oleji) preukázala u pacientov s malígnym mozgovým nádorom zvýšenie času prežitia a redukovanie veľkosti nádoru v porovnaní s chemoterapiou (Tan a kol., 2000).

Koža: Myrhový éterický olej účinne zneškodňoval singletový kyslík (typ antioxidantného pôsobenia) svojou schopnosťou znížiť tvorbu peroxidu skvalénu v kožnom mazu (na pleť ľudských subjektov), ktoré bolo ožiarené UV žiarením. Z týchto výsledkov vyplýva, že lokálna aplikácia myrhového éterického oleja môže pomôcť znížiť poškodenie kožného mazu a tým ochrániť kožu pred starnutím (Auffray, 2007).

Mozog – starnutie: Tri nové kadinánové seskviterpény izolované z myrhy prejavovali v bunkovej línii odvodenej od ľudských buniek neuroochranné pôsobenie počas navodenia bunkovej smrti látkou 1 metyl 4 fenylpyridinium (Xu a kol., 2011).

Oregáno *Origanum vulgare*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou pamajoránu obyčajného vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: 🦠mykóza chodidiel, 🦠mozole, 🦠kandida, 🦠afty, 🦠syndróm karpálneho tunela, 🦠vírus ebola, 🦠🦠mykotické infekci, 🦠🦠imunitný systém (stimuluje), 🦠zápal, 🦠🦠črevné parazity, 🦠MRSA, 🦠bolesť svalov, 🦠🦠nosový polyp, 🦠🦠parazity, 🦠🦠mor, 🦠🦠zápal pľúc, 🦠🦠tinea, 🦠🦠stafylokoková infekcia, 🦠🦠vaginálna kvasinková infekcia, 🦠vírusové infekcie, 🦠zohrievanie (tela), 🦠bradavice, 🦠čierny kašeľ

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- 👉: Pri lokálnom použití zriedte v pomere 1:3 (1 kvapka éterického oleja k minimálne 3 kvapkám základového oleja). Pre deti nad 6 rokov alebo ľudí s citlivou pokožkou rozriedte vo väčšom pomere. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- 👉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- 👉: Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: fenoly (<80 %): karvakrol (<75 %), tymol (<5 %), terpinen-4-ol; monoterpény (<25 %): p-cymén (<10 %), γ terpinén (<9 %), myrcén (<3 %), α- a β pinény, kamfén, l-limonén, α-terpinén; seskviterpény (<6 %): β-karyofylén (<5 %), β-bisabolén; karboxylové kyseliny: kyselina rozmarínová (<5 %); estery: linalyl acetát (<4 %); ketóny: gáfor, d-karvón; alkoholy: borneol, linalol, α terpineol.

Vlastnosti: antibakteriálne👉, antifungálne👉, protiparazitné👉, antiseptické na respiračný systém, antivírusové a imunostimulačné👉.

Použitie vo francúzskej medicíne: astma, bronchitída (chronická), mentálne ochorenie, pľúcna tuberkulóza a reumatizmus (chronický).

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri nachladnutí, tráviacich problémoch, metabolickej



rovnováhe, obezite👉, vírusovom a bakteriálnom zápale pľúc a posilnení životne dôležitých centier.

Ovplyvňuje telesné systémy: imunitný a respiračný systém, svaly a kosti.

Aromatické účinky: Posilňuje pocit bezpečia.

Aplikácia: Pri lokálnom použití zriedte v pomere 1:3 (1 kvapka éterického oleja k minimálne 3 kvapkám základového oleja). Aplikujte na reflexné body a priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal oregánový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), fenikel (fennel), muškát (geranium), citrónová tráva (lemongrass), tymián (thyme) a rozmarín (rosemary).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: bylinná, ostrá; intenzita: 5.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. 🦠=Nezriedený, 🦠=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, 🦠=Zriediť

Dodatočný výskum:

Antibakteriálne vlastnosti: Oregánový olej preukázal schopnosť inhibovať MRSA (Nostro a kol., 2004).

Antibakteriálne vlastnosti: Oregánový olej preukázal schopnosť zahubiť kmene *stafylokoka*, *E.coli* a *baktérii Klebsiella pneumoniae*, *Helicobacter pylori* a *Mycobacterium terrae*, *odolných voči antibiotikám* (Preuss a kol., 2005).

Antifungálne vlastnosti: Výpar z oregánového oleja preukázal fungicídne účinky voči hube *Trichophyton mentagrophytes* (huba, ktorá spôsobuje kožnú infekciu sprevádzanú svrbením) (Inouye a kol., 2006).

Antifungálne vlastnosti: V teste deviatich olejov, olej z klinčeka, nasledovaný olejom zo škorice, oregánovým a muškátom, preukázal schopnosť inhibovať dve huby produkujúce toxíny (Juglal a kol., 2002).

Antifungálne vlastnosti: Myši nakazené kandidou (*Candida albicans*), ktoré boli kŕmené oregánovým olejom alebo karvakrolom zriedeným v olivovom oleji mali po 30 dňoch 80 % mieru prežitia, zatiaľ čo všetky infikované myši, ktoré boli kŕmené len olivovým olejom uhynuli po 10 dňoch (Manohar a kol., 2001).

Antifungálne vlastnosti: Oleje zo škorice, tymiánový, oregána a rasce zabránili u huby aspergillus fungus produkcii aflatoxínu (Tantaoui-Elaraki a kol., 1994).

Protiparazitné vlastnosti: Oregánový olej podaný orálne preukázal zlepšenie gastrointestinálnych symptómov u 7 z 11 pacientov, ktorí boli pozitívne testovaní na parazita *Blastocystis hominis*, a v 8 prípadoch spôsobil vymiznutie tohto parazita (Force et al., 2000).

Imunostimulačné vlastnosti: U prasiat zaostávajúcích v raste, ktoré boli kŕmené doplnkom oregánových listov a kvetov obohatených za studena lisovaným oregánovým olejom, sa preukázal zvýšený rast, zníženie úmrtnosti a vyšší počet buniek a zložiek imunitného systému v porovnaní s prasatami v kontrolnej skupine, ktoré doplnok nedostávali (Walter a kol., 2004).

Váha – obezita: Po 10 týždňoch kŕmenia myši stravou s vysokým obsahom tuku a s karvakrolom, boli telesne príbratšie na váhe, váha vnútorných tukových vankúšikov a konečná telesná váha u myši významne nižšie než u myši, ktoré boli kŕmené stravou s vysokým obsahom tuku bez karvakrolu (konkrétne bolo pozorované zníženie konečnej telesnej váhy o 24 %, zníženie telesného príbratia na váhe o 43 % a zníženie celkovej váhy vnútorných tukových vankúšikov o 36 % po užívaní karvakrolu (Cho a kol., 2012). Je zaujímavé že, príjem potravy počas 10 týždňovej doby kŕmenia sa u skupín nelíšil a expresia mRNA bola u týchto dvoch skupín rozdielna (Cho a kol., 2012).

Antioxidačné vlastnosti: Antioxidačné pôsobenie oregánového éterického oleja, ktorý bol pridaný do extra panenského olivového oleja v koncentrácii 0.05 %, spomalilo oxidáciu tukov v olivovom oleji a predĺžilo jeho trvanlivosť (Asensio a kol., 2011).

Mačky – antifungálne vlastnosti: Štyri zo siedmich mačiek postihnutých hubovými mykózami (*Microsporium canis*) sa zotavili klinicky, ako i na základe výsledkov mikrobiologického vyšetrenia, a to lokálnou aplikáciou rozriedeného oregánového oleja vykonávanou po dobu 1 mesiaca (Mugnáini a kol., 2012).

Úzkosť: Karvakrol je monoterpénový fenol, ktorý sa vyskytuje v tymiáne a oregáne. Perorálne podávanie karvakrolu viedlo u myši k účinkom podobným anxiolytickým účinkom (Melo a kol., 2010).

Hrubé črevo – kolitída: Perorálne podávanie tymiánového a oregánového oleja v dávke 0,2 % tymiánu a 0,1 % oregána bolo účinné pri znižovaní miery úmrtnosti, urýchľovaní opätovného príbratia na váhe a výraznom znižovaní makroskopického poškodenia tkaniva hrubého čreva myši s navodenou kolitídou (Bukovská a kol., 2007).

Pačuli (Patchouli) *Pogostemon cablin*



Základné informácie

Názov čelade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov pačuli pravej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉ diuretikum, ☉☉☉ horúčka, ☉☉ repelent proti komárom, ☉☉ repelent proti termitom

Bežné spôsoby aplikácie†:

☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.

☉☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

☉: Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: seskviterpény (<63 %): α bulnezén (<20 %), β-bulnezén (<16 %), aromadendrén (<15 %), α-gajén (>12 %), seychelén (6 %), α-, β- a γ pačulény (<12 %), β karyofylén (<4 %), δ-kadinén (<3 %), β-gajén, β-elemén, humulén; seskviterpénové alkoholy (<38 %): pačulol (<35 %), pogostol, bulnezol, guajol, pačulenol; oxidy (<5 %): bulnezén oxid, karyofylén oxid, guajén oxid; ketóny: pačulenón (<3 %); monoterpény: α- a β-pinény, 1 limonén.

Vlastnosti: protiinfekčné, protizápalové, antifungálne, antiseptické, antitoxické, adstringentné, dekon-gescné, dezodoračné, diuretické, insekticídne[☉], stimulačné (trávenie) a tonizačné.

Historické využitie: Obyvatelia Ázie používali pačuli po stáročia na liečbu infekcie, zníženie horúčky, tonizovanie pokožky (a celého tela) a ako protijed pri uštipnutí hmyzom alebo hadom. Používala sa tiež na liečenie nachladnutia, bolesti hlavy, nevoľnosti od žalúdka, vracania, hnačky, bolesti brucha a halitóze (páchnucom dychu).

Použitie vo francúzskej medicíne: alergie, dermatitída, ekzém, hemoroidy, regenerácia tkaniva.

Iné spôsoby použitia: Tento olej vyťahuje z tela toxické materiály. Môže tiež pomôcť pri akné, chuti do jedla (obmedzenie), uhryznutí (hmyzu alebo hada), celulitíde, kongescii, lupinách, depresii, tráviacom systéme, úľave od svrbenia pri žihľavke, mastitíde[☉],



kožných ochoreniach (popraskaná pokožka, sťahuje voľnú pokožku), UV žiarení (ochrana), zadržiavanie vody, mokvajúcich ranách, chudnutia a prevencii proti vráskam.

Ovplyvňuje telesné systémy: pokožka.

Aromatické účinky: Má sedatívne, upokojujúce[☉] a relaxačné účinky, napomáha redukovat' pocit úzkosti. Môže mať určitý vplyv na sex, fyzickú energiu a peniaze.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z pačuli vo všeobecnosti za bezpečný na použitie ako potravinovú prísadu a príchuť. Zried'te jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a ried'te vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: posilňovač

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, šalvia muškátová (clary sage), kadidlo (frankincense), muškát (geranium), zázvor (ginger), levanduľa (lavender), citrónová tráva, (lemongrass), myrha (myrrh), borovica, ružové drevo, santalové drevo (sandalwood).

Typ vône: spodné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: zemitá, bylinná, sladko balzamová, sýta, s drevnatými podtónmi; intenzita: 4.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ☉=Nezriedený, ☉☉=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ☉☉☉=Zriediť

Dodatočný výskum:

Insekticídne vlastnosti: V teste zahŕňajúcom 34 rôznych éterických olejov preukázal pačulový olej z pačuli (*Pogostemon cablin*) najväčšiu efektívnosť ako insekticídny prostriedok proti muche domácej (Pavela, 2008).

Insekticídne vlastnosti: Olej z pačuli aj jeho zložka, pačulový alkohol (pačulol), preukázali mať pri lokálnej aplikácii repelentné a insekticídne účinky, voči taiwanským podzemným termitom (Zhu a kol., 2003).

Insekticídne vlastnosti: Olej z klinčeka, citronely a pačul preukázali efektívne repelentné účinky voči 3 druhom komárov (Trongtokit a kol., 2005).

Tehotenstvo/materstvo – mastitída: Pačulový alkohol (tricyklický seskviterpén a éterický olej z rastliny *Pogostemon cablin*) inhiboval chemicky navodenú mastitídu u myši, a to potláčaním zápalu, z čoho vyplýva, že pačuli môže zabrániť vzniku mastitídy (Li a kol., 2014).

Upokojujúce aromatické účinky: Inhalácia éterických olejov ako je olej z korenia, estragónu, fenikla a grapefruitu, preukázala mať stimulačný efekt na sympatickú aktivitu, zatiaľ čo inhalácia éterických olejov ruže a pačulispôsobila zníženie sympatickej aktivity u zdravých dospelých jedincov (Haze a kol., 2002).

Pomaranč (Orange) *Citrus sinensis*



Základné informácie

Názov čeľade: *Rutaceae* (rutovité)

Spôsob získania oleja: Lisovanie oplodia citrónovníka pomarančového za studena.

Hlavné spôsoby použitia*: uzkosť, trávenie (pomalé), strach, búšenie srdca, nespavosť, menopauza, nervozita, pozdvihnutie nálady, abstinénčné príznaky

Bežné spôsoby aplikácie†:

- Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Po použití na pokožku sa na 12 hodín vyhnite slnečnému žiareniu.
- Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo vypite s nápojom. Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie pri varení.

Chemické zloženie: monoterpény (<95 %): d limonén (<90 %), terpinolén, myrcén, α -pinén; tetraterpény (<8 %): β -karotén (<6 %), lykopen; aldehydy (<8 %): citral, dekanal, citronelal, dodekanal, nonanal, oktanal, α -sinensal; alkoholy (<6 %): linalool, cis a trans-karveol, α -terpineol, geraniol; ketóny (<4 %): l- a d-karvón (<3 %), α -ionón; estery (<3 %): citronelyl acetát, geranyl acetát, linalyl acetát, metyl antranilát; furanoidy: auraptén, bergaptol, imperatarín; seskviterpénové ketóny: nootkatón.

Vlastnosti: protirakovinové , antidepresívne, antiseptické, protikrčové, tráviace, sedatívne a tonizačné.

Historické využitie: Pomaranče, predovšetkým trpké pomaranče, sa používali na búšenie srdca, skorbut, žltacku, krvácanie, pálenie záhy, zapálený krk, prolaps maternice a konečníka, hnačku a krv v stolici.

Použitie vo francúzskej medicíne: srdcová angína (falošná), srdcové spazmy, zápcha, hnačka (chronická), dyspepsia (nervová), nespavosť, menopauza, búšenie srdca.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť k chuti do jedla, kostiach (krivica), bronchitíde, nachladnutí, kolike (pre dojčatá zriedte; pomáha im spať), pokožke (fádna a mastná), dermatitíde, tráviacom systéme, horúčke, chrípke, vysokom cholesterole (znižuje), ústnych vredoch, bolesti svalov, obezite, upokojení, oprave tkaniva, zadržavaní vody a vráskach.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci a imunitný systém, emocionálna rovnováha, pokožka.

Aromatické účinky: Pomaranč upokojuje a pozdvihuje telo aj ducha.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal pomarančový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Po použití sa na 12 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu.

Klasifikácia zmesi: posilňovač a zosobňovač.

Môže sa miešať s olejmi: škorica (cinnamon), kadidlo (frankincense), muškát (geranium) a levanduľa (lavender).



*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. =Nezriedený, =Zriediť pre deti/citlivú pokožku, =Zriediť

Typ vône: vrchné tóny (5-20 % zmesi). **Vôňa:** svieža, citrusová, ovocná, sladká; **intenzita:** 1.

Dodatočný výskum:

Úzkosť: Zdravé subjekty mužského pohlavia prejavovali nižšiu mieru úzkosti po piatich minútach inhalovania pomarančového éterického oleja v porovnaní s inhalovaním čajovníkového éterického oleja alebo destilovanej vody, keď boli vystavené situácii vyvolávajúcej stav úzkosti (Goes a kol., 2012).

Úzkosť: Potkany, ktoré boli premiestnené do vyvýšeného krížového bludiska po tom, ako boli vystavené aróme pomarančového éterického oleja po dobu piatich minút, prejavovali nižšiu mieru úzkosti v porovnaní s vystavením čajovníkovému éterickému oleju (Faturí a kol., 2010).

Úzkosť: Zubní pacienti (vo veku od 6 do 9 rokov) mali nižšiu hladinu kortizolu v slinách, nižší tep a trpeli menej úzkosťou počas zubného ošetrovania, keď inhalovali éterický olej z divého pomaranča, v porovnaní s pacientmi, ktorí arómu neinhalovali (Jafarzadeh a kol., 2013).

Protirakovinové vlastnosti: V štúdiu so staršími jedincami sa preukázala existencia vzťahu závislého od dávkovania, medzi konzumáciou citrusovej kôry, (ktorá má vysoký obsah d-limonénu) a nižším stupňom spinocelulárneho karcinómu (SCC) kože (Hakim a kol., 2000).

Protirakovinové vlastnosti: D-limonén (nachádzajúci sa vo väčšine citrusových olejov a v kôprovom, rascovom, citrónelovom a muškátovníkovom oleji) preukázal v klinických pokusoch schopnosť vyvolať odozvu (udržal pacientov stabilných) u niektorých pacientov v pokročilom štádiu rakoviny (1 karcinóm prsníka a 3 kolorektálne karcinómy z celkového počtu 32 pacientov). Sekundárny pokus výlučne s pacientmi s karcinómom prsníka nevyvolal nijakú odozvu (Vigushin a kol., 1998).

Sedatívne vlastnosti: Pacientky čakajúce na dentálne ošetrovanie prežívali po vystavení vône pomarančového oleja menej úzkosti a boli pozitívnejšie a pokojnejšie v porovnaní s pacientkami, ktoré neboli vystavené vône pomarančového oleja (Lehrner a kol., 2000).

Sedatívne vlastnosti: Pacienti čakajúci na dentálne ošetrovanie prežívali po vystavení vône levandulového alebo pomarančového oleja menej úzkosti a mali lepšiu náladu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Lehrner a kol., 2005).

Závislosť: Injekčné podanie limonénu, bežný terpén – ktorý sa vyskytuje v mnohých citrusových éterických olejoch, – viedlo u potkanov, ktorým bol podaný metamfetamín, k potlačeniu behaviorálnych prejavov užívania drogy. Vyšetrenie nucleus accumbens potkanov odhalilo, že limonén môže účinkovať regulovaním hladiny dopamínu a funkcie serotonínových receptorov (Yun, 2014).

Rozmarín (Rosemary) *Rosmarinus officinalis* CT 1,8 Cineol



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou kvitnúcej rastliny rozmarínu lekárskeho vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☹️ závislosť (alkohol), ☹️ adenitída, ☹️☹️ antioxidant, ☹️ rozšírenie tepien, ☹️☹️ artritída, ☹️☹️ bellova obrna, ☹️☹️ rakovina, ☹️ celulitída, ☹️ chemický stres, ☹️ cholera, ☹️ kónská noha, ☹️ zápcha, ☹️ detoxikácia, ☹️ cukrovka, ☹️ diuretikum, ☹️ mdloby, ☹️☹️ únava, ☹️☹️ chrípka (influenza), ☹️ mastné vlasy, ☹️ vlasy (vypadávanie), ☹️☹️ bolesti hlavy, ☹️ zápal, ☹️ infekcia obličiek, ☹️ vši, ☹️☹️ nízky krvný tlak[Ⓜ], ☹️☹️ pamäť, ☹️ svalová dystrofia, ☹️ osteoartritída, ☹️ Schmidtov syndróm, ☹️☹️ sinusitída, ☹️ vaginálna infekcia, ☹️ zápal pošvy, ☹️☹️ vírusová hepatitída, ☹️☹️ červy

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☹️: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Nepoužívajte v tehotenstve.
- ☹️☹️: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☹️: Užívajte v tobolkách alebo aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: oxidy: 1,8 cineol (<55 %), karyofylén oxid, humulén oxid; monoterpény: α-pinén (<14 %), β-pinén (<9 %), kamfén (<8 %), l-limonén, myrcén, p-cymén, α- a β-felandrény, α- a γ-terpinény; ketóny (<32 %): gáfor (<30 %), β-tujón, verbenón, d-karvón, hexanón, heptanón; alkoholy (<20 %): borneol (<12 %), α-terpineol (<5 %), linalool, verbenol; seskviterpény (<3 %): β-karyofylén, humulén; fenoly: terpinén-4-ol; estery: bornyl a fenchyl acetáty; kyseliny: kyselina rozmarínová.

Vlastnosti: analgetické[Ⓜ], antibakteriálne[Ⓜ], protirakovinové[Ⓜ], antikatarálne, antifungálne[Ⓜ], protiinfekčné[Ⓜ], protizápalové[Ⓜ], antioxidačné a expektoračné.



Historické využitie: Rastlinu rozmarínu si mnohé civilizácie vážili ako posvätnú. Používala sa ako plyný prostriedok na odohnanie zlých duchov a na ochranu proti moru a infekčným chorobám.

Použitie vo francúzskej medicíne: artritída[Ⓜ], krvný tlak (nízky)[Ⓜ], bronchitída, celulitída, cholera, nachladnutie, lupiny, depresia (nervová)[Ⓜ], cukrovka, únava (nervová/mentálna), chrípka, zadržiavanie tekutín, vypadávanie vlasov[Ⓜ], bolesť hlavy, hepatitída (vírusová), menštruácia (nepravidelná), sinusitída, tachykardia, zápal pošvy.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri ateroskleróze, bronchitíde, zimnici, nachladnutí, kolitíde, zápale močového mechúra, dyspepsii, nervovom vyčerpaní, imunitnom systéme (stimulácii), zápale ucha, búšení srdca, predchádzaní

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

respiračným infekciám, prekyslenom žalúdku a ochoreniach spojených so stresom [Ⓛ]. Poznámka: Tento chemotyp je vraj najvhodnejší na použitie pri pľúcnej kongescii, pomalom vyprázdňovaní, kandida, chronickej únave a infekciách (najmä stafylokokovi a streptokokovi).

Ovplyvňuje telesné systémy: Imunitný, respiračný a nervový systém.

Aromatické účinky: Stimuluje pamäť [Ⓛ] a otvára vedomie mysle.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal rozmarínový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Nepoužívajte v tehotenstve. Nevhodný pre ľudí trpiacich epilepsiou. Nepoužívajte, ak trpíte na vysoký krvný tlak.

Klasifikácia zmesi: posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bazalka (basil), kadidlo (frankincense), levanduľa (lavender), mäta pieporná (peppermint), eukalyptus (eucalyptus) a majorán (marjoram).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: bylinná, silná, gáľová, s drevnato balzamovými a vřdzelenými podtónmi; intenzita: 3.

[Ⓛ] Dodatočný výskum:

Krvný tlak – nízky: Perorálna liečba subjektov s primárnou hypotenziou rozmarínovým éterickým olejom zvyšovala hodnoty krvného tlaku v porovnaní s placebovou liečbou subjektov pred liečbou rozmarínom a po nej (Fernández a kol., 2014).

Analgérické vlastnosti: Etanol vyťažný z rozmarínu preukázal u myši a potkanov antinociceptívne (bolesť redukujúce) a protizápalové účinky (González-Trujano a kol., 2007).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej z mäty piepornej a rozmarínový olej sa preukázali byť efektívnejšie pri predchádzaní tvorbe dentálneho biofilmu (povlaku) ako chlórhexidín (antiseptikum) (Rasooli a kol., 2008).

Protirakovinové vlastnosti: Etanol vyťažný z rozmarínu preukázal antiproliferatívne účinky na ľudské leukémiové bunky a bunky prsného karcinómu, a tiež antioxidantný účinok (Cheung a kol., 2007).

Protirakovinové vlastnosti: Výťažok z rozmarínu podaný injekčne preukázal u potkanov úbytok prsných adenokarcinómov (Singletary a kol., 1996).

Protirakovinové vlastnosti: Kyselina karnozová (získaná z rozmarínu) preukázala schopnosť zabráňovať bujneniu ľudských leukémiových buniek in vitro (Steiner a kol., 2001).

Antifungálne vlastnosti: Rozmarínový olej preukázal schopnosť inhibovať produkciu aflatoxínu (vysoko toxické a karcinogénnej látky), ktorú produkuje huba *Aspergillus fungus* (Rasooli a kol., 2008).

Protizápalové vlastnosti: Preukázalo sa, že rozmarínový olej má protizápalové a periférne antinociceptívne (redukujúce citlivosť na bolesť) vlastnosti u myši (Takaki a kol., 2008).

Antioxidačné vlastnosti: Výťažky z rozmarínu preukázali silné antioxidačné účinky. Dve kyseliny, kyselina rozmarínová a kyselina karnozová, získané z rozmarínu, demonštrovali najvyššie antioxidačné aktivity zo skúmaných zložiek rozmarínu (Almela a kol., 2006).

Antioxidačné vlastnosti: Výťažky z rozmarínu preukázali mať v sebe vysoký obsah antioxidantov (Moreno a kol., 2006).

Antioxidačné vlastnosti: Etanol vyťažný z rozmarínu preukázal ochranné vlastnosti voči oxidatívnejmu poškodeniu DNA v bunkách vystavených H₂O₂ a svetlom vzbudenej metylénovej modrej (Slamenova a kol., 2002).

Artritída: U pacientov trpiacich na artritídu sa preukázalo, že zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu, mäty piepornej a základových olejov zredukovala pociťovanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Bronchitída: U pacientov s chronickou bronchitídou preukázal rozmarínový, bazalkový, jedľový a eukalyptový olej antioxidačný účinok. Levanduľa sa osvedčila pri podpore normalizácie úrovne lipidov (Siurin, 1997).

Depresia: Mnoho frakcií *Rosmarinus officinalis* vrátane jeho éterického oleja malo na myši, ktoré podstúpili dva stresové testy po perorálnom podaní rozmarínových frakcií, účinky podobné antidepressívnym účinkom (Machado a kol., 2013).

Vypadávanie vlasov: Pacienti trpiaci vypadávaním vlasov (alopecia areata), ktorí si do pokožky hlavy vmasírovali základové oleje obsahujúce zmes olejov tymiánu, rozmarínu, levandule a cédrového dreva, zaznamenali výraznejšie zlepšenie v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá si do pokožky hlavy vmasírovala len samotné základové oleje (Hay a kol., 1998).

Pamäť: Subjekty vystavené vône rozmarínu boli čulejšie a boli schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie, ako subjekty, ktoré vône vystavené neboli. (Diego a kol., 1998).

Pamäť: Dobrovoľníci vykonávajúci súbor testov boli spokojnejší po vystavení levandulovej a rozmarínovej vône. Vôňa rozmarínu tiež preukázala posilnenie kvality pamäte v porovnaní s kontrolnou skupinou (Moss a kol., 2003).

Ochorenia spojené so stresom: Rozmarínový olej preukázal relaxačný účinok na hladký sval trachey u zajaca a morčata (Aqel, 1991).

Pečeň – cirhóza: Denné podávanie rozmarínového éterického oleja chránilo potkany pred chemicky navodeným poškodením pečene (Ra Kovi a kol., 2014).

Kosti: Perorálne prijímanie rozmarínového a eukalyptového éterického oleja (ako aj niekoľkých monoterpénov vyskytujúcich sa v iných éterických olejoch) potláčalo resorpciu kostí u potkanov (Mühlbauer a kol., 2003).

Hrubé črevo – kolitída: Rozmarínový éterický olej účinne redukoval lézie tkaniva hrubého čreva a ukazovatele kolitídy pri perorálnom alebo intraperitoneálnom podávaní potkanom s navodenou kolitídou, z čoho vyplýva, že rozmarín pôsobí proti kolitíde (Minaiyan a kol., 2011).

Rumanček rímsky (Roman Chamomile) *C. nobile* or *A. nobilis*



Základné informácie

Názov čelade: *Compositae, Asteraceae* (astrovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou kvetov rumančeka rímskeho vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● uštipnutie včelou/sršňom, ● upokojenie ☐, ● konská noha, ● dyzentéria, ● hyperaktivita, ● nespavosť, ● menopauza, ● svalové spazmy, ● neuralgia, ● neuritída, ● parazity, ● kožné erupcie, ● ischias, ● šok, ● pokožka (suchá), ● bolestivé bradavky

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja).
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: estery (<75 %): izobutyl angelát (<25 %), izoamyl metacylát (<25 %), amyl butyrát (<15 %), iný angelát, butyrát, acetát a tiglátové estery; monoterpény (<35 %): α- a β pinény (<20 %), terpinény, sabinén, kamfén, d-limonén, p-cymén, myrcén; ketóny: pinokarvón (14 %); seskviterpény (<12 %): β-karyofylén, chamazulén; alkoholy (>7 %): trans-pinokarveol, farnezol, nerolidol.

Vlastnosti: protiinfekčné, protizápalové ☐, protiparazitné, protikŕčové, upokojujúce a relaxačné.

Historické využitie: Starovekí Rimania ho tradične používali na privedenie jasnej mysle a na dodanie odvahy pri bitkách. Podľa Roberty Wilsonovej „rumanček dostal prezývku, rastlinný lekár“, pretože vraj vyliečil akúkoľvek chorľavú rastlinu vo svojej blízkosti.“

Použitie vo francúzskej medicíne: črevné parazity, neuritída, neuralgia, šok (nervový).

Iné spôsoby použitia: Rumanček rímsky neutralizuje alergie a zvyšuje schopnosť pokožky regenerovať sa. Čistí krv a pomáha pečeni zbaviť sa jedov, vypustiť ich z tela. Tento olej môže napomôcť pri alergiách, modrinách, rezných ranách, depresii,



nespavosti, zvýšenom svalovom napätí, nervoch (upokojuje a podporuje nervové zdravie), syndróme nepokojných nôh, kožných stavoch ako je akné, povrchové vredy, dermatitída, ekzém, kožné erupcie a citlivá pokožka. Rumanček rímsky je dostatočne jemný na použitie u dojčiat a detí. Matky po stáročia používali rumanček na upokojenie plačúcich detí, zmiernenie bolesti uší, proti horúčke, na bolesť brucha a kolíku a na úľavu pri bolesti zubov a prerezávaní zubov. Dokáže bezpečne a efektívne zredukovať podráždenosť a minimalizovať nervozitu u detí, najmä tých hyperaktívnych.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Pre svoje schopnosti ukludnenia a relaxácie dokáže bojovať proti depresii, nespavosti ☐ a stresu. Eliminuje niektoré emociálne záťaž ako úzkosť, podráždenosť a nervozitu. Môže sa tiež použiť na ukludnenie a prejasnenie mysle, a vytvára atmosféru pokoja a trpezlivosti.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal rumančekový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ☐=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ☉=Zriediť

čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Môže podráždiť citlivú pokožku.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač.

Môže sa miešať s olejmi: levanduľa (lavender), ruža (rose), muškát (geranium) a šalvia muškátová (clary sage).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: svieža, sladká, ovocno-bylinná, jablková neúporná; intenzita: 4.

Dodatočný výskum:

Úzkosť a spánok: Štúdia s 56 pacientmi, ktorí podstúpili perkutánnu koronárnu intervenciu a boli hospitalizovaní na jednotke intenzívnej starostlivosti, zistila, že aromaterapeutická zmes levandule, rumančeka rímskeho a neroli znižuje úzkosť a zvyšuje kvalitu spánku v porovnaní s bežnou ošetrovateľskou intervenciou (Cho a kol., 2013).

Protizápalové vlastnosti: Chamazulén, chemická látka v rumančekovom oleji, preukázal schopnosť blokovat tvorenie leukotriénu (signálvej chemikálie účastnej na zápalovom procese) v neutrofilových (imunitný systém) granulocytoch (biele krvinky obsahujúce granule). Demonštroval tiež antioxidačný účinok (Safayhi a kol., 1994).

Ruža (Rose) *Rosa damascena*



Základné informácie

Názov čelade: *Rosaceae*

Spôsob získania oleja: Destiláciou kvetov vodnou parou (dvojfázový proces).

Hlavné spôsoby použitia*: ☉ afrodisiakum, sumach ☉ jedovatý/sumachovec popínavý, ☉ jazvy (predchádzanie)

Bežné spôsoby aplikácie*:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: alkoholy (<70 %): citronelol (<45 %), geraniol (<28 %), nerol (<9 %), linalool, borneol, α -terpineol; monoterpény (<25 %): stearoptén (<22 %), α a β -pinény, kamfén, α terpinén, l-limonén, myrcén, p-cymén, ocimén; alkány (<19 %): nonadekán (<15 %), oktadekán, eikozán a iné; estery (<5 %): geranyl, neryl a citronelyl acetáty; fenoly (<4 %): eugenol, fenyletanol; seskviterpénové alkoholy: farnezol (<2 %); oxidy: ružový oxid; ketóny: α - a β damascenón, β -ionón; furanoidy: ružový furán; mnohé ďalšie stopové prvky.

Vlastnosti: antihemoragické, protiinfekčné, afrodisiakálne a sedatívne ☐.

Historické využitie: Liečivé vlastnosti ruže sa v medicíne využívali po stáročia, a aj v dnešnej dobe zohrávajú dôležitú úlohu vo východných kultúrach. Ruža sa používala na tráviace ☐ a menštruačné problémy ☐, bolesti hlavy a nervové napätie, kongesciu pečene, zlú cirkuláciu, horúčku (mor), infekcie oka a ochorenia pokožky.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri astme ☐, chronickej bronchitíde, frigidnosti, zápale ďasien, krvácaní, herpese, impotencii, infekciách, predchádzaní jazvám, sexuálnej slabosti, starnutí, ochorení kože, vyvrtnutí, múčnivke, tuberkulóze,



vredoch, ranách, vráskach a záchvatoch (epileptických) ☐.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, pokožka.

Aromatické účinky: Stimuluje a pozdvihuje myseľ, vytvára pocit blaha. Jej nádherná aróma je takmer opojná a pôsobí afrodisiakálne.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal ružový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) pre konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte 1 kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač, posilňovač, vyrovnávač a modifikátor.

Typ vône: stredné až spodné tóny (20-80 % zmesi). Vôňa: kvetinová, korenistá, sýta, hlboká, zmyselná, zelená, medová; intenzita: 3.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ☉=Nezriedený, ☉=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ☉=Zriediť

Dodatočný výskum:

Sedatívne vlastnosti: Ružový olej preukázal u myší účinky podobné diazepamu (válium), droge proti úzkosti, avšak cez odlišný bunkový mechanizmus (Umezu, 1999).

Tráviaci systém: Ružový éterický olej a jeho hlavné zložky potlačali motilitu bedrovníka (časť tenkého čreva) izolovaného z potkanov, z čoho vyplýva, že by sa ružový olej mohol použiť ako antispazmotikum na liečbu brušných kŕčov (Sadraei a kol., 2013).

Ženské ochorenia – dysmenorea: Štúdiou s 92 vysokoškolskými študentkami s primárnou dysmenoreou sa zistilo, že užívanie tobolky obsahujúcej 200 mg extraktu z *Rosa damascena* každých 6 hodín počas prvých 3 dní menštruácie má rovnaký účinok ako podávanie kyseliny mefenamovej (liek s možnými nežiadúcimi reakciami a vedľajšími účinkami) (Bani a kol., 2014).

Mozog – starnutie: Chloroformový extrakt z ruže *Rosa damascena* spôsoboval vyrastanie neuritov v potkaních kortikálnych neurónoch, ktoré boli vystavené podmienkam neurotickej atrofie. Z týchto zistení vyplýva, že *Rosa damascena* má neuroochranné účinky, ktoré môžu byť prospešné pre ľudí s demenciou (Awale a kol., 2011).

Starnutie – pamäť: Perorálne podávanie extraktu z *Rosa damascena* po dobu jedného mesiaca zvyšovalo u dospelých jedincov neurogenézu, objem hipokampu a synaptickú plasticitu a tiež zvrátilo pamäťové abnormality spojené s amyloidom β v pri potkanoch s Alzheimerovou chorobou vyvolanou amyloidom β . Z týchto výsledkov vyplýva, že ružový extrakt by mohol mať schopnosť posilniť pamäť (Esfandiary a kol., 2014).

Záchvat (epileptický): Vodné a etanolové extrakty z *Rosa damascena* mali potenciál účinkovať proti kŕčovým záchvatom u myší s chemicky navodenými epileptickými záchvatmi (Hosseini a kol., 2011).

Záchvat (epileptický): Injekčné podanie ružového éterického oleja samčekom potkanov pred vyvolaním epileptických záchvatov dráždením amygdaly výrazne spomalilo rozvoj štádií záchvatu a malo schopnosť pôsobiť proti dráždeniu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Ramezani a kol., 2008).

Šalvia muškátová (Clary Sage) *Salvia sclarea*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vňate a kvetov vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● aneurizmus, ● zväčšenie poprsia, ● cholesterol, ● kŕčový záchvat, ● brušné kŕče, ● dysmenorea[□], ● emocionálny stres, ● endometrióza, ● epilepsia, ● estrogénna rovnováha, ● frigidnosť, ● vlasy (lámavé), ● hormonálna rovnováha, ● návaly tepla, ● impotencia, ● infekcia, ● neplodnosť, ● nespavosť (staršie deti), ● laktácia (začatie produkcie mlieka), ● kolísanie nálad, ● svalová únava, ● Parkinsonova choroba, ● PMS[□], ● postpartálna depresia, ● premenopauza, ● záchvat (epileptický)

Bežné spôsoby aplikácie[‡]:

- ☉: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body alebo priamo na problematickú oblasť.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách alebo používajte na dochutenie pri varení.

Chemické zloženie: estery (<75 %): linalyl acetát (20-75 %); alkoholy (20 %): linalool (10-20 %), geraniol, α-terpineol; seskviterpény (<14 %): germakrén-D (<12 %), β-karyofylén; diterpénové-alkoholy: sklareol (1-7 %); monoterpény: myrcén, α- a β-pinény, l-limonén, ocimén, terpinolén; oxidy: 1,8 cineol, oxid linaloolu, oxid sklareolu; ketóny: α- a β-tujón; seskviterpénové alkoholy; aldehydy; kumaríny (viac ako 250 zložiek).

Vlastnosti: pôsobiace proti kŕčovým záchvatom, antifungálne, antiseptické, protikŕčové, adstringentné, tonizačné (pre nervy), sedatívne, zmiernujúce[□], tonizačné a zohrievajúce.

Historické využitie: V stredoveku mala prezývku „čisté oči“ a bola známa pre svoju schopnosť liečiť očné problémy. V tom istom čase sa tiež hojne používala na ženské ťažkosti, problémy s obličkami, trávením a kožou; zápal; bolesti hrdla a rany.



Použitie vo francúzskej medicíne: bronchitída, cholesterol, frigidita, pohlavné orgány, hemoroidy, hormonálna nerovnováha, impotencia, infekcie, črevné kŕče, menštruačné kŕče, PMS, premenopauza, slabé trávenie.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri amenorei, regulácii buniek, problémoch s cirkuláciou, depresii, uhryznutí hmyzom, ochoreniach obličiek, suchej pokožke, infekcii hrdla, vredoch a čiernom kašli.

Ovplyvňuje telesné systémy: hormonálny systém.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej šalvie muškátovej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ● = Nezriedený, ☉ = Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ○ = Zriediť

sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou. Nevhodný pre dojčatá. Nepoužívajte pred a po konzumácii alkoholu.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, citrusové oleje, cyprus (cypress), muškát (geranium) a santal (sandalwood).

Typ vône: stredné až spodné tóny (5-60 % zmesi).

Vôňa: bylinná, korenistá, senová, ostrá, fixatívna; intenzita: 3.

Dodatočný výskum:

Zmierňujúce vlastnosti: Zdravotné sestry pracujúce na oddelení JIS pozorovali znížené vnímanie stresu u pacientov, ktorým bol lokálne aplikovaný levandulový (*Lavandula angustifolia*) a šalviový (*Salvia sclarea*) éterický olej (Pemberton a kol., 2008.)

Úzkosť: Podávanie oleja zo šalvie muškátovej (od počatia) viedlo u myši k anxiolytickým účinkom a poddajnosti v porovnaní s podávaním slnečnicového oleja (od počatia a skončenia dojčenia) a šalvie muškátovej (od skončenia dojčenia) (Gross a kol., 2013).

Rakovina prsníka: Sklareol, chemická zložka éterického oleja zo šalvie muškátovej, znižoval častotu výskytu regulačných T buniek a tiež veľkosť nádoru u myši s rakovinou prsníka, z čoho vyplýva, že môže zvýšiť účinnosť liečby rakoviny, a to ako imunostimulant (Noori a kol., 2013).

Ženské ochorenia – dysmenorea: Počas experimentu so 67 stredoškolskými študentkami bola aromaterapeutická masáž s éterickými olejmi z levandule, šalvie muškátovej a ruže pri liečbe dysmenorey účinnejšia než placebová liečba mandľovým olejom alebo žiadna liečba (Han a kol., 2006).

Ženské ochorenia – dysmenorea: V porovnaní so syntetickou vôňou došlo k poklesu intenzity bolesti spojenej s dysmenoreou a skráteniu dĺžky jej trvania, keď subjekty denne medzi menštruáciami podstúpili brušnú masáž so zmesou éterických olejov z levandule, majoránu a šalvie muškátovej (v pomere 2:1:1) (Ou a kol., 2012).

Depresia: Éterický olej zo šalvie muškátovej prejavoval u potkanov, ktoré podstúpili test núteného plávania (bežný stresový test), účinky podobné anti-depresívnym účinkom, a to cez dopaminergickú dráhu (Seol a kol., 2010).

Santalové drevo (Sandalwood) *Santalum album*



Základné informácie

Názov čeľade: *Santalaceae* (santalovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou dreva santalovníka bieleho vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● Alzheimerova choroba, ● afrodisiakum, ● bolesť chrbta ● rakovina, ● oprava chrupavky, ● kóma, ● zmätok, ● vyčerpanie, ● strach, ● vlasy (suché), ● čkanie, ● laryngitída, ● Lou Gehrigova choroba, ● meditácia, ● materské znamienka, ● skleróza multiplex, ● kožné erupcie, ● pokožka (suchá), ● ultrafialové žiarenie, ● vitiligo, ● joga

Bežné spôsoby aplikácie†:

- Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: seskviterpénové alkoholy: α - a β -santaloly (<80 %), seskviterpény: α - a β -santalény (<11 %); seskviterpénové aldehydy: teresantalal (<3 %); karboxylové kyseliny: nortricykloekasantalová kyselina (<2 %).

Vlastnosti: antidepresívne, antiseptické, protinádorové, afrodisiakálne, adstringentné, upokojujúce, sedatívne a tonizačné.

Historické využitie: Santalové drevo sa tradične používalo na vonné spaľovanie počas rituálnych obradov na prehĺbenie meditácie. Egypťania tiež santalové drevo používali na balzamovanie.

Použitie vo francúzskej medicíne: bronchitída (chronická), hnačka (neustupujúca), hemoroidy, impotencia.

Iné spôsoby použitia: Santalové drevo má účinky podobné kadidlu. Môže podporiť srdcovocievny systém a uľaviť od symptómov spojených s bolesťou v krížoch a ischiatickými bolesťami. Môže tiež napomôcť pri akné, regenerácii chrupavky, kataru, cirkulácii (podobné účinky ako kadidlo), kašli, zápale močového mechúra, depresii, čkaní, lymfatic-



kom systéme, menštruačných problémoch, nervoch (podobný účinok ako kadidlo), nervovom napätí, zvýšení okysličenia v okolí šuškovitého telieska a podmozgovej žľazy, infekcii a regenerácii kože a tuberkulóze.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, svaly a kosti, nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Upokojuje, harmonizuje a privádza emócie do rovnováhy. Môže pomôcť prehĺbiť meditáciu.

Aplikácia: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte na reflexné body na chodidlách alebo priamo na problematickú oblasť. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal santalový olej vo všeobecnosti za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchut'. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: modifikátor a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: cyprus (cypress), kadidlo (frankincense), citrón (lemon), myrha (myrrh) a ylang ylang.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ● = Nezriedený, ● = Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ● = Zriediť

Typ vône: spodné tóny (5-20% zmesi). **Vôňa:** jemná, drevitá, sladká, zemitá, balzamová, prílnavá; **intenzita:** 3

Dodatočný výskum:

Alzheimerova choroba: Zmes etanolových extraktov z 8 bylín vrátane santalu, ktorá sa perorálne podávala myšiam postihnutým Alzheimerovou chorobou, viedla k zníženiu zhoršenia pamäte vyvolaného bielkovinou β - amyloid, znižovala hladinu bielkoviny β - amyloid, a tiež ukládanie plaku v mozgu, a to v rovnakej miere ako liečba donepezilom. (Jeon a kol., 2011).

Protinádorové vlastnosti: Alfa-santalol, získaný zo santalového éterického oleja, preukázal oddialenie a zredukovanie rozmnožovania kožného nádoru (papilómu) u myší (Dwivedi a kol., 2003).

Protinádorové vlastnosti: Rôzne koncentrácie alfa-santalolu (zo santalu) boli testované proti rakovine kože u myší. Pri všetkých koncentráciách sa preukázala schopnosť blokovat vývoj rakoviny kože (Dwivedi a kol., 2005).

Protinádorové vlastnosti: Alfa-santalol preukázal u ľudí schopnosť indukovať apoptózu v rakovinových bunkách kože (Kaur a kol., 2005).

Antivírusové vlastnosti: Santalový olej mal antivírusové účinky voči vírusom herpes simplex typu 1 a 2 v závislosti od veľkosti dávky (Benencia a kol., 1999).

Škorica (Cinnamon) *C. zeylanicum*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lauraceae* (vavrínovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou vodnou parou kôry škoricovníka cejlónskeho.

Hlavné spôsoby použitia*: baktérie prenášané vzduchom, bakteriálne infekcie, uhryznutie/uštipnutie, dýchanie, cukrovka di-vertikulitída, hubové infekcie, všeobecné tonikum, imunitný systém (stimuluje), infekcia, libido (nízke), plesen, podpora podžalúdkovej žľazy, fyzická vyčerpanosť, zápal pľúc, brušný týfus, vaginálna infekcia, zápal pošvy, vírusové infekcie, zohrievanie (tela)

Bežné spôsoby aplikácie†:

-
-

Chemické zloženie: aldehydy: trans cinnamaldehyd (<50 %), hydroxycinnamaldehyd, benzaldehyd, kuminal; fenoly (<30 %): eugenol (<30 %), fenol, 2 vinylfenol; alkoholy: linalool, škoricový alkohol, benzyl alkohol, α -terpineol, borneol; seskviterpény: β -karyofylén; karboxylové kyseliny: kyselina škoricová.

Vlastnosti: antibakteriálne

Historické využitie: Táto najstaršia korenina bola súčasťou asi každého lieku predpísaného v starovekej Číne. Bola považovaná za upokojujúci prostriedok, tonikum a liek na žalúdok a tiež za nápomocnú pri depresii a slabom srdci.



Použitie vo francúzskej medicíne: sexuálny stimulant, tropické infekcie, brušný týfus, zápal pošvy.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže napomôcť pri cirkulácii, nachladnutí, kašli, trávení, vyčerpaní, chrípke, infekciách, reumatizme a bradaviciach. Tento olej bojuje proti vírusovým a infekčným ochoreniam a testovanie zatiaľ neobjavilo vírus, baktériu alebo plesen, ktorá by prežila v jeho prítomnosti.

OVPLYVŇUJE telesné systémy: imunitný systém.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej zo škorice vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 2 čajových lyžičkách medu alebo 240 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Je možné, že kvôli potenciálu tohto oleja podráždiť sliznicu, bude potrebné pomer riedenia ešte viac zvýšiť. Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Opakované používanie môže mať za následok extrémnu senzitivitu kontaktného miesta. Nepoužívajte v tehotenstve.

Dodatočný výskum:

Cukrovka: Užívanie kôry škorice po dobu troch mesiacov výrazne zvýšilo kontrolu hladiny krvnej glukózy u čínskych pacientov s cukrovkou 2. typu, ktorí tiež užívali gliklazid (liek predpisovaný na cukrovku) (Lu, T. a kol., 2012).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. =Nezriedený, =Zriediť pre deti/citlivú pokožku, =Zriediť

Cukrovka: Cinnamaldehyd (hlavná zložka oleja zo škorice) mal ochranný účinok pri diabetickej nefropatii navodenej alloxánom u potkanov (Mishra a kol., 2010).

Cukrovka – podpora podžalúdkovej žľazy: Polyfenoly zo škorice obnovovali funkciu podžalúdkovej žľazy a mali hypoglykemické a hypolipidemické účinky v myšom modeli cukrovky (Li, R. a kol., 2013).

Cukrovka: Cinnamaldehyd (nachádzajúci sa v oleji škorice) preukázal schopnosť významne znížiť hladinu glukózy v krvi diabetických potkanov kmeňa Wistar (Subash a kol., 2007).

Cukrovka: Perorálne podanie oleja škorice preukázalo značné zredukovanie hladiny glukózy v krvi diabetických myší KK-Ay (Ping a kol., 2010).

Cukrovka: Cinnamaldehyd (nachádzajúci sa v oleji zo škorice) preukázal schopnosť významne znížiť hladinu glukózy v krvi diabetických potkanov kmeňa Wistar (Subash a kol., 2007).

Cukrovka: Perorálne podanie oleja zo škorice preukázalo značné zredukovanie hladiny glukózy v krvi diabetických myší KK-Ay (Ping a kol., 2010).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej zo škorice, tymián olej a olej z klinčekovca spolu preukázali antibakteriálny účinok na niekoľko patogénov respiračného traktu (Fabio a kol., 2007).

Antibakteriálne vlastnosti: Olej zo škorice preukázal silnú antimikrobiálnu činnosť voči dvom škodlivým orálnym baktériám. (Filoche a kol., 2005).

Antibakteriálne vlastnosti: S pomedzi 14 testovaných éterických olejov sa u olejov z kôry škorice, citrónovej trávy a tymiánu preukázal najvyšší stupeň aktivity proti bežným respiračným patogénom (Inouye a kol., 2001).

Antibakteriálne vlastnosti: Vavrínový olej, olej zo škorice a z klinčeka zredukovali u baktérie stafylokoka (*Staphylococcus aureus*) produkciu alfa toxínov a enterotoxínu A (Smith-Palmer a kol., 2004).

Antifungálne vlastnosti: V teste deviatich olejov, olej z klinčeka, nasledovaný olejmi zo škorice, oregána a muškátového kvetu, preukázal schopnosť inhibovať dve huby produkujúce toxíny (Juglal a kol., 2002).

Antifungálne vlastnosti: Olej zo škorice, tymiánový, oregánový a rascovcový olej zabránili u huby *aspergillus fungus* produkcii aflatoxínu (Tantaoui-Elaraki a kol., 1994).

Antifungálne vlastnosti: Para oleja z kôry škorice a škoricový aldehyd preukázali účinnosť voči hubám spôsobujúcim mykózy respiračného traktu (hubové infekcie) (Singh a kol., 1995).

Artritída: Polyfenolová frakcia z kôry škorice zmiernovala zápalmi a bolesť u pokusných zvierat so zápalu a reumatoidnou artritídou (Rathi a kol., 2013).

Alzheimerova choroba: Vodný extrakt zo škorice potláčal tvorbu oligomérov a vlákienok amyloidu beta a zmiernoval symptómy Alzheimerovej u octomilkách a myši s Alzheimerovou chorobou (Frydman Maron a kol., 2011).

Rany: Lokálne aplikovaná mikroemulzia založená na oleji zo škorice viedla u potkanov k vyššej schopnosti hojenia rany, a to zabránením vzniku sepsy (Ghos a kol., 2013).

Vysoký krvný tlak: Metanolový extrakt z kôry škorice preukázal akútny antihypertenzívny účinok u potkanov s vyvolaným vysokým krvným tlakom (Nyadjeu a kol., 2013).

Mužská neplodnosť: Éterický olej z kôry škorice chránil pred poškodením rozmnožovacích orgánov a buniek samčiek potkanov, ktoré bolo vyvolané tetrachlórmetánom (bežná toxická látka) (Yüce a kol., 2014).

Parkinsonova choroba: Proces agregácie bielkovín zvaných α synukleín predstavuje významnú súčasť Parkinsonovej choroby. Zamedzenie agregácie bielkoviny α synukleín môže pomôcť pri liečbe Parkinsonovej choroby. Vys-kumníci zistili, že precipitát vodného extraktu zo škorice má liečivý účinok na agregáciu α synukleínu v drozofilovom modeli s Parkinsonovou chorobou. Okrem toho sa testami in vitro zistilo, že extrakt zo škorice má inhibičný účinok na proces fibrilácie α synukleínu (Shaltiel Karyo a kol., 2012).

Slamienka (Helichrysum) *Helichrysum italicum*



Základné informácie

Názov čelade: *Compositae, Asteraceae* (astrovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou kvetov slamihy talianskej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● absces (zub), ● AIDS/HIV, ● aneurizmus, ● krvácanie, ● edém kostnej drene, ● poškodenie krvných ciev, ● modriny, ● katar, ● cholesterol, ● čistenie, ● kolitída, ● rezné rany, ● dermatitída/ekzém, ● detoxikácia, ● bolesť ucha, ● fibroidy, ● žľúčiková infekcia, ● hematóm, ● krvácanie, ● herpes simplex, ● prietrž v jazve, ● stimulácia pečene, ● lymfodrenáž, ● krvácanie z nosa, ● stimulácia podžalúdkovej žľazy, ● flebitída, ● psoriáza, ● ischias, ● šok, ● stafylokoková infekcia, ● mozgová príhoda, ● ochrana pred slnkom, ● opuchnuté oči, ● chuť (znížená), ● tenisový lakeť, ● tinitus, ● bolesť tkanív, ● oprava tkaniva, ● závrat, ● vírusové infekcie, ● rany

Bežné spôsoby aplikácie†:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: alkoholy (<60 %): neryl acetát (<50 %), neryl propionát a butyrát (<10 %); ketóny: italdión (<20 %), β-diketón; seskviterpény: γ-kurkumén (<15 %), β-karyofylén (<5 %); monoterpény: l-limonén (<13 %), α pinén; alkoholy: nerol (<5 %), linalool (<4 %), geraniol; oxidy: 1,8 cineol; fenoly: eugenol.

Vlastnosti: antibakteriálne[†], antikatarálne, antikoagulačné, antioxidačné[†], protikrčové, antivírusové[†], expektoračné a mukolytické.

Historické využitie: Slamienka sa v minulosti používala pri astme, bronchitíde, čiernom kašli, bolestiach hlavy, problémoch s pečeňou a kožných ochoreniach.

Použitie vo francúzskej medicíne: očista krvi, chelačné činidlo pre kovy, chemikálie a toxíny, vírusová kolitída, detoxikácia, žľúčiková infekcia, hematóm, hypocholesterolémia, stimulovanie funkcie buniek pečene, lymfodrenáž, redukcia bolesti, stimulácia podžalúdkovej žľazy, flebitída, ischias, zápal prínosových dutín, kožné ochorenia (ekzém, dermatitída, psoriáza), brušné krčce, ochrana pred slnkom.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže pomôcť pri ovládaní hnevu, krvácaní, obehových funkciách, sluchu, detoxikácii a stimulovaní funkcie buniek pečene, bolesti (akútnej), úľave od respiračných ťažkostí, redukovaní jaziev, zjazvenom tkanive, regenerácii tkaniva a krčkových žilách.

Ovplyvňuje telesné systémy: srdcovocievny systém, svaly a kosti.

Aromatické účinky: Pozdvihuje podvedomie a môže pomôcť uklidniť pocity hnevu.



*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal slamienkový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač.

Môže sa miešať s olejmi: muškát (geranium), šalvia muškátová (clary sage), ruža (rose), levandula (lavender), korenisté oleje a citrusové oleje.

Typ vône: stredné tóny (50–80 % zmesi). Vôňa: sýta, sladká, ovocná, s podtónmi čaju a medu; intenzita: 3.

📖 Dodatočný výskum:

Antibakteriálne vlastnosti: Slamienkový olej preukázal výraznú antibakteriálnu činnosť voči šiestim testovaným gram (pozitívnym/negatívnym) baktériám (Chinou a kol., 1996).

Antibakteriálne vlastnosti: Slamiha preukázala schopnosť inhibovať rast a tvorbu niektorých enzýmov baktérií stafylokoka (*Staphylococcus aureus*) (Nostro a kol., 2001).

Antioxidačné vlastnosti: Arzanol (vyťažný zo slamihy) v necytotoxických koncentráciách preukázal silnú inhibíciu oxidatívneho stresu vyvolaného TBH vo Vero bunkách (Rosa a kol., 2007).

Antivírusové vlastnosti: Arzanol (vyťažný zo slamihy) zabránil replikácii HIV-1 v T bunkách a zabránil tiež uvoľneniu prozápalových cytokínov (chemických prenášačov správ) v monocytoch (Appendino a kol., 2007).

Antivírusové vlastnosti: Slamiha v necytotoxických koncentráciách preukázala značnú antivírusovú aktivitu voči herpesovému vírusu (Nostro a kol., 2003).

Cukrovka: Extrakty zo slamihy a grapefruitu zlepšovali reguláciu postprandiálnej glykémie v stravnom modeli potkanov rezistentných voči inzulínu (da la Garza a kol., 2013).

Tuja riasnatá (Arborvitae) *Thuja plicata*



Základné informácie

Názov čelade: *Cupressaceae* (cyprusovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou jadrového dreva vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ●●antibakteriálne[□], ●●antifungálne[□], ●upokojujúce, ●●rakovina[□], ●repelent

Bežné spôsoby aplikácie‡:

☉: Rozriedte a aplikujte na reflexné body alebo dané miesto.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Chemické zložky: Tropolóny: α tujaplicín, β tujaplicín (hinokitiol) a γ tujaplicín; metyl tuját, kyselina tujová, β tujaplicinol.

Vlastnosti: adstringentné, antibakteriálne, antifungálne, antiseptické, expektorancium[□], protinádorové, protirakovinové, repelent proti hmyzu a stimulačné (nervy, imunitný systém, maternica a srdcové svaly).

Historické využitie: O tuji, tiež známej pod názvom západný červený céder, sa tiež hovorí aj ako o „strome života“. Používali ju starobylé civilizácie na zvýšenie potenciálu duchovne komunikovať počas rituálov a iných obradov. Tiež sa používala pri kašli, horúčkach, črevných parazitoch, cystitíde a pohlavných chorobách.

Iné spôsoby použitia: Tento olej môže pomôcť pri vypadávaní vlasov, reumatizme, bradavičiach, psoriáze, tiež môže slúžiť ako ochrana pred slnkom[□], a na výživu kože. Má silný vplyv na podvedomie a nevedomie.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, dýchací systém, koža.

Aromatické účinky: Je upokojujúci a môže pomôcť zvýšiť duchovné uvedomenie alebo prehĺbiť meditáciu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: Žiadne.

Bezpečné použitie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou. Iba na lokálne a aromatické použitie. Používajte v malom množstve a rozriedte.



Klasifikácia zmesi: posilňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: breza (birch), cédrové drevo (cedarwood), kasia (cassia), eukalyptus (eucalyptus).

Typ vône: vrchné až stredné tóny (10 – 20 % zmesi).

Vôňa: intenzívna, liečivá, drevitá, zemitá; intenzita: 5.

□ Dodatočný výskum:

Protirakovinové vlastnosti: Hinokitiol navodil u hlodavcov z čelade myšovitých autofágovú signalizáciu v bunkách rakoviny prsníka a rakoviny hrubého čreva a konečníka in vitro (Wang a kol., 2014).

Protirakovinové vlastnosti: U myši, ktorým boli implantované nádorové bunky ľudskej rakoviny hrubého čreva, došlo k zníženiu veľkosti a váhy nádoru počas liečby β tujaplicínom (hinokitiol) (Lee a kol., 2013).

Protirakovinové vlastnosti: Hinokitiol potlačal rast buniek a syntézu DNA v ľudských melanómových bunkách in vitro (Liu a kol., 2009).

Antibakteriálne vlastnosti: *Thuja plicata* prejavovala antibakteriálne účinky voči dvom grampozitívnym (*Staphylococcus aureus* a *S. epidermidis*) a štyrom gramnegatívnym baktériám (*Escherichia coli*, *Enterobacter cloacae*, *Klebsiella pneumoniae* a *Pseudomonas aeruginosa*) in vitro (Tsiri a kol., 2009). (Tsiri et al., 2009).

Antibakteriálne vlastnosti: Tujový éterický olej a jeho výpary prejavovali baktericídne pôsobenie voči siedmym baktériám (vrátane troch grampozitívnych organizmov, *Bacillus subtilis*, *Streptococcus pyogenes* a *Enterococcus faecalis*, a štyroch gramnegatívnych organizmov, *Acinetobacter baumannii*, *Hemophilus influenzae*, *Salmonella enteritidis* a *Escherichia coli*), ako aj voči bakteriálnym spóram baktérie *Bacillus subtilis* (Hudson a kol., 2011).

Antifungálne vlastnosti: *Thuja plicata* prejavovala antifungálne účinky voči trom patogénnym kvasinkám (*Candida albicans*, *C. tropicalis* a *C. glabrata*) in vitro (Tsiri a kol., 2009).

Antifungálne vlastnosti: Tujový éterický olej a jeho výpary prejavovali antifungálne účinky voči dvom bežným hubám (zo zdravotného hľadiska dôležitej kvasinke *Candida albicans* a vláknitej plesni *Aspergillus niger*) (Hudson a kol., 2011).

Ochrana pred slnkom: V porovnaní s neliečenou pokožkou znížila aplikácia β tujaplicínu na pokožku ucha myši vznik popáleniny o 40 %, z čoho vyplýva, že β tujaplicín môže potláčať apoptózu a poškodenie kože vyvolané UV-B žiarením (Baba a kol., 1998).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Tymián (Thyme) *Thymus vulgaris kult. tymol*



Základné informácie

Názov čeľade: *Lamiaceae* (hluchavkovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou listov, stoniek a kvetov dúšky tymiánovej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☉☉☉ antioxidant, ☉☉ astma, ☉☉ bakteriálne infekcie, ☉ uhrýznutie/uštipnutie, ☉☉☉ krvné zrazeniny, ☉☉ mozog (starnutie), ☉☉ bronchitída, ☉☉ nachladnutie, ☉☉ krupózna laryngitída, ☉ dermatitída/ekzém, ☉☉ únava, ☉ hubové infekcie, ☉ mastné vlasy, ☉ vlasy (lámové), ☉ vlasy (vypadávanie), ☉☉ plesň, ☉ MRSA, ☉☉ parazity, ☉☉ zápal pľúc, ☉☉ zápal pľúc, ☉ prostatitída, ☉ psoriáza, ☉ zranenia spôsobené radiáciou, ☉ ischias, ☉☉ tuberkulóza

Bežné spôsoby aplikácie†:

- ☉: Pri lokálnom použití zriedte v pomere 1:4 (1 kvapka éterického oleja k minimálne 4 kvapkám základového oleja). Silno rozriedte pre deti a ľudí s citlivou pokožkou. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- ☉☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Aplikujte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užívajte v tobolkách. Použite na dochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: fenoly (<60 %): tymol (<55 %), karvakrol (<10 %); monoterpény (<54 %): p-cymén (<28 %), γ -terpinén (<11 %), terpinolén (<6 %), α -pinén (<6 %), myrcén (<3 %); oxidy: 1,8 cineol (<15 %); alkoholy (<14 %): linalool (<8 %), borneol (<7 %), tujanol, geraniol; seskviterpény: β -karyofylén (<8 %); karboxylové kyseliny: kyselina rozmarínová (<2 %), triterpénové kyseliny (tr.); étery: metyl tymol (tr.), metyl karvakrol (tr.); ketón: gáfor (tr.); taktiež stopové prvky mentónu.

Vlastnosti: silno antibakteriálne ☉, antifungálne ☉, antimikrobiálne ☉, antioxidačné ☉, antivírusové, antiseptické.

Historické využitie: Starí Egypťania ho používali na balzamovanie a Gréci proti infekčným chorobám. Používal sa tiež na respiračné problémy, tráviace ťažkosti, prevenciu a liečbu infekcií, dyspepsiu, chronickú gastritídu, bronchitídu,



Samostatné oleje

čierny kašeľ, astmu, laryngitídu, angínu a pomôčenie u detí.

Použitie vo francúzskej medicíne: antrax, astma, bronchitída, kolitída (infekčná), zápal močového mechúra, dermatitída, dyspepsia, únava (vo všeobecnosti), zápal pohrudnice, psoriáza, ischias, tuberkulóza, vaginálna kandidóza.

Iné spôsoby použitia: Tento olej funguje ako tonikum na nervy a žalúdok. Môže tiež pomôcť pri cirkulácii, depresii ☉, dysmenorei ☉, trávení, fyzickej slabosti po prekonaní choroby, chrípke, bolesti hlavy, imunologických funkciách, nespavosti, reumatizme, infekciách močových ciest, vírusoch pozdĺž chrbtice a ranách.

Ovplyvňuje telesné systémy: imunitný systém, svaly a kosti.

†Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☉=Lokálne, ☉☉=Aromaticky, ☉☉☉=Vnútorne

Aromatické účinky: Dodáva energiu počas fyzickej slabosti a stresu. Údajne tiež podporuje koncentráciu. Pozdvihuje náladu a pomáha pri depresii.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal tymiánový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 2 čajových lyžičkách medu alebo 240 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Kvôli potenciálu tohto oleja dráždiť sliznicu však môže byť potrebné pomer riedenia ešte viac zvýšiť. Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s väčšou opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Tento typ tymiánového oleja môže byť mierne iritujúci na sliznicu a kožné tkanivo (pokožku). Tomuto typu tymiánu by ste sa mali vyhnúť počas tehotenstva. Ak máte problém s vysokým krvným tlakom, používajte tento olej s opatrnosťou.

Klasifikácia zmesi: vyrovnávač a posilňovač.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, čajovník (melaleuca), oregáno a rozmarín (rosemary).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: svieža, liečivová, bylinná; intenzita: 4.

Dodatočný výskum:

Antibakteriálne vlastnosti: U osôb používajúcich ústnu vodu s obsahom tymolu, mentolu, metylu salicylátu a eukalyptolu počas 6 mesiacov sa preukázala absencia akýchkoľvek orálnych baktérií, u ktorých by sa vyvinula odolnosť voči týmto olejom (Charles a kol., 2000).

Antibakteriálne vlastnosti: Oleje zo škorice, tymiánu klinčeka spolu preukázali antibakteriálny účinok na niekoľko patogénov respiračného traktu (Fabio a kol., 2007).

Antibakteriálne vlastnosti: Tymianový olej preukázal silné antibakteriálne účinky voči stafylokokovi a baktérii *E.coli* (Mohsenzadeh a kol., 2007).

Antifungálne vlastnosti: Tymianový olej preukázal schopnosť inhibovať druhy kandidy vytváraním lézií v bunkovej membráne a zabraňovaním germinácii spórov (prerastanie objavujúce sa keď sa huba pripravuje na replikáciu) (Pina-Vaz a kol., 2004).

Antifungálne vlastnosti: Oleje zo škorice, tymiánu, oregána a rasce zabránili u huby *Aspergillus fungus* produkcii aflatoxínu (Tantaoui-Elaraki a kol., 1994).

Antimikrobiálne vlastnosti: S pomocou 14 testovaných éterických olejov sa u olejov z kôry škoricovníka cejlónskeho, vôňovca citrónového a tymiánu preukázal najvyšší stupeň aktivity proti bežným respiračným patogénom (Inouye a kol., 2001).

Antioxidačné vlastnosti: U starších potkanov, ktorých strava bola doplnená o tymiánový olej, bolo v srdci, pečeni a v obličkách zaznamenané väčšie množstvo antioxidačných enzýmov, superoxid dismutázy a glutatión peroxidázy, ako u starších potkanov, ktoré tento doplnok nedostávali (Youdim a kol., 1999).

Antioxidačné vlastnosti: U starnúcich potkanov kŕmených tymiánovým olejom alebo jeho zložkou, tymolom, bolo v mozgu zaznamenané väčšie množstvo antioxidačných enzýmov, superoxid dismutázy a glutatión peroxidázy, ako u starnúcich potkanov, ktoré tento olej alebo zložku nedostávali (Youdim a kol., 2000).

Hrubé črevo – kolitída: Perorálne podávanie tymiánového a oreganového oleja v dávke 0,2 % tymiánu a 0,1 % oregána bolo účinné pri znižovaní miery úmrtnosti, urýchľovaní opätovného pribratia na váhe a výraznom znižovaní makroskopického poškodenia tkaniva hrubého čreva myši s navodenou kolitídou (Bukovská a kol., 2007).

Dysmenorea: Štúdiou porovnávajúcou podávanie tymiánového éterického oleja, ibuprofenu a placebo sa zistilo, že tymiánový éterický olej, ako aj ibuprofen zmiernujú bolesť spojenú s dysmenoreou a tymiánový éterický olej účinkuje značne lepšie ako placebo (Salmalian a kol., 2014).

Úzkosť: Karvakrol je monoterpénový fenol, ktorý sa vyskytuje v tymiáne a oregane. Perorálne podávanie karvakrolu viedlo u myši k účinkom, ktoré sa podobali anxiolytickým účinkom (Melo a kol., 2010).

Váha – obezita: Po 10 týždňoch kŕmenia došlo u myši, ktoré boli kŕmené stravou s vysokým obsahom tuku a karvakrolom, k značnejšiemu zníženiu telesného pribratia na váhe, váhy vnútorných tukových vankúšikov a konečnej telesnej váhy v porovnaní s myšami, ktoré boli kŕmené stravou s vysokým obsahom tuku bez karvakrolu (konkrétne bolo pozorované zníženie konečnej telesnej váhy o 24 %, zníženie telesného pribratia na váhe o 43 % a zníženie celkovej váhy vnútorných tukových vankúšikov o 36 % po užívaní karvakrolu) (Cho a kol., 2012). Zaujímavosťou je, že príjem potravy sa počas 10 týždňovej doby kŕmenia u skupín nelíšil, pričom expresia mRNA bola u týchto dvoch skupín rozdielna (Cho a kol., 2012).

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Vetiver *Vetiveria zizanioides*



Základné informácie

Názov čeľade: *Gramineae, Poaceae* (lipnicovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou koreňov *Vetiveria zizanioides* vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ☹️ porucha pozornosti/porucha pozornosti s hyperaktivitou, ☹️ rovnováha, ☹️ repelent proti termitom, ☹️ viti-ligo

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- ☹️: Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Je tiež výborný do kúpeľa a masážnych zmesí. Pri väčšine aplikácií stačí len veľmi malé množstvo oleja.
- ☹️: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ⊙: Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: seskviterpénové alkoholy (<42 %): izovalencenol (<15 %), bicyklovetiverol (<13 %), khusenol (<11 %), tricyklovetiverol (<4 %), vetiverol, zizanol, furfurol; seskviterpénové ketóny (<22 %): α- a β-vetivóny (<12 %), khusimón (<6 %), nootkatón (<5 %); seskviterpény (<4 %): vitivén, tricyklovetivén, vetivazulén, β- a δ-kadinény; seskviterpénové estery: vetiveryl acetát; karboxylové kyseliny: kyselina benzoová, palmitová a vetivénová.

Vlastnosti: antiseptické, protikŕčové, upokojujúce, stabilizujúce, imunostimulačné, spôsobujúce začervenanie (lokálne zohrievajúce), sedatívne (nervový systém), stimulačné (cirkulačné, produkcia červených krviniek).

Historické využitie: Destilácia vetivera je dôkladná a lopotivá práca. Korene a korenky vetivera sa používali v Indii ako parfum už od staroveku.

Iné spôsoby použitia: Vetiver môže pomôcť pri akné, anorexii, úzkosti, artritíde, prsiach (zväčšuje), rezných ranách, depresii (vrátane postpartálnej), nespavosti, svalovom reumatizme, nervozite (extrémnej), starostlivosti o pleť (mastná, starnúca, unavená, podráždená), vyvrtnutí, strese a tuberkulóze[Ⓞ].



Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, hormonálny a nervový systém, pokožka.

Aromatické účinky: Vetiver má ťažkú, dymovú, zemitú vôňu pripomínajúcu pačuli s citrónovými podtónmi. Vetiver sa cení a používa na úľavu pri strese a na pomoc ľuďom zotaviť sa z emocionálnych tráum a šoku. Ako prírodné sedatívum môže napomôcť pri navodení pokojného spánku. Je známym svojím účinkom na prísťitne teliesko.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal vetivériový olej vo všeobecnosti za bezpečný (21CFR172.510) na použitie ako potravinovú prísadu a príchut'. Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Môže sa miešať s olejmi: šalvia muškátová (clary sage), levandula (lavender), ruža (rose), santal (sandalwood) a ylang ylang.

Typ vône: Typ: spodné tóny (5-20 % zmesi). Vôňa: ťažká, zemitá, balzamová, dymová, sladké podtóny; intenzita: 5.

Ⓞ Dodatočný výskum:

Tuberkulóza : Etanolový extrakt vetivériového koreňa potlačal virulentné a nevirulentné kmene *M. tuberculosis*, z čoho vyplýva, že by mohla byť vetivéria užitočná pri liečbe tuberkulózných infekcií (Saikia a kol., 2012).

‡Pozri kapitolu Aplikácia na strane 42 pre viac informácií o aplikovaní éterických olejov. ☹️=Lokálne, ☹️=Aromaticky, ⊙=Vnútorne

Ylang ylang *Cananga odorata*



Základné informácie

Názov čelade: *Annonaceae* (anonovité; tropické stromy a kry)

Spôsob získania oleja: Destiláciou kvetov kanangy voňavej vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● afrodisiakum, ● arytmia, ● upokojenie □, ● kolika, ● plač, ● cukrovka, ● vyčerpanie, ● strach, ● vlasy (vypadávanie), ● vysoký krvný tlak □, ● hormonálna rovnováha, ● dýchavičnosť, ● libido (nízke), ● búšenie srdca, ● relaxácia, ● sedatívum, ● stres, ● tachykardia, ● napätie

Bežné spôsoby aplikácie‡:

- : Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia. Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body. Môže mať tiež priaznivé účinky pri aplikácii na týmus (na stimulovanie imunitného systému).
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užívajte v tobolkách.

Chemické zloženie: seskviterpény (<55 %): β karyofylén (<22 %), germakrén D (<20 %), α farnezen (<12 %), humulén (<5 %); estery (<50 %): benzyl acetát a benzoát (<25 %), metyl salicylát a benzoát (<17 %), farnezylyl acetát (<7 %), geranyl acetát (<4 %), linalyl acetát; alkoholy (<45 %): linalool (<40 %), geraniol; étery: parakresyl metyl éter (<15 %); fenoly (<10 %): metyl p-kresol (<9 %), metyl chavikol (estragol), eugenol, izoeugenol; oxidy: karyofylén oxid (<7 %); seskviterpénové alkoholy: farnezol.

Vlastnosti: antidepresívne, antiseptické, protikŕčové, sedatívne □ a tonizačné.

Historické využitie: Je veľmi zaujímavé, že pôvodné divé kvety nemali žiadnu vôňu. Cez selekciu a klonovanie dnes však máme túto jedinečnú vôňu. Ylang ylang sa používal na pokrytie posteľe novomanželov v ich svadobnú noc, na ošetrovanie pokožky, utíšenie po uhryznutí hmyzom a vo vlasových prípravkoch na podporu hustých, lesklých, žiarivých vlasov (údajne tiež napomáha regulovať rozštiepené konce). Používal sa tiež na liečenie



koliky, zápchy, zlého trávenia, bolesti žalúdka a na regulovanie tlkotu srdca a dýchania.

Použitie vo francúzskej medicíne: úzkosť, arteriálny vysoký krvný tlak, depresia, cukrovka, únava (duševná), frigidnosť, vypadávanie vlasov, dýchavičnosť (redukuje), nespavosť, búšenie srdca, tachykardia.

Iné spôsoby použitia: Ylang ylang môže pomôcť pri zrýchlenom dýchaní, navodzovaní rovnováhy, frustrácii, vyvážení srdcovej funkcie, impotencii, infekcii, črevných problémoch, problémoch so sexuálnym apetítom, šoku a problémoch s pokožkou.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, srdcovocievny a hormonálny systém.

Aromatické účinky: Ovplyvňuje sexuálnu energiu a posilňuje vzťahy. Môže pomôcť stimulovať nadobličky. Je ukludňujúci a relaxačný a môže pomôcť zmierniť hnev.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku: FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal olej z ylang ylang vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajúte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

Bezpečné používanie: Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta.

Klasifikácia zmesi: Zosobňovač a modifikátor.

Môže sa miešať s olejmi: bergamot, muškát (geranium), grapefruit, citrón (lemon), majorán (marjoram), santalové drevo (sandalwood) a vetiver.

Typ vône: stredné až spodné tóny (20 - 80 % zmesi).
Vôňa: sladká, ťažká, narkotická, nasladlá, tropická kvetinová s korenisto balzamovými podtónmi;
intenzita: 5.

Dodatočný výskum:

Upokojenie – sedatívum: U zdravých kontrolných subjektov inhalovanie arómy oleja z ylang ylang významne znížilo amplitúdu vlny P300 (kognitívne evokovaný potenciál, ktorý odráža pridelenie pozornosti a pracovnú pamäť) v porovnaní s inhalovaním bez arómy. Tieto výsledky naznačujú, že ylangylang má relaxačný účinok na kogníciu (Watanabe a kol., 2013).

Krvný tlak: Inhalovanie oleja z ylang ylang preukázalo u dobrovoľníkov zníženie krvného tlaku a pulzu a zlepšilo bdelosť a čulosť v porovnaní s nearomatickou kontrolnou skupinou (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Krvný tlak: Subjekty, ktorým bol olej z ylang ylang aplikovaný na pokožku, zaznamenali zníženie krvného tlaku, zvýšenie teploty pokožky a hlásili väčší pocit pokoja a relaxácie v porovnaní so subjektmi v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Sedatívne vlastnosti: V pokusoch s ľuďmi preukázala aróma z ylang ylang zvýšený pocit pokoja (Moss a kol., 2008).

Močový trakt: Olej z ylang ylang navodil uvoľnenie hladkého svalstva močového mechúra potkanov (in vitro) a králikov (in vivo), z čoho vyplýva, že by mohol byť účinný pri zmiernovaní hyperaktivity močového mechúra (Kim a kol., 2003).

Zázvor (Ginger) *Zingiber officinale*



Základné informácie

Názov čelade: *Zingiberaceae* (ďumbierovité)

Spôsob získania oleja: Destiláciou podzemkov ďumbiera lekárskeho vodnou parou.

Hlavné spôsoby použitia*: ● angína pectoris, ● kónská noha, ● hnačka, ● nadúvanie, ● zlé trávenie, ● libido (nízke), ● ranná nevoľnosť, ● nevoľnosť od žalúdka, ● syndróm bolestivej panvy, ● reumatická horúčka (bolesť), ● reumatoidná artritída, ● skorbut, ● závrat, ● vracanie

Bežné spôsoby aplikácie†:

- Pri lokálnom použití sa môže aplikovať bez riedenia alebo pri deťoch a ľuďoch s citlivou pokožkou zriedený pomerom 1:1 (1 kvapka éterického oleja ku 1 kvapke základového oleja). Aplikujte priamo na problematickú oblasť alebo na reflexné body.
- Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- Užívajte v tobolkách. Použite na ochutenie jedál pri varení.

Chemické zloženie: seskviterpény (<90 %): zingiberén (<50 %), α- a β-kurkumén (<33 %), β farnezén (<20 %), β-seskvifelandrén (<9 %), β- a γ-bisabolén (<7 %), β-ylangén, β-elemén, α-selinén, germakrén-D; monoterpény: kamfén (8 %), β-felandrén, l-limonén, p-cymén, α a β-pinény, myrcén; alkoholy: nonanol (<8 %), citronelol (<6 %), linalool (<5 %), borneol, butanol, heptanol; seskviterpénové alkoholy: nerolidol (<9 %), zingerberol, elemol; ketóny (<6 %): heptanón, acetón, 2-hexanón; aldehydy: butanal, citronelal, geranial; seskviterpénové ketóny: gingerón.

Vlastnosti: antiseptické, laxatívne, stimulačné, tonizačné a zohrievajúce.

Historické využitie: V staroveku bol cenený ako korenina a uznávaný pre svoje blahodárne účinky na tráviaci systém. Používal sa na prípravu perníkov (už pred 4 000 rokmi v Grécku), v egyptskej kuchyni (na zahnanie epidémií), v rímskom víne (pre svoju silu afrodisiaka), v indickom čaji (na ukludnenie podráždeného žalúdka) a v čínskom toniku (na posilnenie srdca a na úľavu od



upchatého nosa) Používal sa tiež na Havaji na prevoňanie bielizne, na varenie a na pomoc pri zlom trávení. Havajčania ho tiež pridávali do šampónov a masážnych olejov.

Použitie vo francúzskej medicíne: angína pectoris, prevencia nákazlivých chorôb, varenie, hnačka, plynatosť, impotencia, reumatické bolesti, skorbut a angína.

Iné spôsoby použitia: Zázvor môže napomôcť pri alkoholizme, strate chuti do jedla, artritíde, zlomených kostiach, katare (hlien), zimnici, nachladnutí, kolike, kongescii, kašli, kŕčoch, tráviacich poruchách, horúčkach, chrípke, impotencii, nevoľnosti, infekčných chorobách, pamäti, kinetóze, bolestiach svalstva, reumatizme, sinusitíde, bolesti hrdla a vyvrtnutí. Zázvor sa tiež môže používať pri varení.

Ovplyvňuje telesné systémy: tráviaci a nervový systém.

Aromatické účinky: Aróma môže pomôcť ovplyvniť fyzickú energiu, lásku, peniaze a odvahu.

Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku:

FDA (Americký úrad pre potraviny a liečivá) uznal zázvorový olej vo všeobecnosti za bezpečný (GRAS) na konzumáciu ľuďmi (21CFR182.20). Zriedte jednu kvapku oleja v 1 čajovej lyžičke medu alebo 120 ml nápoja (napr. sójovom či ryžovom mlieku). Nevhodný pre deti mladšie ako 6 rokov. Deťom, ktoré majú 6 a viac rokov, podávajte s opatrnosťou a riedte vo väčšom pomere.

*Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Sprievodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Zriediť

Bezpečné používanie: Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta. Po použití sa na 3 až 6 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu.

Klasifikácia zmesi: zosobňovač a vyrovnávač.

Môže sa miešať s olejmi: všetky korenisté oleje, všetky citrusové oleje, eukalyptus (eucalyptus), kadidlo (frankincense), muškát (geranium), a rozmarín (rosemary).

Typ vône: stredné tóny (50-80 % zmesi). Vôňa: sladká, korenisto – drevitá, teplá, príľnavá, svieža, ostrá; intenzita: 4.

Dodatočný výskum:

Nevoľnosť od žalúdka: U pacientiek, ktorým bol hodinu pred väčšou gynekologickou operáciou podaný koreň zázvoru, sa prejavila slabšia nevoľnosť a menej prípadov vracania v porovnaní s kontrolnou skupinou (Nanthakomom a kol., 2006).

Nevoľnosť od žalúdka: Koreň zázvoru podávaný orálne tehotným ženám preukázal zmiernenie nevoľnosti a početnosti vracania v porovnaní s kontrolnou skupinou (Vutyavanich a kol., 2001).

Nevoľnosť od žalúdka: V klinickom teste so ženami podstupujúcimi gynekologickú operáciu, sa u žien, ktorým bol podávaný koreň zázvoru vyskytlo menej prípadov nevoľnosti v porovnaní s placebo. Koreň zázvoru preukazuje výsledky podobné metoklopramid, lieku proti vracaniu a nevoľnosti (Bone a kol., 1990).

Artritída: Zistilo sa, že užívanie zázvoru v práškovej forme dokázalo u pacientov s artritídou zredukovať bolesť a opuch a uľaviť od bolesti svalstva. (Srivastava a kol., 1992).

Artritída: Eugenol a zázvorový olej užívaný orálne preukázali u potkanov s indukovanou silnou artritídou zredukovanie opuchu labiek a kĺbov (Sharma a kol., 1994).

Pečeň: Denné podávanie zázvorového (*Z. officinale R.*) éterického oleja a izolovaného citralu (zložka zázvorového éterického oleja) pôsobilo preventívne voči vzniku alkoholového stukovatenia pečene u myši, ktorým bola podávaná alkoholová tekutá strava po dobu štyroch týždňov (Liu a kol., 2013).

Bolesť: Dvojito zaslepená placebo kontrolovaná štúdia preukázala, že aromaterapeutická masáž zázvorovým a pomarančovým éterickým olejom zmiernuje u starších subjektov bolesť kolenného kĺbu, a to viac než placebo (masáž olivovým olejom) alebo bežná liečba bez masáže (Yip a kol., 2008).



Zmesi éterických olejov



Zmesi éterických olejov

Poznámka: Táto kapitola obsahuje príklady rôznych komerčne dostupných zmesí éterických olejov, a tiež príklady samostatných éterických olejov, ktoré jednotlivé zmesi môžu obsahovať. Ďalšie informácie a výskum týkajúci sa mnohých samostatných olejov obsiahnutých v týchto zmesiach, nájdete v kapitole Samostatné éterické oleje. Akékoľvek vnútorné použitie odporúčané pre tieto zmesi sa týka výlučne čistých éterických olejov terapeutickej triedy.

Symbols použité v tejto kapitole



Lokálne



Aromaticky



Vnútorne



Čistenie/dezinfekcia



Po použití sa na 12 hodín
vyhnite slnečnému žiareniu



Po použití sa na 72 hodín
vyhnite slnečnému žiareniu



Môže sa použiť bez
riedenia



Pre deti a ľudí s citlivou
pokožkou olej zriedte



Zriedte



Pozrite časť dodatočný
výskum

Bunkový komplex



Základné informácie

Oleje v tejto zmesi boli vybrané pre svoju schopnosť poskytnúť bunkám antioxidačnú podporu a napomáhať zdravému životnému cyklu bunky.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: starnutie, antioxidant, ateroskleróza, rakovina, zdravie buniek, nádory

Aplikácia:

- : Zriedte podľa potreby a aplikujte na postihnutú oblasť.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Dospelí môžu vnútorne užiť najviac osem kvapiek, dvakrát denne s jedlom.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Kadidlo (frankincense): Má protizápalové a imunostimulačné vlastnosti. Často sa používa na podporu telesnej odozvy voči rakovine a iným bunkovým ochoreniam.

Pomaranč (orange): Má vysoký obsah d-limonénu, ktorý preukázal potenciál pri zabraňovaní rastu rakovinových nádorov (Kato a kol., 1992), tiež schopnosť redukovať hladinu cholesterolu v štúdiách so zvieratami (Sorentino a kol., 2005).

Citrónová tráva (lemongrass): Má protizápalové a antiseptické vlastnosti. Zložky nachádzajúce sa v tomto oleji preukázali schopnosť zabraňovať rastu rakovinových buniek (Carnesecchi a kol., 2001) a vyvolať apoptózu (bunkovú smrť) v ľudských leukémiových bunkách (Kumar a kol., 2008).

Tymián (thyme): Má silné antioxidačné a antiseptické vlastnosti. Často sa používa na podporu funkcie mozgu počas starnutia.

Saturejka záhradná: Preukázala antifungálne (Sabzghabae a kol., 2012) a protizápalové (Hajhashemi a kol., 2012) vlastnosti. Štúdie tiež preukázali schopnosť saturejkového oleja znižovať peroxidáciu lipidov spojenú so starnutím u myši (Misharina a kol., 2011) a redukovať poškodenie DNA spôsobené oxidatívnym stresom v potkaních lymfocytoch (Mosaffa a kol., 2006). Výťažok metanolu zo saturejky navyše preukázal schopnosť redukovať prínavosť krvných doštičiek (rizikový faktor pri srdcovocievnych ochoreniach) in vitro (Yazdanparast a kol., 2008).

Klinček (clove): Má silné antioxidačné vlastnosti, je protiinfekčný a napomáha podporovať zdravú činnosť pečene a štítnej žľazy.

Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*): má silné antifungálne vlastnosti a je protizápalový. Často sa používa na ochranu pred radiáciou a tiež na regeneráciu poškodeného tkaniva.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa srdcovocievneho, imunitného, nervového systému, svalov a kostí a kože a vlasov.



Čistiaca zmes



Základné informácie

Viacere z olejov obsiahnutých v tejto zmesi sú dobre známe a často používané na odstránenie pachov zo vzduchu. Iné boli skúmané pre svoje silné schopnosti dezinfikovať a odstraňovať škodlivé mikroorganizmy.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ● absces (zub), ● závislosti, ● baktérie prenášané vzduchom, ● znečistenie vzduchu, ● alergie, ● antibakteriálne účinky, ● povrchové vredy, ● uštipnutia hmyzom, ● čistenie, ● dezodorant, ● dezodorizácia, ● dezinfekcia, ● zápal ucha, ● infikované popáleniny, ● pranie, ● myši (repellent), ● múčnatkovité/peronosporovité huby, ● kožné vredy, ● uštipnutia, ● infekcia močových ciest

Aplikácia:

- : Naneste na reflexné body na tele, ušiach, chodidlách a spánkoch. Aplikujte lokálne na infekcie a pri umývaní.
- : Naneste na kúsky vaty a vložte do vetracích otvorov na odpudenie hmyzu v domácnosti alebo v práci. Môže sa tiež pridať do farby na zredukovanie výparov. Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

- Citrón (lemon):** Je antiseptický a antivírusový. Môže pomôcť pri dezinfekcii vzduchu a očistení vody. Jeho povznášajúca vôňa podporuje hojenie a čistenie.
- Limeta (lime):** Má antibakteriálne, antivírusové a antiseptické vlastnosti.
- Jedľa sibírska:** Je vysoko cenená pre svoju jemnú vôňu, vzduch prečisťujúci účinok a schopnosť chrániť pred environmentálnymi hrozbami.
- Jedľa biela:** Pomáha prečisťovať vzduch a chrániť pred environmentálnymi hrozbami. Môže pomôcť zmierniť respiračné ochorenia.

Borovica: Má antimikrobiálne a antiseptické vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri rezných ranách a infekciách močového systému.

Citronela: má antiseptické, antibakteriálne, protikrčové, protizápalové, deodorizačné, insekticídne, očistné a dezinfekčné vlastnosti.

Čajovník (melaleuca): Pomáha uviesť činnosť srdca do rovnováhy a pôsobí na krv ako očistný a detoxikačný činiteľ. Má antibakteriálne, antifungálne, protiinfekčné, antiseptické, antivírusové a imunostimulačné vlastnosti.

Koriandrová vňať (cilantro): Je relaxujúca, povznášajúca, osviežujúca a môže pomôcť pamäti. Môže tiež pomôcť pri popáleninách, uhryznutiach a uštipnutiach. Oleje z koriandrovej vňati a semena koriandra sa destilujú z tej istej rastliny, avšak prvý sa destiluje z listov rastliny, kým druhý sa destiluje z jej semien.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa tráviaceho systému, emocionálnej rovnováhy a kože.

Aromatické účinky: Táto zmes je výborná na očistenie vzduchu, keď sa rozptyľuje. Ak je v domácnosti niekto chorý, rozptyľujte ju do vzduchu 1 hodinu a potom 2 hodiny počkajte. Tento postup opakujte podľa potreby. Rozptyľujte vo vzduchu v kancelárii, garáži alebo odpadových oblastiach, prípadne ju naneste na kúsky vaty a vložte do vetracích otvorov na osvieženie auta.

Aplikácia: Naneste na reflexné body na tele, ušiach, chodidlách a spánkoch. Aplikujte lokálne pri infekciách a čistení. Naneste na kúsky vaty a vložte do vetracích otvorov na odpudenie hmyzu v domácnosti alebo v práci. Môže sa tiež pridať do farby na zredukovanie výparov.

Bezpečnostné údaje: Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta. Môže podráždiť citlivú pokožku.

Sprievodné zmesi: Povzbudzujúca zmes, Ochranná zmes.

Detoxikačná zmes



Základné informácie

Táto zmes obsahuje oleje, ktoré boli skúmané kvôli svojej schopnosti podporovať očistu orgánov a zdravú funkciu tkanív.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ☉ podpora endokrinného systému, ☉ hormonálna rovnováha

Aplikácia:

- ☉: Vmasírujte na spodnú časť chodidiel.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- ☉: Užívajte 3–5 kvapiek Detoxikačnej zmesi v tobolkách, a to buď samostatne alebo s doplnkovými tobolkami Detoxikačného komplexu, maximálne jedenkrát denne.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Rozmarín (rosemary): Preukázal silné antioxidačné účinky a používa sa tiež na zmiernenie vplyvu endokrinných ochorení, ako je cukrovka a chronická únava súvisiaca so stresom.

Koriandrová vňať (cilantro): Študuje sa pre svoju schopnosť podporovať pečeň proti toxínom.

Borievka (juniper berry): Často sa používa pre svoje prečisťujúce a antioxidačné účinky.

Tangerínka (tangerine): Často sa používa pre svoje antioxidačné vlastnosti a svoju schopnosť podporovať tráviaci systém.

Muškat (geranium): Môže pomôcť s hormonálnou rovnováhou, funkciou pečene a obličiek, podporou podžalúdočnej žľazy a vyplavovaním toxínov z pečene.

Ovplyvňuje telesné systémy: hormonálny systém, emocionálna rovnováha, koža a vlasy.

Bezpečnostné údaje: Keďže tento olej obsahuje citrusové oleje, môže zvýšiť fotosenzitivitu pokožky. Po lokálnej aplikácii je najlepšie vyhnúť sa slnečnému žiareniu alebo UV lúčom na 12 hodín. Pri opakovanom používaní sa môže vyskytnúť senzitivita kontaktného miesta. Ak ste tehotná, máte epilepsiu alebo iný zdravotný problém, konzultujte pred použitím so svojim lekárom.

Sprievodné zmesi: Zmes pre ženy.



Masážna zmes



Základné informácie

Oleje v tejto zmesi boli vybrané špecificky pre svoje schopnosti relaxovať, upokojiť a uľaviť od napätia svalov, utíšiť podráždené tkanivo a zvýšiť cirkuláciu. Masážna zmes môže podporiť protizápalový účinok na mäkké tkanivo a prehĺbiť všetky aspekty masáže.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ●úzkosť, ●masáž, ●bolesť svalov, ●svalová dystrofia, ●relaxácia, ●napätie.

Aplikácia:

☞: Pre všetky svaly je najlepšia aplikácia priamo na daný sval. Môže sa tiež aplikovať na srdce alebo pri masáži celého tela, pričom ho rozriedíte s frakcionovaným kokosovým olejom. Pomáha tiež aj ako prídavok do kúpeľa.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Bazalka: Má protizápalové a protikŕčové vlastnosti. Relaxuje spastické svaly vrátane tých, ktoré prispievajú k bolestiam hlavy a migrénam.

Grapefruit: Má upokojujúce a sedatívne vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri duševnej únave a strese.

Cyprus (cypress): Je protiinfekčný, mukolytický, anti-septický, pôsobí ako dekonjestant pre lymfatický systém, je osviežujúci a relaxačný. Môže pomôcť zlepšiť pľúcnu cirkuláciu, a tiež uľaviť pri iných respiračných problémoch. Môže tiež pomôcť uvoľniť svalové kŕče a zlepšiť celkovú cirkuláciu.

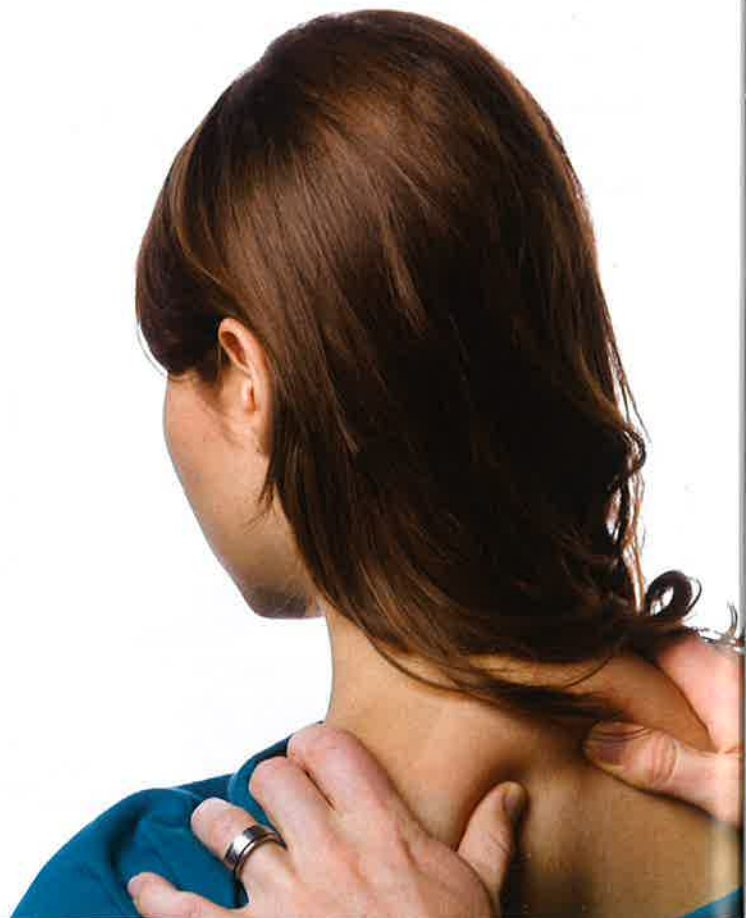
Majorán (marjoram): Je protikŕčový, relaxačný, upokojujúci a ukludňuje svaly, ktoré sa stláčajú a niekedy prispievajú k bolestiam hlavy. Môže byť užitočný na svalové spazmy, vyvrtnutie, modriny, migrény a bolesť svalov.

Levandula (lavender): Je olej, ktorý je tradične známy schopnosťou uviesť telo do rovnováhy a pôsobí tam, kde je to potrebné. Má protikŕčové a analgetické vlastnosti. Môže pomôcť pri vyvrtnutí, bolestivých svaloch, bolestiach hlavy a všeobecnom hojení.

Mäta pieporná (peppermint): Má protizápalové účinky na nervy a pomáha zredukovať zápal v poškodenom tkanive. Pôsobí utišujúco, ochladzuje a rozširuje telesné systémy. Môže pomôcť zredukovať horúčky, kandidu, nevoľnosť od žalúdka, vracanie a tiež posilniť respiračný systém.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa respiračného, srdcovo-cievneho systému a svalov a kostí.

Spríevodné oleje: bazalka, slamienka (helichrysum), majorán (marjoram) a gaultéria (wintergreen).



Viac informácií o týchto hlavných spôsoboch použitia nájdete v kapitole Spríevodca pre osobné použitie. ●=Nezriedený, ●=Zriediť pre deti/citlivú pokožku, ●=Z



Mesačná zmes pre ženy

Základné informácie

Táto zmes kombinuje rôzne oleje často používané na zmiernenie symptómov spojených s PMS, menopauzou a starnutím.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ☉návaly tepla, ☉hormóny (rovnováha), ☉menopauza, ☉menštruácia, ☉PMS

Aplikácia:

- ☉: Podľa potreby aplikujte na hrud', brucho alebo zadnú časť krku.
- ☉: Použite difuzér na rozptýlenie vo vzduchu alebo inhalujte z rúk.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Šalvia muškátová (clary sage): Často sa používa na pomoc pri regulovaní hladiny estrogénov a iných hormónov spojených s PMS a pri symptómoch menopauzy.

Levandula (lavender): Má utišujúce vlastnosti a často sa používa na vyrovnanie a upokojenie emócií spojených s PMS.

Bergamot: Pomáha zmierniť pocity stresu, agitácie, uvoľňuje napätie a pomáha vyrovnávať emócie.

Rumanček rímsky (Roman chamomile): Je protikrčový a má upokojujúce a relaxačné vlastnosti. Často sa používa na uvedenie emócií do rovnováhy a úľavu pri symptómoch spojených s menopauzou.

Cédrové drevo (cedarwood): Je upokojujúce a pomáha utíšiť nervové napätie.

Ylang ylang: Má upokojujúce a sedatívne vlastnosti. Navodzuje pocit sebalásky, sebavedomia, radosti a pokoja a často sa používa na uvedenie hormónov do rovnováhy.

Muškát (geranium): Môže pomôcť s hormonálnou rovnováhou a často sa používa na pomoc pri problémoch s kosťami, napríklad pri osteoporóze. Má upokojujúci vplyv a používa sa na liečenie symptómov spojených s PMS.

Fenikel (fennel): Často sa používa na pomoc pri úľave od problémov spojených s menopauzou a predmenopauzou. Privádza hormóny do rovnováhy a môže



Zmesi éterických olejov

byť nápomocný pri zmiernovaní symptómov spojených s PMS. Často sa tiež používa na zmiernenie kožných problémov súvisiacich so starnutím.

Mrkvové semeno: Často sa používa na pomoc pri regulovaní menštruácie a utíšení symptómov súvisiacich s PMS.

Palmarosa: Pomáha redukovať stres a napätie a pozdvihuje emócie. Často sa používa na pomoc pri zmiernení rôznych kožných problémov.

Vitex: Bol skúmaný pre svoje schopnosti regulovať hladinu estrogénov a uľaviť od symptómov spojených s PMS a menopauzou (Meier a kol., 2000).

Ovplyvňuje telesné systémy: hormonálny systém, emocionálna rovnováha, koža.

Aromatické účinky: Pomáha udržiavať náladu v rovnováhe a upokojiť stres a napätie.

Bezpečnostné údaje: Opakované použitie môže mať za následok senzitivitu kontaktného miesta. Ak sa tak stane, rozriedte s frakcionovaným kokosovým olejom. Ak ste tehotná alebo máte nejaký zdravotný problém, konzultujte pred použitím s lekárom.

Metabolická zmes



Základné informácie

Táto zmes bola vytvorená na pomoc pri regulácii hladu a pri limitovaní príjmu nadbytočných kalórií. Oleje v tejto zmesi pôsobia upokojujúco na žalúdok a zlepšujú emocionálny stav blaha. Táto zmes je najúčinnnejšia v kombinácii s cvičením a zdravým stravovaním.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ● potlačenie chuti do jedla, ● celulitída, ● obezita, ● prejedanie sa, ● chudnutie

Aplikácia:

- Aplikujte na zápästia, spodnú časť chodidiel alebo priamo na problematickú oblasť.
- Naneste na dlane, spojte do tvaru misky a priložte na nos a ústa. Zhlboka dýchajte. Nechajte rozptýliť vo vzduchu.
- Pridajte 8 kvapiek Metabolickej zmesi do pol litra vody a pite počas dňa medzi jedlami.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

- Grapefruit:** Podporuje rovnováhu a pozdvihuje myseľ. Francúzi ho používali v medicíne na pomoc pri celulitíde a pri trávení.
- Citrón (lemon):** Je vzpružujúci, posilňujúci a zohrievajúci. Podporuje zdravie, hojenie a energiu.
- Mäta pieporná (peppermint):** Očisťuje a stimuluje ľudskú myseľ. Môže tiež pomôcť uľaviť pri tráviacich ťažkostiach.
- Zázvor (ginger):** Môže pomôcť zvýšiť fyzickú energiu a posilniť zdravé trávenie.

Škorica (cinnamon): Zosilňuje účinnosť iných olejov. Môže zlepšiť cirkuláciu, trávenie a zvýšiť úroveň energie.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, tráviaci systém.

Aromatické účinky: Táto zmes olejov pôsobí upokojujúco na žalúdok a pozdvihuje myseľ.

Bezpečnostné údaje: Keďže tento olej obsahuje citrusové oleje, môže zvýšiť fotosenzitivitu pokožky. Po lokálnej aplikácii je najlepšie vyhnúť sa na 12 hodín slnečnému žiareniu a UV lúčom. Neaplikujte priamo do očí, uší alebo nosa. Ak ste tehotná alebo máte nejaký zdravotný problém, konzultujte pred použitím s lekárom.

Sprievodné oleje: grapefruit, pomaranč (orange), citrónová tráva (lemongrass), tymián (thyme), levanduľa (lavender), Rozveselujúca zmes, rozmarín (rosemary), fenikel (fennel).



Ochranná zmes



Základné informácie

Oleje v tejto zmesi boli skúmané pre svoje silné schopnosti zahubiť škodlivé baktérie, plesne a vírusy. Táto zmes môže byť rozptýľovaná do vzduchu pomocou difúzera alebo sa môže používať na čistenie plôch v domácnosti.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: absces (orálny), znečistenie vzduchu, antibakteriálne účinky, antifungálne, antivírusové, zápal močového mechúra, kandida, chronická únava, čistenie, opar, nachladnutie, kašeľ, chrípka, ochorenie dásien, halitóza, hypoglykémia, infekcia, lupus, plesň, mononukleóza, MRSA, mor, zápal pľúc, svrab, bolesť hrdla, stafylokoková infekcia, bradavice

Aplikácia:

- : Masírujte hrdlo, žalúdok, črevá a spodnú časť chodidiel. Zriedte 1 kvapku v 15 kvapkách frakcionovaného kokosového oleja. Masírujte týmus na stimuláciu imunitného systému a masírujte pod pazuchami na stimulovanie lymfatického systému. Najlepšie je aplikovať zmes na spodnú časť chodidiel, pretože môže dráždiť pokožku. Pri použití na citlivú/mladú pokožku rozriedte s kokosovým olejom.
- : Použite difúzer na rozptýlenie vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

- Pomaranč (orange):** Je antibakteriálny, antifungálny, antidepresívny, a antiseptický. Je silným dezinfekčným prostriedkom a je tiež veľmi účinný voči nachladnutiu a chrípke.
- Klinček:** Je antibakteriálny, antifungálny, protiinfekčný, protiparazitný, silne antiseptický, antivírusový a imunostimulačný. Môže ovplyvniť hojenie a pomôcť vytvoriť pocit ochrany a odvahy.
- Kôra zo škorice:** Má veľmi špecifické účely: (1) je silné čistič, (2) je silný oxidant a (3) posilňuje účinnosť a aktivitu ostatných olejov. Môže mať stimulačný a tónovací efekt na celé telo, najmä

na obehový systém. Je antibakteriálny, antifungálny, protiinfekčný, protizápalový, antimikrobiálny, protiparazitný, antiseptický, protikŕčový, antivírusový, adstringentný, imunostimulačný, sexuálny stimulant a zohrievajúci.

Eukalyptus: Môže mať silný antivírusový účinok na respiračný systém. Má tiež silné antibakteriálne, antikatarálne a antiseptické vlastnosti.

Rozmarín (rosemary): Pomáha uviesť činnosť srdca do rovnováhy, energizovať solárny plexus a redukovať duševnú únavu. Môže zlepšiť cirkuláciu a pomôcť stimulovať nervy. Je antiseptický a protiinfekčný.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa imunitného systému.

Aromatické účinky: Použite difúzer na pravidelné rozptýlenie zmesi vo vzduchu, vždy na 20-25 minút, na ochranu tela pred chrípkou, nachladnutím a vírusmi.

Bezpečnostné údaje: Opakované používanie môže spôsobiť extrémnu senzitivitu kontaktného miesta. Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky. V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Povzbudzujúca zmes



Základné informácie

Táto jedinečne rozveselujúca zmes v sebe sladko uspokojivým spôsobom spája všetky povznášajúce a stres redukujúce účinky citrusových éterických olejov. Popri svojich povznášajúcich vlastnostiach boli mnohé z citrusových olejov v tejto zmesi skúmané pre svoju schopnosť čistiť a dezinfikovať.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ● upokojenie, ●● depresia, ● poruchy prijímania potravy, ● mas-titis, ● sedatívum

Aplikácia:

- : Môže sa aplikovať na uši, srdce a zápästia alebo ju môžete naniesť ako parfum alebo kolínsku vodu. Pri masáži celého tela sa môže riediť s frakcionovaným kokosovým olejom. Môže sa tiež pridať do vody na relaxačný kúpeľ.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Zmiešaná s vodou sa môže táto zmes použiť na dezinfikovanie pracovných a iných plôch.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Pomaranč (orange): Prináša pokoj a šťastie pre myseľ aj telo a šťastie do srdca. Tieto pocity poskytujú emocionálnu podporu na prekonanie depresie.

Citrón (lemon): Podporuje zdravie, hojenie, fyzickú energiu a očistu. Jeho vôňa je vzpružujúca, prehlbujúca a zohrievajúca.

Grapefruit: Je antidepresívum, antiseptikum, a diuretikum. Vytvára rovnováhu a pozdvihuje myseľ a môže pomôcť zmierniť pocity úzkosti.

Mandarínka: Je upokojujúca, jemná a podporuje šťastie. Je tiež osviežujúca, pozdvihujúca a revitalizujúca. Vďaka svojim sedatívnym vlastnostiam je veľmi vhodná na zmiernenie stresu a podráždenosti.

Bergamot: Má povznášajúce vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri depresii a agitácii.

Tangerínka (tangerine): Obsahuje estery a aldehydy, ktoré pôsobia sedatívne a upokojujúco na nervový systém. Má tiež diuretické účinky pôsobí ako dekonjestant pre lymfatický systém.



Klementínka: Je utišujúca a sedatívna a môže pomôcť pri úlave od napätia.

Výťažok z vanilkových semienok: Je upokojujúci a môže pomôcť pri úlave od napätia.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa imunitného systému a emocionálnej rovnováhy.

Aromatické účinky: Táto zmes olejov môže vytvoriť príjemnú aromatickú vôňu v domácnosti alebo na pracovisku. Jednoduché rozptýlenie vône dosiahnete aplikovaním niekoľkých kvapiek tejto zmesi na kúsok vaty, ktorú umiestnite na stôl v práci alebo do vetracieho otvoru.

Bezpečnostné údaje: Môže podráždiť pokožku. Po použití na pokožku sa na 12 hodín vyhňte priamemu slnečnému žiareniu.



Repelentná zmes

Základné informácie

Táto zmes v sebe kombinuje éterické oleje, ktoré dokázali efektívne odpudiť hryzavý hmyz.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: repellent

Aplikácia:

: Naneste malé množstvo tohoto oleja na pokožku.

: Použite difúzer na rozptýlenie vo vzduchu alebo naneste niekoľko kvapiek na mašle a šnúrký a umiestnite do blízkosti vetracích otvorov, okien alebo otvorov, cez ktoré by sa hmyz mohol dostať dnu.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Citrónový eukalyptus: Je insekticídny. Môže tiež pomôcť odpudiť šváby, švehly a iný hmyz

Citronela: Má repelentné a insekticídne účinky na hmyz.

Citrónová tráva (lemongrass): Je silným repelentom na hmyz a pôsobí insekticídne na mnohé druhy hmyzu.

Skimmia laureola: Môže pomôcť vypudiť parazitické červy a hmyz.

Kocúrnik obyčajný - Mačacia mäta: Odpudzuje mušky a iný hmyz.

Kôra druhu amyris: Obsahuje seskviterpény so značnými hmyz odpudzujúcimi a toxickými účinkami.

Africké santalové drevo: Je povznášajúce a pomáha odpudzovať hmyz.

Myroxylon peruiferum: Pomáha zmierniť podráždenie kože a hojiť rany.

Divoký pomaranč (orange): Dodáva vzpružujúcu citrusovú vôňu.

Jedľa biela (white fir): Má analgetické a antiseptické účinky.

Cédrové drevo (cedarwood): Je insekticídne voči dospelým komárom a iným druhom domáceho hmyzu.

Eucalyptus: Je insekticídny voči švábom, mravcom drevokazom a všiam detským.

Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood): V minulosti sa používalo na odpudzovanie hmyzu.

Cibet: Má povznášajúcu kvetinovú arómu.

Ruža (rose): Je účinná pri odpudzovaní domáceho hmyzu.

Základový olej nachádzajúci sa v tejto zmesi: frakcionovaný kokosový olej.

Aromatické účinky: Je silne repelentný voči mnohým lietajúcim a lezúcim druhom hmyzu a chrobákov.



Rozveselujúca zmes



Základné informácie

Táto povznášajúca kombinácia éterických olejov vytvára energetickú vôňu, ktorá pomáha stimulovať chémiu tela, keď sa človek cíti apatický a smutný.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ● zneužívanie, ● úzkosť, ● cushingov syndróm, ● depresia, ● energia, ● žiaľ/smútok, ● lupus, ● sumach jedovatý/sumachovec popínavý, ● postpartálna depresia, ● šok, ● stimulácia, ● stres, ● povznesenie nálad, ● chudnutie

Aplikácia:

- : Naneste na srdce, uši, krk, týmus, spánky, cez obočie a na zápästia. Aplikujte na reflexné body srdca. Pridajte do kúpeľa. Použite na obklad, pri masáži celého tela rozriedte s frakcionovaným kokosovým olejom. Naneste na oblasti so slabou cirkuláciou.
- : Použite zmes ako parfum alebo kolínsku vodu, najmä na oblasť srdca. Naneste dve kvapky na vlhký kúsok látky a vložte spolu s opratou bielizňou do sušičky pre krásne voňajúcu bielizeň. Rozptyľujte vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Lavandin: Môže pomôcť zahnať pocity depresie a úzkosti.

Levandula (lavender): Je univerzálnym olejom, ktorý sa tradične používal na zharmonizovanie tela, zmiernenie depresie a prehĺbenie uvoľnenia.

Tangerínka (tangerine): Je prírodným sedatívom. Môže pomôcť upokojiť a uvoľniť pocity stresu a zároveň dodať energiu.

Elemi: Má antidepresívne a sedatívne účinky. Môže pomôcť uvoľniť stres a upokojuje nervy.

Myrta citrónová: Má silnú citrónovú vôňu, ktorá je povznášajúca a osviežujúca.

Medovka (melissa): Môže pomôcť pri depresii a úzkosti a má povznášajúcu citrónovú vôňu.

Ylang ylang: Je upokojujúci a relaxačný. Privedzuje pocit sebalásky, sebedomia, šťastia a pokoja.

Osmant: Je jedným z 10 slávnych tradičných čínskych kvetov. Kvety sú silne aromatické a používajú sa v



tých najvzácnejších a najdrahších parfumoch na svete. Jeho opojná, povznášajúca vôňa (veľmi sýta, sladko kvetinová ovocná zmes) je známa svojou schopnosťou privolať úsmev na tváre ľudí.

Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood): Má upokojujúce a sedatívne účinky. Pomáha vyrovnať a harmonizovať emócie a môže pomôcť pri úľave od nervového napätia.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa emocionálnej rovnováhy.

Aromatické účinky: Vôňa tejto zmesi olejov je povznášajúca, osviežujúca a pomáha posilniť pocity ocenenia samého seba. Môže pomôcť zahnať pocity depresie, smútku a úzkosti.

Bezpečnostné údaje: Po použití sa na 12 hodín vyhnite priamemu slnečnému žiareniu.

Upokojujúca zmes



Základné informácie

Táto relaxačná zmes obsahuje éterické oleje, ktoré sa často používajú na upokojenie a zmiernenie pocitov stresu, vzrušenia a úzkosti, čím napomáhajú telu udržať si svoj prirodzený stav zdravia.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ☉porucha pozornosti/porucha pozornosti s hyperaktivitou, ☉závislosti, ☉hnev, ☉úzkosť, ☉upokojenie, ☉hyperaktivita, ☉nospavosť, ☉svrbenie, ☉duševná únava, ☉výkyvy nálady, ☉sedatívum, ☉spánok, ☉stres, ☉škrípanie zubami, ☉napätie

Aplikácia:

- ☉: Naneste pod nos a na chrbát, chodidlá a zadnú časť krku. Pridajte do kúpeľa. Pri nospavosti aplikujte na pupok, chodidlá alebo zadnú časť krku.
- ☉: Používajte ako parfum alebo kolínsku vodu. Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Levandula (lavender): Má upokojujúce a sedatívne vlastnosti. Môže pomôcť pri pocitoch depresie a úzkosti.

Majorán (marjoram): Môže pomôcť relaxovať a upo-

kojiť telo a myseľ a tiež navodiť pocit pokoja.

Rumanček rímsky (Roman chamomile): Je upokojujúci a relaxačný. Môže pomôcť uvoľniť zvýšené napätie svalov a taktiež upokojiť nervy a utíšiť emócie.

Ylang ylang: Má upokojujúce a sedatívne vlastnosti. Navodzuje pocit sebalásky, sebavedomia, šťastia a pokoja.

Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood): Je upokojujúce a sedatívne. Napomáha harmonizovať a priviesť emócie do rovnováhy a môže pomôcť uvoľniť nervové napätie.

Výťažok z vanilkových semien: Je upokojujúci a môže pomôcť uľaviť od napätia.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa nervového systému a emocionálnej rovnováhy.

Aromatické účinky: Táto zmes olejov je vynikajúca na upokojenie nervov a emócií na konci dlhého dňa alebo v období stresu. Keď je telo uvoľnené, umožňuje lepšiu cirkuláciu krvi do mozgu.

Sprievodné oleje: levandula (lavender).



Uzemňujúca zmes



Základné informácie

Oleje v tejto zmesi môžu pomôcť navodiť pocit pokoja, kludu a relaxácie. Môže pomôcť pri harmonizovaní rôznych fyziologických systémov tela a podporiť pocit pokoja a rovnováhy.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ● úzkosť, ● bolesť chrbta, ● rovnováha, ● integrácia mozgu, ● burzitída, ● kóma, ● zmätok, ● kŕčové záchvaty, ● depresia, ● diabetické rany, ● energia, ● strach, ● záchvat grand mal, ● žiaľ/smútok, ● hernia disku, ● návaly tepla, ● hyperaktivita, ● pásmová choroba, ● Lou Gehrigova choroba, ● lupus, ● metabolism (rovnováha), ● výkyvy nálady, ● Parkinsonova choroba, ● záchvat (epileptický)

Aplikácia:

- ☉: Táto zmes funguje najlepšie pri nanesení na spodnú časť chodidiel. Naneste šesť kvapiek na spodnú časť chodidiel. Naneste na srdce, zápästia a solárny plexus od krku až po týmus. Na vyrovnanie ľavého a pravého mozgu naneste na prsty ľavej ruky a votrite do pravého spánku alebo naneste na prsty pravej ruky a votrite do ľavého spánku, alebo naneste priečne a votrite do reflexných bodov na spodnej časti chodidiel. Na zmiernenie bolesti pozdĺž chrbtice, aplikujte na reflexné body na chodidlách a na chrbticu
- ☉: Používajte ako parfum alebo kolínsku vodu. Rozptyľujte vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

- Smrek:** Stabilizuje telo a vytvára rovnováhu a otvorenie sa nevyhnuté pre prijímanie a dávanie. Môže pomôcť pri rozšírení bronchiálneho traktu na zlepšenie výmeny kyslíka. Môže tiež človeku pomôcť uvoľniť emocionálne bloky.
- Gáfrovník lekársky:** Utišuje pokožku, ukludňuje myseľ, relaxuje telo a vytvára pocit pokoja a mieru.
- Vratič:** Môže pomôcť pri očiste pečene a upokojení lymfatického systému, na zbavenie sa hnevu a podporenie pocitu sebakontroly.



Kadidlo (frankincense): Obsahuje seskviterpény, ktoré môžu pomôcť okysličovať šuškovité teliesko a podmozgovú žľazu. Ako jedna z prísad svätého vonného kadidla bolo kadidlo odnepamäti používané na prehĺbenie komunikácie človeka so stvoriteľom. Môže pomôcť pri posilnení pozitívneho životného postoja.

Rumanček kamilkový: Zmierňuje bolesti svalov a kĺbov. Môže pomôcť zmierniť nervové napätie a odstrániť emocionálne napätie.

Základový olej nachádzajúci sa v tejto zmesi: Frakcionovaný kokosový olej.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa svalov a kostí, kože, nervového systému a emocionálnej rovnováhy.

Aromatické účinky: Táto zmes olejov môže pomôcť uviesť telo aj myseľ do rovnováhy. Rozptyľujte kdekoľvek a kedykoľvek je to možné.

Zmes na dýchanie



Základné informácie

Mnohé z olejov v tejto zmesi boli skúmané pre svoje schopnosti otvoriť a utíšiť tkanivo respiračného systému, a tiež pre svoje schopnosti bojovať voči baktériám prenášaným vzduchom a vírusom, ktoré by mohli byť pre systém škodlivé.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: antivírusové účinky, úzkosť, astma, bronchitída, kongescia, kašeľ, emfyzém, chrípka, mononukleóza, nosový polyp, zápal pľúc, respiračný systém, sinusitída, tuberkulóza

Aplikácia:

- Môže sa aplikovať na hrudník, chrbát alebo spodnú časť chodidiel.
- Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte na dlane rúk; priložte dlane k nosu a ústam a zhlboka dýčajte alebo priamo inhalujte arómu oleja.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Vavrínový list: Má antiseptické a antifungálne vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri astme, bronchitíde a vírusových infekciách.

Mäta pieporná (peppermint): Tento olej je antiseptický, protikŕčový a protizápalový. Utišuje, ochladzuje a dilatuje systém.

Eukalyptus: Môže mať silný antivírusový účinok na respiračný systém. Môže tiež pomôcť redukovať zápal nosových slizníc.

Čajovník: Má antibakteriálne, antifungálne, antivírusové a expektoračné vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri bronchitíde, kašli a zápale.

Citrón (lemon): Podporuje zdravie, hojenie, fyzickú energiu a očistu. Jeho vôňa je vzpružujúca, prehlbujúca a zohrievajúca. Je antiseptický a je výborný na respiračný systém.

Ravensara: Je to silne antivírusový, antibakteriálny, antifungálny a protiinfekčný olej. Môže pomôcť dilatovať, otvoriť a posilniť respiračný systém. Ako kríženec medzi klinčekom a muškátovým orieškom môže tiež pomôcť podporiť nadobličky.

Kardamón (cardamom): Má antiseptické a protizápa-

lové vlastnosti. Tiež môže pomôcť pri kongescii a iných respiračných problémoch.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa respiračného systému a pokožky.

Aromatické účinky: Táto zmes olejov je výborná na otvorenie respiračného systému počas rozptyľovania difuzérom alebo inhalovania, a je perfektná na rozptyľovanie počas noci, čím napomáha pokojnému spánku.

Aplikácia: Aplikujte lokálne na hrud', chrbát alebo spodnú časť chodidiel. Rozptýľte vo vzduchu.

Bezpečnostné údaje: Môže podráždiť citlivú pokožku. Pre mladú alebo citlivú pokožku zmes rozriedte.

Sprievodné oleje: Pustite horúcu parnú vodu do umývadla, nakvapkajte do nej Respiračnú zmes a gaultériu, položte si cez hlavu uterák a inhalujte na otvorenie prínosových dutín, ktoré boli zablokované chrípkou, nachladnutím alebo zápalom pľúc. Vyskúšajte tiež Ochrannú zmes.

Zmes na pleť



Základné informácie

Táto zmes na lokálnu aplikáciu obsahuje oleje, ktoré boli vybrané pre svoje jedinečné schopnosti napomáhať pri ochrane pokožky od bakteriálneho a fungálneho bujnenia a pri ochrane pred inými kožnými problémami ako je ekzém a akné. Táto zmes sa môže nanášať lokálne na infikované oblasti.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ● akné, ● mozole, ● dermatitída, ● impetigo, ● masťná pokožka

Aplikácia:

☞: Aplikujte na miesto postihnutia denne podľa potreby.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Gáľrovník lekársky: Tento olej je známy svojimi antiseptickými vlastnosťami a často sa používa na pomoc pri infekciách a na podporu revitalizácie kožného tkaniva.

Čajovník (melaleuca): Je jedným z najskúmanejších antibakteriálnych a antifungálnych olejov. Čajovník má tiež protizápalové vlastnosti a dokáže napomôcť zotaveniu pokožky po zranení.

Plod druhu litsea z vavrínu kubébového: Má antiseptické a sťahujúce účinky a používa sa pri masťnej pokožke a akné.

Eucalyptus globulus – eucalyptus guľatoplodý: Často sa používa proti zápalom, na infekcie kože a rany. Vo Francúzsku sa používa na liečenie kvasinkovej infekcie a iných hubových infekcií. Preukázal taktiež silné antibakteriálne účinky.

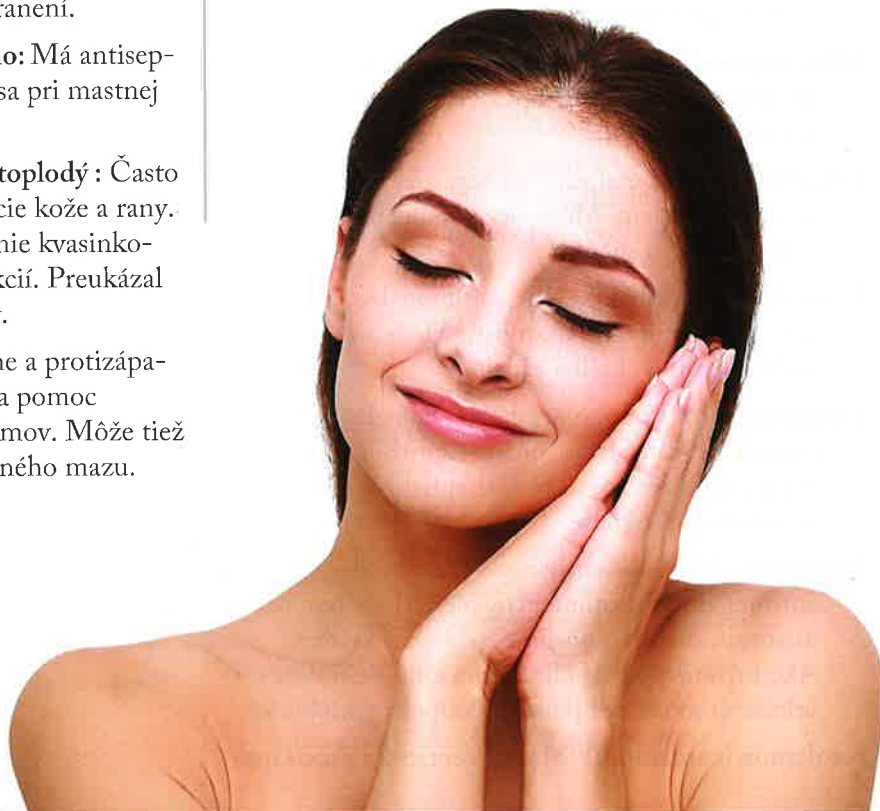
Muškat (geranium): Má antibakteriálne a protizápalové vlastnosti a často sa používa na pomoc pri zmiernení prejavov akné a ekzémov. Môže tiež pomôcť pri regulácii množstva kožného mazu.

Iné oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Olej zo semien čiernej rasce: Používal sa už v staroveku na liečbu nespočetných zdravotných problémov. Olej zo semien čiernej rasce má popri svojich antioxidantných a protizápalových vlastnostiach tiež vysoký obsah kyseliny linolovej, esenciálnej mastnej kyseliny, ktorú telo využíva na udržiavanie zdravej pokožky a vlasov. Kyselina linolová bola tiež skúmaná v súvislosti s jej schopnosťou redukovať mikrokomedóny akné (Letawe a kol., 1998) a zvýšiť bunkovú migráciu počas hojenia rany (Ruthig a kol., 1999).

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych kožných problémov a imunitného systému.

Bezpečnostné údaje: Opakované používanie môže mať za následok senzitivitu kontaktného miesta. V tehotenstve používajte s opatrnosťou.



Zmes proti napätiu



Základné informácie

Oleje v tejto zmesi sú známe svojou schopnosťou uľaviť od bolesti a napätia spojeného s bolesťou hlavy.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: bolesť hlavy, migrény, zvýšené napätie svalov, tenzné bolesti hlavy

Aplikácia:

: Použite gulôčkový aplikátor na nanosenie zmesi na spánky, čelo, zadnú časť krku a na reflexné oblasti na rukách a chodidlách.

: Priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi

Gaultéria (wintergreen): Má analgetické, protizápalové a protikŕčové vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri bolestiach svalov a kostí.

Levandula (lavender): Môže pomôcť uľaviť od bolesti a zmierniť zápal. Pôsobí protikŕčovo a môže pomôcť pri migrénach a napätí.



Mäta pieporná (peppermint): Má analgetické, protizápalové a protikŕčové vlastnosti. Často sa tiež používa na úľavu od bolesti hlavy a má ochladzujúci účinok na pokožku.

Kadidlo (frankincense): Má sedatívne vlastnosti a môže pomôcť zredukovať zápal, bolesti hlavy a vysoký krvný tlak.

Koriandrová vňať (cilantro): Má protizápalové a analgetické vlastnosti. Stimuluje cirkuláciu a pomáha pri úľave od bolesti a stuhnutosti.

Rumanček rímsky (Roman chamomile): Má upokojujúce vlastnosti a je protizápalový a protikŕčový. Pomáha tiež utíšiť nervy.

Majorán (marjoram): Často sa používa na utíšenie bolesti svalov. Má tiež sedatívne vlastnosti a môže pomôcť zvýšiť tok krvi.

Bazalka: Často sa používa na zmiernenie bolesti svalov a silných svalových spazmov.

Rozmarín (rosemary): Často sa používa na úľavu od bolesti hlavy. Môže tiež pomôcť zredukovať upchatie prínosových dutín a infekcií prispievajúcich k dutinovým bolestiam hlavy.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa nervového systému a svalov a kostí.

Bezpečnostné údaje: Opakované používanie môže spôsobiť extrémnu senzitivitu kontaktného miesta. Môže spôsobiť extrémne podráždenie pokožky. V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Zmes na sústredenie



Základné informácie

Táto zmes obsahuje oleje, ktoré boli skúmané a tradične používané pre svoju schopnosť navodiť pokoj, sústredenie a vyvážený stav mysle. Mnohé z olejov v tejto zmesi majú vysoký obsah seskviterpénov, ktoré preukázali schopnosť prekonať hematoencefalickú bariéru a dostať sa k bunkám mozgu.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ●● porucha pozornosti/porucha pozornosti s hyperaktivitou, ●● úzkosť, ●● upokojenie, ● jasnosť, ●● koncentrácia, ●● sústredenie, ●● hyperaktivita, ●● stres

Aplikácia:

- : Aplikujte na zadnú časť krku a chodidlá.
- : Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Amyris (západoindický santal): Má vysoký obsah seskviterpénov a môže podporiť pokoj a úľavu od stresu a napätia.

Pačuli (patchouli): Má sedatívny, upokojujúci a relaxačný vplyv a môže byť nápomocný pri úľave od úzkosti a depresie. Taktiež má vysoký obsah seskviterpénov.

Kadidlo (frankincense): Má antidepresívne a sedatívne vlastnosti. Často sa používa na posilnenie pa-

mäte, zníženie duševnej únavy, sústredenie energie a zlepšenie koncentrácie.

Limeta (lime): Má osviežujúcu vôňu, ktorá sa často používa na pomoc pri vyčerpaní, depresii a apatii. Môže tiež pomôcť pri úzkosti.

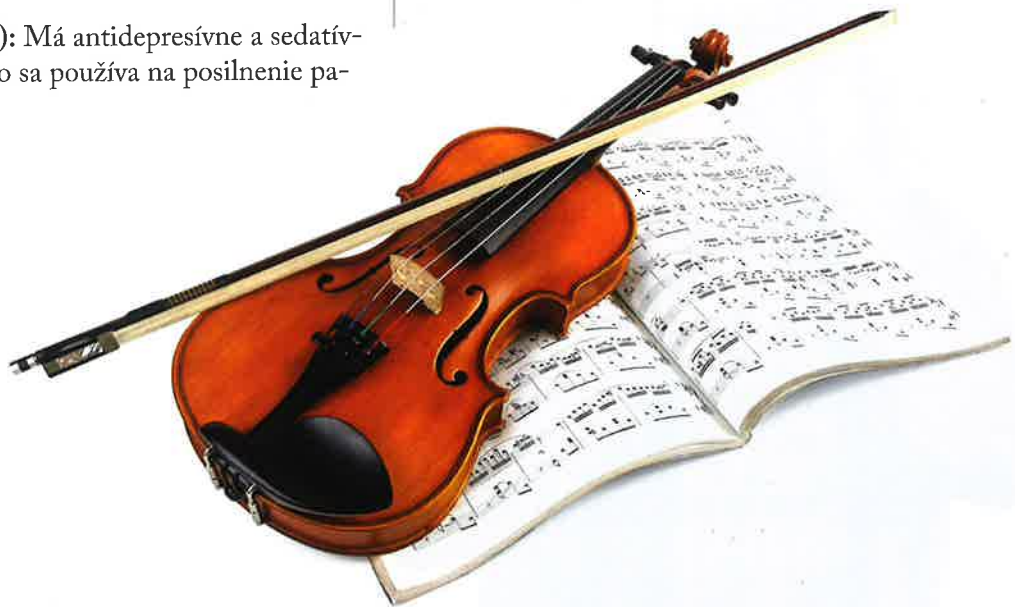
Ylang ylang: Preukázal sedatívne vlastnosti a často sa používa na pomoc pri úzkosti a depresii.

Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood): Často sa používa na pomoc pri koncentrácii a meditácii. Má tiež upokojujúce a sedatívne vlastnosti.

Rumanček rímsky (Roman chamomile): Má upokojujúci a relaxačný vplyv. Často sa používa aby bezpečne a efektívne zredukoval podráždenosť a minimalizoval nervozitu u detí, najmä tých, ktoré sú hyperaktívne.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa emocionálnej rovnováhy, hormonálneho systému a nervového systému.

Bezpečnostné údaje: Opakované používanie môže mať za následok senzitivitu kontaktného miesta.



Zmes na trávenie



Základné informácie

Táto zmes môže byť užitočná na zlepšenie funkcie tráviaceho ústrojenstva. Oleje v tejto zmesi boli skúmané pre svoju schopnosť uviesť tráviaci systém do rovnováhy a uklidniť mnohé jeho ochorenia.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ☉nadúvanie, ☉kolitída, ☉zápcha, ☉kŕče (brušné), ☉Crohnova choroba, ☉hnačka, ☉otrava jedlom, ☉gastritída, ☉pálenie záhy, ☉nevoľnosť od žalúdka, ☉parazity, ☉sinusitída

Aplikácia:

- ☉: Môže sa aplikovať na reflexné body na chodidlách a na členkoch. Môže sa tiež aplikovať lokálne na žalúdok, ako obklad na brucho a na spodok hrdla (pri dávení). Pri parazitoch u zvierat aplikujte na laby.
- ☉: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo priamo inhalujte.
- : Užite ako doplnok stravy zriedením 1 kvapky oleja v 120 ml vody alebo sójového/ryžového mlieka a pomaly si odpíjajte. Môže sa tiež pridať do klystíru na zbavenie čreva parazitov a na odstránenie kandidózy z tráviaceho traktu.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

- Zázvor (ginger):** Zohrieva, povznáša a umocňuje. Emocionálne môže pomôcť ovplyvniť fyzickú energiu, lásku a odvalu. Vďaka upokojujúcemu vplyvu na tráviaci systém môže napomôcť zredukovaniu pocitov nevoľnosti od žalúdka a zmierniť kinetózu.
- Mäta pieporná (peppermint):** Pôsobí protizápalovo na prostatu a nervy. Má utišujúci, ochladzujúci a rozširujúci vplyv na systém. Môže byť tiež nápomocný pri otrave jedlom, vracaní, hnačke, zápche, plynatosti, halitóze, kolike, nevoľnosti od žalúdka a kinetóze.
- Estragón:** Môže pomôcť pri zredukovaní anorexie, dyspepsie, plynatosti, črevných spazmoch, neurotikom a pomalom trávení a genitálnej infekcii močových ciest.

Fenikel (fennel): Môže napomôcť zlepšiť funkčnosť trávenia podporením pečene. Môže tiež pomôcť uviesť hormóny do rovnováhy.

Rasca: Je protiparazitná a protikŕčová. Môže tiež pomôcť pri zlom trávení, plynatosti a kolike.

Semeno koriandra: Má protikŕčové a protizápalové vlastnosti. Môže tiež pomôcť pri zlom trávení, plynatosti, hnačke a iných spazmoch tráviaceho ústrojenstva.

Aníz: Môže pomôcť upokojiť a posilniť tráviaci systém.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa tráviaceho systému.

Bezpečnostné údaje: Počas tehotenstva používajte s opatrnosťou (votrite len 1 kvapku na vonkajšiu časť ucha pri rannej nevoľnosti). Nevhodný pre ľudí trpiacich epilepsiou.

Sprievodné oleje: mäta pieporná (peppermint).



Zmes na úľavu



Základné informácie

Táto zmes obsahuje oleje, ktoré sú dobre známe a boli často skúmané pre svoje schopnosti utíšiť zápal a uľaviť od bolesti.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ●artritída, ●bolesť chrbta, ●bolesť kostí, ●modriny, ●burzitída, ●fibromyalgia, ●zápal, ●bolesť kĺbov, ●bolesť svalov, ●zvýšené napätie svalov, ●bolesť, ●tenzné bolesti hlavy, ●hyperextenzia krku

Aplikácia:

☞: Aplikujte ako obklad na chrbticu a na reflexné body na chodidlách. Aplikujte na miesto postihnutia pri svalových kŕčoch, modrinách a akýchkoľvek iných bolestiach.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Gaultéria (wintergreen): Tento olej obsahuje 99 % metyl salicylátu, ktorý mu dodáva vlastnosti imitujúce kortizón. Môže napomáhať pri artritíde, reumatizme, zápale šlachy a akejkoľvek inej ťažkosti, ktorá je spojená so zápalom kostí, svalov a kĺbov.

Gáfor: Je analgetický (bolesť utišujúci) a protizápalový. Môže pomáhať pri artritíde, reumatizme, bolesti svalov, vyvrtnutí a modrinách.

Mäta pieporná (peppermint): Pôsobí protizápalovo na prostatu a na poškodené tkanivo. Má upokojujúci a ochladzujúci účinok, ktorý môže pomôcť pri artritíde a reumatizme.

Vratič: Je analgetický a protizápalový. Môže tiež pomôcť pri nízkom krvnom tlaku, artritíde a reumatizme.

Rumanček kamilkový: Má antioxidačné, protizápalové a analgetické vlastnosti. Môže tiež pomôcť uľaviť od kongescie a pri artritíde.

Slamienka (helichrysum): Môže pomôcť očistiť krv a zlepšiť obehové funkcie. Tento olej je antikatarálny vo svojej štruktúre aj povahe. Keďže má silné protizápalové vlastnosti, môže dokonca pomôcť zredukovať zápal v blanách mozgu. Na duchovnej úrovni môže pomôcť človeku uvoľniť pocity hnevu, ktoré mu bránia v odpustení a posunutí sa vpred.

Osmant: Je jeden z 10 slávnych tradičných čínskych kvetov. Kvety sú silne aromatické a používajú sa v tých najvzácnejších a najdrahších parfumoch na svete. Používa sa v čínskej medicíne na „zredukovanie hlienu a odstránenie stáz krvi“.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa nervového systému a svalov a kostí.

Bezpečnostné údaje: Opakované používanie môže mať za následok senzitivitu kontaktného miesta. V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Spríevodné oleje: Pridajte kadidlo (na posilnenie) alebo gaultériu (na bolesť kostí).



Zmes pre ženy

Základné informácie

Táto výberová zmes olejov pracuje v harmónii s jedinečnou chémiou každého človeka na vytvorenie pôvabnej vône – bez škodlivých chemikálií nachádzajúcich sa v mnohých dnešných parfumoch.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: afrodisiakum, frigidnosť, hormonálna rovnováha

Aplikácia:

: Pridajte 5–6 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja na masážne účely.

: Nechajte rozptýliť vo vzduchu alebo naneste ako parfum.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Pačuli (patchouli): Pomáha upokojovať a relaxovať, uľavuje od pocitov úzkosti.

Bergamot: Pomáha uľaviť od pocitov úzkosti, stresu a napätia. Jeho vôňa je povznášajúca a osviežujúca.

Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood): Pomáha zmierniť pocity depresie. Pomáha človeku prijímať druhých s otvoreným srdcom a znižovať jeho vlastnú egocentrickosť.

Ruža (rose): Stimuluje a pozdvíha myseľ. Jej krásna vôňa sa považuje za afrodisiakum, tak ako v prírode.

Jazmín (jasmine): Silne pozdvíha emócie. Vytvára pocity sebavedomia, energie a optimizmu.

Kôra zo škorice: Má antidepresívne a stimulačné vlastnosti.

Cistus: Stimuluje zmysly hmatu, zraku a zvuku. Môže tiež pomôcť upokojiť nervy a navodiť pocit pohody.

Vetiver: Pôsobí proti kŕčovým záchvatom a lokálne zohrieva. Vetiver je cenený pre svoju schopnosť uľaviť od stresu a pomôcť ľuďom zotaviť sa z emocionálnych tráum a šoku.

Ylang ylang: Má upokojujúce a sedatívne vlastnosti. Navodzuje pocit sebalásky, sebavedomia, šťastia a pokoja.

Muškát (geranium): Môže napomôcť hormonálnej rovnováhe, funkcii pečene a obličiek a vyplavovaniu toxínov z pečene.

Labdanum: Je cenené pre svoju jedinečnú vôňu a uvoľňujúcu arómu.

Výťažok z kakaových bôbov: Má príjemnú, ukludňujúcu vôňu.

Výťažok z vanilkových semien: Je upokojujúci a môže pomôcť pri úlave od napätia.

Základový olej nachádzajúci sa v tejto zmesi: frakcionovaný kokosový olej.

Ovplyvňuje telesné systémy: emocionálna rovnováha, koža.

Aromatické účinky: Jemná vôňa tejto zmesi posilňuje vyžarovanie krásy, ženskosti a pôvabu.

Spríevodné zmesi: Rozveselujúca zmes, Mesačná zmes pre ženy, Detoxikačná zmes.



Zmes proti starnutiu



Základné informácie

Táto upokojujúca zmes môže byť užitočná pri udržiavaní zdravia a vitality pokožky. Oleje v tejto zmesi sa skúmali pre svoje schopnosti napomáhať pri redukovani zápalu, ochrane pokožky pred UV žiarením a podporovaní zdravej bunkovej činnosti a dôkladnej hydratácie pokožky.

Bežné hlavné spôsoby použitia*: ●starnutie, ●popraskaná pokožka, ●suchá pokožka, ●oživenie, ●vrásky

Aplikácia:

●: Naneste priamo na problematickú oblasť. Používajte spolu s inými prírodnými produktami starostlivosti o pokožku.

Samostatné éterické oleje nachádzajúce sa v tejto zmesi:

Kadidlo (frankincense): Bol skúmaný pre svoje protizápalové schopnosti. Jeho antitinfekčné vlastnosti tiež pomáhajú chrániť pokožku od škodlivých mikroorganizmov. Kadidlo tiež upokojuje pokožku a nervovú sústavu.

Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood): V niekoľkých štúdiách na zvieratách preukázalo schopnosť ochrániť pokožku od škodlivých vplyvov ultrafialového (UVB) žiarenia. Môže byť tiež užitočné pri regenerácii pokožky a zastavení kožných infekcií.

Levandula (lavender): Bola skúmaná pre svoju schopnosť redukovať zápal a kožné alergické reakcie. Používa sa tiež na pomoc pri zotavení pokožky pri popáleninách, pluzgieroch, infekciách a iných poraneniach, a tiež na zmiernenie stavov súvisiacich so suchou pokožkou.

Myrha (myrrh): Je známa svojím utišujúcim účinkom na pokožku a často sa používa na ošetrovanie popraskanej pokožky. Bola skúmaná pre svoje protizápalové vlastnosti a používa sa tiež na boj proti mnohým bakteriálnym, mykotickým a vírusovým infekciám pokožky.



Slamienka (helichrysum): Používa sa na úľavu pri kožných ochoreniach ako je ekzém a psoriáza. Má antioxidantné vlastnosti a často sa používa na regeneráciu tkaniva, úľavu od bolesti a hojenie. Používa sa tiež ako prírodný ochranný prostriedok proti slnku.

Ruža (rose): Často sa používa na zastavenie rozpadu kolagénu v pokožke, čo môže viesť k strate elasticity a vráskam. Používal sa tiež na predchádzanie jazvám a na pomoc telu prekonať rôzne kožné ochorenia a infekcie.

Ovplyvňuje telesné systémy: Oleje v tejto zmesi napomáhajú jej účinnosti pri upravovaní rôznych problémov týkajúcich sa pokožky.

Bezpečnostné údaje: V tehotenstve používajte s opatrnosťou.

Výživové doplnky inšpirované éterickými olejmi pre zdravie a pohodu



Výživové doplnky inšpirované éterickými olejmi pre zdravie a pohodu



Táto kapitola obsahuje príklady rôznych výživových doplnkov inšpirovaných éterickými olejmi a tiež príklady esenciálnych zložiek, ktoré každý typ výživového doplnku môže obsahovať.

Ďalšie informácie o mnohých samostatných olejoch (a o ich výskume), ktoré obsahujú tieto výživové doplnky, nájdete v kapitole Samostatné éterické oleje.

Bunkový komplex éterických olejov

Oleje v tejto zmesi éterických olejov boli vybraté pre svoju schopnosť poskytnúť bunkám antioxidačnú podporu a podporiť zdravý životný cyklus buniek.

Kľúčové zložky:

- Kadidlo:** má protizápalové a imunostimulačné účinky. Často sa používa na podporu reakcií tela na rakovinu a iné bunkové ochorenia.
- Pomaranč:** má vysoký obsah d-limonénu, ktorý preukázal potenciál potláčať rast rakovinových nádorov (Kato a kol., 1992) a znižovať hladinu cholesterolu v štúdiách na zvieratách (Sorentino a kol., 2005).
- Citrónová tráva:** má protizápalové a antiseptické účinky. Zložky nachádzajúce sa v tomto oleji preukázali schopnosť potláčať rast rakovinových buniek (Carnesecchi a kol., 2001) a navodiť apoptózu (bunkovú smrť) ľudských leukemických buniek (Kumar a kol., 2008).
- Tymián:** má silné antioxidačné a antiseptické účinky. Často sa používa na podporu mozgu počas procesu starnutia.
- Saturejka záhradná (*Satureja hortensis*):** preukázala antifungálne (Sabzghabae a kol., 2012) a protizápalové (Hajhashemi a kol., 2012) účinky. Štúdie tiež preukázali schopnosť oleja zo saturejky záhradnej znížiť peroxidáciu lipidov spojenú s procesom starnutia u myší (Misharina a kol., 2011) a poškodenie DNA spôsobené oxidačným stresom v lymfocytoch potkanov (Mosaffa a kol., 2006). Okrem toho metanolový extrakt zo saturejky záhradnej znižoval príľnavosť krvných doštičiek (rizikový faktor pre srdcovocievne ochorenie) in vitro (Yazdanparast a kol., 2008).

Klinček: má silné antioxidačné účinky, pôsobí protiinfekčne a podporuje zdravú funkciu pečene a štítnej žľazy.

Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*): má silné antifungálne účinky a pôsobí protizápalovo. Pomáha chrániť pred radiáciou a tiež pomáha regenerovať poškodené tkanivá, čo vedie k jej častému používaniu.

Cukríky na podporu dýchania

Tieto cukríky sú kombináciou mnohých éterických olejov, ktoré sa často používajú a študujú pre svoju schopnosť podporovať dýchací systém.

Kľúčové zložky:

- Citrónový éterický olej:** má antiseptické účinky a môže pomôcť zmierniť symptómy astmy a nádchy. Sprej založený na citrónovom sa tiež študuje pre svoju schopnosť zmierniť imunitné reakcie spojené s rinitídou (Ferrara a kol., 2012).
- Éterický olej z mäty piepornej:** často sa používa pre svoje protizápalové účinky a ako dekongestant. Môže pomôcť zmierniť rinitídu, astmu a iné respiračné ochorenia.
- Éterický olej z eukalyptu (*Eucalyptus radiata*):** môže mať intenzívny antivírusový účinok na dýchací systém. Tiež môže pomôcť zmierniť zápal nosovej sliznice.
- Tymiánový éterický olej:** má silné antibakteriálne a antifungálne účinky a často sa používa pri astme, bronchitíde, krupóznej laryngitíde a iných respiračných problémoch.
- Medovkový éterický olej:** má silné antivírusové účinky a často sa používa pri astme, chronickom kašli a nádche.
- Kardamómový éterický olej:** má antiseptické a protizápalové účinky. Môže pomôcť pri kongescii a iných respiračných problémoch.

Sprievodná zmes: Respiračná zmes.

Detoxikačný komplex

Tento výživový doplnok je zmesou živín z racionálnych potravín, ktoré môžu podporiť správnu funkciu endokrinných žliaz a odstraňovanie toxínov telesnými systémami.

Kľúčové zložky:

Práškové psyllium z obalov šupiek skorocelu indického: má vysoký obsah rozpustnej vlákniny, ktorá podporuje správnu funkciu tráviaceho traktu a hrubého čreva.

List dráča: obsahuje alkaloid berberín, ktorý sa študuje pre svoju schopnosť podporovať reguláciu tvorby inzulínu podžalúdkovou žľazou, čím prispieva k zdravej hladine krvného cukru (Zhou a kol., 2009).

Stonka rebarbory okrasnej: používa sa v tradičnej čínskej medicíne na podporu správneho vyprázdňovania čriev, čím pomáha pri čistení tenkého a hrubého čreva od odpadových látok.

Morské riasy z čeľade Laminariaceae: majú prirodzene vysoký obsah esenciálneho prvku jódu, ktorý je nevyhnutný pre správnu funkciu štítnej žľazy.

Semeno z pestreca mariánskeho (silymarín): Silymarín je komplex polyfenolov extrahovaných z rastliny pestrec mariánsky. Štúdie na zvieratách a bunkách naznačili ochranný účinok týchto polyfenolov (najmä polyphenol silibinin) na pečeň pred toxínmi (Al-Anati a kol., 2009; Abenavoli a kol., 2010).

Koreň kôprovníčka (*Ligusticum porteri*): používali ho domorodí americkí indiáni ako prečisťujúci prostriedok a zvykli ho žuť v rámci liečby pri bolesti hrdla a chorobách horných dýchacích ciest.

Svetlicové okvetné lístky: používajú sa v tradičnej čínskej medicíne na podporu endokrinného systému riadiť zdravý priebeh menštruácie u žien.

Arabská guma: je známym adstringentom (sťahujúcim prostriedkom), ktorý môže zmierniť hnačku a krvavé výtoky.

Lopúchový koreň: tradične sa používa na zbavenie tela toxínov a tiež sa používa ako diuretikum pomáhajúce vylučovať kyselinu močovú. Študuje sa pre svoju schopnosť ochraňovať pečeňové bunky pred toxínmi (Lin a kol., 2000).

Klinček: má veľmi silné antimikrobiálne (Fabio a kol., 2007; Smith-Palmer a kol., 2004; Hito-koto a kol., 1980; Benencia a kol., 2000) a antioxidantné (Chaieb a kol., 2007) vlastnosti, ktoré môžu ochrániť bunky pred toxínmi.

Púpavový koreň (inulín): študuje sa pre svoju schopnosť ochrániť pečeňové bunky pred poškodením toxínmi (Domitrović a kol., 2010; Mahesh a kol., 2010).

Plod cesnaku: je známy pre svoje antibakteriálne a antiseptické účinky a študuje sa pre svoj potenciál zmierniť problémy spojené s cukrovkou (Younis a kol., 2010; Drobiowa a kol., 2009).

Koreň ibiša lekárskeho: tradične sa používa na zmiernenie kašľa a podráždenia horných dýchacích ciest a tkanív žalúdočnočrevného traktu vďaka svojej schopnosti pokryť sliznice a stimulovať funkciu epitelových buniek v týchto slizniciach (Deters a kol., 2010).

List ďateliny lúčnej (izoflavóny): obsahuje vysoký obsah izoflavónov, ktoré sa svojou stavbou podobajú prírodným estrogénom, ktoré tvorí telo. Tieto izoflavóny sa študujú pre svoju schopnosť podporovať reguláciu zdraviu prospešných funkcií sprostredkovaných estrogénom u žien po prechode (Lipovac a kol., 2010).

Enzymový asimilačný systém: Systém takéhoto typu by obsahoval špeciálne enzýmy a minerálne kofaktory, ktoré môžu zlepšiť trávenie a vstrebávanie živín v tenkom čreve do krvného obehu vrátane amylázy (štiepi komplexné uhľohydráty na cukry), proteázy (štiepi bielkoviny na menšie aminokyseliny), celulázy (štiepi celulózu na cukry) a lipázy (štiepi tuky a lipidy na ich jednotlivé zložky).

Sprievodné výživové doplnky: Tráviaca zmes, Tráviace gélové tobolky, Komplex tráviacich enzýmov.

Fytoestrogénový komplex

Tento komplex môže pomôcť ženám udržiavať zdraviu prospešnú rovnováhu estrogénu. Predstavuje zmes účinných fytoestrogénov (zlúčenín izolovaných z rastlín s podobnými účinkami ako estrogén) zo sóje, granátových jabĺk a ľanových semien.

Kľúčové zložky:

Extrakt zo sóje (64% izoflavónov s minimálne 50% obsahom genisteínu): Izoflavóny, ako napríklad genisteín, pôsobia v tele ako fytoestrogény, ktoré sa naväzujú na estrogénový receptor beta (ER β) v bunkách. Na rozdiel od estrogénového receptoru alfa (ER- α), ktorý sa nachádza vo vysokých koncentráciách vo všetkých častiach ženského rozmnožovacieho ústrojenstva a v tkanive mliečnych žliaz, beta receptory sa nachádzajú v tkanive maternice a mliečnych žliaz v omnoho nižších koncentráciách (Couse a kol., 1997). Z toho sa dá vyvodiť, že sójové fytoestrogény nepôsobia priamo na bunky maternice a prsníkového tkaniva. To môže mať veľký význam, keďže nadmerné vystavenie buniek mliečnych žliaz estrogénu sa spája so zvýšeným rizikom rakoviny prsníka. U žien po prechode izoflavóny zo sóje tiež znižovali hladinu potenciálne karcinogénnych metabolitov estrogénu (Xu a kol., 2000; Xu a kol., 1998) a zvyšovali hladinu ochranných metabolitov estrogénu (Lu a kol., 2000).

Extrakt z ľanových semien (40% lignánu): Ľanové semená obsahujú niekoľko silných lignánov, ktoré sú metabolizované baktériami v žalúdočnočrevnom trakte na aktívne fytoestrogénové lignány, enterodiol a enerolaktón. Oba tieto lignány sa študujú pre svoje antiproliferačné účinky na bunky rakoviny prsníka (Truan a kol., 2012; Mabrok a kol., 2012) a existujú dôkazy, podľa ktorých môžu pomôcť znížiť hladinu krvných triglyceridov a zároveň zvýšiť hladinu dobrých lipoproteínov s vysokou hustotou (HDL) v krvi (Zhang a kol., 2008; Penalvo a kol., 2012).

Extrakt z granátových jabĺk (40% kyseliny elagovej): obsahuje silné antioxidanty spolu s niekoľkými fytoestrogénmi, ktoré sa študujú pre svoju úlohu pri regulácii hormonálnej rovnováhy a potenciálnu úlohu pri znižovaní rakovinového bujnenia pri rakovine prsníka (Strati a kol., 2009).

Bezpečné použitie: Pri tehotenstve, dojčení alebo akýchkoľvek zdravotných problémoch sa poraďte pred užívaním s lekárom.

Sprievodné výživové doplnky: Komplex na výživu kostí, Mesačná zmes pre ženy.

Gélové tobolky so sezónnou zmesou

Tieto gélové tobolky obsahujú tri účinné éterické oleje, ktoré sa študujú pre svoju schopnosť pomáhať telu náležite reagovať na symptómy sezónnych alergií.

Kľúčové zložky:

Citrónový éterický olej: má antiseptické účinky a môže pomôcť zmierniť symptómy astmy a nádchy. Sprej založený na citróne sa tiež študuje pre svoju schopnosť zmiernovať imunitné reakcie spojené s rinitídou (Ferrara a kol., 2012).

Levandulový éterický olej: je protizápalový a analgetický. Študuje sa pre svoju schopnosť zmiernovať alergické reakcie (Kim a kol., 1999; Ueno Lio a kol., 2014).

Éterický olej z mäty piepornej: často sa používa pre svoje protizápalové účinky a ako dekongestant. Môže pomôcť zmierniť rinitídu, astmu a iné respiračné ochorenia.

Sprievodná zmes: Respiračná zmes.

Komplex esenciálnych omega olejov

Tento komplex je zmesou esenciálnych mastných kyselín. Obsahuje esenciálne mastné kyseliny z morských a pevninových zdrojov, silný antioxidant astaxantín a zmes éterických olejov, ktorá pomáha zvýšiť úžitok esenciálnych mastných kyselín.

Kľúčové zložky:

Koncentrovaný rybí olej (EPA, DHA): Kyselina eikozapentaénová (alebo EPA) je omega-3 mastná kyselina. Hoci je prevažne známa pre svoje protizápalové účinky, niekoľko štúdií tiež preukázalo jej pozitívny účinok na osoby trpiace depresiou (Su a kol., 2008; Osher a kol., 2005; Lucas a kol., 2009; Frangou a kol., 2006). Kyselina dokosahexaénová (alebo DHA) je ďalšia omega-3 mastná kyselina, ktorá sa nachádza vo vysokých koncentráciách v mozgu a sietnici oka, kde je súčasťou niekoľkých dôležitých fosfolipidov. DHA sa študuje pre svoju schopnosť potláčať bunky rakoviny hrubého čreva (Kato a kol., 2002) a prostaty (Shaikh a kol., 2008). Existuje silný dôkaz, že ak sa EPA a DHA užívajú spoločne vo forme rybieho oleja, môžu pomôcť pri vysokom krvnom tlaku (Erkkila a kol., 2008; Mori

a kol., 1999; Morris a kol., 1993) a srdcovo-cievnom ochorení (Erkkilä a kol., 2004; Bucher a kol., 2002), predovšetkým u osôb s vysokým rizikom. Keď EPA a DHA užívali tehotné ženy, mali tiež pozitívny účinok na ich deti - bol u nich napr. nižší výskyt alergií (Furuhjelm a kol., 2009; Dunstan a kol., 2003) a mali lepší neurologický vývin (Helland a kol., 2003).

Astaxantín: Astaxantín je prírodný karotenoid, ktorý sa nachádza v mnohých morských rastlinách (a zvieratách, ktoré sa živia týmito rastlinami), v najväčšej miere sa však vyskytuje v morských riasach. Tento tmavočervený karotenoidný pigment sa študuje pre svoje silné antioxidantné účinky (Palozza a kol., 1992; Naguib a kol., 2000). Tiež preukázal unikátny potenciál prechádzať hematoencefalickou bariérou u cicavcov, čo z neho robí hlavného kandidáta na liečbu ochorení centrálného nervového systému spôsobených oxidačným poškodením (Tso a kol., 1994).

Luteín: je prírodný karotenoid syntetizovaný rastlinami, ktorý sa vo veľkom množstve nachádza v zelenej listovej zelenine (Khachik a kol., 1995). O luteíne sa zistilo, že je antioxidant (Khachik a kol., 1995), má fotoochranné účinky (chráni oči pred oxidačným stresom spôsobeným UV žiarením a znižuje riziko makulárnej degenerácie spôsobenej vekom) (Abdel Aal a kol., 2013) a považuje sa za sľubné chemopreventívne činidlo (Khachik a kol., 1995).

Zeaxantín: je prírodný karotenoid, o ktorom sa zistilo, že je dôležitý pre zdravie očí (Abdel Aal a kol., 2013). Luteín, ako i zeaxantín preukázateľne znižujú riziko makulárnej degenerácie spôsobenej vekom (Abdel Aal a kol., 2013).

Lykopén: je červený karotén v paradajkách, mrkve a dyni, ako i v iných druhoch ovocia a zeleniny. Lykopén má silný antioxidantný účinok.

Alfa a beta karotén: sú antioxidanty. Nedávna štúdia zistila, že podávanie betakaroténu po dobu 12 týždňov znížilo oxidačný stres u subjektov mužského pohlavia (Kasperczyk a kol., 2014).

Lanový olej (ALA): Alfa-linolenová kyselina (alebo ALA) je látka, z ktorej môže ľudské telo ľahko syntetizovať EPA alebo DHA.

Borákový olej (GLA): Borákový olej patrí k olejom s najvyšším obsahom omega-6 mastnej kyseliny - kyseliny gama-linolenovej (GLA). GLA sa

študuje pre svoju schopnosť zmiernovať dermatitídu (Senapati a kol., 2008; Kanehara a kol., 2007) a iné kožné ochorenia (De Spirt a kol., 2009; Chen a kol., 2006).

Brusnicový olej (ALA): Okrem toho, že má vysoký obsah kyseliny alfa-linolenovej, brusnicový olej má tiež vysoký obsah vitamínu E, ktorý je silným antioxidantom.

Olej z granátových jabĺk (CLNA): 9cis, 11trans, 13cis-konjugovaná kyselina linolenová (alebo kyselina punicinová) je konjugovaná kyselina linolenová (CLNA), ktorá sa nachádza v oleji zo semien granátových jabĺk. Tento izomér kyseliny linolenovej sa študuje pre svoje antioxidantné (Saha a kol., 2009) a protizápalové (Boussetta a kol., 2009) účinky.

Vitamín D (cholecalciferol): je dôležitý pre zdravie a pevnosť kostí, tiež pomáha upravovať vylučovanie hormónov a imunitnú funkciu.

Vitamín E (d-alfa tokoferol a iné tokoferoly): je silným antioxidantom, tiež môže plniť úlohu pri bunkovej komunikácii.

Klinčekový éterický olej: je silne antioxidantný a tiež protizápalový. Tiež môže pomôcť zmierniť bolesť a kožné problémy.

Kadidlový éterický olej: má imunostimulačné a protizápalové účinky. Tiež môže pomôcť pri problémoch s krvným tlakom a depresii.

Tymiánový éterický olej: Tymol v tymiáne je silne antioxidantný. Tymiánový olej môže pomôcť pri depresii a únave.

Éterický olej z rasce rímskej: pomáha s trávením a môže pomôcť pri indigestii a plynatosti.

Pomarančový éterický olej: pomáha tráviacemu systému a môže pomôcť pri netrávení a hnačke.

Éterický olej z mäty piepornej: je protizápalový a protikŕčový. Môže pomôcť pri črevných kŕčoch a tiež pocite nutkania na vracanie.

Zázvorový éterický olej: pôsobí upokojujúco na tráviaci systém. Môže zmierniť pocit nutkania na vracanie a poruchy trávenia.

Éterický olej z rasce lúčnej: je protikŕčový a protiparazitný. Tiež môže pomôcť pri poruche trávenia a hnačke a môže pôsobiť upokojujúco na svalstvo čriev.

Éterický olej z rumančeka kamilkového: je protizápalový a pomáha tráviacemu systému. Tiež

môže pomôcť s fungovaním pečene a zmierniť gastritídu.

Sprievodné výživové doplnky: Komplex na bunkovú vitalitu, Potravinový výživný komplex.

Komplex na bunkovú vitalitu

Komplex na bunkovú vitalitu obsahuje dôležité živiny vybrané tak, aby zvyšovali zdravie buniek, vitalitu a energiu.

Kľúčové zložky:

Extrakt z rastliny *Boswellia serrata* (kyseliny beta-boswellové): Kyseliny boswellové predstavujú rodinu triterpénových molekúl rozpustných vo vode ktoré sa získavajú zo živice rastlín rodu *Boswellia* (kadidlovník). Kyseliny boswellové sa študujú už roky pre svoje silné protizápalové (Ammon, 2002; Banno a kol., 2006; Gayathri a kol., 2007) a protirakovinové (Bhushan a kol., 2007; Huang a kol., 2000; Liu a kol., 2002) účinky a tiež pre svoj potenciál podporovať zdravie kĺbov a zabráňovať artritíde (Roy a kol., 2006; Goel a kol., 2010). Tento extrakt obsahuje šesť vysoko biologicky dostupných beta-boswellových kyselín.

Extrakt z koreňa šišiaka (bajkalín): Bajkalín je polyfenol získavaný z koreňa šišiaka bajkalského. Okrem toho, že je známy pre svoje anti-oxidačné účinky (Jung a kol., 2008), bajkalín sa tiež študuje pre svoje protirakovinové pôsobenie (Zhou a kol., 2008; Franek a kol., 2005).

Extrakt z pestreca mariánskeho (silymarín): Silymarín je komplex polyfenolov extrahovaných z rastliny pestrec mariánsky. Štúdie na zvieratách a bunkách naznačili ochranný účinok týchto polyfenolov (najmä polyfenol silibinin) na pečeň pred toxínmi, predovšetkým polyfenolu silibinin (Al-Anati a kol., 2009; Abenavoli a kol., 2010).

Extrakt z ananásu (bromelaínové proteázové enzýmy): Bromelaínové proteázové enzýmy extrahované z ananásu sa študujú pre svoje protizápalové účinky (Fitzhugh a kol., 2008; Brien a kol., 2004) a svoj potenciál znížiť bolesť kĺbov a artritídu (Walker a kol., 2002).

Extrakt z rastliny *Polygonum cuspidatum* (resveratrol): Resveratrol je polyfenol, ktorý vytvárajú rastliny v rámci obrannej reakcie voči baktériám a hubám. Okrem svojich antioxidantných

účinkov (Chakraborty a kol., 2008) sa resveratrol študuje aj pre svoju schopnosť potláčať rast rakovinových buniek pri rakovine kože (Jang a kol., 1997) a leukémii (Lee a kol., 2005) a schopnosť zlepšovať mitochondriálnu funkciu v bunkách (Lagouge a kol., 2006).

Extrakt z listov zeleného čaju: Extrakt zo zeleného čaju chránil bunky kostnej drene pred vznikom chromozómových aberácií (Ito a kol., 1989). Zelený čaj tiež môže znížiť riziko vzniku srdcovocievneho ochorenia a niektorých foriem rakoviny (Cabrera a kol., 2006).

Extrakt z granátového jablka (kyselina elagová): Kyselina elagová sa nachádza v malinách, granátových jablkách, vlašských orechoch a iných druhoch ovocia a zeleniny. Tento značne skúmaný polyfenol sa študuje pre svoju schopnosť zabrániť oxidácii lipoproteínov s nízkou hustotou (známy rizikový faktor pre srdcovocievne ochorenie) (Anderson a kol., 2001; Chang a kol., 2008) a rozvoju aterosklerotických lézií (Yu a kol., 2005). Tieto vlastnosti by mohli pomôcť pri prevencii aterosklerózy.

Extrakt z koreňa kurkumy (kurkumín): Kurkumín je polyfenol nachádzajúci sa v koreni kurkumy (korenie, ktoré sa bežne používa ako súčasť korenia kari). Počas nedávnych štúdií sa o kurkumíne zistilo, že sa naväzuje na plaky amyloidu-beta a zabráňuje ich tvorbe (Yang a kol., 2005) a že znižuje mieru oxidačného stresu a poškodenia molekuly DNA spôsobených amyloidom-beta v nervových bunkách (Park a kol., 2008). Amyloid-beta a jeho hromadenie v mozgu v podobe plaku sa považuje za možnú príčinu Alzheimerovej choroby.

Extrakt z hroznových semien (proantokyandíny): V jednej nedávnej štúdií znižovali proantokyandíny extrahované z hroznových semien významným spôsobom oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou u ľudí s vysokou hladinou cholesterolu (Bagchi a kol., 2003).

Extrakt zo sezamových semien: O sezamových semenách sa preukázalo, že majú antioxidantné účinky (Ben Othman a kol., 2015).

Extrakt z borovicovej kôry: Extrakt z borovicovej kôry je silným antioxidantom. Nedávna štúdia zistila, že extrakt z borovicovej kôry môže zabrániť resorpcii alveolárnej kosti, a tým môže preventívne pôsobiť proti vzniku ochorení kostí

(Sugimoto a kol., 2015). Okrem toho zvyšuje ochrannú schopnosť pred oxidáciou u lipoproteínov s malou hustotou (komplexné molekuly, ktoré prenášajú v tele tuky) (Nakayama a kol., 2015).

Acetyl-L-karnitín: je látka tvorená telom, ktorá prenáša mastné kyseliny do mitochondrií, čím pomáha pri rozpade tukov za vzniku energie. V niekoľkých štúdiách užívanie L-karnitínu (biologicky aktívnej formy karnitínu) viedlo k zníženiu únavy a tiež zvyšovalo objem svalov a znižovalo objem tuku u istých populácií (Ciacci a kol., 2007; Malaguarnera a kol., 2007; Pistone a kol., 2003; Brass a kol., 2001).

Kyselina alfa-lipoová: plní dôležitú úlohu pri aeróbnom metabolizme buniek. Má výrazné antioxidantné vlastnosti (Zembron-Lacne a kol., 2007) a študuje sa pre svoje účinky u pacientov s Alzheimerovou chorobou (Hager a kol., 2007) a ako liečba pre neuropatiu u pacientov s cukrovkou (Ziegler a kol., 2006; Tang a kol., 2007). Kyselina lipoová sa spolu s acetyl-L-karnitínom tiež študuje pre svoju schopnosť znížiť oxidačné poškodenie mitochondrií v mozgu, ku ktorému dochádza pri starnutí (Long a kol., 2009; Hagen a kol., 2002).

Koenzým Q10: je látka, ktorá má rozhodujúcu úlohu v elektrónovom transportnom reťazci, ktorý pomáha s tvorbou bunkovej energie. Okrem antioxidantných vlastností sa koenzým Q10 tiež študuje pre svoj neuroochranný účinok pri Parkinsonovej chorobe (Hargreaves a kol., 2008; Kooncumchoo a kol., 2006; Winkler-Stuck a kol., 2004) a pre svoju schopnosť zmierniť symptómy chronického zlyhania srdca (Belardinelli a kol., 2005; Keogh a kol., 2003) a iných srdcovocievnych problémov (Kuettner a kol., 2005; Tiano a kol., 2007).

Kvercetín: je polyfenol bežne sa vyskytujúci v jablkách, citrusovom ovocí, zelených druhoch zeleniny a mnohých bobuľovitých plodoch. Študuje sa pre svoju schopnosť selektívne usmrcovať bunky rakoviny prostaty bez toho, aby poškodzoval okolité zdravé bunky (Paliwal a kol., 2005; Aalinkel a kol., 2008).

Extrakt z listov Ginka dvojlaločného: o extrakte z listov ginka sa preukázalo, že svojím antioxidantným pôsobením chráni pečeň pred poškodením (Parimoo a kol., 2014).

Zmes na nepokojný žalúdok: obsahuje rôzne byliny, ako napríklad list mäty piepornej, extrakt zo závorového koreňa a rascové semiačko, ktoré pomáhajú udržať žalúdok pokojným.

Sprievodné výživové doplnky: Komplex esenciálnych omega olejov, Potravínový výživný komplex.

Komplex na energiu a výdrž

Tento multivitaminový doplnok výživy možno použiť ako prírodnú alternatívu nezdravých povzbudzujúcich nápojov na podporu výdrže a zvýšenie bunkového zdravia, vitality a energie.

Kľúčové zložky:

Acetyl-L-karnitín: je látka tvorená telom, ktorá prenáša mastné kyseliny do mitochondrií, čím pomáha pri rozpade tukov za vzniku energie. V niekoľkých štúdiách užívanie L-karnitínu (biologicky aktívnej formy karnitínu) viedlo k zníženiu únavy a tiež zvyšovalo objem svalov a znižovalo objem tuku u istých populácií (Ciacci a kol., 2007; Malaguarnera a kol., 2007; Pistone a kol., 2003; Brass a kol., 2001).

Cordyceps (*Cordyceps sinensis* S.): v niekoľkých štúdiách na zvieratách zvyšovala táto huba výdrž (Jung a kol., 2004) tým, že podporovala zvýšenú tvorbu ATP (bunkovej energie) (Siu a kol., 2004). Preukázala tiež vysokú antioxidantnú aktivitu (Liet a kol., 2001) a schopnosť obnoviť libido u mužov i u žien (Zhu a kol., 1998).

Extrakt z koreňa amerického ženšenu (*Panax quinquefolius*): Rôzne zložky ženšenu sa študujú pre svoju schopnosť upravovať imunitný systém, regulovať hladinu krvnej glukózy a znižovať nádory (Benzie a kol., 2011). Ženšen je tiež predmetom značného výskumu pre svoju potencionálnu schopnosť zlepšiť pamäť (Qiu a kol., 1995) a chrániť pred neurodegeneratívnymi ochoreniami, ako napríklad demenciou a Alzheimerovou chorobou (Yang a kol., 2009; Shieh a kol., 2008).

Extrakt z listov Ginka dvojlaločného: je známy ako silný antioxidant (Parimoo a kol., 2014) a môže pomôcť zvýšiť prietok krvi (Chung a kol., 1999) a kognitívnu rýchlosť (Mix a kol., 2000).

Extrakt z koreňa ašvagandhy (*Withania somnifera*): preukázal potenciál znížiť stres (Archana a kol.,

1999; Bhattacharya a kol., 1987) a hladinu kortizolu v krvnom sére (Abedon, 2008). Kortizol - hormón tvorený nadobličkami - je uvoľňovaný do krvi následkom stresu alebo úzkosti a plní tiež úlohu v telesnom cykle spánok-bdelý stav. Keď je osoba vystavená neustálemu alebo chronickému stresu, hladina kortizolu ostáva v tele zvýšená, čo narušuje schopnosť organizmu uvoľniť sa a prirodzene spať a ochudobňuje ho o potrebnú energiu. Štúdie na zvieratách preukázali schopnosť extraktu z koreňa ašvagandhy zvýšiť energiu a výdrž a takmer až zdvojnásobiť čas výdrže potkanov počas testov s núteným plávaním (Singh a kol., 2011). Ašvagandha tiež preukázala sľubný potenciál zmierniť poškodenie nervových buniek, ku ktorému dochádza pri ochoreniach, ako napríklad Huntingtonovej chorobe, Parkinsonovej chorobe (Nagashyana a kol., 2000) a Alzheimerovej chorobe (Bhattacharya a kol., 1995), a môže zlepšiť kognitívne procesy (Singh a kol., 1993). Je tiež silným antioxidantom.

Kyselina alfa-lipoová: plní dôležitú úlohu pri aeróbnom metabolizme buniek. Má výrazné antioxidantné vlastnosti (Zembron-Lacne a kol., 2007) a študuje sa pre svoje účinky u pacientov s Alzheimerovou chorobou (Hager a kol., 2007) a ako liečba pre neuropatiu u pacientov s cukrovkou (Ziegler a kol., 2006; Tang a kol., 2007). Kyselina lipoová sa spolu s acetyl-l-karnitínom tiež študujú pre svoju schopnosť znížiť oxidačné poškodenie mitochondrií v mozgu, ku ktorému dochádza pri starnutí (Long a kol., 2009; Hagen a kol., 2002).

Koenzým Q10: je látka, ktorá má rozhodujúcu úlohu v elektrónovom transportnom reťazci, ktorý pomáha s tvorbou bunkovej energie. Okrem antioxidantných vlastností sa koenzým Q10 tiež študuje pre svoj neuroochranný účinok pri Parkinsonovej chorobe (Hargreaves a kol., 2008; Koocumchoo a kol., 2006; Winkler-Stuck a kol., 2004) a pre svoju schopnosť zmierniť symptómy chronického zlyhania srdca (Belardinelli a kol., 2005; Keogh a kol., 2003) a iných srdcovocievnych problémov (Kuettner a kol., 2005; Tiano a kol., 2007).

Kvercetín (ako kvercetín dihydrát): je polyfenol bežne sa nachádzajúci v jablkách, citrusovom ovocí, zelených druhoch zeleniny a mnohých bobuľovitých plodoch. Študuje sa pre svoju

schopnosť selektívne usmrcovať bunky rakoviny prostaty bez toho, aby poškodzoval okolité zdravé bunky (Paliwal a kol., 2005; Aalinkeel a kol., 2008).

Sprievodné výživové doplnky: Komplex na bunkovú vitalitu, Komplex esenciálnych omega olejov, Potravinový výživný komplex.

Komplex na výživu kostí

Tento výživový doplnok je kombináciou biologicky dostupných vitamínov a minerálnych látok, ktoré preukázali pôsobenie pri podpore zdravia kostí a pri prevencii straty vápnika a demineralizácie kostí spojených s vekom a výživou.

Kľúčové zložky:

Vitamín C (ako glykoproteínový matrix): dodáva kolagénu stabilitu (hlavnej bielkovine v spojivovom tkanive) a pomáha syntetizovať neurotransmitery a karnitín (ktorý pomáha s tvorbou energie prostredníctvom rozpadu mastných kyselín).

Vitamín D₂ (ako ergokalciferol) a vitamín D₃ (ako cholekalciferol): pomáha metabolizovať mastné kyseliny a je dôležitý pre syntézu glukózy z rôznych látok.

Biotín (ako d-biotín): pomáha metabolizovať mastné kyseliny a je dôležitý pre syntézu glukózy z rôznych látok.

Vápnik (ako koralový vápnik): je rozhodujúci pre štruktúru, hustotu a pevnosť kostí. Tiež plní úlohu pri svalových kontrakciách a komunikácii nervových buniek.

Horčík (ako chelát horčíka): je potrebný na tvorbu rôznych enzýmov v tele vrátane tých, ktoré tvoria a používajú ATP (bunkovú energiu) a ktoré tvoria molekuly DNA a RNA.

Zinok (ako kvasinky): je dôležitou zložkou mnohých enzýmov a bielkovín nachádzajúcich sa v tele a tiež plní úlohu pri bunkovej komunikácii.

Meď (ako kvasinky): nachádza sa v niekoľkých rôznych enzýmoch vrátane superoxididismutázy.

Mangán (ako kvasinky): je dôležitou zložkou niekoľkých rôznych enzýmov.

Bór (ako kvasinky): študuje sa pre svoju úlohu pri znižovaní straty vápnika a demineralizácii kostí

u žien a môže zohrávať úlohu pri udržiavaní hormonálnej rovnováhy (Nielsen a kol., 1987) a aktivácii vitamínu D (Samman a kol., 1998).

Sprievodné výživové doplnky: Fytoestrogénový komplex, Mesačná zmes pre ženy.

Komplex tráviacich enzýmov

Tento výživový doplnok je zmesou enzýmov a minerálnych kofaktorov pomáhajúcich s trávením a vstrebávaním kľúčových živín, ktoré v súčasnosti v strave často chýbajú.

Kľúčové zložky:

Proteáza (*Aspergillus*): pomáha pri rozpade bielkovín na menšie aminokyselinové jednotky, ktoré môže telo využiť na stavbu potrebných bielkovinových štruktúr.

Papaín (papája): používa sa na zlepšenie trávenia a liečbu ochorení spojených s parazitickými červami. Papaín pomáha telu počas trávenia rozkladať bielkoviny (mäso).

Amyláza (*Aspergillus*): začína proces rozpadu komplexných uhľohydrátov, ako napríklad škrobov, na jednoduchšie cukry, ako napríklad maltózu.

Laktáza (*Aspergillus*): je enzým, ktorý je zodpovedný za rozklad laktózy (mliečny cukor). Príjem laktázy pomôže s trávením mlieka a mliečnych produktov.

Lipáza (*Rhizopus*): pomáha pri rozpade veľkých lipidov a tukov, a tým pomáha uvoľňovať energiu a tvoriť menšie jednotky, ktoré sa môžu ďalej použiť na stavbu kľúčových lipidových štruktúr, akými sú napríklad hormóny a bunkové membrány.

Alfa galaktozidáza (*Aspergillus*): pomáha pri rozpade glykolipidov a glykoproteínov.

Celuláza (*Trichoderma*): rozkladá celulózu na jednoduchšie cukry, ako napríklad glukózu, ktoré sa môžu použiť ako zdroj energie.

Sukráza (*Saccharomyces*): premieňa disacharid sukrozu na fruktózu a glukózu, ktoré môže telo použiť ako zdroj energie.

Betain HCL: je pre žalúdok zdrojom kyseliny chlorovodíkovej.

Glukoamyláza (*Aspergillus*): je tráviaci enzým, ktorý rozkladá škrob na molekuly glukózy, ktoré môže telo využiť ako zdroj energie.

Antigluténová enzýmová zmes (*Aspergillus*): pomáha s rozkladom gluténu (lepku).

Zmes na nepokojný žalúdok: Bylinná zmes, ktorá obsahuje listy mäty piepornej, extrakt zo zázvorového koreňa a rascové semiačko, ktoré pomáhajú udržať pokojný žalúdok.

Sprievodné výživové doplnky: Tráviaca zmes, Trávivacie gélové tobolky, Detoxikačný komplex.

Ochranné gélové tobolky

Tento výživový doplnok kombinuje silu Ochrannej zmesi s éterickými olejmi z čierneho korenia, oregána a medovky na podporu imunitného systému.

Kľúčové zložky:

Pomarančový éterický olej: je upokojujúci, povznášajúci a antiseptický.

Klinčekový éterický olej: je antibakteriálny, antiseptický a môže vplývať na proces liečenia.

Éterický olej z čierneho korenia: má antiseptické, expektoračné a antikatarálne vlastnosti. Môže pomôcť pri chorobách dýchacích ciest a podpore krvného obehu.

Éterický olej zo škorice: je antibakteriálny a antimikrobiálny. Tiež zvyšuje účinnosť a pôsobenie iných olejov.

Éterický olej z eukalyptu (*Eucalyptus radiata*): je analgetický, antibakteriálny a protiinfekčný.

Oregánový éterický olej: má silné antibakteriálne, antivírusové a antifungálne účinky a často sa používa na podporu imunitného systému proti respiračným ochoreniam.

Rozmarínový éterický olej: je protiinfekčný, analgetický, antibakteriálny, protizápalový, antikatarálny a podporuje dýchací systém.

Medovkový éterický olej: je známy pre svoje antivírusové účinky a často sa používa na podporu tela pri liečbe ochorení dýchacích ciest.

Sprievodné prípravky: Ochranné tekuté mydlo na ruky, Ochranné cukríky na hrdlo, Ochranná zmes.

Ochranné cukríky na hrdlo

Tieto cukríky prinášajú úľavu zmiernujú suchosť a bolesť hrdla v kombinácii s imunitnoochrannou silou éterických olejov, ktoré tvoria Ochrannú zmes.

Kľúčové zložky:

Pomarančový éterický olej: je upokojujúci, povznášajúci a antiseptický.

Klinčekový éterický olej: je antibakteriálny, antiseptický a môže vplyvať na proces liečenia.

Éterický olej zo škorice: je antibakteriálny a antimikrobiálny. Tiež zvyšuje účinnosť a pôsobenie iných olejov

Éterický olej z eukalyptu (*Eucalyptus radiata*): je analgetický, antibakteriálny a protiinfekčný.

Rozmarínový éterický olej: je protiinfekčný, analgetický, antibakteriálny, protizápalový, antikatarrálny a podporuje dýchací systém.

Myrhový éterický olej: je protiinfekčný, protizápalový, antiseptický a potláča kašeľ a bolesť hrdla.

Sprievodné prípravky: Ochranné tekuté mydlo na ruky, Ochranná zubná pasta, Ochranná zmes.

Ovocný a zeleninový nápoj

Tento práškový nápoj pozostáva zo širokej škály ovocia a zeleniny, ktoré obsahujú vysoké množstvo vitamínov, minerálnych látok a iných dôležitých živín, ktoré často v strave priemerného človeka chýbajú. Tento nápoj môže zvýšiť celkové množstvo živín v priemernej strave a podporiť tak telo pri udržiavaní optimálneho zdravia.

Kľúčové zložky:

Kel: je zelená listová zelenina, ktorá má vysoký obsah vitamínu C, β karoténu, výživnej vlákniny, fenolových zlúčenín a silný antioxidantný účinok (Sikora a kol., 2012).

Kel kučeravý: je listová zelenina, ktorá má vysoký obsah vitamínov. Kel kučeravý sa študuje pre svoju schopnosť chrániť pred zvýšenou hladinou mastných kyselín spôsobujúcich aterosklerózu (Johnson a kol., 2013).

Púpavové listy: majú vysoký obsah vitamínov A, C a K, ako aj niektorých minerálnych látok. Púpavové listy sa študujú pre svoju schopnosť znížiť váhu (Gonzalez Castejon a kol., 2014);

Zhant a kol., 2008) a antioxidantný účinok (Choi a kol., 2010).

Kľúčne listy pšenice: majú vysoký obsah vitamínov C a E (Shukla a kol., 2009) a študujú sa pre svoje antioxidantné účinky (Shyam a kol., 2007).

Kľúčne listy jačmeňa: majú vysoký obsah flavonoidov, ktoré majú silné antioxidantné účinky (Kamiyama a kol., 2012).

Guava: má vysoký obsah vlákniny, vitamínu C a polyfenolov. Ovocie guava sa študuje pre svoj potenciál pomôcť pri liečbe obezity (Norazmir a kol., 2010) a cukrovky (Huang a kol., 2011).

Čerešňa acerola: je malý plod z Južnej a Strednej Ameriky. Toto ovocie je nanajvýš bohaté na vitamín C a obsahuje tiež vitamíny A a B. Študuje sa pre svoje silné antioxidantné účinky (Schreckinger a kol., 2010; Leffa a kol., 2013) a svoj potenciál znižovať príberanie na váhe (Dias a kol., 2014).

Plody kustovnice: obsahujú vysoké množstvo rôznych vitamínov a minerálnych látok, ako aj aminokyseliny, polyfenoly a iné živiny. Študujú sa pre svoje antioxidantné vlastnosti (Zhang a kol., 2011; Bucheli a kol., 2011; Reeve a kol., 2010).

Citrónový éterický olej: má vynikajúcu citrusovú chuť a študuje sa pre svoje antioxidantné účinky (Grassman a kol., 2001) a schopnosť podporovať tráviaci systém (Kime a kol., 2005; Rozza a kol., 2011).

Zázvorový éterický olej: je dobre známy pre svoju schopnosť zmierniť zažívacie ťažkosti a tiež sa študuje pre svoju schopnosť podporovať pečeň (Liu a kol., 2013).

Sprievodné výživové doplnky: Zoštíhľovacie kokteily.

Potravinový výživný komplex

Tento multivitaminový prípravok obsahuje prírodné vitamíny a minerálne látky s komplexom živín a minerálnych látok z racionálnych potravín, ktoré sú naviazané na glykoproteínový matrix na zvýšenie ich biologickej dostupnosti. Tieto živiny pomáhajú podporovať zdravú funkciu buniek, tkanív a systémov. Tento výživový doplnok tiež obsahuje patentovaný enzýmový asimilačný systém, ktorý ďalej pomáha zvýšiť biologickú dostupnosť živín.

Kľúčové zložky:

Vitamín A (prírodný alfa a beta karotén): je dôležitý pre zrak, zdravú kožu a transkripciu DNA.

Vitamín C (prírodný askorbát vápenatý a horečnatý): dáva stabilitu kolagénu (hlavnej bielkovine v spojivovom tkanive) a pomáha syntetizovať neurotransmitery a karnitín (ktorý pomáha s tvorbou energie prostredníctvom rozpadu mastných kyselín).

Vitamín D₃ (ako cholekalciferol): je dôležitý pre zdravie a pevnosť kostí, tiež pomáha upravovať vylučovanie hormónov a imunitnú funkciu.

Vitamín E (prírodná zmes tokoferolov a tokotrienolov): je silným antioxidantom a môže plniť úlohu pri bunkovej komunikácii.

Vitamín K (ako glykoproteínový matrix a menachinón): je potrebný pre pečeň na tvorbu bielkovín zapojených do procesu zrážania krvi a na stavbu kostí.

Tiamín (ako glykoproteínový matrix): je rozhodujúci pre tvorbu energie vo vnútri buniek z uhľohydrátov a pre správnu funkciu srdca a nervových buniek.

Riboflavín (ako glykoproteínový matrix): je dôležitý pre tvorbu energie v bunke z lipidov a uhľohydrátov a tiež pre syntézu niekoľkých iných dôležitých bunkových zlúčenín.

Niacín (prírodný niacínamid): plní úlohu pri bunkovom metabolizme. Nedostatok niacínu môže viesť k dermatitíde, hnačke, zmätku a demencii.

Vitamín B₆ (ako glykoproteínový matrix): nevyhnutný koenzým pre niekoľko enzýmov zapojených do metabolizmu a tiež pre tvorbu neurotransmiterov, ako napríklad serotonínu a epinefrínu.

Kyselina listová (ako glykoproteínový matrix): nevyhnutná pre bunky na tvorbu nukleotidov (stavebných kameňov DNA a RNA).

Vitamín B₁₂ (ako metylkobalamín): plní kľúčovú úlohu pri syntéze DNA regeneráciou kyseliny listovej, tiež plní rozhodujúcu úlohu pri udržiavaní zdravej myelínovej pošvy, nevyhnutnej na normálnu funkciu nervového systému.

Biotín: pomáha metabolizovať mastné kyseliny a je dôležitý pre syntézu glukózy z rôznych látok.

Pantotenát vápenatý: plní dôležitú úlohu pri tvorbe energie v bunke a tvorbe cholesterolu, rôznych mastných kyselín a acetylcholínu (neurotransmitter, ktorý umožňuje bunkám nervového systému navzájom komunikovať).

Vápnik (ako prírodný koral a askorbát): je rozhodujúci pre štruktúru kostí a tiež plní úlohu pri svalových kontrakciách a komunikácii nervových buniek.

Železo (ako kvasinky a bisglycinát): je súčasťou štruktúry hému (podstatná časť bielkoviny hemoglobín, ktorá umožňuje červeným krvinkám prenášať kyslík po celom tele) a tiež niekoľkých ďalších bielkovín. Tiež plní úlohu pri niekoľkých iných dôležitých enzymatických reakciách v tele.

Jód (ako morské riasy z čeľade Laminariaceae): používa ho štítna žľaza na syntézu hormónov. Nedostatok jódu môže viesť k intelektuálnemu postihnutiu u detí a iným zdravotným problémom.

Horčík (ako citrát a askorbát): je potrebný na tvorbu rôznych enzýmov v tele vrátane tých, ktoré tvoria a používajú ATP (bunkovú energiu) a ktoré tvoria DNA a RNA.

Zinok (ako glukonát a glycinát): je dôležitou zložkou mnohých enzýmov a bielkovín nachádzajúcich sa v tele a tiež plní úlohu pri bunkovej komunikácii.

Selén (ako glukonát a kvasinky): plní úlohu ako kofaktor pre niekoľko enzýmov v tele vrátane niekoľkých enzýmov v štítnej žľaze.

Meď (ako glukonát a kvasinky): nachádza sa v niekoľkých rôznych enzýmoch vrátane superoxid dismutázy.

Mangán (ako aminokyselinový chelát a kvasinky): je dôležitou zložkou niekoľkých rôznych enzýmov.

Chrómov (ako pikolinát a kvasinky): predpokladá sa, že plní úlohu pri metabolizme cukrov a lipidov v tele.

Zmes racionálnych potravín: Zmes prášku z morských rias z čeľade *Laminariaceae* (s vysokým obsahom jódu pre zdravie štítnej žľazy), brokolice, riasy spirulina, prášku zo stebiel ovsa, pivovarníckych kvasníc a 72 stopových prvkov v organickej podobe.

Enzymový asimilačný systém: Tento systém obsahuje špeciálne enzýmy a minerálne kofaktory, ktoré môžu zlepšiť trávenie a vstrebávanie živín v tenkom čreve do krvného obehu vrátane amylázy (štiepi komplexné uhľohydráty na cukry), proteázy (štiepi bielkoviny na menšie aminokyseliny), laktázy (štiepi laktózu na jednoduchšie cukry) a lipázy (štiepi tuky a lipidy na ich jednotlivé zložky).

Zmes na nepokojný žalúdok: obsahuje rôzne byliny, ako napríklad list mäty piepornej, extrakt zo zázvorového koreňa a semiačko z rasce lúčnej, ktoré pomáhajú udržať pokojný žalúdok.

Sprievodné výživové doplnky: Komplex na bunkovú vitalitu, Komplex esenciálnych omega olejov.

Rybí omega-3 olej

Rybí omega-3 olej poskytuje všetky výhody esenciálnych mastných kyselín z rybieho oleja bez rybacej chuti. Je molekulárne prefiltrovaný, aby sa odstránil rybí pach a prírodne ochutený pomarančovým éterickým olejom pre vynikajúcu chuť, ktorú budú milovať i deti.

Kľúčové zložky:

Konzentrát rybieho oleja (EPA, DHA): Kyselina eikozapentaénová (alebo EPA) je omega-3 mastná kyselina. Hoci je prevažne známa pre svoje protizápalové účinky, niekoľko štúdií tiež preukázalo jej pozitívny účinok na osoby trpiace depresiou (Su a kol., 2008; Osher a kol., 2005; Lucas a kol., 2009; Frangou a kol., 2006). Kyselina dokosaheptaénová (alebo DHA) je ďalšia omega-3 mastná kyselina, ktorá sa nachádza vo vysokých koncentráciách v mozgu a sietnici oka, kde je súčasťou niekoľkých dôležitých fosfolipidov. DHA sa študuje pre svoju schopnosť potláčať bunky rakoviny hrubého čreva (Kato a kol., 2002) a prostaty (Shaikh a kol., 2008). Existuje silný dôkaz, že ak sa EPA a DHA užívajú spoločne vo forme rybieho oleja, môžu pomôcť pri vysokom krvnom tlaku (Erkkilä a kol., 2008; Mori a kol., 1999; Morris a kol., 1993) a srdcovo-cievnom ochorení (Erkkilä a kol., 2004; Bucher a kol., 2002), predovšetkým u osôb s vysokým rizikom. Keď EPA a DHA užívali tehotné ženy, mali tiež pozitívny účinok na ich deti – bol u nich napr. nižší výskyt alergií (Furuhjelm

a kol., 2009; Dunstan a kol., 2003) a mali lepší neurologický vývin (Helland a kol., 2003).

Vitamín D: je dôležitý pre zdravie a pevnosť kostí, tiež pomáha upravovať vylučovanie hormónov a imunitnú funkciu.

Vitamín E (ako prírodná zmes tokoferolov): je silným antioxidantom, tiež môže plniť úlohu pri bunkovej komunikácii.

Vitamín C (ako askorbyl palmitát): dáva stabilitu kolagénu (hlavnej bielkovine v spojivovom tkanive) a pomáha syntetizovať neurotransmitery a karnitín (ktorý pomáha s tvorbou energie prostredníctvom rozpadu mastných kyselín).

Pomarančový éterický olej: pomáha tráviacemu systému a môže pomôcť pri netrávení a hnačke. Má vysoký obsah d-limonénu, ktorý preukázal úlohu pri podpore správnej funkcie buniek.

Sprievodné výživové doplnky: Žuvací multivitamín.

Tráviace gélové tobolky

Tráviace gélové tobolky predstavujú vhodnú formu, v akej možno užívať Tráviacu zmes obsahujúcu oleje, ktoré sa študujú pre svoju schopnosť zmierniť symptómy nevyváženého trávenia a podporiť tráviaci systém.

Kľúčové zložky

Zázvor: je otepľujúci, povznášajúci a posilňujúci. Z emocionálnej stránky tiež môže ovplyvniť telesnú energiu, lásku a odvahu. Kvôli svojmu upokojujúcemu vplyvu na tráviaci systém môže pomôcť zmierniť pocit nutkania na vracanie a kinetózu.

Mäta pieporná: pôsobí protizápalovo na prostatu a nervy. Na systém pôsobí upokojujúco, ochladzujúco a dilatčne. Tiež môže byť užitočná svojím pôsobením proti otrave jedlom, pri vracaní, hnačke, zápche, plynatosti, halitóze, kolike, nutkaní na vracanie a kinetóze.

Estragón: môže pomôcť zmierniť anorexiu, dyspepsiou, plynatosť, črevné kŕče a infekcie močovopohlavného ústrojenstva a posilniť slabé trávenie alebo trávenie narušené stresom.

Fenikel: môže zlepšiť trávenie podporením pečene. Tiež môže pomôcť vyvážiť hormóny.

Rasca: pôsobí proti parazitom a krčom. Tiež môže pomôcť pri poruche trávenia, plynatosti a kolike.

Koriander: má protikrčové a protizápalové účinky. Tiež môže pomôcť pri poruche trávenia, plynatosti, hnačke a iných kŕčoch tráviaceho systému.

Aníz: môže pomôcť upokojiť a posilniť tráviaci systém.

Sprievodná zmes: Tráviaca zmes.

Vegánsky komplex esenciálnych omega olejov

Tento výživový doplnok, ktorý je vhodný pre vegánov, je zmesou esenciálnych mastných kyselín s osobitne vysokým obsahom prospešných omega-3 mastných kyselín. Tiež obsahuje silný antioxidant astaxantín a unikátnu zmes esenciálnych olejov, ktorá pomáha zvýšiť pozitívne účinky esenciálnych mastných kyselín.

Kľúčové zložky:

Olej z rias (DHA): Kyselina dokosahexaénová (alebo DHA) je omega-3 mastná kyselina, ktorá sa nachádza vo vysokých koncentráciách v mozgu a sietnici oka, kde je súčasťou niekoľkých dôležitých fosfolipidov. DHA sa študuje pre svoju schopnosť potláčať bunky rakoviny hrubého čreva (Kato a kol., 2002) a prostaty (Shaikh a kol., 2008).

Ľanový olej (ALA): Alfa-linolénová kyselina (alebo ALA) je omega-3 mastná kyselina, z ktorej môže ľudské telo ľahko syntetizovať EPA alebo DHA. Kyselina eikozapentaénová (alebo EPA) je ďalšia omega-3 mastná kyselina. Hoci je prevažne známa pre svoje protizápalové účinky, niekoľko štúdií tiež preukázalo jej pozitívny účinok na osoby trpiace depresiou (Su a kol., 2008; Osher a kol., 2005; Lucas a kol., 2009; Frangou a kol., 2006). Existuje silný dôkaz, že ak sa EPA a DHA užívajú spoločne, môžu pomôcť pri vysokom krvnom tlaku (Erkkilä a kol., 2008; Mori a kol., 1999; Morris a kol., 1993) a srdcovocievnom ochorení (Erkkilä a kol., 2004; Bucher a kol., 2002), predovšetkým u osôb s vysokým rizikom. Keď EPA a DHA užívali tehotné ženy, mali tiež pozitívny účinok na ich deti - bol u nich napr. nižší výskyt alergií (Furuhjelm a kol., 2009; Dunstan a kol., 2003) a mali lepší neurologický vývin (Helland a kol., 2003).

Olej zo semien plukenécie ovjavej (ALA): Plukenécia ovjavej (Plukenetia volubilis), z ktorej hviezdovitého ovocia sa získavajú jej semená,

má svoj domov v Amazonskom pralesi v Peru. Semená majú prirodzene vysoký obsah omega-3 mastnej kyseliny ALA.

Astaxantín: Astaxantín je prírodný karotenid, ktorý sa nachádza v mnohých morských rastlinách (a v zvieratách, ktoré sa živia týmito rastlinami), v najväčšej miere sa však nachádza v morských riasach. Tento tmavočervený karotenoidný pigment sa študuje pre svoje silné antioxidantné účinky (Palozza a kol., 1992; Naguib a kol., 2000). Tiež preukázal unikátny potenciál prechádzať hematoencefalickou bariérou u cicavcov, čo z neho robí hlavného kandidáta na liečbu ochorení centrálného nervového systému spôsobených oxidačným poškodením (Tso a kol., 1994).

Luteín: Luteín sa tvorí v mnohých rastlinách, v ktorých pohlcuje svetlo a slúži ako antioxidant. U ľudí sa luteín nachádza vo vysokých koncentráciách v makule (žltej škvrne), čo je miesto v oku zodpovedné za videnie strednej časti zorného poľa. Užívanie luteínu viedlo aspoň v jednej štúdii k zvýšeniu ostrosti zraku a optickej hustoty pigmentu žltej škvrny u pacientov s makulárnou degeneráciou spôsobenou vekom (Richer a kol., 2004).

Lykópén: je červený pigment nachádzajúci sa v mnohých červených rastlinách. Študuje sa pre svoj potenciál znížiť riziko vzniku rakoviny prostaty (Giovannucci a kol., 2002).

Zeaxantín: je karotenoidný pigment nachádzajúci sa v mnohých rastlinách, ako napríklad v kukurici a plodoch kustovnice. Študuje sa pre svoje antioxidantné účinky.

Alfa a beta karotén: Vitamín A (alfa a beta karotén): je dôležitý pre zrak, zdravú kožu a transkripciu DNA.

Borákový olej (GLA): Borákový olej patrí k olejom s najvyšším obsahom omega-6 mastnej kyseliny - kyseliny gama-linolénovej (GLA). GLA sa študuje pre svoju schopnosť zmierňovať dermatitídu (Senapati a kol., 2008; Kanehara a kol., 2007) a iné kožné ochorenia (De Spirt a kol., 2009; Chen a kol., 2006).

Brusnicový olej (ALA): Okrem toho, že má vysoký obsah kyseliny alfa-linolénovej, brusnicový olej má tiež vysoký obsah vitamínu E, ktorý je silným antioxidantom.

Olej z granátových jabĺk (CLNA): 9cis, 11trans, 13cis-konjugovaná kyselina linolénová (alebo kyselina punicinová) je konjugovaná kyselina linolénová (CLNA), ktorá sa nachádza v oleji zo semien granátových jabĺk. Tento izomér kyseliny linolénovej sa študuje pre svoje anti-oxidačné (Saha a kol., 2009) a protizápalové (Boussetta a kol., 2009) účinky.

Olej z tekvicových semien: Olej z tekvicových semien je bohatý na niekoľko mastných kyselín a študuje sa pre svoj potenciál zvýšiť hladinu HDL cholesterolu (Gossell-Williams a kol., 2011).

Hroznový olej: Hroznový olej má vysoký obsah esenciálnej mastnej kyseliny - kyseliny linolovej.

Vitamín D (cholecalciferol): je dôležitý pre zdravie a pevnosť kostí, tiež pomáha upravovať vylučovanie hormónov a imunitnú funkciu.

Vitamín E (d-alfa tokoferol a iné tokoferoly): je silným antioxidantom, tiež môže plniť úlohu pri bunkovej komunikácii.

Klinčekový éterický olej: je silne antioxidačný a tiež protizápalový. Tiež môže pomôcť zmierniť bolesť a kožné problémy.

Kadidlový éterický olej: má imunostimulačné a protizápalové účinky. Tiež môže pomôcť pri problémoch s krvným tlakom a depresii.

Tymiánový éterický olej: Tymol v tymiáne je silne antioxidačný. Tymiánový olej môže pomôcť pri depresii a únave.

Rascovcový éterický olej: pomáha s trávením a môže pomôcť pri indigescii a plynatosti.

Pomarančový éterický olej: pomáha tráviacemu systému a môže pomôcť pri indigescii a hnačke.

Éterický olej z mäty piepornej: je protizápalový a protikŕčový. Môže pomôcť pri črevných kŕčoch a tiež pri pocite nutkania na vracanie.

Zázvorový éterický olej: pôsobí upokojujúco na tráviaci systém. Môže zmierniť pocit nutkania na vracanie a poruchu trávenia.

Rascový éterický olej: je protikŕčový a protiparazitný. Tiež môže pomôcť pri poruche trávenia a hnačke a môže pôsobiť upokojujúco na svalstvo čriev.

Rumančekový éterický olej: je protizápalový a pomáha tráviacemu systému. Tiež môže zlepšiť funkciu pečene a zmierniť gastritídu.

Sprievodné výživové doplnky: Komplex na bunkovú vitalitu, Potravinový výživný komplex.

Vegánske zoštíhľovacie kokteily

Vegánske zoštíhľovacie kokteily majú rovnako vysoký obsah vlákniny a bielkovín a obsahujú rovnaké extrakty z koreňa a listov ašvagandhy a bielkovinové extrakty zo zemiakov ako bežné Zoštíhľovacie kokteily, všetky zložky však pochádzajú z prírodných zdrojov vhodných pre vegánov.

Kľúčové zložky:

Bielkovinová zmes: je zmesou bielkovín z hrachu, kvinoy a amarantu, ktoré pomáhajú uspokojiť bielkovinové potreby tela, čo má zásadný význam počas cvičenia a chudnutia na udržanie a výstavbu telesných tkanív s nízkym obsahom tuku, ako napríklad svalov (Walker a kol., 2010).

Bielkovinový extrakt zo zemiakov: obsahuje vysoké množstvo prírodných bielkovín vrátane proteázového inhibítora PI-2. O PI-2 sa preukázalo, že potláča tráviaci enzým trypsin (Pouvreau a kol., 2001). Trypsínové inhibítory, ako napríklad PI-2, sa študujú pre svoju schopnosť vyvolať pocit plnosti žalúdka predĺženým vylučovaním hormónu cholecystokynínu, ktorý podporuje pocit nasýtenosti (Marinangeli a kol., 2012).

Vlákninová zmes: obsahuje zmes nerozpustnej vlákniny a prebiotckej rozpustnej vlákniny, ktoré môžu podporiť funkciu zdraviu prospešných žalúdočnočrevných baktérií a vyprázdňovanie. Táto vlákninová zmes obsahuje rozpustnú kukuričnú vlákninu, xantánovú gumu, citrusovú vlákninu a tara gumu.

Extrakty z koreňa a listov ašvagandhy (*Withania somnifera*): preukázali potenciál znížiť stres (Archana a kol., 1999; Bhattacharya a kol., 1987) a hladinu kortizolu v krvnom sére (Abedon, 2008). Kortizol - hormón tvorený nadobličkami - je uvoľňovaný do krvi následkom stresu alebo úzkosti a tiež plní úlohu v telesnom cykle spánok-bdelý stav. Keď je osoba vystavená neustálemu alebo chronickeému stresu, hladina kortizolu ostáva v tele

zvýšená, čo narušuje schopnosť tela uvoľniť sa a prirodzene spať. Chronický stres a abnormálne zvýšená hladina kortizolu sa tiež spájajú s vyššou túžbou konzumovať isté potraviny, vyšším výskytom obezity a vyššou hmotnosťou v páse (De Vriendt a kol., 2009; Wallerius a kol., 2003).

Stévia: je bylina s veľmi sladkou chuťou (hovori sa, že je omnoho sladšia než cukor). Táto prirodzene sladká bylina aspoň v jednej štúdiu na zdravých dobrovoľníkoch zvyšovala glukózovú toleranciu, zatiaľ čo znižovala hladinu glukózy v plazme (Curi a kol., 1986).

Sprievodné výživové doplnky: Zoštíhľovacie kokteily, Balíček denných výživových doplnkov, Komplex tráviacich enzýmov, Detoxikačný komplex, Detoxikačná zmes.

Zmes probiotickej obrany

Tento výživový doplnok pozostáva zo šiestich kmeňov probiotickej črevnej flóry, ktoré môžu podporiť kolónie zdraviu prospešnej mikroflóry v tráviacom trakte. Tieto probiotické baktérie sa odporúča užívať prostredníctvom špeciálnych toboliek s dvojitým obalom, ktoré ochraňujú flóru pri prechode žalúdkom.

Kľúčové zložky:

Lactobacillus acidophilus: je baktéria, ktorá premieňa cukry (ako napríklad laktózu v mliečnych výrobkoch) na kyselinu mliečnu. Tiež môže pomôcť kontrolovať rast kvasinky *Candida albicans* a zabrániť orálnym a vaginálnym kvasinovým infekciám. Bežne sa používa na výrobu jogurtu.

Bifidobacterium lactis: nachádza sa v črevách a môže podporiť zdravé trávenie a imunitnú funkciu. Možno ho nájsť v jogurte.

Lactobacillus salivarius: je baktéria, ktorá sa bežne nachádza v črevách. *L. salivarius* sa študuje pre svoju schopnosť zmierniť zápal a zabrániť prílnavosti a rastu škodlivých baktérií v tráviacom trakte.

Lactobacillus casei: tvorí kyselinu mliečnu, ktorá môže podporiť rast zdraviu prospešnej mikroflóry. Bežne sa používa na výrobu čedaru a iných potravín.

Bifidobacterium bifidum: je črevná baktéria, ktorá podporuje zdravé trávenie.

Bifidobacterium longum: nachádza sa v črevách a môže podporovať dobré trávenie a zdravú imunitnú funkciu.

Fruktooligosacharidy: podporujú rast a prílnavosť zdraviu prospešných baktérií a potláčajú rast patogénnych baktérií.

Sprievodné výživové doplnky: Žalúdočnočrevná čistiaca zmes.

Zoštíhľovacie kokteily

Ako alternatívu k jedlu si vyberte práškový nápoj s vysokým obsahom vlákniny a bielkovín a s nízkym glykemickým indexom a obsahom kalórií. Tieto kokteily by mali obsahovať extrakty z rastliny ašvagan-dha (*Withania somnifera*), ktoré preukázali potenciál znížiť hladinu kortizolu v krvnom sére (Abedon, 2008) a stres (Archana a kol., 1999; Bhattacharya a kol., 1987). Kortizol - hormón tvorený nadobličkami - je uvoľňovaný do krvi následkom stresu alebo úzkosti a tiež plní úlohu v telesnom cykle spánok-bdelý stav. Keď je osoba vystavená neustálemu alebo chronickému stresu, hladina kortizolu ostáva v tele zvýšená, čo narušuje schopnosť tela uvoľniť sa a prirodzene spať. Chronický stres a abnormálne zvýšená hladina kortizolu sa tiež spájajú s vyššou túžbou konzumovať isté potraviny, vyšším výskytom obezity a vyššou hmotnosťou v páse (De Vriendt a kol., 2009; Wallerius a kol., 2003).

Kľúčové zložky:

Bielkovinová zmes: obsahuje esenciálne bielkoviny z vegetariánskych zdrojov (hrach, kvinoa a amarant) na uspokojenie bielkovinových potrieb tela, čo má zásadný význam počas cvičenia a chudnutia na udržanie a výstavbu telesných tkanív s nízkym obsahom tuku, ako napríklad svalov (Walker a kol., 2010).

Bielkovinový extrakt zo zemiakov: obsahuje vysoké množstvo prírodných bielkovín vrátane proteázového inhibítora PI-2. O PI-2 sa preukázalo, že potláča tráviaci enzým trypsín (Pouvreau a kol., 2001). Trypsínové inhibítory, ako napríklad PI-2, sa študujú pre svoju schopnosť vyvolať pocit plnosti žalúdka predĺženým vylučovaním hormónu cholecystokynín, ktorý podporuje pocit nasýtenosti (Marinangeli a kol., 2012).

Vlákninová zmes: obsahuje zmes nerozpustnej vlákniny a prebiotickej rozpustnej vlákniny, ktoré môžu podporiť funkciu zdraviu prospeš-

ných žalúdočnočrevných baktérií a vyprázdňovanie. Táto vláknina zahŕňa maltodextrín, guarovú gumu a oligofruktózu.

Extrakty z koreňa a listov ašvagandhy (*Withania somnifera*): preukázali potenciál znížiť stres (Archana a kol., 1999; Bhattacharya a kol., 1987) a hladinu kortizolu v krvnom sére (Abedon, 2008). Kortizol - hormón tvorený nadobličkami - je uvoľňovaný do krvi následkom stresu alebo úzkosti a tiež plní úlohu v telesnom cykle spánok-bdelý stav. Keď je osoba vystavená neustálemu alebo chronickeému stresu, hladina kortizolu ostáva v tele zvýšená, čo narušuje schopnosť tela uvoľniť sa a prirodzene spať. Chronický stres a abnormálne zvýšená hladina kortizolu sa tiež spájajú s vyššou túžbou konzumovať isté potraviny, vyšším výskytom obezity a vyššou hmotnosťou v páse (De Vriendt a kol., 2009; Wallerius a kol., 2003).

Vitamíny a minerálne látky: zahŕňajú živiny, o ktorých sa preukázalo, že podporujú hladinu bunkovej energie a zdravie svalov a kostí. Kľúčové vitamíny a minerálne látky:

Vápnik (ako fosforečnan dvojjápenatý): pomáha podporovať hustotu kostí a svalové kontrakcie.

Horčík (ako oxid horečnatý): podporuje tvorbu ATP a ich použitie ako zdroja energie.

Vitamín C (kyselina askorbová): je antioxidantom a podporuje zdravie krvných ciev a chrupaviek.

Vitamín E (acetát vitamínu E): je antioxidantom.

Vitamín B₇ (biotín): pomáha podporovať metabolizmus tukov a aeróbnu tvorbu energie.

Vitamín B₃ (niacínamid): pomáha podporovať tvorbu bunkovej energie.

Jód (jodid draselný): plní úlohu v dvoch dôležitých hormónoch štítnej žľazy.

Zinok (oxid zinočnatý): je dôležitou zložkou mnohých kľúčových bunkových enzýmov a bielkovín.

Vitamín A (acetát vitamínu A): je dôležitý pre zrak, zdravú kožu a transkripciu DNA.

Meď (glukonát meďnatý): nachádza sa v niekoľkých enzýmoch vrátane superoxid dismutázy.

Vitamín B₅ (d-pantotenát vápenatý): plní úlohu v metabolizme mastných kyselín.

Vitamín D₃: je dôležitý pre zdravie a pevnosť kostí.

Vitamín B₆ (hydrochlorid pyridoxínu): je dôležitý pre tvorbu enzýmov, ktoré pomáhajú pri tvorbe energie.

Vitamín B₂ (riboflavín): je dôležitý pre tvorbu energie z lipidov (tukov) a uhlýchhydrátov v bunke.

Vitamín B₁ (tiamín mononitrát): plní zásadnú úlohu pri tvorbe energie z uhlýchhydrátov v bunke.

Vitamín B₁₂: plní kľúčovú úlohu pri syntéze DNA a ochrane nervových buniek.

Kyselina listová: je zásadnou živinou pre tvorbu DNA a RNA v bunkách.

Stévia: je bylina s veľmi sladkou chuťou (hovorí sa, že je omnoho sladšia než cukor). Táto prirodzene sladká bylina aspoň v jednej štúdiu na zdravých dobrovoľníkoch zvyšovala glukózovú toleranciu, zatiaľ čo znižovala hladinu glukózy v plazme (Curi a kol., 1986).

Sprievodné výživové doplnky: Balíček denných výživových doplnkov, Komplex tráviacich enzýmov, Detoxikačný komplex, Detoxikačná zmes.

Žalúdočnočrevná čistiaca zmes

Žalúdočnočrevná čistiaca zmes pozostáva z éterických olejov obsahujúcich kyselinu kaprylovú, ktorá pomáha žalúdočnočrevnému traktu zbaviť sa patogénov.

Kľúčové zložky

Oregánový éterický olej: má antibakteriálne, antifungálne, antivírusové a protiparazitné účinky.

Čajovníkový éterický olej: preukázal silné antifungálne účinky a tiež antibakteriálne, antivírusové a protiparazitné pôsobenie. Tiež môže pomôcť pri zmiernení zápalu.

Citrónový éterický olej: často sa používa pre svoje antiseptické a antivírusové účinky.

Éterický olej z citrónovej trávy: preukázal antiseptické a protizápalové účinky.

Éterický olej z mäty piepornej: preukázal antibakteriálne a antivírusové účinky.

Tymiánový éterický olej: je silne antibakteriálny a tiež antifungálny.

Kyselina kaprylová: je mastná kyselina, ktorá sa prirodzene nachádza v kokosovom mlieku, materskom mlieku a iných zdrojoch. Preukázala antimikrobiálne účinky voči patogénom, ako napríklad *E. coli* (Marounek a kol., 2003), *Salmonella* (Skrivanova a kol., 2004; Johny a kol., 2009) a *Streptococcus* (Nair a kol., 2009).

Žuvací multivitamín

Tento prípravok predstavuje kompletný výživový doplnok na denné užívanie pre deti a osoby, ktoré majú problémy s prehĺtaním tabletiiek.

Kľúčové zložky:

– Komplex vitamínov a minerálnych látok:

Vitamín A (prírodný alfa a beta karotén): je dôležitý pre zrak, zdravú kožu a transkripciu DNA.

Vitamín C (ako extrakt z plodov čerešne acerola): dáva stabilitu kolagénu (hlavnej bielkovine v spojivovom tkanive) a pomáha syntetizovať neurotransmitery a karnitín (pomáha pri tvorbe energie prostredníctvom rozpadu mastných kyselín).

Vitamín D₃ (ako cholekalciferol): je dôležitý pre zdravie a pevnosť kostí, tiež pomáha upravovať vylučovanie hormónov a imunitnú funkciu.

Vitamín E (ako d-alfa tokoferyl acetát a iné tokoferoly): je silným antioxidantom, tiež môže plniť úlohu pri bunkovej komunikácii.

Tiamín/vitamín B₁ (ako hydrochlorid tiamínu): je rozhodujúci pre tvorbu energie vo vnútri buniek z uhľohydrátov a pre správnu funkciu srdca a nervových buniek.

Riboflavin/vitamín B₂: je dôležitý pre tvorbu energie v bunke z lipidov a uhľohydrátov a tiež pre syntézu niekoľkých iných dôležitých bunkových zlúčenín.

Niacín/vitamín B₃ (ako niacínamid): plní úlohu v bunkovom metabolizme. Nedostatok

niacínu môže viesť k dermatitíde, hnačke, zmätku a demencii.

Vitamín B₆ (ako hydrochlorid pyridoxínu): je nevyhnutným koenzýmom pre niekoľko enzýmov zapojených do metabolizmu a tiež pre tvorbu neurotransmiterov, ako napríklad serotonínu a epinefrínu.

Kyselina listová: je nevyhnutná pre bunky na tvorbu nukleotidov (stavebných kameňov DNA a RNA).

Vitamín B₁₂ (ako metylkobalamín): plní kľúčovú úlohu pri syntéze DNA regeneráciou kyseliny listovej, tiež plní rozhodujúcu úlohu pri udržiavaní myelínovej pošvy, nevyhnutnej na normálnu funkciu nervového systému, v dobrom stave.

Biotín: pomáha metabolizovať mastné kyseliny a je dôležitý pre syntézu glukózy z rôznych látok.

Kyselina pantoténová/vitamín B₅ (ako d-pantotenát vápenatý): plní dôležitú úlohu pri tvorbe energie v bunke a tvorbe cholesterolu, rôznych mastných kyselín a acetylcholínu (neurotransmitter, ktorý umožňuje bunkám nervového systému vzájomne komunikovať).

Vápnik (ako aminokyselinový chelát vápnika): je rozhodujúci pre štruktúru kostí a tiež plní úlohu pri svalových kontrakciách a komunikácii nervových buniek.

Železo (ako aminokyselinový chelát železa): je súčasťou štruktúry hému (podstatná časť bielkoviny hemoglobín, ktorá umožňuje červeným krvinkám prenášať kyslík po celom tele) a tiež niekoľkých ďalších bielkovín. Tiež plní úlohu pri niekoľkých iných dôležitých enzymatických reakciách v tele.

Jód (z jodidu draselného): Je nevyhnutnou živinou pre tvorbu regulačných hormónov v štítnej žľaze

Horčík (ako aminokyselinový chelát horčíka): je potrebný na tvorbu mnohých rôznych enzýmov v tele vrátane tých, ktoré tvoria a používajú ATP (bunkovú energiu) a ktoré tvoria DNA a RNA.

Zinok (ako aminokyselinový chelát zinku): je dôležitou zložkou mnohých enzýmov

a bielkovín nachádzajúcich sa v tele a tiež plní úlohu pri bunkovej komunikácii.

Meď (ako aminokyselinový chelát medi): nachádza sa v rôznych enzýmoch vrátane superoxid dismutázy.

Mangán (ako aminokyselinový chelát mangánu): je dôležitou zložkou rôznych enzýmov.

Draslík (ako glycinát draselný): zohráva rozhodujúcu úlohu pri prenose impulzov nervovými bunkami a riadení svalov.

Cholín (ako cholín bitartrát): je rozhodujúci pre správnu štruktúru bunkových membrán a určité typy prenosov impulzov nervovými bunkami.

Inozitol: je dôležitou súčasťou fosfolipidovej štruktúry bunkových membrán a bunkových poslov.

– Superpotravínová zmes:

Ananás (bromelaínové proteázové enzýmy): Bromelaínové proteázové enzýmy z ananásu sa študujú pre svoje protizápalové vlastnosti (Fitzhugh a kol., 2008; Brien a kol., 2004) a svoj potenciál znížiť bolesť kĺbov a artritídu (Walker a kol., 2002).

Extrakt z granátových jabĺk (kyselina elagová): Kyselina elagová sa nachádza v malinách, granátových jablkách, vlašských orechoch a iných druhoch ovocia a zeleniny. Tento značne skúmaný polyfenol sa študuje pre svoju schopnosť zabrániť oxidácii lipoproteínov s nízkou hustotou (známy rizikový faktor pre srdcovocievne ochorenie) (Anderson a kol., 2001; Chang a kol., 2008) a rozvoju aterosklerotických lézií (Yu a kol., 2005), ktorá by mohla pomôcť pri prevencii aterosklerózy.

Citrónové bioflavonoidy: majú antioxidantný potenciál.

Spirulina: má vysoký obsah aminokyselín, vitamínu B₁₂ a esenciálnych mastných kyselín.

Slniečnicový olej: má vysoký obsah esenciálnych mastných kyselín - kyseliny olejovej a kyseliny linolovej.

Iné: Ryžové otruby, vňať z červenej repy, brokolica, hnedá ryža, mrkva, mango, brusnice, šípky, špenát, extrakt z čerešne acerola.

– Komplex na bunkovú vitalitu:

Extrakt z plodu paradajky (lykopen): Lykopen je červený pigment nachádzajúci sa v mnohých červených rastlinách. Študuje sa pre svoj potenciál znížiť riziko vzniku rakoviny prostaty (Giovannucci a kol., 2002).

Extrakt z koreňa kurkumy (kurkumín): Kurkumín je polyfenol nachádzajúci sa v koreni kurkumy (korenie, ktoré sa bežne používa ako súčasť korenia kari). Počas nedávnych štúdií sa o kurkumíne zistilo, že sa naväzuje na plaky amyloidu-beta a zabraňuje ich tvorbe (Yang a kol., 2005) a že znižuje mieru oxidačného stresu a poškodenia molekuly DNA spôsobených amyloidom-beta v nervových bunkách (Park a kol., 2008). Amyloid-beta a jeho hromadenie v mozgu v podobe plaku sa považuje za možnú príčinu Alzheimerovej choroby.

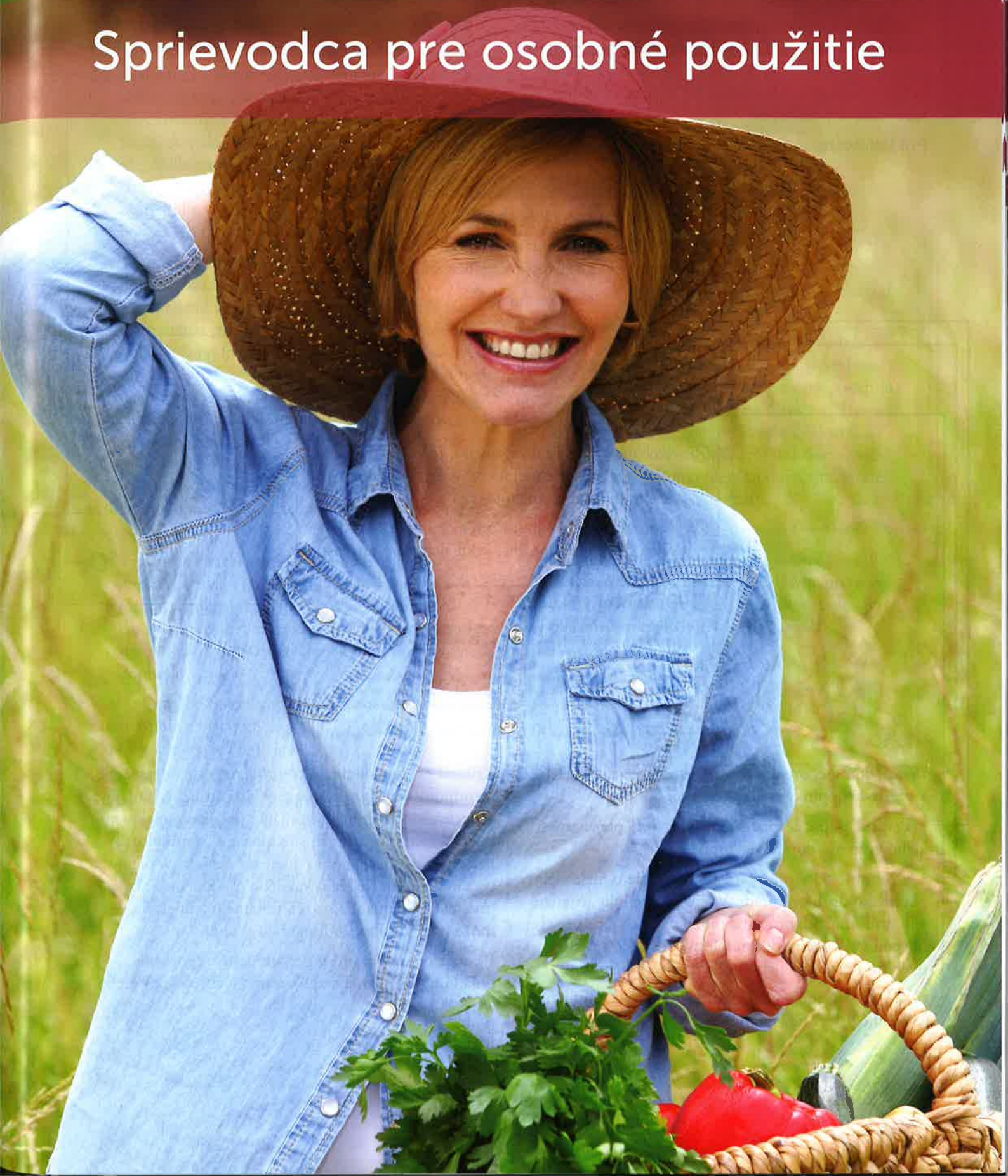
Extrakt z rastliny *Boswellia serrata* (kyseliny beta-boswelloyé): Kyseliny boswelloyé predstavujú rodinu triterpénových molekúl rozpustných vo vode, ktoré sa získavajú zo živice rastlín rodu *Boswellia* (kadidlovník). Kyseliny boswelloyé sa študujú už roky pre svoje silné protizápalové (Ammon, 2002; Banno a kol., 2006; Gayathri a kol., 2007) a protirakovinové (Bhushan a kol., 2007; Huang a kol., 2000; Liu a kol., 2002) účinky a tiež pre svoj potenciál podporovať zdravie kĺbov a zabraňovať artritíde (Roy a kol., 2006; Goel a kol., 2010). Tento extrakt obsahuje šesť vysoko biologicky dostupných beta-boswelloyých kyselín.

Extrakt z hroznových semien (proantokyanidíny): V jednej nedávnej štúdií sa zistilo, že proantokyanidíny extrahované z hroznových semien významne znižovali oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou u ľudí s vysokou hladinou cholesterolu (Bagchi a kol., 2003).

Extrakt z kvetu nechtíka lekárskeho (luteín): Luteín sa tvorí v mnohých rastlinách, v ktorých pohlcuje svetlo a slúži ako antioxidant. U ľudí sa luteín nachádza vo vysokých koncentráciách v makule (žltej škvrne), čo je miesto v oku zodpovedné za videnie strednej časti zorného poľa. Užívanie luteínu viedlo aspoň v jednej štúdií k zvýšeniu ostrosti zraku a optickej hustoty pigmentu žltej škvrny u pacientov s makulárnou degeneráciou spôsobenou vekom (Richer a kol., 2004).

Sprievodné výživové doplnky: Rybí omega-3 olej.

Sprievodca pre osobné použitie



Sprievodca pre osobné použitie: Ako používať túto kapitolu

Táto kapitola podáva informácie o mnohých rozličných ochoreniach a stavoch a rôznych éterických olejoch, zmesiach a výživových doplnkoch, ktoré sa bežne používajú a odporúčajú pri každom z týchto zdravotných problémov.

Príklad hesla:

Strach

pozrite tiež časť *Upokojenie, Úzkosť*

Strach vedie k zúženiu krvných ciev, čo obmedzuje množstvo kyslíka a živín, ktoré môžu dosiahnuť bunky.

Oleje: ☺☺ Stabilizujúca zmes, ☺☺ ylang ylang ☺, ☺☺ pomaranč (orange) ☺, ☺☺ santal (sandalwood), ☺☺ šalvia muškátová (clary sage), ☺☺ pakost (geranium), ☺☺ borievka (juniper berry), ☺☺ myrha (myrrh), ☺☺ bergamot, ☺☺ jedľa biela (white fir), ☺☺ cyprus (cypress), ☺☺ majorán (marjoram)

☺: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

☺☺: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky, zadnú časť krku alebo spodnú časť chodidiel.

☺☺: Dodatočný výskum:

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu teplotu kože a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).




Pomaranč: Pacientky čakajúce na zubné ošetrovanie boli menej úzkostlivé, pozitívnejšie naladené a pokojnejšie po vystavení voni pomarančového oleja než pacienti, ktorí neboli voni pomarančového oleja vystavení (Lehrner a kol., 2000).


Pri každom ochorení alebo **stave** boli oleje, zmesi a výživové doplnky zoskupené ako:


- **Prvotné odporúčania:** Vyskúšajte tieto oleje, zmesi alebo výživové doplnky ako prvé.
- **Druhotné odporúčania:** Vyskúšajte tieto oleje alebo zmesi ako druhé v poradí. Výživové doplnky uvedené ako druhotné odporúčania môžu byť užitočné pre všeobecnú výživovú podporu telesných systémov zapojených do prevencie alebo liečby určitých ochorení.
- **Iné odporúčania:** Oleje, zmesi a výživové doplnky, ktoré môžu byť tiež nápomocné v závislosti od príčiny.


Kritériá pre zaradenie do týchto kategórií sú založené na odporúčaní expertov z oblasti éterických olejov; vedeckých výskumných štúdiách; používaní olejov a bylín či rastlín, z ktorých sú získavané, v minulosti; nedávnejšom liečebnom používaní éterických olejov vo Francúzsku. Keďže u každého človeka môže byť príčina ochorenia iná, to, čo funguje u jedného, sa môže líšiť od toho, čo funguje u druhého.

Pri každom ochorení sú tiež uvedené odporúčania ohľadom používania a aplikovania týchto olejov alebo




výživových doplnkov pri danom zdravotnom probléme. Existujú tri hlavné spôsoby použitia: aromatické, lokálne a vnútorné použitie. Odporúčané spôsoby sú naznačené vedľa každého oleja nasledovnými malými znakmi  pre aromatické,  pre topické a  pre vnútorné použitie.


: Aromatické znamená, že sa aróma olejov vdychuje alebo inhaluje cez ústa a nos. To môže zahŕňať vdychovanie arómy oleja priamo z fľašky alebo z rúk, servítky či vatového tampónu, na ktoré bol olej aplikovaný. Tiež to môže označovať vdychovanie výparov alebo jemných častíc oleja, ktorý bol rozptýlený alebo rozprášený do okolitého vzduchu.

: Topické znamená, že sa oleje aplikujú priamo na pokožku, vlasy alebo iné telesné plochy. Môže ísť o priamu aplikáciu olejov na pokožku alebo ich použitie pri masáži alebo kúpeli, prípadne použitie v podobe krému, pleťového mlieka alebo mydla. Zatiaľ čo sa niektoré oleje môžu aplikovať nezriedené, iné je potrebné pred lokálnou aplikáciou zriediť, predovšetkým pri mladej alebo citlivej pokožke. Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia olejov uvedených v tejto knižke nájdete v kapitole Samostatné éterické oleje alebo v Tabulke odporúčaného riedenia (nasleduje po týchto poznámkach).

: Vnútorné znamená, že sa oleje alebo výživové doplnky užívajú perorálne. Môže ísť o prídanie oleja do jedla alebo nápoja pred ich konzumáciou, kvapnutie oleja pod jazyk alebo prehltnutie tobolky, ktorá obsahuje éterický olej či výživový doplnok.

Viac informácií o konkrétnych spôsoboch aplikovania a používania éterických olejov nájdete v kapitole Veda a aplikácia éterických olejov.








Veľké znaky , , alebo  uvedené pred koncom údajov pod heslami označujú odporúčané metódy aplikácie špecifické pre dané ochorenie.

: Pri mnohých ochoreniach uvedených v tejto kapitole sa tiež nachádzajú informácie o dodatočnom výskume podopierajúcom deklarované účinky.

Pri mnohých heslách sú tiež uvedené **definície** ochorení a termínov (uvedené hneď pod heslom - názvom tematického celku), tematické **pododdelenia** týkajúce sa daného ochorenia a dokonca aj **recepty alebo zmesi**, ktoré možno pre dané ochorenie použiť.

Príklad hesla:







Nižšie sú uvedené dodatočné informácie, ktoré si je potrebné pri používaní a aplikácii éterických olejov, zmesí a výživových doplnkov uvedených v tejto kapitole uvedomiť.

Oleje:  čajovník (melaleuca),  oregano ,  mäta pieporná (peppermint),  tymian (thyme),  pakost (geranium),  levanduľa (lavender)















Zmes 1: Skombinujte 2 kvapky levandule, 2 kvapky čajovníka a 2 kvapky tymianu. Aplikujte 1-2 kvapky na miesto postihnuté tineou tri razy denne po dobu 10 dní. Potom zmiešajte 30 kvapiek čajovníka s 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a používajte denne, pokým sa tineá nestratí.

—**Múčnivka:**

Múčnivka je iný názov pre orálnu kandidózu (pozrite časť *Kandida* vyššie). Múčnivka vedie k vzniku nepríjemných alebo bolestivých bielych alebo žltých škvŕn v ústach.

Oleje:  čajovník (melaleuca) ,  levanduľa (lavender),  eukalyptus (eucalyptus),  majorán (marjoram),  tymian (thyme)

Symbyly a farby použité v tejto kapitole

	Lokálne		Prvotné odporúčanie
	Aromatické		Druhotné odporúčanie
	Vnútorne		Iné odporúčania
	Čistenie/dezinfekcia		Pozrite časť dodatočný výskum
	Vyhýbajte sa slnečnému svetlu 12 hodín po použití.		Pri používaní buďte extrémne opatrní a značne rozriedte.
	Vyhýbajte sa slnečnému svetlu 72 hodín po použití.		Vyhýbajte sa
	Môže sa použiť bez riedenia.		
	Pri takýchto pomeroch predstavuje prvé číslo pomerné množstvo éterického oleja, ktorý sa má použiť, a druhé číslo predstavuje pomerné množstvo základového oleja (ako napríklad frakcionovaného kokosového oleja), ktorým sa má zriediť. Pri takomto pomere by ste zmiešali 1 časť éterického oleja s 1 časťou základového oleja pred aplikovaním.		

Sprievodca pre osobné použitie: tabuľka odporúčaného riedenia

Názov samostatného oleja	Odporúčané riedenie		
	Dospelí	Dieta/citlivé osoby	Tehotné ženy
Bazalka (basil)	●	●○	×
Bergamot	●*	●**	●**
Borievka (juniper berry)	●	●○	●
Breza (birch)	●	●○	×
Cédrové drevo (cedarwood)	●	●○○	▽
Citrón (lemon)	●*	●*	●*
Citrónová tráva (lemon-grass)	●	●○	●○
Cyprus (cypress)	●	●	▽
Čajovník (melaleuca)	●	●	●
Čierne korenie (black pepper)	●○○	▽	▽
Eukalyptus (eucalyptus)	●	●○	●
Fenikel (fennel)	●	●○	▽
Gaultéria (wintergreen)	●	●○	×
Grapefruit	●	●	●
Havajské santalové drevo (Hawaiian sandalwood)	●	●	●
Jedľa biela (white fir)	●	●○	●○
Kadidlo (frankincense)	●	●	●
Kardamón (cardamom)	●	●	●
Kasia (cassia)	●○○○○	▽	×
Klinček (clove)	●○	●○○○○	▽
Kôpor (dill)	●	●	●
Koriandrová vňať (cilantro)	●	●	●
Levandula (lavender)	●	●	●
Limeta (lime)	●*	●○*	●*
Majorán (marjoram)	●	●○	▽
Mäta pieporná (peppermint)	●	●○	▽
Medovka (melissa)	●	●	●
Muškat (geranium)	●	●○	●
Myrha (myrrh)	●	●	▽
Oregáno	●○○○	▽	▽
Pačuli (patchouli)	●	●	●
Pomaranč (orange)	●*	●*	●*
Rozmarín (rosemary)	●	●○	×

Názov samostatného oleja	Odporúčané riedenie		
	Dospelí	Dieta/citlivé osoby	Tehotné ženy
Rumanček rímsky (Roman chamomile)	●	●○	●
Ruža (rose)	●	●	●
Šalvia muškátová (clary sage)	●	●	▽
Santalové drevo (sandalwood)	●	●	●
Koriander (coriander)	●	●	●
Škorica (cinnamon)	●○○○	▽	×
Slamienka (helichrysum)	●	●	●
Tuja riasnatá (arborvitae)	●	●○	×
Tymián (thyme)	●○○○○	▽	×
Vetiver	●	●	▽
Ylang ylang	●	●	●
Zázvor (ginger)	●*	●○	●

Názov zmesi olejov			
Bunkový komplex	●	●○	▽
Čistiaca zmes	●	●	●
Detoxikačná zmes	●○	●○○○○	▽
Masážna zmes	●	●	●
Mesačná zmes pre ženy	●	●○	▽
Metabolická zmes	●*	●○*	▽
Ochranná zmes	●	●○	▽
Povzbudzujúca zmes	●*	●*	●*
Repelentná zmes	●	●	●
Rozveselujúca zmes	●*	●*	●*
Upokojujúca zmes	●	●	●
Uzemňujúca zmes	●	●	●
Zmes na bolesť hlavy	●	●○	▽
Zmes na dýchanie	●	●○	●
Zmes na pleť	●	●	▽
Zmes na sústredenie	●	●○	●○
Zmes na trávenie	●	●	▽
Zmes na úľavu	●	●○	●
Zmes pre ženy	●	●	●
Zmes proti starnutiu	●	●	▽

Dodatočné poznámky k používaniu éterických olejov

- Ak éterické oleje vniknú náhodou do očí alebo ak trochu popália pokožku, nesnažte sa ich odstrániť vodou. To ich iba vtlačí hlbšie do tkaniva. Najlepšie je rozriediť éterické oleje na mieste čistým rastlinným olejom (ako napríklad frakcionovaným kokosovým olejom).
- Americký úrad pre potraviny a liečivá schválil niektoré generické éterické oleje na vnútorné užívanie a dal im nasledovné označenia: GRAS (všeobecne uznaný za bezpečný na konzumáciu ľuďmi), FA (potravinová prísada) alebo FL (dochucovadlo). *Tieto označenia sú uvedené v časti Perorálne užívanie oleja ako výživového doplnku pri každom oleji v kapitole Samostatné éterické oleje.*
- Používanie niektorých olejov, ako napríklad citróna, pomaranča, grapefruitu, bergamotu atď. pred alebo počas vystavenia sa priamemu slnečnému žiareniu alebo ultrafialovým lúčom (napríklad v soláriách) môže spôsobiť kožné vyrážky, pigmentáciu alebo dokonca vážne popáleniny. Pozrite si, prosím, informácie o bezpečnosti uvedené pri každom oleji v kapitole Samostatné éterické oleje; následne buď tieto oleje rozriedte a otestujte na malej ploche alebo sa úplne vyhnite ich používaniu.
- Oleje, ako napríklad šalvia muškátová a fenikel, by sa mali používať s opatrnosťou počas tehotenstva. Tieto oleje obsahujú aktívne zložky, ktoré pôsobia podobne ako hormóny, a je možné, že by mohli viesť k nežiadúcim účinkom u matky, hoci neexistujú žiadne zaznamenané prípady u ľudí.
- Kasia, škoricca, citrónová tráva, oregáno a tymián by sa mali používať s osobitnou opatrnosťou, keďže patria k najsilnejším a najleptavejším olejom. Najlepšie je ich rozriediť čistým rastlinným olejom.
- V prípadoch, kde je v tejto kapitole uvedená zmes alebo recept, by bolo užitočnejšie namiesto zmiešania olejov ich aplikovať vo vrstvách. To znamená aplikovať jednu alebo dve kvapky oleja, votrieť ju/ich do pokožky a následne aplikovať ďalší olej. Ak je nevyhnutné riedenie, ako vrchnú vrstvu možno aplikovať čistý rastlinný olej. Účinnosť spočíva v aplikácii vrstiev.
- Menej je často lepšie: používajte 1–3 kvapky oleja a nie viac ako 6 kvapiek naraz. Zatrepte a votrite v smere hodinových ručičiek.
- Pri aplikácii olejov na dojčatá a malé deti rozriedte jednu až dve kvapky čistého éterického oleja s 1–3 čajovými lyžičkami čistého rastlinného oleja (ako napríklad frakcionovaného kokosového oleja). Ak sa majú oleje použiť v kúpeli, vždy použite kúpeľový gélový základ ako emulgačné činidlo pre oleje. Viac informácií o odporúčanom zozname olejov pre bábätká a deti nájdete v časti Deti a dojčatá v tejto kapitole.
- Telo vstrebáva oleje najrýchlejšie inhaláciou (vdychnovaním) a potom aplikáciou na chodidlá alebo uši. Aplikovanie olejov vo vrstvách môže urýchliť ich vstrebanie.
- Predpokladaná dĺžka života bunky je 120 dní (4 mesiace). Pri delení buniek dochádza k vzniku duplikátnych buniek. V prípade, že je bunka chorá, aj novovytvorené bunky budú choré. Ak zastavíme proces mutácie chorých buniek (vytvoríme zdravé bunky), zastavíme tým aj ochorenie. Éterické oleje majú schopnosť preniknúť cez bunkovú stenu a preniesť cez ňu živiny k jadru a zlepšiť tak zdravie bunky.
- *Buďte nanajvýš opatrní pri rozptyľovaní škorice alebo kasie*, keďže môžu popáliť nosné dierky, ak priložíte svoj nos priamo k nebulizátoru difuzéra, odkiaľ vychádzajú jemné čiastočky.
- Pri cestovaní lietadlom by ste mali mať oleje vždy prekontrolované ručne. Röntgenové prístroje môžu zasahovať do frekvencie olejov.
- Oleje chráňte pred svetlom a teplom, aj keď sa zdá, že im teplota do 32 stupňov Celzia neškodí. Ak sa náležite skladujú na chladnom a tmavom mieste, môžu si uchovať svoju maximálnu účinnosť po mnoho rokov.

Sprievodca pre osobné použitie

Absces

pozrite časť *Ochorenia úst: absces*

Abstinenčné príznaky

pozrite časť *Závislosti: abstinenčné príznaky*

Addisonova choroba

pozrite časť *Nadobličky: Addisonova choroba*

Adenitída

Adenitída je akútny alebo chronický zápal lymfatických žliaz alebo lymfatických uzlín.

Oleje: 🌿 rozmarín (rosemary)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto.

Afrodiziakum

Afrodiziakum je látka používaná na stimuláciu pocitov lásky alebo sexuálnej túžby. Mnoho kníh o aromaterapii vychvaluje afrodiziakálne vlastnosti mnohých olejov. To, čo na niekoho pôsobí ako afrodiziakum, nemusí pôsobiť rovnako na niekoho iného. Najdôležitejšie je nájsť taký olej, ktorý vyvažuje myseľ a telo. Osoba, ktorá je v rovnováhe, bude s väčšou pravdepodobnosťou schopná prejavit lásku.

Oleje: 🌿🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿🌿 ylang ylang, 🌿🌿 ruža (rose), 🌿🌿 jazmín (jasmine), 🌿🌿 Zmes pre ženy, 🌿 škoricica (cinnamon), 🌿🌿 zázvor (ginger), 🌿🌿 šalvia muškátová (clary sage)

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Rozpusťte 2-3 kvapky v 2 čajových lyžičkách čistého obilného alebo parfumérskeho alkoholu, skombinujte s destilovanou vodou v 30 alebo 60 ml rozprašovači a rozprášte do vzduchu, na šaty alebo posteľné prádlo.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na spánky, krk alebo zápästia ako parfum alebo kolínsku vodu. Skombinujte 3-5 kvapiek éterického oleja podľa vášho výberu s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja pre použitie na masáž. Skombinujte 1-2 kvapky so ¼ pohára tera-

peutických solí do kúpeľa a rozpustite ich v teplej vode vo vani pre romantický kúpeľ.

Afty

Afty sú malé okrúhle bolestivé vriedky, ktoré sa vytvárajú v ústach, zvyčajne na vnútornej strane pier a líc alebo na jazyku.

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 oregáno, 🌿 Ochranná zmes, 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 myrha (myrrh)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1 kvapku na dané miesto.

Agitácia

pozrite časť *Upokojenie*

AIDS/HIV

pozrite tiež časť *Antivírusový*

Syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti (AIDS) je ochorenie, ktoré postihuje imunitný systém človeka. AIDS progresívne potláča obranyschopnosť imunitného systému, čo vedie k náchylnosti ľudského organizmu na infekčné a nádorové ochorenia. AIDS je spôsobený vírusom ľudskej imunitnej nedostatočnosti (HIV). K infekcii týmto vírusom dochádza priamym kontaktom krvného obehu alebo sliznice s telesnou tekutinou (ako napríklad krvou, materským mliekom, vaginálnou tekutinou, semenom a predejakulačnou tekutinou) obsahujúcou vírus HIV.

Oleje: 🌿🌿 slamienska (helichrysum) 🌿🌿 Ochranná zmes, 🌿🌿 citrón (lemon), 🌿🌿 bergamot 🌿🌿 Uzemňujúca zmes

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na spodnú časť chodidiel a/alebo chrbticu.

📌: Dodatočný výskum:

Slamienska: Arzanol extrahovaný zo slamiensky potláčal replikáciu vírusu HIV-1 v T bunkách a tiež potláčal uvoľňovanie prozápalových cytokínov (chemický poslovia) v monocytoch (Appendino a kol., 2007).

Bergamot: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na spodnú časť chodidiel a/alebo chrbticu.

Akné

Akné patrí medzi kožné ochorenia, postihuje predovšetkým tvár a bežne sa vyskytuje u adolescentov a mladých dospelých. Akné charakterizujú červené, iritujúce kožné pupence (vyrážky). Najbežnejšie sa akné vyskytuje na tých telesných častiach, v ktorých sa tvorí kožný maz, ako napríklad na tvári, hrudi, chrbte, nadlaktiach a zadnej časti krku. Akné je vlastne zablokovanie kožných pórov mŕtvymi bunkami, drobnými vlasmi a mazom vylúčeným mazovými žľazami nachádzajúcimi sa v blízkosti vlasových váčkov na tvári, krku a chrbte. K tomuto zablokovaniu dochádza hlboko v koži. V súčasnosti sa nepredpokladá, že akné je spôsobené nečistotou na tvári alebo konzumáciou určitých potravín a výskum naznačuje, že nadmerné drhnutie tváre môže vlastne akné zhoršiť.

Oleje: ☞ Zmes na pleť, ☞ čajovník (melaleuca) ☐, ☞ borievka (juniper berry), ☞ levanduľa (lavender), ☞ cédrové drevo (cedarwood), ☞ muškát (geranium), ☞ santalové drevo (sandalwood), ☞ tymián (thyme), ☞ vetiver, ☞ citrón (lemon), ☞ citrónová tráva, (lemongrass), ☞ majorán (marjoram), ☞ pačuli (patchouli)

Iné: ☞ Tekuté mydlo na tvár

— Infectious:

Oleje: ☞ Zmes na pleť, ☞ čajovník (melaleuca) ☐, ☞ klinček (clove)

Iné: ☞ Tekuté mydlo na tvár

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte jeden z uvedených olejov na dané miesto. Pridajte približne 10 kvapiek oleja do 30 až 60 ml rozprašovača naplneného vodou a niekoľko krát denne rozpráste na tvár.

☐: **Dodatočný výskum:**

Čajovník: O čajovníkovom oleji a niekoľkých jeho hlavných zložkách sa zistilo, že pôsobia proti *Propionibacterium acnes*, baktérii, ktorá sa podieľa na vzniku akné. Tento olej bol tiež aktívny proti dvom typom sfylokokových baktérií (Raman a kol., 1995).

Čajovník: Gél na lokálne použitie obsahujúci 5 % čajovníkového oleja bol účinnejší než placebo pri prevencii lézií akné a jeho zmiernení u pacientov s *acne vulgaris* (Enshaich a kol., 2007).

Čajovník: Gél s 5 % obsahom čajovníkového oleja bol rovnako účinný ako pleťová voda s 5 % obsahom benzoylperoxidu (bežná látka používaná na liečbu akné) a mal menšie množstvo vedľajších účinkov (Bassett a kol., 1990).

Alergie

Alergia je škodlivá reakcia imunitného systému na látku, ktorá väčšine ľudí nespôsobuje ťažkosti. Medzi bežné alergie patrí alergia na potraviny, uštipnutie

hmyzom, peľ, prach, lieky, domáce zvieratá a plesneň. Symptómy alergie sú veľmi rôznorodé. K bežným alergickým reakciám patrí svrbenie, opuchnutie, výtok z nosa, astma a kýchanie. Faktory na strane alergika (pohlavie, etnická príslušnosť, dedičnosť), ako aj environmentálne faktory môžu spôsobiť alergie.

Oleje: ☞ čajovník (melaleuca) ☐, ☞ levanduľa (lavender) ☐, ☞ citrón (lemon) ☐, ☞ mäta pieporná (peppermint) ☐, ☞ rumanček rímsky (Roman chamomile), ☞ medovka (melissa), ☞ pačuli (patchouli), ☞ eukalyptus (eucalyptus)

Iné: ☞ Gélové tobolky so sezónnou zmesou, ☞ Gélové tobolky s ochrannou zmesou, ☞ Ochranné gélové tobolky, ☞ Komplex živín zo stravy, ☞ Komplex bunkovej vitality, ☞ Žuvací multivitamín

— Kašeľ:

Oleje: ☞ Čistiaca zmes

— Senná nádcha

Oleje: ☞ levanduľa (lavender) ☐, ☞ eukalyptus (eucalyptus), ☞ ruža (rose), ☞ mäta pieporná (peppermint)

Recept 1: Aplikujte 1 kvapku mäty piepornej na spodnú časť 2 razy za deň. Poklepkajte na oblasť týmusu (umiestnený hneď pod hrdlovou jamkou) ukazovákmi. Nechajte rozptýliť mäta piepornú.

Recept 2: Pri kožných vyrážkach a kožnej precitlivenosti alergického pôvodu aplikujte 3 kvapky levandule, 6 kvapiek rumančeka rímskeho, 2 kvapky myrhy a 1 kvapku mäty piepornej na dané miesto.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť prinosových dutín a spodnú časť chodidiel.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

☐: **Dodatočný výskum:**

Čajovník: Čajovníkový olej znižoval počas kontaktnej alergickkej reakcie opuchnutie kože myši senzibilizovaných voči chemickej látke haptén (Brand a kol., 2002).

Čajovník: Čajovníkový olej aplikovaný na histamínom navodený edém (opuch) uší myši významne znížil opuchnutie (Brand a kol., 2002).

Čajovník: Čajovníkový olej aplikovaný u dobrovoľníkov na miesto histamínom navodeného opuchnutia a sčervenania znížil priemernú veľkosť opuchu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Koch a kol., 2002).

Levanduľa: O levandulovom oleji sa zistilo, že potláča alergické reakcie 1. typu u myši a potkanov potláčaním degranulácie mastocytov (Kim a kol., 1999).

Citrón: Štúdiá, ktorá zahŕňala 100 pacientov (vo veku od 3 do 79 rokov), ktorí trpeli vazomotorickou alergickou rinopatiou, preukázala, že lokálna aplikácia citrusového spreja citrónom mala za následok úplnú redukciu eozinofilných granulocytov a mastocytov. Z týchto výsledkov vyplýva, že nosový sprej zalo-

žený na citrón je dobrou alternatívou konvenčných liekov na liečbu trvalej a sezónnej alergickej a vazomotorickej rinopatie (Ferrara a kol., 2012).

Mäta pieporná: L-mentol (z mäty piepornej) potláčal tvorbu zápalových mediátorov v ľudských monocytoch (typ bielej krvinky zapojený do imunitných reakcií) (Juergens a kol., 1998).

Alkoholizmus

pozrite časť **Závislosti: alkohol**

Alzheimerova choroba

pozrite tiež časť **Mozog, Pamäť**

Alzheimerova choroba je progresívne a smrteľné ochorenie, ktoré napáda a zabíja mozgové bunky, čím spôsobuje stratu pamäti a iných intelektuálnych schopností. Alzheimerova choroba je bežne diagnostikovaná u ľudí starších ako 65 rokov. Ako ochorenie postupuje, ľudia, ktorí ním trpia, zažívajú výkyvy nálady, stratu dlhodobej pamäti, zmätok, podráždenosť, agresiu a zníženú schopnosť komunikovať.

Oleje: koriander (coriander) , citrón (lemon)

Výživové doplnky: Komplex na energiu a výdrž, Komplex bunkovej vitality

— Hematoencefalická bariéra:

Štúdie ukázali, že seskviterpény môžu prechádzať cez hematoencefalickú bariéru. K olejom s vysokým obsahom seskviterpénov patrí santalové drevo, zázvor, myrha, vetiver, ylang ylang a kadidlo.

Oleje: kadidlo (frankincense), santalové drevo (sandalwood)

: Užívajte oleje v tobolkách. Užívajte výživové doplnky podľa návodu na obale.

: Nechajte rozptýliť oleje do vzduchu.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť mozgového kmeňa na zadnú časť krku.

: **Dodatočný výskum:**

Koriander: V pokusných potkanoch Alzheimerovou chorobou s amyloidom beta sa zistilo, že inhalovanie koriandrového prchavého oleja má anxiolitické, antidepresívne a antioxidantné účinky pri stavoch spojených s Alzheimerovou chorobou (Cioanca a kol., 2014).

Koriander: Opakované inhalovanie koriandrového oleja zabraňovalo zhoršovaniu pamäte a oxidačnému poškodeniu u pokusných potkanoch s Alzheimerovou chorobou s amyloidom beta v porovnaní s kontrolnou skupinou (Cioanca a kol., 2013).

Citrón: Na základe inhibičného pôsobenia acetylcholinesterázy a butyrylcholinesterázy a antioxidantnej sily citrónového éterického oleja by sa mohol tento olej používať pri liečbe a/alebo prevencii neurodegeneratívnych ochorení, ako napríklad Alzheimerovej choroby (Oboh a kol., 2014).

Komplex bunkovej vitality: Nedávna štúdia na Kalifornskej univerzite v Los Angeles preukázala, že polyfenol kurkumín potláča akumuláciu amyloidu-beta a že prechádza cez hematoencefalickú bariéru myši, kde sa naväzuje na amylo-

idné plaky. Predpokladá sa, že plaky amyloidu-beta zohrávajú úlohu pri vývoji Alzheimerovej choroby (Yang a kol., 2005).

Komplex bunkovej vitality: Kurkumín znížil účinky oxidačného stresu vyvolaného amyloidom-beta a rozsah ním spôsobeného poškodenia molekuly DNA v nervových bunkách (Park a kol., 2008).

Santalové drevo: Zmes etanolových extraktov z 8 bylín vrátane santalového dreva, ktorá sa perorálne podávala myšiam postihnutým Alzheimerovou chorobou, viedla k zníženiu zhoršenia pamäte vyvolaného bielkovinou amyloid β, znižovala hladinu bielkoviny amyloid β, ako aj ukladanie plaku v mozgu, a to v rovnakej miere ako liečba donepezilom. Táto štúdia naznačuje, že uvedená zmes 8 bylín môže slúžiť na vývin terapeutického lieku pre pacientov s Alzheimerovou chorobou (Jeon a kol., 2011).

Škorica: Vodný extrakt zo škoricovníka cejlónskeho potláčal tvorbu oligomérov a vlákniť amyloidu beta a zmiernoval symptómy Alzheimerovej choroby v drozofilovom a myšom modeli Alzheimerovej choroby (Frydman Maron a kol., 2011).

Amnézia

pozrite časť **Pamäť**

Analgetický

pozrite časť **Bolesť**

Aneuryzma

pozrite tiež časť **Krv**

Aneuryzma je opuchnutie alebo rozšírenie krvnej cievy v oblasti oslabenia steny krvnej cievy.

Oleje: cyprus (cypress), čajovník (melaleuca), šalvia muškátová (clary sage), slamienna (helichrysum), kadidlo (frankincense)

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek kadidla, 1 kvapku slamienny a 1 kvapku cyprusu. Nechajte rozptýliť.

Byliny: kajenské korenie, cesnak, plody hlohu

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na spánky, oblasť srdca a reflexné body pre srdce na chodidlách.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Anorexia

pozrite časť **Poruchy príjmu potravy: anorexia**

Antibakteriálny

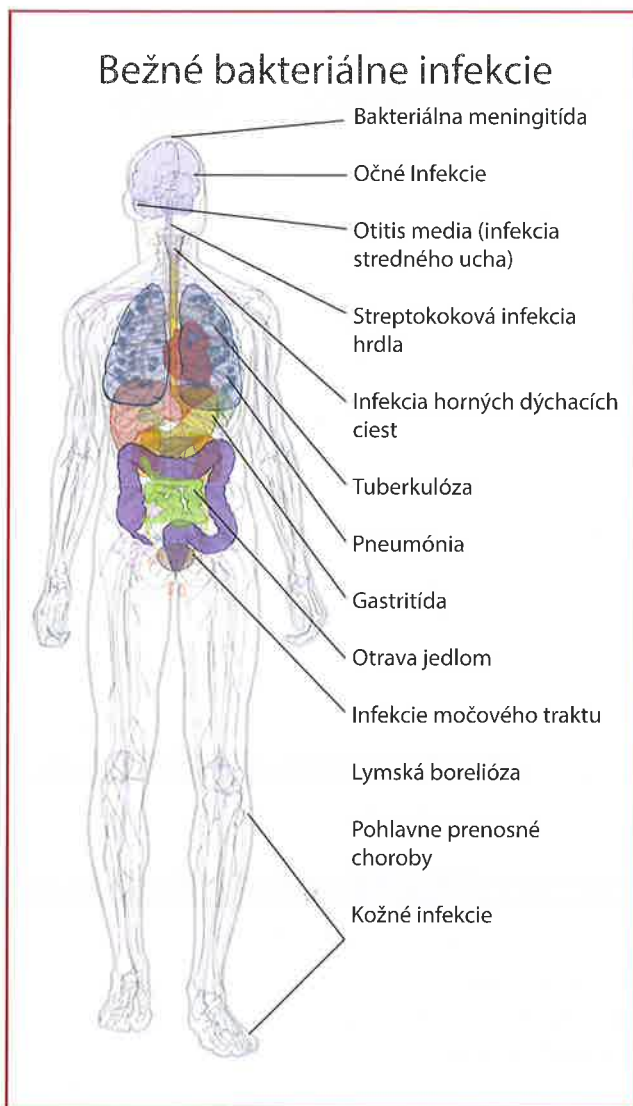
pozrite tiež časť **Dezinfekčné prostriedky**

Termínom antibakteriálny sa označuje čokoľvek, čo usmrcuje baktérie alebo obmedzuje ich schopnosť rásť a rozmnožovať sa.

Oleje: Ochranná zmes, čajovník (melaleuca) , tymián (thyme) , škorica (cinnamon) , mäta pieporná (peppermint) , Čistia-

ca zmes, 🍋🍋limeta (lime), 🍋🍋citrónová tráva (lemongrass) 🍋, 🍋slamienka (helichrysum) 🍋, 🍋🍋muškát (geranium) 🍋, 🍋rozmarín (rosemary) 🍋, 🍋🍋klinček (clove), 🍋oregáno 🍋, 🍋Zmes na dýchanie, 🍋cyprus (cypress) 🍋, 🍋tuja riasnatá (arborvitae) 🍋, 🍋cédrové drevo (cedarwood), 🍋bazalka (basil), 🍋kasia (cassia) 🍋, 🍋🍋citrón (lemon), 🍋eukalyptus (eucalyptus), 🍋grapefruit, 🍋majorán (marjoram), 🍋šalvia muškátová (clary sage), 🍋levanduľa (lavender) 🍋, 🍋kadidlo (frankincense), 🍋borievka (juniper berry)

Zmes 1: Na prípravu antibiotickej zmesi dajte 12 kvapiek Ochranej zmesi, 6 kvapiek oregana a 2 kvapky kadidla do tobolky o veľkosti 00 a užite každých 4-8 hodín.



Iné: 🍋Ochranné gélové tobolky, 🍋Ochranné tekuté mydlo na ruky na odstránenie baktérií z pokožky, 🍋Upokojujúci pleťový krém odstránenie baktérií z pokožky, 🍋Ochranný čistiaci prostriedok na odstránenie baktérií z plôch v domácnosti, 🍋Formula na probiotickú ochranu, 🍋Žalúdočnočrevná čistiaca zmes na podporu tráviaceho traktu proti škodlivým baktériám.

—Baktérie prenášané vzduchom:

Oleje: 🍋škorica (cinnamon) 🍋, 🍋citrónová tráva (lemongrass) 🍋, 🍋muškát (geranium) 🍋, 🍋Ochranná zmes, 🍋Čistiaca zmes, 🍋oregáno

—Prečistenie:

Oleje: 🍋Čistiaca zmes

—MRSA (*Staphylococcus aureus* rezistentný voči metilínu):

Oleje: 🍋čajovník (melaleuca) 🍋, 🍋oregáno 🍋, 🍋muškát (geranium) 🍋, 🍋Ochranná zmes, 🍋kadidlo (frankincense), 🍋mäta pieporná (peppermint) 🍋, 🍋citrón (lemon), 🍋tymián (thyme), 🍋škorica (cinnamon), 🍋klinček (clove), 🍋eukalyptus (eucalyptus), 🍋citrónová tráva (lemongrass), 🍋pomaranč (orange), 🍋grapefruit, 🍋levanduľa (lavender)

Recept 1: Dajte po 2-5 kvapiek oregána, Ochranej zmesi a kadidla (a následne citrón a mäta piepornú) na spodnú časť chodidiel každé 2 hodiny.

—Stafylokoková (*Staphylococcus aureus*) infekcia:

Oleje: 🍋🍋Ochranná zmes, 🍋čajovník (melaleuca) 🍋, 🍋oregáno 🍋, 🍋slamienka (helichrysum) 🍋, 🍋tymián (thyme) 🍋, 🍋muškát (geranium) 🍋, 🍋Čistiaca zmes, 🍋levanduľa (lavender). Poznámka. - Mäta pieporná môže zintenzívniť bolesť pri stafylokokovej infekcii.

Iné: 🍋Ochranné gélové tobolky

🍋: Rozriedte podľa odporúčania a aplikujte na dané miesto. Rozriedte a aplikujte na oblasť pečene a spodnú časť chodidiel. Použite tekutý prípravok na ruky podľa návodu na balení.

🍋: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte oleje do prázdnych toboliek a prehltajte ich. Užívajte výživové doplnky podľa návodu.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Skombinujte niekoľko kvapiek s destilovanou vodou v malom rozprašovači a rozprašte do vzduchu.

📄 Dodatočný výskum:

Čajovník: Čajovníkový olej narušal bunkovú membránu a potlačal dýchanie baktérie *Candida albicans*, gramnegatívnej baktérie *E. coli* a grampozitívnej baktérie *Staphylococcus aureus* (stafylokok) (Cox a kol., 2000).

Čajovník: Pri skúškach na ľuďoch u väčšiny pacientov liečených olejom z rastliny *Melaleuca alternifolia* aplikovaným lokálne na povrchové vredy došlo k zahojeniu alebo zníženiu symptómov, zatiaľ čo z neliečených pacientov (kontrolná skupina) polovica vyžadovala chirurgický zákrok a všetci javili známky infekcie (Feinblatt a kol., 1960).

Čajovník: U grampozitívnych kmeňov baktérií *Staphylococcus aureus* a *Enterococcus faecalis* sa len veľmi zriedkavo vyvinula odolnosť voči čajovníkovému oleju (Hammer a kol., 2008).

Čajovník: Oleje z čajovníka, mäty piepornej a šalvie potlačali ústne baktérie, pričom tymol a eugenol boli najaktívnejšími zložkami týchto olejov (Shapiro a kol., 1994).

Čajovník: Olej zo škoricevníka cejlónskeho pôsobil silne antimikrobiálne voči dvom škodlivým ústnym baktériám. Balmín metlatý, čajovník a zložka tymol tiež javili antimikrobiálny účinok (Filoche a kol., 2005).

Čajovník: MRSA (stafylokok rezistentný voči meticilínu) a MSSA (stafylokok citlivý na meticilín) v biofilmoch (zubnom povlaku, mikrokolóniách) boli eradikované 5 % roztokom čajovníkového oleja podobne ako 5 z 9 CoNS (koaguláza-negatívnych stafylokokov) (Brady a kol., 2006).

Čajovník: Čajovníkový éterický olej potlačal 66 izolovaných kultúr baktérie *Staphylococcus aureus* (stafylokok) vrátane 64 kmeňov odolných voči meticilínu (MRSA) a 33 kmeňov odolných voči mupirocinu (Carson a kol., 1995).

Čajovník: Kombinácia Citricidalu s muškátovým olejom preukázala silné antibakteriálne účinky voči MRSA. Muškát a čajovník preukázali silné antibakteriálne účinky voči baktérii *Staphylococcus aureus* (Edwards-Jones a kol., 2004).

Čajovník: Čajovníkový olej a jeho zložka terpinén-4-ol preukázali silnejšie antibakteriálne pôsobenie voči baktérii *Staphylococcus aureus* (stafylokok) než niektoré antibiotiká - dokonca aj voči kmeňom odolným voči antibiotikám (Ferrini a kol., 2006).

Čajovník: Čajovníkový olej preukázal schopnosť usmrcovať baktériu *Staphylococcus aureus* (stafylokok) v biofilmoch, ako i počas stacionárnej rastovej fázy v koncentráciách nižších ako 1 % (Kwieciński a kol., 2009).

Čajovník: Turpín-4-ol nachádzajúci sa v čajovníkovom oleji účinne potlačal MRSA a CoNS, pričom neprejavoval toxické účinky voči ľudským fibroblastom (Loughlin a kol., 2008).

Tymián: Oleje z čajovníka, mäty piepornej a šalvie potlačali ústne baktérie, pričom tymol a eugenol boli najaktívnejšími zložkami týchto olejov (Shapiro a kol., 1994).

Tymián: Olej zo škorice pôsobil silne antimikrobiálne voči dvom škodlivým ústnym baktériám. Balmín metlatý, čajovník a zložka tymol tiež javili antimikrobiálny účinok (Filoche a kol., 2005).

Tymián: Spomedzi 14 testovaných éterických olejov prejavovali oleje z kôry škorice a citrónovej trávy a Tymianu najvyšší stupeň pôsobenia voči bežným patogénom dýchacieho systému (Inouye a kol., 2001).

Tymián: Tymianový olej preukázal silný antibakteriálny účinok voči stafylokokovým baktériám a baktérii *E. coli* (Mohsenzadeh a kol., 2007).

Tymián: Oleje, ktorých hlavné zložky sú aldehydy alebo fenoly, preukázali vysoký stupeň antibakteriálneho pôsobenia (Inouye a kol., 2001).

Škorica: Olej zo škorice pôsobil silne antimikrobiálne voči dvom škodlivým ústnym baktériám. Balmín metlatý, čajovník a zložka tymol tiež javili antimikrobiálny účinok (Filoche a kol., 2005).

Škorica: Spomedzi 14 testovaných éterických olejov prejavovali oleje z kôry škoricevníka cejlónskeho, citrónovej trávy a tymianu najvyšší stupeň pôsobenia voči bežným patogénom dýchacieho systému (Inouye a kol., 2001).

Mäta pieporná: Oleje z čajovníka, mäty piepornej a šalvie potlačali ústne baktérie, pričom tymol a eugenol boli najaktívnejšími zložkami týchto olejov (Shapiro a kol., 1994).

Mäta pieporná: Oleje z mäty piepornej a mäty klasnatej potlačali odolné kmeňe baktérií *Staphylococcus*, *E. coli*, *Salmonella* a *Helicobacter pylori* (Imai a kol., 2001).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej a rozmarínový olej boli účinnejšie pri prevencii tvorby zubného biofilmu (povlaku) než chlórhexidín (antiséptikum) (Rasooli a kol., 2008).

Citrónová tráva: Spomedzi 14 testovaných éterických olejov prejavovali oleje z kôry škorice citrónovej trávy a Tymianu najvyšší stupeň pôsobenia voči bežným patogénom dýchacieho systému (Inouye a kol., 2001).

Citrónová tráva: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptyľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Citrónová tráva: Oleje z citrónovej trávy a alojzie citrónovej boli baktericídne voči baktérii *Helicobacter pylori* pri veľmi nízkych koncentráciách. Okrem toho sa zistilo, že sa u tejto baktérie nevyvinula odolnosť voči oleju z citrónovej trávy po 10 prechodoch, pričom sa u nej vyvinula odolnosť voči klaritromycínu (antibiotikum) za rovnakých podmienok (Ohno a kol., 2003).

Slamienka: Slamienkový olej pôsobil zreteľne antibakteriálne voči šiestim testovaným grampozitívnym/gramnegatívnym baktériám (Chinou a kol., 1996).

Slamienka: Slamienka potlačala rast baktérie *Staphylococcus aureus* (stafylokok) a tiež niektoré z jej enzýmov (Nostro a kol., 2001).

Muškat: Kombinácia Citricidalu s muškátovým olejom preukázala silné antibakteriálne účinky voči MRSA. Muškát a čajovník preukázali silné antibakteriálne účinky voči baktérii *Staphylococcus aureus* (Edwards-Jones a kol., 2004).

Muškat: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptyľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Rozmarín: Olej z mäty piepornej a rozmarínový olej boli účinnejšie pri prevencii tvorby zubného biofilmu (povlaku) než chlórhexidín (antiséptikum) (Rasooli a kol., 2008).

Oregáno: Oregánový olej potlačal MRSA (Nostro a kol., 2004).

Cyprus: Cyprusový éterický olej pôsobil antibakteriálne voči *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae* a *Salmonella indica* počas testovania na antimikrobiálne účinky voči 13 mikroorganizmom (Selim a kol., 2014).

Kasia: Cinnamaldehyd, hlavná zložka oleja zo škoricevníka čínskeho, silne potlačal rast piatich ľudských črevných baktérií in vitro (Lee a kol., 1998).

Tuja riasnatá: Tujový éterický olej a jeho výpary prejavovali baktericídne pôsobenie voči siedmym baktériám (vrátane troch grampozitívnych organizmov, *Bacillus subtilis*, *Streptococcus pyogenes* a *Enterococcus faecalis*, a štyroch gramnegatívnych organizmov, *Acinetobacter baumannii*, *Hemophilus influenzae*, *Salmonella enteritidis* a *Escherichia coli*), ako aj voči bakteriálnym spóram baktérie *Bacillus subtilis* (Hudson a kol., 2011).

Levandula: Analýza rastrovacím elektrónovým mikroskopom a meranie zeta potenciálu odhalilo, že antibakteriálne pôsobenie levandulového éterického oleja voči kmeňu *Escherichia coli* odolnému voči viacerým liekom je založené na dvoch mechanizmoch: zmene priepustnosti vonkajšej membrány a možnej inhibícii bakteriálneho mechanizmu známeho ako „quorum sensing“ (Yap a kol., 2014).

Antidepressant

pozrite časť *Depresia*

Antifungálny

Huby predstavujú široké spektrum organizmov, akými sú napríklad kvasinky, plesne a jedlé huby. Zatiaľ čo mnohé huby sú bezpečné a prospešné, niektoré tvoria mykotoxíny, čo sú chemické látky, ktoré môžu byť pre rastliny, živočíchy a ľudí toxické. Príkladmi húb, ktoré môžu byť pre človeka škodlivé, sú tzv. čierna plesň (*Stachybotrys chartarum*), kandida a huby spôsobujúce tineu (kožné ochorenie).

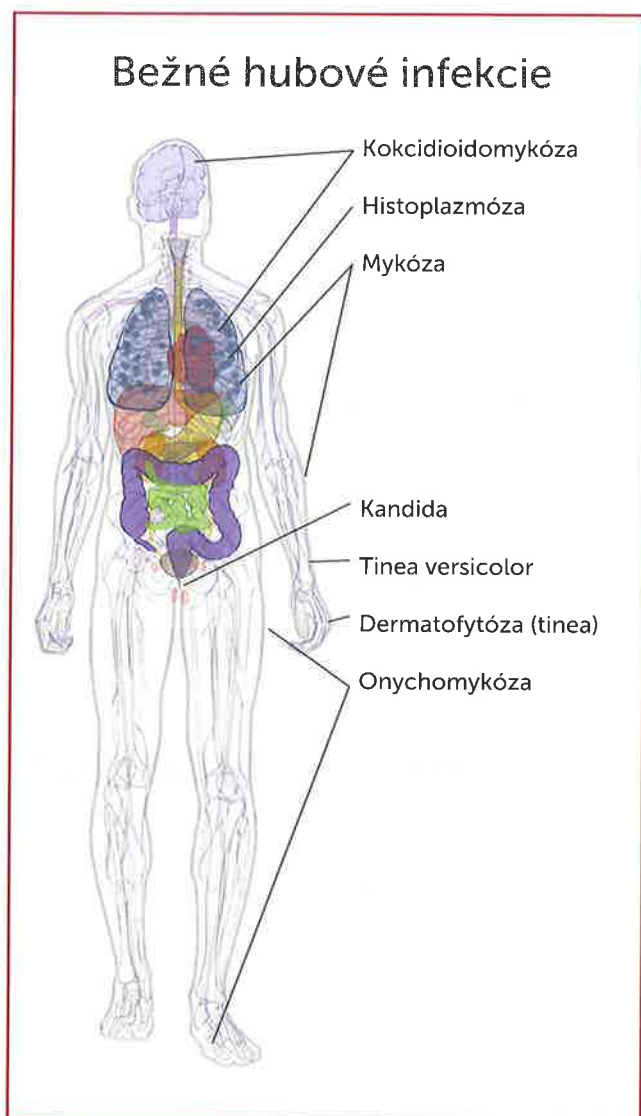
Oleje: ☉čajovník (melaleuca)☉, ☉☉oregáno☉, ☉tymián (thyme)☉, ☉☉škorica (cinnamon)☉,

🌿 klinček (clove) 🌿, 🌿 Ochranná zmes, 🌿 tuja riasnatá (arborvitae) 🌿, 🌿 levanduľa (lavender) 🌿, 🌿 mäta pieporná (peppermint) 🌿, 🌿 rozmarín (rosemary) 🌿, 🌿 citrón (lemon) 🌿, 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 pačuli (patchouli), 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 borievka (juniper berry) 🌿, 🌿 muškát (geranium)

Iné: 🌿 Ochranné tekuté mydlo na ruky, 🌿 Ochranný čistiaci prostriedok, 🌿 Formula na probiotickú ochranu, 🌿 Žalúdočnočrevná cistiaca zmes

—Atletická noha:

Atletická noha (tinea pedis) je hubová infekcia, ktorá postihuje kožu chodidiel. Táto infekcia spôsobuje svrbenie, sčervenanie a šupinatenie kože a vo vážnych prípadoch môže spôsobiť bolestivú tvorbu pluzgierov alebo praskanie kože.



Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca) 🌿, 🌿 oregáno 🌿, 🌿 cyprus (cypress), 🌿 tymián (thyme), 🌿 muškát (geranium), 🌿 levanduľa (lavender)

—Kandida:

Kandida je druh kvasinky ktorá sa normálne vyskytuje v tráviacom trakte a na koži ľudí. Táto kvasinka je zvyčajne symbioticky prospešná pre ľudí. Avšak niekoľko druhov kandidy, najčastejšie *Candida albicans*, môže spôsobiť infekcie, ako napríklad vaginálnu kandidózu alebo múčnivku (orálnu kandidózu), ktoré spôsobujú svrbenie, sčervenanie a bolestivosť na lokálnej úrovni (*ďalšie metódy aplikácie sú popísané v časti Pošva: Kandida*). U osôb s oslabeným imunitným systémom sa môžu tieto druhy kandidy spôsobujúce infekcie ďalej šíriť, čo môže viesť k vážnym, život ohrozujúcim komplikáciám.

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca) 🌿, 🌿 oregáno 🌿, 🌿 klinček (clove) 🌿, 🌿 Ochranná zmes, 🌿 mäta pieporná (peppermint) 🌿, 🌿 tymián (thyme) 🌿, 🌿 kôpor (dill) 🌿, 🌿 koriarová vňať (cilantro) 🌿, 🌿 levanduľa (lavender) 🌿, 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 Zmes na trávenie

—Plesne:

Plesne predstavujú typ mikroskopických viacbun-
kových húb, ktoré svojím rastom vytvárajú vlák-
na. Plesne sa vyskytujú na celom svete
a môžu prežiť v extrémnych podmienkach. Hoci
väčšina plesní nemá na človeka nepriaznivý vplyv,
príliš veľa spór plesní môže spôsobiť alergie alebo
iné problémy dýchacieho systému. Okrem toho
niektoré typy plesní tvoria toxíny, ktoré môžu byť
pre človeka alebo zvieratá škodlivé.

Oleje: 🌿 Ochranná zmes, 🌿 klinček (clove) 🌿, 🌿 tymián (thyme) 🌿, 🌿 škorica (cinnamon) 🌿, 🌿 oregáno 🌿, 🌿 rozmarín (rosemary) 🌿, 🌿 Čis-
tiaca zmes

—Tinea:

Tinea je hubové infekčné kožné ochorenie, ktoré
môže spôsobiť svrbenie, sčervenanie a šupinatenie
kože. Anglický názov (ringworm) je odvodený
od prsteňových škvŕn, ktoré sa často tvoria na
koži.







Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 oregáno 🌿,
🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 tymián


(thyme),  bergamot ,  muškát (geranium),
 levanduľa (lavender)

Zmes 1: Skombinujte 2 kvapky levandule, 2 kvapky čajovníka a 2 kvapky tymiánu. Aplikujte 1-2 kvapky na miesto postihnuté tineou tri razy denne po dobu 10 dní. Potom zmiešajte 30 kvapiek čajovníka s 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a používajte denne, pokiaľ sa tinea nestratí.


— Múčnivka:

Múčnivka je iný názov pre orálnu kandidózu (*pozrite časť Kandida vyššie*). Múčnivka vedie k vzniku nepríjemných alebo bolestivých bielych alebo žltých škvrn v ústach.

Oleje:  čajovník (melaleuca) ,  levanduľa (lavender),  eukalyptus (eucalyptus),  majorán (marjoram),  tymián (thyme)

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

: Dodatočný výskum:

Čajovník: Čajovníkový olej potláčal 301 rôznych typov kvasiniek izolovaných z úst pacientov s pokročilou rakovinou vrátane 41 kmeňov, o ktorých je známe, že sú odolné voči antimykotikám (Bagg a kol., 2006).

Čajovník: Jedenásť typov kandidy bolo výrazne potlačených čajovníkovým olejom (Banes-Marshall a kol., 2001).

Čajovník: Čajovníkový olej narušal bunkovú membránu a potláčal dýchanie kvasinky *Candida albicans* (Cox a kol., 2000).

Čajovník: Čajovníkový olej v koncentrácii 16 % potláčal transformáciu *C. albicans* z jednobunkovej kvasinky na patogénnu myceliovú (viacbunkovú vlákná) formu (D'Auria a kol., 2001).

Čajovník: Čajovníkový olej zmenil vlastnosti membrán a funkcie buniek *Candida albicans*, čo viedlo k potlačeniu buniek alebo ich smrti (Hammer a kol., 2004).

Čajovník: Terpinén-4-ol, zložka čajovníkového oleja, a čajovníkový olej boli účinné proti niekoľkým formám vaginálnych kandidových infekcií u potkanov vrátane foriem odolných voči azolu (Mondello a kol., 2006).

Čajovník: Čajovníkový olej potláčal niekoľko druhov kandidy in vitro (Vazquez a kol., 2000).

Čajovník: Viac pacientov s tinea pedis (atletickou nohou) bolo vyliečených alebo malo vyššiu klinickú odozvu pri lokálnej liečbe s 25 alebo 50 % roztokom čajovníkového oleja v porovnaní s kontrolnou skupinou (Satchell a kol., 2002).

Čajovník: Aplikácia zmesi obsahujúcej chitosan a čajovníkový éterický olej ako ochranné vrstvy na pomaranče po ich zbere znížila rast húb o 50 % (Cháfer a kol., 2012).

Oregáno: Pri testovaní deviatich olejov nanášaných v poradí od oleja z klinčeka a následne olejov zo škorice oregána a muškátového kvetu potlačala dve huby tvoriace toxíny. Tiež bolo preukázané, že celé alebo mleté klinčeky skladované s obilím znížili mieru kontaminácie aflatoxínmi (Juglal a kol., 2002).

Oregáno: Výpary oregánového oleja boli fungicídne voči hubám *Trichophyton mentagrophytes* (huby, ktoré spôsobujú kožnú infekciu známu ako malabarské svrbenie) (Inouye a kol., 2006).

Oregáno: 80% myši infikovaných kvasinkou *Candida albicans*, ktoré boli krmené oregánovým olejom alebo karvakrolom zriedeným olivovým olejom, bolo

po 30 dňoch pri živote, zatiaľ čo všetky infikované myši chované iba olivovým olejom zahynuli po 10 dňoch (Manohar a kol., 2001).

Oregáno: Oleje zo škorice, tymiánu, oregána a rasce potláčali tvorbu aflatoxínov hubou *Aspergillus* (Tantaoui-Elaraki a kol., 1994).

Tymián: Oleje zo škorice, tymiánu, oregána a rasce potláčali tvorbu aflatoxínov hubou *Aspergillus* (Tantaoui-Elaraki a kol., 1994).

Tymián: Tymiánový olej potláčal druhy rodu *Candida* tvorbu lézii v bunkovej membráne a tiež potláčal tvorbu kľúčiackej rúrky (výrastku, ktorý sa vyvíja, keď sa huba chystá rozmnožovať) (Pina-Vaz a kol., 2004).

Tymián: Eugenol z klinčeka a tymol z tymiánu potláčali rast húb *Aspergillus flavus* a *Aspergillus versicolor* v koncentráciách 4 mg/ml alebo nižších (Hitokoto a kol., 1980).

Škorica: Pri testovaní deviatich olejov nanášaných v poradí od oleja z klinčeka a následne olejov zo škorice, oregána a muškátového kvetu boli potlačené dve huby tvoriace toxíny. Tiež bolo preukázané, že celé alebo mleté klinčeky skladované s obilím znížili mieru kontaminácie aflatoxínmi (Juglal a kol., 2002).

Škorica: Oleje zo škorice, tymiánu, oregána a rasce potláčali tvorbu aflatoxínov hubou *Aspergillus* (Tantaoui-Elaraki a kol., 1994).

Škorica: Výpary oleja z kôry škorice a cinnamaldehyd boli účinné proti hubám, ktoré spôsobujú mykózy (hubové infekcie) dýchacieho traktu (Singh a kol., 1995).

Klinček: Pri testovaní deviatich olejov nanášaných v poradí od oleja z klinčeka a následne olejov zo škorice, oregána a muškátového kvetu boli potlačené dve huby tvoriace toxíny. Tiež bolo preukázané, že celé alebo mleté klinčeky skladované s obilím znížili mieru kontaminácie aflatoxínmi (Juglal a kol., 2002).

Klinček: Eugenol z klinčeka a tymol z tymiánu potláčali rast húb *Aspergillus flavus* a *Aspergillus versicolor* v koncentráciách 4 mg/ml alebo nižších (Hitokoto a kol., 1980).

Klinček: Olej z klinčeka veľmi silne zneškodňoval voľné radikály (správal sa ako antioxidant). Tiež prejavoval antifungálny účinok voči testovaným kmeňom kandidy (Chaieb a kol., 2007).

Tuja riasnatá: Tujový éterický olej a jeho výpary prejavovali antifungálne účinky voči dvom bežným hubám (zo zdravotného hľadiska dôležitej kvasinke *Candida albicans* a vláknitej plesni *Aspergillus niger*) (Hudson a kol., 2011).

Levanduľa: Levandulový olej preukázal antifungálne pôsobenie voči trom patogénnym hubám (Behnam a kol., 2006).

Levanduľa: Levandulový olej preukázal fungistatické (zastavoval rast) a fungicídne (usmrcoval) pôsobenie voči kvasinke *Candida albicans* (D'Auria a kol., 2001).

Kôpor: O kôprovom éterickom oleji sa preukázalo, že navodzuje apoptózu (bunkovú smrť) kvasinky *Candida albicans*, a to v závislosti od pôsobenia metakaspáz (Chen a kol., 2014).

Koriarová vňať: Éterický olej z koriandrovej vňate pôsobil antifungálne voči *Candida albicans* a iným kvasinám. Zdá sa, že olej pôsobí naviazaním sa na membránový ergosterol, čím zvyšuje priepustnosť bunkovej membrány a nakoniec spôsobuje bunkovú smrť (Freires Ide a kol., 2014).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej pôsobil silnejšie fungistaticky a fungicídne voči rôznym hubám (vrátane kandidy) než komerčný fungicíd bifonazol (Mimica-Dukić a kol., 2003).

Bergamot: Bergamotový éterický olej bol aktívny in vitro voči niekoľkým bežným druhom plesní spôsobujúcich tineu (Sanguinetti a kol., 2007).

Rozmarín: Rozmarínový olej potláčal tvorbu aflatoxínu hubou *Aspergillus* (vysoko toxickej a karcinogénnej látky, ktorú tvoria tieto huby) (Rasooli a kol., 2008).

Citrón: Citrónový olej pôsobil účinne antifungálne voči dvom druhom plesní typicky žijúcich na chlebe (Caccioni a kol., 1998).

Kasia: Éterický olej z kasie mal silný inhibičný účinok voči plesni *Aspergillus* in vitro a v hrozne (Kocovski a kol., 2013).

Antihemoragický

pozrite časť Krv: hemorágia

Antihistaminový

pozrite časť Alergie

Antikatarálny

pozrite časť *Kongescia: katar*

Antikoagulačný

pozrite časť *Krv: zrazeniny*

Antimikrobiálny

pozrite časť *Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový*

Antioxidant

V rámci normálnych metabolických procesov telo používa a vytvára oxidačné molekuly, z ktorých každá je schopná presunúť k sebe elektróny z iných molekúl alebo látok. Tento typ reakcie môže vytvoriť molekuly známe ako voľné radikály (Davies, 1995). Ak sú ponechané bez kontroly, tieto voľné radikály môžu reagovať s rôznymi molekulárnymi štruktúrami alebo sa k nim môžu naviazať a meniť tým ich schopnosť normálne fungovať. Za normálnych, zdraviu prospešných podmienok môžu telesné systémy vytvoriť alebo metabolizovať dostatok antioxidantných látok na neutralizáciu schopnosti týchto oxidačných molekúl vytvárať voľné radikály. Keď sa však dostane telo do stresu - vrátane telesného stresu, psychologického stresu, neadekvátnej výživy alebo choroby - môže dôjsť k zvýšenej tvorbe oxidačných molekúl a krehká rovnováha medzi oxidačnými molekulami a antioxidantmi sa môže narušiť, čo môže potencióálne premôcť telesné antioxidantné mechanizmy. Tento „oxidačný stres“ (Sies, 1997) vytvára optimálne podmienky na tvorbu veľkého počtu voľných radikálov. Tie zas môžu potencióálne zapríčiniť normálnym bunkovým štruktúram dostatok škody na to, aby spôsobili bunke smrť, mutáciu alebo stratu schopnosti normálne v tele fungovať (Rhee, 2006; Vertuani a kol., 2004).

Oleje: **Bunkový komplex**, **klinček (clove)**, **tymián (thyme)**, **rozmarín (rosemary)**, **mäta pieporná (peppermint)**, **čajovník (melaleuca)**, **slamienka (helichrysum)**, **Čistiaca zmes**, **Ochranná zmes**, **Zmes na dýchanie**, **Zmes na úľavu**, **škorica (cinnamon)**, **kadidlo (frankincense)**, **oregáno**, **rumanček rímsky (Roman chamomile)**

Iné: **Komplex na bunkovú vitalitu** alebo **Žuvací multivitamín**, obsahujúce polyfenoly, ktoré účinkujú ako silné antioxidanty, ako napríklad **kvercetín**, **epigalokatechín galát**, **kyselinu elagovú**, **resveratrol**, **bajkalín**, a iné.

Komplex na energiu a výdrž. **Ovocný a zeleninový nápoj** ako prírodný zdroj esenciálnych živín a antioxidantov.

- Užívajte toboľky podľa návodu.** Pri varení použijte oleje odporúčané ako dochucovadlá. Dajte 1-3 kvapky oleja do prázdnej toboľky a užite ju ako výživový doplnok.
- Nechajte rozptýliť do vzduchu.** Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.
- Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na pokožku a reflexné body na chodidlách.** Rozriedte základovým olejom a vmasírujte do pokožky. Aplikujte ako horúci obklad.
- Dodatočný výskum:**

Klinček: Olej z klinčekovca veľmi silne zneškodňoval voľné radikály (správal sa ako antioxidant). Tiež prejavoval antifungálny účinok voči testovaným kmeňom kandydy (Chaieb a kol., 2007).

Klinček: Rôzne éterické oleje preukázali antioxidantný účinok voči kožnému lipidu skvalén, ktorý bol oxidovaný ultrafialovým žiarením; zmes olejov z tymiánu a klinčeka preukázala najvyšší inhibičný účinok (Wei a kol., 2007).

Tymián: Extrakty z eukalyptu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusný a potlačali tvorbu oxidu dusného v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Tymián: Staršie potkany, ktorých výživa bola doplnená o tymiánový olej, mali vyššiu hladinu antioxidantných enzýmov superoxidodismutáza a glutatiónperoxidáza v srdci, pečeni a obličkách v porovnaní so staršími potkanmi, ktorých výživa neobsahovala tento doplnok (Youdim a kol., 1999).

Tymián: Staršie potkany, ktoré boli kŕmené tymiánovým olejom alebo zložkou tymol, mali v mozgu vyššiu hladinu antioxidantných enzýmov superoxidodismutáza a glutatiónperoxidáza než staršie potkany, ktoré neboli týmto olejom alebo touto zložkou kŕmené (Youdim a kol., 2000).

Rozmarín: Extrakty z rozmarínu mali silné antioxidantné účinky. Kyselina rozmarínová a kyselina karnozová z rozmarínu pôsobili zo študovaných zložiek rozmarínu najviac antioxidantne (Almela a kol., 2006).

Rozmarín: Etanolový extrakt z rozmarínu mal antiproliferačný účinok na bunky ľudskej leukémie a ľudskeho karcinómu prsníka a tiež antioxidantný účinok (Cheung a kol., 2007).

Rozmarín: Extrakty z rozmarínu mali vysokú hladinu antioxidantov. Okrem toho metanolový extrakt s 30 % obsahom kyseliny karnozovej, 16 % obsahom karnozolu a 5 % obsahom kyseliny rozmarínovej bol účinný proti grampozitívnym a gramnegatívnym baktériám a kvasinkám (Moreno a kol., 2006).

Rozmarín: U pacientov s chronickou bronchitídou oleje z rozmarínu, bazalky, jedle a eukalyptusu preukázali antioxidantný účinok. Levanduľový olej podporoval normalizáciu hladiny lipidov (Stürin, 1997).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej bol účinný proti baktériám a ako antioxidant (Mimica Dukić a kol., 2003).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej podávaný myšiam pred tým, ako boli vystavené žiareniu gamma, viedol u nich k zníženiu miery oxidačného poškodenia v porovnaní s myšami, ktoré neboli vopred liečené mäťou piepornou (Samarth a kol., 2006).

Mäta pieporná: Extrakt z mäty piepornej podávaný perorálne myšiam preukázal schopnosť ochrániť ich semenníky pred poškodením žiarením gamma (Samarth a kol., 2009).

Čajovník: Olej z rastliny *Melaleuca alternifolia* znížil tvorbu reaktívnych foriem kyslíka (ROS) v neutrofiloch (typ bielej krvinky), čo naznačuje antioxidantný účinok, a znížil vylučovanie interleukínu 2 (chemický posol, ktorý pomáha spustiť zápalovú reakciu), pričom zvyšoval vylučovanie interleukínu 4 (chemický posol, ktorý sa podieľa na zastavení zápalovej reakcie) (Caldefie-Chézet a kol., 2006).

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabulke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

Čajovník: Olej z rastliny *Melaleuca alternifolia* zasahoval do tvorby reaktívnych foriem kyslíka (ROS) leukocytmi (bielymi krvinkami), čo naznačuje možné protizápalové pôsobenie (Caldefie-Chézet a kol., 2004).

Slamienka: Arzanol (extrahovaný zo slamienky) v koncentráciách, ktoré nie sú cytotoxické, silne potláčal oxidačný stres navodený látkou TBH vo Vero bunkách (Rosa a kol., 2007).

Oregano: Antioxidačné pôsobenie oreganového éterického oleja, ktorý bol pridaný do extra panenského olivového oleja v koncentrácii 0,05 %, spomalilo oxidáciu tukov v olivovom oleji a predĺžilo jeho trvanlivosť (Asensio a kol., 2011).

Kvercetin: Kvercetin zvyšoval antioxidačný potenciál plazmy u zdravých dobrovoľníkov, ktorí ho užívali ako výživový doplnok po dobu štyroch týždňov (Boots a kol., 2008).

Epigalokatechín galát: Užívanie epigalokatechín-3-galátu (EGCG) zlepšilo antioxidačný potenciál u prepelice japonskej, ktorá bola stresovaná teplom (Tuzcu a kol., 2008).

Epigalokatechín galát: Epigalokatechín-3-galát (EGCG) zvýšil telesnú váhu a množstvo enzymatických a neenzymatických antioxidantov u potkanov, u ktorých bola navodená pľúcna fibróza bleomycínom (Sriram a kol., 2008).

Kyselina elagová: Užívanie kyseliny elagovej významne znížilo mitochondriálnu a mikrozomálnu peroxidáciu lipidov v rámci hepatickej peroxidácie lipidov navodenej endrínom (Bagchi a kol., 1993).

Resveratrol: Resveratrol účinkoval ako antioxidant a zvrátil antiapoptotické účinky opakovaného oxidačného stresu na pľúcne fibroblasty in vitro (Chakraborty a kol., 2008).

Bajkalín: Bajkalín bol účinný antioxidant a pôsobil proti oxidačnému stresu, ktorý bol navodený v bunkách sietnice a v mozgových membránach potkanov (Jung a kol., 2008).

Iné polyfenoly: Extrakty z čučoriedok mali vyššie hodnoty ORAC (antioxidačného potenciálu) než jahody, brusnice, plody bazy alebo maliny a významne potlačali tvorbu látky VEGF navodenej peroxidom vodíka a látkou TNF-alfa ľudskými keratinocytmi (Roy a kol., 2002).

Iné polyfenoly: Katechíny a prokyanidíny extrahované z rôznych bobulovitých plodov poskytovali značnú antioxidačnú ochranu (Maatta-Riihinen a kol., 2005).

Iné polyfenoly: Perorálne užívanie extraktu z čučoriedok znížilo stupeň oxidačného stresu a poškodenia obličiek oxidáciou bromičnanom draselným u myši (Bao a kol., 2008).

Antiseptický

pozrite časť *Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový*

Antivírusový

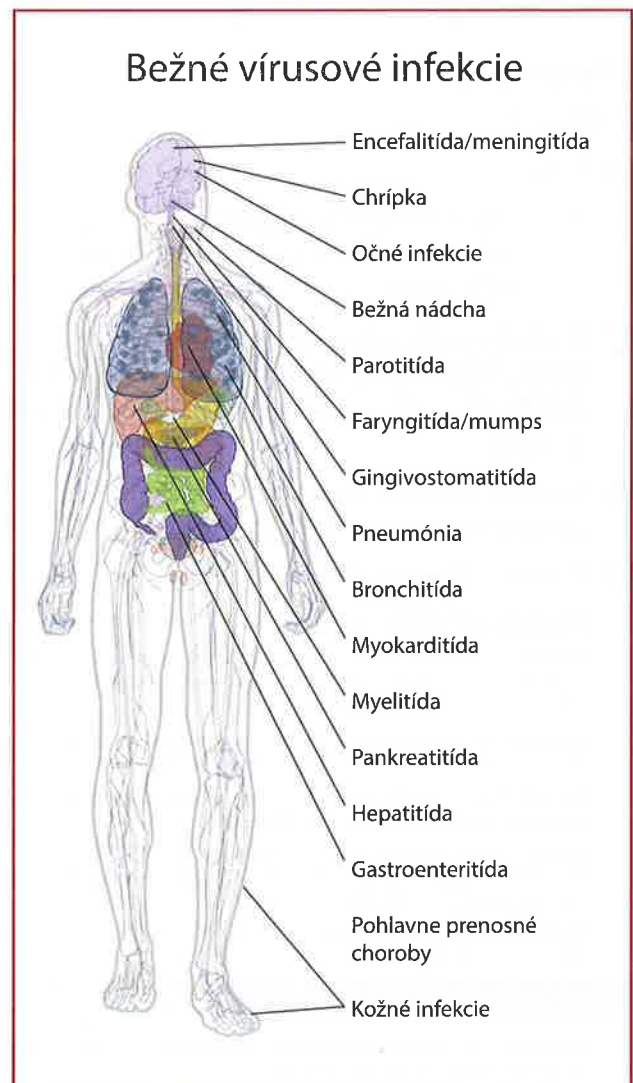
Termínom antivírusový sa označuje schopnosť potlačiť alebo zastaviť vývoj, funkciu alebo replikáciu vírusov spôsobujúcich infekciu.

Oleje: 🌿slamienka (*helichrysum*)[⊕], 🌿čajovník (*melaleuca*)[⊕], 🌿klinček (*clove*)[⊕], 🌿Ochranná zmes, 🌿medovka (*melissa*)[⊕], 🌿Zmes na dýchanie, 🌿limeta (*lime*), 🌿škoricca (*cinnamon*), 🌿citrón (*lemon*), 🌿oregáno, 🌿mäta pieporná (*peppermint*)[⊕], 🌿eukalyptus (*eucalyptus*)[⊕], 🌿tymián (*thyme*), 🌿pomaranč (*orange*), 🌿grapefruit, 🌿šalvia muškátová (*clary sage*), 🌿borievka (*juniper berry*), 🌿myrha (*myrrh*), 🌿muškát (*geranium*), 🌿levanduľa (*lavender*), 🌿santalové drevo (*sandalwood*), 🌿rozmarín (*rosemary*), 🌿cyprus (*cypress*)

Iné: 🌿Ochranné gélové tobolky, 🌿Ochranné tekuté mydlo na ruky na ochranu pred kožnými mikroorganizmami, 🌿Ochranný čistiaci prostriedok na odstránenie mikroorganizmov z plôch v domácnosti. 🌿Ochranné kvapky na hrdlo na zmierňovanie podráždenia alebo bolesti hrdla. 🌿Komplex bunkovej vitality, 🌿Žuvací multivitamín, 🌿Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, 🌿Rybí omega-3 olej, 🌿Komplex živín zo stravy na podporu imunitného systému.

–Vírusy prenášané vzduchom:

Oleje: 🌿Ochranná zmes



—Vírus ebola:

Oleje: 🍷škoricca (cinnamon),
🍷oregáno

—Epsteinov-Barrovej vírus:

Oleje: 🍷Ochranná zmes

—Vírus herpes simplex:

Oleje: 🍷mäta pieporná (peppermint) 🍷, 🍷klinček (clove) 🍷, 🍷slamienka (helichrysum) 🍷, 🍷čajovník (melaleuca) 🍷, 🍷levanduľa (lavender), 🍷eukalyptus (eucalyptus), 🍷cyprus (cypress), 🍷citrón (lemon)

—Vírus HIV: *pozrite tiež časť AIDS*

Oleje: 🍷slamienka (helichrysum), 🍷Ochranná zmes, 🍷citrón (lemon), 🍷Uzemňujúca zmes

—Respiračné:

Oleje: 🍷eukalyptus (eucalyptus), 🍷Ochranná zmes

—Chrbtica:

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek oregana s 5 kvapkami tymiánu. Aplikujte na spodnú časť chodidiel a pozdĺž chrbtice.

🍷: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto alebo reflexné body na spodnej časti chodidiel. Použite tekutý prípravok na ruky podľa návodu na balení.

🍷: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🍷: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

🍷: **Dodatočný výskum:**

Slamienka: Arzanol extrahovaný zo slamienka potlačal replikáciu vírusu HIV-1 v T bunkách a tiež potlačal uvoľňovanie prozápalových cytokínov (chemické posolvia) v monocytoch (Appendino a kol., 2007).

Slamienka: Slamienka pôsobila významne antivírusovo voči herpesovému vírusu v koncentráciách, ktoré neboli cytotoxické (Nostro a kol., 2003).

Čajovník: Čajovníkový olej a eukalyptový olej preukázali schopnosť potláčať vírus herpes simplex (Schnitzler a kol., 2001).

Klinček: Eugenol (nachádzajúci sa v oleji z klinčeka) pôsobil viricídne voči vírusu herpes simplex a oneskoril rozvoj keratitídy (zápalu rohovky) navodené herpesovým vírusom u myši (Benencia a kol., 2000).

Medovka: Medovkový olej preukázal schopnosť potláčať vírusy herpes simplex typu 1 a 2 (Schnitzler a kol., 2008).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej preukázal priame viricídne pôsobenie voči herpesovým vírusom typu 1 a 2 (Schuhmacher a kol., 2003).

Eukalyptus: Čajovníkový olej a eukalyptový olej preukázali schopnosť potláčať vírus herpes simplex (Schnitzler a kol., 2001).

Mentol, tymol, metylsalicylát a eukalyptol: Skúšanie, do ktorého bolo zapojených 80 subjektov s *Herpes labialis* preukázalo, že oplachovanie ústnou vodou obsahujúcou éterický olej viedlo prakticky k nulovému počtu zotaviteľných viriónov 30 sekúnd po opláchnutí a značnému zníženiu množstva vírusov v slinách 30 minút po opláchnutí, čo naznačuje, že ústna voda s éterickým olejom môže znížiť vírusovú kontamináciu slín (Meiller a kol., 2005).

Apatia

pozrite časť Depresia

Artritída

pozrite tiež časť Kĺby, Zápal

Artritída je bolestivé ochorenie, pri ktorom dochádza k opuchnutiu, zápalu a stuhnutosť kĺbov.

Oleje: 🍷kadidlo (frankincense) 🍷, 🍷rozmarín (rosemary) 🍷, 🍷majorán (marjoram) 🍷, 🍷Zmes na úľavu, 🍷eukalyptus (eucalyptus) 🍷, 🍷jedľa biela (white fir), 🍷mäta pieporná (peppermint) 🍷, 🍷levanduľa (lavender) 🍷, 🍷cyprus (cypress), 🍷borievka (juniper berry), 🍷zázvor (ginger), 🍷rumaňek rímsky (Roman chamomile), 🍷slamiha (helichrysum), 🍷cédrové drevo (cedarwood), 🍷gaultéria (wintergreen), 🍷bazalka (basil), 🍷klinček (clove) 🍷

Zmes 1: Skombinujte rovnaké časti gaultérie a Zmierňujúcej zmesi. Aplikujte na dané miesto.

Iné: 🍷Komplex bunkovej vitality 🍷

—Artritická bolesť:

Oleje: 🍷Zmes na úľavu, 🍷gaultéria (wintergreen), 🍷zázvor (ginger)

—Osteoartritída:

Osteoartritída je degeneratívna artritída, pri ktorej sa chrupavka, ktorá zabezpečuje mazanie medzi kosťami v kĺbe, začne rozpadáť, pričom sa stáva drsnou a nepravidelnou. To vedie k tomu, že sa kosti v kĺbe opotrebúvajú a že tvoria drsné miesta, ktoré môžu spôsobovať nesmiernu bolesť.

Oleje: 🍷rozmarín (rosemary), 🍷majorán (marjoram), 🍷Zmes na úľavu, 🍷muškát (geranium), 🍷gaultéria (wintergreen), 🍷tymián (thyme), 🍷bazalka (basil), 🍷levanduľa (lavender), 🍷eukalyptus (eucalyptus)

Iné: 🍷Komplex bunkovej vitality

—Reumatoidná artritída:

Reumatoidná artritída je artritída spôsobená vnútrokĺbovým zápalom, ktorý vedie k bolesti a prípadne k degenerácii kĺbu.

Oleje: 🍷majorán (marjoram), 🍷levanduľa (lavender), 🍷cyprus (cypress), 🍷Zmes na úľavu, 🍷muškát (geranium), 🍷bergamot, 🍷klinček (clove) 🍷, 🍷zázvor (ginger) 🍷, 🍷citrón (lemon),

☉ rozmarín (rosemary), ☉ gaultéria (wintergreen), ☉ škorica (cinnamon) [Ⓛ], ☉ eukalyptus (eucalyptus), ☉ oregáno (chronic), ☉ mäta pieporná (peppermint), ☉ rumanček rímsky (Roman chamomile), ☉ tymián (thyme)

Iné: ○ Komplex bunkovej vitality [Ⓛ]

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto. Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a zmes použite ako masážny olej. Pridajte 1-2 kvapky do ¼ pohára terapeutickrej soli do kúpeľa a rozpustite ich v teplej vode vo vani pre dôkladný kúpeľ.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Ⓛ: Dodatočný výskum:

Kadidlo: Acetónový extrakt z kadidla znížil artritické skóre, zmenšil edém (opuch) labiek a potlačal prozápalové cytokíny (bunkoví poslovia) (Fan a kol., 2005).

Rozmarín: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Majorán: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Eukalyptus: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Mäta pieporná: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Levandula: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Komplex bunkovej vitality: Epigalokatechín 3 galát viedol ku krátkodobému zmierneniu experimentálnej reumatoidnej artritídy (Morinobu a kol., 2008).

Klinček: Perorálne užívanie eugenolu a závorového oleja viedlo k zníženiu opuchnutia labiek a kĺbov potkanov, u ktorých bola navodená ťažká artritída (Sharma a kol., 1994).

Zázvor: Perorálne užívanie eugenolu a závorového oleja viedlo k zníženiu opuchnutia labiek a kĺbov potkanov, u ktorých bola navodená ťažká artritída (Sharma a kol., 1994).

Eugenol (vyskytujúci sa v kasi, škoricí a klinčeku): Eugenol zmiernoval experimentálnu artritídu u myši potlačaním infiltrácie jednodrovných buniek do kolenných kĺbov a znížením hladiny cytokínů (Grespan a kol., 2012).

Škorica: Polyfenolová frakcia z kôry škoricie zmiernovala zápal a bolesť v zvieracích modeloch zápalu a reumatoidnej artritídy (Rathi a kol., 2013).

Koriander: Koriandrový extrakt viedol v závislosti od dávky k potlačeniu opuchu kĺbov u dvoch pokusných myši s navodenou artritídou (Nair a kol., 2012).

Astma

Astma je ochorenie, ktoré spôsobuje zúženie dýchacích ciest v pľúcach, čo vedie k ťažkostiam s dýchaním. Astmatické záchvaty môžu byť spustené mnohými

rôznymi činiteľmi vrátane dymu, znečistenia, roztočov a iných alergénov. Astma spôsobuje opätovne sa vyskytujúce intervaly pocitu zovretia v hrudníku, kašľa, dýchavičnosti a sipotu.

Oleje: ☉ eukalyptus (eucalyptus) [Ⓛ], ☉ kadidlo (frankincense), ☉ mäta pieporná (peppermint) [Ⓛ], ☉ tymián (thyme), ☉ Zmes na dýchanie [Ⓛ], ☉ oregáno, ☉ citrón (lemon), ☉ myrha (myrrh), ☉ levandula (lavender) [Ⓛ], ☉ muškát (geranium), ☉ cyprus (cypress), ☉ šalvia muškátová (clary sage), ☉ ylang ylang, ☉ ruža (rose), ☉ slamienka (helichrysum), ☉ majorán (marjoram), ☉ rozmarín (rosemary)

— Záchvat

Oleje: ☉ Zmes na dýchanie, ☉ eukalyptus (eucalyptus), ☉ kadidlo (frankincense) (upokojujúce), ☉ levandula (lavender), ☉ majorán (marjoram)

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Naneste olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na hrudník, hrdlo alebo chrbát. Pridajte 2–3 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte na hrudník, plecia a chrbát.

Ⓛ: Dodatočný výskum:

Eukalyptus: Extrakt z eukalyptu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusný (NO) a potlačali jeho tvorbu v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Eukalyptus: U zdravých ľudí, ako aj u ľudí postihnutých bronchitídou terapia 1,8-cineolom (eukalyptol nachádzajúci sa v eukalypte) viedla k zníženej tvorbe LTB4 a PGE2, metabolitov kyseliny arachidónovej (známy chemický posol zapojený do zápalových procesov), v bielych krvinkách (Juergens a kol., 1998).

Mäta pieporná: L-mentol (nachádzajúci sa v mäte piepornej) potlačal tvorbu zápalových mediátorov v ľudských monocytoch (typ bielej krvinky zapojený do imunitných reakcií) (Juergens a kol., 1998).

Levandula: Dlhodobé inhalovanie levandulového oleja potlačalo alergický zápal dýchacích ciest a hyperpláziu hlienových buniek v myšom modeli akútnej astmy (Ueno Iio a kol., 2014).

Vavrínový list (bobkový) v Respiračnej zmesi: Magnolialid extrahovaný z bobkového listu potlačal kľúčové faktory rozvoja a zosilnenia hypersenzitívnych reakcií 1. typu (podieľajú sa na rozvoji alergickej astmy) (Lee, T. a kol., 2013).

Atletická noha

pozrite časť Antifungálny: atletická noha

Autizmus

Autizmus je vývojová porucha, ktorá narušuje normálny vývin v oblasti komunikácie, spoločenského správania a sociálnej interakcie.

—Zmiernenie úzkosti/strachu: *pozrite tiež časť Úzkosť*

Oleje: 🍃muškát (geranium), 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃bergamot

—Stimulácia zmyslov: *pozrite tiež časť Stimulácia*

Oleje: 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃bazalka (basil), 🍃citrón (lemon), 🍃rozmarín (rosemary)

👉 Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte do pokožky.

Komentár: Aplikujte tieto oleje iba v prípade, keď si to autistické dieťa želá a je ochotné ich prijať. Ak bude skúsenosť negatívna alebo bude spojená s nútením, autistické dieťa bude tieto oleje spájať s negatívnou skúsenosťou aj pri ich opätovnom použití.

Autoimunitné ochorenia

pozrite časť Gravesova choroba, Hashimotova choroba, Lupus

Bábätká

pozrite časť Deti a dojčatá

Baktérie

pozrite časť Antibakteriálny

Baktérie prenášané vzduchom

pozrite časť Antibakteriálny

Bdelosť

pozrite časť Čulosť, Pásmová choroba

Bellova obrna

pozrite časť Nervový systém: Bellova obrna

Bielizeň

pozrite časť Čistenie domácnosti: bielizeň

Bodnutie/uštipnutie

pozrite tiež časť Hmyz: repelent

Oleje: 🍃tymián (thyme), 🍃bazalka (basil), 🍃citrón (lemon), 🍃škorica (cinnamon), 🍃levanduľa (lavender)

—Alergické:

Oleje: 🍃Čistiaca zmes

—Včely a sršne

Oleje: 🍃rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃bazalka (basil), 🍃Čistiaca zmes, 🍃levanduľa (lavender), 🍃citrónová tráva (lemongrass), 🍃citrón (lemon), 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃tymián (thyme)

Recept 1: Odstráňte žihadlo a aplikujte studený obklad z rumančeka rímskeho na postihnuté miesto po dobu niekoľkých hodín alebo tak dlho, ako je to možné.

—Štípajúce mušky a pakomáriky:

Oleje: 🍃levanduľa (lavender)

Recept 2: Zmiešajte 3 kvapky tymiánu s 1 čajovou lyžičkou jablčného octu alebo citrónovej šťavy. Aplikujte na miesto uštipnutia na zmiernenie podráždenia.

—Komáre:

Oleje: 🍃levanduľa (lavender), 🍃slamienka (helichrysum)

—Hady:

Oleje: 🍃bazalka (basil)

—Pavúky:

Oleje: 🍃bazalka (basil), 🍃Čistiaca zmes (s čajovníkom), 🍃levanduľa (lavender), 🍃citrónová tráva (lemongrass), 🍃citrón (lemon), 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃tymián (thyme)

Recept 3: Zmiešajte 3 kvapky levandule a 2 kvapky rumančeka rímskeho s 1 čajovou lyžičkou alkoholu. Aplikujte na dané miesto tri razy za deň.

—Kliešte:

Oleje: Po odstránení kliešťa aplikujte 1 kvapku levanduľového oleja každých 5 minút po dobu 30 minút.

Odstránenie kliešťov:

Neaplikujte minerálny olej, vazelinu ani nič iné za účelom odstránenia kliešťa, keďže ho to môže stimulovať k vstreknutiu spirochét do rany.

Uistite sa, že ste vybrali celého kliešťa. Uchopte kliešťa čo najbližšie k ústam a pevne ním trhnite, pokým neuvolní svoje zovretie. Neotáčajte. Ak máte k dispozícii lupu, uistite sa, že ste vybrali celého kliešťa.

Uskladnite kliešťa v pohári, ten označte štítkom, ktorý bude obsahovať dátum, označenie miesta na tele, kde ste boli uhryznutí, a názov miesta alebo adresu, kde sa tak stalo, pre náležitú identifikáciu vašim lekárom v prípade, že sa u vás objavia akékoľvek symptómy.

Nemanipulujte s klieštom.

Okamžite si umyte ruky.

Z času na čas miesto uštipnutia skontrolujte, či sa nevytvorili kožné vyrážky. Ak sa utvoria, promptne vyhľadajte lekársku pomoc.

—Osy:

Recept 4: Skombinujte 1 kvapku bazalky, 2 kvapky rumančeka rímskeho, 2 kvapky levandule a 1 čajovú lyžičku jablčného octu. Aplikujte na dané miesto tri razy denne.

☞ Rozriedte podľa odporúčaní a naneste na dané miesto.

Bolesť

Oleje: ☞levanduľa (lavender)⊕, ☞eukalyptus (eucalyptus)⊕, ☞Zmes na úľavu, ☞citrón (lemon)⊕, ☞rozmarín (rosemary)⊕, ☞klinček (clove)⊕, ☞cyprus (cypress), ☞jedľa biela (white fir), ☞slamienka (helichrysum), ☞muškát (geranium), ☞kadidlo (frankincense), ☞citrónová tráva (lemongrass), ☞majorán (marjoram), ☞čajovník (melaleuca), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞rozmarín (rosemary), ☞gaultéria (wintergreen)

Iné: ☞Krém na úľavu na zmiernenie bolesti svalov a kĺbov. ☞Komplex bunkovej vitality, ☞Žuvací multivitamín na zmiernenie oxidácie spojenej so zápalom, ktorý prispieva k bolesti.

—Kostí:

Bolesti kostí sa prejavujú ako páčivé, pulzujúce pocity v kostiach a majú mnoho rôznych príčin vrátane zlomenín, rakoviny, infekcie, poranenia, leukémie a osteoporózy.

Oleje: ☞Zmes na úľavu, ☞gaultéria (wintergreen), ☞levanduľa (lavender), ☞cyprus (cypress),

☞borievka (juniper berry), ☞jedľa biela (white fir), ☞cédrové drevo (cedarwood), ☞slamienka (helichrysum), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞santalové drevo (sandalwood)

—Chronická:

Chronická bolesť sa zvyčajne definuje ako bolesť, ktorá trvá 3 mesiace alebo dlhšie.

Oleje: ☞Zmes na úľavu, ☞gaultéria (wintergreen), ☞cyprus (cypress), ☞jedľa biela (white fir), ☞borievka (juniper berry), ☞slamienka (helichrysum), ☞cédrové drevo (cedarwood), ☞zázvor (ginger), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞santalové drevo (sandalwood)

—Všeobecné:

Oleje: ☞Zmes na úľavu, ☞gaultéria (wintergreen), ☞levanduľa (lavender), ☞cyprus (cypress), ☞majorán (marjoram), ☞jedľa biela (white fir), ☞slamienka (helichrysum), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞santalové drevo (sandalwood)

—Zápal: pozrite tiež časť Zápal

Oleje: ☞rozmarín (rosemary)⊕, ☞eukalyptus (eucalyptus)⊕, ☞levanduľa (lavender)⊕, ☞Zmes na úľavu

Iné: ☞Krém na úľavu

—Kĺbov:

Oleje: ☞Zmes na úľavu, ☞gaultéria (wintergreen), ☞rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: ☞Zmierňujúca masť

—Svalov:

Oleje: ☞Zmes na úľavu, ☞jedľa biela (white fir), ☞klinček (clove), ☞levanduľa (lavender), ☞citrónová tráva (lemongrass) (väzy), ☞cyprus (cypress), ☞majorán (marjoram), ☞slamienka (helichrysum), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞santalové drevo (sandalwood), ☞gaultéria (wintergreen)

Iné: ☞Krém na úľavu

—Tkanivá:

Oleje: ☞Zmes na úľavu, ☞slamienka (helichrysum)

Iné: ☞Krém na úľavu

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Skombinujte so základovým olejom a vmasírujte na postihnuté svaly a kĺby. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté oblasti.
- 🕒: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.
- 🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej aplikovaný na servítku alebo vatový tampón.
- 📖: **Dodatočný výskum:**

Levandula: Levandulový olej pôsobil ako anestetikum (zmiernoval bolesť) pri reflexnom teste na kráľkoch (Ghelardini a kol., 1999).

Levandula: Olej z druhu *Lavandula angustifolia* znižoval navodené zvijanie potkanov a znižoval edém (opuch) labiek vyvolaný karagénanom, čo naznačuje protizápalový účinok (Hajhashemi a kol., 2003).

Levandula: Vôňa levandule v kombinácii s relaxačnou hudbou znižovala intenzitu bolesti po previazaní vaskulárnej rany (Kane a kol., 2004).

Levandula: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu, mäty piepornej a základových olejov zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Eukalyptus: Kombinácia oleja z mäty piepornej a etanolu mala výrazný analgetický účinok so znížením citlivosti voči bolesti hlavy, zatiaľ čo kombinácia mäty piepornej, eukalyptu a etanolu viedla k uvoľneniu svalov a zvýšeniu kognitívneho výkonu u ľudí (Göbel a kol., 1994).

Eukalyptus: 1,8-cineol (eukalyptol) prejavoval antinociceptívne (bolesť znižujúce) vlastnosti podobné morfinu. Beta-pinén zvrátil účinky morfinu podobnou mierou ako naloxon (liek používaný pri predávkovaní morfinom pôsobiaci proti jeho účinkom) (Liapi a kol., 2007).

Eukalyptus: 1,8-cineol (eukalyptol) prejavoval protizápalové účinky u potkanov v niekoľkých skúškach a mal antinociceptívne (bolesť znižujúce) účinky u myši, pravdepodobne dosiahnuté utlmením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Citrón: Inhalovanie arómy citrónového éterického oleja znižovalo reakcie voči bolesti u potkanov a tiež upravovalo reakciu nervových buniek na bolesť navodenú formalínom (Aloisi a kol., 2002).

Citrón: U potkanov dlhodobo vystavených citrónovému éterickému oleju sa preukázali iné prahové hodnoty pre úzkosť a bolesť než u neliečených potkanov. Tiež sa zistilo, že vystavenie citrónovému oleju navodilo chemické zmeny v neuronových obvodoch zapojených do pocítovania úzkosti a bolesti (Ceccarelli a kol., 2004).

Rozmarín: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu, mäty piepornej a základových olejov zmiernovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Rozmarín: Kombinácia oleja z mäty piepornej a etanolu mala významný analgetický účinok so znížením citlivosti voči bolesti hlavy, zatiaľ čo kombinácia mäty piepornej, eukalyptu a etanolu viedla k uvoľneniu svalov a zvýšeniu kognitívneho výkonu u ľudí (Göbel a kol., 1994).

Rozmarín: 1,8-cineol (eukalyptol) prejavoval antinociceptívne (bolesť znižujúce) vlastnosti podobné morfinu. Beta-pinén zvrátil účinky morfinu podobnou mierou ako naloxon (liek používaný pri predávkovaní morfinom pôsobiaci proti jeho účinkom) (Liapi a kol., 2007).

Rozmarín: Etanolový extrakt z rozmarínu preukázal antinociceptívne (bolesť blokujúce) a protizápalové pôsobenie u myši a potkanov (González-Trujano a kol., 2007).

Rozmarín: Rozmarínový olej prejavoval protizápalové a periférne antinociceptívne (bolesť blokujúce) vlastnosti u myši (Takaki a kol., 2008).

Klinčekovec: Beta-karyofylén (nachádzajúci sa v oleji z klinčekovca) preukázal anestetické (bolesť znižujúce) pôsobenie u potkanov a kráľkovi (Ghelardini a kol., 2001).

Rozmarín: 1,8-cineol (eukalyptol) prejavoval protizápalové účinky u potkanov v niekoľkých skúškach a mal antinociceptívne (bolesť znižujúce) účinky u myši, pravdepodobne dosiahnuté utlmením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Koriander: Injekčné podanie koriandrového extraktu malo u myši vyšší analgetický účinok než dexametazón (protizápalový liek) alebo stres, keď boli podrobené testom akútnej alebo chronickej bolesti (Taherian a kol., 2012).

Zázvor: Dvojito slepá placebo kontrolovaná štúdia preukázala, že aromaterapeutická masáž zázvorovým a pomarančovým éterickým olejom zmiernuje u starších subjektov bolesť kolenného kľbu, a to viac než placebo (masáž olivovým olejom) alebo bežná liečba bez masáže (Yip a kol., 2008).

Boleť hrdla

pozrite časť *Antibakteriálny, Antivírusový, Hrdlo: bolestivé, infekcia*

Bolesti hlavy

Oleje: 🌀 Zmes na bolesť hlavy, 🌀 mäta pieporná (peppermint) 🕒, 🌀 rozmarín (rosemary), 🌀 Zmes na úľavu, 🌀 kardamón (cardamom), 🌀 eukalyptus (eucalyptus), 🌀 kadidlo (frankincense), 🌀 pačuli (patchouli), 🌀 bazalka (basil), 🌀 majorán (marjoram), 🌀 levandula (lavender) 🕒, 🌀 klinček (clove)

Recept 1: Aplikujte po 1-2 kvapky mäty piepornej, levandule a kadidla na zadnú časť krku, spánky a čelo.

—Migrénová bolesť hlavy

Migréna je prudká intenzívna bolesť hlavy. Symptómy migrén zahŕňajú pulzujúcu bolesť sprádzanú nutkaním na vracanie, vracaním a zvýšenou citlivosťou na svetlo. Migrény postihujú častejšie ženy než mužov. Ich spúšťačom môže byť stres, úzkosť, nedostatok spánku alebo potravy, prudké svetlo, silný hluk a hormonálne zmeny.

Oleje: 🌀 Zmes na bolesť hlavy, 🌀 mäta pieporná (peppermint), 🌀 bazalka (basil), 🌀 Zmes na úľavu, 🌀 gaultéria (wintergreen), 🌀 ylang ylang

—Tenzná bolesť hlavy:

Tenzná bolesť hlavy (tiež nazývaná bolesť hlavy zo stresu) je najčastejšie sa vyskytujúcim typom bolesti hlavy. Tenznú bolesť hlavy charakterizuje tupý stály tlak (alebo bolesť), zvyčajne na oboch stranách hlavy. Tenzná bolesť hlavy môže trvať 30 minút až niekoľko dní a zvykne sa vracat', keď je človek v strese.

Oleje: 🌀 Zmes na bolesť hlavy, 🌀 mäta pieporná (peppermint), 🌀 Zmes na úľavu

—Boleť hlavy z hypoglykémie (spôsobená nízkou hladinou krvného cukru):

Oleje: 🌀 Ochranná zmes

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky, zadnú časť krku a čelo.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

📌: Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Kombinácia oleja z mäty piepornej a etanolu mala významný analgetický účinok so znížením citlivosti voči bolesti hlavy, zatiaľ čo kombinácia mäty piepornej, eukalyptu a etanolu viedla k uvoľneniu svalov a zvýšeniu kognitívneho výkonu u ľudí (Göbel a kol., 1994).

Levandula: U subjektov diagnostikovaných migrénovými bolesťami hlavy zmierňovalo inhalovanie levanduľového éterického oleja bolesti hlavy účinnejšie než inhalovanie placebo (Sasannejad a kol., 2012).

Boleť zuba

pozrite časť *Ochorenia úst: bolesť zuba*

Bradavice

Bradavica je malý pevný tvrdý výrastok na koži, zvyčajne na rukách a chodidlách, väčšinou spôsobený vírusom.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿Ochranná zmes, 🌿čajovník (melaleuca), 🌿oregáno (navrstvite s Ochrannou zmesou), 🌿klinček (clove), 🌿cyprus (cypress), 🌿tuja riasnatá (arborvitae), 🌿škorica (cinnamon), 🌿citrón (lemon), 🌿levanduľa (lavender)

Recept 1: Skombinujte 5 kvapiek cyprusu, 10 kvapiek citróna a 2 polievkové lyžice jablčného octu. Aplikujte na dané miesto dva razy denne a obviažte. Obväz ponechajte na mieste, pokým sa bradavica nestratí.

—Genitálne:

Genitálna bradavica je malá bolestivá bradavica alebo zhhluk bradavíc v genitálnej oblasti, ústach alebo hrdle. Tento typ bradavice sa väčšinou prenáša kontaktom s pokožkou počas sexuálnej aktivity.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿Ochranná zmes, 🌿čajovník (melaleuca), 🌿oregáno, 🌿tymián (thyme)

—Plantárne:

Plantárne bradavice sú bolestivé bradavice, ktoré rastú na spodnej časti chodidiel. Väčšinou sú sploštené a vtlačené do kože následkom tlaku spôsobeného chôdzou.

Oleje: 🌿oregáno

☞: Rozriedte podľa odporúčaní alebo rozriedte 1-2 kvapky oleja v niekoľkých kvapkách frakciono-

vaného kokosového oleja a denne aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Bronchitída

pozrite tiež časť *Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový, Dýchací systém, Kongescia, Zápal*

Bronchitída je zápal priedušiek (rúrok, ktoré vedú z priedušnice k pľúcam). Symptómy zahŕňajú kašeľ, dýchavičnosť a hustý hlien.

Oleje: 🌿eukalyptus (eucalyptus) 🌿, 🌿tymián (thyme) 🌿, 🌿jedľa biela (white fir), 🌿bazalka (basil), 🌿Zmes na dýchanie, 🌿Ochranná zmes, 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿cyprus (cypress), 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿majorán (marjoram), 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿gaultéria (wintergreen), 🌿myrha (myrrh), 🌿klinček (clove), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿zázvor (ginger), 🌿levanduľa (lavender), 🌿citrón (lemon), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿bergamot

—Chronická

Oleje: 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿oregáno, 🌿santalové drevo (sandalwood)

—U detí

Oleje: 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿levanduľa (lavender), 🌿rumaňček rímsky (Roman chamomile), 🌿rozmarín (rosemary)

—Odstránenie hlienu

Oleje: 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿tymián (thyme), 🌿bergamot, 🌿Ochranná zmes,

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na hrudník, oblasť prinosových dutín, krk alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 2-3 kvapky do vody a kloktajte.

📌: Dodatočný výskum:

Eukalyptus: Extrakty z eukalyptu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusný a potláčali tvorbu oxidu dusného v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Eukalyptus: Eukalyptový olej mal protizápalové a mucín inhibičné účinky u potkanov s bronchitídou navodenou lipopolysacharidmi (Lu a kol., 2004).

Eukalyptus: U zdravých ľudí, ako aj u ľudí postihnutých bronchitídou terapia 1,8-cineolom (eukalyptolom) viedla k zníženej tvorbe LTB4 a PGE2 (metabo-

litov kyseliny arachidónovej, známeho chemického posla, ktorý je zapojený do zápalových procesov) v bielych krvinkách (Juergens a kol., 1998).

Tymián: Extrakty z eukalyptu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusný a potlačali tvorbu oxidu dusného v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Bulímia

pozrite časť *Poruchy príjmu potravy: bulímia*

Bunky

Oleje: **○**Bunkový komplex

Iné: **○**Komplex bunkovej vitality, **○**Komplex živín zo stravy a **○**Žuvací multivitamín na antioxidantnú podporu a ochranu buniek a molekuly DNA a ako zdroj nevyhnutných živín, **○**Komplex na energiu a výdrž na energetickú podporu buniek a **○**Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín **○**Rybí omega-3 olej poskytujúce omega-3 mastné kyseliny nevyhnutné pre zdravie buniek.

–DNA a mutácie:

DNA predstavuje genetický materiál bunky, DNA obsahuje všetky kódy, ktoré umožňujú bunke vybudovať materiály potrebné pre správnu štruktúru a funkciu buniek. Mutácia molekuly DNA môže viesť k bunkovej smrti alebo rakovine.

–Antimutagénne oleje:

Oleje: **⊕**mäta pieporná (peppermint)[⊕], **⊕**levandúľa (lavender)[⊕], **⊕**rozmarín (rosemary)[⊕], **⊕**bazalka (basil)[⊕], **⊕**fenikel (fennel)[⊕]

○: Užite 3-5 kvapiek vo forme tobolky alebo s jedlom a tekutinou. Užite podľa potreby až dva razy denne.

⊕: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte na postihnuté miesto. Pripravte masážny olej pridaním 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

⊕: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Naneste olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

⊕: **Dodatočný výskum:**

Mäta pieporná: Nálevy z mäty piepornej a valeriány mali antimutagénne účinky na ovocné mušky-drozoфіly-vystavené mutagénu peroxid vodíka (Romeo-Jiménez a kol., 2005).

Levandúľa: Pri skúškach mutagenity čajovníkový olej, ako aj levandulový olej nepôsobili mutagénne. Vlastne sa zistilo, že levandulový olej pôsobil silne

antimutagénne, znižoval množstvo mutácií buniek vystavených známemu mutagénu (Evandri a kol., 2005).

Rozmarín: Etanolový extrakt z rozmarínu preukázal ochranný účinok voči oxidáčnemu poškodeniu molekuly DNA v bunkách vystavených pôsobeniu H₂O₂ a metylénovej modrej ožiarenej svetlom (Slamenova a kol., 2002).

Bazalka: Bazalka a jej zložka linalool znižovali spontánnu mutagénzu v bakteriálnych bunkách (Berić a kol., 2008).

Fenikel: Orálna predliečba feniklovým éterickým olejom potlačala in vivo genotoxicitu cyklofosfamidu (dôležitý chemoterapeutický liek s vedľajšími účinkami) v kostnej dreni a spermiiach myši. Z týchto zistení vyplýva, že fenikel by sa mohol použiť ako pomocná látka v chemoterapeutických aplikáciách na zmiernenie vedľajších účinkov (Tripathi a kol., 2013).

Burzitída

Burzitída je zápal tekutinou naplneného vaku v blízkosti kĺbov zabezpečujúceho mazanie šliach a väzov, ktoré trú o kosť. Burzitída môže byť spôsobená infekciou, úrazom alebo ochorením, akým je napríklad artritída a dna. Burzitída vedie k precitlivenosti a bolesti, ktoré môžu obmedziť pohyb.

Oleje: **⊕**Uzemňujúca zmes, **⊕**jedľa biela (white fir), **⊕**bazalka (basil), **⊕**cyprus (cypress), **⊕**Zmes na úľavu, **⊕**zázvor (ginger), **⊕**rumanček rímsky (Roman chamomile), **⊕**majorán (marjoram), **⊕**borievka (juniper berry), **⊕**gaultéria (wintergreen)

Recept 1: Aplikujte po 1-3 kvapky Stabilizujúcej zmesi, jedle bielej a bazalky na dané miesto. Striedajte studené a horúce obklady (10 minút studený a potom 15 minút horúci), pokiaľ bolesť neustane.

Recept 2: Aplikujte 6 kvapiek majoránu na plecia a horné končatiny a počkajte 6 minút. Potom aplikujte 3 kvapky gaultérie a počkajte 6 minút. Potom aplikujte 3 kvapky cyprusu.

–Vybočený palec:

Vybočený palec je burzitída palca na nohe. Spôsobujú ho topánky s úzkou špičkou, ktoré tlačia palec dovnútra a zároveň pôsobia na bázu palca tak, aby vyčnievala navonok. Toto narušenie polohy môže podráždiť kĺbové puzdro na spodnej časti prsta a viesť k jeho zápalu, čo spôsobuje ďalšie podráždenie.

Oleje: **⊕**cyprus (cypress), **⊕**borievka (juniper berry)

⊕: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Búšenie srdca

pozrite časť *Srdcovocievny systém: búšenie srdca*

Celulitída

pozrite tiež časť **Váha**

Termínom celulitída sa označujú zásoby podkožného tuku v stehnách, bruchu a sedacej oblasti, ktoré spôsobujú jamkovitý vzhľad kože.

Oleje: ☉Metabolická zmes, ☉grapefruit, ☉rozmarín (rosemary), ☉bazalka (basil), ☉pomaranč (orange), ☉citrón (lemon), ☉limeta (lime), ☉cyprus (cypress), ☉borievka (juniper berry), ☉levanduľa (lavender), ☉oregáno, ☉fenikel (fennel), ☉muškát (geranium)

Recept 1: Pridajte 5 kvapiek grapefruitu a 5 kvapiek citróna do 4½ litra pitnej vody. Prispôbte podľa chuti a pite počas dňa.

☉: Pridajte 8 kvapiek Metabolickej zmesi do pol litra vody a pite počas dňa medzi jedlami.

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

Cestovná nevoľnosť

pozrite časť **Choroba z cestovania**

Cievny systém

pozrite časť **Srdcovocievny systém;**
pozrite tiež časť **Tepny, Vlásoknice, Žily**

Cigarety

pozrite časť **Závislosti: fajčenie**

Cirhóza

pozrite časť **Pečeň:cirhóza**

Crohnova choroba

Crohnova choroba je chronický zápal časti črevnej steny. Predpokladá sa, že ho spôsobuje prehnaná imunitná reakcia. Môže spôsobiť bolesť brucha, hnačku, nutkanie na vracanie a stratu chuti do jedla.

Oleje: ☉mäta pieporná (peppermint)☉, ☉Zmes na trávenie, ☉bazalka (basil)

☉: Dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na brucho a chodidlá.

☉: Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Kombinácia olejov z mäty piepornej a rascie viedla k zníženiu viscerálnej hyperalgie (precitlivenosť na bolesť v žalúdočnočrevnom trakte) po navodenom zápale u potkanov (Adam a kol., 2006).

Cukrovka

Cukrovka je ochorenie charakterizované neschopnosťou tela náležite produkovať hormón inzulín. Inzulín, produkovaný podžalúdkovou žľazou, pomáha regulovať hladinu cukrov v krvi, ako aj premenu škrobov a cukru na energiu nevyhnutnú pre život. K bežným symptómom cukrovky patrí potreba často piť a močiť, nejasné videnie, duševná únava a prípadne úbytok na váhe (závisí od typu). Časom môže cukrovka viesť k dodatočným komplikáciám, ako napríklad mozgovým príhodám, chorobe srdca, zlyhaniu obličiek a dokonca aj nevyhnutnosti amputovať končatinu.

Oleje: ☉škorica (cinnamon)☉, ☉☉rozmarín (rosemary)☉, ☉☉muškát (geranium), ☉☉bazalka (basil)☉, ☉☉ylang ylang, ☉☉eukalyptus (eucalyptus), ☉☉Ochranná zmes, ☉☉cyprus (cypress), ☉borievka (juniper berry), ☉☉kôpor (dill)☉, ☉☉kasia (cassia)☉, ☉☉zázvor (ginger), ☉☉fenikel (fennel), ☉☉levanduľa (lavender)

Zmes 1: Skombinujte 8 kvapiek klinčeka, 8 kvapiek škoric, 15 kvapiek rozmarínu a 10 kvapiek tymiánu so 60 ml frakcionovaného kokosového oleja. Naneste na chodidlá a oblasť podžalúdkovej žľazy.

Zmes 2: Skombinujte 5 kvapiek škoric s 5 kvapkami cyprusu. Natrite na chodidlá a oblasť podžalúdkovej žľazy.

Iné: ☉Ochranné gélové tobolky

—Podpora podžalúdkovej žľazy:

Oleje: ☉škorica (cinnamon)☉, ☉muškát (geranium)

—Rany (diabetické):

Ľudia s cukrovkou si musia obzvlášť dávať pozor na rany akéhokoľvek typu, predovšetkým ak sú na chodidlách alebo rukách. Diabetes znižuje prúdenie krvi, takže rany sa hoja omnoho pomalšie. Mnoho ľudí s cukrovkou má zníženú citlivosť v rukách a chodidlách, čo sťažuje okamžité zaregistrovanie poranenia. Dokonca aj malá neliečená ranka sa môže zmeniť na vred, čo si môže nakoniec vyžadovať amputáciu.

Oleje: ☉levanduľa (lavender), ☉Uzemňujúca zmes

👉: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživové doplnky podľa návodu na obale.

👉: Rozriedte podľa odporúčania a aplikujte na chrbát, hrudník, chodidlá a oblasť podžalúdkovej žľazy.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

👉: **Dodatočný výskum:**

Škorica: Užívanie kôry škorice po dobu troch mesiacov výrazne zvýšilo kontrolu hladiny krvnej glukózy u čínskych pacientov s cukrovkou 2. typu, ktorí tiež užívali gliklazid (liek predpisovaný na cukrovku) (Lu, T. a kol., 2012).

Škorica: Cinnamaldehyd (hlavná zložka oleja zo škorice) mal ochranný účinok pri diabetickej nefropatii navodenej aloxánom u potkanov (Mishra a kol., 2010).

Škorica: Cinnamaldehyd (nachádzajúci sa v oleji zo škorice) významne znižoval hladinu krvnej glukózy u diabetických potkanov Wistar (Subash a kol., 2007).

Škorica: Perorálne podávanie oleja zo škorice významne znížilo hladinu krvnej glukózy u diabetických myši KK-Ay (Ping a kol., 2010).

Škorica: Polyfenoly zo škorice obnovovali funkciu podžalúdkovej žľazy a mali hypoglykemické a hypolipidemické účinky v myšom modeli cukrovky (Li, R. a kol., 2013).

Rozmarín: Perorálne užívanie rozmarínového extraktu znižovalo hladinu krvnej glukózy, pričom zvyšovalo hladinu inzulínu u králikov s cukrovkou navodenou aloxánom (Bakirel a kol., 2008).

Bazalka: Z výsledkov klinického skúšania vyplýva, že extrakt z bazalkových listov znižuje u pacientov s cukrovkou hladinu krvnej glukózy, a to nalačno, ako i po jedle, čo naznačuje, že by sa bazalka mohla použiť v rámci terapie stravou, a to miernych až stredne ťažkých prípadov cukrovky 2. typu (Agrawal a kol., 1996).

Medovka: Perorálne užívanie medovkového éterického oleja výrazne znížilo hladinu glukózy v plazme v porovnaní s kontrolnou skupinou a zvýšilo glukózovú toleranciu u pokusnej myši s cukrovkou 2. typu (Chung a kol., 2010).

Kôpor: Extrakt z kôprových semien potlačal hyperlipidémiu vyvolanú stravou s vysokým obsahom tuku, a to prostredníctvom aktivácie receptora PPAR α v pečeni diabetických obeznych myši (Takahashi a kol., 2013).

Slamienka a grapefruit: Extrakty zo slamienky a grapefruitu zlepšovali reguláciu postprandiálnej glykémie v stravnom modeli potkanov rezistentných voči inzulínu (da la Garza a kol., 2013).

Kasia: Údaje získané z výskumu in vitro naznačujú, že zložky kasia môžu byť vhodné na liečbu komplikácií cukrovky (ako napríklad sivého zákalu a retinopatie) v dôsledku svojich schopností potlačať aldózu reductázu, a tým zamedzovať konverziu glukózy na sorbitol (Lee, 2002).

D-Limonene (nachádzajúci sa v éterických olejoch z limetky, citróna, bergamotu, kôpru, grapefruitu, levandule, citrónovej trávy, rumančeka rímskeho, tangerínky a divokého pomaranča): V nedávnej štúdií zmiernovalo perorálne prijímanie d limonénu u myši chovaných stravou s vysokým obsahom tuku inzulínovú rezistenciu (Jing a kol., 2013).

Cystitída

pozrite časť **Močový mechúr: cystitída/infekcia**

Červy

pozrite časť **Antifungálny: tinea, Parazity: červy**

Čierny kašeľ

pozrite časť **Detské ochorenia: čierny kašeľ**

Čistenie domácnosti

— **Kúpeľne/kuchyne:**

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🌲jedľa biela (white fir) (na čistenie a dezinfekciu)

Iné: 🧼Ochranný čistiaci prostriedok na odstránenie mikroorganizmov z plôch v domácnosti.

👉: Dajte niekoľko kvapiek na handru na čistenie alebo prachovku alebo dajte 10 kvapiek do malého rozprašovača s destilovanou vodou a rozpráste na plochy pred samotným čistením.

— **Koberce:**

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🧼Čistiaca zmes

👉: Aplikujte na škrvny na koberci, aby ste uľahčili ich odstránenie. Na osvieženie koberca pridajte 50-70 kvapiek týchto olejov (alebo iného obľúbeného oleja) do ½ pohára jedlej sódy. Rozpráste na koberce, počkajte 15 minút a potom vysajte.

— **Riad:**

Oleje: 🍋citrón (lemon)

Iné: 🧼Ochranný čistiaci prostriedok pomáha vyčistiť riad.

👉: Pridajte pár kvapiek do vody na umývanie riadu, aby ste získali lesknúci riad a úžasnú vôňu v kuchyni. Tiež môžete pridať do umývačky riadu.

— **Leštidlo na nábytok:**

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🌲jedľa biela (white fir), 🧼Povzbudzujúca zmes, 🧼Čistiaca zmes

👉: Dajte niekoľko kvapiek na čistú handru a použite na leštenie nábytku.

— **Žuvačka/masť:**

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🍋limeta (lime)

👉: Aplikácia 1-2 kvapiek pomôže rozpustiť lepidlo, žuvačku alebo masť.

— **Bielizeň:**

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🧼Čistiaca zmes


Iné: 🧼Ochranný prací prostriedok pomáha prírodným spôsobom bojovať proti škvrnám a rozjasňovať odevy.


👉: Pridajte niekoľko kvapiek oleja do vody v práčke. Pridajte niekoľko kvapiek na vreckovku a nechajte ju so šatami v sušičke. Pridajte nie-

koľko kvapiek do malého rozprašovača a rozpráste na bielizeň v sušičke pred vysušením. Ktorákoľvek z týchto metód môže zvýšiť antibakteriálny úžitok a pomôcť, aby mali šaty čerstvú vôňu a boli čisté.


—Pleseň/huby: *pozrite tiež časť Antifungálny: pleseň*


Oleje:   Ochranná zmes,  Čistiaca zmes

: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

: Dajte niekoľko kvapiek na čistú handričku a utrite ňou postihnuté miesto.

—Škvrny:


Oleje:  citrón (lemon) (používa sa na odstránenie čierneho leštidla na topánky z kobercov)


: Aplikujte na dané miesto.

Čkanie

Pri čkaní dochádza k nekontrolovateľným kŕčom bránice, ktoré spôsobujú náhly vdych a uzavretie hlasivkovej štrbiny (otvoru, ktorý zamedzuje vniknutiu látok do priedušnice pri prehltaní). Predpokladá sa, že čkanie spôsobuje nedostatok oxidu uhličitého v krvi alebo niečo, čo dráždi bránicu.

Oleje:   santalové drevo (sandalwood)

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť bránice alebo reflexné body na chodidlách.

Črevá

pozrite časť Tráviaci systém

Črevné problémy



pozrite časť Tráviaci systém


Čuch (strata)


pozrite časť Nos: strata čuchu

Čulosť

Čulosť je stav, keď je človek obozretný alebo dáva veľký pozor. Zahŕňa pripravenosť rýchlo reagovať na nebezpečenstvo, pri núdzových stavoch alebo akýchkoľvek iných situáciách.

Oleje:   mäta pieporná (peppermint)   ylang ylang   citrón (lemon),   bazalka (basil),   rozmarín (rosemary)

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na spánky a spodnú časť chodidiel.

: **Dodatočný výskum:**

Mäta pieporná: Pri skúškach na ľuďoch aróma mäty piepornej zlepšovala pamäť a zvyšovala čulosť (Moss a kol., 2008).

Ylang ylang: Inhalovanie oleja Ylang ylang znižovalo krvný tlak a tepovú frekvenciu a zvyšovalo pozornosť a čulosť u dobrovoľníkov v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá vôňu nevdychovala (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Ďasná

pozrite časť Ochorenia úst: ďasná

Degeneratívne ochorenia





















Degeneratívne ochorenie je ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu postihnutých tkanív alebo orgánov v dôsledku vnútorných mechanizmov a nie následkom infekcie. Viacero rôznych ochorení možno kategorizovať ako degeneratívne ochorenia, ako napríklad Alzheimerovu chorobu, rakovinu, Parkinsonovu chorobu, aterosklerózu, cukrovku, osteoporózu, reumatoidnú artritídu a mnohé ďalšie. Podporte svoje bunky a tkanivá prostredníctvom náležitej stravy, znížením stresu, pravidelným cvičením a vylučovaním toxínov. Informácie o olejoch a iných prípravkoch, ktoré môžu byť pre telo užitočné, nájdete v častiach venovaných konkrétnym ochoreniam v tejto príručke.

Dekongestant

pozrite časť Kongescia

Depresia

Depresia je porucha charakterizovaná prílišným smútkom, stratou energie, pocitmi menejcennosti, podráždenosťou, náhlým úbytkom alebo pribratím na váhe, poruchou spánku a stratou záujmu o činnosti, ktoré človeka normálne bavili. Pri neliečení môžu tieto symptómy trvať niekoľko týždňov alebo mesiacov a môžu zničiť kvalitu života človeka.

Oleje:   citrón (lemon)   kadidlo (frankincense)   Zmes na sústredenie,   levandúľa (lavender)   bergamot   Rozveselujúca zmes,   Uzemňujúca zmes,   Povzbudzujúca zmes   medovka (melissa),   šalvia mušká-

tová (clary sage), rozmarín (rosemary), ylang ylang, grapefruit, Upokojujúca zmes, limeta (lime), muškát (geranium), zázvor (ginger), borievka (juniper berry), bazalka (basil), santalové drevo (sandalwood), pačuli (patchouli)

— Postpartálna depresia: *pozrite časť Tehotenstvo/materstvo: Postpartálna depresia*

— Sedatíva:

Oleje: levandúľa (lavender), ylang ylang, medovka (melissa), rumanček rímsky (Roman chamomile), santalové drevo (sandalwood), cédrové drevo (cedarwood), ruža (rose), šalvia muškátová (clary sage), cyprus (cypress), borievka (juniper berry), kadidlo (frankincense), bergamot, majorán (marjoram)

- ☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.
- ☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky alebo čelo. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 1-3 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.
- ☉: Pridajte 1-2 kvapky do 240 ml destilovanej vody alebo 120 ml ryžového alebo mandľového mlieka a vypite. Pridajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.
- ☉: **Dodatočný výskum:**

Citrón: Výpary citrónového oleja mali silné protistresové a antidepresívne účinky na myši, ktoré podstúpili niekoľko bežných záťažových testov (Komiya a kol., 2006).

Citrón: Citrónový olej a jeho zložka citral znižovali depresívne správanie podobným spôsobom ako lieky proti depresii u potkanov, ktoré podstúpili niekoľko záťažových testov (Komori a kol., 1995).

Citrón: U 12 pacientov trpiacich depesiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znižilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Kadidlo: Incensol acetát otvára receptory TRPV v mozgoch myši, čo naznačuje možný spôsob regulácie emócií (Moussaieff a kol., 2008).

Levandúľa: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a máty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmierňovala vnímanú bolesť a depresiú v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Levandúľa: Študentky, ktoré trpeli nespavosťou, mali lepší spánok a miernejšiu depresiú počas týždňov, keď používali levandulovú vôňu, v porovnaní s týždňami, keď levandulovú vôňu nepoužívali (Lee a kol., 2006).

Levandúľa: Švajčiarske myši krímené levandulovým olejom zriedeným olivovým olejom boli pokojnejšie pri niekoľkých bežných skúškach (Guillemain a kol., 1989).

Levandúľa: Vystavenie voni levandulového oleja a jeho zložiek linaloolu a linalyl acetátu viedlo u myši k zníženiu normálneho pohybu a tiež k normál-

nej miere pohybu po hyperaktivite navodenej kofeínom (Buchbauer a kol., 1991).

Levandúľa: Éterický olej z rastliny *Lavandula angustifolia* preukázal schopnosť potláčať aktivitu kanálov receptora GABA-A mozgových buniek u potkanov (Huang a kol., 2008).

Levandúľa: Inhalovanie levandulového oleja znižovalo agitáciu u starších osôb, ktoré trpeli demenciou (Lin a kol., 2007).

Bergamot: U 12 pacientov trpiacich depesiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znižilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Povzbudzujúca zmes: U 12 pacientov trpiacich depesiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znižilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Šalvia muškátová: Éterický olej zo šalvie muškátovej prejavoval u potkanov, ktoré podstúpili test núteného plávania (bežný stresový test), účinky podobné antidepresívnym účinkom, a to cez dopamínergickú dráhu (Seol a kol., 2010).

Rozmarín: Mnoho frakcií byliny *Rosmarinus officinalis* vrátane jej éterického oleja malo na myši, ktoré podstúpili dva stresové testy po perorálnom podaní rozmarínových frakcií, účinky podobné antidepresívnym účinkom (Machado a kol., 2013).

Ylang ylang: Transdermálna absorpcia éterického oleja ylang ylang zmenila fyziologické stresové reakcie, ako napríklad krvný tlak a teplotu kože, pričom subjekty hlásili stav väčšieho pokoja a uvoľnenia než kontrolná skupina (Hon-gratanaworakit a kol., 2006).

Grapefruit: U 12 pacientov trpiacich depesiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znižilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Medovka: Medovkový olej aplikovaný lokálne ako súčasť pletovej vody znižoval agitáciu a zlepšoval faktory kvality života u pacientov s pokročilou demenciou v porovnaní s pacientmi, ktorým bola aplikovaná placebová pletová voda (Ballard a kol., 2002).

Dermatitída

pozrite časť Koža: dermatitída/ekzém

Deti a dojčatá

Pri používaní éterických olejov na deťoch a dojčatách je vždy najlepšie čistý éterický olej zriediť základovým olejom. Pre staršie deti rozriedte 1-2 kvapky éterického oleja 1/2-1 čajovou lyžičkou základového oleja. Pre novorodencov a dojčatá rozriedte 1-2 kvapky 2 polievkovými lyžicami základového oleja. Ak sa majú oleje použiť v kúpeli, vždy použite kúpeľovú gélovú bázu ako emulgačné činidlo pre éterické oleje.

Uchovávajte mimo dosahu detí. Ak by niekedy došlo k požitiu oleja, podajte dieťaťu tekutinu rozpustnú v oleji, ako napríklad mlieko alebo smotanu alebo pol na pol. Potom zavolajte do svojho miestneho toxikologického strediska alebo privolajte rýchlu zdravotnícku pomoc. Niekoľko kvapiek čistého éterického oleja by nemalo ohroziť život, ale aj tak je najlepšie urobiť tieto opatrenia.

K niekoľkým olejom, ktoré sa všeobecne považujú za bezpečné pre deti, patrí cyprus, kadidlo, muškát, zázvor, levandúľa, citrón*, majorán, čajovník, pomaranč*, rozmarín▽, santalové drevo, tymián a ylang ylang.

☀: Tieto oleje sú citlivé na svetlo; vždy rozriedte a nepoužívajte, keď má byť koža krátko nato vystavená priamemu slnečnému žiareniu

▽: Tento olej by sa nemal nikdy použiť nerozriedený na dojčatá alebo deti.

—Kolika:

Kolika sa môže prejavovať ako zdĺhavý interval plaču a nespokojnosti, ktorý sa často vyskytuje u dojčiat. Zatiaľ čo presná príčina nie je známa, predpokladá sa, že ju môže spôsobovať porucha trávenia, hromadenie plynov, laktózová intolerancia alebo nedostatok potrebných probiotických baktérií v črevách.

Oleje: ☉fenikel (fennel) ☐, ☉majorán (marjoram), ☉bergamot, ☉ylang ylang, ☉zázvor (ginger), ☉rumanček rímsky (Roman chamomile), ☉rozmarín (rosemary), ☉medovka (melissa)

Zmes 1: Skombinujte 2 polievkové lyžice mandľového oleja s 1 kvapkou rumančeka rímskeho, 1 kvapkou levandule a 1 kvapkou muškátu. Zmiešajte a aplikujte na brucho a chrbát.

☉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte malé množstvo tejto zmesi zľahka na brucho a chrbát.

—Bežná nádcha: *pozrite časť Antivírusový*

Nádcha je vírusové infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje upchatý nos alebo výtok z nosa, kongesciu, kašeľ a kýchanie.

Oleje: ☉tymián (thyme), ☉citrón (lemon), ☉cédrové drevo (cedarwood), ☉santalové drevo (sandalwood), ☉rozmarín (rosemary), ☉ruža (rose)

☉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte trochu na krk a hrudník.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Zápcha:

K zápche dochádza, keď je stolica príliš tvrdá a suchá na to, aby ju mohlo telo ľahko vylúčiť.

Oleje: ☉rozmarín (rosemary) ☐, ☉zázvor (ginger), ☉pomaranč (orange)

☉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho a chodidlá.

—Mliečna chrasta:

Mliečna chrasta je šupinatenie kože na hlave a bežne sa vyskytuje u malých dojčiat. Šupiny sú žltkastej farby a často sa stratia, keď má dojča niekoľko mesiacov.

Recept 1: Skombinujte 2 polievkové lyžice mandľového oleja s 1 kvapkou citróna a 1 kvapkou muškátu. Aplikujte malé množstvo tejto zmesi na hlavu.

—Krupózna laryngitída:

Krupózna laryngitída je vírusové respiračné infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje zápal oblasti okolo hrtanu (hlasoviek) a charakteristicky znejúci kašeľ. Často môže dojčatú alebo dieťaťu pomôcť rozšíriť zúžené dýchacie cesty krátky pobyt (prechádzka) na chladnom nočnom vzduchu, ako aj vlhkosť.

Oleje: ☉majorán (marjoram), ☉tymián (thyme), ☉santalové drevo (sandalwood)

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

☉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na hrudník a krk.

—Plač:

Oleje: ☉ylang ylang, ☉levanduľa (lavender), ☉rumanček rímsky (Roman chamomile), ☉muškát (geranium), ☉cyprus (cypress), ☉kadidlo (frankincense)

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

☉: Rozriedte 1-2 kvapky 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja. Vmasírujte.

—Plienková dermatitída:

Plienkovú dermatitídu charakterizujú červené kožné vyrážky v oblasti používania plienok spôsobené dlhotrvajúcim vystavením kože vlhkosti a rôznemu pH moču a stolice. Častejšie kúpanie danej oblasti a prebaľovanie pomáha často vyrážky zmierniť.

Oleje: ☉levanduľa (lavender)

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku rumančeka rímskeho a 1 kvapku levandule s 1 čajovou lyžičkou frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto.

☉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja

a aplikujte malé množstvo tejto zmesi na dané miesto.

—Trávenie (pomalé):

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🍊pomaranč (orange)

👉: Rozriedte 1-2 kvapky 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte malé množstvo na chodidlá a brucho.

—Suchá koža:

Oleje: 🌳santalové drevo (sandalwood)

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo na dané miesto.

—Boleť v uchu:

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿levanduľa (lavender), 🌿tymián (thyme)

Zmes 3: Skombinujte 2 polievkové lyžice frakcionovaného kokosového oleja s 2 kvapkami levandule, 1 kvapkou rumančeka rímskeho a 1 kvapkou čajovníka. Dajte 1 kvapku na chumáč vaty alebo vatovú tyčinku a aplikujte do ucha, za ucho a na reflexné body na chodidlách.

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo za ucho. Dajte 1 kvapku na chumáč vaty a vložte do ucha.

—Horúčka:

Oleje: 🌿levanduľa (lavender), 🌿mäta pieporná (peppermint)

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte malé množstvo na krk, chodidlá, za uši a na chrbát.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Chrípka:

Chrípka je vírusové infekčné ochorenie, ktoré postihuje dýchací systém. Symptómy môžu zahŕňať kašeľ, kýchanie, horúčku, výtok z nosa, kongesciu, bolesti svalov, nutkanie na vracanie a vracanie.

Oleje: 🌳cyprus (cypress), 🍋citrón (lemon)

👉: Rozriedte 1 kvapku oleja nearomatizovaným kúpeľovým gélom a použite na kúpeľ.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—**Hyperaktivita:** *pozrite časť Upokojenie, Porucha pozornosti/porucha pozornosti s hyperaktivitou*

—Žltacka:

Žltacka je ochorenie, pri ktorom pečeň nedokáže dostatočne rýchlo odstrániť z krvi pigment bilirubín. To vedie k jeho ukladaniu krvou do kože a očných bielok, čím nadobúdajú žltkavé sfarbenie.

Oleje: 🌿muškát (geranium), 🍋citrón (lemon), 🌿rozmarín (rosemary)

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte malé množstvo na oblasť pečene a reflexné body na chodidlách.

—Predčasne narodené:

Keďže predčasne narodené deti majú veľmi tenkú a citlivú kožu, najlepšie je u nich vyhýbať sa používaniu éterických olejov.

—Kožné vyrážky:

Oleje: 🌿levanduľa (lavender), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌳santalové drevo (sandalwood)

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo na dané miesto.

—Škrípanie zubami:

Oleje: 🌿levanduľa (lavender), 🌀Upokojujúca zmes

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte malé množstvo na chodidlá.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Tonzilitída:

Tonzilitída je zápal mandlí, dvoch lymfou naplnených tkanív umiestnených v zadnej časti ústnej dutiny, ktoré podporujú funkciu imunitného systému. K ich zápalu môže dôjsť v dôsledku bakteriálnej alebo vírusovej infekcie.

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca), 🍋citrón (lemon), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿levanduľa (lavender), 🌿zázvor (ginger)

👉: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a naneste malé množstvo na mandle a lymfatické uzliny.

—Múčnivka: *pozrite tiež časť Antifungálny*

Múčnivka je ústne hubové infekčné ochorenie spôsobené kvasinkou *Candida albicans*. Prejavuje sa objavením sa bolestivých bielych miest v ústnej dutine.

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca)📌, 🌿levanduľa (lavender)📌, 🌿tymián (thyme)📌, 🌿citrón (lemon), 🌿muškát (geranium)

☞: Rozriedte 1-2 kvapky oleja 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a naneste malé množstvo na dané miesto.

📌: **Dodatočný výskum:**

Fenikel: Olej z feniklových semien znižoval intenzitu dojčenskej koliky v randomizovanom placebom kontrolovanom skúšaní, do ktorého bolo zapojených 121 dojčiat, a to vo vyššej miere než placebo. Olej z feniklových semien bol podávaný štyri razy denne a jeho konzumácia bola obmedzená na maximálne 12 mg/kg/deň (Alexandrovich a kol., 2003).

Fenikel a medovka: U dojčiat došlo k zlepšeniu koliky do 1 týždňa od začatia podávania fytotherapeutického prípravku obsahujúceho *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* a *Melissa officinalis* v porovnaní s placebom obsahujúcim vitamíny (Savino a kol., 2005).

Rozmarín: Masáž olejmi z rozmarínu, citróna a mäty piepornej preukázala schopnosť znížiť zápchu a zvýšiť vyprázdňovanie čriev u starších subjektov v porovnaní s masážou bez použitia olejov (Kim a kol., 2005).

Čajovník: Čajovníkový olej potlačal 301 rôznych typov kvasiniek izolovaných z úst pacientov s pokročilou rakovinou vrátane 41 kmeňov, o ktorých je známe, že sú odolné voči antimykotikám (Bagg a kol., 2006).

Čajovník: Jedenásť typov kandidy bolo výrazne potlačených čajovníkovým olejom (Banes-Marshall a kol., 2001).

Levanduľa: Levanduľový olej preukázal fungistatické (zastavoval rast) a fungicídne (usmrcoval) pôsobenie voči kvasinke *Candida albicans* (D'Auria a kol., 2005).

Tymián: Tymiánový olej potlačal druhy rodu *Candida* tvorbou lézií v bunkovej membráne a tiež potlačal tvorbu kľúčickej nírky (výrastku, ktorý sa vyvíja, keď sa huba chystá rozmnožovať) (Pina-Vaz a kol., 2004).

Detoxikácia

Detoxikácia je proces zbavovania sa toxínov z tela. Toxíny môžu byť návykové drogy, alkohol alebo akékoľvek iné škodlivé látky.

Oleje: 🌿slamiénka (helichrysum), 🌿rozmarín (rosemary)📌, 🌿borievka (juniper berry), 🌿semeno koriander (coriaer)📌

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť pečene, čriev a reflexné body na chodidlách.

📌: **Dodatočný výskum:**

Rozmarín: Rozmarínové extrakty navodili aktivitu CYP (cytochrómu 450) v pečenných bunkách, čo naznačuje zvýšenú schopnosť odstrániť toxíny (Debersac a kol., 2001).

Koriander: Koriandrový extrakt zohrával ochrannú úlohu pri toxicite spôsobenej olovom v mozgu potkanov (Valega a kol., 2014).

Detské ochorenia

pozrite tiež časť Antivírusový, Antibakteriálny

—Ovčie kiahne: *pozrite tiež časť Pásový opar*

Ovčie kiahne sú bežným detským ochorením, ktoré spôsobuje vírus *varicella zoster*. Symptómy ovčích kiahní zahŕňajú miernu horúčku, slabosť a vyrážky. Vyrážky najskôr vyzerajú ako červené škvrny, neskôr sa menia v pľuzgieriky, ktoré nakoniec prasknú a vytvoria sa na nich chrasty. Ovčie kiahne sa môžu objaviť 10 až 21 dní po kontakte s vírusom a sú nákazlivé až 5 dní pred a 5 dní po objavení sa vyrážok. Ovčie kiahne sú vysoko nákazlivé a ktokoľvek môže na ne ochorieť, hoci najbežnejšie postihujú deti mladšie ako 15 rokov.

Oleje: 🌿levanduľa (lavender), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿citrón (lemon), 🌿bergamot

Recept 1: Pridajte 10 kvapiek levandule a 10 kvapiek rumančeka rímskeho do 120 ml zinkovej emulzie. Zmiešajte a aplikujte dva razy denne na telo.

Recept 2: Pridajte 2 kvapky levandule do 1 pohára bikarbonátu sodného (jedlej sódy). Rozpusťte v teplej vode vo vani a okúpte sa na zmiernenie svrbenia.

—Osýpky:

Osýpky sú vírusovým infekčným ochorením dýchacieho systému, ktoré spôsobuje kašeľ, výtok z nosa, sčervenanie očí, horúčku a kožné vyrážky.

Oleje: 🌿eukalyptus (eucalyptus)📌, 🌿čajovník (melaleuca), 🌿levanduľa (lavender)

—Mumps:

Mumps je vírusové infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje horúčku, zimnicu, bolesť hlavy a bolestivé opuchnutie slinných žliaz.

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca), 🌿levanduľa (lavender), 🌿citrón (lemon)

—Ružienka (nemecké osýpky):

Ružienka, tiež niekedy označovaná ako nemecké osýpky, je vírusové infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje kožné vyrážky, horúčku, výtok z nosa a bolesti kĺbov.

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca), 🌿levanduľa (lavender)

Sprievodca osobným použitím

A
B
C
Č
D
E
F
G
H
Ch
I
J
K
L
M
N
O
P
R
S
T
U
V
Z
Ž

— Čierny kašeľ:

Čierny kašeľ, niekedy označovaný tiež ako pertussis, je bakteriálne infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje symptómy podobné nádche, po ktorých nasledujú intenzívne záchvaty kašľa.

Oleje: 🌿oregáno, 🌿bazalka (basil), 🌿tymián (thyme), 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿cyprus (cypress), 🌿levanduľa (lavender), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿grapefruit, 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿ruža (rose)

- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto alebo hrudník, krk, chrbát alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do 1 litra teplej vody a vodu použite na kúpeľ špongiou.
- 👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Nechajte tiež rozptýliť iné antivírusové oleje, ako napríklad citrón. Pozrite časť Antivírusový.
- 📖: **Dodatočný výskum:**

Eukalyptus: Experimentom skúmajúcim redukcii plakov sa zistilo, že eukalyptový éterický olej pôsobí mierne antivírusovo voči vírusu mumpsu (Cermelli a kol., 2008).

Dezinfekčné prostriedky

Dezinfekčný prostriedok je akákoľvek látka, ktorá likviduje mikroorganizmy na neživých plochách.

Oleje: 🌿citrón (lemon), 🌿Čistiaca zmes, 🌿grapefruit, 🌿citrónová tráva (lemongrass) 📖, 🌿muškát (geranium) 📖

Iné: Ochranné tekuté mydlo na ruky na očistenie rúk a ochranu pred škodlivými mikroorganizmami.

Zmes 1: Pridajte 10 kvapiek levandule, 20 kvapiek tymiánu, 5 kvapiek eukalyptu a 5 kvapiek oregána do veľkej misy s vodou. Použite na dezinfekciu malých plôch.

- 👉: Pridajte 1-2 kvapky oleja na vlhkú handričku a utrite ňou pulty a iné plochy. Použite tekutý prípravok na ruky podľa návodu na balení.
- 👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

📖: **Dodatočný výskum:**

Citrónová tráva: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu omamného znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptýľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Muškát: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptýľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Dezodorant

Oleje: 🌿Čistiaca zmes, 🌿čajovník (melaleuca), 🌿levanduľa (lavender), 🌿muškát (geranium), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿cyprus (cypress); 🌿Rozveseľujúca zmes, 🌿Upokojujúca zmes, 🌿Zmes na dýchanie, 🌿Zmes pre ženy

- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na pokožku. Rozriedte 2-3 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte do podpazušia. Pridajte 2-3 kvapky k 120 g nearomatizovaného telového prášku a 60 g jedlej sódy a aplikujte do podpazušia, na chodidlá alebo iné časti tela.

Diuretikum

Diuretikum je látka, ktorá zvyšuje močenie a vylučovanie tekutín z tela.

Oleje: 🌿vôňovec citrónový (lemongrass), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿levanduľa (lavender), 🌿pačuli (patchouli), 🌿grapefruit, 🌿cyprus (cypress), 🌿fenikel (fennel), 🌿pomaranč (orange), 🌿citrón (lemon), 🌿oregano, 🌿borievka (juniper berry), 🌿majorán (marjoram)

- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte oleje na oblasť obličiek na chrbte a spodnú časť chodidla.

Divertikulitída

pozrite časť: *Hrubé črevo: divertikulitída*

Dna

Dna je bolestivé zápalové ochorenie kĺbu spôsobené nahromadením kryštálov kyseliny močovej v kĺbe. Kyselina močová vzniká počas prirodzeného rozpadu mŕtvych tkanív v tele. Nadbytok kyseliny močovej v krvnom riečisku môže viesť k tvorbe kryštálov v kĺboch alebo obličkách (obličkové kamene). Dobrým spôsobom, ako zabrániť tvorbe kryštálov kyseliny močovej, je napríklad udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti (ktorá zamedzuje rozpadu veľkého množstva tkaniva), cvičenie a pitie dostatočného množstva vody.

Oleje: 🌿citrón (lemon), 🌿muškát (geranium), 🌿Zmes na úľavu, 🌿gaultéria (wintergreen), 🌿tymián (thyme)

- 👉: Dajte 1-2 kvapky do štvrt litra vody a vypite. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabulke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Pridajte 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

Dojčenie

pozrite časť *Tehotenstvo/materstvo: laktácia*

Duševné zdravie

pozrite časť *Bdelosť, Energia, Mozog, Pamäť, Stres*

Dýchací systém

Hlavnou úlohou dýchacieho systému je obohacovanie krvi o kyslík, ktorý je následne roznášaný do všetkých častí tela, a odstraňovanie oxidu uhličitého z krvi a jeho vylúčenie z tela. Dýchací systém pozostáva z úst, nosa a hltanu (cez ktoré vzduch vstupuje), hrtanu (hlavsiaviek), priedušnice (dýchacia cesta vedúca z hrtanu k pľúcam), priedušiek (ktoré vznikajú rozkonárením priedušnice a vedú k pľúcam), priedušničiek (malé rúrky, ktoré vznikajú rozkonárením priedušiek), alveol (malých mechúrikov obklopených vlásočnicami, ktoré umožňujú prenos vdýchnutého kyslíka do krvi a vylúčenie oxidu uhličitého z krvi do vzduchu v pľúcach), pohrudnice (ktorá pokrýva vonkajší povrch pľúc a vnútro steny hrudníka) a bránice (veľký sval na spodnej časti hrudnej dutiny, ktorého pohyb vtahuje vzduch do pľúc pri nádychu a vytlačá vzduch von z pľúc pri výdychu).

Oleje: ☞☞ Zmes na dýchanie, ☞☞ eukalyptus (eucalyptus) ☞, ☞☞ mäta pieporná (peppermint) ☞, ☞☞ jedľa biela (white fir), ☞☞ škorica (cinnamon) ☞, ☞☞ Ochranná zmes, ☞☞ kardamón (cardamom) ☞, ☞☞ čajovník (melaleuca), ☞☞ šalvia muškátová (clary sage), ☞☞ fenikel (fennel), ☞☞ slamienka (helichrysum), ☞☞ majorán (marjoram), ☞☞ oregáno, ☞☞ bergamot ☞, ☞☞ klinček (clove), ☞☞ kadidlo (frankincense), ☞☞ citrón (lemon), ☞☞ rozmarín (rosemary), ☞☞ limeta (lime)

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek eukalyptu, 8 kvapiek kadidla a 6 kvapiek citróna. Aplikujte na spodnú časť chodidiel alebo pridajte do 30 ml (2 polievkových lyžíc) frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte ako horúci obklad na hrudník.

Recept 1: Skombinujte 10 kvapiek eukalyptu a 10 kvapiek myrhy s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja. Zmes vložte do konečníka ako retenčný klystír a zadržte ju počas noci.

Iné: ☞ Ochranné gélové tobolky, ☞ Gélové tobolky so sezónnou zmesou

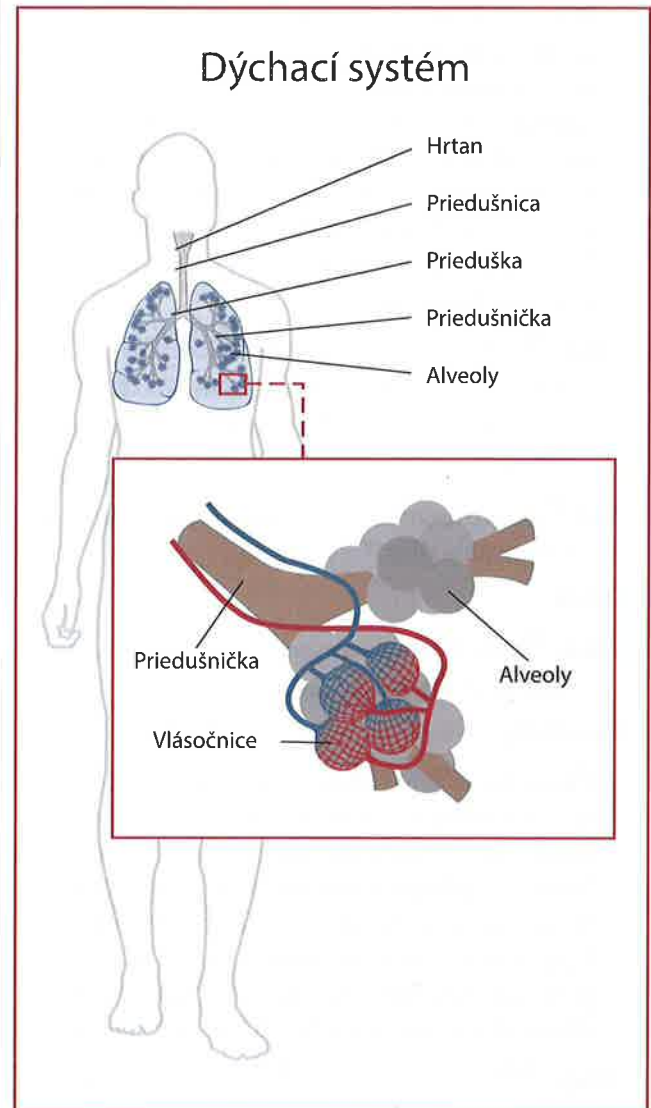
– Astma: *pozrite časť Astma*

– Dýchanie:

Oleje: ☞☞ Zmes na dýchanie, ☞☞ škorica (cinnamon), ☞☞ kadidlo (frankincense), ☞☞ rozmarín (rosemary), ☞☞ tymián (thyme), ☞☞ majorán (marjoram), ☞☞ borievka (juniper berry), ☞☞ zázvor (ginger)

Iné: ☞ Ochranné gélové tobolky

– Bronchitída: *pozrite časť Bronchitída*



– Cystická fibróza:

Cystická fibróza je dedičné genetické ochorenie, pri ktorom sú sekréty žliaz, pľúc a iných orgánov

menej hydratované a viac lepkavé. Lepkavosť týchto sekrétov vedie k zablokovaniu a zápalu, v dôsledku ktorých dochádza časom k poškodeniu pľúc a iných orgánov.

Oleje: 🌿bergamot 🌿

—Hyperpnoe:

Hyperpnoe je prudké alebo ťažké dýchanie, ktoré sa normálne vyskytuje pri vyčerpaní v dôsledku fyzickej námahy a abnormálne v spojení s horúčkou a rôznymi ochoreniami.

Oleje: 🌿ylang ylang

—Pľúca:

Pľúca sú párové orgány, ktoré sú umiestnené po ľavej a pravej strane srdca. Pľúca sú zodpovedné za výmenu kyslíka s oxidom uhličitým. Kyslík vstupuje do krvi pri nádychu a pri výdychu dochádza k vylúčeniu oxidu uhličitého. Pľúca umožňujú zásobovanie tela kyslíkom, ktorý je nevyhnutný pre život buniek. Pravá časť pľúc obsahuje tri laloky (oddelenia) a je trochu väčšia ako ľavá strana pľúc, ktorá má dva laloky.

Oleje: 🌿Zmes na dýchanie, 🌿eukalyptus (eukalyptus), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Ochranná zmes (pri infekciách)

Iné: 🌿Detoxikačný komplex na podporu zdravého fungovania pľúc.

—Kyslík:

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿cédrové drevo (cedarwood)

—Pleuritída:

Pleuritída je zápal vlhkej membrány (pleury - pohrudnice), ktorá obaluje pľúca a vystiela hrudný koš. Pleuritídu charakterizuje suchý kašeľ, bolesť v hrudníku a ťažkosti s dýchaním. Najčastejšou príčinou pleuritídy býva vírusová infekcia, k jej vzniku však môžu viesť aj pľúcne infekcie, poranenia hrudníka a reakcie voči liekom. Pleuritída zvyčajne trvá niekoľko dní až dva týždne.

Oleje: 🌿cyprus (cypress), 🌿tymián (thyme)

—Pneumónia: *pozrite časť Pneumónia*

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🌿: Rozriedte podľa odporúčania a aplikujte na hrudník, oblasť prínosových dutín, krk alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 2-3 kvapky do vody a kloktajte. Aplikujte na hrudník ako teplý obklad. Pridajte 20 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja, zmes vložte do konečníka ako retenčný klystír a zadržte ju počas noci.

🌿: Užívajte výživové doplnky podľa návodu na obale.

🌿: Dodatočný výskum:

Eukalyptus: Extrakty z eukalyptu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusnatý (NO) a potlačali jeho tvorbu v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Eukalyptus: Eukalyptový olej mal protizápalové a mucín inhibičné účinky u potkanov s bronchitídou navodenou lipopolysacharidmi (Lu a kol., 2004).

Eukalyptus: U zdravých ľudí, ako aj u ľudí postihnutých bronchitídou terapia 1,8-cineolom (eukalyptolom) viedla k zníženej tvorbe LTB4 a PGE2 (metabolitov kyseliny arachidónovej, známeho chemického posla, ktorý je zapojený do zápalových procesov) v bielych krvinkách (Juergens a kol., 1998).

Mäta pieporná: L-mentol potlačal tvorbu zápalových mediátorov v ľudských monocytoch (typ bielej krvinky zapojený do imunitných reakcií) (Juergens a kol., 1998).

Škorica: Výpary oleja z kôry škorice a cinnamaldehyd boli účinné proti hubám, ktoré spôsobujú mykózy (hubové infekcie) dýchacieho traktu (Singh a kol., 1995).

Škorica: Spomedzi 14 testovaných éterických olejov prejavovali oleje z kôry škoriceovníka cejlónskeho, citrónovej trávy a tymiánu najvyšší stupeň pôsobenia voči bežným patogénom dýchacieho systému (Inouye a kol., 2001).

Kardamón: Podávanie kardamónu myšiam ich chránilo pred poškodením pľúc navodeným pan masalou (zmes bylín a tabaku, ktorú možno zakúpiť v Indii) (Kumari a kol., 2013).

Bergamot: Extrakt z bergamotu potlačal expresiu génu IL 8 (gén IL 8 je zapojený do zápalových procesov spojených s cystickou fibrózou), z čoho vyplýva, že bergamot môže mať protizápalové účinky, ktoré môžu zmierniť zápal pľúc pacientov s cystickou fibrózou (Borgatti a kol., 2011).

Dýchanie

pozrite časť Dýchací systém: dýchanie

Dyspepsia

pozrite časť Tráviaci systém: porucha trávenia (indigestia)

Dyzentéria

pozrite tiež časť Antibakteriálny, Tráviaci systém: hnačka

Dyzentéria je ťažká častá hnačka, pri ktorej sa často vyskytuje krv alebo hlien v stolici a ku ktorej dochádza z dôvodu bakteriálnej alebo amébovej infekcie. Neliečená dyzentéria môže byť smrteľná v dôsledku dehydratácie. Informácie o rehydratácii tela nájdete v časti Tráviaci systém: hnačka.

Oleje: 🌿myrha (myrrh), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿citrón (lemon), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿cyprus (cypress), 🌿klinček (clove) (amébová), 🌿medovka (melissa)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na brucho a spodnú časť chodidiel.

Edém

pozrite tiež časť *Alergie, Diuretikum, Zápal*

Edém je opuchnutie spôsobené abnormálnym hromadením tekutín v tkanive alebo telesnej dutine. Môže byť spôsobený alergickou reakciou, zápalom, poranením alebo môže znamenať problémy so srdcom, pečeňou alebo obličkami.

Oleje: ☉grapefruit, ☉citrónová tráva (lemongrass), ☉cyprus (cypress), ☉muškát (geranium), ☉rozmarín (rosemary), ☉cédrové drevo (cedarwood), ☉borievka (juniper berry)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

- : Pridajte 1-2 kvapky do štvrt litra vody a pite každé tri hodiny.

Ekzém

pozrite časť *Koža: dermatitída/ekzém*

Emfyzém

Emfyzém je chronické pľúcne ochorenie, pri ktorom je prúdenie vzduchu pľúcami obmedzené v dôsledku poškodenia (zvyčajne spôsobeného toxínmi prenášaných vzduchom, ako napríklad toxínmi z cigaretového dymu) stien alveol (malých vzdušných mechúrikov v pľúcach, v ktorých dochádza k výmene kyslíka a oxidu uhličitého medzi krvou a vzduchom). Poškodenie alveolárnej steny spôsobuje kolaps alveol pri výdychu, čo vedie k zablokovaniu vzduchu v pľúcach.

Oleje: ☉eukalyptus (eucalyptus), ☉Zmes na dýchanie

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na hrudník a chrbát. Aplikujte ako teplý obklad na hrudník.

Emócie

pozrite tiež časť *Depresia, Pozdvihnutie nálady, Strach, Stres: emocionálny stres, Upokojenie, Úzkosť, Žiaľ/smútok*

Jednoducho povedané, emócie sú odrazom nášho súčasného vnútorného rozpoloženia. Tieto pocity prichádzajú v reakcii na to, čo vidíme, počujeme, vnímame hmatom, čuchom alebo chuťou, na čo myslíme alebo

čo sme zažili a môžu ovplyvniť naše budúce myslenie a správanie. Hoci stále dochádza k novým objavom v oblasti komplexných psychologických a fyziologických procesov zúčastňujúcich sa na emóciách, výskumníci objavili, že emócie súvisia s mnohými telesnými systémami vrátane mozgu, zmyslov, endokrinného/hormonálneho systému, autonómneho nervového systému, imunitného systému a uvoľňovaním alebo potláčaním neurotransmiterov (ako napríklad dopamínu) v mozgu. Nedávny výskum začal odkrývať presvedčivé dôkazy, podľa ktorých rôzne éterické oleje a ich zložky majú schopnosť ovplyvniť každý jeden z týchto systémov, čo robí z používania éterických olejov fascinujúci nástroj na zharmonizovanie emócií v ľudskom tele.

Oleje: ☉Masážna zmes, ☉Uzemňujúca zmes, ☉Povzbudzujúca zmes, ☉Rozveselujúca zmes, ☉Upokojujúca zmes, ☉Mesačná zmes pre ženy, ☉Zmes pre ženy, ☉Detoxikačná zmes, ☉cyprus (cypress), ☉muškát (geranium), ☉levanduľa (lavender), ☉ruža (rose), ☉pomaranč (orange), ☉mäta pieporná (peppermint)

— Akceptovanie:

Oleje: ☉Rozveselujúca zmes

— Čulosť: *pozrite tiež časť Čulosť*

Oleje: ☉mäta pieporná (peppermint) ☐, ☉ylang ylang ☐, ☉čierne korenie (black pepper), ☉borievka (juniper berry), ☉škoricca (cinnamon)

— Hnev:

Oleje: ☉Upokojujúca zmes, ☉levanduľa (lavender) ☐, ☉Zmes na sústredenie, ☉ylang ylang ☐, ☉medovka (melissa) ☐, ☉Rozveselujúca zmes, ☉Uzemňujúca zmes, ☉slamienka (helichrysum)

— Úzkosť: *pozrite tiež časť Úzkosť*

Oleje: ☉levanduľa (lavender) ☐, ☉pomaranč (orange) ☐, ☉citrón (lemon) ☐, ☉Zmes na sústredenie, ☉Upokojujúca zmes, ☉Masážna zmes, ☉Rozveselujúca zmes, ☉Uzemňujúca zmes (na zadnú časť krku), ☉Zmes na dýchanie (na hrudník)

— Rovnováha:

Oleje: ☉Uzemňujúca zmes, ☉Masážna zmes, ☉Povzbudzujúca zmes, ☉muškát (geranium), ☉borievka (juniper berry), ☉levan-

duľa (lavender), 🌿pomaranč (orange), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿vetiver

–Bloky:

Oleje: 🌿cyprus (cypress), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿slamienka (helichrysum), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿Uzemňujúca zmes

–Zjasnenie mysle:

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿borievka (juniper berry), 🌿Uzemňujúca zmes

–Chlad:

Oleje: 🌿myrha (myrrh), 🌿ylang ylang

–Koncentrácia: *pozrite tiež časť Koncentrácia*

Oleje: 🌿Zmes na sústredenie, 🌿levanduľa (lavender) 🌿, 🌿citrón (lemon), 🌿mäta pieporná (peppermint)

–Sebadôvera:

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Zmes pre ženy, 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿pomaranč (orange)

–Tvorivosť:

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿cyprus (cypress), 🌿citrón (lemon)

–Pocit prehry:

Oleje: 🌿cyprus (cypress), 🌿jedľa biela (white fir), 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿borievka (juniper berry), 🌿Uzemňujúca zmes

–Depresia: *pozrite tiež časť Depresia*

Oleje: 🌿citrón (lemon) 🌿, 🌿kadidlo (frankincense) 🌿, 🌿Zmes na sústredenie, 🌿levanduľa (lavender) 🌿, 🌿bergamot 🌿, 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿Povzbudzujúca zmes 🌿

–Emocionálna trauma:

Oleje: 🌿santalové drevo (sandalwood)

–Vyjadrenie (sebavyjadrenie):

Oleje: 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿Rozveselujúca zmes

–Strach: *pozrite tiež časť Strach*

Oleje: 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿ylang ylang 🌿, 🌿pomaranč (orange) 🌿, 🌿santalové drevo

(sandalwood), 🌿Upokojujúca zmes, 🌿Rozveselujúca zmes

–Sústredenie: *pozrite časť Koncentrácia*

–Žiaľ/Smútok: *pozrite tiež časť Žiaľ/Smútok*

Oleje: 🌿citrón (lemon) 🌿, 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿levanduľa (lavender), 🌿bergamot, 🌿pomaranč (orange), 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿grapefruit, 🌿gaultéria (wintergreen)

–Pocit viny:

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Zmes na úľavu (na ušné lalôčky)

–Šťastie/radosť:

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿citrón (lemon), 🌿pomaranč (orange), 🌿mäta klasnatá (spearmint), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿bergamot

–Pocit straty:

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿tangerínka (tangerine), 🌿pomaranč (orange)

–Mysel' (otvorená):

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿Uzemňujúca zmes

–Negatívne emócie:

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿pomaranč (orange), 🌿grapefruit, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿jedľa biela (white fir), 🌿gaultéria (wintergreen), 🌿levanduľa (lavender)

–Pretáženie/zahltenie:

Oleje: 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿pomaranč (orange)

–Pokoj:

Oleje: 🌿Upokojujúca zmes, 🌿levanduľa (lavender) 🌿, 🌿Zmes na sústredenie, 🌿ylang ylang 🌿, 🌿medovka (melissa) 🌿

–Lútosť (sebalútosť):

Oleje: 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿pomaranč (orange)

— Pozitívne (cítanie):

Oleje: ☞ Rozveseľujúca zmes, ☞ bazalka (basil), ☞ mäta pieporná (peppermint), ☞ kadidlo (frankincense), ☞ cédrové drevo (cedarwood), ☞ borievka (juniper berry)

— Odmietnutie:

Oleje: ☞ Uzemňujúca zmes, ☞ levanduľa (lavender), ☞ muškát (geranium)

— Uvoľnenie emócií:

Oleje: ☞ rumanček rímsky (Roman chamomile)

— Stres: *pozrite tiež časť Stres: emocionálny stres*

Oleje: ☞ Rozveseľujúca zmes, ☞ šalvia muškátová (clary sage), ☞ bergamot, ☞ Upokojujúca zmes

— Samovražedné:

Oleje: ☞ Rozveseľujúca zmes, ☞ Masážna zmes, ☞ Povzbudzujúca zmes, ☞ Upokojujúca zmes

— Pozdvihnutie nálady: *pozrite tiež časť Pozdvihnutie nálady*

Oleje: ☞ citrón (lemon) ⊕, ☞ pomaranč (orange), ☞ Rozveseľujúca zmes, ☞ Povzbudzujúca zmes

— Starosti:

Oleje: ☞ bergamot, ☞ Upokojujúca zmes, ☞ Rozveseľujúca zmes, ☞ Uzemňujúca zmes, ☞ Masážna zmes

☞: Inhalujte priamo z fľašky. Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

☞: Vmasírujte oleje na chrbát, hrudník a/alebo nohy. Zľahka vmasírujte 1-2 kvapky oleja do ušných lalôčikov (vyhnite sa zvukovodu). Pridajte 1-2 kvapky oleja do kúpeľového alebo sprchovacieho gélu alebo do kúpeľových solí a použite počas kúpeľa alebo sprchy.

⊙: Pridajte 1-2 kvapky do štvrt litra destilovanej vody alebo 120 ml ryžového alebo mandľového mlieka a vypite. Pridajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

⊕: Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Pri skúškach na ľuďoch aróma mäty piepornej zlepšovala pamäť a zvyšovala bdelosť (Moss a kol., 2008).

Ylang ylang: Inhalovanie oleja ylang ylang znižovalo krvný tlak a tepovú frekvenciu a zvyšovalo pozornosť a bdelosť u dobrovoľníkov v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá vôňu nedýchala (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Ylang ylang: Pri skúškach na ľuďoch aróma mäty piepornej zlepšovala pamäť a zvyšovala bdelosť, zatiaľ čo aróma oleja ylang ylang prehlbovala stav upokoženosti (Moss a kol., 2008).

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu telesnú teplotu a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Levanduľa: Éterický olej z rastliny *Lavandula angustifolia* preukázal schopnosť potláčať aktivitu kanálov receptora GABA-A mozgových buniek u potkanov (Huang a kol., 2008).

Levanduľa: Inhalovanie levanduľového oleja bolo účinné na zmiernenie rozčúleného správania starších pacientov čínskej národnosti, ktorí trpeli demenciou (Lin a kol., 2007).

Levanduľa: Pacientky čakajúce na zubné ošetrenie boli menej úzkostlivé, pozitívnejšie naladené a pokojnejšie po vystavení vôni pomarančového oleja než pacienti, ktorí neboli vôni pomarančového oleja vystavení (Lehrner a kol., 2000).

Levanduľa: Vystavenie pieskomilov levanduľovej vôni viedlo u nich k zníženiu úzkosti vo **vyvyššom** krízovom bludisku, u samičiek došlo k ďalšiemu zníženiu úzkosti po **predĺženom** (2 týždňovom) vystavení (Bradley a kol., 2007).

Levanduľa: Subjekty, ktoré užívali pastilku obsahujúcu levanduľový olej, chmeľový extrakt, medovku a ovos mali zvýšený elektrický výstup alfa 1, alfa 2 a beta 1 (Dimpfel a kol., 2004).

Levanduľa: Z pacientov prijatých na jednotku intenzívnej starostlivosti skupina, ktorá absolvovala aromaterapiu levanduľou, hlásila väčšie zlepšenie nálady a nižšiu mieru vnímanej úzkosti v porovnaní so skupinou, ktorá absolvovala masáž alebo čas odpočinku (Dunn a kol., 1995).

Levanduľa: Pacienti liečení chronickou hemodialýzou prejavovali menej úzkosti po vystavení levanduľovej aróme v porovnaní s kontrolnou skupinou (Itai a kol., 2000).

Levanduľa: Levanduľový olej preukázal u myši antikoflné účinky podobné anxiolytiku (lieku proti úzkosti) diazepam (Umezu, 2000).

Levanduľa: Subjekty, ktoré boli vystavené vôni čistiaceho gélu s arómou levandule, boli uvoľnenejšie a schopné dokončiť matematické výpočty rýchlejšie (Field a kol., 2005).

Levanduľa: Subjekty vystavené levanduľovej aróme po dobu 3 minút boli uvoľnenejšie a schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie a správnejšie. Subjekty vystavené aróme rozmarínu boli bdeľejšie a dokončili matematické výpočty rýchlejšie (ale nie správnejšie) (Diego a kol., 1998).

Levanduľa: U pacientov trpiacich artritídou zmes levandule, majoránu, eukalyptu, rozmarínu a mäty piepornej zmiešaná so základovými olejmi zmierňovala vnímanú bolesť a depresiu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Kim a kol., 2005).

Levanduľa: Študentky, ktoré trpeli nespavosťou, mali lepšiu spánok a miernejšiu depresiu počas týždňov, keď používali levanduľovú vôňu, v porovnaní s týždňami, keď levanduľovú vôňu nepoužívali (Lee a kol., 2006).

Levanduľa: Švajčiarske myši kŕmené levanduľovým olejom zriedeným olivovým olejom boli pokojnejšie pri niekoľkých bežných skúškach (Guillemain a kol., 1989).

Medovka: Medovkový olej aplikovaný lokálne ako súčasť pleťovej vody znižoval agitáciu a zlepšoval faktory kvality života u pacientov s pokročilou demenciou v porovnaní s pacientmi, ktorým bola aplikovaná placebová pleťová voda (Ballard a kol., 2002).

Pomaranč: Olej z horkej pomarančovej kôry užívaný perorálne znížil úzkosť, predĺžil spánok a zvýšil čas pred začiatkom chemicky navodeného záchvatu (Carvalho-Freitas a kol., 2002).

Pomaranč: Pacientky čakajúce na zubné ošetrenie boli menej úzkostlivé, pozitívnejšie a pokojnejšie po vystavení vôni pomarančového oleja než pacienti, ktorí neboli vôni pomarančového oleja vystavení (Lehrner a kol., 2000).

Citrón: U potkanov dlhodobo vystavených citrónovému éterickému oleju sa preukázali iné prahové hodnoty pre úzkosť a bolesť než u neliečených potkanov. Tiež sa zistilo, že vystavenie citrónovému oleju navodilo chemické zmeny v neuroónových obvodoch zapojených do počítovania úzkosti a bolesti (Ceccarelli a kol., 2004).

Citrón: Citrónový olej mal protistresový účinok na myši, ktoré vykonávali niekoľko behaviorálnych úloh (Komiya a kol., 2006).

Citrón: Výpary citrónového oleja mali silné protistresové a antidepresívne účinky na myši, ktoré podstúpili niekoľko bežných záťažových testov (Komiya a kol., 2006).

Citrón: Citrónový olej a jeho zložka citral znižovali depresívne správanie podobným spôsobom ako lieky proti depresii u potkanov, ktoré podstúpili niekoľko záťažových testov (Komori a kol., 1995).

Citrón: U 12 pacientov trpiacich depresiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znižilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Citrón: Citrónová vôňa zvyšovala pozitívne naladenie u dobrovoľníkov vystavených stresovému faktoru (Kiecolt-Glaser a kol., 2008).

Kadidlo: Incensol acetát otvára receptory TRPV v mozgoch myši, čo naznačuje možný spôsob regulácie emócií (Moussaieff a kol., 2008).

Medovka: Medovkový olej aplikovaný lokálne ako súčasť pleťovej vody znižoval agitáciu a zlepšoval faktory kvality života u pacientov s pokročilou demenciou v porovnaní s pacientmi, ktorí používali placebovú pleťovú vodu (Ballard a kol., 2002).

Endokrinný systém

pozrite tiež časť *Nadobličky, Podmozgová žľaza, Podžalúdková žľaza, Semenníky, Štitná žľaza, Šuškovité teliesko, Týmus, Vaječníky*

Endokrinný systém je sústava žliaz s vnútorným vylučovaním, ktoré tvoria hormóny, a orgánov, ktoré pomáhajú regulovať metabolizmus, rozmnožovanie, krvný tlak, chuť do jedla a mnoho iných telesných funkcií. Endokrinný systém je riadený hlavne hypotalamicou oblasťou mozgu, ktorá buď tvorí hormóny priamo stimulujúce iné endokrinné žľazy alebo stimuluje podmozgovú žľazu umiestnenú hneď poniže k uvoľňovaniu hormónov potrebných na stimuláciu iných endokrinných žliaz. Tieto hormóny sú uvoľnené do krvného obehu, ktorý ich prenáša k iným častiam tela, kde buď stimulujú iné endokrinné žľazy alebo stimulujú priamo telesné tkanivá a orgány. Niektoré éterické oleje môžu účinkovať ako hormóny alebo môžu stimulovať endokrinný systém k tvorbe hormónov, ktoré majú regulačný účinok na telo.

Oleje: ☉☉ Detoxikačná zmes, ☉☉ rozmarín (rosemary), ☉☉ škorica (cinnamon)

Iné: ☉☉ Detoxikačný komplex na podporu prečistenia endokrinného systému.

—Hormonálna rovnováha:

Oleje: ☉☉ šalvia muškátová (clary sage), ☉☉ klinček (clove), ☉☉ ylang ylang

Iné: ☉☉ Fytoestrogénový komplex

—U žien:

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉☉ Zmes pre ženy

—Sexuálna energia:

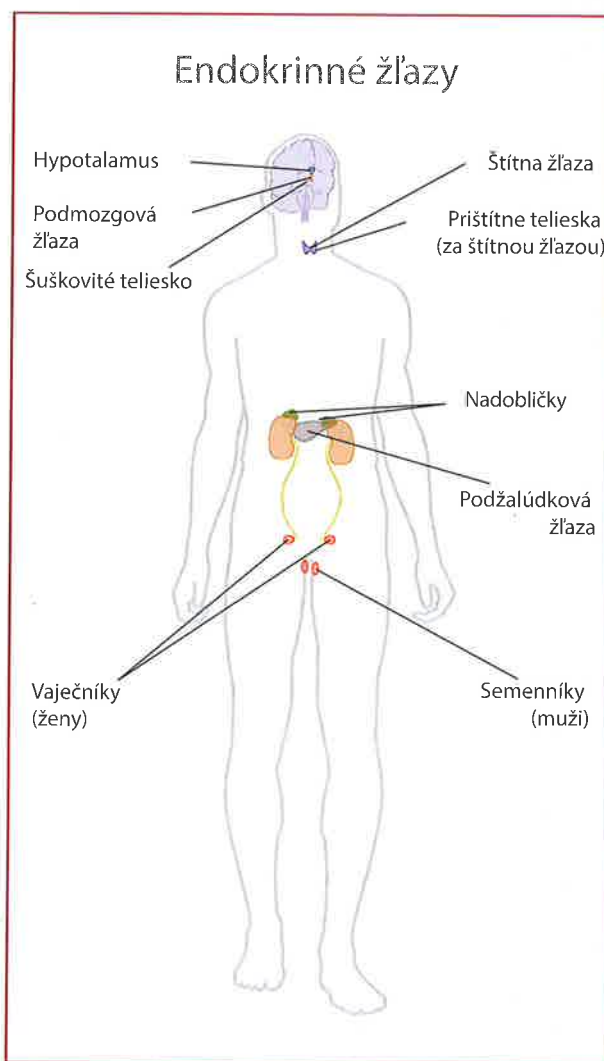
Oleje: ☉☉ ylang ylang

☉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo pridajte 3-5 kvapiek

éterického oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na reflexné body na chodidlách, kríže, oblasť štítnej žľazy, pečene, obličiek, žliaz, stred tela alebo obe strany chrbtice a oblasť kľúčnych kostí. Pridajte 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej.



Endometrióza

Endometrióza je chronické ochorenie postihujúce ženy, pri ktorom sa bunky endometria (sliznice maternice) vyskytujú mimo maternice - zvyčajne okolo vaječníkov, väzov, ktoré poskytujú oporu maternici,

alebo v peritoneálnej (brušnej) dutine. Tieto bunky stále reagujú na mesačný hormonálny cyklus, ktorý ovplyvňuje zmeny maternice a môžu spôsobiť abnormálnu bolesť brucha a nepravidelnosť menštruačného cyklu.

Oleje: 🌿muškát (geranium), 🌿cyprus (cypress), 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿Ochranná zmes, 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿Zmes pre ženy

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na podbrušie alebo chodidlá. Aplikujte ako teplý obklad. Dajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a okúpte sa.

Energia

Oleje: 🌿🌿mäta pieporná (peppermint) 📄, 🌿jedla biela (white fir), 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿citrón (lemon), 🌿bazalka (basil), 🌿tymián (thyme), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿pomaranč (orange), 🌿citrónová tráva (lemongrass), 🌿eukalyptus (eucalyptus)

Iné: 📄Komplex na energiu a výdrž, 📄Komplex bunkovej vitality, 📄Žuvací multivitamín, 📄Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, 📄Rybí omega-3 olej, 📄Komplex živín zo stravy ako zdroj živín a antioxidantov podporujúcich zdravú bunkovú funkciu a hladinu energie.

—Vyčerpanie:

Oleje: V prvom rade pracujte s jedným alebo viacerými z nasledovných olejov pre nervový systém na upokojenie a uvoľnenie: 🌿levandula (lavender), 🌿ylang ylang, 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿šalvia muškátová (clary sage). V druhom rade používajte povzbudzujúce oleje, ako napríklad 🌿citrón (lemon), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿limeta (lime), 🌿bazalka (basil), 🌿grapefruit.

—Únava:

Oleje: 🌿🌿rozmarín (rosemary) (nervová únava), 🌿🌿tymián (thyme) (všeobecná únava)

—Duševná únava:

Oleje: 🌿🌿Upokojujúca zmes, 🌿🌿citrónová tráva (lemongrass), 🌿🌿bazalka (basil)

Zmes 1: Zmiešajte rovnaké časti bazalky a citrónovej trávy. Aplikujte na spánky, zadnú časť krku a chodidlá. Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Telesná Únava:

Oleje: 🌿🌿Upokojujúca zmes

—Telesná:

Oleje: 🌿citrón (lemon), 🌿škoric (cinnamon), 🌿bergamot

—Sexuálna:

Oleje: 🌿ylang ylang

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

👉: Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte do svalov. Dajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a okúpte sa. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky, zadnú časť krku, oblasť pečene alebo chodidlá.

👉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

📄 Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Kvázi experimentom porovnávajúcim výkon počas cvičenia pred konzumáciou minerálnej vody obsahujúcej éterický olej z mäty piepornej a po nej, ktorý trval 10 dní, sa zistilo, že konzumácia oleja z mäty piepornej vedie počas cvičenia k lepšiemu výkonu (vrátane zvýšenia respiračnej efektívnosti, výdaja energie, času k vyčerpaniu a vzdialenosti prejdenej počas cvičenia a zníženia kľudovej a záťažovej tepovej frekvencie) (Meamarbashi a kol., 2013).

Epilepsia

pozrite časť Záchvat (epileptický): epilepsia

Epileptický záchvat

Epileptickým záchvatom sa označuje nekontrolovaný abnormálny elektrický výboj v mozgu, ktorý sa môže prejavíť telesnými kŕčmi, ľahšími telesnými príznakmi, poruchou vnímania alebo kombináciou symptómov. Symptómy závisia od toho, ktoré časti mozgu sú postihnuté.

Oleje: 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿levandula (lavender) 📄, 🌿ruža (rose) 📄, 🌿mäta pieporná (peppermint) 📄, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿klinček (clove) 📄, 🌿Upokojujúca zmes, 🌿Rozveselujúca zmes

Iné: 📄Komplex na energiu a výdrž na podporu zdravej nervovej funkcie, 📄Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych

olejov a omega kyselín, **o**Komplex živín zo stravy obsahujúce omega mastné kyseliny, minerálne látky a iné živiny, ktoré podporujú zdravé fungovanie mozgu.

– Kŕčové záchvaty:

Pri kŕčových záchvatoch dochádza k opakovanému prudkému stiahnutiu a uvoľneniu svalov, čo sa prejavuje nekontrolovateľným trasením tela. Kŕčové záchvaty väčšinou trvajú približne od 30 sekúnd do 2 minút a často k nim dochádza v rámci epileptických záchvatov.

Oleje: **o**levanduľa (lavender) **o**, **o**šalvia muškátová (clary sage) , **o**Stabilizujúca zmes

– Epilepsia:

Epilepsia je neurologické ochorenie, pri ktorom človek trpí opätovne sa vyskytujúcimi nepredvídateľnými epileptickými záchvatmi. Hoci epilepsiu môže spôsobiť veľa rôznych faktorov, v mnohých prípadoch ostáva jej príčina neznáma. K možným príčinám patrí choroba, poranenie mozgu alebo abnormálny vývin mozgu

Oleje: **o**šalvia muškátová (clary sage)

– Záchvat grand mal:

Záchvat grand mal, tiež známy ako tonicko-klonický záchvat, je najbežnejším typom záchvatu. Tonická fáza trvá približne 10-20 sekúnd. Počas tohto štádia dochádza k strate vedomia a napnutiu svalov postihnutej osoby, čo vedie k jej padnutiu na zem. Počas klonickej fázy má postihnutá osoba prudké kŕče. Táto fáza zvyčajne trvá menej ako dve minúty.

Oleje: **o**Uzemňujúca zmes (na chodidlá), **o**Upokojujúca zmes (okolo pupka), **o**Rozveselujúca zmes (na oblasť srdca)

Iné: **o**Komplex živín zo stravy obsahujúci zinok a meď - predpokladá sa, že nerovnováha zinku a medi zohráva úlohu pri záchvatoch grand mal.

o: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku, pupok, oblasť srdca alebo reflexné body na chodidlách.

o: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

o: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

o: **Dodatočný výskum:**

Levanduľa: Linalool (nachádzajúci sa v niekoľkých éterických olejoch) potláčal navodené kŕčové záchvaty u potkanov priamou interakciou s receptorovým komplexom NMDA (Brum a kol., 2001).

Ruža: Vodné a etanolové extrakty z *Rosa damascena* mali potenciál účinkovať proti kŕčovým záchvatom u pokusných myši s chemicky navodenými epileptickými záchvatmi (Hosseini a kol., 2011).

Ruža: Injekčné podanie ružového éterického oleja samčekom potkanov pred vyvolaním epileptických záchvatov dráždením amygdaly výrazne spomalilo rozvoj štádií záchvatu a malo schopnosť pôsobiť proti dráždeniu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Ramezani a kol., 2008).

Mäta pieporná: U myši, ktoré boli vopred liečené injekčným podaním éterického oleja z mäty piepornej, sa nevyskytli žiadne epileptické záchvaty a po injekčnom podaní smrteľnej dávky pentylenetetrazolu (PTZ) za účelom vyvolania epileptického záchvatu všetky prežili. Tiež sa testovalo sedem iných éterických olejov, mäta pieporná však mala najlepšie výsledky, pokiaľ ide o zabránenie epileptickým záchvatom a smrti. Všetky testované myši, ktoré boli liečené éterickými olejmi (s výnimkou oregana, ktoré viedlo k úmrtnosti ešte pred podaním PZT) prejavovali zvýšenú latenciu a intenzitu epileptického záchvatu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Koutroumanidou a kol., 2013).

Klinček: Vodné a etanolové extrakty z klinčeka účinkovali proti kŕčovým záchvatom zvýšením latencie epileptického záchvatu u pokusných myši s epileptickým záchvatom navodeným liekmi, ako vyplýva z porovnania s kontrolnou skupinou (Hosseini a kol., 2012).

Kôpor: Vodný extrakt z *Anethum graveolens* účinkovalo proti kŕčovým záchvatom v myšom modeli epilepsie (Arash a kol., 2013).

Epsteinov-Barrovej vírus

pozrite časť **Mononukleóza**; pozrite tiež časť **Antivírusový: Epsteinov-Barrovej vírus**

Estrogén

Estrogény sú hormóny tvorené vaječníkmi, ktoré regulujú vývin ženských pohlavných znakov a menštruačný cyklus žien.

Oleje: **o**Mesačná zmes pre ženy, **o**šalvia muškátová (clary sage)

Iné: **o**Fytoestrogénový komplex

o: Aplikujte na podbrušie. Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej.

o: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

o: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Expektorancium

pozrite časť **Kongescia: expektorancium**

Fajčenie

pozrite časť **Očistenie: cigaretový dym, Závislosti: fajčenie**

Fibrilácia

pozrite časť **Srdcovocievny systém**

Fibroidy

Fibroidy sú nerakovinové novotvary svalového a spojivového tkaniva v maternici. Fibroidy môžu byť bolestivé a môžu ovplyvniť plodnosť a tehotenstvo.

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 oregáno, 🌿 Uzemňujúca zmes, 🌿 levanduľa (lavender)

☞: Dajte 3 kvapky oleja do tekutiny pre výplach. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na reflexné body na chodidlách.

Fibromyalgia

Fibromyalgia je dlhodobá lokalizovaná alebo generalizovaná bolesť alebo citlivosť vo svaloch, väzoch alebo inom mäkkom tkanive, ktorá môže zasahovať do normálneho pohybu, spánku alebo iných aktivít. Príčina fibromyalgie nie je známa, hoci mnoho rôznych faktorov môže prispievať k vývinu tohto ochorenia. Niektorí odporúčajú vylúčiť rafinovaný cukor zo stravy. Iní odporúčajú znížiť stres, strečingové cvičenia, masáž alebo lepší spánok.

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 tymián (thyme)

Iné: 🌿 Komplex na energiu a výdrž, 🌿 Komplex bunkovej vitality, 🌿 Žuvací multivitamín, 🌿 Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, 🌿 Rybí omega-3 olej, 🌿 Komplex živín zo stravy ako zdroj živín potrebných pre zdravú funkciu svalových a nervových buniek.

☞: Pridajte 1-2 kvapky oleja do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

🌿: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Flatulencia

pozrite časť Tráviaci systém: plynatosť/flatulencia

Flebitída

pozrite časť Srdcovocievny systém: flebitída

Frigidita

pozrite časť Sexuálne otázky: ženská frigidita

Furunkuly (povrchové vredy)

pozrite tiež časť Antibakteriálny

Furunkul je prejavom kožnej infekcie, ku ktorej došlo vo vlasovom vaku alebo mazovej žľaze. Furunkul začína ako červená citlivá hrčka, v ktorej sa po niekoľkých dňoch vytvorí biely alebo žltý stred vyplnený hnisom. Povrchové vredy sa bežne vyskytujú na tvári, krku, sedacej oblasti, pleciah a v pazuchách a môžu byť veľmi bolestivé.

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca) 🌿, 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 citrón (lemon), 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 šalvia muškátová (clary sage)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto.

📖: **Dodatočný výskum:**

Čajovník: Pri skúškach na ľuďoch u väčšiny pacientov liečených olejom z rastliny *Melaleuca alternifolia* aplikovaným lokálne na povrchové vredy došlo k zahojeniu alebo redukcii symptómov, zatiaľ čo z neliečených pacientov (kontrolná skupina) polovica vyžadovala chirurgický zákrok a všetci javili známky infekcie (Feinblatt, 1960).

Gangréna

Gangréna je lokalizovaný hnilobný rozpad telesného tkaniva spôsobený nedostatočným prísunom krvi do danej oblasti. K plynovej gangréne dochádza v prípade, keď do hlbkej rany, ktorá znížila prísun krvi alebo ho úplne prerušila, vniknú baktérie. Tie tvoria plyny a hnis v infikovanom mieste, čo spôsobuje silnú bolesť a urýchľuje hnilobný rozpad tkaniva.

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 Ochranná zmes, 🌿 tymián (thyme)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na dané miesto.

Gastritída

pozrite časť Tráviaci systém: gastritída

Genitálie

pozrite časť Mužské ochorenia/otázky, Ženské ochorenia

Gingivitída

pozrite časť Ochorenia úst: ochorenie dasien

Gravesova choroba

pozrite časť Štítna žľaza: hypertyreóza

Gravesova choroba je autoimunitné ochorenie spôsobené bielkovinou abnormálneho tvaru, ktorá stimuluje

štítnu žľazu k tvorbe a vylučovaniu väčšieho množstva hormónov. To môže spôsobiť zväčšenie štítnej žľazy (strumu), vyklenuté oči, zvýšený srdcový tep, vysoký krvný tlak a úzkosť.

Oleje: 🍋citrónová tráva (lemongrass), 🍷myrha (myrrh)

Iné: 🍷Komplex živín zo stravy ako zdroj živín a minerálnych látok podporujúcich funkciu štítnej žľazy.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť štítnej žľazy alebo reflexné body na chodidlách.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

🍷: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Halitóza

pozrite časť *Ochorenia úst: halitóza*

Hashimotova choroba

pozrite tiež časť *Štítna žľaza: hypotyreóza*

Hashimotova choroba je autoimunitné ochorenie, pri ktorom imunitný systém napáda štítnu žľazu, čo vedie k jej opuchnutiu a podráždeniu. Hashimotovu chorobu necharakterizuje unikátny súbor symptómov: k možným symptómom patrí abnormálna únava, pribratie na váhe, bolesti a stuhnutosť svalov, zachrípnutý hlas, dlhotrvajúce menštruačné krvácanie, zápcha, pocit zovretia v hrdle, citlivosť na chlad, suchá koža a depresia.

Oleje: 🍋citrónová tráva (lemongrass), 🍷myrha (myrrh)

Iné: 🍷Komplex živín zo stravy, 🍷Komplex bunkovej vitality, 🍷Žuvací multivitamín na poskytnutie živín nevyhnutných pre zdravie buniek štítnej žľazy.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť štítnej žľazy alebo reflexné body na chodidlách.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej aplikovaný na ruky.

🍷: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Hematóm

pozrite tiež časť *Krv: hemorágia*

Hematóm je nahromadenie krvi mimo krvných ciev. Najbežnejšou formou hematómu je modrina. Hematómy sa môžu formovať do tvrdých vakov naplnených

krvami, ktoré vyzerajú ako nabehliny, a môžu sa premiestniť na iné miesta. Tieto sa často samé od seba rozpustia. Hematómy sa môžu tiež vytvoriť v iných orgánoch následkom poranenia alebo hemorágie.

Oleje: 🍷slamienka (helichrysum)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Hemorágia

pozrite časť *Krv: hemorágia*

Hemoroidy

Hemoroidy sú opuchnuté žilové pletence nachádzajúce sa v konečníku alebo v blízkosti análneho otvoru. Spôsobuje ich zvýšený tlak v žilách, často v dôsledku tehotenstva, častého dvíhania ťažkých predmetov alebo zápchy.

Oleje: 🍷cyprus (cypress), 🍷muškát (geranium), 🍷šalvia muškátová (clary sage), 🍷slamienka (helichrysum), 🍷pačuli (patchouli), 🍷mäta pieporná (peppermint), 🍷santalové drevo (sandalwood), 🍷borievka (juniper berry), 🍷kadidlo (frankincense), 🍷myrha (myrrh)

Zmes 1: Zmiešajte 1 kvapku cyprusu s 1 kvapkou slamičky alebo muškátu a aplikujte na dané miesto.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Zmiešajte 1-2 kvapky s 1 čajovou lyžičkou frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto za použitia rektálnej striekačky.

Hepatitisída

pozrite časť *Pečeň: hepatitisída*

Hernia

pozrite tiež časť *Chrbát: hernia disku*

Hernia je vyčnievanie tkaniva alebo orgánu cez tkanivo alebo sval telesnej dutiny, v ktorej je zvyčajne umiestnené, navonok. Existuje niekoľko rôznych typov hernií a symptómy sú u každého typu rôzne.

—**Hiátová:**

Hiátová hernia vzniká, keď sa časť žalúdka pretláča cez bránicu do vyššie uloženej hrudnej dutiny. To môže viesť k bolesti, refluxu žalúdočných štiav a páleniu záhy. Spôsobovať ju môže

vrodená chyba alebo ju môže vyvolať dvíhanie ťažkých predmetov, stres alebo nadváha.

Oleje: 🍃 bazalka (basil), 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 cyprus (cypress), 🍃 zázvor (ginger), 🍃 muškát (geranium), 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 fenikel (fennel), 🍃 rozmarín (rosemary)

—Hernia v jazve:

Hernia v jazve vzniká vysunutím tkaniva alebo orgánu cez jazvové tkanivo v mieste brušnej rany alebo chirurgického rezu, ktoré sa nezahojili správne.

Oleje: 🍃 bazalka (basil), 🍃 slamienka (helichrysum), 🍃 citrónová tráva (lemongrass), 🍃 muškát (geranium), 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 zázvor (ginger), 🍃 citrón (lemon), 🍃 čajovník (melaleuca)

—Slabinová (inguinálna):

Slabinová hernia vzniká vysunutím čriev do slabínového (inguinálneho) kanála (malý otvor, ktorý vedie z brušnej dutiny do oblasti slabín). Niekedy môže vyzeráť ako vydutina v oblasti slabín a zvyčajne je bezbolestná, bolestivou sa však môže stať, ak dôjde k obmedzeniu (priškrteniu) prísunu krvi do časti čriev postihnutej herniou.

Oleje: 🍃 citrónová tráva (lemongrass), 🍃 levanduľa (lavender)

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, kríže a reflexné body na chodidlách.

Herpes simplex

pozrite tiež časť *Antivírusový*

Vírusy herpes simplex typu 1 a 2 sú dva vírusy, ktoré vyvolávajú genitálne a orálne herpesové infekcie. Tieto vírusy spôsobujú bolestivé pluzgiere a vredy v postihnutej oblasti, keď sú aktívne v koži alebo slizniciach. Počas nasledovného latentného obdobia vírusy prebývajú v nervových bunkách v blízkosti infikovanej oblasti.

Oleje: 🍃 mäta pieporná (peppermint) 📄, 🍃 čajovník (melaleuca) 📄, 🍃 slamienka (helichrysum) 📄, 🍃 klinček (clove) 📄, 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 eukalyptus (eucalyptus) 📄, 🍃 citrón (lemon), 🍃 cyprus (cypress), 🍃 ruža (rose), 🍃 bergamot

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte olej priamo na lézie pri prvom náznaku prepuknutia infekcie.

📄 Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej preukázal priame viricídne pôsobenie voči herpesovým vírusom typu 1 a 2 (Schuhmacher a kol., 2003).

Čajovník: Čajovníkový olej a eukalyptový olej preukázali schopnosť potláčať vírus herpes simplex (Schnitzler a kol., 2001).

Slamienka: Slamienka pôsobila významne antivírusovo voči herpesovému vírusu v koncentráciách, ktoré neboli cytotoxické (Nostro a kol., 2003).

Klinček: Eugenol pôsobil viricídne voči vírusu herpes simplex a oneskoril vývin keratitidy (zápalu rohovky) navodenej herpesovým vírusom u myši (Benencia a kol., 2000).

Eukalyptus: Čajovníkový olej a eukalyptový olej preukázali schopnosť potláčať vírus herpes simplex (Schnitzler a kol., 2001).

Hlas (zachrípnutý)

pozrite tiež časť *Laryngitída*

Zachrípnutý hlas zvyčajne spôsobuje laryngitída (infekčný zápal hrtanu), ale tiež ho môžu spôsobiť iné problémy, ako napríklad vred, bolestivý polyp alebo nádor na hlasivkách alebo v ich blízkosti.

Oleje: 🍃 bergamot

Recept 1: Pridajte 1 kvapku čajovníka, 1 kvapku rozmarínu, 1 kvapku klinčeka a 1 kvapku citróna do 1 čajovej lyžičky medu. Pár minút zmes svižne obračajte v ústach spolu so slinami, potom ju prehltnite.

👉 Pridajte 1 kvapku do 1 čajovej lyžičky medu, zmes prehltnite.

Hlien

pozrite časť *Kongescia*

Hmyz

pozrite tiež časť *Bodnutie/uštipnutie*

—Bodnutie včelou, osou a sršňom :

Oleje: 🍃 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃 bazalka (basil), 🍃 Čistiaca zmes, 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 citrónová tráva (lemongrass), 🍃 citrón (lemon), 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 tymián (thyme).

Recept 1: Odstráňte žihadlo a aplikujte studený obklad z rumančeka rímskeho na postihnuté miesto po dobu niekoľkých hodín alebo tak dlho, ako je to možné.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto potom, čo sa uistíte, že žihadlo bolo odstránené.

—Štipajúce mušky a pakomáriky:

Oleje: 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 Repelentná zmes

Recept 2: Zmiešajte 3 kvapky tymiánu s 1 čajovou lyžičkou jablčného octu alebo citrónovej šťavy. Aplikujte na miesto uštipnutia na zmiernenie podráždenia.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na miesto uštipnutia.
- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky na malé stuhy, špagáty alebo látku a pozavesujte ich okolo miesta, kde chcete odpudíť komáre.

—Svrbenie:

Oleje: ☞levanduľa (lavender)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na postihnuté miesto.

—Vši:

Oleje: ☞eukalyptus (eucalyptus) ☞, ☞Repelentná zmes, ☞rozmarín (rosemary), ☞čajovník (melaleuca) ☞, ☞muškát (geranium), ☞citrón (lemon), ☞levanduľa (lavender)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite 1-2 kvapky na temeno hlavy tri razy denne a naneste na chodidlá.

—Komáre:

Oleje: ☞Repelentná zmes, ☞pačuli (patchouli) ☞, ☞levanduľa (lavender), ☞slamienska (helichrysum)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na chodidlá a nezakrytú pokožku. Pridajte 3-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na nezakrytú pokožku. Pridajte 2-3 kvapky do 30-60 ml destilovanej vody v malom rozprašovači, dobre pretrepte a rozprášte na pokožku alebo do malých otvorov, z ktorých môže vyjsť hmyz.
- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky na malé stuhy, špagáty alebo látku a pozavesujte ich okolo miesta, kde chcete odpudíť komáre.

—Repelent:

Oleje: ☞Repelentná zmes, ☞pačuli (patchouli), ☞bazalka (basil), ☞levanduľa (lavender) ☞, ☞citrónová tráva (lemongrass), ☞cédrové drevo (cedarwood) ☞, ☞eukalyptus (eucalyptus),

☞tuja (arborvitae), ☞tymián (thyme), ☞Čistiaca zmes

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek levandule, 5 kvapiek vôňovca citrónového, 3 kvapky mäty piepornej a 1 kvapku tymiánu. Aplikujte na chodidlá bez riedenia. Pridajte do 1 pohára (štvrt litra) vody a rozprášte za použitia jemného rozprašovača. Alebo dajte kvapky tejto zmesi na stuhy alebo špagáty a uviažte ich v blízkosti okien alebo na piknikovom či kempingovom mieste.

Zmes 2: Skombinujte rovnaké časti klinčeka, citróna a pomaranča a aplikujte 2-3 kvapky na pokožku.

Zmes 3: Dajte 5 kvapiek citróna a 5 kvapiek Čistiacej zmesi do malého rozprašovača s destilovanou vodou. Dobre pretrepte a rozprášte na svoju pokožku, aby ste sa pomohli chrániť pred hmyzom, muchami a komármi.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na chodidlá a nezakrytú pokožku. Pridajte 3-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na nezakrytú pokožku. Pridajte 2-3 kvapky do 30-60 ml destilovanej vody v malom rozprašovači, dobre pretrepte a rozprášte na pokožku alebo do malých otvorov, z ktorých môže vyjsť hmyz.
- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky na malé stuhy, špagáty alebo látku a pozavesujte ich naokolo, aby ste odpudili hmyz.

—Pavúky:

Oleje: ☞bazalka (basil), ☞Čistiaca zmes (s čajovníkom), ☞levanduľa (lavender), ☞citrónová tráva (lemongrass), ☞citrón (lemon), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞tymián (thyme)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na postihnuté miesto. Aplikujte olej ako studený obklad.

—Termity:

Oleje: ☞pačuli (patchouli) ☞, ☞vetiver ☞ (odpuďzuje), ☞klinček (clove) ☞ (usmrcuje)

- ☞: Aplikácia olejov v blízkosti základov drevených stavieb a do okolitej pôdy pomôže odpudíť termity.
- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Kliešte:

Oleje:   **Repelentná zmes,**  **levanduľa (lavender)** 

Odstánenie kliešťov:


Neaplikujte minerálny olej, vazelínu ani nič iné za účelom odstránenia kliešťa, keďže ho to môže stimulovať k vstreknutiu spirochét do rany.

Uistite sa, že ste vybrali celého kliešťa. Uchopte kliešťa čo najbližšie k ústam a pevne ním trhnite, pokým neuvolní svoje zovretie. Neotáčajte. Ak máte k dispozícii lupu, uistite sa, že ste vybrali celého kliešťa.

Nemanipulujte s kliešťom.

Okamžite si umyte ruky.

Z času na čas miesto uštipnutia skontrolujte, či sa nevytvorili kožné vyrážky. Ak sa utvoria, promptne vyhľadajte lekársku pomoc.

: Po odstránení kliešťa aplikujte 1 kvapku levandulového oleja každých 5 minút po dobu 30 minút.

 **Dodatočný výskum:**

Čajovník: Čajovníkový olej bol účinný proti všiam a roztočom počas skúšky s roztočovou komorou (Williamson a kol., 2007).

Čajovník: Čajovníkový olej znížil mieru satia krvi všiami na ošetrenej koži a hoci v dávkach, v ktorých bol použitý v štúdiu, nebol vysoko účinný, pri odpudzovaní vši bol účinnejší než DEET (účinná látka v repelentoch) (Canyon a kol., 2007).

Pačuli: Oleje z klinčeka, citroneľa a pačuli účinne odpuzovali 3 druhy komárov (Trongtokit a kol., 2005).

Levandula: Zamorenie štepnych púčikov jabloní byľomorom vrúbľovým bolo znížené o viac ako 95 % aplikáciou éterického oleja z *Lavandula angustifolia* (van Tol a kol., 2007).

Levandula: Schopnosť levandulového oleja a DEET (účinná látka v repelentoch) odpudzovať kliešte (*Hyalomma marginatum*) bola porovnateľná (Mkolo a kol., 2007).

Eukalyptus: Výskumníci zistili, že sprej obsahujúci 8 % eukalyptového oleja bol sponedzi sprejov obsahujúcich iné koncentrácie olejov z eukalyptu a klinčeka najúčinnější voči všiam a všiam detským odolným voči insekticidom (Choi a kol., 2010).

Pačuli: Pačulový olej a jeho zložka pačulový alkohol (pačulol) pôsobili repelentne a insekticídne voči termitom druhu *Coptotermes formosanus*, keď boli nanosené lokálne (Zhu a kol., 2003).

Vetiver: Vetiverový olej odpuzoval termity a zabráňoval tvorbe chodieb (s dlhotrvajúcimi účinkami), zatiaľ čo olej z klinčeka bol vysoko účinný pri usmrcovaní termitov (Zhu a kol., 2001).

Klinček: Vetiverový olej odpuzoval termity a zabráňoval tvorbe chodieb (s dlhotrvajúcimi účinkami), zatiaľ čo olej z klinčeka bol vysoko účinný pri usmrcovaní termitov (Zhu a kol., 2001).

Levandula: Schopnosť levandulového oleja a DEET (účinná látka v repelentoch) odpudzovať kliešte (*Hyalomma marginatum*) bola porovnateľná (Mkolo a kol., 2007).

Cédrové drevo: Cédrové drevo malo vysoko insekticídne účinky voči dospelým komárom a iným druhom domáceho hmyzu (Singh a kol., 1984).

Kasia: Olej z kasie a jeho zložky odpuzovali dospelé samičky komárov po dobu asi 50 minút po tom, ako boli aplikované na ľudské subjekty (Chang a kol., 2006).

Muškat: Seskviterpénový alkohol z muškátového éterického oleja bol účinným repelentom kliešťa *Amblyomma americanum* a v koncentráciách vyšších než 0,052 mg bol porovnateľný s DEET (účinná látka v repelentoch), pokiaľ ide o repelentnú schopnosť (Tabanca a kol., 2013).

Grapefruit: O nootkatóne nachádzajúcom sa v grapefruitovom éterickom oleji sa zistilo, že je toxický voči štyrom druhom kliešťov (Flor Weiler a kol., 2011).

Hnačka

pozrite časť *Tráviaci Systém: Hnačka*

Hnev

pozrite časť *Upokojenie*

Hnis


pozrite časť *Infekcia*

Hodgkinova choroba

pozrite tiež časť *Rakovina*

Hodgkinova choroba (alebo Hodgkinov lymfóm) je typom rakoviny, ktorý postihuje lymfocyty (biele krvinky). Môže spôsobiť zväčšenie lymfatických uzlín, horúčku, potenie, únavu a úbytok hmotnosti.

Oleje:  **klinček (clove)**

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť pečene, obličiek a reflexné body na chodidlách.

Hormonálny systém/hormonálna nerovnováha

pozrite časť *Endokrinný systém*






Horúčka

pozrite tiež časť *Ochladzujúce oleje*

Horúčka je zvýšenie telesnej teploty jadra, zvyčajne v reakcii na infekciu alebo poranenie. Horúčka predstavuje prirodzenú telesnú reakciu, ktorou telo zvyšuje schopnosť imunitného systému bojovať proti infekcii.

Oleje:   **mäta pieporná (peppermint),**  **citrón (lemon),**   **limeta (lime),**  **eukalyptus (eucalyptus),**  **klinček (clove),**   **pačuli (patchouli),**  **čajovník (melaleuca),**  **zázvor (ginger),**  **levanduľa (lavender),**  **bazalka (basil),**  **jedľa biela (white fir),**  **bergamot**

—Na ochladenie systému:

Oleje:  **klinček (clove),**   **mäta pieporná (peppermint),**  **eukalyptus (eucalyptus),**  **bergamot**

—Na vyvolanie potenia:

Oleje: 🌿 bazalka (basil), 🌿 fenikel (fennel), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 cyprus (cypress)

- 🕒: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-2 kvapky éterického oleja do tobolky a prehltnite ju. Dajte 1-2 kvapky do štvrt litra ryžového mlieka alebo vody a pomaly popíjajte.
- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na chrbát a spodnú časť chodidiel.
- 🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Hrdlo

pozrite tiež časť *Dýchací systém, Krk*

Oleje: 🌿 cyprus (cypress), 🌿 oregáno

—Kongescia:

Oleje: 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 myrha (myrrh)

—Kašeľ: *pozrite časť Dýchací systém*

—Suché:

Oleje: 🌿 citrón (lemon), 🌿 grapefruit

—Infekcia:

Oleje: 🌿 citrón (lemon), 🌿 Ochranná zmes, 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 oregáno, 🌿 šalvia muškátová (clary sage)

Iné: 🕒 Ochranné gélové tobolky

—Laryngitída: *pozrite časť Laryngitída*

—Bolestivé:

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 Ochranná zmes, 🌿 oregáno, 🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿 limeta (lime), 🌿 bergamot, 🌿 muškát (geranium), 🌿 zázvor (ginger), 🌿 myrha (myrrh)

Iné: 🕒 Ochranné kvapky na hrdlo na zmiernenie podráždenia alebo bolesti hrdla.

—Streptokoky:

Streptokokové baktérie môžu často spôsobiť infekciu hrdla. Táto infekcia vedie k zápalu a opuchnutiu hrdla a mandlí, čo spôsobuje silnú bolesť. Symptómy streptokokovej infekcie hrdla zahŕňajú silnú bolesť hrdla, bolesť pri prehltaní, vysokú horúčku, opuchnuté mandle a lymfatické

uzliny, biele škvrny v zadnej časti hrdla, kožné vyrážky a niekedy vracanie. Streptokokovú infekciu hrdla treba starostlivo sledovať, aby sa nevyvinula v závažnejšie ochorenie, ako napríklad reumatickú horúčku alebo zápal obličiek.

Oleje: 🌿 Ochranná zmes, 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 zázvor (ginger), 🌿 muškát (geranium), 🌿 oregáno

—Tonzilitída:

Tonzilitída je zápal mandlí, väčšinou v dôsledku infekcie. Tonzilitída vedie k opuchnutiu a bolestivosti mandlí. Symptómy tonzilitídy zahŕňajú bolesť hrdla, červené alebo opuchnuté mandle, bolesť pri prehltaní, stratu hlasu, horúčku, zimnicu, bolesť hlavy a biele škvrny na mandliach.

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 Ochranná zmes, 🌿 zázvor (ginger), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 citrón (lemon), 🌿 bergamot, 🌿 klinček (clove), 🌿 tymián (thyme), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile)

- 🕒: Pridajte 1-2 kvapky do štvrt litra vody (liter pri Ochrannej zmesi) a vypite. Dajte 1 kvapku oleja pod jazyk. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.
- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na hrdlo alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do 120 ml (½ pohára) vody a kloktajte.
- 🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🕒: Dodatočný výskum:

Ochranná zmes: Éterické oleje zo škorice, tymiánu a klinčeka preukázali antibakteriálny účinok na niekoľko patogénov napádajúcich dýchací trakt vrátane streptokokov (Fabio a kol., 2007).

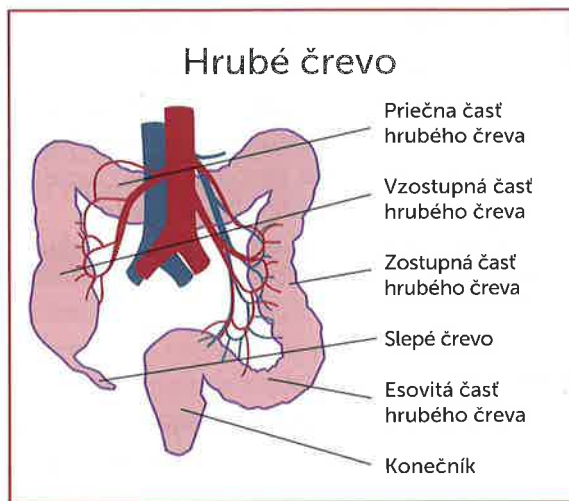
Ochranná zmes: Olej z rastliny *Eucalyptus globulus* potlačal niekoľko typov baktérií vrátane streptokokov (Cermelli a kol., 2008).

Hrubé črevo

pozrite tiež časť *Rakovina: hrubého čreva, Tráviaci systém*

Hrubé črevo predstavuje poslednú časť tráviaceho systému. Jeho úlohou je vstrebať vodu a vitamíny vytvorené zdraviu prospešnými baktériami z materiálu, ktorý prechádzal tráviacim systémom.

Oleje: 🌿 Zmes na trávenie, 🌿 mäta pieporná (peppermint)



Iné: **Formula na probiotickú ochranu** na obnovenie zdraviu prospešnej flóry na črevných stenách. **Zalúdočnočrevná čistiaca zmes** pomáhajúca tráviacemu systému vylúčiť patogény. **Gélové tobolky** na trávenie na podporu dobrého trávenia. **Detoxikačný komplex** na podporu zdravého fungovania hrubého čreva.

— **Rakovina:** *pozrite časť Rakovina: hrubého čreva*

— **Kolitída:**

Kolitída je zápal hrubého čreva. Presná príčina nie je známa, ale môže súvisieť s autoimunitnými reakciami. Symptómy môžu zahŕňať bolesť brucha, precitlivosť, častú potrebu vylúčiť stolicu, hnačku a eventuálne krvavú stolicu a horúčku v prípade vredovitej kolitídy.

Oleje: **Zmes na trávenie**, **slamienka (helichrysum)**, **mäta pieporná (peppermint)**, **tymián (thyme)**, **oregáno**, **rozmarín (rosemary)**, **klinček (clove)**

Iné: **Gélové tobolky na trávenie** na podporu dobrého trávenia.

— **Divertikulitída:**

Divertikulitída je zápal divertikula (malého vaku podobeného balónu, ktorý sa niekedy tvorí pozdĺž steny hrubého čreva, predovšetkým u starších osôb) zvyčajne v dôsledku infekcie. Spôsobuje bolesť v bruchu a precitlivosť v ľavom podbruší.

Oleje: **škoricca (cinnamon)**, **levanduľa (lavender)**

— **Polypy:** *pozrite tiež časť Rakovina: hrubého čreva*

Polypy sú nádory, ktoré vznikajú na sliznici čreva a vyčnievajú do vnútra hrubého čreva. Väčšina polypov sa nakoniec zmení na zhubné rakovinové nádory.

Oleje: **mäta pieporná (peppermint)**

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na podbrušie alebo reflexné body na chodidlách. Použite 1-2 kvapky v teplej vode vo vani pre kúpeľ.

Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Dotatočný výskum:

Mäta pieporná: L-mentol potlačal tvorbu zápalových mediátorov v ľudských monocytoch (typ bielej krvinky zapojený do imunitných reakcií) (Juergens a kol., 1998).

Rozmarín: Rozmarínový éterický olej účinne redukoval lézie tkaniva hrubého čreva a ukazovatele kolitídy pri perorálnom alebo intraperitoneálnom podávaní potkanom s navodenou kolitídou, z čoho vyplýva, že rozmarín pôsobí proti kolitíde (Minaiyan a kol., 2011).

Tymián a oregáno: Perorálne podávanie tymiánového a oregánového oleja v dávke 0,2 % tymiánu a 0,1 % oregána bolo účinné pri znižovaní miery úmrtnosti, urýchľovaní opätovného pribratia na váhe a výraznom znižovaní makroskopického poškodenia tkaniva hrubého čreva myši s navodenou kolitídou (Bukovská a kol., 2007).

Huby

pozrite časť Antifungálny

Hyperaktivita

pozrite časť Upokojenie: hyperaktivita

Hyperextenzia krku

Termínom hyperextenzia krku sa označuje nadmerné natiahnutie alebo pretrhnutie svalov, väzov a/alebo šliach krku a hlavy. Zvyčajne k nej dochádza náhlou kolíziou alebo silou, ktoré tlačia telo jedným smerom, zatiaľ čo tendencia hlavy ostať na rovnakom mieste spôsobí, že sa prudko pohne opačným smerom, než akým sa hýbe telo.

Oleje: **Zmes na úľavu**, **citrónová tráva (lemongrass)** (väzy), **majorán (marjoram)** (svaly), **breza** (birch), **bazalka (basil)**, **borievka (juniper berry)**, **slamienka (helichrysum)**, **vetiver**, **klinček (clove)**, **mäta pieporná (peppermint)**, **rumaňček rímsky (Roman chamomile)**

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku. Pridajte 5-10 kvapiek

do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na zadnú časť krku, plecيا a hornú časť chrbta.

Hyperpnoe

pozrite časť *Dýchací systém: hyperpnoe*

Hypertenzia

pozrite časť *Krv: krvný tlak: vysoký*

Hypoglykémia

Hypoglykémia je stav nízkej hladiny cukru v krvi. Najčastejšie sa vyskytuje u ľudí s cukrovkou, ale tiež môže byť spôsobená liekmi alebo nádorom podžalúdkovej žľazy, ktorý vedie k prílišnej tvorbe inzulínu. Symptómy hypoglykémie môžu zahŕňať hlad, potenie, slabosť, búšenie srdca, trasenie, závrat a zmätky.

Oleje: eukalyptus (eucalyptus), Ochranná zmes, škoric (cinnamon), klinček (clove), tymián (thyme)

Iné: **Formula na probiotickú ochranu** pomáhajúca udržiavať tráviaci systém zdravým.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť podžalúdkovej žľazy a reflexné body na chodidlách.

: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Hystéria

pozrite časť *Upokojenie*

Chemikálie

pozrite časť *Detoxikácia*

Chodidlá

pozrite časť *Chodidlo*

Chodidlo

Oleje: citrón (lemon), levanduľa (lavender), rumanček rímsky (Roman chamomile)

—**Atletická noha:** *pozrite časť Antifungálny: atletická noha*

—**Pľuzgiere:**

Oleje: levanduľa (lavender), muškát (geranium), čajovník (melaleuca), Čistiaca zmes

—**Vybočený palec:** *pozrite tiež časť Burzitída*

Vybočený palec je burzitída bázy palca na nohe. Spôsobujú ho topánky s úzkou špičkou, ktoré tlačia palec dovnútra a zároveň pôsobia na bázu palca tak, aby vyčnievala navonok. Toto narušenie polohy môže podráždiť kĺbové puzdro na báze prsta a viesť k jeho zápalu, čo spôsobuje ďalšie podráždenie.

Oleje: cyprus (cypress)

—**Mozole:**

Mozolom sa označuje zhrubnutie pokožky, ktoré sa vyvíja na miestach vystavených stálemu treniu. Mozole sa zvyčajne tvoria na spodnej časti chodidiel, ale tiež môžu vznikať na rukách a iných častiach tela vystavených stálemu treniu.

Oleje: oregáno

—**Konská noha:**

Oleje: zázvor (ginger), rozmarín (rosemary), levanduľa (lavender), rumanček rímsky (Roman chamomile)

—**Kurie oko:**

Kurie oko predstavuje bolestivú zrohovatenú pokožku, ktorá sa vyvíja na malíčkoch nôh v dôsledku opakovaného trenia v tejto oblasti (často pri používaní nevyhovujúcej obuvi). Neliečené kurie oká môžu viesť ku zvýšenému tlaku na hlbšie tkanivá a ich následnému poškodeniu alebo zvredivovaniu.

Oleje: klinček (clove), mäta pieporná (peppermint), grapefruit, Povzbudzujúca zmes : Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Skombinujte 1-2 kvapky s frakcionovaným kokosovým olejom a vmasírujte na dané miesto.

Cholera

Cholera je potencionálne veľmi vážne bakteriálne ochorenie spôsobené infekciou čriev baktériou *Vibrio cholerae*. Táto infekcia môže spôsobiť ťažkú hnačku a následnú dehydratáciu, ktorá môže viesť k nízkemu krvnému tlaku, šoku alebo smrti. Najúčinnším spôsobom, ako zamedziť dehydratácii, je rehydratácia orálnym rehydratačným roztokom. Ak nie je k dispozícii žiadny komerčne pripravený orálny rehydratačný roztok, v núdzi môže posloužiť aj roztok pripravený z 1 čajovej lyžičky soli, 8 čajových lyžičiek cukru a 1 litra

čistej vody (s trochou roztláčeného čerstvého banánu, ak je k dispozícii, na doplnenie draslíka).

Oleje: 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 klinček (clove)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na brucho a reflexné body na chodidlách.

Cholesterol

Cholesterol je dôležitý lipid, ktorý tvorí súčasť bunkovej membrány a myelínovej pošvy a ktorý plní úlohu pri funkcii nervových buniek. Vytvára ho telo a tiež ho možno nájsť v mnohých potravinách, ktoré konzumujeme. Predpokladá sa, že nerovnováha medzi určitými typmi cholesterolu v krvi zohráva úlohu pri tvorbe aterosklerotických plátov v tepnách (aterosklerózy).

Oleje: 🌿 citrónová tráva (lemongrass) 📌, 🌿 šalvia muškátová (clary sage), 🌿 slamienna (helichrysum), 🌿 levanduľa (lavender) 📌, 🌿 borievka (juniper berry) 📌

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť pečene a reflexné body na chodidlách.

🔥: Dajte 1-2 kvapky oleja do tobolky a prehltnite ju.

🌿: Nechajte rozptyliť do vzduchu.

📌: **Dodatočný výskum:**

Citrónová tráva: Užívanie toboliek s obsahom citrónovej trávy viedlo k zníženiu hladiny cholesterolu u niektorých subjektov (Elson a kol., 1989).

Levanduľa: Inhalovanie levanduleového a monardového oleja viedlo k zníženiu obsahu cholesterolu a množstva aterosklerotických plátov v srdcovnici (Nikolaevskii a kol., 1990).

Borievka: Perorálne podávanie borievkového éterického oleja potkanom, ktoré boli kŕmené stravou s vysokým obsahom cholesterolu, malo za následok zvýšenú aktivitu antioxidantných enzýmov v srdcovom tkanive (Gumral a kol., 2013).

Kamfén (nachádzajúci sa v jedli bielej, kadidle, koriandri, levanduli, limetke, mäte klasnatej, mäte piepornej, rumančeka rímskeho, rozmaríne, ruži a závo-re): Injekčné podanie kamfenu, zložky nachádzajúcej sa v mnohých éterických olejoch, znižovalo plazmatickú hladinu cholesterolu a triglyceridov u hyperlipidemických potkanov, ktoré neboli predtým podrobené vedeckému bádaniu. Mechanizmus účinku kamfenu sa líši od mechanizmu účinku statínov (lieky používané na zníženie hladiny cholesterolu) (Vallianou a kol., 2011).

Choroba z cestovania

pozrite časť *Nevolnosť: kinetóza*

Choroboplodné mikroorganizmy

pozrite časť *Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový*

Chrbát

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 Uzemňujúca zmes, 🌿 cyprus (cypress), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 muškát (geranium), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 oregáno, 🌿 mäta pieporná

(peppermint), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 tymián (thyme)

—Zväpenatená chrbtica

K väpenateniu dochádza, keď sa vápnik hromadí v tkanive a spôsobuje jeho tvrdnutie. Počas starnutia môže väpenatenie viesť k hrubnutiu a tvrdnutiu chrbticových väzov, čo môže zúžiť miechový kanál a vyvinúť tlak na miechový nerv.

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 muškát (geranium), 🌿 rozmarín (rosemary)

—Degenerácia chrbtice:

K degeneratívnemu ochoreniu medzistavcových platničiek najčastejšie dochádza v rámci procesu starnutia. Ako degenerácia pokračuje, pohyb sa stáva obmedzeným a bolesť v krku a chrbte sa zvyšuje. Hoci sa najčastejšie spája s procesom starnutia, degeneráciu medzistavcových platničiek tiež môžu spôsobiť úrazy chrbtice.

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu

—Hernia disku:

Priestor medzi kosťami chrbtice vyplňajú platničky, ktoré udržiavajú chrbticu flexibilnou a fungujú ako tlmiče nárazov. K hernii disku dochádza, keď sa jedna medzistavcová platnička poškodí a buď sa vyduje alebo sa jej jadro vytlačí von. Keď pretrhnutá platnička tlačí na nerv, výsledkom je bolesť v sedacej oblasti, stehnách a lýtkach. Pretrhnuté platničky môžu byť spôsobené úrazmi chrbtice alebo opotrebovaním, ku ktorému dochádza počas starnutia, keď platničky začínajú vysychať.

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 Uzemňujúca zmes (3 kvapky na dané miesto), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 cyprus (cypress) (posilňuje steny krvných vlásočnic, zlepšuje obeh, protizápalový)

—Lumbago/bolesť v križoch:

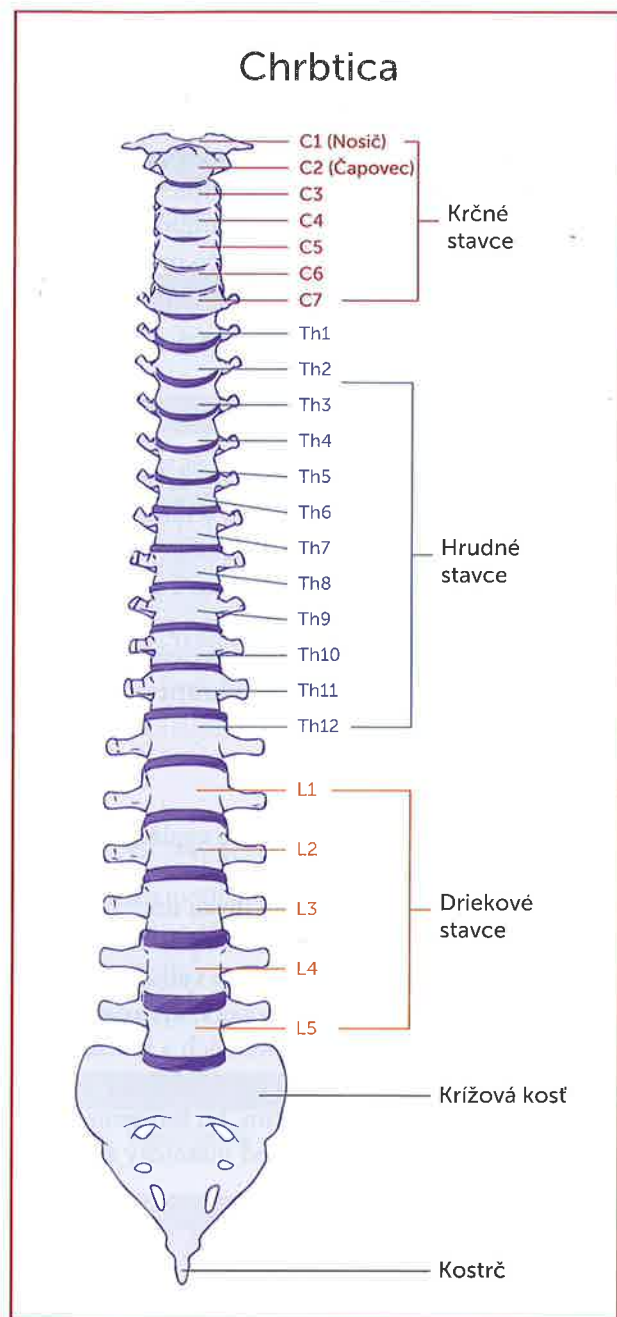
Oleje: 🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿 Zmes na úľavu

—Svalová únava:

Oleje: 🌿 šalvia muškátová (clary sage), 🌿 majorán (marjoram), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rozmarín (rosemary)

—Bolesť:

Oleje: 🌿 Uzemňujúca zmes, 🌿 Zmes na úľavu



Zmes 1: Skombinujte po 5-10 kvapkách levandule, eukalyptu a zázvoru a aplikujte 2-3 kvapky na dané miesto alebo ako teplý obklad.

Zmes 2: Skombinujte po 5-10 kvapkách mäty piepornej, rozmarínu a bazalky a aplikujte 2-3 kvapky na dané miesto alebo ako teplý obklad.

—Stuhnutosť:

Oleje: 🌿majorán (marjoram), 🌿Uzemňujúca zmes

—Vírusy pozdĺž chrbtice:

Oleje: 🌿oregáno, 🌿eukalyptus (eucalyptus)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte pozdĺž chrbtice, na postihnuté svaly alebo reflexné body na chodidlách. Rozriedte 1-3 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte do svalov chrbta alebo pozdĺž chrbtice. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

Chrbtica

pozrite časť Chrbát

Chrípka

pozrite tiež časť Antivírusový

Chrípka je vysoko nákazlivé vírusové infekčné ochorenie dýchacieho systému. Chrípku charakterizuje prudký nástup vysokej horúčky, suchý kašeľ, bolesť hrdla, pobolievanie svalov, bolesť hlavy, únava, strata chuti do jedla, nutkanie na vracanie a nosová kongescia.

Oleje: 🌿Zmes na dýchanie, 🌿čajovník (melaleuca) 🌿, 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿Ochranná zmes, 🌿jedľa biela (white fir) (pri pobolievaní), 🌿levanduľa (lavender), 🌿oregáno, 🌿tymián (thyme), 🌿pomaaranč (orange), 🌿klinček (clove), 🌿zázvor (ginger)

Iné: 🌿Ochranné gélové tobolky. 🌿Ochranné tekuté mydlo na ruky pomáha zabrániť šíreniu vírusov chrípky. 🌿Komplex živín zo stravy obsahujúci živiny, ktoré podporujú imunitnú funkciu.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť týmusu, hrudník, chrbát, oblasť prínosových dutín alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do horúcej vody vo vani a dajte si kúpeľ. Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na hrudník chrbát a chodidlá.

👉: Dajte 1-2 kvapky oleja zo zázvoru alebo z mäty piepornej do prázdnej tobolky a prehltnite ju na zmiernenie nutkania na vracanie. Užívajte výživové doplnky podľa návodu na obale.

📖: **Dodatočný výskum:**

Čajovník: Výskumom uskutočňovaným v podmienkach in vitro sa zistilo, že koncentrát *Melaleuca alternifolia* môže narušiť normálnu fúziu membrány

vírusu chrípky a potlačiť vniknutie vírusu chrípky do hostiteľskej bunky (Li a kol., 2013).

Chronická únava

Termínom syndróm chronickej únavy sa označuje súbor symptómov, ako napríklad dlhodobé intervaly únavy, ktoré nezmiernuje odдых, ťažkosti s koncentráciou, bolesti svalov a kĺbov, bolesti hlavy a bolesť hrdla, ktoré nemožno prisúdiť žiadnemu inému známemu ochoreniu. Hoci presná príčina syndrómu chronickej únavy nie je známa, niektorí predpokladajú, že ho spôsobuje vírus (ako napríklad Epstein-Barrovej vírus) zanechaný v tele minulým ochorením.

Oleje: Ochranná zmes, mäta pieporná (peppermint), bazalka (basil), citrónová tráva (lemongrass), Zmes na trávenie, rozmarín (rosemary), levanduľa (lavender)

Iné: Komplex na energiu a výdrž, Komplex na bunkovú vitalitu alebo Žuvací multivitamín na podporu zdravej hladiny bunkovej energie. Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, Rybí omega-3 olej a Komplex živín zo stravy pomáhajú poskytovať živiny nevyhnutné na podporu bunkových a imunitných funkcií.

- Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na bolestivé svaly alebo kĺby, chrbát alebo chodidlá. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani, aby ste sa okúpali.
- Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.
- Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Chrupavka

pozrite časť Kosti: chrupavka, Svalové/spojivové tkanivo: poranenie chrupavky

Chuť do jedla

Chuť do jedla predstavuje telesnú túžbu jesť, ktorá sa prejavuje ako hlad. Chuť do jedla je dôležitá na reguláciu príjmu potravy, aby boli telu poskytnuté živiny nevyhnutné pre udržanie života a tvorbu energie.

–Strata chuti do jedla:

Oleje: levanduľa (lavender) zázvor (ginger), citrón (lemon), pomaranč (orange)

–Na potlačenie:

Oleje: Metabolická zmes, grapefruit

Iné: Zoštíhľovacie kokteily

- Pridajte 8 kvapiek Metabolickej zmesi do pollitra vody a pite počas dňa medzi jedlami. Pite Zoštíhľovacie kokteily alebo Vegánske zoštíhľovacie kokteily 1-2 razy denne namiesto konzumácie jedla.
- Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Dodatočný výskum:

Levanduľa: Levandulový olej potlačal sympatickú nervovú aktivitu, pričom stimuloval parasympatickú nervovú aktivitu a zvyšoval chuť do jedla a prírastok na váhe u potkanov. Linalool, zložka levandule, mala podobné účinky (Shen a kol., 2005).

Grapefruit: Vôňa grapefruitového oleja a jej zložka limonén ovplyvňovali autonómne nervy stimuláciou sympatickej nervovej aktivity a podávaním parasympatickej nervovej aktivity. Tiež sa zistilo, že znižuje chuť do jedla a váhu u potkanov vystavených oleju po 15 minút tri razy týždenne (Shen a kol., 2005).

Chuť (znižená)

pozrite tiež časť Nos: strata čuchu

Chuť je zmysel, ktorým sa vníma sladkosť, kyslosť, slanosť alebo horkosť chuťovými pohárikmi na jazyku pri vstupe látky do úst. Tieto vnemy spolu s vôňou jedla pomáhajú vytvoriť unikátne chute charakteristické pre dané jedlo.

Oleje: slamienna (helichrysum), mäta pieporná (peppermint)

- Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1 kvapku na jazyk alebo reflexné body na chodidlách.

Impetigo

pozrite časť Koža: impetigo

Impotencia

pozrite časť Mužské ochorenia: impotencia

Imunitný systém

pozrite tiež časť Alergie, Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový, Lymfatický systém, Parazity, Rakovina

Imunitný systém zabezpečuje obranu tela pred ochorením. Telo ochraňuje rozpoznávaním a usmrtením baktérií, vírusov, parazitov a iných mikroorganizmov a nádorových buniek, ktoré by ho poškodili.

Imunitný systém pozostáva z rôznych typov bielych krviniek (lymfocytov), ktoré rozpoznávajú, spracúvajú a zneškodňujú cudzie objekty, kostnej drene, ktorá vytvára niekoľko typov bielych krviniek, týmusu, ktorý tvorí biele krvinky a učí ich rozpoznávať cudzie objekty a rozlišovať ich od telesných buniek, lymfatických ciev, ktoré pomáhajú prenášať lymfu a biele krvinky a niekoľkých ďalších orgánov, ako napríklad lymfatických uzlín, mandlí, sleziny a slepého čreva, ktoré filtrujú cudzie objekty a slúžia ako miesto, kde sa môžu biele krvinky zhlukovať, vzájomne na seba pôsobiť a zdieľať medzi sebou informácie o infekciách.

Oleje: Ochranná zmes, oregáno ,
 čajovník (melaleuca), rozmarín (rosemary),
 klinček (clove), kadidlo (frankincense),
 muškát (geranium), citrón (lemon), ty-
 mián (thyme), levanduľa (lavender), limeta
 (lime)

Iné: Ochranné gélové tobolky, Komplex na ener-
 giu a výdrž, Komplex bunkovej vitality, Žuvací
 multivitamín, Komplex esenciálnych olejov a
 omega kyselín alebo vegánsky Komplex esenciál-
 nych olejov a omega kyselín, Rybí omega-3 olej,
 Komplex živín zo stravy poskytujúce živiny nevy-
 hnutné pre zdravú funkciu imunitného systému.

—Stimulácia:

Oleje: oregáno , škoric (cinnamon), ka-
 didlo (frankincense), čajovník (melaleuca),
 Ochranná zmes, levanduľa (lavender)

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spodnú časť chodidiel, pozdĺž chrbtice alebo do podpazušia (okolo lymfatických uzlín). Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte na chrbát, horné končatiny a chodidlá.

: Užívajte tobolky podľa odporúčaní. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 2-3 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

: Dodatočný výskum:

Oregáno: U telesne zaostalých sviň, ktoré užívali oregánové listy a kvety obohatené za studena lisovaným oregánovým olejom došlo k zvýšenému rastu, zníženej úmrtnosti a tvorbe vyššieho množstva buniek a zlúčenín imunitného systému v porovnaní so sviňami v kontrolnej skupine, ktoré doplnok neužívali (Walter a kol., 2004).

Infekcia

pozrite tiež časť Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový

Oleje: škoric (cinnamon), šalvia muškátová
 (clary sage), Ochranná zmes, bergamot,
 myrha (myrrh) (s oregánom), bazalka (ba-
 sil), cyprus (cypress), rozmarín (rosemary)
 (s myrhou pri infekciách úst), tymián (thyme)
 (pri infekciách močových ciest), citrónová
 tráva (lemongrass), limeta (lime), pačuli
 (patchouli), levanduľa (lavender), oregáno,
 borievka (juniper berry), fenikel (fennel),
 mäta pieporná (peppermint)

Iné: Ochranné gélové tobolky. Komplex živín zo
 stravy obsahujúci živiny, ktoré poskytujú podporu
 imunitnému systému.

—Infikované rany:

Oleje: kadidlo (frankincense), čajovník
 (melaleuca)

Zmes 1: Aplikujte 1 kvapku tymiánu na dané miesto s horúcim obkladom denne. Po odznení infekcie a vylúčení hnisu zmiešajte 3 kvapky levandule, 2 kvapky čajovníka a 2 kvapky tymiánu s 1 čajovou lyžičkou frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo tejto zmesi na dané miesto dva razy denne.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Zmiešajte 1-2 kvapky s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto alebo krk, horné končatiny, hrudník alebo chodidlá.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Pridajte 1-2 kvapky do misky s horúcou vodou a inhalujte výpar.

: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Influenza

pozrite časť Chrípka










Inkontinencia

pozrite časť Močový mechúr: nočné pomočovanie a inkontinencia

Insomnia

Insomniou sa označujú ťažkosti so zaspávaním alebo stav, keď sa človek často budí zo spánku. Môže byť vyvolaná stresom, liekmi, užívaním drog, pitím alkoholu, úzkosťou alebo depresiou.

Oleje: levanduľa (lavender) , pomaranč
 (orange) , Upokojujúca zmes, rumanček



rímsky (Roman chamomile),  cyprus (cypress),  ylang ylang,  Povzbudzujúca zmes,  marjorán (marjoram),  citrón (lemon),  rozmarín (rosemary),  santalové drevo (sandalwood),  šalvia muškátová (clary sage),  bergamot

Zmes 1: Skombinujte 6 kvapiek Povzbudzujúcej zmesi so 6 kvapkami levandule. Zmes aplikujte na palce na nohách, spodnú časť chodidiel, 2 kvapky okolo pupka a 3 kvapky na zadnú časť krku.

Recept 1: Skombinujte 2 kvapky rumančeka rímskeho, 6 kvapiek muškátu, 3 kvapky citróna a 4 kvapky santalového dreva. Pridajte 6 kvapiek tejto zmesi do vášho kúpeľa pred spaním a skombinujte 5 kvapiek s 2 čajovými lyžičkami frakcionovaného kokosového oleja pre masáž po kúpeli.


—Pre deti:


–1–5 rokov:

Oleje:  levanduľa (lavender),  rumanček rímsky (Roman chamomile)

–5+ rokov:

Oleje:  šalvia muškátová (clary sage),  muškát (geranium),  ylang ylang

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Rozpusťte 3 kvapky éterického oleja v 1 čajovej lyžičke čistého obilného alkoholu (akým je napríklad vodka) alebo parfumérskeho alkoholu a skombinujte s destilovanou vodou v 60 ml rozprašovači, dobre pretrepte a rozprašte do vzduchu pred spaním. Dajte 1–2 kvapky na spodnú stranu vankúša alebo plyšové zvieratko.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1–2 kvapky na chodidlá a zadnú časť krku. Skombinujte 1–2 kvapky éterického oleja s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na chrbát, nohy, chodidlá a horné končatiny.

: **Dodatočný výskum:**











Levandula: Študentky, ktoré trpeli nespavosťou, mali lepší spánok a miernejšiu depresiu počas týždňov, keď používali levanduľovú vôňu, v porovnaní s týždňami, keď levanduľovú vôňu nepoužívali (Lee a kol., 2006).


Levandula: Aromaterapia levanduľovým olejom vykonaná 24 krát viedla u žien v strednom veku trpiacich nespavosťou k zlepšeniu kvality spánku, a to až po dobu 1 týždňa po skončení intervencie, v porovnaní s kontrolnou skupinou (Chien a kol., 2012).

Pomaranč: Olej z horkej pomarančovej kôry užívaný perorálne znížil úzkosť, predĺžil spánok a zvýšil čas pred začiatkom chemicky navodeného záchvatu (Carvalho-Freitas a kol., 2002).

Ischias

Ischiasom sa označuje bolesť vzniknutá podráždením sedacieho nervu. Sedací nerv je najdlhší nerv ľudského tela. Začína v mieche a prechádza cez sedaciu oblasť a oblasť panvy nadol zadnou časťou každej nohy. Ak dôjde k pricviknutiu alebo podráždeniu sedacieho nervu v dôsledku napríklad hernie disku, bolesti pociťovanej pozdĺž sedacieho nervu hovorí sa o ischias. Symptómy ischiasu zahŕňajú bolesť, stratu citlivosti a slabosť pozdĺž sedacieho nervu, pocity mravčenia a inkontinenciu moču a stolice.



Oleje:  mäta pieporná (peppermint),  rumanček rímsky (Roman chamomile),  slamienka (helichrysum),  tymián (thyme),  Zmes na úľavu (pri bolesti),  Uzemňujúca zmes,  jedľa biela (white fir),  santalové drevo (sandalwood),  levanduľa (lavender),  gaultéria (wintergreen)


: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1–2 kvapky na kríž, sedaciu oblasť alebo nohy. Pridajte 5–10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na oblasť chrbtice, chrbát, nohy a spodnú časť chodidiel.

Jazvy

pozrite časť *Koža: jazvy, Tkanivo: jazvy*

Joga

Oleje:  santalové drevo (sandalwood),  cédrové drevo (cedarwood)

: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Kandida

pozrite časť *Antifungálny: kandida*

Karbunkuly

pozrite časť *Furunkuly (povrchové vtedy)*

Kašeľ

Kašeľ je náhle hlasné vyrážanie vzduchu z pľúc za účelom odstránenie nadbytku hlienu, dráždivé alebo inej látky z dýchacích ciest. Kašeľ je možné vyvolať cudzími látkami, ktoré vnikli do dýchacích ciest, alebo infekciou, astmou alebo iným zdravotným problémom. Náležitá hydratácia alebo inhalovanie pary môže pomôcť uvoľniť husté sekréty a uľahčiť ich vylúčenie.

Oleje: 🌿 Zmes na dýchanie, 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 Ochranná zmes, 🌿 kardamón (cardamom), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 jedľa biela (white fir), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿 tymián (thyme), 🌿 myrha (myrrh), 🌿 zázvor (ginger)

Iné: 🌿 Ochranné gélové tobolky, 🌿 Ochranné kvapky na hrdlo na zmiernenie podráždenia alebo bolesti hrdla.

—Alergia:

Oleje: 🌿 Čistiaca zmes

—Ťažký:

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense)

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Použite kvapky na hrdlo podľa návodu na balení.

🌿: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na hrdlo a hrudník.

🌿: Užívajte výživové doplnky podľa návodu na obale.

Katar

pozrite časť Kongescia: katar

Katarakta (sivý zákal)

pozrite časť Oči: katarakta (sivý zákal)

Kinetóza

pozrite časť Nevoľnosť: kinetóza

Klby

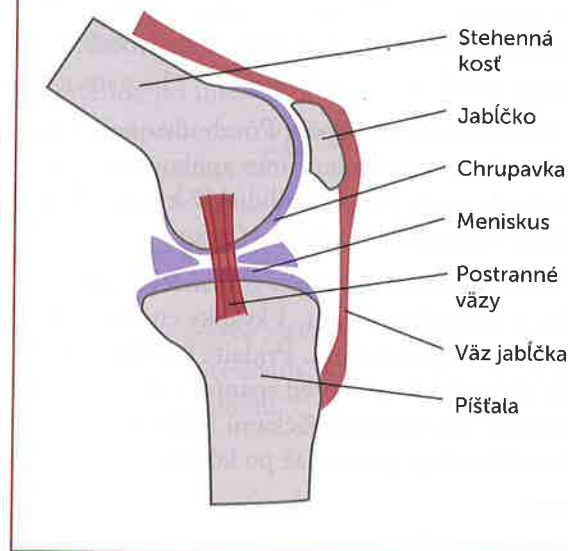
pozrite tiež časť Artritída, Kosti, Svalové/spojivé tkanivo, Zápal

Kĺb je miesto stretnutia dvoch kostí. Kĺby buď neumožňujú žiadny pohyb alebo umožňujú obmedzený pohyb (ako napríklad v lebke), alebo umožňujú široký rozsah pohybu (ako napríklad v pleciah, rukách a kolenách).

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile) (zápal)

Iné: 🌿 Krém na úľavu na zmiernenie stuhnutosti a bolestivosti kĺbov.

Kolenný kĺb



—Rotátorová manžeta (bolestivá):

Rotátorová manžeta je skupina svalov a šliach, ktoré sú pripevnené k ramenu a udržiavajú ho v ramennom kĺbe. Rotátorová manžeta sa môže stať bolestivou v dôsledku opakovaných zatažujúcich pohybov pleca alebo poranenia.

Oleje: 🌿 gaultéria (wintergreen); 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 jedľa biela (white fir)

Iné: 🌿 Krém na úľavu na zmiernenie stuhnutosti a bolestivosti kĺbov.

—Rameno (zamrznuté): *pozrite tiež časť Zápal*

Termínom zamrznuté rameno sa označuje stav, pri ktorom je pohyb pleca vážne obmedzený a bolestivý. Príčinou môže byť zápal, stuhnutosť, abnormálny rast tkaniva v kĺbovom puzdre (spojivé tkanivo, ktoré pomáha tlmiť nárazy, mazať a ochraňovať kĺb) v oblasti pleca, artritída alebo zápal burzy (malý tekutinou vyplnený vačok, ktorý chráni svaly, väzy a šlachy pred nárazmi vedľajších kostí pri ich pohybe). Tieto stavy môžu byť nesmierne bolestivé a ich vyliečenie môže mať dlhý priebeh.

Oleje: 🌿 Zmes na úľavu, 🌿 jedľa biela (white fir), 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 bazalka (basil), 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 oregáno, 🌿 mäta pieporná (peppermint)

Iné: 🍷 **Krém na úľavu** na zmiernenie stuhnutosti a bolestivosti kĺbov.

Recept 1: Začnite aplikovaním 1-2 kvapiek jedli bielej na reflexný bod pre plece na chodidle na zmiernenie zápalu. Olej by mal byť aplikovaný na chodidlo, ktoré je na rovnakej strane ako zamrznuté rameno. Skontrolujte, či nedošlo k zmierneniu bolesti alebo zlepšeniu rozsahu pohybu. Opakujte tieto kroky za použitia citrónovej trávy (pri pretrhnutých alebo natiahnutých väzoch), bazalky (pri svalových kŕčoch) a gaultérie (pri problémoch s kosťami). Po určení, ktorý z týchto olejov prináša najlepšie výsledky ohľadom zmiernenia bolesti a zlepšenia rozsahu pohybu, aplikujte 1-2 kvapky tohto oleja (alebo olejov) na plece. Následne aplikujte 1-2 kvapky mäty piepornej (pomáha pri upokojení nervov) a 1-2 kvapky oregána (na zlepšenie pružnosti svalov). Nakoniec aplikujte jedľu bielu na druhé plece na vytvorenie rovnováhy, keďže kompenzuje boľavé plece. Pite veľké množstvo vody.

–Tenisový lakeť:

Tenisový lakeť (epikondylitída) je poranenie šliach, ktoré upínajú ramennú kosť v blízkosti lakťa k svalom, ktoré ťahajú ruku dozadu (laterálne) a dopredu (mediálne) v zápästí. Tento typ poranenia je často spojený s opakovanými forhendovými a bekhendovými pohybmi pri hraní tenisu, môžu ho však spôsobiť aj iné aktivity, ktoré tiež zatažujú tieto šlachy.

Oleje: 🍷 Zmes na úľavu, 🍷 eukalyptus (eucalyptus), 🍷 mäta pieporná (peppermint), 🍷 slamienka (helichrysum), 🍷 gaultéria (wintergreen), 🍷 rozmarín (rosemary), 🍷 citrónová tráva (lemon-grass)

Iné: 🍷 **Krém na úľavu** na zmiernenie stuhnutosti a bolestivosti kĺbov.

Zmes 1: Skombinujte 10 kvapiek mäty piepornej, 10 kvapiek rozmarínu a 10 kvapky eukalyptu s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte na dané miesto, následne aplikujte vrecko s ľadom. Tiež môžete skúsiť striedanie studených a horúcich obkladov.

Zmes 2: Skombinujte po 1 kvapke vôňovca citrónového, slamičky, majoránu a mäty piepornej. Naneste na dané miesto, následne naň položte vrecko s ľadom.

🍷: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách. Skombinujte 5-10 kvapiek s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

Kolika

pozrite časť *Deti a dojčatá: kolika*

Kolitída

pozrite časť *Hrubé črevo: kolitída*

Kóma

Oleje: 🍷 kadidlo (frankincense), 🍷 Uzemňujúca zmes, 🍷 santalové drevo (sandalwood), 🍷 cyprus (cypress), 🍷 mäta pieporná (peppermint)

🍷: Rozriedte podľa odporúčaní a vmasírujte 1-2 kvapky na oblasť mozgového kmeňa, hlávkové výbežky spánkovej kosti (za uši), spánky a spodnú časť chodidiel.

Komáre

pozrite časť *Hmyz: komáre*

Koncentrácia (slabá)

Oleje: 🍷 Zmes na sústredenie, 🍷 levandula (lavender) 📌, 🍷 citrón (lemon) 📌, 🍷 mäta pieporná (peppermint), 🍷 pomaranč (orange), 🍷 cédrové drevo (cedarwood), 🍷 cyprus (cypress), 🍷 borievka (juniper berry), 🍷 eukalyptus (eucalyptus), 🍷 rozmarín (rosemary), 🍷 santalové drevo (sandalwood), 🍷 ylang ylang

Iné: 🍷 Komplex esenciálnych omega olejov, Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo 🍷 Rybí omega-3 olej, ktoré obsahujú omega-3 mastné kyseliny nevyhnutné na správnu funkciu mozgových buniek.

🍷: Aplikujte na zadnú časť krku a spodnú časť chodidiel.

🍷: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte a inhalujte z rúk, servítky alebo vatového tampónu.

🍷: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

📌: Dodatočný výskum:

Levandula: Subjekty, ktoré boli vystavené vôni čistiaceho gélu s arómou levandule, boli uvoľnenejšie a schopné dokončiť matematické výpočty rýchlejšie (Field a kol., 2005).

Levandula: Subjekty vystavené levandulovej aróme po dobu 3 minút boli uvoľnenejšie a schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie a správnejšie. Subjekty vystavené aróme rozmarínu boli bdelejšie a dokončili matematické výpočty rýchlejšie (ale nie správnejšie) (Diego a kol., 1998).

Citrón: Denné inhalovanie arómy citrónového éterického oleja po dobu 5 minút malo pozitívny účinok na učenie u myši (Ogeturk a kol., 2010).

Kongescia

Termínom kongescia sa označujú upchaté nosové priechody, prinosové dutiny alebo horné dýchacie cesty v dôsledku zapáleného tkaniva a krvných ciev alebo zvýšeného vylučovania hlienu. Kongescia môže sťažiť dýchanie a niekedy môže viesť k bolesti.

Oleje: 🌿 eukalyptus (eucalyptus) 📦, 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 Zmes na dýchanie, 🌿 škoricca (cinnamon), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 kardamón (cardamom), 🌿 zázvor (ginger), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 fenikel (fennel), 🌿 citrusové oleje, 🌿 pačuli (patchouli)

—Katar:

Katarom sa označuje vylučovanie hlienu a bielych krviniek sliznicou prinosových dutín a nosových priechodov v reakcii na infekciu.

Oleje: 🌿 cyprus (cypress), 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 Zmes na dýchanie, 🌿 Ochranná zmes, 🌿 eukalyptus (eucalyptus) 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 myrha (myrrh), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 zázvor (ginger)

—Expektorans:

Expektorans je látka, ktorá pomáha rozpúšťať husté hlieny v priedušnici, prieduškách alebo pľúcach za účelom ich jednoduchšieho odstránenia z tela.

Oleje: 🌿 eukalyptus (eucalyptus) 📦, 🌿 majorán (marjoram), 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 kardamón (cardamom)

—Hlien:

Hlien je látka, ktorá pokrýva sliznice dýchacieho traktu, tráviaceho traktu a rozmnožovacieho systému, ktorých epitelové bunky ho tvoria. Hlien plní dôležitú úlohu pri ochrane týchto plôch pred rôznymi látkami alebo mikroorganizmami, s ktorými prichádzajú do styku. Po infekcii alebo zápale jednej z týchto plôch často nasleduje prílišná tvorba hlienu. Nadbytok hlienu môže viesť

k sťaženému dýchaniu v prinosových dutinách, nosových priechodoch alebo dýchacom trakte. Informácie o olejoch, ktoré pomáhajú bojovať s nadbytkom hlienu, nájdete pod ďalšími heslami v rámci časti Kongescia.

Oleje: 🌿🌿 Zmes na trávenie (so zázvorom - pomáha stráviť staré hlieny)

🌿: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite 1-2 kvapky na hrudník, krk, chrbát a chodidlá. Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na hrudník, krk, chrbát a chodidlá.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky do misky s horúcou vodou a inhalujte výpary. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🌿: Dajte 1-2 kvapky každého oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

📦: Dodatočný výskum:

Eukalyptus: Eukalyptový olej mal protizápalové účinky a mucín inhibičné účinky u potkanov s bronchitídou navodenou lipopolysacharidmi (Lu a kol., 2004).

Konjunktivitída

pozrite časť Oči: zápal spojiviek

Kosti

Oleje: 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 jedľa biela (white fir), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 levandula (lavender), 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 majorán (marjoram), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 santalové drevo (sandalwood)

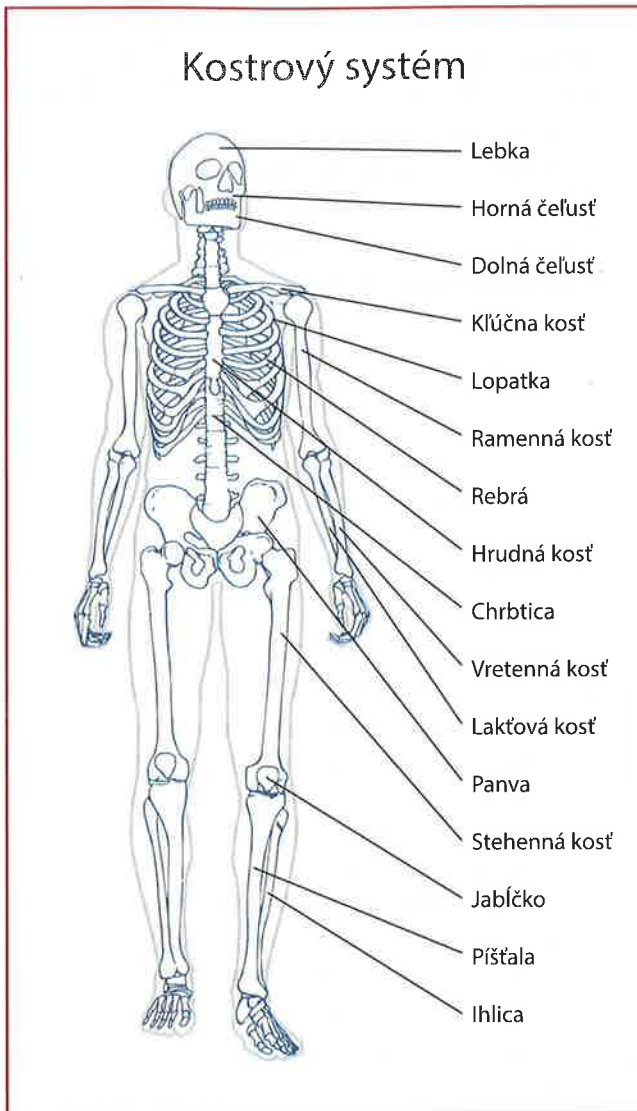
Iné: 🌿 Komplex živín zo stravy obsahujúci živiny nevyhnutné pre vývin kostí, ako napríklad vápnik, horčík, zinok a vitamín D.

—Kostné ostrohy:

Kostná ostroha (osteofyt) je kostný výčnelok, ktorý sa vytvorí na normálnej kosti. Telo vytvára kostné ostrohy v reakcii na tlak, záťaž alebo trenie, ktoré pretrvávajú, v snahe regenerovať sa výstavbou dodatočného kostného tkaniva. Kostné ostrohy môžu spôsobovať bolesť, ak trú o mäkké tkanivá alebo iné kosti.

Oleje: 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 majorán (marjoram)

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabulke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.



—Zlomené:

Oleje: ☉Zmes na úľavu (pri bolesti),
☉Okadidlo (frankincense)

Recept 1: Aplikujte oleje z gaultérie a cyprusu večer pred spaním. Ráno aplikujte slamienku, oregáno a Uzemňujúcu zmes.

Zmes 1: Skombinujte rovnaké časti vôňovca citrónového, klinčekovca, eukalyptu a čajovníka. Aplikujte na dané miesto.

Iné: ☉Komplex živín zo stravy obsahujúci živiny nevyhnutné pre kosti: vápnik, horčík, zinok a vitamín D.

—Narazené

Oleje: ☉Zmes na úľavu, ☉slamienka (helichrysum)

—Chrupavka:

Chrupavka je typ telesného spojivového tkaniva, ktoré určuje tvar iných tkanív a poskytuje im oporu, hoci nie je tak tvrdá a pevná ako kosť. Na rozdiel od iných spojivových tkanív chrupavka neobsahuje krvné cievy. Chrupavka sa nachádza v mnohých častiach tela vrátane kĺbov, uší, nosa, priedušiek a medzistavcových platničiek.

Oleje: ☉santalové drevo (sandalwood) (pomáha regenerovať), ☉jedľa biela (white fir) (zápal)

—Vývin:

Iné: ☉Komplex živín zo stravy obsahujúci živiny nevyhnutné pre vývin kostí, ako napríklad vápnik, horčík, zinok a vitamín D.

—Osteomyelitída: *pozrite tiež časť Antibakteriálny, Antifungálny*

Osteomyelitída je infekčné ochorenie kostí, ktoré je zvyčajne spôsobené baktériami. Táto infekcia väčšinou začína v inej časti tela a neskôr sa rozšíri do kosti. K symptómom patrí horúčka, bolesť, opuchnutie, nutkanie na vracanie, tvorba hnisu a stiesnenosť. Cukrovka, hemodialýza, nedávna trauma a vnútrožilové užívanie drog predstavujú rizikové faktory pre vznik osteomyelitídy.

Recept 1: Naneste na dané miesto rovnaké množstvá citrónovej trávy, klinčeka, eukalyptu a čajovníka, a to buď vo forme zmesi, alebo individuálne.

—Osteoporóza:

Osteoporóza je ochorenie charakterizované znižovaním kostnej hustoty, čo vedie k extrémnej krehkosti kostí a ich náchylnosti na zlomenie. Hoci sa osteoporóza vyskytuje u žien omnoho častejšie než u mužov, predovšetkým po menopauze, ochorenie postihuje obe pohlavia.

Oleje: ☉klinček (clove), ☉muškát (geranium), ☉mäta pieporná (peppermint), ☉gaultéria (wintergreen), ☉jedľa biela (white fir), ☉Zmes na úľavu, ☉tymián (thyme), ☉rozmarín (rosemary), ☉citrón (lemon), ☉cyprus (cypress)

Iné: ☉Komplex na výživu kostí, ☉Fytoestrogénový komplex

—Bolesť:

Oleje: ☉Zmes na úľavu, ☉gaultéria (wintergreen), ☉borievka (juniper berry), ☉jedľa biela (white fir)

— **Rotátorová manžeta:** *pozrite časť Klby: rotátorová manžeta*

- ☞ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách.
- ⦿ Užívajte tobolky podľa návodu. Dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

📖 **Dodatočný výskum:**

Rozmarín a eukalyptus: Perorálne prijímanie rozmarínového a eukalyptového éterického oleja (ako aj niekoľkých monoterpénov vyskytujúcich sa v iných éterických olejoch) potláčalo resorpciu kostí u potkanov (Mühlbauer a kol., 2003).

Kostrový systém

pozrite časť Kosti

Kovy

pozrite časť Detoxikácia

Koža

pozrite tiež časť Akné, Antibakteriálny, Antifungálny, Furunkuly (povrchové vredy), Chodidlo, Popáleniny, Rakovina: koža/melanóm

Koža je orgán, ktorý pokrýva telo, čím predstavuje prvú vrstvu ochrany pre vnútorné orgány a tkanivá pred pôsobením okolitého prostredia a hubových, bakteriálnych a iných infekčných činiteľov. Pomáha regulovať telesné teplo a tiež pomáha zabraňovať vyparovaniu vody z tela. V koži sa tiež nachádzajú nervové zakončenia, ktoré umožňujú telu vnímať dotyk, horúcosť a bolesť. Koža sa skladá z troch vrstiev: vrchnú vrstvu tvorí epiderma (alebo pokožka), strednú vrstvu derma (zamša) a najhlbšiu vrstvu hypoderma (subcutis).

Oleje: ☞mäta pieporná (peppermint), ☞čajovník (melaleuca), ☞Zmes na pleť, ☞Zmes proti starnutiu, ☞santalové drevo (sandalwood), ☞kadidlo (frankincense), ☞levanduľa (lavender), ☞myrha (myrrh), ☞muškát (geranium), ☞rozmarín (rosemary), ☞Uzemňujúca zmes, ☞ylang ylang, ☞majorán (marjoram), ☞cyprus (cypress), ☞borievka (juniper berry), ☞cédrové drevo (cedarwood), ☞Detoxikačná zmes, ☞vetiver, ☞tuja riasnatá (arborvitae), ☞slamienka (helichrysum), ☞citrón (lemon), ☞pomaranč (orange), ☞limeta (lime), ☞pačuli (patchouli)

Iné: ☞Hydratačný krém proti starnutiu, ☞Čistiaci gél na tvár, ☞Hydratačný krém, ☞Hydratačné sérum, ☞Oživujúci peeling, ☞Pleťové tonikum, ☞Dvojdielny pleťový systém, a ☞Pleťové sérum pre mla-

distvú a živú pokožku. ☞Tekuté mydlo na tvár na zlepšenie tonusu a textúry pokožky. ☞Ochranné tekuté mydlo na ruky na ochranu pred škodlivými kožnými mikroorganizmami: ☞Vzpružujúce a ☞Upokojujúce mydlá do kúpeľa alebo ☞Mlieko na telo a ruky na prečistenie a hydratáciu pokožky. ☞Upokojujúci pleťový krém na prečistenie a podporu prirodzeného hojivého procesu kože. ☞Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo ☞Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ☞Rybí omega-3 olej, ☞Komplex bunkovej vitality, ☞Žuvací multivitamín, ☞Komplex živín zo stravy obsahujúce omega mastné kyseliny a iné živiny nevyhnutné pre zdravú funkciu kožných buniek. ☞Detoxikačný komplex na podporu prečistenia kože.

- ☞ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 5-10 kvapiek do 2 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 1 kvapku éterického oleja do 1 čajovej lyžičky nearomatizovaného pleťového mlieka a aplikujte na pokožku. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice kúpeľového alebo sprchovacieho gélu a aplikujte na pokožku. Aplikujte na pokožku spenený tekutý prípravok na ruky namiesto bežného mydla alebo použite kúpeľové mydlá na umývanie rúk a kúpanie.
- ⦿ Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Pridajte 3-5 kvapiek oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

— **Akné :** *pozrite časť Akné*

— **Povrchové vredy:** *pozrite časť Povrchové vredy*

— **Popáleniny:** *pozrite časť Popáleniny*

— **Mozole:**

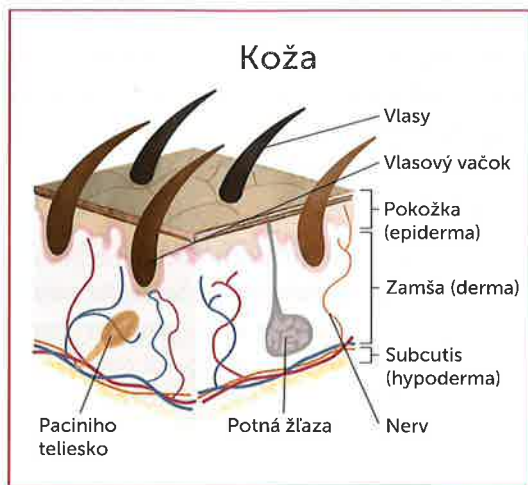
Mozoľom sa označuje zhrubnutie pokožky, ktoré sa vyvíja na miestach vystavených stálemu treniu. Mozole sa zvyčajne tvoria na spodnej časti chodidiel, ale tiež môžu vzniknúť na rukách a iných častiach tela vystavených stálemu treniu.

Oleje: ☞oregáno, ☞Zmes na pleť, ☞rumanček rímsky (Roman chamomile)

- ☞ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Sprievodca osobným použitím

A
B
C
Č
D
E
F
G
H
Ch
I
J
K
L
M
N
O
P
R
S
T
U
V
Z
Ž



— Popraskaná:

K popraskaniu kože dochádza následkom úbytku prírodných olejov (mazu) na povrchu kože, čo vedie k dehydratácii kože. Medzi bežné príčiny popraskanej kože sa zaraďuje pôsobenie chladu alebo vetra, opakovaný kontakt s mydlom alebo chemikáliami, ktoré rozkladajú oleje alebo nedostatok esenciálnych mastných kyselín v tele.

- Oleje:** 🌸 myrha (myrrh), 🌿 Zmes na pleť, 🌿 Zmes proti starnutiu
- Iné:** 🌿 Mlieko na telo a ruky, 🌿 Hydratačný krém a 🌿 Hydratačné sérum na hydratáciu a ochranu. 🌿 Upokojujúci pleťový krém na prečistenie a podporu prirodzeného hojivého procesu kože. 🌿 Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo 🌿 Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo 🌿 Rybí omega-3 olej poskytujúce esenciálne omega mastné kyseliny nevyhnutné pre zdravú kožu. 🌿 Vzpružujúce a 🌿 Upokojujúce mydlá do kúpeľa obsahujúce prírodné oleje, ktoré pomáhajú hydratovať a zmäkčovať kožu.
- 👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.
- 🍊 Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

— Kurie oko: *pozrite časť Chodidlo: kurie oko*

— Dehydrovaná:

Oleje: 🌸 muškát (geranium), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 Zmes proti starnutiu

Iné: 🌿 Mlieko na telo a ruky a 🌿 Hydratačný krém a 🌿 Hydratačné sérum na hydratáciu a ochranu. 🌿 Vzpružujúce a 🌿 Upokojujúce mydlá do kúpeľa obsahujúce prírodné oleje, ktoré pomáhajú hydratovať a zmäkčovať.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 5-10 kvapiek do 2 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 1 kvapku éterického oleja do 1 čajovej lyžičky nearomatizovaného pleťového mlieka a aplikujte na pokožku. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice kúpeľového alebo sprchovacieho gélu a aplikujte na pokožku.

— Dermatitída/ekzém:

Dermatitída je akýkoľvek zápal horných vrstiev kože, ktoré vedie k sčervneniu, svrbeniu, bolesti alebo prípadne pluzgierom. Môže byť spôsobená kontaktom s alergénom alebo dráždivou látkou, hubovou infekciou, dehydratáciou alebo prípadne iným ochorením.

Oleje: 🌿 Zmes na pleť, 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 tymián (thyme), 🌿 muškát (geranium), 🌿 tuja riasnatá (arborvitae), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 pačuli (patchouli), 🌿 bergamot, 🌿 rozmarín (rosemary)

👉 Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto. Rozriedte podľa odporúčaní a naneste 1-2 kvapky na dané miesto.

— Plienková dermatitída: *pozrite časť Deti a dojčatá: Plienková dermatitída*

— Suchá:

Oleje: 🌸 muškát (geranium), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 Zmes proti starnutiu, 🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿 citrón (lemon)

Iné: 🌿 Hydratačný krém proti starnutiu, 🌿 Hydratačný krém a 🌿 Hydratačné sérum na zmiernenie suchosti a zníženie viditeľných známok

starnutia. **Mlieko na telo a ruky** na hydratáciu a ochranu. **Dvojdielny pleťový systém** na tvár na podporu tvorby kože a zadržiavania vlhkosti.

- ☞ Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 2-3 kvapky éterického oleja do 1 čajovej lyžičky Mlieka na telo a ruky a naneste na pokožku.

—Dodanie energie:

Oleje: **bergamot**, **citrón (lemon)**

Iné: **Oživujúci peeling** na lesklú pokožku a jej exfoliáciu. **Vzpružujúce mydlo do kúpeľa** obsahujúce prírodné ovsené zrná, ktoré pomáhajú s exfoliáciou.

- ☞ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 5-10 kvapiek do 2 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 1 kvapku éterického oleja do 1 čajovej lyžičky Mlieka na telo a ruky a aplikujte na pokožku. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice kúpeľového alebo sprchovacieho gélu a aplikujte na pokožku. Vmasírujte Oživujúci peeling do vlhkej pokožky po dobu jednej minúty a opláchnite teplou vodou.

—Oleje na tvár: *pozrite tiež časť Informácie o ďalších olejoch, ktoré možno použiť pre určité kožné typy/ochorenia, nájdete pod heslami dehydrovaná, dodanie energie, olejnatá/mastná, revitalizácia a suchá v tejto časti.*

Oleje: **myrha (myrrh)**, **santalové drevo (sandalwood)**, **vetiver**

- ☞ Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na tvár. Pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do 1 čajovej lyžičky nearomatizovaného pleťového mlieka a aplikujte na pokožku.

—Hubové infekcie: *pozrite časť Antifungálny: Atletická noha, Antifungálny: tinea*

—Impetigo:

Impetigo je bakteriálne kožné infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje vrede a pluzgiere naplnené žltkastou tekutinou. Tieto pluzgiere môžu svrbieť a byť bolestivé a ľahko sa môžu rozšíriť na iné časti kože alebo preniesť na iného človeka.

Oleje: **muškát (geranium)**, **levanduľa (lavender)**, **Zmes na pleť**, **myrha (myrrh)**

- ☞ Povarte 120 ml vody, nechajte ochladiť a pridajte 5-10 kvapiek éterického oleja. Umyte touto vodou pluzgiere a následne ich prikryte na jednu hodinu. Aplikujte oleje ako horúci obklad na dané miesto.

—Svrbenie:

Svrbenie je nepríjemný pocit drobného pichania vyvolávajúci túžbu škriabať sa. Svrbenie môžu spôsobiť rôzne ochorenia alebo poruchy, parazity, ako napríklad svrab a vši, alergické reakcie na chemikálie alebo lieky, suchá pokožka, uštipnutie hmyzom atď. Škriabanie časti, ktorá svrbí, príliš silno alebo príliš často môže poraniť kožu.

Oleje: **mäta pieporná (peppermint)**, **levanduľa (lavender)**, **Upokojujúca zmes**

Iné: **Vzpružujúce mydlo do kúpeľa** obsahujúce prírodné ovsené zrná, ktoré môžu pomôcť s exfoliáciou kože a zmierniť svrbenie.

- ☞ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto a na uši. Umyte telo Mydlom do kúpeľa.

—Melanóm: *pozrite časť Rakovina: koža/melanóm*

—Materské znamienka:

Materské znamienka sú malé výrastky kožných buniek tvoriacich pigment, väčšinou hnedej alebo čiernej farby. Zvyčajne sa objavujú počas prvých 20 rokov života človeka a ostanú s ním počas celého života. Hoci materské znamienka nie sú nebezpečné, melanóm (typ rakoviny kože, ktorý vzniká v pigmentových bunkách) sa môže spočiatku na materské znamienko podobať. Materské znamienka, ktorých farba sa mení alebo ktorých veľkosť alebo tvar sa pomerne rýchlo menia, môžu byť rakovinové a mali by sa vyšetriť.

Oleje: **kadidlo (frankincense)**, **santalové drevo (sandalwood)**, **muškát (geranium)**, **levanduľa (lavender)**

- ☞ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1 kvapku na dané miesto.

—Olejnatá/mastná:

Oleje: **citrón (lemon)**, **Zmes na pleť**, **cyprus (cypress)**, **kadidlo (frankincense)**, **muškát (geranium)**, **levanduľa (lavender)**, **majorán (marjoram)**, **pomaranč (orange)**, **rozmarín (rosemary)**

Iné: 🌿 **Tekuté mydlo na tvár** na vyváženie množstva kožného mazu. 🌿 **Čistiaci gél na tvár** na prečistenie kože a pocit jemnosti a sviežosti.

👉: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Použite Čistiaci gél na tvár podľa návodu na balení.

— **Psoriáza:** *pozrite časť Psoriáza*

— **Kožné vyrážky:**

Kožnou vyrážkou sa označuje miesto podráždennej kože, jej začervenanie alebo červené pupence na tele. Kožné vyrážky môžu byť lokalizované alebo môžu pokrývať veľké plochy tela. Môžu ich spôsobiť chemické látky alebo alergény dráždiace kožu alebo sa môžu objaviť ako symptóm iného ochorenia alebo infekcie.

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rumanček rímsky (roman chamomile)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 1-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto.

— **Oživenie:**

Oleje: 🌿 cyprus (cypress), 🌿 citrón (lemon), 🌿 Zmes proti starnutiu, 🌿 Zmes na pleť, 🌿 fenikel (fennel), 🌿 limeta (lime)

Iné: 🌿 **Oživujúci peeling** na lesklú pokožku a jej exfoliáciu. 🌿 **Dvojdielny pleťový systém** na tvár na podporu tvorby kože a zadržiavania vlhkosti. 🌿 **Vzpružujúce mydlo do kúpeľa** obsahujúce prírodné ovsené zrná, ktoré pomáhajú s exfoliáciou.

👉: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 2-3 kvapky éterického oleja do 1 čajovej lyžičky nearomatizovaného pleťového mlieka a aplikujte na pokožku. Vmasírujte Oživujúci peeling do vlhkej pokožky po dobu jednej minúty a opláchnite teplou vodou.

— **Tinea:** *pozrite časť Antifungálny: tinea*

— **Svrab:**

Svrab je infekcia kože roztočmi druhu *Sarcoptes scabiei*, ktoré sa zavrtávajú do vrchných vrstiev kože a spôsobujú malé, extrémne svrbiace pupence.

Oleje: 🌿 **Ochranná zmes**, 🌿 **Zmes na pleť**, 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 bergamot

👉: Pridajte 5-10 kvapiek oleja do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo na dané miesto ráno a večer. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

— **Jazvy:**

Jazvy sú vláknité spojivové tkanivo, ktorým telo rýchlo opraví ranu alebo poranenie namiesto bežnej kože alebo tkaniva.

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender) (popáleniny), 🌿 ruža (rose) (pomáha predchádzať), 🌿 kadidlo (frankincense) (pomáha predchádzať), 🌿 slamienka (helichrysum) (redukuje), 🌿 muškát (geranium), 🌿 myrha (myrrh)

Iné: 🌿 **Upokojujúci pleťový krém** na prečistenie a podporu prirodzeného hojivého procesu kože.

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek slamienky a 5 kvapiek levandule s 1 polievkovou lyžicou slnečnicového oleja alebo tekutého lecitínu (emulgátor z vajec alebo sóje) a aplikujte na dané miesto.

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku levandule, 1 kvapku citrónovej trávy a 1 kvapku muškátu. Aplikácia zmesi na dané miesto pomôže zabrániť vzniku jazvy.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

— **Citlivá:**

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 muškát (geranium)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

— **Kožné vredy:**

Kožné vredy sú bolestivé zdureniny, pri ktorých pokožka a prípadne celá zamša alebo jej časť chýba, čo vedie k odkrytiu hlbších častí kože. Môžu ich spôsobiť popáleniny, tlak, trenie, podráždenie alebo infekcie poškodzujúce vrchné vrstvy kože.

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 myrha (myrrh), 🌿 Zmes na pleť, 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 Čistiaca zmes

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

—Strie:

Strie sú tenké fialové alebo červené miesta na koži, ktoré sa objavujú pri prudkom natihnutí kože počas krátkej doby, čo spôsobí natihnutie a pretrhnutie dermy (strednej vrstvy kože). Mnoho žien si všimne výskyt strií v posledných mesiacoch tehotenstva, môžu sa však objaviť tiež u mužov alebo žien pri prudkom príbratí na váhe. Často sa objavujú na prsiach, bruchu, sedacej oblasti, stehnách a bokoch. Časom sa začnú strie strácať, ale je ťažké sa ich úplne zbaviť.

Oleje: 🌸 levandula (lavender), 🌸 myrha (myrrh)

👉 Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja alebo oleja z lieskových orieškov a aplikujte na dané miesto.

—Spálenie od slnka: *pozrite časť Popáleniny: spálenie od slnka*

—Spevnenie:

Oleje: 🍋 citrón (lemon)

👉 Pridajte 4-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej (vyhýbajte sa priamemu slnečnému svetlu po aplikácii).

—Vitiligo:

Vitiligo sú biele škvrny na koži spôsobené odumretím alebo dysfunkciou buniek tvoriacich pigment na danom mieste. Hoci jeho presná príčina nie je známa, vitiligo môže spôsobiť imunitná alebo genetická porucha alebo môže súvisieť s problémami so štítnou žľazou.

Oleje: 🌳 santalové drevo (sandalwood), 🌿 vetiver, 🌸 kadidlo (frankincense), 🌸 myrha (myrrh), 🧼 Čistiaca zmes

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky za uši a zadnú časť krku alebo na reflexné body na chodidlách, následne vytvorte z dlaní miskú a inhalujte arómu z dlaní.

—Vrásky:

Vráska je záhyb alebo ryha na koži, ktorej vznik je normálnou súčasťou procesu starnutia. Predpokladá sa, že vrásky vznikajú rozpadom kolagénu (bielkoviny, ktorá dáva tvar bunkám a tkanivám) v koži, čím sa koža stáva krehkejšou a voľnejšou.

Oleje: 🌿 Zmes proti starnutiu, 🌸 levandula (lavender), 🌸 myrha (myrrh) 🌿 fenikel (fennel),

🌿 kôpor (dill) 🌿 muškát (geranium), 🌸 kadidlo (frankincense), 🌸 ruža (rose), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 šalvia muškátová (clary sage), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 slamienka (helichrysum), 🍋 citrón (lemon), 🍊 pomaranč (orange), 🌿 oregáno, 🌳 santalové drevo (sandalwood), 🌿 tymián (thyme), 🌸 ylang ylang

Iné: 🌿 Hydratačný krém proti starnutiu na zmierenie suchosti a zníženie viditeľných známok starnutia. 🌿 Napínajúce sérum na napnutie kože za účelom odstránenia jemných rýh a vrások. 🌿 Hydratačný krém pre plnšiu a hladšiu pokožku. 🌿 Dvojdielny pleťový systém na tvár na podporu tvorby kože a zadržiavania vlhkosti.

Zmes 1: Skombinujte 1 kvapku kadidla, 1 kvapku levandule a 1 kvapku citróna. Natrite ráno a večer okolo očí (dajte pozor, aby olej nevníkol do očí).

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku santalového dreva, 1 kvapku slamienky, 1 kvapku muškátu, 1 kvapku levandule a 1 kvapku kadidla. Pridajte do 2 čajových lyžičiek nearomatizovaného pleťového mlieka a aplikujte na pokožku.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na pokožku. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja alebo iného základového oleja, ako napríklad jojobového, marhuľového a mandľového oleja alebo oleja z lieskových orieškov, a aplikujte na žiaduce miesto. Pridajte 3-5 kvapiek do 1/2 pohára Terapeutickej soli do kúpeľa a rozpustite ich v teplej vode vo vani pred kúpeľom.

📌: Dodatočný výskum:

Myrha: Myrhový éterický olej účinne zneškodňoval kyslíkové radikály (typ antioxidantného pôsobenia) svojou schopnosťou znížiť tvorbu peroxidu skvalénu v kožnom maze (na pleti ľudských subjektov), ktoré bolo ožiarené UV žiarením. Z týchto výsledkov vyplýva, že lokálna aplikácia myrhového éterického oleja môže pomôcť znížiť poškodenie kožného mazu a tým ochrániť kožu pred starnutím (Auffray, 2007).

Kôpor: Štúdia uskutočnená in vitro s ľudskými fibroblastovými bunkami z kože dospelých osôb preukázala, že kôprový extrakt je schopný stimulovať expresiu génu LOXL1, a tým vyvolať elastogénu v bunkách kože dospelých jedincov. Z týchto výsledkov vyplýva, že kôprový extrakt by mohol byť schopný zvýšiť elasticitu a pevnosť kože (Cenizo a kol., 2006).

Koriandrová vňať: Extrakt z koriandrovej vňate chránil ľudské keratinocyty (epidermálne bunky) pred oxidačným stresom navodeným H₂O₂, z čoho vyplýva, že koriandrová vňať môže byť užitočná pri ochrane kožných buniek pred oxidačným poškodením (Park a kol., 2012).

Kožné vyrážky

pozrite časť Koža: kožné vyrážky

Kŕče

pozrite časť *Svalové/Spojivové Tkanivo: Kŕče, Tráviaci Systém: Kŕče, Ženské Ochorenia: Menštruácia*

Kŕčové záchvaty

pozrite časť *Záchvat (epileptický): kŕčové záchvaty*

Kŕčové žily

Kŕčové žily sú stočené, zväčšené, modré a fialové žily, ktoré možno najčastejšie nájsť na nohách a členkoch. Majú niekoľko rôznych príčin vrátane oslabených chlopni spôsobujúcich zhromažďovanie krvi v žilách. V niektorých prípadoch predstavujú kŕčové žily pre svoj vzhľad iba kozmetický problém, v iných prípadoch však môžu spôsobovať značnú bolesť. *Informácie o kŕčových žilách konečníka alebo análneho otvoru nájdete v časti Hemoroidy.*

Oleje: cyprus (cypress), citrónová tráva (lemon-grass), citrón (lemon), mäta pieporná (peppermint), slamienna (helichrysum), Povzbudzujúca zmes, muškát (geranium), levanduľa (lavender), rozmarín (rosemary), borievka (juniper berry), pomaranč (orange)

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte oleje zľahka na nohy od členkov nahor. *Vytrvalá aplikácia olejov po dlhší čas je kľúčová.* Pridajte 3-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte nad žily smerom k srdcu. Nosenie stáhovacích pančúch a vykladanie chodidiel do vyvýšenej polohy môže tiež pomôcť zabrániť zhromažďovaniu krvi v nohách.

Krk

Oleje: citrón (lemon), muškát (geranium), šalvia muškátová (clary sage), pomaranč (orange), bazalka (basil), slamienna (helichrysum)

Rozriedte 1-5 kvapiek oleja s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na krk.

Krv

Krv je vnútrotelová tekutina, ktorá privádza kyslík a živiny k bunkám a odvádza odpadové látky z buniek. Tiež prenáša bunky, ktoré sa zúčastňujú imunitných reakcií, hormóny a iných chemických poslov, ktoré regulujú telesné funkcie, a krvné doštičky, ktoré uľahčujú proces zrážania krvi nevyhnutný pre opravu poškodených

krvných ciev. Krv pozostáva v prvom rade z plazmy (voda s rozpustenými živinami, minerálnymi látkami a oxidom uhličitým), ktorá prenáša červené krvinky (najpočetnejší typ buniek v krvi, ktoré sú zodpovedné za prenos kyslíka), biele krvinky (bunky tvoriace súčasť imunitného systému a zapojené do imunitných reakcií) a krvné doštičky. Krv obieha telom v dôsledku pumpujúcej činnosti srdca, ktoré poháňa krv cez rôzne krvné cievy. Náležitý obeh krvi a jej správna funkcia v celom tele sú kľúčové pre zdravie a dokonca aj pre udržanie života.

–Krvný tlak

Oleje: citrón (lemon) (reguluje tlak - podľa potreby ho buď zvýši alebo zníži), lime-ta (lime)

–Vysoký (hypertenzia)

Oleje: ylang ylang majorán (marjoram) eukalyptus (eucalyptus) levanduľa (lavender), klinček (clove), šalvia muškátová (clary sage), citrón (lemon), gaultéria (wintergreen)
Vyhýbajte sa rozmarínu, tymiánu a prípadne mäta piepornej

Kúpeľ 1: Dajte 3 kvapky oleja ylang ylang a 3 kvapky majoránu do vody vo vani a dajte si dvakrát týždenne večer kúpeľ.

Zmes 1: Skombinujte 10 kvapiek oleja ylang ylang, 5 kvapiek majoránu a 5 kvapiek cyprusu v 30 ml frakcionovaného kokosového oleja. Votrite na oblasť srdca a reflexné body na ľavom chodidle a ľavej ruke.

Zmes 2: Skombinujte 5 kvapiek muškátu, 8 kvapiek citrónovej trávy a 3 kvapky levandule v 30 ml frakcionovaného kokosového oleja. Votrite na oblasť srdca a reflexné body na ľavom chodidle a ľavej ruke.

–Nízky

Oleje: rozmarín (rosemary)

Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu priamo.

Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-3 kvapky oleja do prázdnej tobolky; užite až 3 razy denne.

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

—Krvácanie (zastavenie):

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum), 🌿muškát (geranium), 🌿ruža (rose)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto.

—Prasknuté krvné cievy

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum), 🌿grapefruit

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

—Cholesterol:

Cholesterol je mäkká, voskovitá látka (zložený lipid) vyskytujúci sa v krvnom riečisku a vo všetkých telesných bunkách. Telo vyžaduje istý cholesterol, aby fungovalo správne, ale vysoká hladina cholesterolu môže zúžiť a zablokovať tepny a zvýšiť riziko srdcového ochorenia.

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

—Obeh: *pozrite časť Srdcovocievny systém*

—Prečistenie

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum), 🌿muškát (geranium), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

—Zrazeniny:

Tvorba krvných zrazenín predstavuje prirodzený telesný obranný mechanizmus, ktorým telo opravuje poškodené krvné cievy a zamedzuje strate nadmerného množstva krvi. Avšak zrážanie môže byť nebezpečné, ak sa vnútorná krvná zrazenina (thrombus) v obehovom systéme uvoľní a zablokuje prítok krvi k životným orgánom.

Oleje: 🌿🌿klinček (clove) 🌿🌿fenikel (fennel) 🌿🌿, 🌿🌿tymián (thyme), 🌿grapefruit

👉: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-3 kvapky oleja do prázdnej tobolky; užite až 3 razy denne.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu priamo.

—Hemorágia:

Hemorágia je nadmerná alebo nekontrolovateľná strata krvi.

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum), 🌿ylang ylang, 🌿ruža (rose)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto.

—Nízka hladina cukru:

Termínom krvný cukor sa označuje množstvo glukózy v krvnom riečisku. Keď množstvo krvnej glukózy poklesne pod normálnu hodnotu, nazýva sa to nízka hladina krvného cukru alebo hypoglykémia. Keďže glukóza predstavuje pre telo veľmi dôležitý zdroj energie, nízka hladina krvného cukru môže mať za následok závrat, pocit hladu, rozochvenosť, slabosť, zmätok, nervozitu, ťažkosti s rečou a úzkosť.

Oleje: 🌿Ochranná zmes, 🌿škoricca (cinnamon), 🌿klinček (clove), 🌿tymián (thyme)

Iné: 🌿Ochranné gélové tobolky

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

—Stimulácia tvorby krviniek

Oleje: 🌿🌿mäta pieporná (peppermint) 🌿🌿, 🌿🌿citrón (lemon)

👉: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-3 kvapky oleja do prázdnej tobolky; užite až 3 razy denne. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

—Cievy: *pozrite časť Tepny, Vlásoknice, Žily*

👉: Dodatočný výskum:

Ylang ylang: Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu telesnú teplotu a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Ylang ylang: Inhalovanie oleja ylang ylang znižovalo krvný tlak a tepovú frekvenciu a zvyšovalo pozornosť a bdelosť u dobrovoľníkov v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá vôňu nedýchala (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Ylang ylang, levandula, majorán: Osemdesiattri hypersenzitívnych alebo predhypersenzitívnych subjektov bolo rozdelených do nasledovných troch skupín: študijná skupina (vystavená zmesi éterických olejov obsahujúcich levandulu, ylang ylang, majorán a neroli), placebová skupina (vystavená umelo vytvoreným vôňam) a kontrolná skupina (bez zásahov). Zistilo sa, že u študijnej skupiny

došlo k okamžitému a dlhodobému zníženiu domáceho krvného tlaku (Kim a kol., 2012).

Majorán: Liečba potkanov 1,8-cineolom (alebo eukalyptolom nachádzajúcim sa v eukalypte, rozmaríne a majoráne) preukázala schopnosť znížiť stredný srdcovnicový tlak (krvný tlak) bez zníženia srdcového tepu prostredníctvom uvoľnenia cievnej steny (Lahlou a kol., 2002).

Eukalyptus: Liečba potkanov 1,8-cineolom (alebo eukalyptolom nachádzajúcim sa v eukalypte, rozmaríne a majoráne) preukázala schopnosť znížiť stredný srdcovnicový tlak (krvný tlak) bez zníženia srdcového tepu prostredníctvom uvoľnenia cievnej steny (Lahlou a kol., 2002).

Rozmarín: Perorálna liečba subjektov s primárnou hypotenziou rozmarínovým éterickým olejom zvyšovala hodnoty krvného tlaku v porovnaní s placebovou liečbou subjektov pred liečbou rozmarínom a po nej (Fernández a kol., 2014).

Klinček: Olej z klinčeka preukázal schopnosť zabrániť zhlukovaniu krvných doštičiek, ktoré môže viesť ku krvným zrazeninám a trombóze, in vivo a in vitro (Saeed a kol., 1994).

Fenikel: Feniklový olej a jeho zložka anetol významne znížili trombózu (krvné zrazeniny) u myši. Tiež sa u nich nevyskytol prohemoragický (zvyšujúci krvácanie) vedľajší účinok, ktorý má aspirín (kyselina acetylsalicylová) (Tognolini a kol., 2007).

Mäta pieporná: Pri vystavení celotelovému žiareniu gamma iba 17 % myši, ktoré boli kŕmené olejom z mäty piepornej, zahynulo v porovnaní so 100 % myši, ktorým olej z mäty piepornej podávaný nebol. Tiež sa zistilo, že myšiam, ktorým bol predtým podávaný olej z mäty piepornej, sa hladina krviniek vrátila po 30 dňoch do normálu, zatiaľ čo myšiam v kontrolnej skupine sa hladina krviniek do normálu nevrátila (a následne zahynuli), čo naznačuje ochranný alebo stimulujúci účinok oleja na krvné kmeňové bunky (Samarth a kol., 2004).

Krvácanie

pozrite časť *Krv: krvácanie*

Kúpeľ

Používanie éterických olejov v kúpeli môže byť vynikajúci spôsob, ako využiť a prípadne zvýšiť úžitok olejov.

Oleje: 🌸levanduľa (lavender), 🌸muškát (geranium), 🌸rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌸ylang ylang

K niektorým bežným spôsobom používania éterických olejov v kúpeli patria:

Priame: Pridajte 1-3 kvapky oleja priamo do vody vo vani, zatiaľ čo sa napúšťa. Oleje sa budú k vašej pokožke rýchlo priťahovať z vodnej hladiny, používajte preto ne podráždivé oleje, ako napríklad levandulový olej, ylang ylang atď. alebo olej rozriedte frakcionovaným kokosovým olejom do takej miery, aby bol bezpečný na lokálne nanášanie.

Sprchový gél: Na rozptýlenie oleja v kúpeli pridajte 5-10 kvapiek vášho obľúbeného éterického oleja do 15 ml nearomatizovaného kúpeľového a sprchového gélu.

Soli do kúpeľa: Pre uvoľňujúci minerálny kúpeľ pridajte 1-5 kvapiek vami zvoleného éterického oleja do ¼-½ pohára terapeutickkej soli do kúpeľa alebo horkej soli (Epsom) a dobre premiešaj-

te. Rozpusťte soli vo vani, zatiaľ čo sa napúšťa teplou vodou.

Kurie oko

pozrite časť *Chodidlo: kurie oko*

Kvasinky

pozrite časť *Antifungálny: kandida*

Lakť

pozrite časť *Kĺby: Tenisový lakť*

Laktácia

pozrite časť *Tehotenstvo/materstvo: laktácia*

Laktózová intolerancia

Laktózová intolerancia je neschopnosť tela úplne stráviť laktózu, sacharid nachádzajúci sa v mlieku a mliečnych výrobkoch. Symptómy laktózovej intolerancie zahŕňajú bolesť brucha, nadúvanie, hnačku, nutkanie na vracanie a plytnosť.

Oleje: 🌿citrónová tráva (lemongrass)

🌿: Pridajte 1-2 kvapky do 1 čajovej lyžičky medu a užite, alebo pridajte 1-2 kvapky do 120 ml ryžového alebo mandľového mlieka a vypite. Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

🌿: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body na chodidlách.

Laryngitída

pozrite tiež časť *Alergie, Antivírusový*

Laryngitída je zápal a opuchnutie hlasiviek (nachádzajúcich sa v hrtane), čo spôsobuje, že hlas znie zachrípano. Laryngitídu najčastejšie spôsobujú vírusy, alergie alebo nadmerné používanie hlasu a väčšinou sa stratí sama od seba do dvoch týždňov.

Oleje: 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿tymián (thyme), 🌿levanduľa (lavender)

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

🌿: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na krk a reflexné body na chodidlách.

Leukémia

pozrite časť *Rakovina: leukémia*

Libido*pozrite časť Sexuálne otázky: libido***Lipoma***pozrite časť Nádor: lipóm***Lou Gehrigova choroba**

Lou Gehrigova choroba (tiež známa ako amyotrofická laterálna skleróza) je progresívne a smrteľné neurologické ochorenie, ktoré postihuje nervové bunky v mozgu a mieche. Ako ochorenie postupuje, motorické nervové bunky odumierajú a mozog stráca schopnosť riadiť svalové pohyby. Neskoršie štádiá ochorenia môžu viesť k úplnej paralýze. Nakoniec dochádza k strate ovládania svalov potrebných na dýchanie, reč a prijímanie potravy.

Oleje: 🍃 cyprus (cypress), 🍃 Uzemňujúca zmes, 🍃 kadidlo (frankincense), 🍃 santalové drevo (sandalwood), 🍃 Upokojujúca zmes, 🍃 muškát (geranium), 🍃 rozmarín (rosemary), 🍃 tymián (thyme)

Iné: 🍃 Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo 🍃 Rybí omega-3 olej poskytujúce omega masťné kyseliny nevyhnutné pre funkciu nervových buniek.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť mozgového kmeňa, krk, chrbticu a reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na chrbát, krk a chodidlá.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🍷: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Lumbago*pozrite časť Chrbát: lumbago/bolesť v krížoch***Lupiny***pozrite časť Vlasy: lupiny***Lupus**

Lupus je autoimunitné ochorenie, ktoré vzniká, keď imunitný systém začne napádať vlastné tkanivá a orgány. Lupus môže spôsobiť bolesť, poškodenie

a zápal v kĺboch, krvných cievach, koži a orgánoch. Bežné symptómy zahŕňajú bolesti alebo opuchnutie kĺbov, horúčku, bolesť svalov a červené kožné erupcie (často na tvári). Lupus sa častejšie vyskytuje u žien než u mužov.

Oleje: 🍃 klinček (clove), 🍃 Rozveselujúca zmes, 🍃 Ochranná zmes, 🍃 Uzemňujúca zmes, 🍃 medovka (melissa)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť nadobličiek, do podpazušia, na krk alebo spodnú časť chodidiel.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Lymfatický systém*pozrite tiež časť Imunitný systém*

Lymfatický systém pozostáva z tkanív a orgánov (kostnej drene, týmusu, sleziny, lymfatických uzlín atď.), ktoré tvoria a uskladňujú bunky používané na boj s infekciou a chorobou. Imunitné bunky sú prenášané lymfatickým systémom v tekutine nazývanej lymfa.

Oleje: 🍃 cyprus (cypress), 🍃 santalové drevo (sandalwood), 🍃 Zmes na trávenie

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek rumančeka rímskeho, 5 kvapiek levandule a 5 kvapiek pomaranča s 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte do pokožky v mieste lymfatických uzlín.

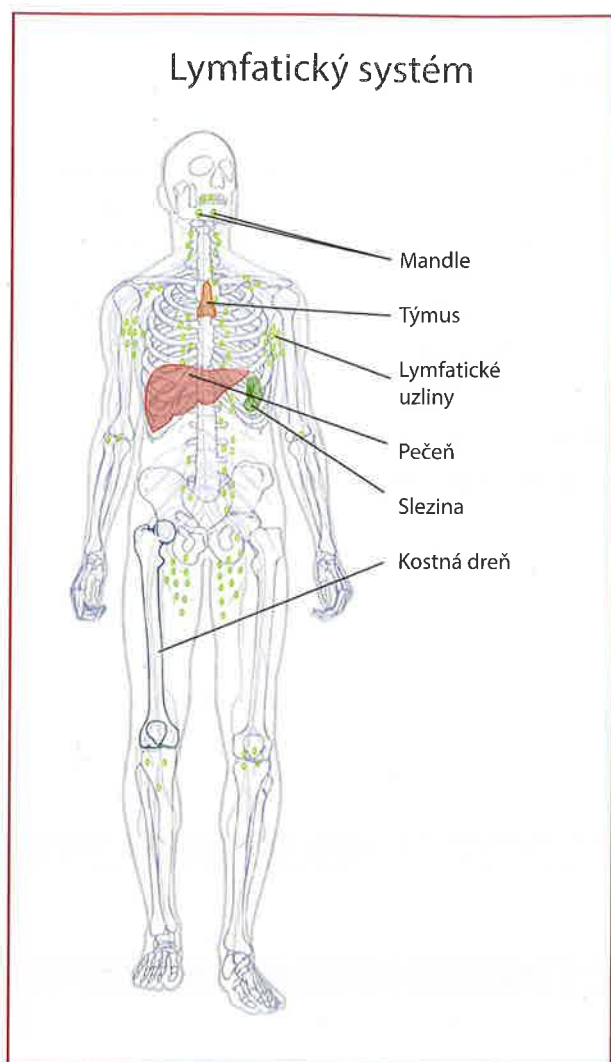
Iné: 🍃 Komplex bunkovej vitality, 🍃 Žuvací multivitamín, 🍃 Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo 🍃 Rybí omega-3 olej a 🍃 Komplex živín zo stravy obsahujúce živiny, ktoré podporujú zdravú imunitnú funkciu.

—Prečistenie:

Oleje: 🍃 citrón (lemon), 🍃 limeta (lime)

—Dekongestant pre lymfatický systém:

Oleje: 🍃 cyprus (cypress), 🍃 grapefruit, 🍃 Povzbudzujúca zmes, 🍃 citrónová tráva (lemongrass), 🍃 slamička (helichrysum), 🍃 pomaranč (orange), 🍃 rozmarín (rosemary), 🍃 tymián (thyme)



—Drenáž lymfatického systému:

Oleje: 🌿slamienka (*helichrysum*), 🌿citrónová tráva (*lemongrass*)

—Odstránenie odpadových látok cez lymfatický systém:

Oleje: 🌿levanduľa (*lavender*)

—Na zlepšenie funkcie:

Oleje: 🌿citrón (*lemon*)

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na krk, horné končatiny, oblasť štítnej žľazy

a reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.

🕒: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Malária

Malária je ochorenie spôsobené jednobunkovým parazitom rodu *Plasmodium*. Tieto parazity sú prenášané z jedného infikovaného človeka na druhého komármi. Symptómy malárie zahŕňajú pocit závratu alebo mdloby, dýchavičnosť, horúčku, zimnicu, nutkanie na vracanie a v niektorých prípadoch vyúsťujú v kómu a smrť. Najlepším spôsobom, ako predchádzať malárii, je vyhýbanie sa uštipnutiu komárom za použitia repelentu a sieťok proti komárom, predovšetkým medzi zotmením a svitaním v miestach na svete, kde je malária bežná.

Oleje: 🌿Repelentná zmes, 🌿eukalyptus (*eucalyptus*), 🌿citrónová tráva (*lemongrass*), 🌿levanduľa (*lavender*), 🍋citrón (*lemon*)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na chodidlá a nezakrytú pokožku. Pridajte 3-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na nezakrytú pokožku. Pridajte 2-3 kvapky do 30-60 ml destilovanej vody v malom rozprašovači, dobre pretrepte a rozprášte na pokožku alebo do malých otvorov, z ktorých môže vyjsť hmyz.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky na malé stuhý, špagáty alebo látku a pozavesujte ich okolo miesta, kde chcete odpudíť komáre.

🍋: Zmiešajte 1-2 kvapky citróna s 1 čajovou lyžičkou medu a štvrt litrom destilovanej vody a vypite.

📖: **Dodatočný výskum:**

Eukalyptus: Repelent, ktorého aktívnou zložkou bola látka z eukalyptusu p-mentán-3,8-diól, rovnako účinne odpudzoval komáre, o ktorých je všeobecne známe, že prenášajú smrteľnú maláriu, ako DEET (úplná ochrana po dobu 6-6,75 hodín) (Trigg, 1996).

Maľovanie

Pridajte jednu 15 ml fľašku vášho obľúbeného éterického oleja (alebo zmesi olejov) do 20 l akejkoľvek farby. Energicky a dôkladne premiešajte a potom buď farbou striekajte alebo ňou maľujte ručne. To by malo neutralizovať jej výpary a pach, ktorý ostáva po skončení maľovania.

Masáž

Informácie o olejoch, ktoré možno použiť na aromatickú masáž na konkrétny účel nájdete v častiach *Artritída, Astma, Bolesť hlavy, Bolesť, Dýchací systém, Edém, Energia, Horúčka, Chodidlo, Chrbát, Klby, Kosti, Koža, Lymfatický systém, Nervový systém, Ochladzujúce oleje, Otepľujúce oleje, Pozdvihnutie nálady, Ruky, Spánok, Srdcovocievny systém, Stres, Svalové/spojivové tkanivo, Tehotenstvo/materstvo, Tkanivo, Upokojenie, Úzkosť, Vlasy, Vzpruženie, Zápal*.

Masáž je manipulácia mäkkých tkanív v tele vykonávaná držaním, hýbaním, stláčaním alebo trením. Možno ju vykonať za účelom podporenia obehu, uvoľnenia svalov, zmiernenia bolesti a opuchnutia, urýchlenia hojenia pri presilení (svalov, šliach, väzov) alebo vyvrtnutí, obnovenia telesných funkcií a uvoľnenia napätia a stresu.

Oleje: ☉ **Masážna zmes**—zmes osobitne pripravená, aby pomáhala pri terapeutickej masáži uvoľniť svaly, zvýšiť obeh a stimulovať tkanivá. Informácie o konkrétnych olejoch, ktoré možno použiť na prípravu masážneho oleja pre určité ochorenia, nájdete v častiach o týchto ochoreniach.

Iné: ☉ **Krém na úľavu** na uvoľnenie a zmiernenie bolesti v unavených, bolestivých svaloch a zlepšenie obehu v tkanivách.

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek rumančeka rímskeho, 5 kvapiek levandule a 5 kvapiek pomaranča s 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej pre uvoľňujúcu masáž.

☞: Pridajte 1-10 kvapiek éterického oleja do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja alebo iného základového oleja, ako napríklad mandľového, olivového, jojobového, sezamového alebo ľanového oleja, na prípravu masážneho oleja. Pozrite tiež časť o technike aromatickej masáže v kapitole Veda a aplikácia éterických olejov tejto knihy.

Maternica

pozrite tiež časť *Endometrióza, Ženské ochorenia*

Maternica je ženský rozmnožovací orgán, v ktorom sa tvorí a vyvíja plod až po narodenie.

Oleje: ☉ kadidlo (frankincense), ☉ citrón (lemon), ☉ myrha (myrrh), ☉ cédrové drevo (cedarwood), ☉ pakost (geranium)

—Regenerácia tkaniva:

Oleje: ☉ kadidlo (frankincense)

—Uterotonikum:

Uterotonikum je liek používaný na stimuláciu sťahov maternice. Uterotonikám by sa malo vyhýbať alebo by sa mali používať s čo najväčšou opatrnosťou počas tehotenstva, keďže môžu navodiť potrat. Uterotoniká sa používajú na začatie alebo urýchlenie pôrodu, zníženie hemorágie a vyvolanie kontrakcií po potrate.

Oleje: ☉ tymián (thyme)

—Rakovina maternice: *Pozrite časť Rakovina: maternice*

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na podbrušie alebo reflexné body na chodidlách a členkoch. Pridajte 2-5 kvapiek éterického oleja do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja, zmes vložte po pošvy a udrzte ju v nej počas noci (na udržanie oleja sa môže v prípade potreby použiť tampón). Aplikujte ako teplý obklad.

Materské znamienka

pozrite časť *Koža: Materské znamienka*

Mdloba

pozrite tiež časť *Šok*

Mdloba je dočasná strata vedomia spôsobená chvíľkovým narušením zásobovania mozgu krvou. Mdloba môže byť dôsledkom státia na jednom mieste po dlhú dobu, silného kašľa, strachu, emocionálnej traumy, ťažkého krvácania a vážnej dehydratácie. Niekedy môže byť symptómom vážnejšieho ochorenia.

Oleje: ☉ mäta pieporná (peppermint), ☉ rozmarín (rosemary), ☉ bazalka (basil), ☉ levanduľa (lavender)

☞: Inhalujte priamo z fľašky.

Melanóm

pozrite časť *Rakovina: koža/melanóm*

Menopauza

pozrite časť *Ženské ochorenia: menopauza*

Menštruácia

pozrite časť *Ženské ochorenia: menštruácia*

Metabolizmus

Termínom metabolizmus sa označujú procesy premeny prijatých živín na látky využiteľné telesnými bunkami na tvorbu energie alebo výstavbu potrebných bunkových štruktúr. Tieto procesy prebiehajúce v tele zahŕňajú rôzne chemické reakcie uľahčené enzýmami.

—Rovnováha:

Oleje: 🌿 klinček (clove), 🌿🌿 Uzemňujúca zmes, 🌿🌿 oregáno

🌿 Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na krk alebo spodnú časť chodidiel.

Migrény

pozrite časť *Bolesti hlavy: migrénové bolesti hlavy*

Minerálne látky (nedostatok)

Minerálne látky sú anorganické látky s chemickým zložením a štruktúrou, ktoré sa vyskytujú v prírode. Niektoré minerálne látky sú nevyhnutné pre ľudský organizmus. Za osobu trpiacu nedostatkom minerálnej látky (minerálnych látok) sa považuje osoba, u ktorej telesná koncentrácia akejkoľvek minerálnej látky potrebnej na udržanie optimálneho zdravia klesne na abnormálne nízku hladinu.

Iné: 🌿 **Komplex živín zo stravy** obsahujúci vyvážené zmes minerálnych látok nevyhnutných pre optimálne zdravie buniek vrátane vápnika, horčíka, zinku, selénu, medi, mangánu, chrómu a molybdénu; 🌿 **Ovocný a zeleninový nápoj** ako prírodný zdroj esenciálnych živín.

🌿: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Mliečna chrasta

pozrite časť *Deti a dojčatá: mliečna chrasta*

Močovod

pozrite časť *Močový trakt*

Močový mechúr

pozrite tiež časť *Močový trakt*

Močový mechúr je dutý orgán, v ktorom sa zbiera moč pred jeho vylúčením močením. Močový mechúr je umiestnený v panvovom dne.

—Nočné pomočovanie a inkontinencia:

Oleje: 🌿 cyprus (cypress) (vtrite na brucho pred spaním), 🌿 ylang ylang 🌿.

—Cystitída/infekcia:

Oleje: 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿🌿 Ochranná zmes, 🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 tymián (thyme), 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 bazalka (basil), 🌿 škorica (cinnamon), 🌿 klinček (clove), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 levandula (lavender), 🌿 bergamot, 🌿 fenikel (fennel), 🌿 majorán (marjoram), 🌿 oregáno

Iné: 🌿 **Ochranné gélové tobolky**

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a naneste na brucho alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si 10 až 15 minútový kúpeľ.

🌿: Pridajte 1 kvapku do štvrt litra šťavy alebo vody, pite tri razy denne.

🌿: **Dodatočný výskum:**

Ylang ylang: Olej ylang-ylang navodil uvoľnenie hladkého svalstva močového mechúra potkanov (in vitro) a králikov (in vivo), z čoho vyplýva, že by mohol byť účinný pri zmierňovaní hyperaktivity močového mechúra (Kim a kol., 2003).

Močový trakt

Močový trakt je sústava orgánov a kanálikov zodpovedných za tvorbu a vylučovanie moču. Močový trakt pozostáva z obličiek, močového mechúra, močovodov a močovej rúry.

Oleje: 🌿🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿🌿 tymián (thyme), 🌿🌿 čajovník (melaleuca), 🌿🌿 bergamot, 🌿🌿 levandula (lavender), 🌿🌿 rozmarín (rosemary)

—Všeobecný stimulant:

Oleje: 🌿🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿🌿 bergamot

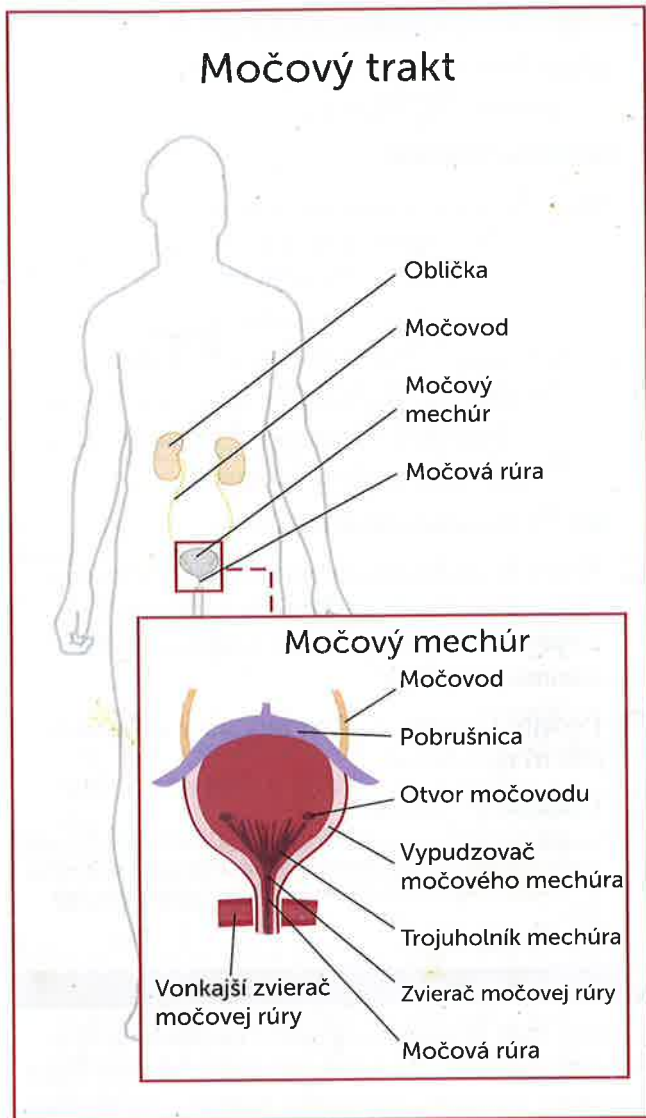
—**Infekcia:** pozrite tiež časť *Močový mechúr: Cystitída/infekcia*

Oleje: 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 muškát (geranium), 🌿 bergamot, 🌿 borievka (juniper berry)

Zmes 1: Skombinujte 1 kvapku Ochrannej zmesi s 1 kvapkou oregána, aplikujte ako horúci obklad na brucho a pubickú oblasť.

Iné: 🌿 **Ochranné gélové tobolky**

Močový trakt



—**Kamene:** *pozrite tiež časť Obličky: obličkové kamene*

Kamene sú pevné útvary, ktoré sa tvoria kryštalizáciou a zhlukovaním minerálnych a iných chemických látok. Môžu sa tvoriť v močovom mechúre i obličkách. Zatiaľ čo malé kamene vo všeobecnosti problémy nespôsobujú, väčšie kamene môžu zablokovať močovody alebo močovú rúru a viesť k intenzívnej bolesti a prípadne aj poraneniu.

Oleje: fenikel (fennel), muškát (geranium)

—**Podpora:**

Oleje: muškát (geranium), cyprus (cypress), čajovník (melaleuca)

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na podbrušie, kríže alebo pubickú oblasť. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionované-

ho kokosového oleja a vmasírujte na brucho, kríže alebo pubickú oblasť. Aplikujte ako teplý obklad.

: Užívajte výživový doplnok podľa návodu.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Modriny

pozrite tiež časť Vlásoknice

Modrina je poranenie tkaniva, ktoré má za následok prasknutie krvných kapilár a uniknutie krvi do tkaniva. To môže spôsobiť opuchnutie, bolestivosť a viditeľnú zmenu farby, ak k poraneniu došlo v blízkosti kože.

Oleje: slamienska (helichrysum), muškát (geranium), fenikel (fennel), Zmes na úľavu (pri bolesti), Ochranná zmes, levanduľa (lavender)

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Mononukleóza

pozrite tiež časť Antivírusový

Mononukleóza je vírusové ochorenie spôsobené Epsteinovým-Barrovej vírusom, ktorý sa väčšinou prenáša kontaktom s infikovanými slinami, slzami a hlienom. Väčšina dospelých osôb bola tomuto vírusu vystavená počas svojho života, ale väčšina nejaví žiadne symptómy alebo iba veľmi mierne symptómy podobné prejavom chrípky. Symptómy mononukleózy možno najčastejšie vidieť u adolescentov a mladých dospelých. Symptómy tohto ochorenia zahŕňajú únavu, slabosť, silnú bolesť hrdla, horúčku, opuchnuté lymfatické uzliny, opuchnuté mandle, bolesť hlavy, stratu chuti do jedla a mäkkú alebo opuchnutú slezinu. Akonáhle je niekto infikovaný Epsteinovým-Barrovej vírusom, tento vírus prenáša do konca svojho života. Vírus sa sporadicky stáva aktívnym, avšak bez opätovného objavenia sa symptómov. Kedykoľvek je aktívny, môže dôjsť k jeho preneseniu na iné osoby, a to aj vtedy, keď jeho nositeľ nejaví žiadne symptómy.

Oleje: Zmes na dýchanie, Ochranná zmes

Iné: Ochranné gélové tobolky

Zmes 1: Skombinujte 3 kvapky oregána, 3 kvapky Ochrannej zmesi a 3 kvapky tymiánu. Votrite zmes na chodidlá.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na hrdlo a chodidlá.

- ☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo z fľašky alebo ho inhalujte po jeho nanesení na ruky.

Mor

pozrite tiež časť *Antibakteriálny*

Mor je potencióálne smrteľné bakteriálne ochorenie, ktoré vyvoláva baktéria *Yersinia pestis* prenášaná na ľudí a zvieratá blízky kontaktom alebo uštipnutím blchami, ktoré predtým poštípali infikované zvieratá. Symptómy zahŕňajú horúčku, bolesti hlavy a extrémne opuchnuté a horúce lymfatické uzliny. Neliečený mor sa môže rýchlo rozšíriť do pľúc a viesť k ťažkej pneumónii, vysokej horúčke, vykašliavanju krvi a smrti.

Oleje: ☉☉ klinček (clove), ☉☉ Ochranná zmes, ☉☉ kadidlo (frankincense), ☉☉ oregáno

- ☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na krk, hrudník a reflexné body na chodidlách.

- ☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Mozgová príhoda

pozrite tiež časť *Krv: zrazeniny, Mozog, Srdcovocievny systém*

K mozgovej príhode dochádza pri prerušení prísunu krvi do mozgu. V priebehu niekoľkých minút začnú odumierať mozgové bunky. Zasiahnutá časť mozgu nie je schopná normálne fungovať a postihnutá osoba cíti slabosť v jednej alebo oboch končatinách na jednej strane tela a nie je schopná nimi hýbať. Mozgová príhoda môže viesť k vážnemu postihnutiu, ako napríklad paralýze a poruche reči.

Oleje: ☉☉ cyprus (cypress), ☉☉ slamienska (helichrysum), ☉ fenikel (fennel) ⊕, ☉ cédrové drevo (cedarwood) ⊕, ☉ bazalka (basil) ⊕

—Svalová paralýza:

Oleje: ☉ levanduľa (lavender)

Zmes 1: Skombjnujte 1 kvapku bazalky, 1 kvapku levandule a 1 kvapku rozmarínu a aplikujte na oblasť chrbtice a paralyzovanú časť.

- ☉: Naneste olej priamo na ruky, servítku alebo vatový tampón. Nechajte rozptýliť do vzduchu.

- ☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku a čelo.

⊕: **Dodatočný výskum:**

Fenikel: Feniklový olej a jeho zložka anetol významne znížili trombózu (krvné zrazeniny) u myši. Tiež sa u nich nevyskytol prohemoragický (zvyšujúci krvácanie) vedľajší účinok, ktorý má aspirín (kyselina acetylsalicylová) (Tognolini a kol., 2007).

Cédrové drevo: O chemickej zložke α eudezmol vyskytujúcej sa v oleji z cédrového dreva sa počas výskumu na potkanoch preukázalo, že dokáže chrániť mozog po cerebrálnej ischémii (mozgovej príhode) pred poškodením. α eudezmol konkrétne znižoval tvorbu mozgového edému a veľkosť oblastí postihnutej mozgovým infarktom a potláčal od vápnika závislé uvoľňovanie glutamátu zo synaptozóm (Asakura a kol., 2000).

Bazalka: Perorálna predliečba bazalkovým extraktom chránila myši pred poškodením mozgu vyvolaným uzavretím oboch krčných tepien, a to znížením veľkosti odumretého tkaniva a oxidačnej degradácie lipidov a obnovením antioxidačného obsahu a motorických funkcií. Podľa výskumníkov z týchto výsledkov vyplýva, že bazalka by mohla byť klinicky užitočná pri prevencii mozgovej príhody (Bora a kol., 2011).

Mozog

Mozog je ústrednou časťou nervového systému. Je zodpovedný za spracúvanie zmyslových podnetov a usmerenie náležitej behaviorálnej reakcie na každý podnet alebo každý súbor podnetov. Mozog tiež uchováva spomienky a je strediskom myslenia.

Oleje: ☉☉ levanduľa (lavender) ⊕, ☉☉ citrón (lemon) ⊕, ☉☉ citrónová tráva (lemongrass), ☉☉ šalvia muškátová (clary sage), ☉☉ cyprus (cypress), ☉☉ muškát (geranium)

Iné: ☉ Komplex esenciálnych omega olejov alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín ☉ Rybí omega-3 olej obsahujúce omega-3 mastné kyseliny nevyhnutné na správnu funkciu mozgu, ☉ Komplex živín zo stravy s vitamínmi a minerálnymi látkami kľúčovými pre zdravie mozgu.

- ☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

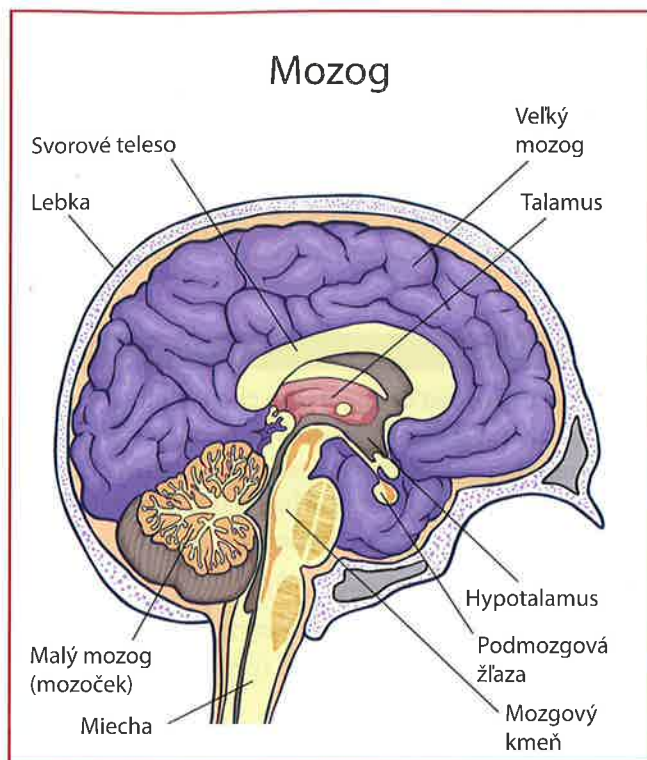
- ☉: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách. Aplikujte ako studený obklad.

- ☉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

—Aktivácia pravej časti mozgu

Oleje: ☉☉ muškát (geranium), ☉☉ grapefruit, ☉☉ slamienska (helichrysum), ☉☉ gaultéria (wintergreen), ☉☉ rumanček rímsky (Roman chamomile)

- ☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.



- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa alebo reflexné body na chodidlách

—Starnutie:

Oleje: ☞tymián (thyme)☞, ☞kadidlo (frankincense), myrha (myrrh)☞, ruža (rose)☞

- ☞: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách.

—Prasknuté krvné cievy: *pozrite časť Krv: prasknuté krvné cievy*

—Koncentrácia: *pozrite časť Koncentrácia*

—Otras mozgu:

Otras mozgu je typ úrazu mozgu, ktorý spôsobuje dočasné alebo trvalé narušenie mozgovej činnosti. K otrasu mozgu najbežnejšie dochádza v dôsledku úderu do hlavy. K symptómom otrasu mozgu patrí bolesť hlavy, závrat, nejasné videnie, vracanie, dezorientácia, ťažkosti so sústredením, hučanie v ušiach, selektívna strata pamäti atď.

Oleje: ☞kadidlo (frankincense)☞, ☞cyprus (cypress)

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách. Aplikujte ako studený obklad.

—Poranenie

Oleje: ☞kadidlo (frankincense)☞, ☞bergamot☞, ☞mäta pieporná (peppermint)☞, ☞citrón (lemon)☞, ☞Uzemňujúca zmes, ☞citrónová tráva (lemongrass)

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu oleja priamo.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách.

—Integrácia

Oleje: ☞Uzemňujúca zmes, ☞slamienka (helichrysum), ☞muškát (geranium), ☞šalvia muškátová (clary sage), ☞cyprus (cypress), ☞citrónová tráva (lemongrass)

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu oleja priamo.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách.

—Učenie a pamäť : *pozrite časť Pamäť*



—Duševná únava:



Oleje: ☞kadidlo (frankincense)


—Myelínová pošva:


Myelínová pošva je izolačná vrstva z bielkovín a látok lipidového charakteru, ktorá sa tvorí okolo nervov (vrátane tých v mozgu) a zvyšuje rýchlosť prenosu nervových impulzov. Poškodenie myelínovej pošvy prerušuje prenos týchto impulzov a môže spôsobiť ochorenia, ako napríklad sklerózu multiplex, periférnu neuropatiu, centrálnu pontinnu myelinolýzu a iné neurologické ochorenia.

Oleje: ☞mäta pieporná (peppermint), ☞kadidlo (frankincense), ☞citrónová tráva (lemon-







grass),  borievka (juniper berry),  Uzemňujúca zmes,  muškát (geranium)

Iné:  Komplex esenciálnych omega olejov, Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo  Rybí omega-3 olej, obsahujúci omega-3 mastnú kyselinu DHA, ktorá podporuje myelínovú pošvu.


 Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.


 Aplikujte ako studený obklad na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách.

—Okysličenie:

Oleje:  eukalyptus (eucalyptus)  rozmarín (rosemary)  slamienka (helichrysum),  santalové drevo (sandalwood),  majorán (marjoram) 

Recept 1: Dajte po 3 kvapky slamienky a santalového dreva na zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti raz alebo dva razy denne.

 Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu priamo.

 Rozriedte podľa odporúčaní a votrite na oblasť mozgového kmeňa, zadnú časť krku, spánky, za uši a smerom dolu k čeľusti alebo na reflexné body na chodidlách.

—Mozgová príhoda: *pozrite časť Mozgová príhoda*

—Nádor: *pozrite časť Rakovina: mozgu*

Dodatočný výskum:

Levandula: Subjekty, ktoré boli vystavené voni čistiacieho gélu s arómou levandule, boli uvoľnenejšie a schopné dokončiť matematické výpočty rýchlejšie (Fieft a kol., 2005).

Levandula: Subjekty vystavené levandulovej aróme po dobu 3 minút boli uvoľnenejšie a schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie a správnejšie. Subjekty vystavené aróme rozmarínu boli bdelejšie a dokončili matematické výpočty rýchlejšie (ale nie správnejšie) (Diego a kol., 1998).

Citrón: Niekoľko zložiek citrónového oleja a ich metabolity (chemické látky vytvorené z týchto zložiek telom) zvýšili uvoľňovanie monoamínov (rôzne chemické látky zodpovedné za neurotransmisiu a neuromoduláciu) v mozgovom tkanive potkanov, čo naznačuje možný účinok na správanie mozgových nervových buniek (Fukumoto a kol., 2006).

Citrón: Predliečba ľudských a potkaních astrocytov (bunky nachádzajúce sa v nervoch a mozgu, ktoré podporujú hematoencefalickú bariéru a pomáhajú regenerovať mozog a miechu pri poranení) citrónovým olejom viedlo k potlačeniu apoptózy navodenej tepelným šokom (Koo a kol., 2002).

Tymián: Starnúce potkany, ktoré boli kŕmené tymiánovým olejom alebo zložkou tymol, mali v mozgu vyššiu hladinu antioxidantných enzýmov superoxididmutáza a glutatiónpoxidáza než starnúce potkany, ktoré neboli týmto olejom alebo touto zložkou kŕmené (Youdim a kol., 2000).

Ruža: Chloroformový extrakt z ruže *Rosa damascena* spôsoboval vyrastanie neuritov v potkaních kortikálnych neurónoch, ktoré boli vystavené podmienkam neurotickej atrofie. Z týchto zistení vyplýva, že *Rosa damascena* má neuroochranné účinky, ktoré môžu byť prospešné pre ľudí s demenciou (Awale a kol., 2011).

Myrha: Tri nové kadinánové seskviterpény izolované z myrhy prejavovali v bunkovej línii odvodenej od ľudských buniek neuroochranné pôsobenie počas navodenia bunkovej smrti látkou 1 metyl 4 fenylpyridinium (Xu a kol., 2011).

Kadidlo: Incensol acetylát izolovaný z kadidla preukázal protizápalový a neuroochranný účinok u myši s uzavretým poranením hlavy (Moussaieff a kol., 2008).

Bergamot: Bergamotový éterický olej javil neuroochranné účinky proti poraneniu mozgu u potkanov s navodenou cerebrálnou ischémiou (Amantea a kol., 2009).

Bergamot: Bergamotový éterický olej znižoval excitotoxické poškodenie neurónov spôsobené vystavením ľudských neuroblastomových buniek látke NMDA in vitro, čím sa preukázali jeho neuroochranné schopnosti (Corasaniti a kol., 2007).

Mäta pieporná: Predliečba ľudských a potkaních astrocytov (bunky nachádzajúce sa v nervoch a mozgu, ktoré podporujú hematoencefalickú bariéru a pomáhajú regenerovať mozog a miechu pri poranení) olejom z mäty piepornej viedla k potlačeniu apoptózy týchto buniek navodenej tepelným šokom (Koo a kol., 2001).

Eukalyptus: Zobrazovacie vyšetrenie mozgu preukázalo, že inhalovanie 1,8-cineolu (eukalyptol - zložka mnohých éterických olejov, predovšetkým eukalyptu, rozmarínu a majoránu) zvyšovalo globálny cerebrálny prietok krvi po 20 minútach vdychovania (Nasel a kol., 1994).

Rozmarín: Zobrazovacie vyšetrenie mozgu preukázalo, že inhalovanie 1,8-cineolu (eukalyptol - zložka mnohých éterických olejov, predovšetkým eukalyptu, rozmarínu a majoránu) zvyšovalo globálny cerebrálny prietok krvi po 20 minútach vdychovania (Nasel a kol., 1994).

Majorán: Zobrazovacie vyšetrenie mozgu preukázalo, že inhalovanie 1,8-cineolu (eukalyptol - zložka mnohých éterických olejov, predovšetkým eukalyptu, rozmarínu a majoránu) zvyšovalo globálny cerebrálny prietok krvi po 20 minútach vdychovania (Nasel a kol., 1994).

() Linalool (nachádzajúci sa v éterických olejoch z bazalky, bergamotu, citróna, cyprusu, divého pomaranča, eukalyptu, fenikla (sladkého), jazmínu, koriandra, levandule, limetky, majoránu, mäty piepornej, oregána, muškátu, rozmarínu, šalvie muškátovej, škoricie, slamienky, tangerínky, tymiánu, citrónovej trávy, zázvoru a ylang ylang): V dvoch myších modeloch chronickej bolesti, bolesti spojenej so zápalom a neuropatickej bolesti bol linalool schopný viesť k zreteľnému a dlhodobému zníženiu vnímania bolesti v porovnaní s kontrolnou skupinou (Batista a kol., 2010).

Bergamot: Za použitia myšieho modelu neuropatickej bolesti výskumníci zistili, že injekčné podanie bergamotu alebo linaloolu (hlavná chemická zložka bergamotu) viedlo k zníženiu symptómov bolesti, a to potlačením fosforylácie spinálnej dráhy ERK (Kuwahata a kol., 2013).

Mozole

pozrite časť Koža: mozole

MRSA (*Staphylococcus aureus* odolný voči meticilínu)

pozrite časť Antibakteriálny

Múčnatkovité/peronosporovité huby

pozrite tiež časť Antifungálny

Múčnatkovité/peronosporovité huby patria k hubám, ktoré vytvárajú biely povlak na rastlinách a organickej hmote. Osídľujú oblečenie, kožu, papier, stropy, steny, podlahy, steny sprchovacích kútov, okenné parapety a iné miesta s vysokou hladinou vlhkosti. Môžu tvoriť ostrý zápach stuchliny, predovšetkým na miestach so slabým prúdením vzduchu.

Oleje:  Čistiaca zmes

- ☞: Dajte niekoľko kvapiek do malého rozprašovača s destilovanou vodou a rozprášte do vzduchu alebo na plochy na podporu neutralizácie múčnatkovitých/peronosporovitých húb.

Múčnivka

pozrite časť *Deti a dojčatá: múčnivka*, *Antifungálny: kandida*, *Antifungálny: múčnivka*

Mumps

pozrite časť *Detské ochorenia: mumps*

Mužské ochorenia/otázky

—Genitálna oblasť

—Infekcia:

Oleje: ☞čajovník (melaleuca), ☞oregáno, ☞eukalyptus (eucalyptus), ☞levanduľa (lavender)

—Zápal:

Oleje: ☞levanduľa (lavender), ☞romanček rímsky (Roman chamomile)

—Opuchnutie:

Oleje: ☞cyprus (cypress), ☞levanduľa (lavender), ☞rozmarín (rosemary), ☞eukalyptus (eucalyptus)

—Impotencia:

Impotencia, tiež známa ako erektilná dysfunkcia, je častá neschopnosť dosiahnuť alebo udržať erekciu. Môže byť spôsobená obchovými problémami, nervovými problémami, nízkou hladinou testosterónu, liekmi alebo psychologickým stresom.

Oleje: ☞šalvia muškátová (clary sage), ☞kassia (cassia) ⊕, ☞klinček (clove), ☞zázvor (ginger), ☞kôpor (dill) ⊕, ☞santalové drevo (sandalwood)

—Neplodnosť:

Neplodnosť je klinicky definovaná ako neschopnosť otehotnieť po roku snaženia.

Oleje: ☞bazalka (basil), ☞šalvia muškátová (clary sage), ☞tymián (thyme), ☞muškát (geranium) ⊕, ☞škoricca (cinnamon) ⊕

—Tinea cruris: *pozrite tiež časť Antifungálny: tinea*

Tinea cruris je hubové infekčné ochorenie, ktoré infikuje kožu v oblasti genitálií a spôsobuje svrbež

nie alebo bolestivé červené kožné škvrny. Častejšie sa vyskytuje počas teplého počasia.

Oleje: ☞čajovník (melaleuca), ☞levanduľa (lavender), ☞cyprus (cypress)

Recept 1: Dajte 2 kvapky akéhokoľvek uvedeného oleja do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto ráno a večer. Alebo dajte 2 kvapky oleja do malej misky s vodou a umyte ňou postihnuté miesto a dobre osušte každé ráno a večer.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách. Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto. Pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do teplej vody a dajte si kúpeľ.

- ⊙: Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

⊕ Dodatočný výskum:

Kasia: Metanolový extrakt z kasie účinne liečil sexuálnu dysfunkciu starších potkanov (Goswami a kol., 2013).

Kôpor: U samčiek myši, ktorým boli vnútorne podávané nízke dávky kôprových extraktov, došlo ku krátkodobému zvýšeniu častosti vystupovania na samičku a k zvýšenej fosforylácii bielkovín v lyzáte semenníkov, čo naznačuje, že nízke dávky kôpra pôsobia na samčeka ako afrodisiakum a môžu byť užitočné pri liečbe sexuálnej dysfunkcie postihujúcej mužov (Iamsaard a kol., 2013). (Je potrebné spomenúť, že vysoké dávky kôprového extraktu znižovali u samčeka potkanov plodnosť, avšak nevedli k značnému rozdielu, pokiaľ ide o počet a motilitu spermií alebo koncentrácie testosterónu (Monsefi a kol., 2011).)

Muškat: Samičky myši, ktoré boli vystavené škodlivému insekticidu, o ktorom je známe, že poškodzuje spermie, boli úspešne liečené muškátovým éterickým olejom vďaka jeho antioxidantným účinkom. V porovnaní s kontrolnou skupinou perorálne podanie muškátového oleja zabránilo oxidačnému poškodeniu semenníkov, znižovalo peroxidáciu lipidov a zvyšovalo celkovú motilitu a životaschopnosť myších spermií a zlepšovalo ich morfológiu (Slima a kol., 2013).

Škoricca: Éterický olej z kôry škoricce chránil pred poškodením rozmnožovacích orgánov a buniek samčeka potkanov, ktoré bolo vyvolané tetrachlórmetánom (bežná toxická látka) (Yüce a kol., 2014).

Kasia: Metanolový extrakt z *Cinnamomum cassia* účinne zvyšoval u mladých samčeka potkanov sexuálnu funkciu (Goswami a kol., 2014).

Myelínová pošva

pozrite časť *Mozog: myelínová pošva*

Mysel

pozrite časť *Bdelosť, Energia: únava: duševná únava, Mozog, Pamäť*

Myši (odpuďenie)

Oleje: ☞Čistiaca zmes

- ☉ Aplikujte 1-2 kvapky do malých otvorov alebo škár, v ktorých sa môžu zjaviť myši. Pridajte 1-5 kvapiek na malé chumáče vaty a dajte ich do otvorov, do ktorých môžu vojsť myši.
- ☉ Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Nádcha

pozrite tiež časť *Antivírusový, Kašeľ, Kongescia*

Nádcha je vírusové infekčné ochorenie, ktorého výsledkom je upchatý nos alebo výtok z nosa, kongescia, kašeľ, bolesť hrdla alebo kýchanie.

Oleje: ☉tymián (thyme), ☉citrón (lemon), ☉Ochranná zmes, ☉čajovník (melaleuca), ☉santalové drevo (sandalwood), ☉eukalyptus (eucalyptus), ☉rozmarín (rosemary), ☉lime-ta (lime), ☉mäta pieporná (peppermint) (pri nosovej kongescii), ☉Zmes na dýchanie (pri respiračnej kongescii), ☉zázvor (ginger), ☉bazalka (basil), ☉levandula (lavender), ☉pomaranč (orange), ☉oregáno

Iné: ☉Ochranné gélové tobolky. ☉Komplex živín zo stravy obsahujúci živiny kľúčové pre podporu zdravia buniek a imunitného systému.

Recept 1: Keď si po prvýkrát všimnete, že vás bolí hrdlo, aplikujte maličké množstvo čajovníka na špičku jazyka a potom prehltnite. Opakujte niekoľkokrát každých 5-10 minút. Potom vmasírujte pár kvapiek na zadnú časť krku.

- ☉ Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na hrdlo, spánky, čelo, zadnú časť krku, oblasť prínosových dutín, pod nos, na hrudník alebo reflexné body na chodidlách.
- ☉ Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky do misky s horúcou vodou a inhalujte výpary. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.
- ☉ Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

Nadobličky

Nadobličky sú dve malé žľazy nachádzajúce sa na vrchole obličiek. Vnútorňá časť nadobličky, nazývaná dreň, zodpovedá za tvorbu adrenalínu, hormónu, ktorý pomáha kontrolovať krvný tlak, tep srdca a potenie. Vonkajšia časť nadobličky, nazývaná kôra, zod-

povedá za tvorbu kortikosteroidov, hormónov, ktoré pomáhajú kontrolovať metabolizmus a regulovať zápal, množstvo vody a hladinu elektrolytov, ako napríklad sodíka a draslíka. Nerovnováha vo funkcii nadobličiek môže viesť k problémom, ako napríklad Addisonovej chorobe (nedostatok hormónov nadobličiek v tele v dôsledku potlačenej funkcie nadobličiek) alebo Cushingovmu syndrómu (nadbytok kortikosteroidov, zvyčajne v dôsledku nadmerne aktívnych nadobličiek).

Oleje: ☉bazalka (basil), ☉rozmarín (rosemary), ☉klinček (clove), ☉Rozveseľujúca zmes

Iné: ☉Komplex bunkovej vitality, ☉Komplex živín zo stravy, ☉Žuvací multivitamín, ☉Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ☉Rybí omega-3 olej

—Addisonova choroba:

Pri Addisonovej chorobe je funkcia nadobličiek buď vážne obmedzená, alebo úplne zlyháva, pokiaľ ide o tvorbu hormónov. K tomuto najčastejšie dochádza ako dôsledok autoimunitného ochorenia, pri ktorom imunitný systém napáda bunky vlastného tela v nadobličkách, ale tiež ako dôsledok rakoviny, tuberkulózy alebo iných ochorení. Strata hormónov z kôry nadobličiek môže viesť k extrémnej dehydratácii následkom straty tekutín a nízkej hladiny sodíka. Ku skorým symptómom môže patriť únava, závrat pri postavení sa, smäd, úbytok na váhe a tmavé pigmentové škvrny objavujúce sa na koži. Ak sa toto ochorenie nelieči, môže nakoniec viesť k zlyhaniu obličiek, šoku a smrti.

Oleje: ☉Rozveseľujúca zmes

Iné: ☉Komplex živín zo stravy, ☉Komplex bunkovej vitality (na bunkovú podporu), ☉Žuvací multivitamín, ☉Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ☉Rybí omega-3 olej

—Cushingov syndróm:

Cushingov syndróm je ochorenie, pri ktorom je v tele nadbytok kortikosteroidov (ako napríklad kortizolu), zvyčajne spôsobený nadprodukciou týchto steroidov nadobličkami. Táto nadprodukcia v nadobličkách môže byť spôsobená novotvarom v nadobličkách alebo nádorom na štítnej žľaze, čo vedie k produkcii prílišného množstva

kortikotropínu (hormónu, ktorý stimuluje produkciu kortikosteroidov v nadobličkách). Tento syndróm môže byť tiež spôsobený užívaním umelého kortizónu alebo látok podobných kortizónu. K symptómom nadmerného množstva kortikosteroidov patrí pribratie na váhe, úbytok svalovej hmoty, slabosť, tvorba modrín a osteoporóza.

Oleje: ☉Rozveseľujúca zmes, ☉citrón (lemon), ☉bazalka (basil), ☉Ochranná zmes

Iné: ☉Komplex živín zo stravy, ☉Komplex bunkovej vitality (na bunkovú podporu), ☉Žuvací multivitamín, ☉Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ☉Rybí omega-3 olej

—Schmidtov syndróm (*syndróm polyglandulárnej nedostatčnosti <alebo autoimunitný polyendokrinný syndróm> 2. typu*):

Tento syndróm sa špecificky vzťahuje na autoimunitnú poruchu, ktorá spôsobuje Addisonovu chorobu a tiež zníženú funkciu štítnej žľazy. Informácie o olejoch a prípravkoch na podporu nadobličiek a štítnej žľazy nájdete pod heslom Addisonova choroba (vyššie) a v časti Štítna žľaza: hypotyreóza.

Na stimuláciu žliaz: ☉bazalka (basil), ☉rozmarín (rosemary), ☉klinček (clove), ☉muškát (geranium)

Na posilnenie žliaz: ☉mäta pieporná (peppermint)

☉: Aplikujte ako teplý obklad na oblasť obličiek. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách.

☉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Nádor (tumor)

pozrite tiež časť Rakovina

Nádor je útvar (alebo hrča), ktorý vznikol abnormálnym rastom buniek. Niektoré nádory sú malígne alebo zhubné (rakovinové) a niektoré sú benígne alebo nezhubné (nerakovinové). *Benígne nádory vo väčšine častí tela nepredstavujú zdravotné riziko.*

Oleje: ☉kadidlo (frankincense), ☉Bunkový komplex, ☉klinček (clove), ☉santalové drevo (sandalwood)

—Lipóm:

Lipóm je nezhubný nádor tukového tkaniva, ktorý sa najčastejšie tvorí hneď pod povrchom kože, tiež sa však môže tvoriť v akejkoľvek inej časti tela, kde sa nachádza tukové tkanivo.

Oleje: ☉kadidlo (frankincense), ☉klinček (clove), ☉Bunkový komplex, ☉grapefruit, ☉závor (ginger)

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

☉: Užite 3-5 kvapiek vo forme tobolky alebo s jedlom a tekutinou. Užite podľa potreby až dva razy denne.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Nadúvanie

pozrite časť Tráviaci systém: nadúvanie

Nadváha

pozrite časť Váha

Napätie

Oleje: ☉☉Upokojujúca zmes, ☉☉levanduľa (lavender), ☉☉Masážna zmes, ☉☉cédrové drevo (cedarwood), ☉☉ylang ylang, ☉☉rumanček rímsky (Roman chamomile), ☉☉kadidlo (frankincense), ☉☉bazalka (basil) (nervozita), ☉☉bergamot (nervozita), ☉☉grapefruit

☉: Inhalujte olej aplikovaný na ruky. Nechajte rozptýliť do vzduchu.

☉: Pridajte 3-5 kvapiek do ½ pohára Terapeutických solí do kúpeľa a rozpustite ich v teplej vode vo vani pred kúpeľom. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej.

Návaly horúčavy

pozrite časť Ženské ochorenia

Nechty

Oleje: ☉citrón (lemon), ☉kadidlo (frankincense), ☉myrha (myrrh), ☉Povzbudzujúca zmes, ☉čajovník (melaleuca) (infekcia ☹), ☉eukalyptus

(eucalyptus), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 grapefruit, 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 oregáno, 🌿 tymián (thyme)

Zmes 1: Skombinujte 2 kvapky kadidla, 2 kvapky citróna a 2 kvapky myrhy s 2 kvapkami oleja z pšeničných klíčkov. Aplikujte 2-3 razy týždenne.

Iné: 🌿 **Komplex živín zo stravy** obsahujúci živiny nevyhnutné na zdravý rast nechto.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na nechty. Pridajte 1-2 kvapky do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja a naneste na nechty.

🕒: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

📖: **Dodatočný výskum:**

Čajovník: Lokálna aplikácia 100 % čajovníkového oleja prinášala podobné výsledky ako lokálna aplikácia 1 % roztoku klotrimazolu (liek proti hubám) na miesta postihnuté onychomykózou (tiež známa ako tinea alebo hubová infekcia nechto) (Buck a kol., 1994).

Neplodnosť

pozrite časť **Ženské ochorenia: neplodnosť, Mužské ochorenia: neplodnosť**

Nepokoj

pozrite časť **Upokojenie**

Nervový systém

pozrite tiež časť **Chrbát, Mozog**

Nervový systém predstavuje sieť nervových buniek, ktoré regulujú reakcie tela voči vonkajším a vnútorným podnetom. Nervový systém posielá nervové impulzy orgánom a svalom po celom tele. Od týchto impulzov závisia telesné funkcie. Nervový systém pozostáva z centrálného nervového systému (mozgu a miechy) a periférneho nervového systému (všetkých ostatných nervov). Periférny nervový systém pozostáva zo somatického nervového systému (nervov pripojených ku kostrovým svalom a zmyslovým nervovým receptorm v koži) a autonómneho nervového systému (nervov pripojených k srdcovému sval, hladkým svalom a iným orgánom, tkanivám a systémom, ktorých ovládanie nevyžaduje vedomé úsilie). Autonómny systém sa ďalej rozdeľuje na dve hlavné časti: sympatický a parasympatický nervový systém. Sympatický nervový systém zrýchľuje srdcový tep, zvyšuje krvný tlak, spomaľuje trávenie a sťahuje krvné cievy. Aktivizuje telo pre tzv. reakciu útokom alebo útekem v snahe vysporiadať sa s ohrozujúcou alebo stresovou situáciou.

Parasympatický nervový systém spomaľuje srdcový tep, podporuje procesy vedúce k uskladneniu energie, stimuluje trávenie a uvoľňuje určité svaly. Umožňuje telu prínavrátiť sa do normálneho a pokojového stavu po prekonaní bolesti alebo stresu.

Oleje: 🌿 mäta pieporná (peppermint) 📖 (upokojuje a posilňuje poškodené nervy), 🌿 bazalka (basil) (stimuluje), 🌿 levanduľa (lavender) 📖, 🌿 citrón (lemon) 📖, 🌿 grapefruit 📖, 🌿 kadidlo (frankincense) 📖, 🌿 bergamot, 🌿 cédrové drevo (cedarwood) (nervové napätie), 🌿 citrónová tráva (lemongrass) (pri poškodení nervov), 🌿 majorán (marjoram) (upokojujúci), 🌿 muškát (geranium) (regeneruje), 🌿 Upokojujúca zmes, 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 vetiver, 🌿 škoricca (cinnamon), 🌿 zázvor (ginger), 🌿 pomaranč (orange), 🌿 santalové drevo (sandalwood)

Iné: 🌿 **Komplex na energiu a výdrž** na podporu zdravej nervovej funkcie. 🌿 **Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín** alebo **Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín** alebo 🌿 **Rybí omega-3 olej** poskytujúce esenciálne omega masné kyseliny, ktoré podporujú zdravie nervových buniek. 🌿 **Komplex živín zo stravy**, 🌿 **Žuvací multivitamín** obsahujúce živiny a minerálne látky nevyhnutné na správnu funkciu nervových buniek. 🌿 **Komplex bunkovej vitality** obsahujúci živiny, ktoré podporujú zdravie a energiu nervových buniek.

—Bellova obrna:

Bellova obrna je slabosť alebo paralýza svalov na jednej strane tváre. Bellova obrna sa zvyčajne vyvinie rýchlo, normálne v priebehu jedného dňa. Symptómy zahŕňajú znečítlenie jednej strany tváre, stratu schopnosti vnímať chuť, voľné tečenie slín z úst, bolesť v uchu alebo za ušom, poklesnutie tváre, bolesť hlavy a zmena množstva utvorených slín alebo slz. Vo väčšine prípadov dôjde k zlepšeniu symptómov Bellovej obrny v priebehu niekoľkých týždňov. V malom počte prípadov však môžu symptómy pretrvávajúť po celý život.

Oleje: 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 tymián (thyme)

—**Syndróm karpálneho tunela:** *pozrite časť Syndróm karpálneho tunela*

—**Huntingtonova choroba:**

Huntingtonova choroba (HCH) je progresívne neurodegeneratívne ochorenie geneticky prenášané z jednej generácie na druhú. Ako sa ochorenie vyvíja, spôsobuje odumieranie nervových buniek v mozgu, čo vedie k strate kontroly nad telesnými pohybmi, emóciami alebo uvažovaním. Ku skorým symptómom patrí vratká chôdza a znížená koordinácia. Neskoršie symptómy zahŕňajú náhle mimovoľné trhavé telesné pohyby, zle artikulovanú reč, oslabené duševné schopnosti a psychologické a emocionálne problémy. U osôb, ktoré sú nositeľmi génu pre HCH, existuje 50 % pravdepodobnosť, že ho prenesú na každé zo svojich detí.

Oleje: 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 bazalka (basil)

Iné: **Oleje:** ⓪ Komplex na energiu a výdrž na podporu zdravej nervovej funkcie. ⓪ Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín

—**Lou Gehrigova choroba (ALS):** *: pozrite časť Lou Gehrigova choroba*

—**Skleróza multiplex (SM):** *pozrite časť Skleróza multiplex*

—**Neuralgia:**

Neuralgia je intenzívna bolesť pociťovaná pozdĺž nervu. Neuralgia vzniká v dôsledku poškodenia alebo podráždenia nervu. Spôsobujú ju určité lieky, cukrovka, infekcie, zápal, trauma a chemické podráždenie.

Oleje: 🌿 majorán (marjoram), 🌿 eukalyptus (eucalyptus) ☐, 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 slamienka (helichrysum), 🌿 cédrové drevo (cedarwood)

—**Neuritída:**

Neuritída je zápalové ochorenie nervu alebo skupiny nervov. Neuritída spôsobuje bolesť, slabé reflexy a atrofiu svalov.

Oleje: 🌿 eukalyptus (eucalyptus) ☐, 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile) 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 klinček (clove), 🌿 cédrové drevo (cedarwood)

—**Nervové tonikum:**

Oleje: 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 tymián (thyme)

—**Paralýza:**

Paralýza je strata schopnosti pohybovať jednou špecifickou (alebo viacerými) skupinou svalov. K paralýze väčšinou dochádza následkom poškodenia nervového systému, predovšetkým miechy. K primárnym príčinám sa zaraduje úraz, mozgová príhoda, skleróza multiplex, amyotrofická laterálna skleróza (Lou Gehrigova choroba), botulizmus, rázštep chrbtice a Guillainov-Barrého syndróm.

Oleje: 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 muškát (geranium), 🌿 Uzemňujúca zmes, 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 cyprus (cypress), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 zázvor (ginger), 🌿 slamienka (helichrysum)

—**Parasympatický nervový systém:**

Parasympatický nervový systém spomaľuje srdcový tep, podporuje procesy vedúce k uskladneniu energie, stimuluje trávenie a uvoľňuje určité svaly. Umožňuje prinavrátenie tela do normálneho a pokojového stavu po prekonaní bolesti alebo stresu.

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender) ☐ (stimuluje), 🌿 citrónová tráva (lemongrass) (reguluje), 🌿 majorán (marjoram) (spevňuje), 🌿 Upokojujúca zmes, 🌿 Uzemňujúca zmes

—**Parkinsonova choroba:** *pozrite časť Parkinsonova choroba*

—**Sympatický nervový systém:**

Sympatický nervový systém zrýchľuje srdcový tep, zvyšuje krvný tlak, spomaľuje trávenie a zužuje krvné cievy vo väčšine tkanív a orgánov, zatiaľ čo rozširuje tepničky v kostrových svaloch, kde je potrebný zvýšený krvný prietok. Aktivizuje telo pre tzv. reakciu útokom alebo útekem v snahe vysporiadať sa s ohrozujúcou alebo stresovou situáciou.

Oleje: 🌿 grapefruit ☐ (stimuluje), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 zázvor (ginger)

—**Nervové vírusy:** *pozrite tiež časť Antivírusový*

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 klinček (clove)

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na dané miesto, chrbticu, zadnú časť krku a reflexné body na chodidlách. Pridajte 2-4 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.
- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte
- : Užívajte tobolky podľa návodu na obale.
- : **Dodatočný výskum:**

Mäta pieporná: Predliečba ľudských a potkaních astrocytov (bunky nachádzajúce sa v nervoch a mozgu, ktoré podporujú hematoencefalickú bariéru a pomáhajú regenerovať mozog a miechu pri poranení) olejom z mäty piepornej viedla k potlačeniu apoptózy týchto buniek navodenej tepelným šokom (Koo a kol., 2001).

Levandula: Vôňa levandulového oleja znižovala sympatickú nervovú aktivitu a krvný tlak, zatiaľ čo zvyšovala parasympatickú nervovú aktivitu u potkanov. Tiež sa zistilo, že aplikácia látky vyvolávajúcej anosmiu (stratu čuchu) odstránila účinky vône levandulového oleja (Tanida a kol., 2006).

Levandula: Levandulový olej potlačil sympatickú nervovú aktivitu, zatiaľ čo zvyšoval parasympatickú nervovú aktivitu u potkanov. Linalool, zložka levandule, mala podobné účinky (Shen a kol., 2005).

Citrón: Inhalovanie arómy citrónového éterického oleja znižovalo reakcie voči bolesti u potkanov a tiež upravovalo reakciu nervových buniek na bolesť navodenú formalínom (Aloisi a kol., 2002).

Citrón: Niekoľko zložiek citrónového oleja a ich metabolity (chemické látky vytvorené z týchto zložiek v tele) zvýšili uvoľňovanie monoamínov (rôznych chemických látok zodpovedných za neurotransmisiu a neuromoduláciu) v mozgovom tkanive potkanov, čo naznačuje možný účinok na správanie mozgových nervových buniek (Fukumoto a kol., 2006).

Citrón: Predliečba ľudských a potkaních astrocytov (bunky nachádzajúce sa v nervoch a mozgu, ktoré podporujú hematoencefalickú bariéru a pomáhajú regenerovať mozog a miechu po úrazoch) citrónovým olejom viedla k potlačeniu apoptózy týchto buniek navodenej tepelným šokom (Koo a kol., 2002).

Grapefruit: Vôňa grapefruitového oleja a jeho zložka limonén ovplyvňovali autonómne nervy a znižovali chuť do jedla a telesnú váhu u potkanov vystavených oleju po 15 minút tri razy týždenne (Shen a kol., 2005).

Grapefruit: Inhalovanie éterických olejov, ako napríklad čierneho korenia, estragónu, feniklu a grapefruitu, malo stimulačný účinok na sympatickú aktivitu, zatiaľ čo vdychovanie iných éterických olejov, ako napríklad ruže alebo pačuli, viedlo k zníženiu sympatickej aktivity u zdravých dospelých osôb (Haze a kol., 2002).

Kadidlo: Incensol acetát izolovaný z kadidla preukázal protizápalový a neurochraný účinok u myši s uzavretým poranením hlavy (Moussaieff a kol., 2008).

Eukalyptus: 1,8-cineol (eukalyptol) prejavoval protizápalové účinky u potkanov v niekoľkých skúškach a mal antinociceptívne (bolesť znižujúce) účinky u myši, pravdepodobne dosiahnuté utlmením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Nervozita

Nervozita je stav intenzívneho rozrušenia, znepokojenia, duševného nepokoja alebo úzkosti.

Oleje: ☞ pomaranč (orange)

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky.

Nevoľnosť

Nevoľnosť je pocit spojený s nutkaním na vracanie, ktorý človek pociťuje v žalúdku.

Oleje: ☞ zázvor (ginger) ☞ mäta pieporná (peppermint) ☞ levanduľa (lavender), ☞ kardamón (cardamom), ☞ Zmes na trávenie, ☞ pačuli (patchouli), ☞ borievka (juniper berry), ☞ klinček (clove)

Iné: ○ Gélové tobolky na trávenie

— Ranná nevoľnosť: *pozrite časť Tehotenstvo/materstvo: ranná nevoľnosť*

— Kinetóza:

Kinetóza je pocit nevoľnosti, ku ktorému dochádza v dôsledku opakovaných pohybov, ako napríklad počas prepravy autom, loďou alebo lietadlom. Tieto pohyby narušajú telesný zmysel pre rovnováhu. K najbežnejším symptómom kinetózy patrí závrat, únava a nutkanie na vracanie.

Oleje: ☞ mäta pieporná (peppermint), ☞ Zmes na trávenie, ☞ zázvor (ginger)

— Vracanie:

Oleje: ☞ zázvor (ginger) ☞ mäta pieporná (peppermint), ☞ pačuli (patchouli), ☞ fenikel (fennel), ☞ ruža (rose), ☞ rumanček rímsky (Roman chamomile)

- : Dajte 1-2 kvapky éterického oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživové doplnky podľa návodu.

- ☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na chodidlá, spánky a zápästia. Rozriedte 1-2 kvapky éterického oleja 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho. Aplikujte olej ako teplý obklad.

□: **Dodatočný výskum:**

Zázvor: Perorálne užívanie zázvorového koreňa tehotnými ženami znížilo u nich intenzitu a frekvenciu vracania na rozdiel od kontrolnej skupiny (Vutyanich a kol., 2001).

Zázvor: Podanie zázvorového koreňa pacientkam 1 hodinu pred veľkým gynekologickým chirurgickým zákrokom viedlo u nich k slabšiemu nutkaniu na vracanie a menšiemu výskytu prípadov vracania v porovnaní s kontrolnou skupinou (Nanthakomom a kol., 2006).

Zázvor: Počas skúšania, ktorého sa zúčastnili ženy podstupujúce gynekologický chirurgický zákrok, u žien, ktoré dostávali zázvorový koreň, bol menší výskyt nutkania na vracanie v porovnaní so ženami, ktoré dostávali placebo. Zázvorový koreň mal podobné účinky ako antiemetikum (liek účinný proti vracaniu a nevoľnosti) metoklopramid (Bone a kol., 1990).

Mäta pieporná: Perorálne podávanie tobieliek obsahujúcich dve kvapky oleja z mäty klasnej alebo mäty piepornej pacientom s rakovinou počas chemoterapeutických cyklov znižovalo intenzitu nevoľnosti od žalúdka v porovnaní s kontrolnou skupinou (Tayarani Najaran a kol., 2013).

Nočné pomočovanie

pozrite časť *Močový mechúr: nočné pomočovanie*

Nos

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca), 🌿rozmarín (rosemary)

—Krvácanie:

Krvácanie z nosa (lekársky nazývané epistaxa) je strata krvi nosom. Krvácanie z nosa je celkom bežné a môže byť spôsobené mnohými faktormi. Najbežnejšími príčinami krvácania z nosa sú suchý vzduch, ktorý spôsobuje vysychanie a praskanie nosnej sliznice, alergie, trauma/poranenie nosa a nádcha alebo iné vírusy.

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum), 🌿cyprus (cypress), 🌿citrón (lemon), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿levanduľa (lavender)

Zmes 1: Pridajte 2 kvapky cyprusu, 1 kvapku slamienky a 2 kvapky citróna do v štvrt litra (1 pohára) ľadovej vody. Namočte v tejto vode handričku a priložte ju na nos a zadnú časť krku.

—Nosohltan:

Nosohltan je horná časť hrdla (pharynxu) umiestnená za nosom. Nosohltanom prechádza vzduch z nosovej dutiny do priedušnice.

Oleje: 🌿eukalyptus (eucalyptus)

—Nosový polyp:

Nosový polyp je abnormálny tkanivový výrastok v nose. Keďže nosové polypy nie sú rakovinové, veľmi malé polypy väčšinou nespôsobujú žiadne problémy. Väčšie polypy však môžu zablokovať nosové priechody a sťažiť tak dýchanie alebo zhoršiť čuch a tiež môžu spôsobiť časté infekcie prínosových dutín. Možné symptómy polypov zahŕňajú výtok z nosa, zhoršený čuch, zhoršenú chuť, chrápanie, bolesť tváre alebo hlavy, svrbenie okolo očí a neustálu kongesciu.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿oregáno, 🌿Zmes na dýchanie, 🌿mäta pieporná

(peppermint), 🌿Čistiaca zmes, 🌿bazalka (basil)

—Strata čuchu:

Strata čuchu (anosmia) je strata schopnosti cítiť vôňu alebo zápach. K najčastejším príčinám straty čuchu patrí sinonazálne ochorenie, poranenie hlavy a infekcia hornej časti dýchacieho traktu.

Oleje: 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿bazalka (basil)

—Rinitída: pozrite tiež časť *Alergie, Antivírusový, Nádcha*

Rinitída je zápal nosovej sliznice (vlhkej povrchovej vrstvy nosovej dutiny, kde sa tvorí hlien, ktorý pôsobí ako vzdušný filtračný systém zachytávajúci vnikajúce častice nečistôt a presúvajúci ich na odstránenie). Rinitída môže spôsobiť výtok z nosa, upchatie nosa, kýchanie, ušné problémy a hlien v hrdle. Rinitídu bežne spôsobujú vírusové infekcie a alergie. Rozoznávame dve formy: akútnu (krátkodobú) a chronickú (dlhodobú).

Oleje: 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿citrón (lemon)🌿, 🌿levanduľa (lavender), 🌿bazalka (basil)

Iné: 🌿Gélové tobičky so sezónnou zmesou

🌿: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na nos (buďte nanajvýš opatrní, aby sa olej nedostal do očí). Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1 kvapku na vatovú tyčinku a vytrite ňou vnútro nosa.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu a inhalujte výpary nosom. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🌿: Dodatočný výskum:

Citrón: Štúdia, ktorá zahŕňala 100 pacientov (vo veku od 3 do 79 rokov), ktorí trpeli vazomotorickou alergickou rinopatiou, preukázala, že lokálna aplikácia citrusového spreja citrónom mala za následok úplnú redukciu eozinofilných granulocytov a mastocytov. Z týchto výsledkov vyplýva, že nosový sprej založený na citróni je dobrou alternatívou konvenčných liekov na liečbu trvalej a sezónnej alergickej a vazomotorickej rinopatie (Ferrara a kol., 2012).

Nosný

pozrite časť *Nos*

Obehový systém

pozrite časť *Srdcovocievny systém*

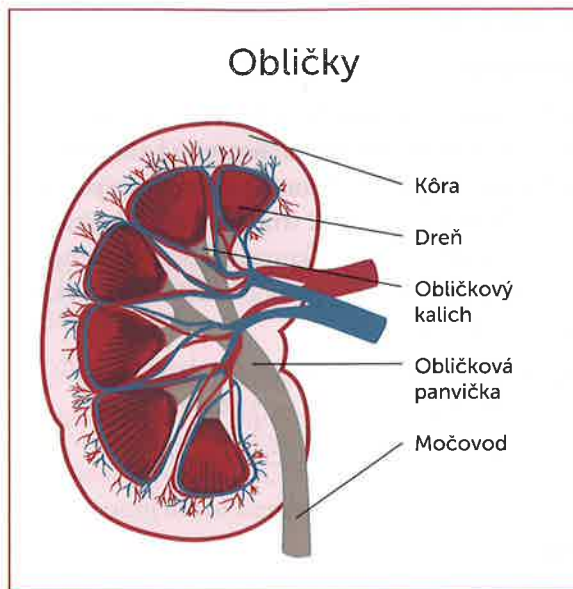
Obezita

pozrite časť *Váha: obezita*

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabulke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

Obličky

Obličky sú párové orgány, ktoré sú umiestnené hneď pod hrudným košom, jedna po ľavej a druhá po pravej strane chrbtice. Ich funkciou je filtrácia odpadových látok a nadbytku vody z krvi. Obličky premieňajú odpadové látky a nadbytok vody na moč, ktorý je následne vylúčený von z tela močením. Obličky tiež plnia dôležitú úlohu pri tvorbe hormónov.



Oleje: citrónová tráva (lemongrass), tymián (thyme) Detoxikačná zmes, bergamot borievka (juniper berry), grapefruit, muškát (geranium), šalvia muškátová (clary sage)

Iné: Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Rybí omega-3 olej olej poskytujúce omega-3 masné kyseliny, ktoré pomáhajú podporovať funkciu obličiek. Detoxikačný komplex na podporu zdravého fungovania obličiek.

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na obličky a reflexné body na chodidlách. Aplikujte ako horúci obklad.

Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

— **Diuretikum:** *pozrite časť Diuretikum*

— **Infekcia:**

K infekcii obličiek dochádza, keď baktérie vniknú do močového traktu. Charakterizuje ju horúčka, bolesť brucha, zimnica, bolesť pri močení, tupá bolesť v obličkách, nutkanie na vracanie, vracanie a všeobecný pocit nepohodlia.

Oleje: rozmarín (rosemary)

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na obličky a reflexné body na chodidlách.

Vypite 4½ litra destilovanej vody a 2 litre brusnicovej šťavy za jeden deň.

— **Zápal (nefritída):**

Vypite 4½ litra destilovanej vody a 2 litre brusnicovej šťavy za jeden deň.

— **Obličkové kamene:**

Obličkový kameň je tuhý kus hmoty, ktorý vzniká kryštalizáciou a zhlukovaním chemických látok z moču v obličke. Malé kamienky sa môžu vyplaviť pri močení bez toho, aby spôsobili bolesť. Väčšie kamene s ostrými hranami a rohmi však môžu spôsobiť extrémnu bolesť pri svojom prechode močovými cestami von z tela.

Oleje: citrón (lemon), eukalyptus (eucalyptus), borievka (juniper berry)

Aplikujte ako horúci obklad na oblasť obličiek. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Pridajte 1-2 kvapky oleja do štvrt litra vody a vypite. Na vyplavenie kameňa môže pomôcť pitie 120 ml destilovanej vody so šťavou z ½ citróna každých 30 minút po dobu 6 hodín; následne užite 2 polievkové lyžice extra ľahkého panenského olivového oleja so šťavou z 1 celého citróna a opakujte denne, pokiaľ nedôjde k vyplaveniu kameňa. Pitie dostatočného množstva vody môže pomôcť zabrániť tvorbe obličkových kameňov.

Dodatočný výskum:

Tymián: Staršie potkany, ktorých výživa bola doplnená o tymiánový olej, mali vyššiu hladinu antioxidantných enzýmov superoxidodismutáza a glutatiónperoxidáza v srdci, pečeni a obličkách v porovnaní so staršími potkanmi, ktorých výživa neobsahovala tento doplnok (Youdim a kol., 1999).

Bergamot: Antioxidačné účinky šťavy bergamotu chránili potkanov s hypercholesterolemiou vyvolanou stravou pred poškodením obličiek (Trovato a kol., 2010).

Ochladzujúce oleje

Oleje, ktoré majú vysoký obsah aldehydov a esterov, majú obyčajne ochladzujúci účinok pri lokálnej aplikácii alebo rozptýlení.

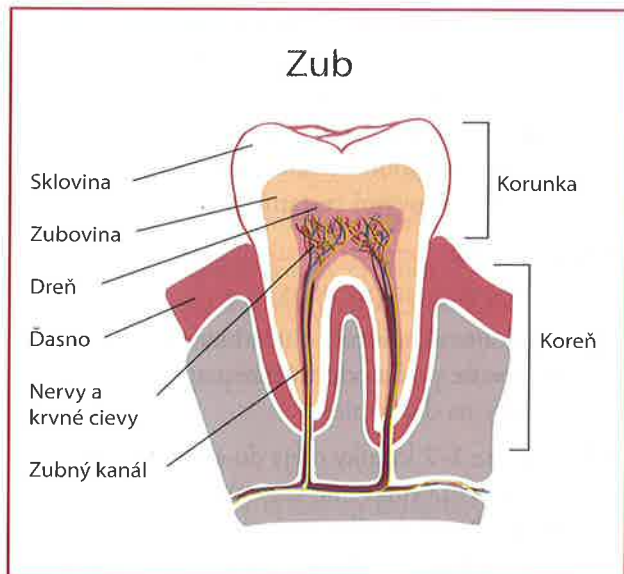
Oleje: 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 citrusové oleje

🌀: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 1-2 kvapky do vody vo vani a dajte si kúpeľ. Pridajte 1-2 kvapky do umývadla/lavóra s chladnou vodou a špongiou si opláchnite pokožku.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Ochorenia úst

pozrite tiež časť Antibakteriálny, Antifungálny: múčnivka.



—Absces:

Zubný absces je nahromadenie hnisu pri koreni infikovaného zuba. Hlavným symptómom zubného abscesu je pretrvávajúca pulzujúca bolesť zuba. Infikovaný zub môže byť citlivý na teplo, chlad a tlak spôsobený žuvaním. Neskoršie symptómy môžu zahŕňať opuchnutie tváre, lymfatických uzlín v krku alebo čelusti a horúčku. Abscesy môžu nakoniec prasknúť a uvoľniť zápachajúcu tekutinu do úst. Neliečený absces sa môže rozšíriť do iných častí hlavy a krku.

Oleje: 🌿 klinček (clove), 🌿 Ochranná zmes, 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 slamienska (helichrysum), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 gaultéria (wintergreen)

Iné: 🌿 Ochranná zubná pasta

Zmes 1: Pri infekcii môže pomôcť zmes pripravená zmiešaním 1 kvapky klinčeka, gaultérie, myrhy a slamienny.

—Zubné kazy:

Zubné kazy sú miesta hnilobného rozpadu alebo otvory v zuboch spôsobené ústnymi baktériami. Neliečený zubný kaz, ktorý sa voľne rozvíja, môže viesť k bolesti, infekcii a strate zuba. Náležitá hygiena ústnej dutiny a konzumácia menšieho množstva cukru môžu pomôcť znížiť riziko vzniku zubného kazu.

Oleje: 🌿 Ochranná zmes, 🌿 čajovník (melaleuca) [Ⓜ], 🌿 mäta pieporná (peppermint) [Ⓜ], 🌿 eukalyptus (eucalyptus) [Ⓜ], 🌿 škoric (cinnamon) [Ⓜ]

Iné: 🌿 Ochranná zubná pasta

—Ďasná:

Ďasná (tiež nazývané gingivy) sú tvorené mäkkým ružovým tkanivom obklopujúcim zuby. Ďasná tesne obopínajú zuby a sú priliehavo pripevnené aj k hlbšie ležiacej kosti, aby odolali treniu, ktoré vzniká pri žutí potravy.

Oleje: 🌿 myrha (myrrh), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 slamienska (helichrysum), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: 🌿 Ochranná zubná pasta

—Ochorenie ďasien:

Ochorenie ďasien je infekcia tkaniva a kostí obklopujúcich zuby spôsobená nárastom zubného povlaku. Ochorenie ďasien pozostáva z dvoch častí: najprv gingivitída a potom periodontálneho ochorenia. Gingivitída je zápal ďasien vyvolaný baktériami spojenými s nárastom zubného povlaku. Pri gingivitíde ďasná sčervenajú a opuchnú a často počas čistenia zubov kefkou krvácajú. Periodontálne ochorenie vzniká, ak sa gingivitída nelieči a progresívne sa zhoršuje. Zapálené ďasná sa začnú vzdďalovať od zubov za vzniku otvorov, kde sa môžu ľahko zhromažďovať čiastočky potravy vedúce k infekcii. Ako ochorenie postupuje, ďasná sa ešte viac od zubov odďahujú a baktérie rozklada-

jú tkanivo a kosť. Zuby strácajú svoju pevnú oporu a môžu vypadnúť.

Oleje: ☉čajovník (melaleuca) [Ⓛ], ☉Ochranná zmes, ☉myrha (myrrh), ☉slamienka (helichrysum), ☉ruža (rose)

Iné: ☉Ochranná zubná pasta

—Halitóza (zápach z úst):

Halitóza je technický termín označujúci zápach z úst. Bežné príčiny halitózy zahŕňajú fajčenie, pitie alkoholu, slabú hygienu ústnej dutiny, ochorenie ďasien, sucho v ústach, hnilobný rozpad zubov a isté potraviny.

Oleje: ☉mäta pieporná (peppermint) [Ⓛ], ☉Ochranná zmes, ☉pačuli (patchouli), ☉levanduľa (lavender)

Iné: ☉Ochranná zubná pasta

—Ústne vredy:

Ústne vredy sú otvorené, často bolestivé zdureniny vyskytujúce sa v ústach. K bežným ústnym vredom sa zaraďujú afly a opar. Stres, úzkosť, únava, poranenie, choroba, hormonálne zmeny a potravinové alergie patria k častým spúšťačom vzniku vredov.

Oleje: ☉bazalka (basil), ☉myrha (myrrh), ☉pomaranč (orange)

Iné: ☉Ochranná zubná pasta

—Škrípanie zubami:

Škrípanie zubami (tiež nazývané bruxizmus) je zvyk zatínať zuby a navzájom ich o seba trieť. K škrípaniu zubov často dochádza nevedome počas spánku. Ak je škrípanie zubov časté, môže viesť k poškodeniu zubov, bolesti čelusti a bolestiam hlavy.

Oleje: ☉☉Upokojujúca zmes

—Bolesť pri prerezávaní prvých zubov:

Keď má bábätko 4-7 mesiacov, začínajú sa mu tvoriť prvé zuby. Niektorým dojčatám sa zuby prerezávajú bez nepríjemných pocitov, ale pre iné dojčatá to môže predstavovať bolestivý proces. K bežným symptómom prerezávania zubov patrí podráždenosť alebo nespokojnosť, vytekanie slín z úst, kožné vyrážky na brade, hryzenie, nespavosť a nízka horúčka.

Oleje: ☉levanduľa (lavender)

—Bolesť zuba:

Bolesť zuba môže vyvolať mnoho faktorov vrátane infekcie, poranenia, hnilobného rozpadu, problémov s čelúťou, zubných kazov, poškodených plomb a ochorenia ďasien. Bežné symptómy bolesti zuba zahŕňajú ostrú alebo pulzujúcu bolesť, opuchnutie v okolí zuba, horúčku, bolesť hlavy a zapáchajúce výlučky z infikovaného zuba.

Oleje: ☉klinček (clove), ☉čajovník (melaleuca), ☉Čistiaca zmes, ☉rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: ☉Ochranná zubná pasta

—Zubná pasta:

Oleje: ☉Ochranná zmes

Iné: ☉Ochranná zubná pasta

Recept 1: Zmiešajte 1-2 kvapky Ochranej zmesi s ½ čajovej lyžičky jedlej sódy na vytvorenie pasty a použite ako zubnú pastu na čistenie zubov.

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto alebo pozdĺž čeluste. Aplikujte oleje s horúcim obkladom na tvár. Použite zubnú pastu z Ochranej zmesi podľa návodu. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na malý chumáč vaty alebo vatovú tyčinku a vytrite nimi dané miesto. Zmiešajte 1-2 kvapky so 120 ml vody a použite ako ústnu vodu. Pridajte 1-2 kvapky oleja do zubnej pasty. Do malého rozprašovača pridajte 5-6 kvapiek s 30 ml destilovanej vody a rozprášte do úst.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

☉: Dodatočný výskum:

Čajovník: Spomedzi niekoľkých testovaných olejov čajovník, balmín metlatý a eukalyptus preukázali silné antibakteriálne pôsobenie voči škodlivým ústnym baktériám (Takarada a kol., 2004).

Čajovník: Olej z čajovníka, mäty piepornej a šalvie potlačali ústne baktérie, pričom tymol a eugenol boli najaktívnejšími zložkami týchto olejov (Shapiro a kol., 1994).

Čajovník: Olej zo škorice pôsobil silne antimikrobiálne voči dvom škodlivým ústnym baktériám. Balmín metlatý, čajovník a zložka tymol tiež javili antimikrobiálny účinok (Filoche a kol., 2005).

Čajovník: U 34 pacientov s fixnými zubnými strojčekmi účinkoval zubný gél obsahujúci 5 % čajovníkového éterického oleja lepšie ako gél Colgate Total, a to na základe porovnania mikrobiálneho biofilmu a stanovenia množstva baktérií *Streptococcus mutans* v slinách pacientov (Santamaría a kol., 2014).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej zmiešaný so zubnou pastou bol účinnejší pri nižších koncentráciách pri potlačaní tvorby zubného povlaku než chlórhexidín (antiseptikum) u dobrovoľníkov (Shayegh a kol., 2008).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej a rozmarínový olej boli účinnejšie pri prevencii tvorby zubného biofilmu (povlaku) než chlórhexidín (antiseptikum) (Rasooli a kol., 2008).

Eukalyptus: Spomedzi niekoľkých testovaných olejov čajovník, balmín metlatý a eukalyptus preukázali silné antibakteriálne pôsobenie voči škodlivým ústnym baktériám (Takarada a kol., 2004).

Eukalyptus: U subjektov, ktoré používali ústnu vody obsahujúcu tymol, mentol, metylsalicylát a eukalyptol po dobu 6 mesiacov, sa nevyvinuli ústne baktérie, ktoré by boli odolné voči týmto olejom (Charles a kol., 2000).

Škorica: Olej zo škorice pôsobil silne antimikrobiálne voči dvom škodlivým ústnym baktériám. Balmín metlatý, čajovník a zložka tymol tiež javili antimikrobiálny účinok (Filoche a kol., 2005).

Ochorenie ďasien

pozrite časť *Ochorenia úst: ochorenie ďasien*

Ochranný prípravok pred slnečným žiarením

Oleje: ☉slamienna (helichrysum), ☉tuja riasnatá (arborvitae) ☐, ☉santalové drevo (sandalwood)

☉: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na pokožku.

☐: Dodatočný výskum:

Ochrana pred slnkom: V porovnaní s neliečenou pokožkou znížila aplikácia β tujaplicínu na pokožku ucha myši vznik popáleniny o 40 %, z čoho vyplýva, že β tujaplicín môže potláčať apoptózu a poškodenie kože vyvolané ultrafialovým žiarením B (Baba a kol., 1998).

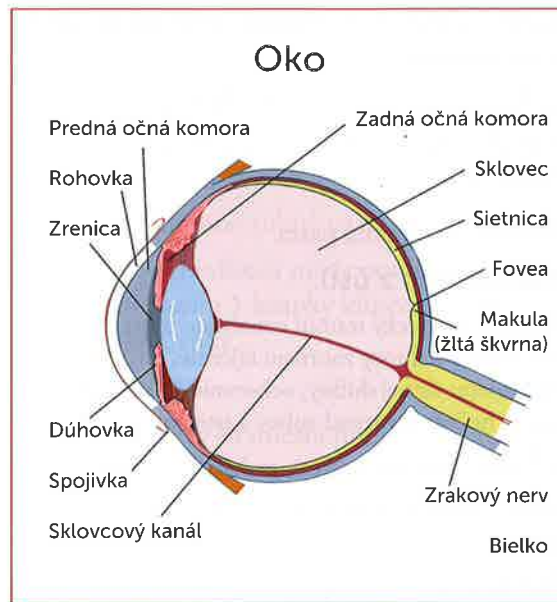
Oči

Oči sú telesné orgány, ktoré zachytávajú svetlo, reagujú naň a zodpovedajú za sústredenie obrazov okolitého prostredia na optický nerv, ktorý ich prenáša k mozgu na spracovanie.

Oleje: ☉citrónová tráva (lemongrass), ☉santalové drevo (sandalwood), ☉cyprus (cypress), ☉citrón (lemon), ☉fenikel (fennel), ☉eukalyptus (eucalyptus), ☉levanduľa (lavender), ☉Ochranná zmes

Iné: ☉Komplex živín zo stravy ako zdroj živín podporujúcich zdravú funkciu očných buniek.

Recept 1: Recept na očné kvapky: Skombinujte 5 častí destilovanej vody, 2 časti medu a 1 časť jablčného octu (nepoužite bežný ocot). Zmiešajte a uskladnite vo fľaši. Zmes nemusí byť uskladnená v chladničke. Tento špeciálny recept na očné kvapky pochádza z knihy Stanleyho Burrougha: *Healing for the Age of Enlightenment* (Liečenie pre vek osvietenia) a rokmi sa preukázalo, že sú účinnejšie než väčšina komerčných očných kvapiek. Tieto kvapky sa používajú pri glaukóme (zeleňom zákale), katarakte (sivom zákale), škvŕnách, očnéom filme a rôznych novotvaroch. Aplikujte po 1 kvapke do každého oka niekoľko krát denne, pokiaľ nedôjde k vymiznutiu príznakov.



—Zablokované slzné kanáliky:

Slzy z očí za normálnych okolností stekajú cez malé rúrky nazývané slzné kanáliky. Slzné kanáliky odvádzajú slzy z povrchu oka do nosa, kde dochádza k ich spätnému vstrebaniu alebo odpareniu. Zablokovanie slzných kanálikov vedie k vodnatým a podráždeným očiam. Najčastejšie sa zablokované slzné kanáliky vyskytujú u bábätiek a starších ľudí.

Oleje: ☉levanduľa (lavender)

—Katarakta (sivý zákal):

Katarakta je zakalenie očnej šošovky, ktorá je za normálnych okolností priehľadná. Toto zakalenie má za následok nejasné videnie, vyblednuté vnímanie farieb, dvojité videnie, uprený až nevráživý pohľad a ťažkosti s videním v noci. Časom sa zakalenie môže zvýšiť a môže viesť k vážnym problémom zraku.

Oleje: ☉klinček (clove), ☉levanduľa (lavender)

Zmes 1: Skombinujte 8 kvapiek citrónovej trávy, 6 kvapiek cyprusu a 3 kvapky eukalyptu. Aplikujte okolo oka dva razy denne. Dajte pozor, aby sa olej nedostal do oka.

—Suché oči/svrbenie očí:

Oleje: ☉čajovník (melaleuca) (vo zvlhčovači vzduchu)

—Ovisnuté/poklesnuté očné viečka:

Poklesnuté očné viečko sa prejavuje ako nadmerné ovisanie horného očného viečka. Ovisanie môže byť prítomné pri narodení ako dôsledok nevyvinutých svalov očných viečok alebo sa môže vyskytnúť počas starnutia. Ovisnuté očné viečka môžu spôsobiť poruchu zraku, ak poklesnú natoľko, že čiastočne prekryjú oči.

Zmes 2: Skombinujte rovnaké časti slamienky a mäty piepornej a aplikujte 1-2 kvapky na očné viečko. Dajte pozor, aby sa olej nedostal do oka.

—Zlepšenie zraku:

Oleje: ☉kadidlo (frankincense), ☉citrónová tráva (lemongrass), ☉borievka (juniper berry), ☉Ochranná zmes, ☉santalové drevo (sandalwood), ☉levanduľa (lavender)

Zmes 3: Skombinujte 10 kvapiek citrónovej trávy, 5 kvapiek cyprusu a 3 kvapky eukalyptu s 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte okolo očí ráno a večer alebo aplikujte na reflexné body na chodidlách alebo ušiach.

—Zápal očnej dúhovky:

Očná dúhovka je farebná časť oka, ktorá reguluje množstvo svetla, ktoré do oka vniká cez zrenicu. Zápal očnej dúhovky vedie k ochoreniu, ktoré sa nazýva iritída. Iritída zvyčajne súvisí s ochorením alebo infekciou v inej časti tela, ale tiež môže byť spôsobená poranením oka. Symptómy iritídy zahŕňajú nejasné videnie, bolesť, slzenie, precitlivosť na svetlo, sčervenanie očí a malú zrenicu.

Oleje: ☉eukalyptus (eucalyptus)

—Makulárna degenerácia:

Makulárna degenerácia je očné ochorenie, ktoré bežne postihuje osoby vo veku 65 a viac rokov. Charakterizuje ho degenerácia malej oválnej časti sietnice nazývanej makula (žltá škvrna). Keďže makula zodpovedá za zachytenie svetla vnikajúceho do oka z centrálnej časti zorného poľa, makulárna degenerácia spôsobuje rozmazanie (alebo vnímanie škvryny v) strednej časti obrazu, čo sťažuje riadenie vozidla, rozpoznanie tvárí, čítanie alebo vykonávanie akejkoľvek detailnej práce.

Oleje: ☉klinček (clove)

—Zápal spojiviek:

Zápal spojiviek, tiež známy ako konjunktivitída, je zápal alebo infekcia membrán pokrývajúcich očné bielka (očná spojivka) a vnútornú časť očných viečok. Medzi bežné symptómy zápalu spojiviek patrí opuchnutie, sčervenanie, svrbenie a pálenie očí a výtok z očí. K častým príčinám patria alergie, bakteriálne alebo vírusové infekcie, kontaktné šošovky a očné kvapky.

Oleje: ☉čajovník (melaleuca), ☉☉levanduľa (lavender)

—Sietnica (posilnenie):

Sietnica je vrstva nervov pokrývajúcich zadnú časť oka. Je zodpovedná za vnímanie svetla a následné posielanie impulzov (cez zrakový nerv) do mozgu, aby sa mohli vytvoriť zrakové obrazy.

Oleje: ☉cyprus (cypress), ☉citrónová tráva (lemongrass), ☉slamienka (helichrysum), ☉borievka (juniper berry), ☉mäta pieporná (peppermint), ☉levanduľa (lavender), ☉santalové drevo (sandalwood)

—Opuchnuté oči:

Oleje: ☉cyprus (cypress), ☉slamienka (helichrysum), ☉mäta pieporná (peppermint) (alergie), ☉levanduľa (lavender)

☹: Výstraha: Nikdy nedávajte éterické oleje priamo do očí! Buďte opatrní pri aplikácii olejov v blízkosti očí. Uistite sa, že máte poruke frakcionovaný kokosový olej na dodatočné zriedenie v prípade, že dôjde k podráždeniu. Nikdy nepoužívajte vodu na zmytie oleja, ktorý dráždi. Rozriedte podľa odporúčania a aplikujte 1-2 kvapky okolo očí alebo na chodidlá, palce, členky, panvu, bázu krku alebo reflexné body na chodidlách.

☹: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

☉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Očistenie

Oleje: ☉Čistiaca zmes, ☉citrón (lemon), ☉citrónová tráva (lemongrass), ☉eukalyptus (eucalyptus), ☉čajovník (melaleuca), ☉cédrové drevo (cedarwood), ☉pomaranč (orange), ☉fenikel (fennel)

—Vzduch:

Oleje: ☉citrón (lemon), ☉mäta pieporná (peppermint), ☉Čistiaca zmes

—Cigaretový dym:

Oleje: 🍋Čistiaca zmes

—Riad:

Oleje: 🍋citrón (lemon)

—Voda:

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🍋Čistiaca zmes,
🍋mäta pieporná (peppermint)

- 🍋: Nechajte rozptýliť do vzduchu. 10-15 kvapiek do 30 ml destilovanej vody v malom rozprašovači, dobre pretrepte a rozprašte do vzduchu.
- 🍋: Pridajte 1-2 kvapky do vody na riad, aby ste získali lesknúci riad a úžasnú vôňu v kuchyni. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ. Pridajte 1-2 kvapky do misky s vodou a použite ju na očistenie povrchu ovocia a zeleniny.
- 🍋: Pridanie 1 kvapky oleja do 360-480 ml pitnej vody ju pomôže očistiť.

Očistenie vody

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🍋Čistiaca zmes, 🍋mäta pieporná (peppermint), 🍋pomaranč (orange)

- 🍋: Pridanie 1 kvapky oleja do 360-480 ml pitnej vody ju pomôže očistiť.
- 🍋: Pridajte 1-2 kvapky do vody na riad, aby ste získali lesknúci sa riad a úžasnú vôňu v kuchyni. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ. Pridajte 1-2 kvapky do misky s vodou a použite ju na očistenie povrchu ovocia a zeleniny.

Odreagovanie

pozrite časť Upokojenie

Odstránenie pachu

Oleje: 🍋Čistiaca zmes, 🍋mäta pieporná (peppermint), 🍋cédrové drevo (cedarwood), 🍋šalvia muškátová (clary sage)

- 🍋: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Rozpustite 8-10 kvapiek v 1 čajovej lyžičke parfumskeho alebo čistého obilného alkoholu (akým je napríklad vodka) a skombinujte s destilovanou vodou v 30 ml rozprašovači. Rozprašte do vzduchu alebo na príslušné miesto.

Okysličovanie

Termínom okysličovanie sa označuje dodávanie kyslíka, liečenie kyslíkom alebo prestúpenie ním. Všetky bunky tela vyžadujú kyslík na tvorbu energie nevyhnutnej pre život a správnu funkciu. Mozog spotrebuje 20 % kyslíka, ktorý vdychujeme.

Oleje: 🍋santalové drevo (sandalwood), 🍋kadidlo (frankincense), 🍋oregáno, 🍋fenikel (fennel)

- 🍋: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.
- 🍋: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na čelo, hrudník a oblasť prinosových dutín.

Oleje na tvár

pozrite časť Koža

Oleje pre naliehavé prípady

Pre prípad núdze sa odporúča mať poruke nasledovné oleje.

Klinček: Používajte ako analgetikum (na zmiernenie lokálnej bolesti) a ako „vyťahujúci“ balzam (na vyťahnutie toxínov/infekcie z tela). Dobrý na akné, zápchu, bolesti hlavy, nutkanie na vracanie a bolesti zubov.

Kadidlo: Zvyšuje účinok akéhokoľvek iného oleja. Uľahčuje schopnosť jasne myslieť, urýchľuje akékoľvek uzdravenie kože a znižuje úzkosť a duševnú i telesnú únavu. Znižuje hyperaktivitu, netrpezlivosť, podráždenosť a nepokoj. Pomáha so sústredením a koncentráciou.

Levandula: Používajte pri agitácii, modrinách, popáleninách (môže sa zmiešať s čajovníkom), krčoch v nohách, herpese, nepravidelnej srdcovej činnosti, žihľavke, uštipnutí hmyzom, neuropatii, bolesti (vnútornej a vonkajšej), bodnutí včelou, vyvrtnutí, spálení od slnka (skombinujte s kadidlom) a úpale. Zmierňuje nespavosť, depresiu a predmenštruačný syndróm a je prírodným antihistaminikom (astma alebo alergie).

Citrón: Používajte pri artritíde, nádche, zápche, kašli, pomalosti, bolesti hrdla, spálení od slnka, rezných a iných ranách. Zlepšuje náladu a znižuje stres a únavu. Pri vnútornom použití pôsobí proti kyslosti, upokojuje podráždený žalúdok a povzbudzuje vylučovanie.

Citrónová tráva: Používajte pri bolestiach svalov a svalových kŕčoch (s mäťou piepornou, pite veľa vody). V zime aplikujte na spodnú časť chodidiel, aby ste ich zohriali.

Čajovník: Používajte pri uštipnutí hmyzom, nádche, kašli, ekzéme, hubových ochoreniach, infekciách (ucha, nosa alebo hrdla), mikróboch (vnútorne), psoriáze, drsnej pokožke na rukách, trieskach (skombinujte s klinčekom na ich vyťahnutie), bolesti v hrdle, rezných a iných ranách a ako dezodorant.

Oregáno: Používajte ako silné antibiotikum (vnútorne s olivovým olejom alebo kokosovým olejom v tobolkách alebo lokálne na spodnú časť chodidiel, nasledujte levanduľou a mäťou piepornou). Tiež pri hubových infekciách a na zníženie bolesti a zápalu pri artritíde, bolesti chrbta, burzitíde, syndróme karpálneho tunela, reumatizme a ischiase. Vždy rozriedte.

Mäta pieporná: Používajte ako analgetikum (na zmiernenie lokálnej bolesti, pri narazení alebo modrinách). Tiež sa môže použiť na zlepšenie obehu, pri horúčke, bolesti hlavy, poruche trávenia, kinetóze, nutkaní na vracanie, nervových problémoch alebo vracaní.

Masážna zmes: Používajte na relaxáciu a zmiernenie stresu. Má upokojujúce a protizápalové účinky a skvalitňuje masáž.

Zmes na dýchanie: Používajte pri alergiách, úzkosti, astme, bronchitíde, kongescii, nádche, kašli, chrípke a dychovej tiesni.

Zmes na úľavu: Používajte na zmiernenie bolesti. Je účinná pri artritíde, modrinách, syndróme karpálneho tunela, bolestiach hlavy, zápale, bolesti kĺbov, migrénach, bolesti svalov, vyvrtnutí a reumatizme. Nasledujte mäťou piepornou na zvýšenie účinku.

Zmes na trávenie: Používajte pri všetkých problémoch s trávením, ako napríklad pri nadúvaní, kongescii, zápche, hnačke, otrave jedlom (vnútorne), pálení záhy, poruche trávenia, kinetóze, nutkaní na vracanie a bolesti brucha. Tiež je účinná pri plienkovej dermatitíde.

Ochranná zmes: Používajte na dezinfekciu všetkých plôch. Odstraňuje plesne a vírusy a pomáha zlepšiť imunitný systém (na spodnú časť chodidiel alebo vnútorne, používajte denne).

Čistiaca zmes: Používajte pri patogénoch prenášaných vzduchom, choroboplodných mikroorganizmoch (na akékoľvek plochy), uštipnutí hmyzom, svrbení (všetky typy a druhy), rezných a iných ranách. Tiež zlepšuje imunitný systém.

Repelentná zmes: Odpudzuje všetok lietajúci hmyz a kliešte od ľudského tela a domácich miláčikov.

Opar

pozrite tiež časť *Antivírusový, Herpes simplex*

Opar je ochorenie prejavujúce sa pluzgierikmi alebo rankami v oblasti úst spôsobených infekciou vírusom herpes simplex.

Oleje: 🍋čajovník (melaleuca)🍋, 🍯medovka (melissa)🍋, 🍃mäta pieporná (peppermint)🍋, 🍋citrón (lemon), 🍯Ochranná zmes, 🍋muškát (geranium), 🍃levanduľa (lavender), 🍋bergamot

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

🍋: Dodatočný výskum:

Čajovník: Čajovníkový olej a eukalyptový olej preukázali schopnosť potláčať vírus herpes simplex (Schnitzler a kol., 2001).

Medovka: Medovkový olej preukázal schopnosť potláčať vírusy herpes simplex typu 1 a 2 (Schnitzler a kol., 2008).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej preukázal priame viricídne pôsobenie voči herpesovým vírusom typu 1 a 2 (Schuhmacher a kol., 2003).

Opica

Opica je súbor nepríjemných účinkov nadmernej konzumácie alkoholu na telo. K bežným symptómom opice patrí nutkanie na vracanie, bolesť hlavy, nedostatok energie, hnačka a zvýšená citlivosť na svetlo a hluk.

Oleje: 🍋citrón (lemon), 🍇grapefruit, 🍃levanduľa (lavender), 🍇rozmarín (rosemary), 🍃santalové drevo (sandalwood)

👉: Pridajte 3-4 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku alebo oblasť pečene. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte na chrbát a krk.

👉: Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Kvapnite 1-2 kvapky do misky s horúcou vodou a inhalujte výpary. Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Opuchnutie

pozrite časť *Edém, Zápal*

Osteomyelitída

pozrite časť *Kosti:osteomyelitída*

Osteoporóza

pozrite časť *Kosti: osteoporóza*

Ostrohy

Pozrite časť *Kosti: kostné ostrohy*

Osýpky

pozrite časť *Detské ochorenia: osýpky*

Oteplujúce oleje

Oleje: škoricica (cinnamon), oregáno, tymián (thyme), majorán (marjoram), rozmarín (rosemary), borievka (juniper berry)

: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja a svižne vmasírujte do pokožky.

Otras mozgu

pozrite časť *Mozog: otras mozgu*

Otrava jedlom

pozrite tiež časť *Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový, Parazity, Tráviaci systém*

Otravou jedlom sa myslia účinky patogénnych organizmov alebo toxínov, ktoré tieto organizmy tvoria, na tráviaci trakt po ich prijatí do tela s potravou. Symptómy otravy jedlom môžu zahŕňať bolesť brucha, kŕče, hnačku, nutkanie na vracanie a vracanie.

Oleje: Zmes na trávenie , Ochranná zmes, rozmarín (rosemary)

Iné: Gélové tobolky na trávenie, Ochranné gélové tobolky

: Pridajte 6 kvapiek do štvrt litra vody. Vypláchnite si ňou ústa a následne ju prehltnite. Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

: **Dodatočný výskum:**

Zmes na trávenie: Oleje z mäty piepornej a mäty klasnatej potlačali odolné kmene baktérií *Staphylococcus*, *E. coli*, *Salmonella* a *Helicobacter pylori* (Imai a kol., 2001).

Pachy

pozrite časť *Dezodorant, Odstránenie pachu*

Pálenie záhy

pozrite časť *Tráviaci Systém: pálenie záhy*

Pamät

pozrite tiež časť *Alzheimerova choroba*

Pamät predstavuje duševnú schopnosť uchovať a vybaviť si fakty, udalosti, minulé skúsenosti a dojmy. Schopnosť zapamätať si môžu zvýšiť pamäťové cviky, adekvátny spánok a asociovanie s existujúcimi vedomosťami.

V pamäti zohráva tiež svoju úlohu aj aróma. Aspoň jedna štúdia naznačila, že z osôb, ktoré boli vystavené určitej aróme počas učenia, osoby, ktoré boli vystavené rovnakej aróme neskôr, si ľahšie vybavovali naučené poznatky než osoby, ktoré boli neskôr vystavené inej aróme .

Oleje: rozmarín (rosemary) , mäta pieporná (peppermint) , kadidlo (frankincense), bazalka (basil) , Povzbudzujúca zmes, klinček (clove) , citrón (lemon), borievka (juniper berry), cédrové drevo (cedarwood), zázvor (ginger), grapefruit, limeta (lime), bergamot, ruža (rose) , kôpor (dill) , levanduľa (lavender), citrónová tráva (lemongrass)

Iné: Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, Rybí omega-3 olej, Komplex živín zo stravy obsahujúce omega-3 mastné kyseliny a iné živiny nevyhnutné pre zdravie mozgových buniek.

—Zlepšenie:

Oleje: klinček (clove), šalvia muškátová (clary sage)

—Stimulácia:

Oleje: rozmarín (rosemary)

Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Použite ako parfum alebo kolínsku vodu.

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky alebo zadnú časť krku.

Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Dodatočný výskum:

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabulke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

Zo subjektov, ktoré sa naučili zoznam 24 slov za súčasného vystavenia istej vône, osoby, ktoré boli vystavené rovnakej vône neskôr, sa ľahšie opätovne naučili tento zoznam než osoby, ktoré boli neskôr vystavené inej vône (Smith a kol., 1992).

Rozmarín: Dobrovoľníci, ktorí dokončili sériu skúšok, boli spokojnejší po tom, ako boli vystavení aróme levanduľového a rozmarínového oleja. Aróma rozmarínu zvyšovala kvalitu pamäte v porovnaní s kontrolnou skupinou (Moss a kol., 2003).

Mäta pieporná: Pri skúškach na ľuďoch aróma mäty piepornej zlepšovala pamäť a zvyšovala bdelosť (Moss a kol., 2008).

Bazalka: Štúdia hodnotiaca u myši schopnosť zapamätávania a vybavovania zistila, že hydroalkoholový extrakt z *Ocimum basilicum* významne zvyšuje tieto dve schopnosti. Posilnenie pamäte bolo pripísané antioxidantným účinkom flavonoidov, tanínov a terpenoidov v bazalkovom extrakte (Sarahroodi a kol., 2012).

Klinček: Podávanie éterického oleja z klinčeka po dobu troch týždňov pred liečbou skopolamínom (známa látka spôsobujúca zhoršenie pamäte) výrazne zvrátilo pamäťový deficit navodený skopolamínom v porovnaní s predliečbou iba fyziologickým roztokom (Halder a kol., 2011).

Ruža: Perorálne podávanie extraktu z *Rosa damascena* po dobu jedného mesiaca zvyšovalo u dospelých jedincov neurogenézu, objem hipokampu a synaptickú plasticitu a tiež zvrátilo pamäťové abnormality spojené s amyloidom β u pokusných v potkanom s Alzheimerovou chorobou vyvolanou amyloidom β . Z týchto výsledkov vyplýva, že ružový extrakt by mohol mať schopnosť posilniť pamäť (Esfandiary a kol., 2014).

Kópor: Kombinované extrakty z *Cissampelos pareira* a *Anethum graveolens* mali kogníciu zvyšujúce a neuroochranné účinky na priestorovú pamäť potkanov s navodeným pamäťovým deficitom (Thukham Mee a kol., 2012).

Panika

pozrite časť Úzkosť

Paralýza












pozrite časť Nervový systém: paralýza

Parasympatický nervový systém

pozrite časť Nervový systém: parasympatický nervový systém

Parazity

Parazit je organizmus, ktorý sa vyvíja na inom organizme (alebo v ňom) na úkor hostiteľského organizmu. Parazit nedokáže žiť nezávisle a potravu a útočisko nachádza u hostiteľského organizmu bez toho, aby sám niečím užitočným spätne prispieval.





Oleje:  oregáno ,  tymián (thyme),  fenikel (fennel),  rumanček rímsky (Roman chamomile),  Zmes na trávenie,  levanduľa (lavender) ,  čajovník (melaleuca) ,  klinček (clove)

Iné:  Gélové tobolky na trávenie

–Črevné:









Črevné parazity sú parazity, ktoré infikujú črevný trakt. Tieto parazity vnikajú do črevného traktu cez ústa spolu s neumytým alebo neuvareným jedlom, kontaminovanou vodou alebo prostred-

níctvom nečistých rúk. Symptómy prítomnosti črevných parazitov zahŕňajú hnačku, bolesť brucha, úbytok na váhe, únavu, plynatosť alebo nadúvanie, nutkanie na vracanie alebo vracanie, bolesť žalúdka, vylúčenie červa v stolici, krvavú a hlienovitú stolicu a kožné erupcie alebo svrbenie v okolí konečníka alebo vulvy.


Oleje:  citrón (lemon),  oregáno ,  rumanček rímsky (Roman chamomile)


–Červy:

Parazitické červy sú organizmy podobné červom, ktoré žijú vo vnútri iného živého organizmu a prijímajú z neho výživu na jeho úkor, čím vedú k slabosti a ochoreniu hostiteľského organizmu. Parazitické červy môžu žiť vo vnútri zvierat, ako aj ľudí.

Oleje:  Zmes na trávenie,  levanduľa (lavender),  rozmarín (rosemary),  tymián (thyme),  mäta pieporná (peppermint),  rumanček rímsky (Roman chamomile),  bergamot,  čajovník (melaleuca)

Zmes 1: Skombinujte 6 kvapiek rumančeka rímskeho, 6 kvapiek eukalyptu, 6 kvapiek levandule a 6 kvapiek citróna s 2 polievkovými lyžicami frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte 10-15 kvapiek na brucho s horúcim obkladom a 1-2 kvapky na reflexné body pre tenké a hrubé črevo na chodidlách.

: Dajte 2-4 kvapky éterického oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Pridajte 1-2 kvapky do 120 ml ryžového alebo mandľového mlieka a vypite.

: Aplikujte ako teplý obklad na brucho. Pridajte 2-3 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte ako retenčný klystír so zadržaním v konečníku po dobu 15 minút alebo dlhšie. Rozriedte podľa odporúčaní a naneste na brucho a reflexné body na chodidlách.

: **Dodatočný výskum:**

Oregáno: Oregánový olej podaný perorálne zlepšil žalúdočnočrevné symptómy u 7 z 11 pacientov s pozitívnym výsledkom testu na prítomnosť parazita *Blastocystis hominis* a viedol k jeho vymiznutiu vo 8 prípadoch (Force a kol., 2000).

Levanduľa: Éterický olej z rastliny *Lavandula angustifolia* preukázal schopnosť odstrániť protozoálnych patogénov *Giardia duodenalis*, *Trichomonas vaginalis* a *Hexamita inflata* v koncentráciách 1 % alebo nižších (Moon a kol., 2006).

Čajovník: Čajovníkový olej účinne likvidoval larvu hľistovca *Anisakis simplex* in vitro. Z údajov vyplýva, že mechanizmus účinku voči *Anisakis* zahŕňa inhibíciu acetylcholinesterázy (Gómez Rincón a kol., 2014).

Parkinsonova choroba

Parkinsonova choroba je progresívne neurodegeneratívne ochorenie charakterizované poruchou svalových pohybov a reči. Symptómy Parkinsonovej choroby zahŕňajú spomalenie pohybov, stuhnutosť svalov, ťažkosti s udržiavaním rovnováhy, poruchu reči, stratu automatických pohybov (ako napríklad žmurkania, usmievania a kolísania rúk počas chôdze) a trasenie rúk.

Oleje: 🌿škorica (cinnamon) 📌, 🌿majorán (marjoram), 🌿levandula (lavender), 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿Upokojujúca zmes, 🌿vetiver, 🌿cyprus (cypress) (obeh), 🌿bergamot, 🌿muškát (geranium), 🌿slamienka (helichrysum), 🌿borievka (juniper berry), 🌿citron (lemon), 🌿pomaranč (orange), 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿tymián (thyme)

Iné: 📌Komplex na energiu a výdrž na podporu zdravej nervovej funkcie. 📌Komplex bunkovej vitality, 📌Žuvací multivitamín obsahujúci koenzým Q10, ktorý sa študuje pre svoje možné pozitívne pôsobenie pri Parkinsonovej chorobe 📌. 📌Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín poskytujúce esenciálne omega mastné kyseliny, ktoré podporujú zdravú funkciu nervových buniek.

👉: Pridajte 5-10 kvapiek éterického oleja do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na postihnuté svaly, chrbát, nohy a krk. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dolnú časť krku alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 3-5 kvapiek do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.

👉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

📌: **Dodatočný výskum:**

Škorica: Proces agregácie bielkovín zvaných α synukleín zohráva významnú úlohu pri Parkinsonovej chorobe. Zamedzenie agregácie bielkovín α synukleín môže pomôcť pri liečbe Parkinsonovej choroby. Výskumníci zistili, že precipitát vodného extraktu zo škorice má liečivý účinok na agregáciu α synukleínu v drozofílovom modeli Parkinsonovej choroby. Okrem toho sa testami in vitro zistilo, že extrakt zo škorice celjónskeho ma inhibičný účinok na proces fibrilácie α synukleínu (Shaltiel Karyo a kol., 2012).

Eugenol (vyskytujúci sa v kasií škorici a klinčeku): Podanie eugenolu zabraňovalo navodeniu depresie spojenej s dopamínom a lipidovej peroxidácie v myšom modeli prúžkovateho telesa, z čoho vyplýva, že eugenol by mohol byť užitočný pri liečbe Parkinsonovej choroby (Kabuto a kol., 2007).

Koenzým Q10: Štúdia vykonaná na pacientoch s Parkinsonovou chorobou zistila, že množstvo koenzýmu Q10 v kôrovej oblasti mozgu bolo u nich významne nižšie než u zdravých osôb (Hargreaves a kol., 2008).

Koenzým Q10: Predliečba myši koenzýmom Q10 chránila dopaminergické neuróny pred oxidačným stresom navodeným železom, o ktorom sa predpokladá, že zohráva úlohu pri vývoji Parkinsonovej choroby (Kooncumchoo a kol., 2006).

Koenzým Q10: Mitochondriálna chyba vo fibroblastoch odobratých z 18 pacientov s Parkinsonovou chorobou a následne kultivovaných a ošetrovaných koenzýmom Q10 bola zmiernená v 50 % týchto buniek (Winkler-Stuck, 2004).

Pásmová choroba

pozrite tiež časť *Insomnia*

Pásmová choroba je narušenie normálneho spánkového rytmu, ku ktorému dochádza po lete do odlišných častí sveta, keď sa vnútorné telesné hodiny snažia prispôbiť prudkým zmenám denných a nočných hodín. Pásmová choroba môže spôsobovať únavu a nespavosť počas normálnej doby spánku. Ako prevencia pásmovej choroby sa odporúča piť dostatočné množstvo tekutín a vyhýbať sa alkoholu alebo kofeínu počas letu. V prvý deň sa odporúča vyhýbať sa zdiemnutiam počas dňa a ostať bdely až po normálnu dobu spánku, keďže to môže tiež telu pomôcť rýchlejšie sa zotaviť.

Oleje: 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿muškát (geranium), 🌿levandula (lavender), 🌿grapefruit, 🌿citronová tráva (lemongrass)

👉: Ráno používajte vzpružujúce oleje, ako napríklad mäta piepornú a eukalyptus, a večer upokojujúce oleje, ako napríklad levandulu a muškát. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky, týmus, kríže a spodnú časť chodidiel. Pridajte 2-3 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte na chrbát, nohy, plecia a chodidlá. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a okúpte sa.

Pásový opar

pozrite tiež časť *Antivírusový, Detské ochorenia: ovčie kiahne, Nervový systém: neuralgia*

Pásový opar je vírusové infekčné ochorenie spôsobené vírusom, ktorý tiež spôsobuje ovčie kiahne. Po tom, ako človek prekonal ovčie kiahne, vírus naďalej preživa v neaktívnom stave v nervovom systéme. O niekoľko rokov neskôr môže byť opätovne aktivovaný stresom, imunitnou nedostatočnosťou alebo chorobou a spôsobiť pásový opar. Začiatocnými symptómami pásového oparu je pocit mravčenia, bolesť, neuralgia alebo svrbenie na určitom mieste kože, neskôr sa symptómy plne prejavia vizuálne ako červené pluzgieri na rovnakom mieste pozdĺž priebehu nervu tvoriace červený pás na pokož-

ke. Pluzgiere sa najbežnejšie objavujú v oblúku medzi strednou časťou chrbta a stredom hrudníka, ale tiež sa môžu tvoriť na krku, tvári a temene hlavy. Herpes zoster je iný názov pre pásový opar.

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿levandula (lavender), 🌿citrón (lemon), 🌿muškát (geranium), 🌿bergamot

Zmes 1: Skombinujte 10 kvapiek levandule, 10 kvapiek čajovníka a 10 kvapiek tymiánu s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte na chodidlá a dané miesto.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 5-10 kvapiek éterického oleja do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto a spodnú časť chodidiel.

Pečeň

Pečeň je najväčším vnútorným telesným orgánom. Je umiestnená v hornej časti brušnej dutiny a pomáha s trávením, tvorí cholesterol, z ktorého sa tvorí niekoľko hormónov a bunkových membrán, odstraňuje odpadové produkty a staré bunky z krvi a metabolizuje škodlivé látky a toxíny na neškodné chemické látky. Pečeň má tiež úžasné regeneračné schopnosti. Ak z jej pôvodného objemu ostane iba 25 %, pečeň dokáže stratený objem nadobudnúť späť a narásť do normálnej veľkosti.

Oleje: 🌿muškát (geranium), 🌿slamienka (helichrysum), 🌿Zmes na trávenie, 🌿koriarová vňať (cilantro) 🌿rozmarín (rosemary) 🌿zázvor (ginger) 🌿cyprus (cypress) 🌿grapefruit, 🌿Detoxikačná zmes, 🌿myrha (myrrh), 🌿Upokojujúca zmes, 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: 🌿Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, 🌿Rybí omega-3 olej, 🌿Komplex bunkovej vitality, 🌿Komplex živín zo stravy, 🌿Žuvací multivitamín obsahujúci omega-3 mastné kyseliny a iné živiny, ktoré podporujú zdravú funkciu pečenej buniek. 🌿Detoxikačný komplex na podporu zdravého fungovania pečene.

—Cirhóza:

Cirhóza je zjazvenie pečene, ku ktorému dochádza, keď sa pečeň snaží opraviť svoje poškodené tkanivo. Pri rozsiahlom poškodení pečene obrov-

ské nahromadenie jazvového tkaniva znemožňuje normálne fungovanie pečene. K najbežnejším príčinám cirhózy patrí stukovatenie pečene (ako dôsledok obezity a cukrovky) a zneužívanie alkoholu, hoci akékoľvek poškodenie pečene môže spôsobiť cirhózu.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿myrha (myrrh), 🌿muškát (geranium), 🌿rozmarín (rosemary) 🌿borievka (juniper berry), 🌿ruža (rose), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile)

—Prečistenie:

Oleje: 🌿klinček (clove), 🌿muškát (geranium), 🌿slamienka (helichrysum), 🌿myrha (myrrh)

—Hepatitída: *pozrite tiež časť Antivírusový.*

Hepatitída je akýkoľvek opuch alebo zápal pečene. Ten môže zasahovať do normálneho fungovania pečene a napokon môže vyústiť až do cirhózy alebo rakoviny. Najbežnejšou príčinou hepatitídy je jeden z piatich rôznych vírusov hepatitídy, ale tiež ju môžu spôsobiť iné vírusy, konzumácia alkoholu alebo lieky. Možné symptómy hepatitídy zahŕňajú hnačku, žltáčku, bolesť brucha, stratu chuti do jedla, dotmava sfarbený moč, bledú stolicu, nutkanie na vracanie a vracanie.

Oleje: 🌿myrha (myrrh), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿kadidlo (frankincense) 🌿cyprus (cypress) 🌿rozmarín (rosemary), 🌿oregáno, 🌿tymián (thyme), 🌿bazalka (basil), 🌿škoricca (cinnamon), 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿mäta pieporná (peppermint)

—Vírusová:

Oleje: 🌿myrha (myrrh), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿bazalka (basil)

Iné: 🌿Formula na probiotickú ochranu na podporu zdraviu prospešnej črevnej flóry, ktorá pomáha predchádzať toxínom z patogénnych baktérií a vírusov.

—Žltáčka: *pozrite časť Žltáčka*

—Stimulant:

Oleje: 🌿slamienka (helichrysum)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť pečene a reflexné body na chodidlách.

Aplikujte 1-2 kvapky na chrbticu a oblasť pečene pri vírusových infekciách. Aplikujte ako teplý obklad na oblasť pečene.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🍊: Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

📄: Dodatočný výskum:

Kadidlo: Metanolový extrakt z rastliny *Boswellia carterii* vysoko potláčal proteínu vírusu hepatitídy C (Hussein a kol., 2000).

Cyprus: Perorálne podávanie cyprusového metanolového extraktu malo u potkanov preventívny účinok voči hepatotoxicite vyvolanej tetrachlórmetánom. Tieto výsledky naznačujú, že antioxidačné účinky flavonoidného obsahu cyprusu by sa mohli potenciálne využiť na liečbu ochorenia pečene (Ali a kol., 2010).

Koriarová vňať: Etanolový extrakt z koriandrovej vňate chránil potkanov pred poškodením pečene vyvolaným tetrachlórmetánom, čo preukazuje opodstatnenosť jeho využitia ako látky chrániacej pečene (Pandey a kol., 2011).

Koriarová vňať: V pečeni potkanov zmiernilo antioxidačné pôsobenie koriandrovej vňate škodlivé účinky opakovane podaného silného pečeneového toxínu (Moustafa a kol., 2012).

Rozmarín: Denné podávanie rozmarínového éterického oleja chránilo potkany pred chemicky navodeným poškodením pečene (Ra Kovi a kol., 2014).

Zázvor: Denné podávanie zázvorového (*Z. officinale* R.) éterického oleja a izolovaného citralu (hlavná zložka zázvorového éterického oleja) pôsobilo preventívne voči vzniku alkoholového stuhovania pečene u myši, ktorým bola podávaná alkoholová tekutá strava po dobu štyroch týždňov (Liu a kol., 2013).

Periodontálne ochorenie

pozrite časť *Ochorenia úst: ochorenie ďasien*

Pery

Oleje: 🍊levanduľa (lavender), 🍋čajovník (melaleuca), 🍋citrón (lemon)

—Suché pery:

Zmes 1: Skombinujte 2-5 kvapiek muškátu s 2-5 kvapkami levandule. Aplikujte 1-2 kvapky na pery.

🌀: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1 kvapku na pery. Skombinujte 1-2 kvapky éterického oleja s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo na pery.

Plece

pozrite časť *Kĺby: plece*

Plešivosť

pozrite časť *Vlasy: vypadávanie*

Pleť

pozrite časť *Koža*

Pleuritída

pozrite časť *Antibakteriálny, Dýchací systém: pleuritída*

Plienková dermatitída

pozrite časť *Deti a dojčatá: plienková dermatitída*

Plodnosť

pozrite časť *Mužské ochorenia: neplodnosť, Ženské ochorenia: neplodnosť*

Plúca

pozrite časť *Dýchací systém: plúca*

Plúcny

pozrite časť *Dýchací systém: plúca*

Pluzgier (na perách zo slnka)

Oleje: 🍊levanduľa (lavender)

🌀: Aplikujte olej často na pluzgier, kým sa ho nezbavíte a kým sa pera neprinavrátia do normálneho stavu.

Plynatosť

pozrite časť *Tráviaci systém: plynatosť/flatulencia*

Pneumónia

pozrite tiež časť *Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový, Dýchací systém*

Pneumónia je ochorenie charakterizované zápalom v pľúcach v dôsledku bakteriálnej, hubovej alebo vírusovej infekcie pľúc. Výsledkom je kašeľ, bolesť v hrudníku, ťažkosti s dýchaním, horúčka, triaška, bolesť hlavy, bolesť svalov a únava. Pneumónia je osobitne nebezpečná pre malé deti a osoby staršie ako 65 rokov. Môže byť mierne závažná až život ohrozujúca.

Oleje: 🍋Zmes na dýchanie, 🍋Ochranná zmes, 🍋tymián (thyme)📄, 🍋škoricca (cinnamon)📄, 🍋oregáno📄, 🍋eukalyptus (eucalyptus), 🍋čajovník (melaleuca), 🍋levanduľa (lavender), 🍋citrón (lemon), 🍋tangerínka (tangerine)📄, 🍋kadidlo (frankincense), 🍋myrha (myrrh)

Iné: 🍋Ochranné gélové tobolky

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 4 kvapky do ½ pohára horúcej vody a zhlboka inhalujte výpary.

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabuľke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

- 🕒: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.
- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na hrudník, chrbát a reflexné body na chodidlách. Aplikujte ako teplý obklad na hrudník. Dajte 2-3 kvapky do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja, zmes vložte do konečníka a udržte ju v ňom počas noci.

📄: Dodatočný výskum:

Tymián: Oleje, ktorých hlavné zložky sú aldehydy alebo fenoly, preukázali vysoký stupeň antibakteriálneho pôsobenia (Inouye a kol., 2001).

Tymián: Éterické oleje zo škorice, tymiánu a klinčeka preukázali antibakteriálny účinok na niekoľko patogénov napádajúcich dýchaciu sústavu (Fabio a kol., 2007).

Škorica: Oleje, ktorých hlavné zložky sú aldehydy alebo fenoly, preukázali vysoký stupeň antibakteriálneho pôsobenia (Inouye a kol., 2001).

Škorica: Éterické oleje zo škorice, tymiánu a klinčeka preukázali antibakteriálny účinok na niekoľko patogénov napádajúcich dýchací trakt (Fabio a kol., 2007).

Oregánový olej: Oregánový olej usmrcoval voči antibiotikám odolné kmene sfafylokokov, *E. coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Helicobacter pylori* a *Mycobacterium terrae* (Preuss a kol., 2005).

Tangerínka: Perorálna liečba potkanov s navodenou pľúcnou fibrózou hydrodestilovaným tangerínovým éterickým olejom pôsobila proti úbytku telesnej váhy a značne zlepšila skóre alveolítidy a fibrózy pľúcneho tkaniva. Účinky tangerínového éterického oleja na pľúcnu fibrózu boli spojené so zneškodňovaním voľných radikálov a antioxidačným pôsobením (Zhou a kol., 2012).

Podmozgová žľaza

Podmozgová žľaza je malá endokrinná žľaza umiestnená v oblasti dolnej časti mozgu, ktorá vylučuje hormóny priamo do krvného riečiska. Pozostáva z troch rôznych lalokov, každý z nich zodpovedá za tvorbu inej skupiny hormónov. Predný lalok vylučuje ľudský rastový hormón (stimuluje celkový telesný rast), adrenokortikotropný hormón (riadi vylučovanie hormónov kôrou nadobličiek), tyreotropný hormón (stimuluje aktivitu štítnej žľazy) a gonadotropné hormóny (riadia rast a reprodukčnú aktivitu vaječnikov a semenníkov). Zadný lalok vylučuje antidiuretický hormón (spôsobuje zadržanie vody obličkami) a oxytocín (stimuluje mliečne žľazy k uvoľňovaniu mlieka a vyvoláva sťahy maternice). O podmozgovej žľaze sa často hovorí ako o „majstrovej“ endokrinnéj žľaze, pretože riadi fungovanie iných endokrinných žliaz.

Oleje: 🕒kadidlo (frankincense), 🕒santalové drevo (sandalwood), 🕒vetiver, 🕒zázvor (ginger)

—Vyváženie:

Oleje: 🕒ylang ylang, 🕒muškát (geranium)

—Zvýšenie kyslíka:

Oleje: 🕒kadidlo (frankincense), 🕒santalové drevo (sandalwood)

🕒: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na čelo, zadnú časť krku a reflexné body na palcoch na nohách.

Podráždenosť

pozrite časť *Upokojenie*

Podžalúdková žľaza

Podžalúdková žľaza je žľazový orgán umiestnený za žalúdkom. Zodpovedá za tvorbu inzulínu a iných hormónov a tiež tráviacich štiav, ktoré pomáhajú s trávením.

Oleje: 🕒cyprus (cypress), 🕒rozmarín (rosemary), 🕒Zmes na dýchanie, 🕒citrón (lemon), 🕒Ochranná zmes

—Pankreatitída:

Pankreatitída je termín, ktorý sa používa na označenie zápalu podžalúdkovej žľazy. K pankreatitíde dochádza, keď sa tráviace šťavy z podžalúdkovej žľazy, ktoré majú pomáhať s trávením v tenkom čreve, stanú aktívnymi už v podžalúdkovej žľaze. Keď k tomuto dôjde, podžalúdková žľaza začne doslova seba samú tráviť. Akútna pankreatitída trvá iba krátky čas a potom odznie. Chronická pankreatitída však sama od seba neodznie, ale namiesto toho postupne poškodzuje podžalúdkovú žľazu.

Oleje: 🕒citrón (lemon), 🕒majorán (marjoram)

—Stimulant pre podžalúdkovú žľazu: :

Oleje: 🕒slamienka (helichrysum)

—Podpora:

Oleje: 🕒škorica (cinnamon), 🕒muškát (geranium), 🕒fenikel (fennel)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť podžalúdkovej žľazy alebo reflexné body na chodidlách.

🕒: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Pohlavne prenosné choroby

pozrite časť *AIDS/HIV, Herpes simplex*

Polypy

pozrite časť *Hrubé črevo: polypy, Nos: nosové polypy*

Pomliaždený prst

Recept 1: Aplikujte 1 kvapku muškátu (pri modrine), 1 kvapku slamienky (na zastavenie krvácania), 1 kvapku levandule, 1 kvapku citrónovej trávy (na regeneráciu tkaniva) a 1 kvapku Zmesi na úľavu (pri bolesti).

Popáleniny

Popálenina je poranenie tkaniva spôsobené teplom, chemikáliami alebo žiarením. Tkanivo, ktoré býva najčastejšie postihnuté popálením, je koža. Menšie popáleniny sa môžu prejaviť ako sčervenanie a bolesť malej časti tela a nevedú k porušeniu kože. Pri menších popáleninách okamžite ponorte postihnutú kožu do studenej vody, aby ste zabránili ďalšiemu poškodeniu tkaniva v dôsledku horúčavy. Vážnejšie popáleniny, ktoré zasiahli časť tela väčšiu ako dlaň ruky alebo ktorých súčasťou sú pluzgieri, opuchnutie, intenzívna bolesť, ktorá trvá dlhšie ako jeden deň, alebo viditeľné poškodenie kože by mali byť ošetrené lekárom. Koža poškodená následkom popálenín je náchylnejšia na infekcie, keďže nemôže fungovať ako bariéra voči vnikajúcim mikroorganizmom.

Oleje: 🌸 levanduľa (lavender), 🌸 muškát (geranium), 🌸 čajovník (melaleuca), 🌸 mäta pieporná (peppermint), 🌸 slamienka (helichrysum), 🌸 rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: 🌿 Komplex živín zo stravy pomáha doplniť minerálne látky, ku ktorých strate došlo v koži a tkanive okolo popáleniny.

— Infikované:

Oleje: 🌸 Čistiaca zmes

— Bolesť:

Oleje: 🌸 levanduľa (lavender)

— Hojenie:

Oleje: 🌸 levanduľa (lavender)

Zmes 1: Zmiešajte spolu 1 kvapku muškátu a 1 kvapku slamienky a aplikujte na dané miesto.

— Lúpanie:

Oleje: 🌸 levanduľa (lavender)

— Spálenie od slnka:

Oleje: 🌸 levanduľa (lavender), 🌸 čajovník (melaleuca), 🌸 rumanček rímsky (Roman chamomile)

Recept 1: Dajte 10 kvapiek levandule do 120 ml rozprašovača naplneného destilovanou vodou. Dobre pretrepte a rozprášte na dané miesto na zmiernenie bolesti a podporu hojenia.

— Ochranný prípravok pred slnečným žiarením:

Oleje: 🌸 slamienka (helichrysum)

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Pridajte 2-3 kvapky oleja do 30 ml vody v rozprašovači, dôkladne pretrepte a rozprášte na dané miesto.

Poranenia

pozrite časť *Bolesť, Klby, Kosti, Koža: jazvy, Modriny, Rany, Rezné rany, Svalové/spojivové tkanivo, Tkanivo: jazvy, Zápal*

Poranenie kolennej chrupavky

pozrite časť *Svalové/spojivové tkanivo: poranenie chrupavky*

Pôrod

pozrite časť *Tehotenstvo/materstvo: pôrod*

Porucha pozornosti

pozrite časť *Porucha pozornosti/porucha pozornosti s hyperaktivitou*

Porucha pozornosti alebo porucha pozornosti s hyperaktivitou

Porucha pozornosti alebo porucha pozornosti s hyperaktivitou je psychologická porucha, ktorú charakterizuje nepozornosť, nepokoj a ťažkosti s koncentráciou. Hoci sa u všetkých ľudí niekedy tieto symptómy vyskytujú, poruchu pozornosti charakterizuje frekvencia a dĺžka trvania týchto symptómov, ktoré sú nepriemerané veku jednotlivca.

Oleje: 🌸 Zmes na sústredenie, 🌸 Upokojujúca zmes, 🌸 vetiver, 🌸 levanduľa (lavender)

Zmes 1: Skombinujte rovnaké množstvá levandule a bazalky. Nechajte rozptýliť alebo aplikujte 1-3 kvapky na temeno hlavy.

👉 Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo z fľašky alebo ho inhalujte po jeho aplikácii na servítku alebo vatový tampón.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na spodnú časť chodidiel a/alebo chrbticu.

Porucha trávenia (indigescia)

pozrite časť *Tráviaci systém: porucha trávenia (indigescia)*

Poruchy prijmu potravy**—Anorexia:**

Anorexia je psychologická porucha, pri ktorej je človek posadnutý rozmermi a váhou svojho tela a často odmieta potravu v snahe nepribrať.

Oleje: 🍷grapefruit, 🍷Povzbudzujúca zmes

🍷: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

—Bulímia:

Bulímia je porucha, ktorú charakterizujú intervaly prejedania sa nasledované intervalmi zvracania potravy, hladovania alebo zneužívania preháňadiel alebo diuretík za účelom odstránenia potravy z tela alebo kompenzácie prejedania sa.

Oleje: 🍷grapefruit, 🍷Povzbudzujúca zmes

🍷: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

—Prejedanie:

Prejedanie sa myslí prílišnou konzumáciou potravy prevyšujúca potreby tela. Môže ísť o nárazové prejedanie (konzumácia takeého množstva potravy, až človek pociťuje nepohodlie alebo bolesť v oblasti žalúdka) alebo chronické prejedanie (dlhodobá konzumácia väčšieho množstva potravy, než telo potrebuje). Trvalé prejedanie môže viesť k obezite a iným zdravotným problémom.

Oleje: 🍷Metabolická zmes, 🍷grapefruit, 🍷citrón (lemon), 🍷mäta pieporná (peppermint), 🍷zázvor (ginger)

Iné: 🍷Zoštíhľovacie kokteily

🍷: Pridajte 8 kvapiek Metabolickej zmesi do pol litra vody a pite počas dňa medzi jedlami. Pite Zoštíhľovacie kokteily alebo Vegánske zoštíhľovacie kokteily 1-2 razy denne namiesto konzumácie jedla.

🍷: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🍷: **Dodatočný výskum:**

Grapefruit: Vôňa grapefruitového oleja a jeho zložka limonén ovplyvňovali autonómne nervy a znižovali chuť do jedla a telesnú váhu u potkanov vystavených oleju po 15 minút tri razy týždenne (Shen a kol., 2005).

Citrón: Vôňa grapefruitového oleja a jeho zložka limonén ovplyvňovali autonómne nervy a znižovali chuť do jedla a telesnú váhu u potkanov vystavených oleju po 15 minút tri razy týždenne (Shen a kol., 2005).

Pošva**—Kandida: pozrite tiež časť Antifungálny: kandida**

Kandida je druh kvasinky, ktorá sa normálne vyskytuje v tráviacom trakte a na koži ľudí. Táto kvasinka je zvyčajne symbioticky prospešná pre ľudí. Niektoré druhy *kandidy*, ako napríklad *Candida albicans*, však môžu vyvolať infekcie, ako napríklad vaginálnu kandidózu, ktoré spôsobujú lokalizované sčervenanie, svrbenie a s nimi spojenú bolestivosť.

Oleje: 🍷čajovník (melaleuca), 🍷oregáno, 🍷klinček (clove), 🍷Ochranná zmes, 🍷bergamot, 🍷mäta pieporná (peppermint), 🍷tymián (thyme), 🍷levandula (lavender), 🍷eukalyptus (eucalyptus), 🍷rozmarín (rosemary), 🍷Zmes na trávenie

—Infekcia: pozrite tiež časť Kandida (v tejto časti), Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový

K vaginálnym infekciám dochádza pri narušení normálnej rovnováhy vaginálnych organizmov, ako napríklad pri náhlej prítomnosti kvasiniek, baktérií alebo vírusov. K bežným prejavom vaginálnej infekcie patrí sčervenanie, opuchnutie, svrbenie, bolesť, zápach, zmena farby alebo množstva výtoku, pocit pálenia pri močení a bolesť alebo krvácanie pri pohlavnom styku. K najbežnejším vaginálnym infekciám sa zaraďuje kvasinková infekcia, trichomoníaza a bakteriálna vaginóza.

Oleje: 🍷rozmarín (rosemary), 🍷škorica (cinnamon) (značne rozriedte), 🍷čajovník (melaleuca), 🍷oregáno, 🍷tymián (thyme), 🍷myrha (myrrh), 🍷šalvia muškátová (clary sage), 🍷cyprus (cypress), 🍷borievka (juniper berry), 🍷eukalyptus (eucalyptus), 🍷levandula (lavender)

—Vaginitída:

Vaginitída je zápal pošvy, zvyčajne v dôsledku infekcie, charakterizovaný sčervenáním, opuchnutím, svrbením, podráždením, výtokom a bolesťou v oblasti pošvy.

Oleje: 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 škoricca (cinnamon) (značne rozriedte), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 čajovník (melaleuca), 🌿 levanduľa (lavender)

Recept 1: Valerie Worwoodová odporúča skombinovať 1 kvapku levandule, 1 kvapku čajovníka, 1 čajovú lyžičku octu, ½ čajovej lyžičky citrónovej šťavy a 2½ pohára teplej vody pre výplach, ktorý možno použiť tri dni v týždni.

👉: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 2-3 kvapky do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja, zmes vložte do pošvy vaginálnou striekačkou a udrzte ju v nej počas noci za pomoci tampónu. Pridajte 2-3 kvapky do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja, namočte tampón v zmesi, vložte ho do pošvy a ponechajte ho v nej počas celého dňa alebo cez noc. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody a použite ju ako výplach. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.

👉: Dajte 1-2 kvapky pod jazyk alebo dajte 2-3 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

📖: Dodatočný výskum:

Čajovník: Čajovníkový olej potláčal 301 rôznych typov kvasiniek izolovaných z úst pacientov s pokročilou rakovinou vrátane 41 kmeňov, o ktorých je známe, že sú odolné voči antimykotikám (Bagg a kol., 2006).

Čajovník: Jedenásť typov kandidy bolo výrazne potlačených čajovníkovým olejom (Banes-Marshall a kol., 2001).

Čajovník: Čajovníkový olej narušal bunkovú membránu a potláčal dýchanie kvasinky *Candida albicans* (Cox a kol., 2000).

Čajovník: Čajovníkový olej v koncentrácii 16 % potláčal transformáciu *C. albicans* z jednobunkovej kvasinky na patogénnu myceliovú (viacbunkovú vlákná) formu (D'Auria a kol., 2001).

Čajovník: Čajovníkový olej zmenil vlastnosti membrán a funkcie buniek *Candida albicans*, čo viedlo k potlačeniu buniek alebo ich smrti (Hammer a kol., 2004).

Čajovník: Terpinén-4-ol, zložka čajovníkového oleja, a čajovníkový olej boli účinné proti niekoľkým formám vaginálnych kandidových infekcií u potkanov vrátane foriem odolných voči azolu (Mondello a kol., 2006).

Čajovník: Čajovníkový olej potláčal niekoľko druhov kandidy in vitro (Vazquez a kol., 2000).

Oregáno: 80 % myši infikovaných kvasinkou *Candida albicans*, ktoré boli kmeňové oregánovým olejom alebo karvakrolom zriedeným olivovým olejom, bolo po 30 dňoch pri živote, zatiaľ čo všetky infikované myši chované iba olivovým olejom zahynuli po 10 dňoch (Manohar a kol., 2001).

Klinček: Olej z klinčeka veľmi silne zneškodňoval voľné radikály (správal sa ako antioxidant). Tiež prejavoval antifungálny účinok voči testovaným kmeňom kandidy (Chaieb a kol., 2007).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej pôsobil silnejšie fungistaticky a fungicídne voči rôznym hubám (vrátane kandidy) než komerčný fungicíd bifonazol (Mimica-Dukić a kol., 2003).

Tymián: Tymióv olej potláčal druhy rodu *Candida* tvorbou lézií v bunkovej membráne a potláčal tvorbu kľúčickej rúrky (výrastku, ktorý sa vyvíja, keď sa huba chystá rozmnožovať) (Pina-Vaz a kol., 2004).

Levanduľa: Levandulový olej preukázal fungistatické (zastavoval rast) a fungicídne (usmrcoval) pôsobenie voči kvasinke *Candida albicans* (D'Auria a kol., 2005).

Potrat

pozrite časť *Tehotenstvo/materstvo: potrat*

Pozdvihnutie nálady

Oleje: 🌿 citrón (lemon) 📖, 🌿 pomaranč (orange), 🌿 Rozveseľujúca zmes, 🌿 Povzbudzujúca zmes, 🌿 bergamot, 🌿 grapefruit, 🌿 Zmes pre ženy, 🌿 myrha (myrrh), 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 levanduľa (lavender)

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatyový tampón a inhalujte. Použite ako parfum alebo kolínsku vodu.

📖: Dodatočný výskum:

Citrón: Citrónová vôňa zvyšovala pozitívne naladenie u dobrovoľníkov vystavených stresovému faktoru (Kiecolt-Glaser a kol., 2008).

Citrón: Citrónový olej a jeho zložka citral znižovali depresívne správanie podobným spôsobom ako lieky proti depresii u potkanov, ktoré podstúpili niekoľko záťažových testov (Komori a kol., 1995).

Prečistenie

pozrite tiež časť *Čistenie domácnosti*

Oleje: 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 Ochranná zmes, 🌿 čajovník (melaleuca)

Iné: 🌿 Ochranné tekuté mydlo na ruky na očistenie rúk a ochranu pred škodlivými mikroorganizmami.

— Rezné rany:

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 čajovník (melaleuca)

— Majstrovská prečisťujúca kúra alebo limonádová diéta:

Skombinujte 2 polievkové lyžice čerstvej citrónovej alebo limetkovej šťavy (približne ½ citróna), 2 polievkové lyžice javorového sirupu (akostnej triedy B) a 1/10 čajovej lyžičky kajenského korenia (alebo podľa chuti) s 300 ml destilovanej vody. V prípade cukrovky použite namiesto javorového sirupu tmavú melasu, známu pod názvom blackstrap. Vypite 6-12 pohárov tejto zmesi denne, s bylinným laxatívnym čajom ráno na prázdny žalúdok a večer krátko pred spaním. Viac konkrétnych informácií a odporúčaní o tom, ako úspešne absolvovať túto prečisťujúcu kúru, nájdete v brožúrke *The Master Cleanser* (Majstrovská prečisťujúca kúra).

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Rozriedte 1-3 kvapky s 1 polievkovou

lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Použite tekutý prípravok na ruky podľa návodu na balení.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Predmenštruačný syndróm

pozrite časť *Ženské ochorenia: predmenštruačný syndróm*

Prejedanie

pozrite časť *Poruchy príjmu potravy: prejedanie*

Prinosové dutiny

Prinosové dutiny predstavujú niekoľko dutín v lebke, ktoré umožňujú, aby bola ľahšia bez toho, aby znížovali jej pevnosť. Tieto dutiny sú spojené s nosovou dutinou niekoľkými malými kanálkami. Keď sliznica, ktorá vystieľa tieto kanálky, opuchne alebo sa zapáli v dôsledku nádchy alebo alergií, kanálky sa môžu zablokovať, čo sťažuje náležité odvádzanie výlučkov z prinosových dutín. Môže to viesť k infekcii a zápalu sliznice v prinosových dutinách (sinusitíde). Prinosové dutiny sú umiestnené za lícnou kosťou a čelom a v blízkosti očí a nosovej dutiny.

Oleje: ☞slamienka (helichrysum), ☞eukalyptus (eucalyptus), ☞Zmes na dýchanie, ☞mäta pieporná (peppermint), ☞Ochranná zmes, ☞cédrové drevo (cedarwood)

—Sinusitída:

Oleje: ☞eukalyptus (eucalyptus), ☞rozmarín (rosemary), ☞Zmes na dýchanie, ☞Zmes na trávenie, ☞mäta pieporná (peppermint), ☞čajovník (melaleuca), ☞jedľa biela (white fir), ☞závor (ginger)

Recept 1: Pri chronickej sinusitíde aplikujte 1-2 kvapky Zmesi na trávenie na okolie pupka štyri razy denne, aplikujte 2 kvapky mäty piepornej pod jazyk dva razy denne.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Dajte 1-2 kvapky do misky s horúcou vodou a inhalujte výpary.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na strany nosa alebo čelo (často to odblokuje prinosové dutiny okamžite).

Prostata

Prostata je malý orgán umiestnený hneď pod močovým mechúrom a je súčasťou rozmnožovacieho systému mužov. Jej hlavnou funkciou je tvorba a uskladňovanie tekutiny, ktorá pomáha vyživovať a chrániť spermie.

Oleje: ☞slamienka (helichrysum), ☞kadidlo (frankincense), ☞borievka (juniper berry)

—Benígna hyperplázia prostaty:

Prostata má spočiatku veľkosť vlašského orecha, počas starnutia muža však dochádza k jej zväčšeniu. Ak príliš zväčší svoj objem, môže zablokovať priechod moču z močového mechúra cez močovú rúru. Toto zablokovanie môže viesť k zvýšenému riziku vzniku močových kameňov, infekcií alebo poškodenia obličiek.

Oleje: ☞fenikel (fennel)

—Rakovina prostaty: pozrite časť *Rakovina: prostata*

—Prostatitída:

Prostatitída je zápal prostaty, zvyčajne v dôsledku infekcie. Môže spôsobiť bolesť v krížoch a oblasti slabín, bolesť pri močení a potrebu často močiť.

Oleje: ☞tymián (thyme), ☞cyprus (cypress), ☞levanduľa (lavender)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na sedáciu oblasť, miešok, členky, kríže a spodnú časť chodidiel. Pridajte 5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja, zmes vložte do konečníka a zadržte ju počas noci.

Protiinfekčný

pozrite časť *Infekcia, Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový*

Protiparazitný

pozrite časť *Parazity*

Protireumatický

pozrite časť *Artritída: reumatoidná artritída*

Protizápalový

pozrite časť *Zápal*

Prsia

pozrite tiež časť **Rakovina: prsníka**.

Ohľadom otázok súvisiacich s laktáciou a materstvom pozrite časť **Tehotenstvo/materstvo**.

Oleje: 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃muškát (geranium), 🍃citrónová tráva (lemongrass), 🍃fenikel (fennel), 🍃cyprus (cypress), 🍃vetiver

—Zväčšiť a spevniť:

Oleje: 🍃šalvia muškátová (clary sage)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách.

Psoriáza

Psoriáza je kožné ochorenie charakterizované miestami červenej šupinatej pokožky, ktoré môžu svrbieť alebo páliť. Najčastejšie postihuje lakty, kolena, temeno hlavy, chrbát, tvár, dlane a chodidlá. Môže však postihovať aj iné miesta. Príčina psoriázy nie je známa a tiež nie je známy liek, ktorý by viedol k jej vyliečeniu, predpokladá sa však, že svoju úlohu pri nej zohráva autoimunitná porucha. Psoriáza zvykne mať ľahší priebeh počas teplejších mesiacov.

Oleje: 🍃slamienka (helichrysum), 🍃tymián (thyme), 🍃levanduľa (lavender), 🍃čajovník (melaleuca), 🍃rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃cédrové drevo (cedarwood), 🍃bergamot

Zmes 1: Skombinujte 2 kvapky rumančeka rímskeho s 2 kvapkami levandule a aplikujte na dané miesto.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Rakovina

Rakovinou sa označuje mnoho rôznych ochorení, pri ktorých sa bunky nekontrolovateľne delia a rastú, vnikajú do zdravých tkanív a prípadne sa šíria do celého tela. Predpokladá sa, že 95 % všetkých prípadov rakoviny vzniká skôr v dôsledku poškodenia molekuly DNA počas života človeka, než v dôsledku genetických predispozícií (Americká rakovinová spoločnosť, 2008). Najdôležitejším faktorom, ktorý vedie k poškodeniu molekuly DNA, sú mutácie. Mutácie DNA môžu byť spôsobené žiarením, environmentálnymi chemikáliami, ktoré prijímame do svojho tela, poškodením voľnými radikálmi alebo chybami pri kopírovaní alebo delení molekuly DNA. Ak telo správne funguje, môže tieto mutácie napraviť, a to buď opravením molekuly DNA

alebo spôsobením zániku mutovanej bunky. Keď je mutácia DNA natolko vážna, že umožní bunkám vyhnúť sa týmto kontrolám, mutované molekuly DNA sa môžu kopírovať do nových buniek, ktoré sa ďalej delia a nekontrolovateľne vytvárajú viac a viac nových buniek, čo vedie k rakovinovému bujneniu v tele jednotlivca.

Oleje: 🍃🍃kadidlo (frankincense) 🍃, 🍃🍃santalové drevo (sandalwood) 🍃, 🍃🍃levanduľa (lavender) 🍃, 🍃Bunkový komplex, 🍃🍃tuja riasnatá (arborvitae) 🍃, 🍃🍃rozmarín (rosemary) 🍃, 🍃🍃citrónová tráva (lemongrass) 🍃, 🍃🍃klinček (clove) 🍃, 🍃🍃bazalka (basil) 🍃, 🍃🍃muškát (geranium) 🍃, 🍃🍃šalvia muškátová (clary sage) 🍃, 🍃citrusové oleje 🍃, 🍃ruža (rose)

Iné: 🍃Komplex bunkovej vitality obsahujúci mnohé živiny, u ktorých sa študovala ich schopnosť bojovať proti rôznym typom rakoviny. Tieto živiny môžu zahŕňať polyfenoly (ako napríklad resveratrol 🍃, bajkalín 🍃, epigalokatechín galát 🍃, kvercetín 🍃, kyselina elagová 🍃, a katechín 🍃) a koenzým Q10. 🍃Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, 🍃Rybí omega-3 olej a 🍃Komplex živín zo stravy na podporu bunkových a imunitných funkcií.

Poznámka: Zdravotníci pracovníci zdôrazňujú potrebu vyhybať sa intenzívnej masáži pri práci s pacientmi s rakovinou. Miernu masáž možno použiť, ale nikdy sa nemá masírovať postihnutá oblasť.

—Kostí:

Oleje: 🍃kadidlo (frankincense)

—Mozgu:

Oleje: 🍃🍃kadidlo (frankincense) 🍃, 🍃🍃myrha (myrrh) 🍃, 🍃🍃klinček (clove)

Recept 1: Skombinujte 15 kvapiek kadidla, 6 kvapiek klinčeka a 1 polievkovú lyžicu frakcionovaného kokosového oleja. Zľahka vmasírujte do oblasti chrbtice každý deň. Nechajte rozptýliť 15 kvapiek kadidla a 6 kvapiek klinčeka po dobu 30 minút tri razy denne.

Recept 2: Nechajte rozptýliť kadidlo a zľahka pomasírujte oblasť mozgového kmeňa neriedeným kadidlom.

—Prsníka:

Oleje: 🍃🍃rozmarín (rosemary) 🍃, 🍃🍃levanduľa (lavender) 🍃, 🍃🍃kadidlo (frankincense) 🍃, 🍃🍃tuja

riasnatá (arborvitae) [Ⓛ], [Ⓛ]šalvia muškátová (clary sage) [Ⓛ], [Ⓛ]klinček (clove), [Ⓛ]bazalka (basil) [Ⓛ], [Ⓛ]santalové drevo (sandalwood), [Ⓛ]oregáno, [Ⓛ]citrónová tráva (lemongrass), [Ⓛ]majorán (marjoram)

– Krčku maternice:

Oleje: [Ⓛ]kadidlo (frankincense), [Ⓛ]muškát (geranium), [Ⓛ]jedľa biela (white fir), [Ⓛ]cyprus (cypress), [Ⓛ]klinček (clove), [Ⓛ]levanduľa (lavender), [Ⓛ]citrón (lemon)

– Hrubého čreva:

Oleje: [Ⓛ]levanduľa (lavender) [Ⓛ], [Ⓛ]muškát (geranium) [Ⓛ], [Ⓛ]kadidlo (frankincense), [Ⓛ]tuja riasnatá (arborvitae) [Ⓛ], [Ⓛ]citrónová tráva (lemongrass) [Ⓛ]

– Leukémia:

Oleje: [Ⓛ]kadidlo (frankincense) [Ⓛ], [Ⓛ]citrónová tráva (lemongrass) [Ⓛ], [Ⓛ]rozmarín (rosemary) [Ⓛ], [Ⓛ]šalvia muškátová (clary sage) [Ⓛ], [Ⓛ]klinček (clove) [Ⓛ]

– Pečene:

Oleje: [Ⓛ]kadidlo (frankincense) [Ⓛ], [Ⓛ]citrónová tráva (lemongrass) [Ⓛ], [Ⓛ]levanduľa (lavender) [Ⓛ], [Ⓛ]rozmarín (rosemary) [Ⓛ]

– Pľúc:

Oleje: [Ⓛ]kadidlo (frankincense) [Ⓛ] (naneste na hrudník alebo zmiešajte 15 kvapiek s 1 čajovou lyžičkou frakcionovaného kokosového oleja pre retenčný klystír s udržením zmesi v konečníku počas noci), [Ⓛ]levanduľa (lavender) [Ⓛ]

– Prostaty

Oleje: [Ⓛ]kadidlo (frankincense) (zmiešajte 15 kvapiek s 1 čajovou lyžičkou frakcionovaného kokosového oleja pre retenčný klystír s udržením zmesi v konečníku počas noci), [Ⓛ]tuja riasnatá (arborvitae) [Ⓛ]

– Kože/melanóm:

Oleje: [Ⓛ]Havajské santalové drevo (Hawaiian saalwood) [Ⓛ], [Ⓛ]tuja riasnatá (arborvitae) [Ⓛ], [Ⓛ]kadidlo (frankincense), [Ⓛ]citrusové oleje [Ⓛ]

– Hrdla:

Oleje: [Ⓛ]kadidlo (frankincense), [Ⓛ]levanduľa (lavender)

– Maternice:

Oleje: [Ⓛ]muškát (geranium), [Ⓛ]kadidlo (frankincense)

[Ⓛ]: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-5 kvapiek na dané miesto a reflexné body na chodidlách a rukách. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

[Ⓛ]: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo alebo po jeho aplikácii na ruky, servítku alebo vatový tampón.

[Ⓛ]: Užívajte tobolky podľa odporúčaní na obale. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo pridajte 1-3 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Opakujte podľa potreby až dva razy denne.

[Ⓛ]: Dodatočný výskum:

Kadidlo: Extrakt z rastliny *Boswellia carterii* navodil apoptózu (bunkovú smrť) v 2 leukemických bunkových líniiach (Hunan a kol., 1999).

Kadidlo: Extrakt z kadidla viedol k apoptóze ľudských leukemických buniek (Bhushan a kol., 2007).

Kadidlo: β-elemén, seskviterpén nachádzajúci sa v kurkumíne a éterických olejoch z rastliny *Boswellia frereana* a čierneho korenia, sa v súčasnosti študuje pre svoj sľubný potenciál navodiť apoptózu a potlačiť proliferáciu rakovinových buniek v líniiach buniek rakoviny vaječníkov (Zou a kol., 2013), pečene (Dai a kol., 2013), prsníka (Zhang a kol., 2013; Ding a kol., 2013), močového mechúra (Li a kol., 2013), pľúc (Li a kol., 2013; Chen a kol., 2012) a mozgu (Li a kol., 2013), a to sám osebe, ako i v kombinácii s chemoterapiou cisplatinou.

Kadidlo: Etanolový extrakt z rastliny *Boswellia serrata* preukázal antiproliferačné účinky voči 5 leukemickým bunkovým líniiam a 2 líniiam buniek rakoviny mozgu. Bol účinnejší než jeden typ kyseliny boswellovej (AKBA) voči 3 leukemickým bunkovým líniiam (Hostanska a kol., 2002).

Kadidlo: β-elemén navodil apoptózu buniek rakoviny mozgu (Li a kol., 2013).

Kadidlo: Deriváty β-eleménu navodili apoptózu ľudských leukemických buniek (Yu a kol., 2011).

Kadidlo: Proliferačia ľudských hepatómových buniek bola potlačená β-eleménom in vitro (Dai a kol., 2013).

Kadidlo: β-elemén nachádzajúci sa v éterických olejoch z rastliny *Boswellia frereana* a čierneho korenia účinkoval proti rakovine pľúc (Chen a kol., 2012).

Kadidlo: Beta-elemén znižoval migráciu ľudských buniek rakoviny prsníka MCF-7 a inváziu týmito bunkami (Zhang a kol., 2013).

Santalové drevo: Perorálne užívanie santalového oleja zvýšilo aktivitu GST (bielkovina v bunkových membránach, ktorá môže pomôcť pri eliminácii toxínov) a hladinu v kyselinách rozpustého sulfhydrylu. To naznačuje možný chemopreventívny účinok na karcinogénu (Banerjee a kol., 1993).

Santalové drevo: Alfa-santalol navodil apoptózu ľudských buniek rakoviny kože (Kaur a kol., 2005).

Santalové drevo: 5 % roztok alfa-santalolu (zo santalového dreva) zabraňoval u myši tvorbe kožných nádorov, ktoré spôsobuje ultrafialové žiarenie typu B (UVB žiarenie) (Dwivedi a kol., 2006).

Santalové drevo: Rôzne koncentrácie alfa-santalolu (zo santalového dreva) boli testované proti rakovine kože u myši. Všetky koncentrácie potlačali rozvoj rakoviny kože (Dwivedi a kol., 2005).

Santalové drevo: Alfa-santalol izolovaný zo santalového éterického oleja oneskoroval výskyt a znižoval početnosť kožných nádorov (papilómov) u myši (Dwivedi a kol., 2003).

Santalové drevo: O santalovom oleji sa zistilo, že znižuje množstvo kožných papilómov (nádorov) u myši (Dwivedi a kol., 1997).

Santalové drevo: Predliečba alfa-santalolom (nachádzajúcim sa v santalovom dreve) pred ožiareníím UVB žiarením (ultrafialovým žiarením typu B) významne obmedzila vývin kožných nádorov a ich početnosť a viedla k vzniku proapoptotických a nádor potlačajúcich bielkovín (Arasada a kol., 2008).

Levandula: Pri skúškach mutagenity čajovníkový olej, ako aj levandulový olej nepôsobili mutagénne. Vlastne sa zistilo, že levandulový olej pôsobil silne antimutagénne, znižoval množstvo mutácií buniek vystavených známemu mutagénu (Evandri a kol., 2005).

Levandula: Perillylalkohol (nachádzajúci sa v rasci, levanduli a mäte), epigalokatechín galát (polyfenol zo zeleného čaju), skvalén (triterpén izolovaný zo žralokov a zeleniny) a EPA (esenciálna masťná kyselina z rýb alebo mikroskopických rias) potlačali hyperproliferáciu epitelových buniek mliečnych žliaz pred tumorogenezou (Kattare a kol., 1997).

Levandula: U potkanov, ktoré boli kŕmené stravou obsahujúcou perillylalkohol (izolovaný z rastliny levandula), bol nižší výskyt nádorov hrubého čreva a ich početnosť bola nižšia než u kontrolnej skupiny. Nádory hrubého čreva u zvierat, ktoré boli kŕmené perillylalkoholom, prejavovali zvýšenú apoptózu buniek v porovnaní s kontrolnou skupinou (Reddy a kol., 1997).

Levandula: U myši liečených perillylalkoholom (nachádzajúcim sa v rastlinách levandula a mäta) sa o 22 % znížil výskyt nádorov a o 58 % sa znížila ich početnosť počas biologickej skúšky skúmajúcej nádory pľúc u myši (Lantry a kol., 1997).

Levandula: Nádory pečene u potkanov, ktoré boli liečené perillylalkoholom, boli menšie než u neličených potkanov v dôsledku apoptózy rakovinových buniek u liečených potkanov (Mills a kol., 1995).

Tuja riasnatá: Hinokitiol navodil u hlodavcov z čelade myšovitých autofágovú signalizáciu v bunkách rakoviny prsníka a rakoviny hrubého čreva a konečníka in vitro (Wang a kol., 2014).

Tuja riasnatá: U myši, ktorým boli implantované nádorové bunky ľudskej rakoviny hrubého čreva, došlo k zníženiu veľkosti a váhy nádoru počas liečby β tujaplícinom (hinokitiol) (Lee a kol., 2013).

Tuja riasnatá: Hinokitiol potlačal rast buniek a syntézu DNA v ľudských melanómových bunkách in vitro (Liu a kol., 2009).

Rozmarín: Rozmarínový extrakt vstreknutý do potkanov znížil u nich množstvo adenokarcinómov mliečnych žliaz (Singletary a kol., 1996).

Rozmarín: Etanolový extrakt z rozmarínu mal antiproliferačný účinok na bunky ľudskej leukémie a ľudského karcinómu prsníka a tiež antioxidantný účinok (Cheung a kol., 2007).

Rozmarín: Kyselina karnozová (izolovaná z rozmarínu) potlačala proliferáciu ľudských leukemických buniek in vitro (Steiner a kol., 2001).

Rozmarín: Rozmarínové extrakty navodili aktivitu CYP (cytochrómu 450) v pečňových bunkách, čo naznačuje zvýšenú schopnosť odstrániť toxíny (Debersac a kol., 2001).

Citrónová tráva: Citral (nachádzajúci sa v olejoch z vôňovca citrónového, medovky a alojzie citrónovej) navodil apoptózu v niekoľkých rakovinových bunkových líniiach (hematopoetických buniek - kmeňových buniek, ktoré tvoria krvinky) (Dudai a kol., 2005).

Citrónová tráva: Olej z citrónovej trávy potlačal u myši početné rakovinové bunkové línie in vitro, ako aj in vivo (Sharma a kol., 2009).

Citrónová tráva: Geraniol (nachádzajúci sa okrem iného v oleji z muškátu a citrónovej trávy) potlačal rast buniek rakoviny hrubého čreva a tiež potlačal syntézu molekuly DNA v týchto bunkách (Carnesecci a kol., 2001).

Citrónová tráva: Olej z citrónovej trávy a jej zložka izointermedeol navodili apoptózu ľudských leukemických buniek (Kumar a kol., 2008).

Citrónová tráva: Extrakt z citrónovej trávy hepatokarcinogenezu (vznik rakoviny pečene) u potkanov (Puantachokchai a kol., 2002).

Klinček: Beta-karyofylén (nachádzajúci sa v klinčeku) zvyšoval protirakovinové pôsobenie paclitaxelu (chemoterapeutického lieku izolovaného z tisú) (Legault a kol., 2007).

Šalvia muškátová: Sklareol, chemická zložka éterického oleja zo šalvie muškátovej, znižoval častot výskytu regulačných T buniek a tiež veľkosť nádoru u pokusných myši s rakovinou prsníka, z čoho vyplýva, že môže zvýšiť účinnosť liečby rakoviny, a to ako imunostimulant (Noori a kol., 2013).

Bazalka: Bazalkový extrakt potlačal rast buniek rakoviny prsníka MCF 7, pôsobil antioxidantne a ochraňoval proti poškodeniu DNA (Al Ali a kol., 2013).

Bazalka: Bazalka a jej zložka linalool znižovali spontánnu mutagenézu v bakteriálnych bunkách (Berić a kol., 2008).

Muškat: Geraniol (nachádzajúci sa okrem iného v olejoch z muškátu a citrónovej trávy) potlačal rast buniek rakoviny hrubého čreva a tiež potlačal syntézu molekuly DNA v týchto bunkách (Carnesecci a kol., 2001).

Šalvia muškátová: Sklareol z oleja zo šalvie muškátovej mal cytostatiký účinok v ľudských leukemických bunkových líniiach (Dimas a kol., 1999).

Klinček: Eugenol, hlavná chemická zložka éterického oleja z klinčeka, navodil apoptózu ľudských leukemických buniek prostredníctvom tvorby reaktívnych foriem kyselíka (Yoo a kol., 2005).

Citrusové oleje: Počas štúdie na starších osobách sa zistilo, že medzi množstvom konzumovanej kôry citrusových plodov (má vysoký obsah d-limonénu) a stupňom karcinómu dlaždicových buniek kože je nepriamoúmerný vzťah (Hakim a kol., 2000).

Resveratrol: Resveratrol účinkoval ako antioxidant a antimutagén okrem toho, že potlačal niekoľko typov rakovinových buniek (Jang a kol., 1997).

Resveratrol: Ľudské leukemické bunky boli nereverzibilne potlačené resveratrolom, zatiaľ čo účinky resveratrolu na nezhubné ľudske lymfoblastoidné bunky boli do značnej miery reverzibilné, čo naznačuje selektívne potlačanie rastu leukemických buniek (Lee a kol., 2008).

Resveratrol: Kombinácia resveratrolu, kvercetínu a katechínu podaná perorálne znížila rast primárneho nádoru pri rakovine prsníka u holých (bezsrstých) myši (Schlachterman a kol., 2008).

Bajkalín: Bajkalín potlačal cyklobutanové pyrimidínové diméry (vedú k vzniku rakoviny kože) vo fibroblastoch vystavených UVB žiareniu (Zhou a kol., 2008).

Bajkalín: Bajkalín potlačal niekoľko rôznych línii buniek rakoviny prsníka (Frank a kol., 2005).

Bajkalín: Bajkalín potlačal dve línie buniek rakoviny prostaty in vitro (Miocinovic a kol., 2005).

Epigalokatechín galát (EGCG): Polyfenol EGCG zo zeleného čaju potlačal schopnosť buniek rakoviny priedušiek migrovať in vitro (Hazgui a kol., 2008).

Epigalokatechín galát (EGCG): EGCG potlačal rast rakoviny pankreasu, inváziu, metastázu a angiogenezu (schopnosť vytvárať krvné cievy) u myši (Shankar a kol., 2008).

Kvercetín: Kombinácia resveratrolu, kvercetínu a katechínu podaná perorálne znížila rast primárneho nádoru pri rakovine prsníka u holých (bezsrstých) myši (Schlachterman a kol., 2008).

Kvercetín: Nízko-frekvenčný ultrazvuk a následná liečbou kvercetínom selektívne usmrcovali bunky rakoviny kože a prostaty, pričom nemali žiadny vplyv na nenádorové kožné bunky (Paliwal a kol., 2005).

Kvercetín: Kvercetín potlačal bunky rakoviny prostaty a vyvolával ich apoptózu, avšak tieto účinky nemal na normálne epitelové bunky prostaty in vitro (Aalinkel a kol., 2008).

Kvercetín: Počas veľkej štúdie na ľuďoch sa zistilo, že zvýšený príjem flavonoidov u fajčiarov mužského pohlavia znížil u nich riziko vzniku rakoviny podžalúdkovej žľazy (Bobe a kol., 2008).

Kvercetín: Príjem flavonolov znížil riziko vzniku rakoviny podžalúdkovej žľazy u fajčiarov (Nothlings a kol., 2007).

Kvercetín: Príjem flavonolov (vrátane flavonolov epikatechín, katechín, kvercetínu a kaempferol) bol nepriamoúmerný výskytu rakoviny pľúc u fajčiarov (Cui a kol., 2008).

Kyselina elagová: Perorálne užívanie kyseliny elagovej znížilo množstvo navodených nádorov pažeráka u potkanov v porovnaní s kontrolnou skupinou (Mandal a kol., 1990).

Katechín: Kombinácia resveratrolu, kvercetínu a katechínu podaná perorálne znížila rast primárneho nádoru pri rakovine prsníka u holých (bezsrstých) myši (Schlachterman a kol., 2008).

Katechín: Počas veľkej štúdie na ľuďoch sa zistilo, že zvýšený príjem flavonoidov u fajčiarov mužského pohlavia znížil u nich riziko vzniku rakoviny podžalúdkovej žľazy (Bobe a kol., 2008).

Katechín: Príjem flavonolov znížil riziko vzniku rakoviny podžalúdkovej žľazy u fajčiarov (Nothlings a kol., 2007).

Katechín: Príjem flavonolov (vrátane flavonolov epikatechín, katechín, kvercetínu a kaempferol) bol nepriamoúmerný výskytu rakoviny pľúc u fajčiarov (Cui a kol., 2008).

Myrha: Liečba eleménom (nachádzajúcim sa v myrhovom oleji) zvyšovala čas prežitia a znižovala veľkosť nádorov u pacientov so zhubným nádorom mozgu v porovnaní s liečbou chemoterapiou (Tan a kol., 2000).

Muškat: Geraniol (nachádzajúci sa okrem iného v oleji z muškátu a citrónovej trávy) potláčal rast buniek rakoviny hrubého čreva a tiež potláčal syntézu molekuly DNA v týchto bunkách (Carnesechi a kol., 2001).

Havajské santalové drevoové drevo: Alfa-santalol navodil apoptózu ľudských buniek rakoviny kože (Kaur a kol., 2005).

Havajské santalové drevoové drevo: 5 % roztok alfa-santalolu (zo santalového dreva) zabráňoval u myši tvorbe kožných nádorov, ktoré spôsobuje ultrafialové žiarenie typu B (UVB žiarenie) (Dwivedi a kol., 2006).

Havajské santalové drevoové drevo: Rôzne koncentrácie alfa-santalolu (zo santalového dreva) boli testované proti rakovine kože u myši. Všetky koncentrácie potláčali rozvoj rakoviny kože (Dwivedi a kol., 2005).

Havajské santalové drevoové drevo: Alfa-santalol izolovaný zo santalového éterického oleja oneskoroval výskyt a znižoval početnosť kožných nádorov (papilómov) u myši (Dwivedi a kol., 2003).

Havajské santalové drevoové drevo: O santalovom oleji sa zistilo, že znižuje množstvo kožných papilómov (nádorov) u myši (Dwivedi a kol., 1997).

Havajské santalové drevoové drevo: Predliečba alfa-santalolom (nachádzajúcim sa v santalovom dreve) pred ožiareními UVB žiarením (ultrafialovým žiarením typu B) významne obmedzila vývin kožných nádorov a ich početnosť a viedla k vzniku proapoptotických a nádor potláčajúcich bielkovín (Arasada a kol., 2008).

Ranná nevoľnosť

pozrite časť *Tehotenstvo/materstvo: ranná nevoľnosť*

Rany

pozrite tiež časť *Antibakteriálny, Krv: krvácanie*

Rana je všeobecný termín pre miesto poranenia tkaniva (typicky kože alebo hlbších kostrových svalov) pretrhnutím, porezaním, prepichnutím, odretím alebo pomliaždením.

Oleje: 🍷 klinček (clove), 🍷 čajovník (melaleuca), 🍷 slamienska (helichrysum), 🍷 levanduľa (lavender), 🍷 citrónová tráva (lemongrass), 🍷 Čistiaca zmes, 🍷 bazalka (basil) [Ⓛ], 🍷 cyprus (cypress), 🍷 eukalyptus (eucalyptus), 🍷 kadidlo (frankincense), 🍷 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍷 mäta pieporná (peppermint) (po zacelení rany), 🍷 myrha (myrrh), 🍷 ruža (rose), 🍷 santalové drevo (sandalwood), 🍷 tymián (thyme), 🍷 borievka (juniper berry), 🍷 bergamot

Recept 1: Aplikácia 1-3 kvapiek slamiensky na čerstvú ranu pomôže zastaviť krvácanie. Pridajte 1 kvapku klinčeka [Ⓛ] na zmiernenie bolesti. Keď dôjde k zastaveniu krvácania, aplikujte kvapku levandule (pomáha spustiť proces hojenia), kvapku čajovníka (pomáha bojovať proti infekcii) a kvapku citrónovej trávy (pre prípadné poranenie väzu). Obviažte ranu. Pri previazovaní rany aplikujte 1 kvapku bazalky alebo santalového dreva na podporu ďalšieho

hojenia. Pridaním 1 kvapky Čistiacej zmesi alebo Ochranej zmesi pomôžete predísť infekcii.

Iné: 🍷 **Upokojujúci pleťový krém** na prečistenie a podporu prirodzeného hojivého procesu kože.

Zmes 1: Pridajte 1 kvapku levandule k 1 kvapke Čistiacej zmesi a aplikujte na ranu.

– **Deti/dojčatá:**

Oleje: 🍷 **rumanček rímsky (Roman chamomile)**

Recept 2: Pridajte po 1-3 kvapkách slamiensky a levandule do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo na ranu.

– **Krvácanie:**

Oleje: 🍷 slamienska (helichrysum), 🍷 ruža (rose), 🍷 levanduľa (lavender), 🍷 citrón (lemon)

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku rumančeka rímskeho, 1 kvapku muškátu a 1 kvapku citróna a aplikujte s teplým obkladom 2-3 razy denne po dobu 3-4 dní, potom znížte počet aplikácií na jednu za deň, pokiaľ nedôjde k zahojeniu.

– **Dezinfekcia:**

Oleje: 🍷 čajovník (melaleuca), 🍷 tymián (thyme), 🍷 levanduľa (lavender)

– **Hojenie:**

Oleje: 🍷 bazalka (basil) [Ⓛ], 🍷 slamienska (helichrysum), 🍷 čajovník (melaleuca), 🍷 levanduľa (lavender), 🍷 myrha (myrrh), 🍷 santalové drevo (sandalwood)

– **Zápal:** *pozrite časť Zápal*

– **Jazvy:** *pozrite časť Koža: jazvy, Tkanivo: jazvy*

– **Chirurgické:**

Oleje: 🍷 mäta pieporná (peppermint), 🍷 čajovník (melaleuca)

Zmes 2: Pridajte 3 kvapky slamiensky, 3 kvapky kadidla a 4 kvapky levandule do 2 čajových lyžičiek frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte niekoľko kvapiek pri vymieňaní obväzu.

– **Mokvajúce:**

Oleje: 🍷 myrha (myrrh), 🍷 pačuli (patchouli)

🍷 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

📖 **Dodatočný výskum:**

Bazalka: Bazalkový (*Ocimum gratissimum*) olej bol účinnejší pri podpore hojenia rán u králikov než dva antibakteriálne preparáty Cicatrin a Cetavlex (Orafidiya a kol., 2003).

Klinček: Beta-karyofylén (nachádzajúci sa v oleji z klinčeka a kopalovom oleji) preukázal anestetické (bolesť znižujúce) pôsobenie u potkanov a králikov (Ghelardini a kol., 2001).

Škorica: Lokálne aplikovaná mikroemulzia založená na oleji zo škoricovníka cejlónskeho viedla u potkanov k vyššej schopnosti hojenia rany, a to zabránením vzniku sepsy (Ghos a kol., 2013).

Raynaudova choroba

pozrite tiež časť *Srdcovocievny systém: obeh, Tepny*

Raynaudova choroba je ochorenie, ktoré spôsobuje náhle zúženie ciev privádzajúcich krv ku koži a potlačenie krvného obehu. Dôsledkom je znecitlivenie určitých častí tela a pocit chladu v nich. Najčastejšie postihnutými časťami tela bývajú prsty na nohách a na rukách, nos a uši. Počas záchvatu koža obelie a následne zmodrie. Obnovenie obehu v postihnutej časti a jej zohriatie sprevádzajú často pocity pichania, pulzovania, pálenia alebo opuchnutie. Tieto záchvaty často spúšťajú nízke teploty a stres.

Oleje: cyprus (cypress), rozmarín (rosemary), muškát (geranium), slamienka (helichrysum), fenikel (fennel), klinček (clove), levanduľa (lavender)

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na postihnuté miesto, oblasť krčných tepien a reflexné body na chodidlách.

Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo z fľašky alebo po jeho aplikácii na ruky, servítku alebo vatový tampón.

Rázštep chrbtice

Rázštep chrbtice je vrodená chyba, pri ktorej sa stavce dolnej časti chrbtice nesprávne utvoria za vzniku medzery alebo otvoru medzi nimi. Vo väčšine prípadov to môže viesť k vysunutiu meníng (tkaniva obalujúceho miechu) alebo dokonca samotnej miechy cez vzniknutú medzeru. Ak dôjde k vysunutiu miechy, môže to zabrániť normálnemu vývinu nervov a viesť k strate citlivosti, paralýze, bolesti chrbta, strate funkcie močového mechúra a čriev a inkontinencii moču a stolice. Tento druhý typ často sprevádza porucha, pri ktorej sa zadná časť mozgu vyvinie v hornej časti krku namiesto toho, aby sa vyvinula v lebke, čo často spôsobuje duševné postihnutie.

Oleje: eukalyptus (eucalyptus), levanduľa (lavender), rumanček rímsky (Roman chamomile),

citrón (lemon), pomaranč (orange), rozmarín (rosemary)

Iné: **Komplex bunkovej vitality** obsahujúci 400 mg kyseliny listovej, o ktorej sa preukázalo, že významne znižuje pravdepodobnosť vzniku rázštetu chrbtice u plodu, ak ju matka užíva denne ako výživový doplnok pred počatím (Strediská pre prevenciu a kontrolu chorôb, 2004).

Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spodnú časť chodidiel, pozdĺž chrbtice, na čelo a zadnú časť krku.

Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Relaxácia

Relaxácia je stav oddychu a pokoja, bez pocitu napätia a stresu.

Oleje: levanduľa (lavender), ylang ylang, citrón (lemon), Masážna zmes, rumanček rímsky (Roman chamomile), muškát (geranium), kadidlo (frankincense), santalové drevo (sandalwood), šalvia muškátová (clary sage)

Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja (alebo iného základového oleja) a použite ako masážny olej. Dajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a okúpte sa.

Dodatočný výskum:

Levandula: U zdravotných sestier pracujúcich na jednotke intenzívnej starostlivosti sa preukázalo znížené stresové zaťaženie pri Lokálnej aplikácii éterických olejov z rastlín *Lavandula angustifolia* a *Salvia sclarea* (Pembererton a kol., 2008).

Levandula: Subjekty, ktoré boli vystavené voni čistiaceho gélu s arómou levandule, boli uvoľnenejšie a schopné dokončiť matematické výpočty rýchlejšie (Field a kol., 2005).

Levandula: Subjekty vystavené levandulovej aróme po dobu 3 minút boli uvoľnenejšie a schopné vykonať matematické výpočty rýchlejšie a správnejšie (Diego a kol., 1998).

Levandula: U myši, ktoré inhalovali levandulovú arómu, sa prejavovala znížená motilita (prírodný pohyb) v závislosti od časovej dĺžky vystavenia. Okrem toho u myši, ktorým bol vstreknutý kofeín (spôsobuje hyperaktivitu), došlo k zníženiu ich pohybu až takmer na normálnu úroveň po tom, ako inhalovali levandulovú vôňu (Buchbauer a kol., 1991).

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu teplotu kože a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Citrón: Citrónový olej mal protistresový účinok na myši, ktoré vykonávali niekoľko behaviorálnych úloh (Komiya a kol., 2006).

Reumatická horúčka*pozrite tiež časť Antibakteriálny*

Reumatická horúčka je zápal srdca a kĺbov v reakcii na streptokokovú infekciu spôsobujúcu zápal hrdla alebo šarlach. Tento zápal môže spôsobiť trvalé poškodenie srdca. Symptómy reumatickej horúčky zahŕňajú bolestivé a opuchnuté kĺby, bolesť v hrudníku, horúčku, únavu, búšenie srdca, dýchavičnosť, kožné vyrážky, náhle trhavé telesné pohyby a nezvyčajné emocionálne prejavy. Reumatická horúčka sa najčastejšie vyskytuje u detí, ktoré sú vo veku 5 až 15 rokov.

Oleje: 🌿 **zázvor (ginger)** (pri bolesti)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Reumatizmus*pozrite časť Artritída: reumatoidná artritída***Rezné rany***pozrite tiež časť Antibakteriálny, Krv: krvácanie, Rany*

Oleje: 🌿 **slamienka (helichrysum)**, 🌿 **levandula (lavender)**, 🌿 **čajovník (melaleuca)**, 🌿 **bazalka (basil)** ☐, 🌿 **Ochranná zmes**, 🌿 **rumaňček rímsky (Roman chamomile)** 🌿 **cyprus (cypress)**

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

📄: **Dodatočný výskum:**

Bazalka: Bazalkový (*Ocimum gratissimum*) olej bol účinnejší pri podpore hojenia rán u králikov než dva antibakteriálne preparáty Cicatrin a Cetavlex (Orafidiya a kol., 2003).

Rinitída*pozrite časť Nos: rinitída***Rovnováha**

Oleje: 🌿🌿 **Stabilizujúca zmes**, 🌿🌿 **kadidlo (frankincense)**, 🌿🌿 **vetiver**, 🌿🌿 **ylang ylang**, 🌿🌿 **cédrové drevo (cedarwood)**

—Elektrické energie:

Oleje: 🌿 **Uzemňujúca zmes**, 🌿 **kadidlo (frankincense)**

Metódy aplikácie:

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto. Aplikujte 3-6 kvapiek Stabilizujúcej zmesi na spodnú časť každého chodidla a ak je to potrebné,

naneste trošku na krk a plecia. Priložte dlaň každej ruky na spodnú časť každého chodidla (pravú na pravú a ľavú na ľavú) po dobu 5-15 minút na vyvázenie elektrických energií.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Ruky

Oleje: 🌿 **muškát (geranium)**, 🌿 **citrón (lemon)**, 🌿 **citrónová tráva (lemongrass)**, 🌿 **santalové drevo (sandalwood)**, 🌿 **rozmarín (rosemary)**, 🌿 **eukalyptus (eucalyptus)**

—Suchá:

Oleje: 🌿 **muškát (geranium)**, 🌿 **santalové drevo (sandalwood)**

—Zanedbané:

Oleje: 🌿 **muškát (geranium)**, 🌿 **citrón (lemon)**

—Mravčenie v rukách:

Oleje: 🌿 **citrónová tráva (lemongrass)**

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na ruky. Rozriedte 1-2 kvapky s 1 polievkovou lyžicou mandľového alebo olivového oleja a zmes použite ako masážny olej na ruky.

Salmonela*pozrite časť Antibakteriálny, Otrava jedlom***Samovražedné pocity***pozrite časť Depresia***Schmidtov syndróm***pozrite časť Nadobličky: schmidtov syndróm***Sedatívum***pozrite časť Upokojenie: sedatívum***Semenníky**

Semenníky sú mužské rozmnožovacie orgány. Semenníky sú zodpovedné za tvorbu a uskladňovanie spermií a mužských pohlavných hormónov, akým je napríklad testosterón. Hormóny tvorené semenníkmi sú zodpovedné za vývin mužských charakteristických znakov, ako napríklad ochlpenia tváre, širokých pliec a hrubého hlasu, a rozmnožovacích orgánov.

Oleje: 🌿🌿 **rozmarín (rosemary)**

—Regulácia:

Oleje: 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿muškát (geranium)

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Senná nádcha

pozrite časť *Alergie: senná nádcha*

Sexuálne otázky

—Vzbudenie túžby: *pozrite časť Afrodiziakum*

—Frigidita:

Ženská frigidita je nedostatok sexuálnej túžby u žien alebo ich neschopnosť užívať si sexuálne činnosti. Táto porucha má veľa možných telesných a psychologických príčin vrátane stresu, únavy, pocitu viny, strachu, starostí, alkoholizmu alebo zneužívania drog.

Oleje: 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿ylang ylang, 🌿Zmes pre ženy, 🌿ruža (rose)

—Impotencia:

Impotencia u mužov, tiež známa ako erektilná dysfunkcia, je častá neschopnosť dosiahnuť alebo udržať erekciu. Môže byť spôsobená obehovými problémami, nervovými problémami, nízkou hladinou testosterónu, liekmi alebo psychologickým stresom.

Oleje: 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿klinček (clove), 🌿ruža (rose), 🌿zázvor (ginger), 🌿santalové drevo (sandalwood)

—Libido (nízke):

Libido je termín, ktorý použil Sigmund Freud na opísanie ľudskej sexuálnej túžby. Príčiny nedostatku sexuálnej túžby môžu byť telesné, ako aj psychologické. K možným príčinám patrí anémia, alkoholizmus, zneužívanie drog, stres, úzkosť, sexuálne zneužívanie v minulosti a problémy vo vzťahoch.

Oleje: 🌿ylang ylang, 🌿Rozveseľujúca zmes

Iné: 🌿Komplex na energiu a výdrž

—Muži:

Oleje: 🌿škoricica (cinnamon), 🌿zázvor (ginger), 🌿myrha (myrrh)

—Ženy:

Oleje: 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿muškát (geranium)

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Rozpusťte 2-3 kvapky v 2 čajových lyžičkách čistého obilného alebo parfumárskeho alkoholu, skombinujte s destilovanou vodou v 30 alebo 60 ml rozprašovači a rozprašte do vzduchu, na šaty alebo posteľné prádlo.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na spánky, krk alebo zápästia ako parfum alebo kolínsku vodu. Skombinujte 3-5 kvapiek vybraného éterického oleja s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja pre použitie na masáž. Skombinujte 1-2 kvapky so ¼ pohára Terapeutických solí do kúpeľa a rozpusťte ich v teplej vode vo vani pre romantický kúpeľ.

🌿: Užívajte tobolky podľa návodu. Dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

Skleróza multiplex

pozrite tiež časť *Mozog: myelínová pošva*

Skleróza multiplex (SM) je autoimunitné ochorenie, pri ktorom imunitný systém napáda a postupne poškodzuje myelínovú pošvu (ktorá pokrýva a izoluje nervy) a hlbšie nervové vlákna centrálného nervového systému. Poškodzovanie myelínovej pošvy zasahuje do komunikácie medzi mozgom a zvyškom tela. Symptómy SM zahŕňajú čiastočnú alebo úplnú stratu zraku, pocit mravčenia, pálenia, bolesť v častiach tela, trase, stratu koordinácie, vratkú chôdzu, závraty a problémy s pamäťou.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿cyprus (cypress), 🌿borievka (juniper berry), 🌿Upokojujúca zmes, 🌿oregáno, 🌿tymián (thyme), 🌿breza (birch), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿gaultéria (wintergreen)

Iné: 🌿Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo 🌿Rybí omega-3 olej obsahujúce mastné kyseliny, ktoré pomáhajú podporovať mozgovú a nervovú funkciu.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na chrbticu, zadnú časť krku a chodidlá. Rozriedte 1-3 kvapky oleja 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na chrbát a krk.

🕒: Užívajte tabletky podľa návodu na obale.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Škodce

pozrite časť *Hmyz, Myši (odpuďenie)*

Skorbut

Skorbut je ochorenie spôsobené nedostatkom kyseliny askorbovej (vitamínu C). Skorbut sa prejavuje napríklad všeobecnou slabosťou, anémiou, ochorením ďasien (gingivitídou), kožným krvácaním, kožnými škvrnami (zvyčajne na stehnách a nohách) a krvácaním zo slizníc.

Oleje: 🌀 *zázvor (ginger)*

Iné: 🕒 **Komplex živín zo stravy** obsahujúci vitamín C nevyhnutný na prevenciu skorbutu.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť obličiek, pečene a reflexné body na chodidlách.

🕒: Užívajte tabletky podľa návodu na obale.

Škrabanec

pozrite časť *Rany*

Škvryny

pozrite časť *Čistenie domácnosti: škvryny*

Slabosť

pozrite časť *Energia*

Slezina

pozrite tiež časť *Lymfatický systém*

Slezina je špongióvitá tkanivo o veľkosti päste, ktoré je súčasťou lymfatického systému. Jej úlohou je filtrovať baktérie, vírusy, huby a iné nežiadúce látky z krvi a vytvárať lymfocyty (biele krvinky, ktoré tvoria protilátky).

Oleje: 🌀 *majorán (marjoram)*

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť sleziny alebo reflexné body na chodidlách. Aplikujte ako teplý obklad na nadbrušie.

Sluch

pozrite časť *Uši*

Smútok

pozrite časť *Žiaľ/smútok*

Šok

pozrite tiež časť *Srdcovocievny systém: obeh, Srdcovocievny systém: srdce*

Šok je stav ohrozujúci život, pri ktorom dochádza k prudkému zníženiu krvného tlaku. Vyvolať ho môže nízky objem krvi v dôsledku krvácania alebo dehydratácie, neadekvátne pumpovanie krvi srdcom alebo rozšírenie krvných ciev následkom poranenia hlavy, liekov alebo toxínov produkovaných počas bakteriálnych infekcií. Šok môže spôsobiť zblednutie alebo zmodranie pokožky, ktorá je na dotyk studená alebo vlhká, zmätok, zrýchlené dýchanie a zrýchlený pulz. Bez prísunu potrebného kyslíka k telesným tkanivám a bunkám môžu orgány zlyhať a vo vážnych prípadoch to môže viesť k smrti. Šok môže často sprevádzať vážne úrazy alebo iné traumatické situácie. Osoba postihnutá šokom by si mala ľahnúť s chodidlami zdvihnutými nad hlavu, mala by sa zdržiavať v teple a v prípade vracania by mala mať hlavu otočenú na jednu stranu. Kontrolujte často dýchanie a zabezpečte, aby bolo akékoľvek viditeľné krvácanie zastavené. Privolajte lekársku záchrannú službu čo najskôr.

Oleje: 🌀 *mäta pieporná (peppermint)*, 🌀 *rumanček rímsky (Roman chamomile)* 🌀 *slamienka (helichrysum)* (môže pomôcť zastaviť krvácanie), 🌀 *čajovník (melaleuca)*, 🌀 *Rozveselujúca zmes*, 🌀 *ylang ylang*, 🌀 *Stabilizujúca zmes*, 🌀 *myrha (myrrh)*, 🌀 *medovka (melissa)*, 🌀 *bazalka (basil)*, 🌀 *rozmarín (rosemary)*

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku, chodidlá, oblasť srdca alebo prednú časť krku.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Spánok

pozrite tiež časť Insomnia

Spánok je pravidelne sa opakujúci stav, počas ktorého telo pozastaví vedomé motorické a senzorické činnosti. O spánku sa predpokladá, že plní úlohu pri regenerácii a uzdravovaní tela a spracúvaní spomienok z uplynulého dňa.

Oleje: 🌸 levandula (lavender) 🌸, 🌸 Upokojujúca zmes, 🌸 rumanček rímsky (Roman chamomile) 🌸, 🌸 majorán (marjoram)

Recept 1: Skombinujte 5 kvapiek muškátu a 5 kvapiek levandule a ¼ pohára Terapeutickej soli do kúpeľa, rozpustite v teplej vode vo vani a večer si dajte kúpeľ pre dobrý nočný spánok.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky éterického oleja na oblasť chrbtice, spodnú časť chodidiel alebo zadnú časť krku. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a okúpte sa pred spaním. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte na chrbát, horné končatiny, nohy a chodidlá.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Dajte 1-2 kvapky na spodnú časť vankúša pred spaním. Pridajte 2-5 kvapiek do 30 ml destilovanej vody v malom rozprašovači a rozprašte do vzduchu alebo na bielizeň pred spaním.

📖: **Dodatočný výskum:**

Levandula a rumanček rímsky: Štúdia s 56 pacientmi, ktorí podstúpili perkutánnu koronárnu intervenciu a boli hospitalizovaní na jednotke intenzívnej starostlivosti, zistila, že aromaterapeutická zmes levandule, rumančeka rímskeho a neroli znižuje úzkosť a zvyšuje kvalitu spánku v porovnaní s bežnou ošetrovateľskou intervenciou (Cho a kol., 2013).

Spojivové tkanivo

pozrite časť Kosti: chrupavka, Svalové/spojivové tkanivo

Srdce

pozrite časť Srdcovocievny systém: srdce

Srdcová angína

pozrite časť Srdcovocievny systém: srdcová angína

Srdcovocievny systém

Srdcovocievny systém, tiež označovaný ako obehový systém, je zodpovedný za prenos krvi k rôznym tkanivám v celom tele. Pozostáva zo srdca a krvných ciev, akými sú tepny, žily a vlásočnice.

Oleje: 🌸 pomaranč (orange), 🌸 cyprus (cypress), 🌸 škoricca (cinnamon), 🌸 santalové drevo (sandalwood), 🌸 tymián (thyme) 📖

Iné: 📖 Komplex bunkovej vitality a 📖 Žuvací multivitamín, ktoré obsahujú niekoľko polyfenolov (vrátane proantokyandínových polyfenolov z hrozňových semien 📖, polyfenolu epigalokatechín galát 📖 a kyseliny elagovej 📖) a koenzým Q10 📖, o ktorých sa zistilo, že majú prospešné účinky na srdcovocievny systém.

👉: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidlá, pod ľavý prstenník, nad lakeť, za 4. prst na ľavej nohe a reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani pre kúpeľ. Pripravte masážny olej pridaním 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte ho na dané miesto alebo hrudník, krk alebo chodidlá.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Naneste olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

—Srdcová angína:

Srdcová angína je bolesť v hrudníku v dôsledku nedostatočného prívodu krvi do srdca. Srdcová angína sa prejavuje ako pocit zovretia, stlačenia, bolesti alebo tlaku v hrudníku. Bolesť tiež môže vystrelovať do horných končatín, chrbta, čeluste, krku a zubov.

Oleje: 🌸 zázvor (ginger), 🌸 pomaranč (orange) (pri nepravej srdcovej angíne)

👉: Jemne vmasírujte na hrudník a chodidlá a aplikujte na oblasť krčnej tepny.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

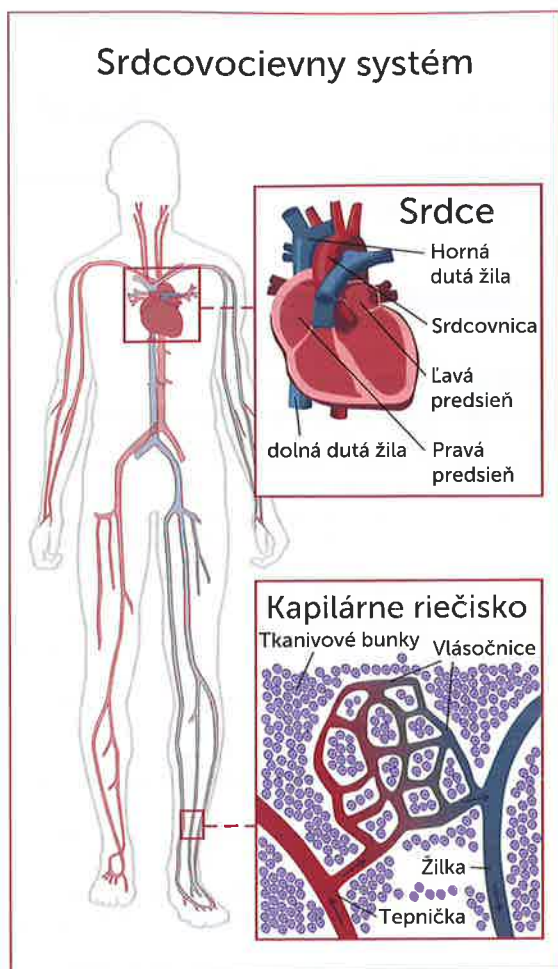
—Srdcová arytmia:

Srdcová arytmia je abnormálny rytmus srdca. Pozrite tiež časť Búšenie srdca a Tachykardia.

Oleje: 🌸 ylang ylang 📖, 🌸 levandula (lavender), 🌸 Zmes na úľavu

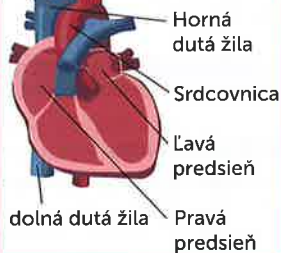
👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

👉: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidlá, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

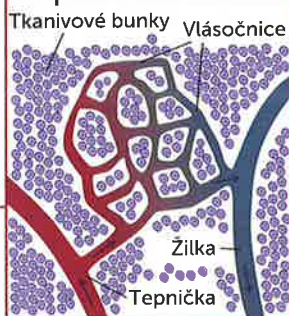


Srdcovocievny systém

Srdce



Kapilárne riečisko



—Ateroskleróza:

Ateroskleróza je tvrdnutie tepien v dôsledku nárastu aterosklerotických plátov (tiež nazývaných aterómy) pozdĺž tepnových stien.

Oleje: **citrón (lemon)**, **levanduľa (lavender)**, **medovka (melissa)**, **kôpor (dill)**, **Bunkový komplex**, **rozmarín (rosemary)**, **zázvor (ginger)**, **tymián (thyme)**, **gaultéria (wintergreen)**

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

○: Dajte 1-2 kvapky pod jazyk alebo užite vo forme tobolky alebo s vodou.

☞: Jemne vmasírujte na hrudník a chodidlá a aplikujte na oblasť krčnej tepny.

—Krvný tlak: *pozrite časť Krv: krvný tlak*

—Srdcové tonikum:

Oleje: **levanduľa (lavender)**, **tymián (thyme)**

☞: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidlá, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Obeh:

Oleje: **cyprus (cypress)**, **tymián (thyme)**, **mäta pieporná (peppermint)**, **šalvia muškátová (clary sage)**, **gaultéria (wintergreen)**, **Povzbudzujúca zmes**, **rozmarín (rosemary)**, **muškát (geranium)**, **škoricca (cinnamon)**, **slamienka (helichrysum)**, **Upokojujúca zmes**, **bazalka (basil)**

☞: Pripravte masážny olej pridaním 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte ho na dané miesto alebo hrudník, krk alebo chodidlá.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Srdcové:

Oleje: **ylang ylang**, **majorán (marjoram)**, **muškát (geranium)**, **cyprus (cypress)**, **Uzemňujúca zmes**, **zázvor (ginger)**, **levanduľa (lavender)**, **rozmarín (rosemary)**, **Zmes na úľavu**

☞: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidlá, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Srdcové tkanivo

Oleje: **majorán (marjoram)**, **levanduľa (lavender)**, **mäta pieporná (peppermint)**, **rozmarín (rosemary)**, **škoricca (cinnamon)**, **ruža (rose)**

☞: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidlá, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Vysoký cholesterol: *pozrite časť Cholesterol*

—Hypertenzia: *pozrite časť Krv: krvný tlak*

—Búšenie srdca:

Búšením srdca sa označujú prudké a silné kontrakcie srdca.

Oleje: ☉ylang ylang, ☉pomaranč (orange), ☉levanduľa (lavender), ☉medovka (melissa), ☉mäta pieporná (peppermint)

☉: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidla, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Flebitída:

Flebitída je zápal povrchovej žily, zvyčajne v nohách alebo v oblasti slabín. Nosenie sťahovacích pančúch alebo kompresívneho ovínadla na postihnutej časti tela môže pomôcť pri liečbe.

Oleje: ☉slamienka (helichrysum), ☉levanduľa (lavender), ☉cyprus (cypress), ☉muškát (geranium), ☉grapefruit, ☉Uzemňujúca zmes

☉: Pripravte masážny olej pridaním 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zľahka ho vmasírujte na dané miesto alebo chodidlá.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Prolaps mitrálnej chlopne:

Oleje: ☉majorán (marjoram)

☉: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidla, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

—Tachykardia:

Tachykardia je abnormálne rýchly srdcový rytmus pri pokoji organizmu, čo naznačuje možné prepracovanie srdca.

Oleje: ☉levanduľa (lavender), ☉ylang ylang, ☉pomaranč (orange)

☉: Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte ich na oblasť krčných tepien, srdca, chodidla, pod ľavý prstenník na ruke, nad lakeť, za štvrtý prst na ľavej nohe a na reflexné body na chodidlách.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte arómu.

📖: **Dodatočný výskum:**

Tymián: Staršie potkany, ktorých výživa bola doplnená o tymiánový olej, mali vyššiu hladinu antioxidantných enzýmov superoxidodismutáza a glutatiónoxidáza v srdci, pečeni a obličkách v porovnaní so staršími potkanmi, ktorých výživa neobsahovala tento doplnok (Youdim a kol., 1999).

Hroznové semená: Extrakt proantokyandínových polyfenolov z hroznových semien užívaný ako výživový doplnok významne znižoval hladinu lipoproteínov s nízkou hustotou (rizikový faktor pre vznik srdcovocievneho ochorenia) u ľudí s vysokým cholesterolom (Bagchi a kol., 2003).

Epigalokatechín galát (EGCG): Ľudia, ktorí bežne konzumovali nápoje obsahujúce EGCG, mali významne nižší výskyt srdcovocievnych príhod (Basu a kol., 2007).

Epigalokatechín galát (EGCG): Užívanie EGCG viedlo k zníženiu krvného tlaku u ľudí (Brown a kol., 2008).

Epigalokatechín galát (EGCG): EGCG znížil váhu srdca a enzýmovú aktivitu srdcového markera pri navodených srdcových infárktoch u potkanov (Devika a kol., 2008).

Kyselina elagová: Kyselina elagová znížila navodenú oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou (LDL) in vitro (Anderson a kol., 2001).

Kyselina elagová: Kyselina elagová významne potlačila nárast oxidovaných LDL v bunkách srdcovnicového hladkého svalu u potkanov (Chang a kol., 2008).

Kyselina elagová: Užívanie kyseliny elagovej významne znížilo množstvo aterosklerotických lézií u králikov chovaných stravou s vysokým obsahom cholesterolu (Yu a kol., 2005).

Koenzým Q10: U pacientov s ochorením koronárnych tepien užívanie koenzýmu Q10 zlepšilo mimobunkovú aktivitu superoxidodismutázy, vazodilatáciu závislú od endotelu a maximálnu aeróbnú kapacitu na úrovni, ktorá bola významne vyššia než u kontrolnej skupiny (Tiano a kol., 2007).

Koenzým Q10: Perorálne užívanie koenzýmu Q10 zlepšovalo endotelovú funkciu (bunky, ktoré vystielajú krvné cievy) a aeróbnu kapacitu srdcovocievneho systému u pacientov s chronickým zlyhaním srdca (Belardinelli a kol., 2006).

Koenzým Q10: Užívanie koenzýmu Q10 viedlo k zlepšeniu endotelovej dysfunkcie ramennej tepny u 25 pacientov mužského pohlavia s evidentnou endotelovou dysfunkciou (Kuettner a kol., 2005).

Koenzým Q10: U pacientov s chronickým zlyhaním srdca, ktorí užívali koenzým Q10, došlo k zlepšeniu kontraktility ľavej srdcovej komory bez akýchkoľvek vedľajších účinkov (Belardinelli a kol., 2005).

Ylang ylang: Inhalovanie oleja ylang ylang znižovalo krvný tlak a tepovú frekvenciu a zvyšovalo pozornosť a bdelosť u dobrovoľníkov v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá vôňu nevdychovala (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Citrón: Citrónový olej a jedna z jeho zložiek - gamma-terpinén - potlačili oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou (LDL). O oxidácii LDL sa zistilo, že zvyšuje riziko aterosklerózy a srdcového ochorenia (Grassmann a kol., 2001).

Levandula: Inhalovanie levandulového a monardového oleja viedlo k zníženiu obsahu cholesterolu a množstva aterosklerotických plátov v srdcovnici (Nikolaevskij a kol., 1990).

Medovka: Medovkový éterický olej mal hypolipidemické účinky u transgenických myši. Myši, ktorým bol perorálne podávaný medovkový éterický olej po dobu dvoch týždňov, mali nižšie plazmatické koncentrácie triglyceridov a zmenené metabolické dráhy. Tieto výsledky naznačujú, že medovkový olej by mohol byť užitočný na prevenciu hypertriglyceridémie, jedného z hlavných faktorov, ktoré vedú k rozvoju srdcovocievneho ochorenia (Jun a kol., 2012).

Kôpor: Rôzne frakcie extraktu z *Anethum graveolens* zlepšili hypercholesterolemiu u potkanov chovaných stravou s vysokým obsahom tuku. Hypercholesterolemia

lémia sa považuje za rizikový faktor pre rozvoj aterosklerózy (Bahramikia a kol., 2009).

Bazalka: Krátkodobé orálne podávanie hydroalkoholového extraktu z listov bazalky potkanom chránilo ich srdcové svalové tkanivo pred chemicky navodeným srdcovým infarktom (Fathiazad a kol., 2012).

Stafylokoková infekcia

Pozrite časť *Antibakteriálny: stafylokoková infekcia*

Starnutie

Pozrite tiež časť *Informácie o iných otázkach súvisiacich s vekom tiež nájdete v častiach Alzheimerova choroba, Antioxidant, Bunky, Koža: vrásky, Vlasy: vypadávanie a Ženské ochorenia: menopauza.*

Oleje: Bunkový komplex, Zmes proti starnutiu, citrón (lemon), kadidlo (frankincense), santalové drevo (sandalwood)

Iné: Hydratačný krém proti starnutiu, Čistiaci gél na tvár, Oživujúci peeling, Pletové tonikum, Pletové sérum. Komplex na energiu a výdrž, Komplex bunkovej vitality, Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, Rybí omega-3 olej, Komplex živín zo stravy, Formula na probiotickú ochranu

Užívajte olej s jedlom alebo užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na pokožku. Skombinujte so základovým olejom a vmasírujte do pokožky.

Nechajte ho rozptýliť alebo ho inhalujte zo servítky alebo vatového tampónu.

Dodatočný výskum:

Citrón: Na základe inhibičného pôsobenia acetylcholinesterázy a butyrylcholinesterázy a antioxidantnej sily citrónového éterického oleja by sa mohol tento olej používať pri liečbe a/alebo prevencii neurodegeneratívnych ochorení, ako napríklad Alzheimerovej choroby (Oboh a kol., 2014).

Citrón: Štúdia na myšiach preukázala, že predliečba citrónovým éterickým olejom vedie k nárastu aktivity antioxidantných enzýmov a zníženiu lipidovej degradácie v hipokampe (Campelo a kol., 2011). Antioxidatívne a biochranné pôsobenie, aké má napríklad citrónový éterický olej, môže znížiť mieru poškodenia neurónov v dôsledku neurodegeneratívneho ochorenia (Campelo a kol., 2011).

Sterilita

pozrite časť *Mužské ochorenia: neplodnosť, Ženské ochorenia: neplodnosť*

Stimulácia

Oleje: mäta pieporná (peppermint), Rozveselujúca zmes, eukalyptus (eucalyptus), pomaranč (orange), zázvor (ginger), gra-

pefruit, ruža (rose), rozmarín (rosemary), bazalka (basil)

Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na čelo, krk alebo spodnú časť chodidiel. Pridajte 1-2 kvapky do nearomatizovaného kúpeľového gélu, pridajte ho do teplej vody vo vani, zatiaľ čo sa napúšťa, a dajte si kúpeľ. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej.

Dodatočný výskum:

Eukalyptus: Zobrazovacie vyšetrenie mozgu preukázalo, že inhalovanie 1,8-cineolu (eukalyptol - zložka mnohých éterických olejov, predovšetkým eukalyptu, rozmarínu a majoránu) zvyšovalo globálny cerebrálny prietok krvi po 20 minútach vdychovania (Nasel a kol., 1994).

Rozmarín: Zobrazovacie vyšetrenie mozgu preukázalo, že inhalovanie 1,8-cineolu (eukalyptol - zložka mnohých éterických olejov, predovšetkým eukalyptu, rozmarínu a majoránu) zvyšovalo globálny cerebrálny prietok krvi po 20 minútach vdychovania (Nasel a kol., 1994).

Štítina žľaza

pozrite tiež časť *Endokrinný systém*

Štítina žľaza je umiestnená pred krkom a zohráva kľúčovú úlohu pri regulácii metabolizmu. Je zodpovedná za tvorbu a vylučovanie hormónov potrebných na reguláciu krvného tlaku, srdcového tepu, telesnej teploty a tvorby energie.

—Dysfunkcia:

Oleje: klinček (clove)

—Hypertyreóza: *pozrite tiež časť Gravesova choroba*

Hypertyreóza je ochorenie, pri ktorom štítina žľaza tvorí nadmerné množstvo hormónov, zvyčajne v dôsledku zväčšenia svojho objemu. Môže to viesť k zjavne zväčšenej štítnej žľaze (strume), náhlemu úbytku na váhe, poteniu, zrýchlenej alebo nepravidelnej srdcovej činnosti, dýchavičnosti, slabosti svalov, nervozite a podráždenosti.

Oleje: myrha (myrrh), citrónová tráva (lemongrass)

Zmes 1: Skombinujte 1 kvapku myrhy a 1 kvapku citrónovej trávy a aplikujte na spodnú časť hrdla a reflexné body na chodidlách.

—Hypotyreóza: *pozrite tiež časť Hashimotova choroba*

Hypotyreózou sa označuje znížená funkcia štítnej žľazy, ktorá vedie k nedostatočnej tvorbe nevyhnutných hormónov. Symptómy zahŕňajú únavu,

spuchnutú tvár, zachrípnutý hlas, nevysvetliteľné pribratie na váhe, vyššiu hladinu krvného cholesterolu, slabosť a pobolievanie svalov, depresiu, silnú menštruáciu, problémy s pamäťou a neznášanlivosť chladu.

Oleje: 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃klinček (clove), 🍃citrónová tráva (lemongrass)

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku citrónovej trávy s 1 kvapkou mäty piepornej alebo klinčeka a aplikujte na spodnú časť hrdla a reflexné body na chodidlách.

—Podpora:

Oleje: 🍃myrha (myrrh)

🍃: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spodnú časť hrdla, ruky alebo reflexné body na chodidlách.

🍃: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte oleje aplikované na ruky.

Strach

pozrite tiež časť Upokojenie, Úzkosť

Strach vedie k zúženiu krvných ciev, čo obmedzuje množstvo kyslíka a živín, ktoré môžu dôjsť k bunkám.

Oleje: 🍃Uzemňujúca zmes, 🍃ylang ylang 🍃, 🍃pomaranč (orange) 🍃, 🍃santalové drevo (sandalwood), 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃muškát (geranium), 🍃borievka (juniper berry), 🍃myrha (myrrh), 🍃bergamot, 🍃jedľa biela (white fir), 🍃cyprus (cypress), 🍃majorán (marjoram)

🍃: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🍃: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky, zadnú časť krku alebo spodnú časť chodidiel.

🍃: Dodatočný výskum:

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu teplotu kože a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Pomaranč: Pacientky čakajúce na zubné ošetrovanie boli menej úzkostlivé, pozitívnejšie naladené a pokojnejšie po vystavení voni pomarančového oleja než pacienti, ktorí neboli voni pomarančového oleja vystavení (Lehrner a kol., 2000).

Strata čuchu

pozrite časť Nos: strata čuchu

Streptokoková infekcia hrdla

pozrite časť Hrdlo: streptokoky

Stres

Stres je telesná reakcia voči zložitým, záťažovým alebo znepokojujúcim okolnostiam. Stres môže spôsobiť telesné, ako aj emocionálne napätie. Symptómy stresu zahŕňajú bolesti hlavy, bolesti svalov, únavu, nespavosť, nervozitu, úzkosť a podráždenosť.

Oleje: 🍃levandula (lavender) 🍃, 🍃Zmes na sústredenie, 🍃citrón (lemon) 🍃, 🍃ylang ylang 🍃, 🍃bergamot, 🍃Rozveselujúca zmes, 🍃Upokojujúca zmes, 🍃grapefruit, 🍃Masážna zmes, 🍃rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃muškát (geranium), 🍃Uzemňujúca zmes, 🍃kadidlo (frankincense), 🍃majorán (marjoram)

—Chemický:

Oleje: 🍃levandula (lavender), 🍃rozmarín (rosemary), 🍃grapefruit, 🍃muškát (geranium), 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃citrón (lemon)

—Emocionálny stres:

Oleje: 🍃Rozveselujúca zmes, 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃bergamot, 🍃muškát (geranium), 🍃rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃santalové drevo (sandalwood)

—Environmentálny stres:

Oleje: 🍃bergamot, 🍃cyprus (cypress), 🍃muškát (geranium), 🍃cédrové drevo (cedarwood)

—Duševný stres:

Oleje: 🍃levandula (lavender) 🍃, 🍃Zmes na sústredenie, 🍃grapefruit, 🍃bergamot, 🍃santalové drevo (sandalwood), 🍃muškát (geranium)

—Tréma:

Oleje: 🍃grapefruit, 🍃bergamot, 🍃zázvor (ginger), 🍃rozmarín (rosemary)

—Telesný stres:

Oleje: 🍃Upokojujúca zmes, 🍃levandula (lavender), 🍃bergamot, 🍃muškát (geranium), 🍃majorán (marjoram), 🍃rumanček rímsky

(Roman chamomile), 🌿 rozmarín (rosemary),
🌿 tymián (thyme)

—Stres v dôsledku únavy alebo nespavosti:

Zmes 1: Pridajte 15 kvapiek šalvie muškátovej, 10 kvapiek citróna a 5 kvapiek levandule do 2 polievkových lyžíc frakcionovaného kokosového oleja. Vmasírujte do pokožky.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Použite ako parfum alebo kolínsku vodu.

🌿: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte do pokožky. Pridajte 1-2 kvapky do ¼ pohára Terapeutických solí do kúpeľa a rozpustite ich v teplej vode vo vani pred kúpeľom. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na krk, chrbát alebo spodnú časť chodidiel.

📖: Dodatočný výskum:

Levandula: U zdravotných sestier pracujúcich na jednotke intenzívnej starostlivosti sa preukázalo znížené stresové zaťaženie pri Lokálnej aplikácii éterických olejov z rastlín *Lavandula angustifolia* a *Salvia sclarea* (Pemberton a kol., 2008).

Levandula: U subjektov, ktoré boli uzavreté v malej zvukotesnej miestnosti 20 minút, došlo k zníženiu duševného stresu a zvýšeniu rýchlosti vzbudenia emócií pri vystavení levandulovej vône (Motomura a kol., 2001).

Citrón: Výpary citrónového oleja mali silné protistresové a antidepresívne účinky na myši, ktoré podstúpili niekoľko bežných behaviorálnych záťažových testov (Komiya a kol., 2006).

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu teplotu kože a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Strie

pozrite časť *Koža: strie*

Struma

pozrite časť *Štítna žľaza: hypertyreóza*

Sudoriferum

Sudoriferum je látka, ktorá vyvoláva potenie.

Oleje: 🌿tymián (thyme), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿levandula (lavender), 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿borievka (juniper berry)

🌿: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na pokožku.

Sumachovec popínavý/sumach jedovatý

Sumachovec popínavý a sumach jedovatý sú rastliny s olejovitou miazgou nazývanou urušiol, ktorá spôsobuje svrbivé kožné vyrážky pri kontakte s pokožkou. Infekciu sumachovcom popínavým alebo sumachom jedovatým možno rozpoznať na základe sčervenania a svrbenia pokožky, kožných vyrážky, červených navretých opuchlín a neskoršie pľuzgierov, z ktorých vyteká tekutina. Kožné erupcie spôsobené sumachovcom popínavým alebo sumachom jedovatým zvyčajne trvajú 5-12 dní.

Oleje: 🌿ruža (rose), 🌿levandula (lavender), 🌿Rozveselujúca zmes, 🌿rumanček rímsky (Roman chamomile)

🌿: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 2-3 kvapky do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto.

Šuškovité teliesko

Šuškovité teliesko je maličká endokrinná žľaza umiestnená v blízkosti stredu mozgu. Zodpovedá za tvorbu melatonínu, hormónu, ktorý reguluje cyklus spánku a bdelosti. Šuškovité teliesko tiež reguluje krvný tlak, pohľadný vývin, rast, telesnú teplotu a motorické funkcie.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿vetiver, 🌿zázvor (ginger), 🌿cédrové drevo (cedarwood)

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Svalová dystrofia

Svalovou dystrofiou sa označuje akékoľvek z niekoľkých genetických ochorení, ktoré spôsobujú postupné oslabovanie kostrových svalov. Najbežnejšie formy, Duchennova a Beckerova svalová dystrofia, spôsobuje génová chyba, ktorá potláča alebo mení tvorbu dystrofínu, bielkoviny potrebnej na správnu štruktúru svalovej bunky.

Oleje: 🌿majorán (marjoram), 🌿citrónová tráva (lemongrass), 🌿bazalka (basil), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿Masážna zmes, 🌿Zmes na úľavu, 🌿muškát (geranium), 🌿levandula (lavender), 🌿citrón (lemon), 🌿pomaranč (orange), 🌿zázvor (ginger)

Iné: 🌿Krém na úľavu pomáha uvoľniť napnuté a boľavé svaly a utíšiť ich bolesť.

- ☞ Rozriedte podľa odporúčani a naneste 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 2-4 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte do žiadaných svalov. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ. Aplikujte ako studený obklad.

Svalové kŕče

pozrite časť Svalové/spojivé tkanivo: kŕče

Svalové/spojivé tkanivo

pozrite tiež časť Srdcovocievny systém: srdcové tkanivo

Svaly predstavujú telesné tkanivo, ktoré má schopnosť sťahovať sa, čo umožňuje pohyb. Existujú tri hlavné typy svalov v tele: hladký sval (ako napríklad v žalúdku, črevách a krvných cievach), srdcový sval (v srdci) a kostrový sval (pripevnený ku kostiam). Kostrové svaly sú upevnené ku kostiam pevným vláknitým tkanivom nazývaným šľachy a umožňujú koordinovaný, riadený telesný pohyb, ako napríklad chôdzu, ukazovanie alebo očné pohyby. Hladké svaly a srdcový sval sa hýbu a vykonávajú svoje funkcie automaticky bez toho, aby boli vedome ovládané.

Oleje: ☞majorán (marjoram), ☞Zmes na úľavu, ☞mäta pieporná (peppermint) ☞, ☞Masážna zmes, ☞breza (birch), ☞cyprus (cypress), ☞gaultéria (wintergreen), ☞citrónová tráva (lemongrass), ☞levanduľa (lavender)

Iné: ☞Krémm na úľavu na zmiernenie svalovej bolesti, ☞Komplex na energiu a výdrž, ☞Komplex bunkovej vitality, ☞Žuvací multivitamín, ☞Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ☞Rybí omega-3 olej, ☞Komplex živín zo stravy obsahujúci koenzým Q10 a iné živiny podporujúce funkciu a energiu svalových buniek.

—Pobolievanie: pozrite tiež časť Bolesť

Svalová bolesť vzniká zvyčajne v dôsledku nadmerného používania, napätia, záťaže, preslenia alebo poranenia. Svalovú bolesť však môže spôsobiť aj choroba alebo infekcia postihujúca celé telo, ako napríklad chrípka, fibromyalgia alebo ochorenie spojivového tkaniva.

Oleje: ☞majorán (marjoram), ☞Zmes na úľavu, ☞breza (birch), ☞klinček (clove), ☞Masážna zmes, ☞oregáno, ☞mäta pieporná (peppermint), ☞gaultéria (wintergreen), ☞jedľa biela

(white fir) (s zápal), ☞vetiver, ☞rumanček rímsky (Roman chamomile), ☞slamienska (helichrysum), ☞zázvor (ginger), ☞levanduľa (lavender), ☞rozmarín (rosemary), ☞tymián (thyme)

Iné: ☞Zmes na úľavu na zmiernenie svalovej bolesti.

—Narazené: pozrite časť Modriny

—Srdcový sval: pozrite tiež časť Srdcovocievny systém: srdce

Srdcový sval je typ svalového tkaniva, ktoré sa nachádza v stenách srdca.

Oleje: ☞majorán (marjoram), ☞levanduľa (lavender), ☞mäta pieporná (peppermint), ☞rozmarín (rosemary), ☞škorica (cinnamon)

—Poranenie chrupavky:

Chrupavka je jedným z typov telesného spojivového tkaniva. Je pevnejšia ako iné tkanivá a hoci nie je tak tvrdá a tuhá ako kosť, určuje tvar a poskytuje oporu. Rozoznávame tri typy chrupavky: hyalínnu, elastickú a väzivovú. Hyalínna chrupavka pokrýva kosti a kĺby a pomáha im v hladkom pohybe. Elastická chrupavka sa nachádza v uchu a hrtane a udržuje iné rúrkovité štruktúry, ako napríklad nos a priedušnicu, otvorené. Najpevnejšou a najtuhou chrupavkou je väzivová chrupavka. Nachádza sa v medzistavcových platničkách a iných miestach vystavených veľkej záťaži a upína šľachy a väzy ku kostiam. Hyalínna chrupavka obklopujúca kosti a kĺby sa môže roztrhnúť alebo poraniť, ak dôjde k traumatickému ohnutiu alebo vytočeniu kĺbu. To môže spôsobiť bolesť, opuchnutie, citlivosť, pukanie alebo praskanie v kĺbe a tiež to môže obmedziť pohyb.

Oleje: ☞breza (birch), ☞gaultéria (wintergreen), ☞majorán (marjoram), ☞citrónová tráva (lemongrass), ☞jedľa biela (white fir), ☞mäta pieporná (peppermint)

—Kŕče:

Svalový kŕč je náhle mimovoľné stiahnutie svalu. Svalové kŕče sa môžu vyskytnúť v každom telesnom svale, hoci zvyčajne postihujú stehno, lýtko alebo klenbu chodidla. Ku kŕčom môže viesť nadmerná svalová záťaž, poranenie, nadmerné používanie, dehydratácia a nedostatočný prísun krvi k svalu. Svalové kŕče môžu nastať počas

telesnej aktivity alebo po nej ako i počas odpočívania v posteli.

Oleje: 🍃citrónová tráva (lemongrass) s 🍃mäťou piepornou (peppermint), 🍃majorán (marjoram), 🍃Zmes na úľavu, 🍃rozmarín (rosemary), 🍃bazalka (basil), 🍃tymián (thyme), 🍃vetiver, 🍃rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃cyprus (cypress), 🍃grapefruit, 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃levanduľa (lavender)

—Vývin:

Pri natihnutí alebo používaní svalov počas cvičenia dochádza v nich k tvorbe látky, ktorá aktivizuje kmeňové bunky už prítomné v tkanive. Akonáhle dôjde k aktivizácii týchto buniek, začnú sa deliť a tým tvoria nové svalové vlákna zvyšujúce veľkosť a silu svalov.

Oleje: 🍃breza (birch), 🍃gaultéria (wintergreen), 🍃Zmes na úľavu

—Únava:

Únava svalov je dočasné zníženie svalovej sily alebo výdrže. K tomuto dochádza pri zvýšenom obsahu kyseliny mliečnej a prísune krvi k svalom, spotrebovaní glykogénu alebo nedostatku kyslíka v tkanive.

Oleje: 🍃majorán (marjoram), 🍃jedľa biela (white fir), 🍃cyprus (cypress), 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃eukalyptus (eucalyptus), 🍃grapefruit, 🍃rozmarín (rosemary), 🍃tymián (thyme)

Iné: 🍃Krém na úľavu

—Zápal: *Krém na úľavu*

—Väzy:

Väz je pás alebo pruh tuhého spojivového tkaniva a vlákien, ktoré buď spájajú kosti, alebo pomáhajú poskytovať oporu kĺbom a spájať ich jednotlivé časti.

Oleje: 🍃citrónová tráva (lemongrass)

—Prílišné cvičenie:

Pri prílišnom cvičení svaly nedostávajú možnosť (alebo čas) dostatočne si odpočinúť a zregenerovať sa. Takáto pokračujúca svalová záťaž môže viesť k presileniu svalov alebo až k natrhnutiu mäkkého tkaniva. Tiež môže spôsobiť stuhnutosť a bolestivosť krku, hornej a dolnej časti chrbta, pleca, hornej končatiny alebo kĺbu.

Oleje: 🍃jedľa biela (white fir), 🍃eukalyptus (eucalyptus), 🍃levanduľa (lavender), 🍃tymián (thyme), 🍃zázvor (ginger)

Iné: 🍃Krém na úľavu pomáha uvoľniť unavené a boľavé svaly a utíšiť ich bolesť.

Recept 1: Pridajte 3 kvapky majoránu a 2 kvapky citróna do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.

Zmes 1: Skombinujte 2 kvapky eukalyptu, 2 kvapky mäty piepornej a 2 kvapky zázvoru s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte do svalov.

—Reumatizmus (svalový): *pozrite časť Fibromyalgia*

—Hladký sval:

Oleje: 🍃majorán (marjoram), 🍃rozmarín (rosemary)Ⓢ, 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃fenikel (fennel), 🍃cyprus (cypress), 🍃borievka (juniper berry), 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃medovka (melissa), 🍃levanduľa (lavender), 🍃santalové drevo (sandalwood), 🍃bergamot

—Krče:

Svalový krč je náhle, mimovoľné stiahnutie alebo šklbnutie svalu. Výsledkom môže a nemusí byť bolesť.

Oleje: 🍃bazalka (basil), 🍃majorán (marjoram), 🍃Zmes na úľavu, 🍃rumanček rímsky (roman chamomile), 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃cyprus (cypress), 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃levanduľa (lavender)

—Vyvrtnutie:

Pri vyvrtnutí dochádza k poraneniu väzu následkom prílišného natihnutia. Vo väze musia vzniknúť malé trhlinky alebo musí dôjsť k jeho úplnému pretrhnutiu, aby sa poranenie mohlo považovať za vyvrtnutie. Najčastejšie dochádza k vyvrtnutiu členka, kolena a zápästia. Po vyvrtnutí miesto prudko opuchne a bude dosť bolestivé. Ak dôjde k pretrhnutiu väzu, môže si to vyžadovať chirurgický zákrok.

Oleje: 🍃majorán (marjoram), 🍃citrónová tráva (lemongrass), 🍃jedľa biela (white fir), 🍃slamienska (helichrysum), 🍃rozmarín (rosemary), 🍃tymián (thyme), 🍃vetiver, 🍃eukalyptus (eucalyptus), 🍃klinček (clove), 🍃zázvor (ginger), 🍃levanduľa (lavender)

—Presilenie:

Presilením svalu sa označuje pretrhnutie svalového tkaniva v dôsledku prílišného napnutia alebo preťaženia. Presilenie svalov môže spôsobiť zápal, bolesť a zmenu sfarbenia kože v blízkosti miesta poranenia.

Oleje: 🍋citrónová tráva (lemongrass), 🍷Zmes na úľavu, 🍷zázvor (ginger) (obeh), 🍷slamienka (helichrysum) (bolesť)

—Stuhnutosť:

Oleje: 🍷Zmes na úľavu

Iné: 🍷Krém na úľavu

—Tendinitída:

Tendinitída je zápal šľachy z dôvodu poranenia, opakovaných pohybov, presilenia alebo ochorenia, akým je napríklad artritída, dna a kvapavka. To môže spôsobiť opuchnutie a bolesť v postihnutej šľache.

Oleje: 🍷majorán (marjoram), 🍷levanduľa (lavender)

—Zvýšené napätie (predovšetkým v pleciah a krku):

Zvýšené napätie svalov je stav, keď svaly ostávajú v polostiahnutom stave neprímerane dlho. Zvyčajne k nemu dochádza z dôvodu telesnej záťaže alebo emocionálneho stresu.

Oleje: 🍷majorán (marjoram), 🍷Zmes na úľavu, 🍷mäta pieporná (peppermint) 📄, 🍷slamienka (helichrysum), 🍷borievka (juniper berry), 🍷levanduľa (lavender), 🍷rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: 🍷Krém na úľavu

—Spevnenie:

Aplikácia týchto olejov pred cvičením pomôže spevniť svaly.

Oleje: 🍷breza (birch), 🍷cyprus (cypress), 🍷gaultéria (wintergreen), 🍷majorán (marjoram), 🍷bazalka (basil), 🍷mäta pieporná (peppermint), 🍷pomaranč (orange), 🍷tymián (thyme), 🍷rozmarín (rosemary), 🍷borievka (juniper berry), 🍷grapefruit, 🍷levanduľa (lavender)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a naneste 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 2-4 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja

a zmes vmasírujte do žiadanych svalov alebo kĺbov. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ. Aplikujte ako horúci alebo studený (pri vyvrtnutí alebo presilení) obklad.

👉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

📄: **Dodatočný výskum:**

Mäta pieporná: Kombinácia oleja z mäty piepornej a etanolu mala významný analgetický účinok so znížením citlivosti voči bolesti hlavy, zatiaľ čo kombinácia mäty piepornej, eukalyptu a etanolu viedla k uvoľneniu svalov a zvýšeniu kognitívneho výkonu u ľudí (Göbel a kol., 1994).

Rozmarín: Rozmarínový olej preukázal uvoľňujúci účinok na hladké svaly priedušnice králikov a morčiat (Aqel, 1991).

Svrab

pozrite časť *Koža: svrab*

Svrbenie

Svrbenie je pocit drobného šteklenia alebo podráždenia v koži vyvolávajúci túžbu škrabať sa. Svrbenie môžu vyvolať mnohé faktory vrátane stresu, uštipnutia hmyzom, alergických reakcií, spálenia od slnka, infekcií a suchej pokožky.

Oleje: 🍷levanduľa (lavender), 🍷Upokojujúca zmes, 🍷mäta pieporná (peppermint)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto a na uši. Pridajte 2-3 kvapky oleja do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte malé množstvo na dané miesto.

Sympatický nervový systém

pozrite časť *Nervový systém: sympatický nervový systém*

Syndróm panvovej bolesti

Syndróm panvovej bolesti charakterizuje bolesť v oblasti panvy pretrvávajúcu niekoľko mesiacov. Symptómy zahŕňajú pálčivú a stálu bolesť, tupé pobolievanie a pocit tlaku hlboko v panve, bolestivé vyprázdňovanie čriev, bolesť počas pohlavného styku a pri sedení.

Oleje: 🍷zázvor (ginger), 🍷muškát (geranium), 🍷klinček (clove), 🍷bergamot, 🍷tymián (thyme), 🍷ruža (rose)

👉: Pridajte 2-3 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si 10 minútový kúpeľ. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového

oleja a vmasírujte na oblasť panvy a hornú časť nôh.

Syndróm dráždivého čreva

pozrite časť *Tráviaci Systém*

Syndróm karpálneho tunela

Syndróm karpálneho tunela je bolestivé ochorenie, ktoré postihuje ruku, zápästie a prsty na ruke. Toto ochorenie spôsobujú zapálené zápästné väzy, čo vedie k tlaku na mediánny nerv. K zápalu zápästných väzov môže dôjsť v dôsledku jedného z mnohých možných faktorov: traumy alebo poranenia zápästia, zadržiavania tekutín, pracovnej záťaže alebo istej namáhavej činnosti vykonávanej zápästím. Symptómy zahŕňajú pocit mravčenia v prstoch a ruke alebo ich znecitlivenie, bolesť začínajúca v zápästí a šíriaca sa ďalej do hornej končatiny a pleca alebo k dlaniam a prstom, všeobecný pocit slabosti a ťažkosti s uchopovaním malých predmetov.

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 bazalka (basil), 🌿 majorán (marjoram), 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 oregáno, 🌿 cyprus (cypress), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 levanduľa (lavender)

Recept 1: Aplikujte 1 kvapku bazalky a 1 kvapku majoránu na plece a vmasírujte oleje do pokožky. Potom aplikujte 1 kvapku citrónovej trávy na zápästie a 1 kvapku oregána na oblasť rotátorovej manžety v pleci a vmasírujte do pokožky. Ďalej aplikujte 1 kvapku majoránu a 1 kvapku cyprusu na zápästia a 1 kvapku cyprusu na krk a smerom dolu k pleci a vmasírujte do pokožky. Nakoniec aplikujte mätku piepornú od pleca nadol pozdĺž hornej končatiny k zápästiu a potom k špičke každého prsta a vmasírujte do pokožky.

👉 Rozriedte oleje podľa odporúčaní a aplikujte na postihnuté miesto. Pripravte masážny olej pridaním 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

Tachykardia

pozrite časť *Srdcovocievny systém: tachykardia*

Tehotenstvo/materstvo

Tehotenstvo je obdobie (zvyčajne trvajúce deväť mesiacov), počas ktorého sa v maternici ženy vyvíja plod.

Oleje: 🌿 muškát (geranium), 🌿 ylang ylang, 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 grapefruit, 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: 🌿 Komplex bunkovej vitality, 🌿 Žuvací multivitamín, 🌿 Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, 🌿 Komplex živín zo stravy obsahujúce živiny nevyhnutné na podporu zdravia buniek a telesných funkcií.

– Úzkosť/napätie: *pozrite časť Upokojenie*

– Novorodenec:

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense) (1 kvapku na temeno hlavy), 🌿 myrha (myrrh) (1 kvapku na pupočnú šnúru a pupok), 🌿 Uzemňujúca zmes (1 kvapku na chodidlá a chrbticu)

👉 Aplikujte podľa uvedeného návodu.

– Prsia:

V prvom trimestri tehotenstva sa ženské prsia stávajú citlivými a bolestivými, keďže sa telo začína pripravovať na dojčenie. Počas tehotenstva prsia zväčšia svoj objem, bradavky sa zväčšia a stmavnú a z prs môže začať vytekať kolostrum – prvé mlieko tvorené telom v rámci príprav na príchod vyvíjajúceho sa dieťaťa.

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender) (zmierňuje bolesť), 🌿 muškát (geranium) (zmierňuje bolesť), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile) (bolestivé bradavky), 🌿 fenikel (fennel) (spevňuje)

👉 Pridajte 3-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

– Pôrod:

Pôrod je proces, ktorým sa plod dostáva z matkinho tela.

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender) (stimuluje obeh, upokojujúca, antiseptická), 🌿 šalvia muškátová (clary sage), 🌿 Uzemňujúca zmes

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na boky, spodnú časť chodidiel alebo brucho. Pridajte 3-5 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na boky, spodnú časť chodidiel alebo brucho.

Sprievodca osobným použitím

A
B
C
Č
D
E
F
G
H
Ch
I
J
K
L
M
N
O
P
R
S
T
U
V
Z
Ž

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

–Na vyhnutie sa epiziotómii (nastrihnutie hrádze):

Oleje: ☉muškát (geranium)

☉: Pridajte 5–10 kvapiek do ½ čajovej lyžičky olivového oleja a vmasírujte na hrádzu.

–Na rozptýlenie do vzduchu:

Oleje: ☉Upokojujúca zmes, ☉Rozveselujúca zmes

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

–Maternica:

Oleje: ☉šalvia muškátová (clary sage)

☉: Aplikujte 1–3 kvapky okolo členkov na spevnenie maternice.

–Druhá doba pôrodná (vypudzovacia doba):

Oleje: ☉bazalka (basil)

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1–2 kvapky na spánky alebo brucho.

–Predčasný pôrod:

Za predčasný pôrod sa považuje pôrod pred 37. týždňom tehotenstva. Bábätká, ktoré sa narodia pred 37. týždňom, sa považujú za predčasne narodené. Znak predčasného pôrodu zahŕňajú kontrakcie každých 10 minút alebo častejšie, kŕče, bolesť v krížoch, tlak v oblasti panvy a zmenu výtoku z pošvy (tekutina alebo krv).

Oleje: ☉levanduľa (lavender)

☉: Zľahka aplikujte 1–3 kvapky na brucho alebo oblasť srdca. Môže to pomôcť zastaviť predčasný pôrod.

–Energia:

Zmes 1: Skombinujte 2 kvapky rumančeka rímskeho, 2 kvapky muškátu a 2 kvapky levandule v 2 čajových lyžičkách frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte do pokožky.

–Hemorágia:

Postpartálnou hemorágiou sa označuje nadmerné krvácanie po pôrode. Bežne sa definuje ako strata 500 ml krvi po vaginálnom pôrode a 1000 ml krvi po pôrode cisárskym rezom. Postpartálna hemorágia sa väčšinou vyskytuje do 24 hodín

po pôrode a ak nie je zastavená, môže ohroziť život.

Oleje: ☉slamienka (helichrysum)

☉: Aplikujte 1–3 kvapky na kríže. Môže to pomôcť zabrániť hemorágii.

–Vysoký krvný tlak:

Vysoký krvný tlak môže byť počas tehotenstva nebezpečný: môže spôsobiť znížený prívod krvi do placenty spomaľujúci rast dieťaťa; predčasné oddelenie placenty od maternice (a s ním aj odchod kyslíka a živín nevyhnutných pre plod) spôsobujúce silné krvácanie v tele matky; predčasný pôrod a riziko vzniku ochorenia v budúcnosti. Tehotenstvo môže vlastne žene v niektorých prípadoch krvný tlak zvýšiť.

Oleje: ☉ylang ylang ☉, ☉eukalyptus (eucalyptus) ☉, ☉levanduľa (lavender), ☉klinček (clove), ☉šalvia muškátová (clary sage), ☉citrón (lemon). **Poznámka:** Vyhybajte sa rozmarínu, tymiánu a prípadne mäte piepornej.

Kúpeľ 1: Pridajte 3 kvapky oleja ylang ylang do vody vo vani a kúpte sa v nej večer dvakrát týždenne.

Zmes 2: Skombinujte 5 kvapiek muškátu, 8 kvapiek citrónovej trávy a 3 kvapky levandule v 30 ml frakcionovaného kokosového oleja. Votrite na oblasť srdca a reflexné body na ľavom chodidle a ľavej ruke.

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto, reflexné body na chodidlách a rukách a na oblasť srdca.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Aplikujte oleje na ruky a inhalujte oleje z rúk priložených dlaniami k nosu. Aplikujte olej na servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

–Pôrod (počas):

Oleje: ☉šalvia muškátová (clary sage) (možno skombinovať s feniklom (fennel))

☉: Aplikujte 3 kvapky okolo členkov alebo na brucho.

–Pôrod (po):

Oleje: ☉levanduľa (lavender), ☉muškát (geranium)

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1–3 kvapky na brucho, členky alebo spodnú časť chodidiel.

—Laktácia (tvorba mlieka):

Laktácia je tvorba a vylučovanie mlieka mliečnymi žľazami žien na výživu ich mladého potomka. Laktácia sa bežne označuje pojmom dojčenie.

Oleje: 🌿šalvia muškátová (clary sage) (začatie tvorby), 🌿fenikel (fennel) or 🌿bazalka (basil) (zvyšuje tvorbu), 🌿mäta pieporná (peppermint) (znižuje tvorbu), 🌿Zmes pre ženy (obsahuje jazmín (jasmine) 🍃 ktorý môže pomôcť znížiť tvorbu)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na prsia. Aplikujte mäta piepornú s chladným obkladom. Pomôže to znížiť tvorbu. *Výstraha: Fenikel by sa nemal používať dlhšie ako 10 dní, ináč nadmerne zvýši prietok cez močové ústrojenstvo.*

—Emulzietída: *pozrite tiež časť Antibakteriálny.*

Emulzietída je zápal prsníka u žien, ktoré dojčia. V dôsledku emulzietídy prsník sčervenie, opuchne a stane sa bolestivým. Symptómy emulzietídy zahŕňajú bolestivosť prs, horúčku, všeobecný pocit straty pohody, sčervenanie kože a na dotyk teplý prsník. Emulzietída väčšinou postihuje jeden prsník, nie dva.

Oleje: 🌿levanduľa (lavender), 🌿Povzbudzujúca zmes (skombinujte s levanduľou), 🌿pačuli (patchouli) 🍃

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na prsia.

—Potrat (po):

Pri potrate dochádza k ukončeniu tehotenstva v prvých 20 týždňoch. Znak potratu zahŕňajú krvácanie z pošvy, vylúčenie tekutiny alebo tkaniva z pošvy a bolesť a kŕče v bruchu alebo krížoch. K potratom dochádza skôr, než je dieťaťko dostatočne vyvinuté, aby prežilo. Asi polovica všetkých tehotenstiev končí potratom, ale väčšina z nich nastane príliš skoro na to, aby si matka uvedomila, že k nim vôbec došlo. Ženy, ktoré potratili približne po 8 týždňoch tehotenstva, by mali následne čo najskôr ísť na konzultáciu so svojim lekárom, aby sa predišlo akýmkoľvek budúcim komplikáciám.

Oleje: 🌿kadidlo (frankincense), 🌿grapefruit, 🌿muškát (geranium), 🌿levanduľa (lavender), 🌿Paruman spanilý (Roman chamomile)

👉: Rozriedte 5-6 kvapiek 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na chrbát, nohy a horné končatiny. Pridajte 3-4 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.

—Ranná nevoľnosť:

Ranná nevoľnosť je pocit nutkania na vracanie sprevádzajúci prvý trimester tehotenstva. Ranná nevoľnosť môže často viesť k vracaniu. Väčšina žien sa začína s rannou nevoľnosťou stretávať približne v šiestom týždni tehotenstva a posledné skúsenosti s ňou má okolo dvanásteho týždňa. Hoci sa jej hovorí „ranná“ nevoľnosť, symptómy sa môžu vyskytnúť v ktorúkoľvek dobu.

Oleje: 🌿zázvor (ginger) 🍃, 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿citrón (lemon) 🍃

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-3 kvapky na uši a nadol k čeľusti a na reflexné body na chodidlách

👉: Dajte 1-3 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Aplikujte 1 kvapku na vankúš, aby ste mohli vôňu inhalovať v noci.

—Placenta:

Placenta je orgán zodpovedný za udržiavanie života nenarodeného dieťaťa. Placenta je pripojená k stene maternice a matkinmu krvnému riečisku, ktoré poskytuje plodu živiny a kyslík. Placenta tiež plní iné nevyhnutné úlohy: odstraňuje odpadové látky vytvorené plodom, spúšťa proces pôrodu a chráni plod pred infekciou.

Oleje: 🌿bazalka (basil) (pomáha so zadržaním)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na podbrušie a reflexné body na chodidlách.

—Postpartálna depresia:

Postpartálna depresia je depresia, ktorú niekedy zažívajú matky krátko po pôrode. Prvorodičky môžu prežívať jej symptómy, ako napríklad podráždenosť, smútok, nekontrolovateľné emócie, únavu, úzkosť, nespavosť, samovražedné myšlienky, pocit beznádeje a viny. Predpokladá sa, že postpartálna depresia vzniká zvyčajne v dôsledku hormonálnej nerovnováhy vyvolanej tehotenstvom a pôrodom.

Oleje: ☞ Rozveseľujúca zmes, ☞ citrón (lemon) ☞, ☞ levandula (lavender) ☞, ☞ kadidlo (frankincense) ☞, ☞ šalvia muškátová (clary sage), ☞ muškát (geranium), ☞ grapefruit, ☞ bergamot, ☞ Uzemňujúca zmes, ☞ myrha (myrrh), ☞ pomaranč (orange)

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na spánky alebo čelo. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a použite ako masážny olej. Pridajte 1-3 kvapky do teplej vody vo vani a dajte si kúpeľ.

—Preeklampsia: *pozrite tiež časť Tehotenstvo/materstvo: vysoký krvný tlak*

Preeklampsia, tiež známa ako toxémia, je vysoký krvný tlak navodený tehotenstvom. Symptómy zahŕňajú prítomnosť bielkovín v moči, zvýšený krvný tlak, náhle pribratie na váhe, nejasné videnie, bolesti v hornej pravej časti brucha a opuchnutie rúk a tváre. Ženám, ktoré trpia preeklampiou, sa často odporúča odpočívať na lôžku po zvyšok tehotenstva, aby sa zabezpečila bezpečnosť matky i dieťaťa.

Oleje: ☞ cyprus (cypress)

☞: Rozriedte frakcionovaným kokosovým olejom v pomere 1:1 a aplikujte 1-2 kvapky na spodnú časť chodidiel a brucho.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

—Sebaláska:

Oleje: ☞ Rozveseľujúca zmes

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Používajte ako parfum.

—Strie: *pozrite časť Koža: strie*

☞: **Dodatočný výskum:**

Levandula: Trojito zaslepeným náhodným placebo kontrolovaným skúšaním so 60 subjektmi, ktoré hodnotilo použitie levandule oleja na liečbu bolesti po cisárskom reze, sa zistilo, že inhalovanie levandule (v porovnaní s inhalovaním placebo) znížilo pooperačnú bolesť a zvýšilo spokojnosť pacientov. Okrem toho pacienti, ktorí inhalovali levandule olej, vyžadovali výrazne nižšie dávky diklofenaku vo forme čapíkov než placebová skupina. Výskumníci však neodporúčajú levandule éterický olej ako výhradnú formu liečby bolesti (Olapour a kol., 2013).

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu teplotu kože a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Ylang ylang: Inhalovanie oleja ylang ylang znižovalo krvný tlak a tepovú frekvenciu a zvyšovalo pozornosť a bdelosť u dobrovoľníkov v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá vôňu nevdychovala (Hongratanaworakit a kol., 2004).

Eukalyptus: Liečba potkanov 1,8-cineolom (alebo eukalyptolom nachádzajúcim sa v eukalyptu, rozmaríne a majoráne) preukázala schopnosť znížiť stredný srdcovcový tlak (krvný tlak) bez zníženia srdcového tepu prostredníctvom uvoľnenia cievnej steny (Lahlou a kol., 2002).

Jazmín: Jazminové kvety aplikované na prsia boli rovnako účinné pri znižovaní nalatia prs, tvorby mlieka a množstva užívaných analgetík (liekov zmiernujúcich bolesť) u žien po pôrode ako bromokriptín - liek proti laktácii (Shrivastav a kol., 1988).

Zázvor: Perorálne užívanie zázvorového koreňa tehotnými ženami znížilo u nich intenzitu a frekvenciu vracania na rozdiel od kontrolnej skupiny (Vutyavani a kol., 2001).

Citrón: Randomizovaným klinickým skúšaním so 100 tehotnými ženami, ktoré trpeli miernou až stredne ťažkou nevoľnosťou, sa zistilo, že inhalovanie citrónového éterického oleja je účinnejšie pri prevencii nevoľnosti než inhalovanie základového oleja v druhý a štvrtý deň štvordňového skúšania (Yavari kia a kol., 2014).

Pačuli: Pačulový alkohol (tricyklický seskviterpén a éterický olej z rastliny *Pogostemon cablin*) inhiboval chemicky navodenú mastitídu u pokusných v myši, a to potlačením zápalu, z čoho vyplýva, že pačuli môže zabrániť vzniku emulziétidy (Li a kol., 2014).

Citrón: Výpary citrónového oleja mali silné protistresové a antidepresívne účinky na myši, ktoré podstúpili niekoľko bežných záťažových testov (Komiya a kol., 2006).

Citrón: Citrónový olej a jeho zložka citral znižovali depresívne správanie podobným spôsobom ako lieky proti depresii u potkanov, ktoré podstúpili niekoľko záťažových testov (Komori a kol., 1995).

Citrón: U 12 pacientov trpiacich depresiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znížilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Levandula: Študentky, ktoré trpeli nespavosťou, mali lepší spánok a miernejšiu depresiú počas týždňov, keď používali levandule vôňu, v porovnaní s týždňami, keď levandule vôňu nepoužívali (Lee a kol., 2006).

Levandula: Incensol acetát otvára receptor TRPV v mozgoch myši, čo naznačuje možný spôsob regulácie emócií (Moussaieff a kol., 2008).

Tekutiny

pozrite časť Diuretikum, Edém

Telesné systémy

pozrite časť Dýchací systém, Endokrinný systém, Kosti, Koža, Lymfatický systém, Nervový systém, Srdcovocievny systém, Svalové/spojivé tkanivo, Tráviaci systém

Tendinitída

pozrite časť Svalové/spojivé tkanivo: tendinitída

Tenisový laket

Pozrite časť Kĺby: tenisový laket

Teplota

Pozrite časť Ochladzujúce oleje, Otepľujúce oleje

Tepny

Pozrite tiež časť Krv, Srdcovocievny systém

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabuľke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

Tepny sú cievy obehového systému, ktoré odvádzajú krv od srdca.

–Tepnový vazodilatátor:

Vazodilatátor je látka, ktorá spôsobuje rozšírenie (zväčšenie priemeru) krvnej cievy uvoľnením endotelových buniek vystielajúcich steny ciev. To poskytuje krvi viac priestoru pre prietok a znižuje krvný tlak.

Oleje: eukalyptus (eucalyptus) rozmarín (rosemary) majorán (marjoram)

–Ateroskleróza:

Ateroskleróza je tvrdnutie tepien v dôsledku nárastu aterosklerotických plátov pozdĺž tepnových stien.

Oleje: citrón (lemon) levanduľa (lavender) rozmarín (rosemary), zázvor (ginger), cédrové drevo (cedarwood), tymian (thyme), borievka (juniper berry), gaultéria (wintergreen)

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť krčných tepien na krku, oblasť srdca a reflexné body na chodidlách.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

: Dodatočný výskum:

Eukalyptus: Liečba potkanov 1,8-cineolom (alebo eukalyptolom nachádzajúcim sa v eukalyptuse a rozmaríne) preukázala schopnosť znížiť stredný srdcovnicový tlak (krvný tlak) bez zníženia srdcového tepu prostredníctvom uvoľnenia cievnej steny (Lahlou a kol., 2002).

Rozmarín: Liečba potkanov 1,8-cineolom (alebo eukalyptolom nachádzajúcim sa v eukalyptuse a rozmaríne) preukázala schopnosť znížiť stredný srdcovnicový tlak (krvný tlak) bez zníženia srdcového tepu prostredníctvom uvoľnenia cievnej steny (Lahlou a kol., 2002).

Citrón: Citrónový olej a jedna z jeho zložiek - gamma-terpinén - potláčali oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou (LDL). O oxidácii LDL sa zistilo, že zvyšuje riziko aterosklerózy a srdcového ochorenia (Grassmann a kol., 2001).

Levanduľa: Inhalovanie levanduleového a monardového oleja viedlo k zníženiu obsahu cholesterolu a množstva aterosklerotických plátov v srdcovnici (Nikolaevskii a kol., 1990).

Tinea

pozrite časť **Antifungálny: tinea**

Tinitus

pozrite časť **Uši: tinitus**

Tkanivo

Tkanivom sa označuje akákoľvek skupina podobných buniek, ktoré spolu plnia určitú funkciu v orgáne alebo

tele. Medzi tkanivá sa zaraďuje napríklad svalové tkanivo, spojivové tkanivo, nervové tkanivo alebo epitelové tkanivo (tkanivo, ktoré vystieľa alebo pokrýva povrchy, ako napríklad kožu alebo vnútro krvných ciev).

Oleje: citrónová tráva (lemongrass), slamienka (helichrysum), bazalka (basil), majorán (marjoram), santalové drevo (sandalwood), rumanček rímsky (Roman chamomile), levanduľa (lavender)

Iné: Krém na úlavu na zmiernenie bolesti svalového a spojivového tkaniva.

–Odstránenie toxínov z tkanív:

Oleje: fenikel (fennel)

–Spojivové tkanivo: *pozrite časť Svalové/spojivové tkanivo*

–Hlboká bolesť: *pozrite časť Bolesť: tkaniva*

–Oprava:

Oleje: citrónová tráva (lemongrass), slamienka (helichrysum), pomaranč (orange)

–Regenerácia:

Oleje: citrónová tráva (lemongrass), slamienka (helichrysum), muškát (geranium), pačuli (patchouli)

–Jazvy:

Jazvové tkanivo je husté vláknité tkanivo, ktoré sa tvorí v mieste hojacej sa rany. Jazvové tkanivo slúži ako ochranná bariéra, nemá však kvalitu zdravého normálneho tkaniva. V mieste jazvového tkaniva sú potné žľazy nefunkčné, ochlpenie nerastie a koža je menej chránená pred ultrafialovým žiarením. Časom jazvy blednú a stávajú sa menej zreteľnými, ale nemožno ich úplne odstrániť.

Oleje: levanduľa (lavender) (popáleniny), ruža (rose) (pomáha predchádzať), kadidlo (frankincense) (pomáha predchádzať), slamienka (helichrysum) (redukuje), muškát (geranium), myrha (myrrh)

Zmes 1: Skombinujte 5 kvapiek slamienky a 5 kvapiek levandule s 1 polievkovou lyžicou slnečnicového oleja alebo tekutého lecitínu (emulgátor z vajec alebo sóje) a naneste na dané miesto.

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku levandule, 1 kvapku citrónovej trávy a 1 kvapku muškátu. Apli-

kácia zmesi na dané miesto pomôže zabrániť vzniku jaziev.

- ☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách. Aplikujte ako teplý obklad. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

Tonikum

Tonikum je látka, ktorá sa podáva na vzpruženie alebo posilnenie orgánu, tkaniva alebo systému alebo na stimuláciu telesnej, emocionálnej alebo duševnej energie a sily.

—Všeobecné:

Oleje: ☉☉citrónová tráva, (lemongrass), ☉☉škorica (cinnamon), ☉☉santalové drevo (sandalwood), ☉☉šalvia muškátová (clary sage), ☉☉grapefruit, ☉☉zázvor (ginger), ☉☉muškát (geranium), ☉☉majorán (marjoram), ☉☉myrha (myrrh), ☉☉pomaranč (orange), ☉☉rumanček rímsky (Roman chamomile), ☉☉ylang ylang

—Srdcové:

Oleje: ☉☉tymián (thyme), ☉☉levanduľa (lavender)

—Nervové:

Oleje: ☉☉šalvia muškátová (clary sage), ☉☉čajovník (melaleuca), ☉☉tymián (thyme)

—Kožné:

Oleje: ☉citrón (lemon)

—Maternicové:

Oleje: ☉☉tymián (thyme)

- ☉☉: Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto. Rozriedte podľa odporúčaní a naneste 1-2 kvapky na dané miesto alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do teplej vody vo vani pred kúpeľom.

- ☉☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Tonzilitída

pozrite časť Hrdlo: tonzilitída

Toxémia

pozrite tiež časť Antibakteriálny, Tehotenstvo/materstvo: preeklampsia

Toxémia je všeobecný názov pre prítomnosť toxických látok v krvnom riečisku. Väčšinou ju spôsobujú bakteriálne infekcie, pri ktorých baktérie vylučujú toxíny do krvi.

Oleje: ☉☉cyprus (cypress)

- ☉☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na krk, oblasť srdca alebo spodnú časť chodidiel. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na krk, chrbát, hrudník a nohy.

- ☉☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Toxíny

pozrite časť Detoxikácia

Tráviaci systém

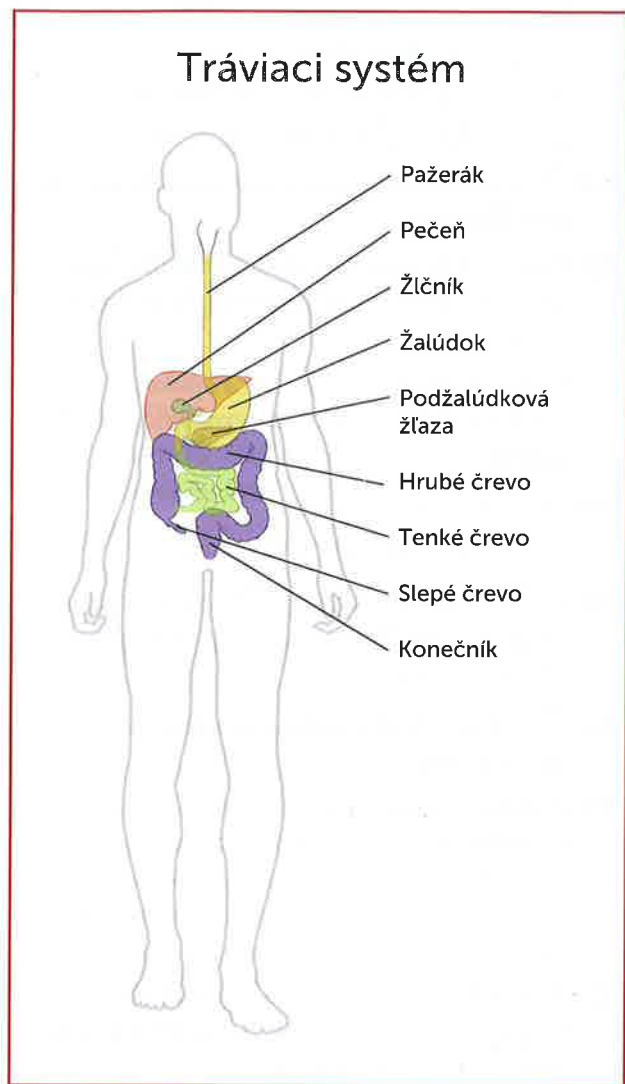
Ľudský tráviaci systém je sústava orgánov a žliaz, ktoré spracúvajú potravu. Tráviaci systém potravu rozkladá, vstrebáva živiny, aby ich telo mohlo využiť ako palivo, a nestráviteľnú časť vylučuje vo forme stolice.

Oleje: ☉☉☉mäta pieporná (peppermint)☐, ☉☉☉zázvor (ginger)☐, ☉☉☉citrónová tráva (lemongrass) (prečisťuje)☐, ☉☉☉Zmes na trávenie, ☉☉☉fenikel (fennel), ☉☉☉gaultéria (wintergreen)☐, ☉☉☉majorán (marjoram) (stimuluje), ☉☉☉oregáno☐, ☉☉☉rozmarín (rosemary)☐, ☉☉☉šalvia muškátová (clary sage), ☉☉☉kardamón (cardamom), ☉☉☉grapefruit, ☉☉☉bazalka (basil), ☉☉☉citrón (lemon)☐, ☉☉☉škorica (cinnamon), ☉☉☉klinček (clove), ☉☉☉borievka (juniper berry), ☉☉☉pomaranč (orange), ☉☉☉bergamot

Regimen 1: Po dobu 10 dní užívajte ☉Žalúdočno-črevnú čistiacu zmes, ktorá pomôže tráviacemu systému vylúčiť patogénne mikroorganizmy a následne po dobu 5 dní užívajte ☉Formula na probiotickú ochranu Tá pomôže opätovne vytvoriť prospešnú flóru, ktorá podporuje trávenie a pôsobí ako prevencia proti patogénnym baktériám.

Iné: ☉Gélové tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia. ☉Komplex tráviacich enzýmov na dobré trávenie, enzymatickú funkciu a bunkový metabolismus. ☉Komplex bunkovej vitality, ☉Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegán-

sky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín,
 ○ Rybí omega-3 olej, ○ Komplex živín zo stravy,
 ○ Žuvací multivitamín poskytujúce esenciálne živiny, vitamíny a minerálne látky na podporu buniek tráviaceho systému.



- : Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Pridajte 1-2 kvapky oleja do pol litra vody a vypite. Pridajte oleje do jedla ako dochucovadlá. Dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.
- ☞: Rozriedte olej podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body na chodidlách. Rozriedte 1-2 kvapky 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho a krížce. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo alebo po jeho aplikácii na ruky, servítku alebo vatový tampón.

—Nadúvanie:

Nadúvaním sa myslí pocit plnosti a napätosti v brušnej oblasti alebo jej abnormálne opuchnutie či zväčšenie jej priemeru pri zablokovaní plynov a tekutín v nej. Medzi bežné príčiny nadúvania patrí prejedanie sa, menštruácia, zápcha, potravinové alergie a syndróm dráždivého čreva.

Oleje: ☞☞ Zmes na trávenie

Iné: ○ Gélové tobolky na trávenie

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a naneste na brucho a reflexné body na chodidlách.

☞: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Zápcha:

Zápchu charakterizuje zriedkavé alebo neľahké vylučovanie stolice. O zápche sa hovorí vtedy, keď je frekvencia stolice menej ako tri razy do týždňa alebo ak je stolica tvrdá a vyprázdňovanie čriev namáhavé. K bežným príčinám zápchy sa zaraďuje nedostatok vlákniny, dehydratácia, ignorovanie nutkania na stolicu, depresia, lieky, veľký príjem mliečnych výrobkov, stres a zneužívanie preháňadiel.

Oleje: ☞ rozmarín (rosemary) ☞, ☞ citrón (lemon) ☞, ☞ mäta pieporná (peppermint) ☞, ☞ majorán (marjoram), ☞ Zmes na trávenie, ☞ zázvor (ginger), ☞ fenikel (fennel), ☞ pomaranč (orange), ☞ ruža (rose), ☞ borievka (juniper berry), ☞ santalové drevo (sandalwood)

Iné: ○ Gélové tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia.

☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte oleje na brucho. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho.

○: Užívajte tobolky podľa návodu.

—Kŕče (brušné):

Kŕče sú náhle, mimovoľné svalové kontrakcie, ktoré často spôsobujú silnú bolesť. Brušné kŕče bežne spôsobuje stres, menštruácia, mierna otrava jedlom a syndróm dráždivého čreva (uvedený osobitne).

Oleje: 🍃 Zmes na trávenie, 🍃 bazalka (basil), 🍃 šalvia muškátová (clary sage)

Iné: 🍃 Gélóvé tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia.

Recept 1: Ochuťte vodu 5 kvapkami Zmesi na trávenie a pite pri bolesti brucha a brušných kŕčoch.

🍷 Dajte 3 kvapky Tráviacej zmesi a 3 kvapky bazalky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte tobolky podľa návodu.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a vmasírujte olej na bolestivú časť brucha.

—Hnačka:

Hnačka je abnormálne časté vyprázdňovanie čriev, ktoré charakterizuje riedka vodnatá stolica. Hnačka je definovaná ako výskyt viac ako troch stolíc za deň. Prípady hnačky, ktoré trvajú dlhšie ako dva dni, sa môžu stať vážnym problémom a môžu viesť k dehydratácii. Najúčinnším spôsobom, ako zamedziť dehydratácii, je rehydratácia orálnym rehydratačným roztokom. Ak nie je k dispozícii žiadny komerčne pripravený orálny rehydratačný roztok, v núdzi môže poslúžiť aj roztok pripravený z 1 čajovej lyžičky soli, 8 čajových lyžičiek cukru a 1 litra čistej vody (s trochou roztláčeného čerstvého banánu, ak je k dispozícii, na doplnenie draslíka). Hnačka je väčšinou spôsobená vírusovou, parazitnou alebo bakteriálnou infekciou.

Oleje: 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 zázvor (ginger), 🍃 muškát (geranium), 🍃 Zmes na trávenie 🍃 pomaranč (orange), 🍃 pačuli (patchouli), 🍃 čajovník (melaleuca), 🍃 santalové drevo (sandalwood), 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍃 cyprus (cypress), 🍃 eukalyptus (eucalyptus)

Iné: 🍃 Gélóvé tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia.

—U detí:

Oleje: 🍃 muškát (geranium), 🍃 zázvor (ginger), 🍃 santalové drevo (sandalwood)

🍷 Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

—Plynatosť/flatulencia:

Oleje: 🍃 levanduľa (lavender), 🍃 zázvor (ginger), 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 kardamón (cardamom), 🍃 eukalyptus (eucalyptus), 🍃 bergamot, 🍃 myrha (myrrh), 🍃 borievka (juniper berry), 🍃 rozmarín (rosemary)

Iné: 🍃 Gélóvé tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia.

🍷 Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body na chodidlách.

—Gastritis: *pozrite tiež časť Zápal*

Gastritída je zápal sliznice žalúdka.

Oleje: 🍃 Zmes na trávenie, 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 citrónová tráva (lemongrass) 🍃, 🍃 fenikel (fennel)

Iné: 🍃 Gélóvé tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia.

🍷 Pridajte 1 kvapku oleja do ryžového alebo mandľového mlieka a užite ako výživový doplnok. Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť žalúdka. Aplikujte ako teplý obklad na oblasť žalúdka.

—Giardie:

Giardie sú parazity, ktoré infikujú žalúdočno-črevný trakt ľudí a zvierat. Druh giardie, ktorý infikuje ľudí, spôsobuje ťažké hnačky. Informácie o rehydratácii nájdete v časti Hnačka.

Oleje: 🍃 levanduľa (lavender) 🍃

🍷 Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

👉 Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body na chodidlách.

—Pálenie záhy:

Pálenie záhy je bolestivý pocit pálenia v hrudníku alebo hrdle. Dochádza k nemu v dôsledku spätného vtekania žalúdočnej kyseliny do pažeráka. Pálenie záhy často vyvolávajú určité potraviny, lieky, tehotenstvo a alkohol.

Oleje: citrón (lemon), mäta pieporná (peppermint), Zmes na trávenie

Zmes 1: Zmiešajte 2 kvapky citróna, 2 kvapky mäty piepornej a 3 kvapky santalu v 1 polievkovej lyžici frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte na hrudnú kosť v smere hodinových ručičiek za použitia dlane. Aplikujte na reflexné body na chodidlách.

Iné: Tráviace gélové tobolky na podporu dobrého trávenia.

Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na hrudník.

Pridajte 1 kvapku oleja do ryžového alebo mandľového mlieka a užite ako výživový doplnok. Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.

—Porucha trávenia (indigescia):

Termínom indigescia sa označujú nepríjemné pocity v bruchu po jedle. Symptómy indigescie zahŕňajú grganie, nadúvanie, nutkanie na vracanie, pálenie záhy, pocit plnosti a všeobecné nepríjemné pocity v bruchu. Indigesciu môžu spôsobiť alkoholické alebo sytené nápoje, určité potraviny, prejedanie sa alebo príliš rýchle jedenie atď.

Oleje: mäta pieporná (peppermint), zázvor (ginger), Zmes na trávenie, levanduľa (lavender), pomaranč (orange), limeta (lime), tymián (thyme), myrha (myrrh), grapefruit

Iné: Gélové tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia. Komplex tráviacich enzýmov na dobré trávenie, enzymatickú funkciu a bunkový metabolizmus.

Pridajte 1-2 kvapky oleja do štvrt litra mandľového alebo ryžového mlieka a vypite. Dajte 1-2 kvapky oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

Rozriedte olej podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body

na chodidlách. Rozriedte 1-2 kvapky s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho a križe. Aplikujte ako teplý obklad na oblasť žalúdka.

Nechajte rozptýliť do vzduchu.

—Črevá:

Črevá predstavujú najväčšie časti tráviaceho traktu. K črevám zaraďujeme tenké črevo, ktoré začína hneď pod žalúdkom a zodpovedá za trávenie a vstrebávanie živín z potravy, a hrubé črevo, ktoré začína na konci tenkého čreva a zodpovedá za opätovné vstrebávanie vody a niektorých vitamínov pred vylúčením nestráviteľných zvyškov potravy z tela.

Oleje: bazalka (basil), majorán (marjoram), zázvor (ginger), ruža (rose), rozmarín (rosemary)

Iné: Žalúdočnočrevná čistiaca zmes pomáhajúca tráviacemu systému vylúčiť patogény. Formula na probiotickú ochranu zdraviu prospešnú črevnú flóru, ktorá podporuje trávenie a pôsobí ako prevencia proti patogénnym baktériám.

Komplex tráviacich enzýmov na dobré trávenie, enzymatickú funkciu a bunkový metabolizmus.

Rozriedte olej podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body na chodidlách. Rozriedte 1-2 kvapky s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho a križe. Aplikujte ako teplý obklad na postihnuté miesto.

Užívajte tobolky podľa návodu na obale. Pridajte 1-2 kvapky oleja do pol litra vody a vypite. Pridajte oleje do jedla ako dochucovadlá. Dajte 1-2 kvapky oleja do tobolky a prehltnite ju.

—Črevné parazity:

pozrite časť Parazity: črevné

—Syndróm dráždivého čreva:

Syndróm dráždivého čreva je črevná porucha charakterizovaná opakovanou sa vyskytujúcimi symptómami, ako napríklad hnačkou, nadúvaním, plynatosťou, zápchou, kŕčmi a bolesťami v bruchu. Syndróm dráždivého čreva patrí medzi najbežnejšie poruchy diagnostikované lekármi.

Oleje: mäta pieporná (peppermint), Zmes na trávenie

- 🔴: Pridajte 2 kvapky každého oleja do štvrt litra destilovanej vody a pite 1-2 razy denne. Dajte po 2 kvapky každého oleja do prázdnej tobolky a prehltnite ju.
- 👉: Rozriedte 1-2 kvapky s 1 polievkovou lyžicou frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na brucho s horúcim obkladom.

– Nutkanie na vracanie/podráždený žalúdok:

Oleje: 🍃 Zmes na trávenie, 🍃 zázvor (ginger) 🍃, 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 levandula (lavender), 🍃 Mesačná zmes pre ženy, 🍃 klinček (clove)

Iné: 🍃 Gélové tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia.

- 🔴: Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Dajte 1 kvapku do štvrt litra ryžového alebo mandľového mlieka a vypite. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.
- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte za uši, na brucho alebo reflexné body na chodidlách.
- 👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

– Parazity: *pozrite časť Parazity*

– Žalúdok:

Žalúdok je orgán zodpovedný hlavne za trávenie potravy za použitia silných kyselín. Nachádza sa pod pažerákom a pred črevami.

Oleje: 🍃 bazalka (basil), 🍃 mäta pieporná (peppermint), 🍃 citrónová tráva (lemongrass) 🍃, 🍃 zázvor (ginger), 🍃 Zmes na trávenie

Iné: 🍃 Gélové tobolky na trávenie na podporu dobrého trávenia

- 🔴: Dajte 1-2 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju. Užívajte výživový doplnok podľa návodu.
- 👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho alebo reflexné body na chodidlách.

– Vredy: *pozrite časť Vredy*

📖: Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Kombinácia olejov z mäty piepornej a rasce viedla k zníženiu viscerálnej hyperalgie (precitlivosť na bolesť v žalúdočnočrevnom trakte) po navodenom zápale u potkanov (Adam a kol., 2006).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej bol rovnako účinný ako Buscopan (liek proti kŕčom) pri prevencii kŕčov počas báriového nálevu (typ klystíra, ktorý sa používa na zavedenie bária do hrubého čreva pre účely röntgenového vyšetrenia) (Asao a kol., 2003).

Mäta pieporná: Masáž olejmi z rozmarínu, citróna a mäty piepornej preukázala schopnosť znížiť zápchu a zvýšiť vyprázdňovanie čriev u starších subjektov v porovnaní s masážou bez použitia olejov (Kim a kol., 2005).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej v enterosolventných tobolkách bol účinnejší pri zmiernení symptómov syndrómu dráždivého čreva než placebo u pacientov so syndrómom dráždivého čreva (Rees a kol., 1979).

Mäta pieporná: U pacientov so symptómami syndrómu dráždivého čreva, ktorí užívali olej z mäty piepornej v enterosolventných tobolkách, došlo k významne vyššiemu zníženiu symptómov než u pacientov, ktorí užívali placebo (Liu a kol., 1997).

Mäta pieporná: Deti so syndrómom dráždivého čreva, ktorým bol podávaný olej z mäty piepornej v enterosolventných tobolkách (tobolky, ktoré sa rozpustia a uvoľnia svoj obsah, až keď dosiahnu črevá), hlásili zníženie bolesti spojené so syndrómom dráždivého čreva (Kline a kol., 2001).

Mäta pieporná: U pacientov so syndrómom dráždivého čreva bez bakteriálneho prerastenia, laktózovej intolerancie alebo celiakie olej z mäty piepornej užívaný počas 8 týždňov znížil symptómy syndrómu dráždivého čreva významnejšie než placebo (Capello a kol., 2007).

Mäta pieporná: Enterosolventná tobolka s olejom z mäty piepornej a rasce znížila bolesť a symptómy u pacientov s nevredovou dyspepsiou (poruchou trávenia) v porovnaní s kontrolnou skupinou (May a kol., 1996).

Zázvor: Podanie zázvorového koreňa pacientkam 1 hodinu pred veľkým gynekologickým chirurgickým zákrokom viedlo u nich k slabšiemu nutkaniu na vracanie a menšiemu výskytu prípadov vracania v porovnaní s kontrolnou skupinou (Nanthakomorn a kol., 2006).

Zázvor: Perorálne užívanie zázvorového koreňa tehotnými ženami znížilo u nich intenzitu a frekvenciu vracania na rozdiel od kontrolnej skupiny (Vutyanich a kol., 2001).

Zázvor: Počas skúšania, ktorého sa zúčastnili ženy podstupujúce gynekologický chirurgický zákrok, u žien, ktoré dostávali zázvorový koreň, bol menší výskyt nutkania na vracanie než u žien, ktoré dostávali placebo. Zázvorový koreň mal podobné účinky ako antiemetikum (liek účinný proti vracaniu a nevoľnosti) metoklopramid (Bone a kol., 1990).

Citrónová tráva: Oleje z citrónovej trávy a alojzie citrónovej boli baktericídne voči baktérii *Helicobacter pylori* (patogénu, ktorý je zodpovedný za gastroduodenálnu chorobu) pri veľmi nízkych koncentráciách. Okrem toho sa zistilo, že sa u tejto baktérie nevyvinula odolnosť voči oleju z citrónovej trávy po 10 pasážach, pričom sa u nej vyvinula odolnosť voči klaritromycínu (antibiotikum) za rovnakých podmienok (Ohno a kol., 2003).

Gaultéria: Metylsalicylát (nachádzajúci sa v olejoch z gaultérie alebo brezy) potlačal leukotrién C4 (chemický posol zapojený do zápalových reakcií), pričom tiež preukázal schopnosť chrániť žalúdok pred poranením navodeným etanolom u potkanov (Trautmann a kol., 1991).

Oregáno: Oregánový olej podaný perorálne zlepšil žalúdočnočrevné symptómy u 7 z 11 pacientov s pozitívnym výsledkom testu na prítomnosť parazita *Blas-tocystis hominis* a tiež viedol k jeho vymiznutiu vo 8 prípadoch (Force a kol., 2000).

Rozmarín: Masáž olejmi z rozmarínu, citróna a mäty piepornej preukázala schopnosť znížiť zápchu a zvýšiť vyprázdňovanie čriev u starších subjektov v porovnaní s masážou bez použitia olejov (Kim a kol., 2005).

Citrón: Masáž olejmi z rozmarínu, citróna a mäty piepornej preukázala schopnosť znížiť zápchu a zvýšiť vyprázdňovanie čriev u starších subjektov v porovnaní s masážou bez použitia olejov (Kim a kol., 2005).

Levandula: Éterický olej z rastliny *Lavandula angustifolia* preukázal schopnosť odstrániť protozoálnych patogénov *Giardia duodenalis*, *Trichomonas vaginalis* a *Hexamita inflata* v koncentráciách 1 % alebo nižších (Moon a kol., 2006).

Ruža: Ružový éterický olej a jeho hlavné zložky potlačali motilitu bedrovníka (časť tenkého čreva) izolovaného z potkanov, z čoho vyplýva, že by sa ružový olej mohol použiť ako antispazmotikum na liečbu brušných kŕčov (Sadraei a kol., 2013).

Tuberkulóza

pozrite tiež časť Antibakteriálny, Dýchací systém

Tuberkulóza je bakteriálne ochorenie, ktoré sa šíri vzduchom (prostredníctvom kašľa, plútia, kýchania atď.). Tuberkulóza najčastejšie infikuje pľúca, ale tiež môže infikovať iné telesné systémy. Symptómy

tuberkulózy zahŕňajú chronický kašeľ (často s krvou), horúčku, zimnicu, slabosť a únavu, úbytok na váhe a nočné potenie. Tuberkulóza je nákazlivé a niekedy smrteľné ochorenie.

Oleje: eukalyptus (eucalyptus), cyprus (cypress), Zmes na dýchanie, tymián (thyme), cédrové drevo (cedarwood), Ochranná zmes, citrón (lemon), medovka (melissa), vetiver , mäta pieporná (peppermint), santalové drevo (sandalwood)

Iné: Ochranné gélové tobolky

— Baktérie prenášané vzduchom:

Oleje: Ochranná zmes, citrónová tráva (lemon-grass) , muškát (geranium) , Čistiaca zmes, Zmes na dýchanie

— Pľúcna:

Oleje: oregáno, cyprus (cypress), eukalyptus (eucalyptus), kadidlo (frankincense)

: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Pridajte 2-3 kvapky do misky s horúcou vodou a inhalujte výpary.

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na hrudník, chrbát alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do 1 čajovej lyžičky frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte do konečníka. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na hrudník, chrbát a chodidlá.

: **Dodatočný výskum:**

Vetiver: Etanolový extrakt vetivériového koreňa potláčal virulentné a nevirulentné kmene *M. tuberculosis*, z čoho vyplýva, že by mohla byť vetiver užitočná pri liečbe tuberkulózných infekcií (Saikia a kol., 2012).

Citrónová tráva: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu omamného znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptýľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Muškát: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu omamného znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptýľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Týfus

pozrite tiež časť **Antibakteriálny**

Týfusová horúčka je bakteriálne infekčné ochorenie spôsobené baktériou *Salmonella typhi*. Týfus sa prenáša jedlom a vodou, ktoré boli infikované výkalmi nositeľov týfusu. K možným symptómom týfusu patrí bolesť brucha, ťažká hnačka, krvavá stolica, zimnica, veľká

únavu, slabosť, delírium, halucinácie, zmatok, agitácia a výkyvy nálady.

Oleje: škoric (cinnamon), mäta pieporná (peppermint), Čistiaca zmes, citrón (lemon), Zmes na dýchanie

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť čriev alebo reflexné body na chodidlách.

: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Týmus

pozrite tiež časť **Imunitný systém, Lymfatický systém**

Týmus je orgán zodpovedný za vývin T lymfocytov potrebných pre funkciu imunitného systému. Týmus sa nachádza hneď za hrudnou kosťou v hornej časti hrudníka.

Oleje: Ochranná zmes

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na oblasť týmusu alebo spodnú časť chodidiel.

Uhryznutie hadom

pozrite časť **Bodnutie/ušipnutie: hady**

Únava

pozrite časť **Energia: únava**

Úpal

Úpal je nebezpečne vysoké zvýšenie telesnej teploty v dôsledku neschopnosti organizmu odvieť z tela dostatočné množstvo tepla, zvyčajne pri vysokej teplote prostredia a vysokom stupni zaťaženia. Ak nedôjde k úprave, telo sa môže príliš prehriať, čo môže viesť k poškodeniu a prípadne i zlyhaniu orgánov a telesných systémov, ktoré môže nakoniec viesť až k smrti. K symptómom úpalu patrí potenie, závrat, zmatok, bolesti hlavy a nutkanie na vracanie.

Oleje: mäta pieporná (peppermint), levanduľa (lavender)

: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 3-5 kvapiek na krk a čelo. Čo najrýchlejšie sa ochladte v chladnej vode vo vani, jazere, rieke alebo namočenej bielizni.

Upokojenie

pozrite tiež časť **Úzkosť**

Oleje: 🌿levanduľa (lavender) 📄, 🌿Zmes na sústredenie, 🌿ylang ylang 📄, 🌿medovka (melissa) 📄, 🌿Upokojujúca zmes, 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿myrha (myrrh), 🌿borievka (juniper berry)

—Agitácia:

Oleje: 🌿levanduľa (lavender) 📄, ylang ylang 📄, 🌿muškát (geranium) 📄, 🌿bergamot, 🌿Upokojujúca zmes, 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿majorán (marjoram), 🌿myrha (myrrh), 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿ruža (rose), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿Rozveseľujúca zmes

—Hnev:

Oleje: 🌿Upokojujúca zmes, 🌿levanduľa (lavender), 🌿ylang ylang, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿Rozveseľujúca zmes, 🌿bergamot, 🌿muškát (geranium), 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿cyprus (cypress), 🌿citrón (lemon), 🌿myrha (myrrh), 🌿majorán (marjoram), 🌿slamienka (helichrysum), 🌿ruža (rose), 🌿pomaranč (orange)

—Hyperaktivita:

Oleje: 🌿Zmes na sústredenie, 🌿levanduľa (lavender) 📄, 🌿Upokojujúca zmes, 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿rumaňček rímsky (Roman chamomile), 🌿Povzbudzujúca zmes

—Sedatívum:

Oleje: 🌿levanduľa (lavender) 📄, 🌿Upokojujúca zmes, 🌿Povzbudzujúca zmes, 🌿bergamot 📄, 🌿ylang ylang 📄, 🌿cédrové drevo (cedarwood), 🌿muškát (geranium), 🌿vetiver, 🌿borievka (juniper berry), 🌿kadidlo (frankincense), 🌿santalové drevo (sandalwood), 🌿pomaranč (orange), 🌿ruža (rose), 🌿citronová tráva (lemongrass), 🌿šalvia muškátová (clary sage), 🌿majorán (marjoram)

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

🌀: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku, spánky, hrudník, plecia, chrbát alebo reflexné body na chodidlách. Dajte 1-2 kvapky

do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a zmes vmasírujte na chrbát, plecia, krk alebo horné končatiny.

📄: Dodatočný výskum:

Levanduľa: Éterický olej z rastliny *Lavandula angustifolia* preukázal schopnosť potlačať aktivitu kanálov receptora GABA-A mozgových buniek u potkanov (Huang a kol., 2008).

Levanduľa: Inhalovanie levanduľového oleja bolo účinné na zmiernenie rozčúleného správania starších pacientov čínskej národnosti, ktorí trpeli demenciou (Lin a kol., 2007).

Pomaranč: Pacientky čakajúce na zubné ošetrovanie boli menej úzkostlivé, pozitívnejšie naladené a pokojnejšie po vystavení vôni pomarančového oleja než pacienti, ktorí neboli vôni pomarančového oleja vystavení (Lehrner a kol., 2000).

Levanduľa: Vystavenie vôni levanduľového oleja a jeho zložiek linaloolu a linalyl acetátu viedlo u myši k zníženiu normálneho pohybu a tiež k normálnej miere pohybu po hyperaktivite navodenej kofeínom (Buchbauer a kol., 1991).

Levanduľa: Švajčiarske myši kámen levanduľovým olejom zriedeným olivovým olejom boli pokojnejšie pri niekoľkých bežných behaviorálnych skúškach (Guillemain a kol., 1989).

Levanduľa: Linalool, nachádzajúci sa v niekoľkých éterických olejoch, potlačal navodené kŕčové záchvaty u potkanov priamou interakciou s receptorovým komplexom NMDA (Brum a kol., 2001).

Ylang ylang: Pri skúškach na ľuďoch aróma máty piepornej zlepšovala pamäť a zvyšovala bdelosť, zatiaľ čo aróma oleja ylang ylang prehibovala stav upokojenia (Moss a kol., 2008).

Ylang ylang: Subjekty, ktorým bol na kožu aplikovaný olej ylang ylang, mali nižší krvný tlak, vyššiu telesnú teplotu a hlásili pocit väčšieho pokoja a uvoľnenia než subjekty v kontrolnej skupine (Hongratanaworakit a kol., 2006).

Medovka: Medovkový olej aplikovaný lokálne ako súčasť pleťovej vody znižoval agitáciu a zlepšoval faktory kvality života u pacientov s pokročilou demenciou v porovnaní s pacientmi, ktorí používali placebovú pleťovú vodu (Ballard a kol., 2002).

Muskát: Geraniol a eugenol, dve zložky ružového oleja (spomedzi iných zložiek), preukázali anxiolytické účinky u myši v niekoľkých skúškach (Umezo a kol., 2008).

Ylang ylang: U zdravých kontrolných subjektov inhalovanie arómy oleja ylang ylang významne znížilo amplitúdu vlny P300 (kognitívne evokovaný potenciál, ktorý odráža prídelenie pozornosti a pracovnú pamäť) v porovnaní s inhalovaním bez arómy. Tieto výsledky naznačujú, že ylang ylang má relaxačný účinok na kogníciu (Watanabe a kol., 2013).

Bergamot: Štúdia so 114 subjektmi zistila, že počúvanie jemnej hudby a/alebo inhalovanie éterického oleja z *Citrus bergamia* sú účinnými metódami relaxácie, a to na základe posunu rovnováhy aktivity autonómneho nervového systému smerom k parasympatiku (Peng a kol., 2009).

Uši

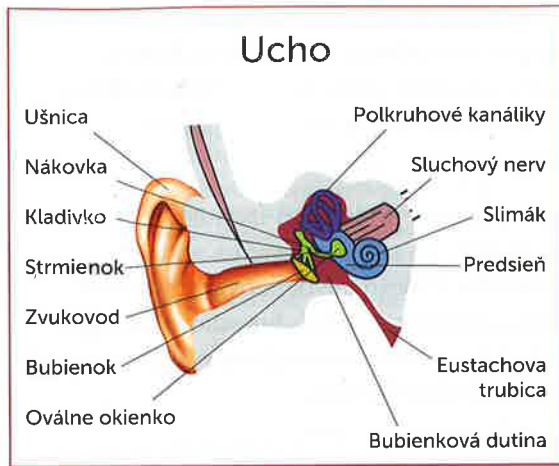
Oleje: 🌿slamienka (helichrysum), 🌿Čistiaca zmes, 🌿eukalyptus (eucalyptus), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿borievka (juniper berry), 🌿muškát (geranium), 🌿Uzemňujúca zmes, 🌿majorán (marjoram)

—Bolesť v uchu:

Oleje: 🌿bazalka (basil), 🌿čajovník (melaleuca), 🌿slamienka (helichrysum)

—Zaľahnutie v ušiach:

Oleje: 🌿Čistiaca zmes



— Infekcia:

Oleje: 🍃čajovník (melaleuca), 🍃Čistiaca zmes, 🍃levanduľa (lavender)

— Zápal:

Oleje: 🍃eukalyptus (eucalyptus)

— Tinitus:

Termínom tinitus sa označuje zvonenie alebo iný počuteľný hluk v ušiach spôsobený infekciou ucha, nahromadením ušného mazu alebo zablokovaním Eustachovej trubice.

Oleje: 🍃slamienka (helichrysum), 🍃borievka (juniper berry)

👉 **Výstraha:** Nikdy neaplikujte oleje priamo do zvukovodu. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na ušnicu a za ucho na hlávkový výbežok spánkovej kosti. Aplikujte 1 kvapku oleja na malý chumáč vaty a položte ho cez otvor zvukovodu (ale nevlačte ho dovnútra). Dajte 1 kvapku oleja na vatový tyčinku a vytrite ňou zvukovod.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

Uštipnutie

pozrite časť **Bodnutie/uštipnutie**

Úzkosť

Úzkosť je spôsob, akým sa telo pripravuje čeliť hrozbe alebo budúcim stresovým situáciám. Hoci ide o normálnu reakciu, ktorá je súčasťou prirodzenej telesnej odozvy voči stresu; k tejto reakcii tiež môže dôjsť v nevhodnom čase alebo príliš často, ako napríklad v prípade úzkostných porúch. Úzkosť môže zahŕňať telesné aj duševné symptómy, ako napríklad strach, nervozitu,

nutkanie na vracanie, potenie, zvýšený krvný tlak a srdcový tep, pocit zlej predtuchy alebo hrôzy, ťažkosti s koncentráciou, podráždenosť, nepokoj, záchvaty paniky a mnohé ďalšie.

Oleje: 🍃levanduľa (lavender) 🍃, 🍃pomaranč (orange) 🍃, 🍃citrón (lemon) 🍃, 🍃Zmes na sústredenie, 🍃Upokojujúca zmes, 🍃Masážna zmes, 🍃Rozviesajúca zmes, 🍃Uzemňujúca zmes (na zadnú časť krku) a 🍃Zmes na dýchanie (na hrudník), 🍃ylang ylang, 🍃medovka (melissa) 🍃, 🍃kadidlo (frankincense), 🍃santalové drevo (sandalwood), 🍃cédrové drevo (cedarwood), 🍃borievka (juniper berry) 🍃Povzbudzujúca zmes, 🍃bergamot 🍃, 🍃muškát (geranium), 🍃limeta (lime), 🍃šalvia muškátová (clary sage) 🍃, 🍃ruža (rose), 🍃bazalka (basil), 🍃cyprus (cypress) 🍃, 🍃majorán (marjoram)

Iné: 🍃Terapeutické soli do kúpeľa. Pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do ¼ pohára soli do kúpeľa a rozpustite ju v teplej vode vo vani pre kúpeľ zmierňujúci úzkosť.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

👉: Dajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte do pokožky. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na zadnú časť krku, spánky alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky éterického oleja do ¼ pohára soli do kúpeľa a rozpustite ju v teplej vode vo vani.

📌: Dodatočný výskum:

Levanduľa: Vystavenie pieskomiľov levandulovej vône viedlo u nich k zníženiu úzkosti vo vyvýšenom krížovom bludisku, u samičiek došlo k ďalšiemu zníženiu úzkosti po predĺženom (2 týždňovom) vystavení (Bradley a kol., 2007).

Levanduľa: Subjekty, ktoré užívali pastilku obsahujúcu levandulový olej, chmelový extrakt, medovku a ovos mali zvýšený elektrický výstup alfa 1, alfa 2 a beta 1 (Dimpfel a kol., 2004).

Levanduľa: Z pacientov prijatých na jednotku intenzívnej starostlivosti skupina, ktorá absolvovala aromaterapiu levandulou, hlásila väčšie zlepšenie nálady a nižšiu mieru vnímanej úzkosti v porovnaní so skupinou, ktorá absolvovala masáž alebo čas odpočinku (Dunn a kol., 1995).

Levanduľa: Pacientky liečené chronickou hemodialýzou prejavovali menej úzkosti po vystavení levandulovej aróme v porovnaní s kontrolnou skupinou (Itai a kol., 2000).

Levanduľa: Levandulový olej preukázal u myši antikongitné účinky podobné anxiolytikum (liek proti úzkosti) diazepam (Umezu, 2000).

Levanduľa: Pacienti čakajúci na zubné ošetrenie boli menej úzkostliví a mali lepšiu náladu po vystavení vône levandulového alebo pomarančového oleja v porovnaní s kontrolnou skupinou (Lehrner a kol., 2005).

Levanduľa a rumanček rímsky: Štúdia s 56 pacientmi, ktorí podstúpili perkutánnu koronárnu intervenciu a boli hospitalizovaní na jednotke intenzívnej starostlivosti, zistila, že aromaterapeutická zmes levandule, rumančeka

rímskeho a neroli znižuje úzkosť a zvyšuje kvalitu spánku v porovnaní s bežnou ošetrovateľskou intervenciou (Cho a kol., 2013).

Pomaranč: Pacienti čakajúci na zubné ošetrovanie boli menej úzkostliví a mali lepšiu náladu po vystavení vôni levandulového alebo pomarančového oleja v porovnaní s kontrolnou skupinou (Lehmer a kol., 2005).

Pomaranč: Olej z horkej pomarančovej kôry užívaný perorálne znížil úzkosť, predĺžil spánok a zvýšil čas pred začiatkom chemicky navodeného záchvatu (Carvalho-Freitas a kol., 2002).

Pomaranč: Pacientky čakajúce na zubné ošetrovanie boli menej úzkostlivé, pozitívnejšie a pokojnejšie po vystavení vôni pomarančového oleja než pacienti, ktorí neboli vôni pomarančového oleja vystavení (Lehner a kol., 2000).

Pomaranč: Zubní pacienti (vo veku od 6 do 9 rokov) mali nižšiu hladinu kortizolu v slinách, nižší tep a trpeli úzkosťou počas zubného ošetrovania menej, keď inhalovali éterický olej z divého pomaranča, v porovnaní s pacientmi, ktorí arómu neinhalovali (Jafarzadeh a kol., 2013).

Pomaranč: Zdravé subjekty mužského pohlavia prejavovali nižšiu mieru úzkosti po piatich minútach inhalovania pomarančového éterického oleja v porovnaní s inhalovaním čajovníkového éterického oleja alebo destilovanej vody, keď boli vystavené situácii vyvolávajúcej stav úzkosti (Goes a kol., 2012).

Pomaranč: Potkany, ktoré boli premiestnené do vyvýšeného krížového bludiska po tom, ako boli vystavené aróme pomarančového éterického oleja po dobu piatich minút, prejavovali nižšiu mieru úzkosti v porovnaní s vystavením čajovníkovému éterickému oleju (Faturi a kol., 2010).

Citrón: U potkanov dlhodobou vystavených citrónovému éterickému oleju sa preukázali iné prahové hodnoty pre úzkosť a bolesť než u neliečených potkanov. Tiež sa zistilo, že vystavenie citrónovému oleju navodilo chemické zmeny v neuronových obvodoch zapojených do pociťovania úzkosti a bolesti (Ceccarelli a kol., 2004).

Citrón: Citrónový olej mal protistresový účinok na myši, ktoré vykonávali niekoľko behaviorálnych úloh (Komiya a kol., 2006).

Medovka: Výsledky klinického skúšania naznačujú, že kombinácia medovkového a valerianového oleja môže v istých dávkach znižovať úzkosť (Kennedy a kol., 2006).

Bergamot: Inhalovanie bergamotového éterického oleja viedlo k podobným anxiolytickým účinkom ako akútne injekčné podanie diazepam, lieku proti úzkosti, a to u myši, ktoré podstúpili dve behaviorálne merania úzkosti (test s vyvýšeným krížovým bludiskom a test s prederavenou doskou – angl. hole board test) (Saijudthong a kol., 2011). Bergamotový éterický olej tiež u myši znižoval kortikosteronovú reakciu pri vystavení stresu (Saijudthong a kol., 2011).

Šalvia muškátová: Podávanie oleja zo šalvie muškátovej (od počatia) viedlo u myši k anxiolytickým účinkom a poddajnosti v porovnaní s podávaním slnečnicového oleja (od počatia a skončenia dojčenia) a šalvie muškátovej (od skončenia dojčenia) (Gross a kol., 2013).

Kasia: Jedna liečba extraktom zo škoricovníka čínskeho znížila u myši úzkosť navodením zmeny serotonínových receptorov v dorzálnom raphe nucleus (Jung a kol., 2012).

Cyprus: Éterický olej z *Chamaecyparis obtusa* (japonská rastlina patriaca do rovnakej čeľade ako cyprus) znižoval u potkanov správanie spojené s úzkosťou, ktoré bolo spôsobené stresom odlúčenia od matky v rannom veku. Tento pokles úzkosti bol porovnateľný s účinkami fluoxetínu, lieku, ktorý sa bežne používa na liečbu depresie a úzkostných porúch. Rovnaká štúdia zistila, že inhalovanie *Chamaecyparis obtusa* zmenilo cytokínovú génovú expresiu v hipokampe (Park a kol., 2014).

Aromaterapeutická masáž: Výsledky náhodného kontrolovaného skúšania naznačujú, že aromaterapeutická masáž môže byť účinnou terapeutickou voľbou, pokiaľ ide o krátkodobú liečbu miernej až stredne ťažkej úzkosti a depresie u pacientov s rakovinou (Wilkinson a kol., 2007).

Karvakrol v tymiáne a oregáne: Karvakrol je monoterpénový fenol, ktorý sa vyskytuje v tymiáne a oregáne. Perorálne podávanie karvakrolu viedlo u myši k účinkom podobným anxiolytickým účinkom (Melo a kol., 2010). potkanov vystavených oleju po 15 minút tri razy týždenne (Shen a kol., 2005).

K iným faktorom, ktoré môžu ovplyvniť váhu, patrí metabolizmus jednotlivca, miera stresu, hormonálna nerovnováha, znížená alebo zvýšená funkcia štítnej žľazy a množstvo inzulínu tvoreného telom.

–Obezita:

Obezita je stav, pri ktorom nadváha dosiahne takú úroveň, až začne vplývať na zdravie a životný štýl človeka. Obezita je definovaná indexom telesnej hmotnosti (BMI, hmotnosť v kilogramoch delená druhou mocninou výšky v metroch) rovným 30 alebo vyšším.

Oleje: grapefruit Metabolická zmes, oregáno, tymián (thyme), pomaranč (orange), rozmarín (rosemary), bobrievka (juniper berry), fenikel (fennel)

Iné: Zoštíhľovacie kokteily, Komplex na energiu a výdrž pre zvýšenú bunkovú energiu. Ovocný a zeleninový nápoj ako prírodný zdroj esenciálnych živín a antioxidantov. Komplex bunkovej vitality obsahujúci polyfenoly resveratrol a epigalokatechín-3-galát (EGCG), ktoré boli študované pre svoju schopnosť zabraňovať vzniku obezity

–Zoštíhlenie/Tonizovanie:

Oleje: grapefruit, Metabolická zmes, pomaranč (orange), citrónová tráva (lemon-grass), rozmarín (rosemary), tymián (thyme), levanduľa (lavender)

Iné: Zoštíhľovacie kokteily .

–Úbytok na váhe:

Oleje: Metabolická zmes, Rozveseľujúca zmes, pačuli (patchouli)

Iné: Zoštíhľovacie kokteily, Ovocný a zeleninový nápoj ako prírodný zdroj esenciálnych živín.

Recept 1: Pridajte 5 kvapiek citróna a 5 kvapiek grapefruitu do 4½ l vody a pite počas dňa.

: Nechajte olej rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo z fľašky alebo po jeho aplikácii na ruky, servítku alebo vatový tampón.

: Pridajte 8 kvapiek Metabolickej zmesi do pol litra vody a pite počas dňa medzi jedlami. Pridajte 1 kvapku oleja do 360-480 ml vody a vypite. Pite Zoštíhľovacie kokteily alebo Vegánske zoštíhľovacie kokteily 1-2 razy denne namiesto konzumácie jedla. Užívajte toľko podľa návodu na obale.

Váha

Náležité cvičenie a správna výživa predstavujú najdôležitejšie faktory pre udržanie zdravej hmotnosti.

📌: Dodatočný výskum:

Grapefruit: Vôňa grapefruitového oleja a jeho zložka limonén ovplyvňovali autonómne nervy a znižovali chuť do jedla a telesnú váhu u potkanov vystavených oleju po 15 minút tri razy týždenne (Shen a kol., 2005).

Grapefruit: Grapefruitový éterický olej priamo potláčal adipogénu adipocytov, z čoho vyplýva, že grapefruit pôsobí proti obezite (Haze a kol., 2010).

Karvakrol (nachádzajúci v oregánovom a tymiánovom éterickom oleji): Karvakrol (nachádzajúci v oregánovom a tymiánovom éterickom oleji): Po 10 týždňoch kŕmenia boli telesné príbratie na váhe, váha vnútorných tukových vankúšikov a konečná telesná váha u myši, ktoré boli kŕmené stravou s vysokým obsahom tuku a karvakrolom, významne nižšie než u myši, ktoré boli kŕmené stravou s vysokým obsahom tuku bez karvakrolu (konkrétne bolo pozorované zníženie konečnej telesnej váhy o 24 %, zníženie telesného príbratia na váhe o 43 % a zníženie celkovej váhy vnútorných tukových vankúšikov o 36 % po užívaní karvakrolu (Cho a kol., 2012). Čo je zaujímavé, príjem potravy počas 10 týždňovej doby kŕmenia sa u skupín nelíšil a expresia mRNA bola u týchto dvoch skupín rozdielna (Cho a kol., 2012).

D-limonén (nachádzajúci sa v éterických olejoch z limetky, citróna, bergamotu, kôpru, grapefruitu, levandule, tymián, rumančeka rímskeho, tangerinky a divého pomaranča): Perorálne prijímanie d limonénu účinne chránilo myši chované stravou s vysokým obsahom tuku pred rozvojom hyperglykémie a dyslipidémie (Jing a kol., 2013). Táto štúdia tiež našla dôkaz, podľa ktorého d limonén môže zabrániť akumulácii lipidov v pečeni myši chovaných stravou s vysokým obsahom tuku a zlepšiť metabolické dysfunkcie zlepšením glukózovej tolerancie obeznych myši (Jing a kol., 2013).

Limeta: Injekčné podanie limetkového éterického oleja zabránilo myšiam príbrať na váhe potlačením chuti do jedla, a to aj po podaní ketotifénu, antihistaminika s nežiadúcimi vedľajšími účinkami, ako znížený metabolizmus a zvýšená chuť do jedla (Asnaashari a kol., 2010).

Škorica: Pri porovnaní so šiestimi ďalšími rastlinnými extraktmi boli polyfenolové extrakty zo škorice a jablka antiobezogénne v dôsledku svojho účinku znižovať telesný tuk v myšom modeli obezity vyvolanej stravou (Boque a kol., 2013).

Vaječníky

Vaječníky sú ženské pohlavné orgány, v ktorých sa tvoria a dozrievajú vajíčka.

Oleje: 🌿 rozmarín (rosemary) (reguluje), 🌿 muškát (geranium), 🌿 Zmes pre ženy, 🌿 Zmes na trávenie

—Vaječníková cysta:

Vaječníková cysta je tekutinou naplnený vačok vo vaječníku. Zatiaľ čo sa vaječníkové cysty vyskytujú bežne a väčšina z nich nespôsobuje žiadne problémy, niekedy môžu viesť k pobolievaniu alebo pocitu tlaku a v prípade ich prílišného zväčšenia, otočenia alebo prasknutia sa môže vyskytnúť bolesť, krvácanie a iné problémy.

Oleje: 🌿 bazalka (basil)

🌀: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na brucho a reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho a kríže. Aplikujte ako teplý obklad na brucho. Pridajte 1-2 kvapky k 2 čajovým lyžičkám olivového oleja, zmes vložte do pošvy a udrzte ju v nej cez noc za pomoci tampónu.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Varikózne vedy

pozrite časť Vredy: varikózne vedy

Vazodilatátor

pozrite časť Tepny: tepnový vazodilatátor

Väzy

pozrite časť Svalové/spojivové tkanivo: väzy

Vírusové ochorenia/vírusy

pozrite časť Antivírusový

Vitiligo

pozrite časť Koža: vitiligo

Vlásočnice

Vlásočnice sú malé tenké krvné cievy, ktoré umožňujú prenos kyslíka a iných živín z krvi do buniek v celom tele a oxidu uhličitého a iných odpadových látok z týchto tkanív späť do krvi. Vlásoknice spájajú tepny (ktoré odvádzajú krv od srdca) so žilami (ktoré privádzajú krv späť k srdcu).

—Prasknuté vlásoknice:

Oleje: 🌿 muškát (geranium), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 oregáno, 🌿 tymián (thyme), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile)

Zmes 1: Naneste 1 kvapku levandule a 1 kvapku rumančeka rímskeho na dané miesto.

🌀: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

Vlasy

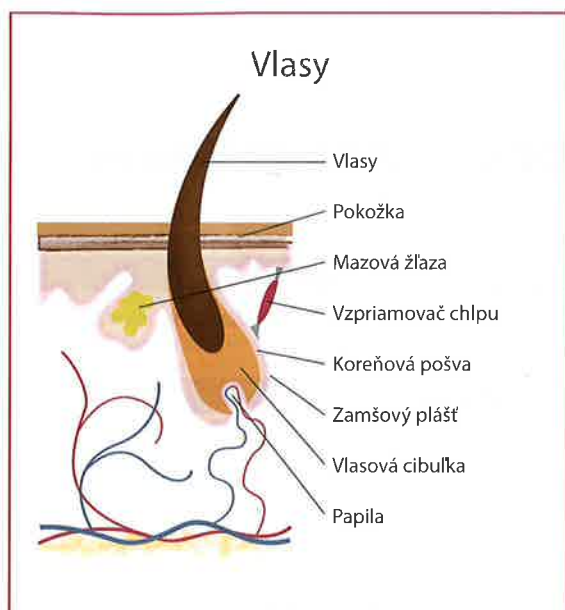
Iné: 🌿 Vyhľadzujujúci Kondicionér, 🌿 Ochranný šampón, 🌿 Vlasové sérum, 🌿 Vlasová glazúra.

—Brada:

Oleje: 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 citrón (lemon), 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 tymián (thyme), 🌿 cyprus (cypress)

—U detí:

Oleje: 🌿 levanduľa (lavender)



— Poškodené:

Iné: 🍃Vyhladzujúci kondicionér, 🍃Ochranný šampón, 🍃Vlasové sérum

— Lupiny: *pozrite tiež časť Antifungálny*

Lupiny predstavujú kožné ochorenie postihujúce kožu na temene hlavy, ktoré charakterizuje nadmerné olupovanie odumretých kožných buniek. Malá tvorba šupín na temene hlavy je normálna, keďže staré bunky odumierajú a odpadávajú, o lupinách však hovoríme vtedy, keď sa množstvo mŕtvych kožných buniek stane nadmerným a viditeľným. K lupinám môže viesť mnoho rôznych faktoroch: hormonálna nerovnováha, slabá hygiena, alergie, nadmerné používanie sprejov a gélov na vlasy, nadmerné používanie ondulovačky, chladné počasie, zriedkavé šampónovanie atď. Mnoho odborníkov verí, že lupiny spôsobuje drobná huba druhu *Pityrosporum ovale*.

Oleje: 🍃levanduľa (lavender), 🍃gaultéria (wintergreen), 🍃cyprus (cypress), 🍃rozmarín (rosemary), 🍃cédrové drevo (cedarwood), 🍃tymián (thyme)

— Suchá:

Oleje: 🍃muškát (geranium), 🍃santalové drevo (sandalwood), 🍃levanduľa (lavender), 🍃rozmarín (rosemary), 🍃gaultéria (wintergreen)

Iné: 🍃Vyhladzujúci kondicionér, 🍃Ochranný šampón, 🍃Vlasové sérum

— Rovnováha estrogénu:

Estrogén je steroidný hormón, ktorý spôsobuje rozvoj ženských pohlavných znakov (akými sú napríklad prsia a veľké boky), pomáha s využitím vápnika a jeho rovnováhou a plní mnoho ďalších dôležitých úloh. Estrogén tiež urýchľuje rast vlasov a spôsobuje, že vydržia na hlave dlhšie. Ak hladina estrogénu poklesne, môže to rýchlo viesť k strate vlasov.

Oleje: 🍃šalvia muškátová (clary sage)

— Krehké vlasy:

Oleje: 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃levanduľa (lavender), 🍃tymián (thyme), 🍃santalové drevo (sandalwood), 🍃gaultéria (wintergreen), 🍃romanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: 🍃Vyhladzujúci Kondicionér, 🍃Ochranný šampón, 🍃Vlasové sérum

— Mastné vlasy:

Oleje: 🍃bazalka (basil), 🍃cyprus (cypress), 🍃tymián (thyme), 🍃citrón (lemon), 🍃rozmarín (rosemary)

Iné: 🍃Vyhladzujúci Kondicionér, 🍃Ochranný šampón

— Rast (stimulácia):

Oleje: 🍃tymián (thyme) 🍃, 🍃levanduľa (lavender) 🍃, 🍃rozmarín (rosemary) 🍃, 🍃ylang ylang, 🍃cédrové drevo (cedarwood), 🍃šalvia muškátová (clary sage), 🍃muškát (geranium), 🍃zázvor (ginger), 🍃citrón (lemon), 🍃grapefruit

— Svrbenie:

Oleje: 🍃mäta pieporná (peppermint), 🍃levanduľa (lavender)

— Pocit straty:

Bežnou formou vypadávania vlasov, predovšetkým u mužov, je androgénna alopecia (tiež známa ako mužská plešina). Predpokladá, že tento stav spôsobuje geneticky podmienená citlivosť vlasových váčkov na androgénne hormóny, ktoré pri kontakte s nimi vyvolávajú ich zmrštenie. Zmrštenie vlasových váčkov potláča schopnosť tvoriť vlasy, čo vedie k ustupujúcej línii vlasovej pokrývky a čiastočnej plešivosti na temene a po stranách hlavy u mužov a rednutiu vlasov u žien. Inou bežnou formou plešivosti, predovšetkým u žien, je alopecia areata, čo je ochorenie, pri ktorom dochádza k vy-

padávaníu vlasov na celom tele alebo niektorej jeho časti. Pri najbežnejšej forme *alopecia areata* dochádza k tvorbe okrúhlych lysín na temene hlavy, preto sa tomuto ochoreniu tiež hovorí ložisková plešivosť.

Oleje: 🌿 rozmarín (rosemary) 🌿, 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 tymián (thyme), 🌿 ylang ylang, 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 gaultéria (wintergreen), 🌿 citrón (lemon), 🌿 šalvia muškátová (clary sage), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile)

👉: Aplikujte 1-2 kvapky oleja na ruky a vmasírujte do vlasov a kože na temene hlavy pred kúpeľom alebo sprchou, potom si vlasy umyte šampónom a opláchnite ako zvyčajne. Pridajte 1-2 kvapky oleja do 2 polievkových lyžíc nearomatizovaného šampónu alebo sprchovacieho gélu a použite na šampónovanie vlasov. Používajte šampón a kondicionér podľa návodu na obale.

📄: Dodatočný výskum:

Tymián: U pacientov s *alopecia areata* (vypadávanie vlasov), ktorí vmasírovali základové oleje obsahujúce zmes olejov z tymiánu, rozmarínu, levandule a cédrového dreva do pokožky na hlave, bola vyššia pravdepodobnosť zlepšenia stavu než u pacientov v kontrolnej skupine, ktorí vmasírovali do pokožky na hlave iba základové oleje (Hay a kol., 1998).

Levanduľa: U pacientov s *alopecia areata* (vypadávanie vlasov), ktorí vmasírovali základové oleje obsahujúce zmes olejov z tymiánu, rozmarínu, levandule a cédrového dreva do pokožky na hlave, bola vyššia pravdepodobnosť zlepšenia stavu než u pacientov v kontrolnej skupine, ktorí vmasírovali do pokožky na hlave iba základové oleje (Hay a kol., 1998).

Rozmarín: U pacientov s *alopecia areata* (vypadávanie vlasov), ktorí vmasírovali základové oleje obsahujúce zmes olejov z tymiánu, rozmarínu, levandule a cédrového dreva do pokožky na hlave, bola vyššia pravdepodobnosť zlepšenia stavu než u pacientov v kontrolnej skupine, ktorí vmasírovali do pokožky na hlave iba základové oleje (Hay a kol., 1998).

Voš detská

pozrite časť Hmyz: vši

Voľné radikály

pozrite časť Antioxidant

Vorkoholik

pozrite časť Závislosti: práca

Vracanie

pozrite časť Nevoľnosť: vracanie

Vrásky

pozrite časť Koža: vrásky

Vredy

pozrite tiež časť Tráviaci systém

Vred je otvorená zdurenina na koži alebo vnútornej sliznici (akou je napríklad sliznica vystielajúca vnútro žalúdka).

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 myrha (myrrh), 🌿 majorán (marjoram) 🌿, 🌿 citrón (lemon) 🌿, 🌿 kôpor (dill) 🌿, 🌿 oregáno, 🌿 ruža (rose), 🌿 tymián (thyme), 🌿 klinček (clove), 🌿 bergamot

—Duodenálne:

Duodenálny vred je vred v dvanástniku (hornej časti tenkého čreva).

Oleje: 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 myrha (myrrh), 🌿 citrón (lemon), 🌿 oregáno, 🌿 ruža (rose), 🌿 tymián (thyme), 🌿 klinček (clove), 🌿 bergamot

—Gastrické: pozrite tiež časť Tráviaci systém: gastritída.

Gastrický vred je vred v žalúdku. .

Oleje: 🌿 muškát (geranium), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 majorán (marjoram) 🌿, 🌿 citrón (lemon) 🌿, 🌿 kôpor (dill) 🌿, 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 pomaranč (orange), 🌿 bergamot

—Na nohe:

Vred na nohe môže vzniknúť v dôsledku nedostatočného obehu v dolných končatinách alebo tiež následkom bakteriálnej, hubovej alebo vírusovej infekcie. *Pozrite tiež časti Antibakteriálny, Antifungálny, Antivírusový, Obehový systém: obeh.*

Oleje: 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 rumanček rímsky (Roman chamomile), 🌿 pakost (geranium)

—Ústne: pozrite časť Afty

—Peptické:

Peptický vred je vred, ktorý sa tvorí v tej časti tráviaceho systému, kde sa vyskytuje kyselina, ako napríklad v žalúdku (gastrický), pažeráku alebo hornej časti tenkého čreva (duodenálny). *Tiež pozrite heslá duodenálne a gastrické v tejto časti.*

Recept 1: Ochuťte 1 liter vody 1 kvapkou škorice a popíjajte po troškách počas dňa.

—Varikóznny vred:

Varikóznny vred je vred na dolnej časti nohy v mieste výskytu kŕčových (opuchnutých) žíl.

Oleje: ☉čajovník (melaleuca), ☉muškát (geranium), ☉levanduľa (lavender), ☉eukalyptus (eucalyptus), ☉tymián (thyme)

🕒: Dajte 1 kvapku oleja do ryžového alebo mandľového mlieka a vypite. Dajte olej do prázdnej tobolky a prehltajte ju. Pridajte 1 kvapku alebo menej ako dochucovadlo do jedla po uvarení.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Aplikujte ako teplý obklad.

📖: Dodatočný výskum:

Majorán: Perorálne podávanie majoránového extraktu výrazne znížilo výskyt vredov, bazálnu žalúdočnú sekréciu a množstvo kyseliny u potkanov (Al Howiriny a kol., 2009).

Citrón: Citrónový éterický olej a jeho hlavná zložka (limonén) prejavovali u potkanov gastroochranný účinok pri vyvolaní žalúdočných vredov (Rozza a kol., 2011).

Kôpor: Perorálne podávanie extraktu z kôprových semien účinne pôsobilo proti sekréciu a vzniku vredov počas navodenia žalúdočných lézií HCl a etanolom u myši (Hosseinzadeh a kol., 2002).

Vši

pozrite časť Hmyz: vši

Vybočený palec

pozrite časť Burzitída: vybočený palec

Vyčerpanie

pozrite časť Energia: vyčerpanie

Výdrž

Oleje: ☉mäta pieporná (peppermint) 📖

Iné: ☉Komplex na energiu a výdrž, ☉Komplex bunkovej vitality, ☉Žuvací multivitamín, ☉Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ☉Rybí omega-3 olej, ☉Komplex živín zo stravy ako zdroj živín a antioxidantov podporujúcich zdravú bunkovú funkciu a hladinu energie.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte

🕒: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

📖: Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Kvázi experimentom porovnávajúcim výkon počas cvičenia pred konzumáciou minerálnej vody obsahujúcej éterický olej z mäty piepornej a po nej, ktorý trval 10 dní, sa zistilo, že konzumácia oleja z mäty piepornej vedie počas cvičenia k lepšiemu výkonu (vrátane zvýšenia respiračnej efektívnosti, výdaja energie, času k vyčerpaniu a vzdialenosti prejdenej počas cvičenia a zníženia kľudovej a záťažovej tepovej frekvencie) (Meamarbashi a kol., 2013).

Výkyvy nálady

Výkyvy nálady predstavujú prudké zmeny nálady spôsobené únavou alebo náhlym narušením telesnej hormonálnej rovnováhy.

Oleje: ☉šalvia muškátová (clary sage), ☉Upokojujúca zmes, ☉levanduľa (lavender), ☉Uzemňujúca zmes, ☉rozmarín (rosemary), ☉Rozveseľujúca zmes, ☉muškát (geranium), ☉ruža (rose), ☉ylang ylang, ☉santalové drevo (sandalwood), ☉citrón (lemon), ☉mäta pieporná (peppermint), ☉bergamot, ☉fenikel (fennel)

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte olej priamo alebo po jeho aplikácii na ruky.

Vyrážky

pozrite časť Akné

Vysoký krvný tlak

Pozrite časť Krv: krvný tlak: vysoký

Vyvrtnutie

pozrite časť Svalové/spojivové tkanivo: vyvrtnutie

Vzpruženie

Oleje: ☉gaultéria (wintergreen), ☉eukalyptus (eucalyptus), ☉mäta pieporná (peppermint)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na zadnú časť krku alebo spánky.

👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Zábudlivosť

pozrite časť Pamäť

Zadržiavanie vody

pozrite časť Diuretikum, Edém

Zápal

pozrite tiež časť Antioxidant

Zápal predstavuje reakciu tela voči infekcii alebo poraneniu. Charakterizuje ho začervenanie, opuchnutie, horúčosť a bolesť. Zápal je reakciou imunitného systému, ktorá umožňuje telu zabrániť šíreniu infekcie a bojovať proti nej alebo opraviť poškodené tkanivo

rozšírením krvných ciev a zvýšením ich priepustnosti, čím sa dosiahne väčší prísun krvi k poranenému alebo infikovanému tkanivu. Zatiaľ čo istá miera zápalu je užitočná pre boj s chorobou a hojenie poranení, príliš veľa zápalu alebo chronický zápal môžu telo oslabovať.

Oleje: ☉☉ Kadidlo (frankincense) ☐, ☉☉ Čajovník (melaleuca) ☐, ☉☉ Eukalyptus (eucalyptus) ☐, ☉ Oregáno, ☉ Zmes na úľavu, ☉ Levandúľa (lavender) ☐, ☉ Kardamón (cardamom) ☐, ☉☉ Pačuli (patchouli), ☉ Rumanček rímsky (Roman chamomile) ☐, ☉ Myrha (myrrh) ☐, ☉ Rozmarín (rosemary) ☐, ☉☉ Mäta pieporná (peppermint) ☐, ☉☉ Gaultéria (wintergreen) ☐, ☉☉ Klinček (clove) ☐, ☉ Tymián (thyme) ☐, ☉ Muškát (geranium) ☐, ☉ Slamienka (helichrysum) ☐, ☉ Zmes proti starnutiu, ☉ Borievka (juniper berry), ☉ Cédrové drevo (cedarwood) ☐, ☉☉ Upokojujúca zmes, ☉☉ Citrónová tráva (lemongrass), ☉☉ Cyprus (cypress)

Iné: ☉ Komplex bunkovej vitality a ☉ Komplex živín zo stravy alebo ☉ Žuvací multivitamín obsahujúce polyfenoly a iné antioxidanty, ktoré pomáhajú zmierniť oxidačný stres spojený so zápalom. ☉ Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo ☉ Rybí omega-3 olej obsahujúce omega-3 mastné kyseliny, ktoré pomáhajú vyvážiť zápalovú reakciu.

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto a zadnú časť krku pri dolnej časti lebky. Pridajte 3-4 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

☉: Dajte 1-2 kvapky oleja pod jazyk alebo dajte 2-3 kvapky do prázdnej tobolky a prehltajte ju. Dajte 1-2 kvapky do štvrt litra ryžového alebo mandľového mlieka a vypite. Užívajte výživové doplnky podľa návodu na obale.

☉: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Pridajte 1-2 kvapky do misky s horúcou vodou alebo zvlhčovača vzduchu a inhalujte výpary na zmiernenie zápalu v dýchacom systéme.

☐: Dodatočný výskum:

Kadidlo: Alfa-pinén blokoval prozápalové reakcie v bunkách THP-1 (Zhou a kol., 2004).

Kadidlo: Extrakty z druhu *Boswellia frereana* potláčali prozápalové molekuly zapojené do rozpadu kĺbovej chrupavky (Blain a kol., 2009).

Kadidlo: Zlúčeniny z druhu *Boswellia serrata* pôsobili protizápalovo znížením tvorby prozápalových cykoinov a mediátorov, ktoré spúšťajú zápalový proces (Gayathri a kol., 2007).

Kadidlo: Acetónový extrakt z kadidla znížil artritické skóre, zmenšil edém (opuch) labiek a potláčal prozápalové cytokíny (bunkoví poslovia) (Fan a kol., 2005).

Kadidlo: Incensol acetát izolovaný z kadidla preukázal protizápalový a neuroochranný účinok u myši s uzavretými poraneniami hlavy (Moussaieff a kol., 2008).

Čajovník: Olej z druhu *Melaleuca alternifolia* zasahoval do tvorby reaktívnych foriem kyslíka (ROS) leukocytmi (bielymi krvinkami), čo naznačuje možné protizápalové pôsobenie (Caldefie-Chézet a kol., 2004).

Čajovník: Čajovníkový olej aplikovaný na histamínom navodený edém (opuch) uší myši významne znížil opuchnutie (Brand a kol., 2002).

Čajovník: Čajovníkový olej znižoval počas kontaktnej alergickej reakcie opuchnutie kože myši senzibilizovaných voči chemickej látke haptén (Brand a kol., 2002).

Čajovník: Niekoľko zložiek čajovníkového oleja rozpustných vo vode potláčalo tvorbu superoxidu monocytmi (typ bielej krvinky, ktorý je súčasťou imunitného systému) (Brand a kol., 2001).

Čajovník: Vo vode rozpustná zložka čajovníkového oleja terpinén-4-ol potláčala tvorbu prozápalových mediátorov v ľudských monocytoch (typ bielej krvinky, ktorý je súčasťou ľudského imunitného systému) (Hart a kol., 2000).

Čajovník: Inhalovanie čajovníkového oleja malo protizápalové účinky u samcov potkanov s navodeným zápalom pobrušnice (Golab a kol., 2007).

Čajovník: Čajovníkový olej aplikovaný u dobrovoľníkov na miesto histamínom navodeného opuchnutia a sčervnenia znížil priemernú veľkosť opuchu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Koch a kol., 2002).

Čajovník: Čajovníkový olej znižoval zápal kože citlivej na nikel po jej vystavení niklu u ľudí (Pearce a kol., 2005).

Eukalyptus: Eukalyptový olej zmiernoval zápalové procesy interakciou s kyslíkovými radikálmi a zasahovaním do aktivácie leukocytov (Grassmann a kol., 2000).

Eukalyptus: 1,8-cineol (eukalyptol) prejavoval protizápalové účinky u potkanov v niekoľkých skúškach a mal antinociceptívne (bolest' znižujúce) účinky u myši, pravdepodobne dosiahnuté utlmením centrálného nervového systému (Santos a kol., 2000).

Eukalyptus: Eukalyptový olej mal protizápalové a mucín mal inhibičné účinky u potkanov s bronchitídou navodenou lipopolysacharidmi (Lu a kol., 2004).

Eukalyptus: Oleje z troch druhov eukalyptusu (*citriodora*, *tereticornis* a *globulus*) prejavovali analgetické (bolest' zmiernujúce) a protizápalové vlastnosti u potkanov (Silva a kol., 2003).

Eukalyptus: Extrakty z eukalyptu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusný (NO) a potláčali jeho tvorbu v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Levandúľa: Olej druhu *Lavandula angustifolia* znižoval navodené zväčšenie potkanov a zmenšoval edém (opuch) labiek vyvolaný karagénanom, čo naznačuje protizápalový účinok (Hajhashemi a kol., 2003).

Levandúľa: Linalool and linalyl acetát (z levandule a iných éterických olejov) pôsobili protizápalovo u potkanov, u ktorých bol karagénanom navodený edém (zápal) (Peana a kol., 2002).

Kardamón: Kardamónový éterický olej znížil edém labiek potkanov o 76 % kontrolnej hodnoty, čo ilustruje značné protizápalové pôsobenie (al Zuhair a kol., 1996).

Rumanček rímsky: Chamazulén, látka nachádzajúca sa v oleji z rumančeka, blokoval tvorbu leukotriénu (signálnej chemickej látky zapojenej do zápalového procesu) v neutrofilných granulocytoch (biele krvinky obsahujúce granuly a tvoriace súčasť imunitného systému). Tiež preukázal antioxidačný účinok (Safayhi a kol., 1994).

Myrha: Myrhový olej v množstvách, ktoré nie sú toxické, znižoval tvorbu interleukínu (chemickej signálnej molekuly, ktorá plní úlohu pri zápalových reakciách) fibroblastami v dasnách (Tipton a kol., 2003).

Myrha: Myrhový olej v množstvách, ktoré nie sú toxické, potláčal interleukín (chemický posol podieľajúci sa na zápale), sčasti potláčaním PGE2 (prostaglandínu E, lipidovej zlúčeniny, ktorá plní v tele niekoľko rôznych funkcií chemickeho posla, tiež pri zápalových reakciách) (Tipton a kol., 2006).

Rozmarín: Etanolový extrakt z rozmarínu mal antiproliferačný (proti bujneniu) účinok na bunky ľudskej leukémie a karcinómu prsníka a tiež antioxidačný účinok (Cheung a kol., 2007).

Rozmarín: Etanolový extrakt z rozmarínu preukázal antinociceptívne (bolest' blokujúce) a protizápalové pôsobenie u myši a potkanov (González-Trujano a kol., 2007).

Rozmarín: Rozmarínový olej prejavoval protizápalové a periférne antinociceptívne (blokujúce bolestivé podnety) vlastnosti u myši (Takaki a kol., 2008).

Mäta pieporná: Kombinácia olejov z mäty piepornej a rasce viedla k zníženiu viscerálnej hyperalgie (precitlivenosť na bolesť v žalúdočnočrevnom trakte) po navodenom zápale u potkanov (Adam a kol., 2006).

Mäta pieporná: L-mentol potlačal tvorbu zápalových mediátorov v ľudských monocytoch (typ bielej krvinky zapojený do imunitných reakcií) (Jürgens a kol., 1998).

Gaultéria: Metylsalicylát (nachádzajúci sa v olejoch z gaultérie alebo brezy) potlačal leukotrién C4 (chemický posol zapojený do zápalových reakcií), pričom tiež preukázal schopnosť chrániť žalúdok pred poranením navodeným etanolom u potkanov (Trautmann a kol., 1991).

Klinček: Eugenol (nachádzajúci sa v éterickom oleji z klinčeka) zvyšoval protizápalové pôsobenie oleja z tresčej pečene (znižoval zápal o 30 %) (Reddy a kol., 1994).

Klinček: Olej z klinčeka zvyšoval humorálnu imunitu a znižoval bunkami sprostredkovanú imunitu u potkanov, čo ilustruje, že môže upraviť imunitné reakcie a vcelku účinkuje ako protizápalový činidlo (Halder a kol., 2011).

Tymián: Extrakty z eukalyptusu a tymiánu mali vysokú schopnosť zneškodňovať oxid dusný (N₂O) a potlačali jeho tvorbu v makrofágoch. To by mohlo vysvetliť ich pozitívny účinok pri respiračných zápalových ochoreniach (Vigo a kol., 2004).

Muškat: Lokálna aplikácia muškátového oleja znižovala zápalovú reakciu zhlukovania neutrofilov (bielych krviniek) u myši (Maruyama a kol., 2005).

Slamienka: Arzanol extrahovaný zo slamienky potlačal replikáciu vírusu HIV-1 v T bunkách a tiež potlačal uvoľňovanie prozápalových cytokínov (chemický posol) v monocytoch (Appendino a kol., 2007).

Cédrové drevo: O oleji z *Juniperus virginiana* sa zistilo, že má protizápalové účinky u myši (Tumen a kol., 2013).

Kôpor: Olejový extrakt z kôporu mal silnejšie protizápalové účinky pri lokálnej aplikácii na zapálené labky potkanov než protizápalový liek diklofenak (Naseri a kol., 2012).

Zápal spojiviek

pozrite časť *Oči: zápal spojiviek*

Zápcha

pozrite časť *Tráviaci systém: zápcha*

Závislosti

Závislosť predstavuje posadnutosť, nutkavú potrebu alebo extrémnu psychologickú závislosť, ktorá zasahuje do schopnosti alebo želania jednotlivca normálne existovať. Medzi bežné závislosti patrí závislosť na drogách, alkohole, káve, tabaku, cukre, videohrách, práci, hazardných hrách, peniazoch, pornografii, nutkavé prejedanie sa atď.

—Alkohol :

Oleje: 🍷rozmarín (rosemary), 🍷Čistiaca zmes, 🍷Upokojujúca zmes, 🍷borievka (juniper berry), 🍷slamienka (helichrysum), 🍷levanduľa (lavender), 🍷pomaranč (orange)

—Drogy:

Oleje: 🍷Čistiaca zmes, 🍷Upokojujúca zmes, 🍷grapefruit (abstinenčné príznaky)📖, 🍷levanduľa (lavender), 🍷bazalka (basil), 🍷eukalyptus (eucalyptus), 🍷majorán (marjoram), 🍷pomaranč (orange), 🍷santalové drevo (sandalwood), 🍷rumanček rímsky (Roman chamomile), 🍷gaultéria (wintergreen)

—Fajčenie:

Oleje: 🍷čierne korenie (black pepper), 🍷klinček (clove) alebo 🍷Ochranná zmes aplikované na jazyk

—Cukor:

Oleje: 🍷Čistiaca zmes, 🍷Upokojujúca zmes

—Abstinenčné príznaky:

Oleje: 🍷levanduľa (lavender), 🍷grapefruit, 🍷pomaranč (orange), 🍷santalové drevo (sandalwood), 🍷majorán (marjoram)

—Práca:

Oleje: 🍷levanduľa (lavender), 🍷bazalka (basil), 🍷majorán (marjoram), 🍷muškát (geranium)

🍷: Nechajte rozptyliť do vzduchu. Inhalujte arómu oleja priamo.

🍷: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na spánky alebo reflexné body.

📖: Dodatočný výskum:

Grapefruit a pomaranč: Injekčné podanie limonénu – bežného terpénu, ktorý sa vyskytuje v mnohých citrusových éterických olejoch, – viedlo u potkanov, ktorým bol podaný metamfetamín, k potlačeniu behaviorálnych prejavov užívania drogy. Vyšetrenie *nucleus accumbens* potkanov odhalilo, že limonén môže účinkovať regulovaním hladiny dopamínu a funkcie serotonínových receptorov (Yun, 2014).

Čierne korenie: Inhalovanie výparov oleja z čierneho korenia znižovalo chuť na fajčenie a symptómy úzkosti u fajčiarov, ktorým bolo zamedzené fajčiť, v porovnaní s kontrolnou skupinou (Rose a kol., 1994).

Závrat

pozrite tiež časť *Nauzea: kinetóza, uši*

Závratom sa označuje pocit, že sa prostredie a predmety v okolí človeka hýbu alebo točia. Zvyčajne je sprevádzaný stratou rovnováhy alebo nutkaním na vracanie. Závrat môžu spôsobiť ušné ochorenia, ušné infekcie alebo kinetóza.

Oleje: 🍷zázvor (ginger), 🍷slamienka (helichrysum), 🍷muškát (geranium), 🍷bazalka (basil), 🍷levanduľa (lavender)

Recept 1: Aplikujte po 1-2 kvapkách slamienky, muškátu a levandule na vrchnú časť každého ucha (zľahka pomasírujte), potom oleje aplikujte za každé ucho a smerom nadol poza čelust' k miestu hneď pod čelust'ou. Nakoniec aplikujte 1-2 kvapky bazalky za každé ucho a smerom nadol. Môžete tak urobiť viackrát denne, pokiaľ nedôjde k zníženiu symptómov.

- ☞: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky okolo uší a na reflexné body na chodidlách.
- 🌿: Inhalujte olej priamo z fľašky. Naneste olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Zimnica

pozrite časť *Horúčka, Otepľujúce oleje*

Zmätok

Oleje: 🌿🌿 Zmes na sústredenie, 🌿 kadidlo (frankincense), 🌿 santalové drevo (sandalwood), 🌿 Uzemňujúca zmes, 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 borievka (juniper berry), 🌿 majorán (marjoram), 🌿 cédrové drevo (cedarwood), 🌿 bazalka (basil), 🌿 ylang ylang, 🌿 jedľa biela (white fir), 🌿 tymián (thyme), 🌿 muškát (geranium), 🌿 ruža (rose), 🌿 zázvor (ginger)

- ☞: Aplikujte na zadnú časť krku a spodnú časť chodidiel.
- 🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte.

Znečistenie

pozrite časť *Očistenie*

Znečistenie ovzdušia

Znečistenie ovzdušia je prítomnosť chemických látok, biologického materiálu a iných látok v atmosfére, ktoré môžu potencionálne poškodiť zdravie ľudí, životné prostredie alebo iné živé organizmy.

Oleje: 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 Ochranná zmes, 🌿 citrón (lemon), 🌿 citrónová tráva (lemongrass), 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 rozmarín (rosemary), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 cyprus (cypress), 🌿 grapefruit

—Dezinfekčné prostriedky:

Oleje: 🌿 Čistiaca zmes, 🌿 citrón (lemon), 🌿 eukalyptus (eucalyptus), 🌿 klinček (clove), 🌿 grapefruit, 🌿 mäta pieporná (peppermint), 🌿 gaul-téria (wintergreen)

Zmes 1: Skombinujte olej z citrónovej trávy s olejom muškátu a nechajte ich rozptýliť do vzduchu ☞.

🌿: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

📌: Dodatočný výskum:

Zmes 1: Zmes oleja z citrónovej trávy a oleja z muškátu znižovala množstvo baktérií prenášaných vzduchom o 89 % v kancelárskych priestoroch po tom, ako bola rozptýľovaná do vzduchu po dobu 15 hodín (Doran a kol., 2009).

Zneužívanie

Zneužívaním sa označuje škodlivé správanie sa k niekomu alebo zaobchádzanie s niečím. Zneužívanie má mnoho rôznych podôb: telesné, sexuálne, verbálne, psychologické atď. Zneužívanie má často vo všetkých svojich podobách na jednotlivca dlhodobé negatívne účinky.

Oleje: 🌿 Rozveselujúca zmes, 🌿 levanduľa (lavender), 🌿 medovka (melissa), 🌿 santalové drevo (sandalwood)

- ☞: Aplikujte olej lokálne na oblasť srdca, votrite na každé ucho a následne vytvorte z dlaní miskú a zhlboka sa z nich nadýchnite, aby ste uvoľnili negatívne emócie spojené so zneužívaním.

Zoštíhľujúce a tonizujúce oleje

pozrite časť *Váha: zoštíhlenie/tonizovanie*

Zubná infekcia

pozrite časť *Ochorenia úst*

Zubné kazy

pozrite časť *Ochorenia úst: zubné kazy*

Zubný povlak

pozrite časť *Antibakteriálny, Ochorenia úst*

Zuby

pozrite časť *Ochorenia úst*

Zúfalstvo

pozrite časť *Depresia*

Zvieratá

Iba 1-2 kvapky oleja sú potrebné u väčšiny zvierat, keďže reagujú na oleje rýchlejšie než ľudia. Za účelom aplikácie oleja na väčšiu plochu a aby mohol byť použitý u malých zvierat, predovšetkým mačiek, možno éterický olej značne zriediť pridaním frakcionovaného kokosového oleja.

–Krvácanie:

Oleje: 🍃slamienka (helichrysum), 🍃muškát (geranium)

–Kosti (bolest):

Oleje: 🍃gaultéria (wintergreen), 🍃Zmes na úľavu, 🍃citrónová tráva (lemongrass)

–Upokojenie:

Oleje: 🍃🍃Upokojujúca zmes, 🍃🍃levandúľa (lavender), 🍃🍃Povzbudzujúca zmes

–Rakovina, koža

Oleje: 🍃santalové drevo (sandalwood)🍃, 🍃kadidlo (frankincense)

–Mačky:

Valerie Worwoodová hovorí, že mačku môžete liečiť tak, ako by ste liečili dieťa (pozrite časť Deti a dojčatá). Oleje značne zriedte základovým olejom. *Vyhýbajte sa čajovníku a pri používaní olejov buďte nanajvýš opatrní.*

–Nachladnutie a kašeľ:

Oleje: 🍃eukalyptus (eucalyptus), 🍃čajovník (melaleuca) (nie pre mačky). Aplikujte na srst alebo brucho.

–Kravy:

Oleje: Pri hnačke použite 5 kvapiek 🍃Zmesi na trávenie na brucho (pre aplikáciu na väčšiu plochu zriedte frakcionovaným kokosovým olejom). O 2 hodiny zopakujte.

–Psi:

–Úzkosť/nervozita

Oleje: 🍃Upokojujúca zmes, 🍃levandúľa (lavender), 🍃Uzemňujúca zmes. Rozotrite 1-2 kvapky medzi dlanami a aplikujte na ňufák, medzi prsty na nohách, na vrchnú časť chodidiel, kde ich môže pes cítiť, a na okraje uší.

–Artritída:

Oleje: 🍃kadidlo (frankincense)🍃

Zmes 1: Zmiešajte rovnaké časti rozmarínu, levandule a zázvoru. Rozriedte frakcionovaným kokosovým olejom a aplikujte lokálne na postihnuté kĺby.

–Poranenie kostí:

Oleje: 🍃gaultéria (wintergreen)

–Dermatitída:

Oleje: 🍃čajovník (melaleuca)🍃. **Poznámka:** Pri použití veľkých množstiev čajovníkového oleja u niektorých plemien psov boli hlásené isté nežiadúce účinky. Kontaktujte veterinárneho lekára pred použitím čajovníkového oleja u psov. Pri menších psoch používajte iba malé množstvo oleja, značne zriedeného.

–Srdcové problémy:

Oleje: 🍃mäta pieporná (peppermint) (na labky), 🍃Ochranná zmes (aplikujte na chrbát s teplým obkladom)

–Spánok:

Oleje: 🍃levandúľa (lavender)(na labky), 🍃Upokojujúca zmes (na brucho)

–Mozgová príhoda:

Oleje: 🍃kadidlo (frankincense) (na oblasť mozgového kmeňa/zadnú časť krku), 🍃Uzemňujúca zmes (na každú labku)

–Kliešte a uštipnutie hmyzom:

Oleje: 🍃Čistiaca zmes (kvapnite priamo na kliešťa alebo rozriedte a aplikujte na ranu)

–Cestovná nevoľnosť:

Oleje: 🍃mäta pieporná (peppermint) (rozriedte a vtrite na brucho)

–Bolesť v uchu:

Zmes 2: Skombinujte 1 kvapku čajovníka, 1 kvapku levandule a 1 kvapku rumančeka rímskeho v 1 čajovej lyžičke frakcionovaného kokosového oleja. Aplikujte 1-2 kvapky do vnútra a na von-kajšiu stranu ucha.

—Ušné infekcie:

Oleje: 🌿 **Čistiaca zmes** Namočte vatovú tyčinku do oleja a aplikujte do vnútra a na prednú stranu ucha.

—Blchy:

Oleje: 🌿 **citrónová tráva (lemongrass)**, 🌿 **eukalyptus (eucalyptus)**. Pridajte 1-2 kvapky oleja do šampónu.

—Kone:

—Úzkosť/nervozita

Oleje: 🌿 **Upokojujúca zmes** votrite 1-2 kvapky do dlaní a aplikujte na nos, kolená, jazyk a prednú časť hrudníka.

—Hniloba kopyt:

Zmes 3: Skombinujte 1 kvapku rumančeka rímskeho, 1 kvapku tymianu a 1 kvapku medovky v 1 čajovej lyžičke frakcionovaného kokosového oleja a aplikujte na dané miesto.

—Infekcia:

Oleje: 🌿 **Ochranná zmes**

—Zlomeniny nôh:

Oleje: 🌿 **závor (ginger)** Rozriedte olej a naneste ho na nohu s horúcim obkladom ovitým okolo nohy. Po zahojení zlomeniny masírujte nohu zmesou 🌿 **rozmarínu (rosemary)** a 🌿 **tymiánu (thyme)** zriedenou frakcionovaným kokosovým olejom. To môže posilniť väzy a zabrániť väpenatenu.

—Svalové tkanivo

Oleje: Aplikujte rovnaké množstvá 🌿 **citrónovej trávy (lemongrass)** a 🌿 **levanduľa (lavender)** na dané miesto a následne miesto oviňte na podporu regenerácie pretrhnutého svalového tkaniva.

—Rany:

Oleje: 🌿 **slamienka (helichrysum)**

—Parazity:

Oleje: 🌿 **levanduľa (lavender)**, 🌿 **Zmes na trávenie, cédrové drevo (cedarwood)**. Vtrite do ľabiek na vypudenie parazitov.

👉: Aplikujte podľa uvedeného návodu. Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na dané miesto.

🌀: Nechajte rozptýliť do vzduchu.

🔍: **Dodatočný výskum:**

Santalové drevo: O santalovom oleji sa zistilo, že znižuje množstvo kožných papilómov (nádorov) u myši (Dwivedi a kol., 1997).

Santalové drevo: Alfa-santalol izolovaný zo santalového éterického oleja oneskoroval výskyt a znižoval početnosť kožných nádorov (papilómov) u myši (Dwivedi a kol., 2003).

Santalové drevo: Rôzne koncentrácie alfa-santalolu (zo santalového dreva) boli testované proti rakovine kože u myši. Všetky koncentrácie potláčali rozvoj rakoviny kože (Dwivedi a kol., 2005).

Santalové drevo: 5 % roztok alfa-santalolu (zo santalu) zabraňoval u myši tvorbe kožných nádorov, ktoré spôsobuje ultrafialové žiarenie typu B (UVB žiarenie) (Dwivedi a kol., 2006).

Santalové drevo: Perorálne užívanie santalového oleja zvýšilo aktivitu GST (bielkovina v bunkových membránach, ktorá môže pomôcť pri eliminácii toxínov) a hladinu v kyselinách rozpustého sulphydrylu. To naznačuje možný chemopreventívny účinok na karcinogézu (Banerjee a kol., 1993).

Santalové drevo Predliečba alfa-santalolom pred ožiareními UVB žiarením (ultrafialovým žiarením typu B) významne obmedzila vývin kožných nádorov a ich početnosť a viedla k vzniku proapoptotických a nádor potláčajúcich bielkovín (Arasada a kol., 2008).

Kadidlo: Acetónový extrakt z kadidla znížil artritické skóre, zmenšil edém (opuch) ľabiek a potláčal prozápalové cytokíny (bunkoví poslovia) (Fan a kol., 2008).

Čajovník: Krém s 10 % obsahom čajovníkového oleja bol účinnejší pri liečbe dermatitídy u psov než komerčne dostupný kožný krém (Reichling a kol., 2004).

Limetka, levanduľa, majorán, oregáno, mäta pieporná, slamienka: Malacalm®, komerčne dostupná zmes obsahujúca éterické oleje z limetky, levandule, majoránu, oregána, mäty piepornej a slamičky, bol klinicky úspešný pri liečbe *Malassezia pachydermatis* (hubovej kožnej infekcie) u psov (Nardoni a kol., 2014).

Oregáno: Štyri zo siedmich mačiek postihnutých hubovými mykózami (*Microsporum canis*) sa zotavilo klinicky, ako i na základe výsledkov mikrobiologického vyšetrenia, a to lokálnou aplikáciou rozriedeného oregánového oleja vykonávanou po dobu 1 mesiaca (Mugnaini a kol., 2012).

Zvyky

pozrite časť **Závislosti**

Žalúdok

pozrite časť **Tráviaci systém: žalúdok**

Ženské ochorenia

pozrite tiež časť **Endometrióza, Tehotenstvo/materstvo**

—**Hemorágia:** pozrite časť **Krv:hemorágia**

—**Návaly horúčavy:**

Nával horúčavy je náhly intenzívny pocit horúčosti v tvári a hornej časti tela často sprevádzaný zvýšeným srdcovým tepom, potením, závratom, bolesťou hlavy, slabosťou alebo úzkosťou. Návaly horúčavy sa všeobecne spájajú so symptómami menopauzy a premenopauzy.

Oleje: 🌿🌀 **Mesačná zmes pre ženy**, 🌿 **Uzemňujúca zmes**, 🌿 **mäta pieporná (peppermint)**, 🌿 **šalvia muškátová (clary sage)**

Iné: ○Fytoestrogénový komplex , ○Denné výživové doplnky (ako napríklad Komplex bunkovej vitality, Komplex esenciálnych olejov a omega kyselín alebo Vegánsky komplex esenciálnych olejov a omega kyselín, ○Rybí omega-3 olej, a Komplex živín zo stravy)

Recept 1: Ráno aj večer aplikujte po 1-2 kvapkách Stabilizujúcej zmesi a mäty piepornej na zadnú časť krku, potom aplikujte 1-2 kvapky šalvie muškátovej na predlaktia ráno a členky večer. Denné výživové doplnky možno tiež užívať na reguláciu hormonálneho systému.

—Hormóny (vyváženie):

Oleje: ☞☞Mesačná zmes pre ženy, ☞☞ylang ylang, ☞☞šalvia muškátová (clary sage)

Iné: ○Fytoestrogénový komplex

—Neplodnosť:

Neplodnosť je klinicky definovaná ako neschopnosť otehotnieť po roku snaženia. K jej vzniku môže viesť ktorákolvek z viacerých príčin.

Oleje: ☞☞šalvia muškátová (clary sage) , ☞☞muškát (geranium) , ☞☞medovka (melissa) , ☞☞cyprus (cypress) , ☞☞tymián (thyme) , ☞☞fenikel (fennel) , ☞☞rumanček rímsky (Roman chamomile) , ☞☞ylang ylang

—Menopauza:

Menopauza je obdobie, keď dochádza k trvalému zániku menštruácie a plodnosti u žien. U väčšiny amerických žien sa menopauza vyskytuje vo veku okolo 51 rokov a často ju sprevádzajú návaly horúčavy, nepravidelná menštruácia, suchosť v pošve, výkyvy nálady, poruchy spánku, vypadávanie vlasov, pribratie v páse a znížená plodnosť.

Oleje: ☞☞Mesačná zmes pre ženy, ☞☞cyprus (cypress) , ☞☞levanduľa (lavender) ☞☞rumanček rímsky (Roman chamomile) , ☞☞pomaranč (orange) , ☞☞šalvia muškátová (clary sage) , ☞☞fenikel (fennel) ☞☞bazalka (basil) , ☞☞muškát (geranium) , ☞☞rozmarín (rosemary) , ☞☞tymián (thyme)

Iné: ○Fytoestrogénový komplex , ○Komplex na výživu kostí

—Premenopauza:

Oleje: ☞☞Mesačná zmes pre ženy, ☞☞šalvia muškátová (clary sage) , ☞☞levanduľa (lavender)

Iné: ○Fytoestrogénový komplex , ○Komplex na výživu kostí

—Menštruácia:

Menštruácia, tiež známa ako menzes, je pravidelné odlupovanie sliznice maternice a výtok krvi z pošvy v čase, keď žena nie je tehotná. Menštruácia trvá dva až sedem dní a opakuje sa v priemere každých 28 dní.

—Amenorea:

Amenorea je neprítomnosť menštruácie. Nasledovné oleje môžu navodiť menštruáciu (emenagogá) a z tohto dôvodu môže byť potrebné vyhybať sa im počas tehotenstva. Ďalšie informácie týkajúce sa bezpečnosti nájdete v časti Tehotenstvo/materstvo.

Oleje: ☞☞Mesačná zmes pre ženy, ☞☞bazalka (basil) , ☞☞šalvia muškátová (clary sage) , ☞☞mäta pieporná (peppermint) , ☞☞rozmarín (rosemary) , ☞☞borievka (juniper berry) , ☞☞majorán (marjoram) , ☞☞levanduľa (lavender) , ☞☞rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: ○Fytoestrogénový komplex

—Dysmenorea:

Dysmenorea je bolestivá menštruácia. Aplikujte jeden alebo viac z týchto olejov na brucho. Horúci obklad môže tiež pomôcť.

Oleje: ☞☞Mesačná zmes pre ženy, ☞☞šalvia muškátová (clary sage) ☞☞muškát (geranium) ☞☞levanduľa (lavender)☞☞ruža (rose)☞☞cyprus (cypress) , ☞☞mäta pieporná (peppermint) , ☞☞majorán (marjoram) , ☞☞rumanček rímsky (Roman chamomile) , ☞☞bazalka (basil) , ☞☞rozmarín (rosemary) , ☞☞fenikel (fennel)

Iné: ○Fytoestrogénový komplex

—Nepravidelná:

Oleje: ☞☞Mesačná zmes pre ženy, ☞☞mäta pieporná (peppermint) , ☞☞rozmarín (rosemary) , ☞☞rumanček rímsky (Roman chamomile) , ☞☞šalvia muškátová (clary sage) , ☞☞fenikel (fennel) , ☞☞levanduľa (lavender) , ☞☞ruža (rose)

Iné: ○Fytoestrogénový komplex

–Menorágia:

Menorágia je abnormálne silné alebo dlhotrvajúce menštruačné krvácanie. Tiež môže označovať nepravidelné krvácanie v ktorúkoľvek dobu. Menorágia môže byť znakom závažnejšieho ochorenia, preto, prosím, navštívte svojho lekára.

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ cyprus (cypress), ☉ muškát (geranium), ☉ rumanček rímsky (Roman chamomile), ☉ ruža (rose)

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Slabá:

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ mäta pieporná (peppermint), ☉ levanduľa (lavender), ☉ medovka (melissa)

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Vaječníky:

Vaječníky sú ženské pohlavné orgány, v ktorých sa tvoria a dozrievajú vajíčka.

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ rozmarín (rosemary), ☉ muškát (geranium), ☉ Zmes na trávenie

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Vaječníková cysta:

Oleje: ☉ bazalka (basil)

–Predmenštruačný syndróm:

Predmenštruačný syndróm (PMS) zahŕňa skupinu symptómov, ako napríklad podráždenosť, úzkosť, náladovosť, nadúvanie, citlivosť prsníkov, bolesti hlavy a kŕče, ktoré sa vyskytujú dni alebo hodiny pred začiatkom menštruácie a s jej nástupom sa strácajú. Predpokladá sa, že PMS je spôsobený kolísaním hladiny hormónov počas tohto obdobia alebo spôsobom, akým telo rozkladá progesterón. O príjme kofeínu z nápojov a čokolády sa tiež predpokladá, že zintenzívňuje symptómy PMS.

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ šalvia muškátová (clary sage), ☉ muškát (geranium), ☉ fenikel (fennel), ☉ levanduľa (lavender), ☉ bergamot, ☉ grapefruit

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex, ☉ Komplex na výživu kostí alebo ☉ Komplex živín zo stravy

obsahujúci vápnik, o ktorom sa zistilo, že pomáha zmierňovať symptómy PMS.

–Apatia-malátnosť-únava:

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ grapefruit, ☉ muškát (geranium), ☉ bergamot, ☉ fenikel (fennel)

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Podráždenosť:

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ šalvia muškátová (clary sage), ☉ bergamot, ☉ rumanček rímsky (Roman chamomile)

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Agresia:

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ muškát (geranium), ☉ bergamot

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Depresia-Plač:

Oleje: ☉☉ Mesačná zmes pre ženy, ☉ šalvia muškátová (clary sage), ☉ bergamot, ☉ pakost (geranium)

Iné: ☉ Fytoestrogénový komplex

–Postpartálna depresia: *pozrite časť Tehotenstvo/materstvo: postpartálna depresia*

☉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte na brucho, kríže, plecia alebo reflexné body na chodidlách. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na brucho, kríže a plecia. Aplikujte ako teplý obklad na brucho. Pridajte 1-2 kvapky k 2 čajovým lyžičkám olivového oleja, zmes vložte do pošvy a udrzte ju v nej cez noc za pomoci tampónu.

☉: Dajte na ruky a inhalujte. Nechajte rozptyliť do vzduchu.

☉: Užívajte tobolky podľa návodu na obale.

☐: Dodatočný výskum:

Levanduľa: U samičiek pokusných potkanov s menopauzou pomáhala inhalovanie linaloolu alebo značne izolovaného oleja z *Lavandula burnatii* (obsahoval päť hlavných levandulových olejov a mal vysoký obsah linaloolu) pri zotavení zo zníženej hladiny adrenalinu, noradrenalinu a dopamínu, ktorá bola navodená inhalovaním éteru. Výskumníci vyhlásili, že z týchto výsledkov vyplýva, že levanduľa alebo linalool môžu prispieť k zmierneniu napätia a že môžu byť vhodné na liečbu porúch spojených s menopauzou (Yamada a kol., 2005).

Fenikel: Za použitia pokusných myší so stratou kostnej hmoty po menopauze výskumníci zistili, že perorálne podávanie feniklového oleja po dobu šiestich týždňov v strednej miere zabránilo zníženiu minerálnej hustoty stehennej kosti a minerálneho obsahu kostí v porovnaní s kontrolnou skupinou. Tieto výsledky naznačujú, že feniklový olej má potenciál zabrániť strate kostnej hmoty pri postmenopauzálny osteoporóze (Kim a kol., 2012).

Šalvia muškátová: Počas experimentu so 67 stredoškolskými študentkami bola aromaterapeutická masáž s éterickými olejmi z levandule, šalvie muškátovej a ruže pri liečbe dysmenorey účinnejšia než placebová liečba mandľovým olejom alebo žiadna liečba (Han a kol., 2006).

Šalvia muškátová, Levandula, a majorán: V porovnaní so syntetickou vôňou došlo k poklesu intenzity bolesti spojenej s dysmenoreou a skráteniu dĺžky jej trvania, keď subjekty denne medzi menštruáciami podstúpili brušnú masáž so zmesou éterických olejov z levandule, majoránu a šalvie muškátovej (v pomere 2:1:1) (Ou a kol., 2012).

Ruža: Štúdiu s 92 vysokoškolskými študentkami s primárnou dysmenoreou sa zistilo, že užívanie tobolky obsahujúcej 200 mg extraktu z *Rosa damascena* každých 6 hodín počas prvých 3 dní menštruácie má rovnaký účinok ako podávanie kyseliny mefenamovej (liek s možnými nežiadúcimi reakciami a vedľajšími účinkami) (Bani a kol., 2014).

Tymián: Štúdiu porovnávajúcu podávanie tymiánového éterického oleja, ibuprofenu a placebo sa zistilo, že tymiánový éterický olej, ako aj ibuprofen zmierňujú bolesť spojenú s dysmenoreou a tymiánový éterický olej účinkuje značne lepšie ako placebo (Salmalian a kol., 2014).

Ženy

pozrite časť **Ženské ochorenia**

Žiaľ/smútok

Oleje: 🍋citrón (lemon)👤, 🍋Rozveselujúca zmes, 🍋Uzemňujúca zmes, 🍋levandula (lavender), 🍋bergamot👤, 🍋šalvia muškátová (clary sage), 🍋borievka (juniper berry), 🍋eukalyptus (eucalyptus), 🍋slamienka (helichrysum)

👤: Nechajte rozptýliť do vzduchu. Inhalujte priamo z fľašky. Aplikujte olej na ruky, servítku alebo vatový tampón a inhalujte. Použite 1-2 kvapky ako parfum alebo kolínsku vodu.

👤: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na čelo, plecia alebo chodidlá. Pridajte 1-2 kvapky do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na celé telo.

👤: Dodatočný výskum:

Citrón: Citrónová vôňa zvyšovala pozitívne naladenie u dobrovoľníkov vystavených stresovému faktoru (Kiecolt-Glaser a kol., 2008).

Citrón: Výpary citrónového oleja mali silné protistresové a antidepresívne účinky na myši, ktoré podstúpili niekoľko bežných záťažových testov (Komori a kol., 2006).

Citrón: Citrónový olej a jeho zložka citral znižovali depresívne správanie podobným spôsobom ako lieky proti depresii u potkanov, ktoré podstúpili niekoľko záťažových testov (Komori a kol., 1995).

Citrón: U 12 pacientov trpiacich depesiou sa zistilo, že inhalovanie citrusových aróm znížilo potrebné dávky antidepresív, normalizovalo hladiny neuroendokrinných hormónov a imunitnú funkciu (Komori a kol., 1995).

Bergamot: Citrónový olej a jeho zložka citral (tiež sa nachádza v bergamote) znižovali depresívne správanie podobným spôsobom ako lieky proti depresii u potkanov, ktoré podstúpili niekoľko záťažových testov (Komori a kol., 1995).

Žiarenie

Žiarenie je energia vydávaná zo zdroja a šírená cez priestor alebo hmotu. Medzi rôzne formy žiarenia sa zaraďuje napríklad svetlo, teplo, zvuk, rádiové vlny a mikrovlny, žiarenie gamma a röntgenové žiarenie.

Hoci nás každý deň obklopuje veľa foriem žiarenia, ktoré sú úplne bezpečné (ako napríklad svetlo, zvuk a teplo), časté alebo príliš dlhé vystavenie vysokoenergetickým formám žiarenia môže byť pre telo škodlivé a prípadne môže spôsobiť mutácie molekuly DNA, poškodenie bunkových štruktúr, popáleniny, rakovinu a iné poškodenie.

Oleje: 🍋mäta pieporná (peppermint), 🍋santal (sandalwood)

— Žiarenie gamma:

Oleje: 🍋mäta pieporná (peppermint)👤

— Terapija ožarovaním:

Liečba ožarovaním môže viesť k ohromnej toxicite pečene. Obmedzte používanie olejov s vysokým obsahom fenolu, aby ste predišli zvyšovaniu toxicity pečene. K olejom s vysokým obsahom fenolu patrí gaultéria, breza, klinček, bazalka, fenikel, oregáno, tymián, čajovník a škorica.

— Ultrafialové žiarenie:

Oleje: 🍋santalové drevo (sandalwood)👤, 🍋kadidlo (frankincense), 🍋čajovník (melaleuca)👤, 🍋tymián (thyme)👤, 🍋klinček (clove)👤

— Mokvajúce rany zo žiarenia:

Oleje: 🍋čajovník (melaleuca), 🍋tymián (thyme), 🍋oregáno

👤: Dajte 1-2 kvapky pod jazyk alebo dajte 2-3 kvapky do prázdnej tobolky a prehltnite ju.

👤: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto.

👤: Dodatočný výskum:

Mäta pieporná: Pri vystavení celotelovému žiareniu gamma iba 17 % myši, ktoré boli kŕmené olejom z mäty piepornej, zahynulo v porovnaní so 100 % myši, ktorým olej z mäty piepornej podávaný nebol. Tiež sa zistilo, že myšiam, ktorým bol predtým podávaný olej z mäty piepornej, sa hladina krviniek vrátila po 30 dňoch do normálu, zatiaľ čo myšiam v kontrolnej skupine sa hladina krviniek do normálu nevrátila (a následne zahynuli), čo naznačuje ochranný alebo stimulujúci účinok oleja na krvné kmeňové bunky (Samarth a kol., 2004).

Mäta pieporná: Extrakt z mäty piepornej podávaný perorálne myšiam preukázal schopnosť ochrániť ich semenníky pred poškodením žiarením gamma (Samarth a kol., 2009).

Mäta pieporná: Olej z mäty piepornej, ktorým boli kŕmené myši skôr, ako boli vystavené žiareniu gamma, viedol u nich k zníženiu miery poškodenia oxidáciou v porovnaní s myšami, ktoré neboli vopred liečené mäťou piepornou (Samarth a kol., 2006).

Mäta pieporná: Myši liečené perorálnym extraktom z mäty piepornej preukázali vyššiu schopnosť znášať žiarenie gamma než myši, ktoré liečené neboli (Samarth a kol., 2003).

Mäta pieporná: Myši vopred liečené extraktom z listov mäty piepornej preukázali menšiu stratu buniek kostnej drene než myši, ktoré neboli liečené mäťou piepornou pred vystavením žiareniu gamma (Samarth a kol., 2007).

Santalové drevo: Predliečba alfa-santalové drevom pred ožarovaním UVB žiarením (ultrafialovým žiarením typu B) významne obmedzila vývin kožných nádorov a ich početnosť a viedla k vzniku proapoptických a nádor potlačujúcich bielkovín (Arasada a kol., 2008).

Informácie o odporúčaných spôsoboch riedenia nájdete v Tabuľke pre rýchle použitie na vnútornej strane zadnej časti obálky.

Santalové drevo: 5 % roztok alfa-santalové drevo (zo santalového dreva) zabraňoval u myši tvorbe kožných nádorov, ktoré spôsobuje ultrafialové žiarenie typu B (UVB žiarenie) (Dwivedi a kol., 2006).

Čajovník: Olej z druhu *Melaleuca alternifolia* zasahoval do tvorby reaktívnych foriem kyslíka (ROS) leukocytmi (bielymi krvinkami), čo naznačuje možné protizápalové pôsobenie (Caldefie-Chézet a kol., 2004).

Tymián: Rôzne éterické oleje preukázali antioxidantný účinok voči kožnému lipidu skvalén, ktorý bol oxidovaný ultrafialovým žiarením; zmes olejov z tymiánu a klinčeka preukázala najvyšší inhibičný účinok (Wei a kol., 2007).

Klinček: Rôzne éterické oleje preukázali antioxidantný účinok voči kožnému lipidu skvalén, ktorý bol oxidovaný ultrafialovým žiarením; zmes olejov z tymiánu a klinčeka preukázala najvyšší inhibičný účinok (Wei a kol., 2007).

Žihľavka

pozrite tiež časť **Alergie, Antivírusový**

Žihľavka sa prejavuje ako miesta zapálených vyrážok na koži, ktoré svrbia a ktorých okolie je sfarbené do červena. Zvyčajne ju spôsobuje alergická reakcia alebo vírusová infekcia.

Oleje: 🌿čajovník (melaleuca) 📌, 🌿mäta pieporná (peppermint), 🌿levanduľa (lavender) 📌

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 1-2 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

📌: **Dodatočný výskum:**

Čajovník: Čajovníkový olej aplikovaný u dobrovoľníkov na miesto histamínom navodeného opuchnutia a sčervenania znížil priemernú veľkosť opuchu v porovnaní s kontrolnou skupinou (Koch a kol., 2002).

Čajovník: Čajovníkový olej aplikovaný na histamínom navodený edém (opuch) uší myši významne znížil opuchnutie (Brand a kol., 2002).

Levandula: O levandulovom oleji sa zistilo, že potláča alergické reakcie 1. typu u myši a potkanov potláčaním degranulácie mastocytov (Kim a kol., 1999).

Žily

Žila je krvná cieva, ktorá prenáša odkysličenú krv z vlásočnic späť k srdcu. Žily tiež môžu mať vo vnútri jednosmerné chlopne, ktoré zabraňujú spätnému prúdeniu krvi a jej hromadeniu v dolných končatinách následkom gravitačnej sily.

Oleje: 🌿citronová tráva (lemongrass), 🌿cyprus (cypress), 🌿citron (lemon), 🌿slamienska (helichrysum)

— **Krvná zrazenina v žile:**

Zmes 1: Aplikácia 1 kvapky cyprusu a 1 kvapky slamiensky na miesto zrazeniny ju pomôže rozpustiť.

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na dané miesto. Pridajte 5-10 kvapiek do 1 polievkovej lyžice frakcionovaného kokosového oleja a vmasírujte na dané miesto.

Žlčník

Žlčník je dutý organ hruškovitého tvaru, v ktorom sa uskladňuje žlč z pečene, pokým nie je potrebná na trávenie v tenkom čreve. Žlčník je umiestnený hneď pod pečenu.

Oleje: 🌿muškát (geranium), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿levanduľa (lavender), 🌿borievka (juniper berry)

— **Infekcia:**

Oleje: 🌿slamienska (helichrysum)

— **Kamene:**

Žlčníkové kamene sú tvorené cholesterolom, ktorý skryštalizoval zo žlči uskladnenej v žlčníku. Tieto kamene môžu niekedy zablokovať kanálik, ktorý vychádza zo žlčníka alebo malý otvor v spoločnom pečňovom vývode, ktorý umožňuje tok žlči do tenkého čreva. Žlčové kamene blokujúce tieto kanáliky môžu spôsobovať bolesť alebo viesť k vážnejším komplikáciám, ako napríklad infekciám alebo žltacke.

Oleje: 🌿grapefruit, 🌿muškát (geranium), 🌿rozmarín (rosemary), 🌿borievka (juniper berry), 🌿gaultéria (wintergreen), 🌿limeta (lime)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť žlčníka. Aplikujte ako teplý obklad na oblasť žlčníka.

Žlčové kamene

pozrite časť **Žlčník: kamene**

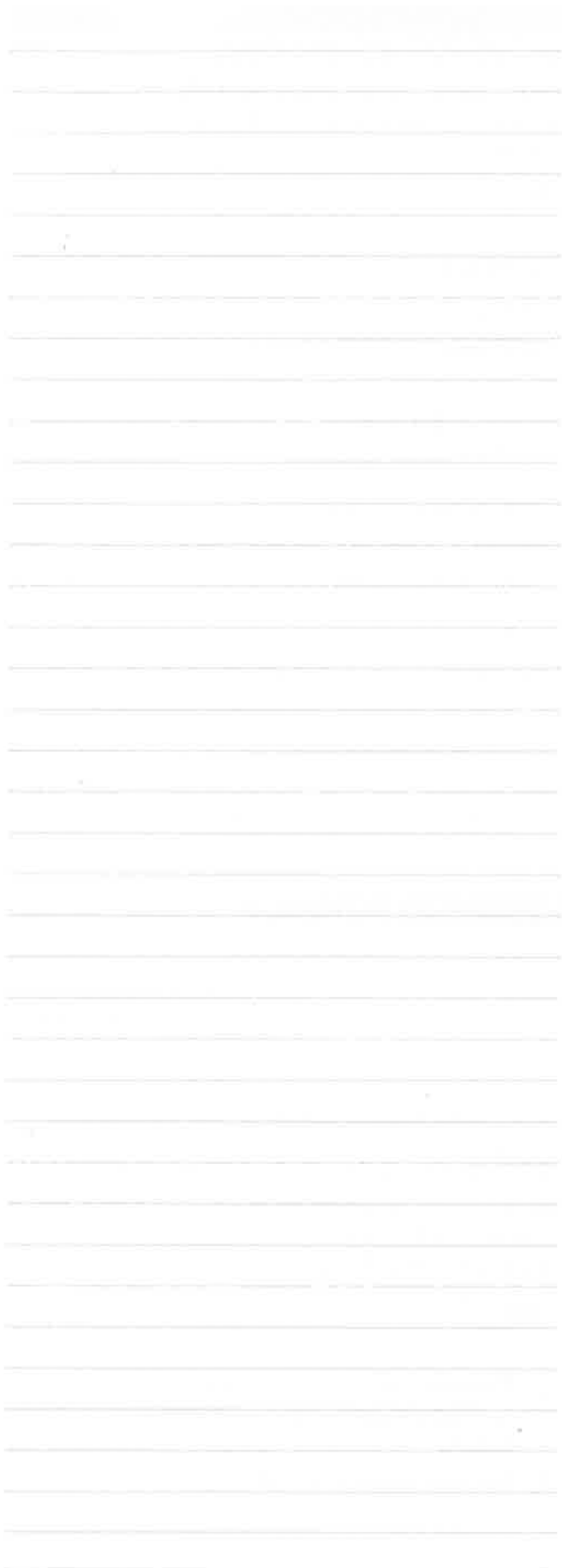
Žltáčka

Žltáčka je ochorenie charakterizované žltým vzhľadom pokožky a očných bielok. Žltáčka je prejavom príliš vysokej hladiny bilirubínu v krvi. Bilirubín je pigment, ktorý sa tvorí pri rozpade hemoglobínu zo starých alebo mŕtvych červených krviniek. Keď pečeň nie je schopná vylúčiť bilirubín z tela tak rýchlo, ako je tvorený, vzniká žltáčka. Žltáčka je často symptómom iných ochorení alebo stavov.


Oleje: 🌿muškát (geranium), 🌿citron (lemon), 🌿rozmarín (rosemary)

👉: Rozriedte podľa odporúčaní a aplikujte 1-2 kvapky na oblasť pečene, brucha a reflexné body na chodidlách.

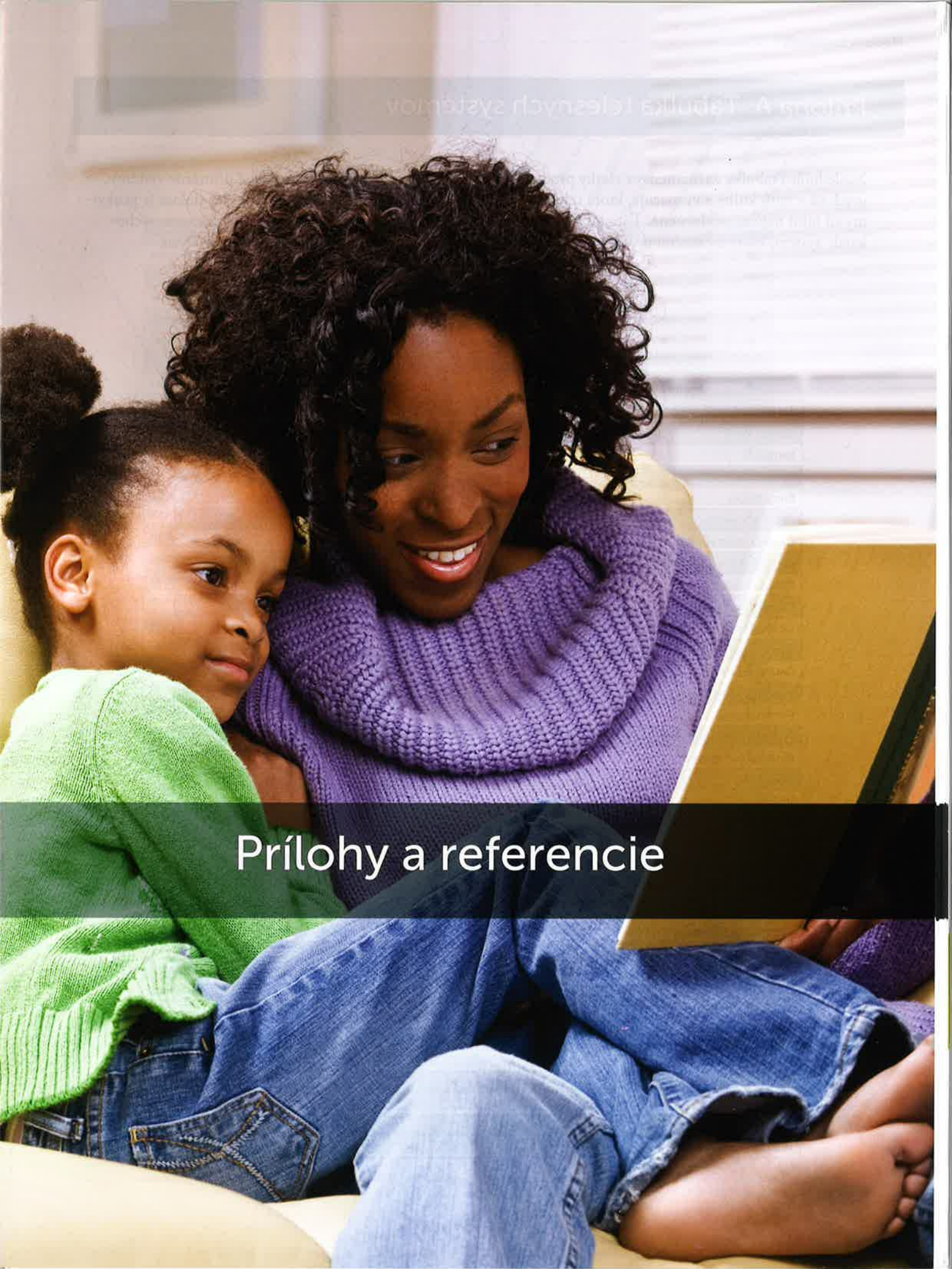
👉: Nechajte rozptýliť do vzduchu.



The left column of the page is ruled with horizontal lines. It contains a few small, faint marks, possibly from the scanning process or light pencil marks, but is otherwise blank.



The right column of the page is ruled with horizontal lines. It is completely blank.



Prílohy a referencie

Príloha B: Tabuľka vlastností samostatných éterických olejov

Nasledujúca tabuľka uvádza niektoré vlastnosti každého zo samostatných éterických olejov. Našou snahou bolo zaznamenať efektívnosť olejov pre každú vlastnosť, pre ktorú existujú podporné informácie. Tieto informácie by však nemali byť braté ako konečné. Ich účelom je poskytnúť začínajúcemu študentovi aromaterapie východiskový bod pre osobné použitie

a analýzu. Pri aplikácii oleja pre určitú vlastnosť pamätajte tiež na príslušné bezpečnostné údaje. Éterický olej zo škoricovej kôry je napríklad jedným z najznámejších antiseptík, zároveň však extrémne dráždi pokožku. Môže byť veľmi účinná na dezinfikovanie kúpeľne, pri použití na pokožku je však na mieste extrémna opatrnosť.

Účinky éterických olejov

Antibakteriálne: zabraňujú rastu baktérií (alebo ich ničia).

Antikatarálne: pomáhajú odstraňovať nadbytok katarálneho výpotku z tela. Expektorans pomáhajú odstraňovať hlien z dýchacieho systému.

Antidepressívne: pomáhajú zmierniť depresiu.

Antifungálne: zabraňujú hubovým infekciám a bojujú s nimi.

Protiinfekčné: zabraňujú šíreniu mikroorganizmov a bojujú s nimi.

Protizápalové: zmiernujú zápal.

Antimikrobiálne: pôsobia proti patogénnym mikroorganizmom alebo ich ničia.

Antiparazitné: pôsobia proti parazitom a ničia ich.

Antireumatické: pomáhajú zabraňovať reumatizmus a zmiernovať ho.

Antiseptické: ničia mikroorganizmy a zabraňujú ich rozvoju.

Protikrčové: zabraňujú krčom alebo krčovým záchvatom a zmiernujú ich.

Antivírusové: potláčajú rast vírusov.

Analgetické: zmiernujú bolesť.

Imunostimulačné: stimulujú prirodzené obranné mechanizmy tela.

Názov samostatného oleja	Antibakteriálne	Antikatarové	Antidepressívne	Antifungálne	Protinfekčné	Protizápalové	Antimikrobiálne	AntiProtiparazitné	Antireumatické	Antiseptické	Protikŕčové	Antivírusové	Analgéetické	Imunostimulačné
Āta klasnatá (spearmint)	++		+		+				+	+				+
Bazalka (basil)	++	+	+		+	+++				+	+	+		
Bergamot					+	+++	+			+	+		+	
Borievka (juniper berry)										++	+		+	
Breza (birch)						+		+	+++	+				
Čajovník (melaleuca)	+++		++++	+	+		+		+			+++		++
Cédrové drevo (cedarwood)			+	+						++				
Citrón (lemon)	++			+		++		+	+++	+				++
Citrónová tráva (lemon-grass)	+		+	+		++	+			+			++	
Cyprus (cypress)	+			+			+	+	+	+				
Eukalyptus (eucalyptus)	++	++		+	+						+++	++	+	
Fenikel (fennel)	+	++			+	+	+			+	+			
Grapefruit	++									++				
Gaultéria (wintergreen)					+++			+	+	+			+	
Jedľa biela (white fir)		+								++			+	
Kadidlo (frankincense)		++	++		+++	+				+				+++
Kardamóm (cardamom)	++			+	++	+			+	+				
Kasia (cassia)	+		+	+	+	++	+		++++	+	+			
Klinček (clove)	+++	+	++	+			++	+	+		+++			
Kôpor (dill)	+		+		+						++			
Koriander (coriander)	++		++	++			+			+			+	
Levandúľa (lavender)			++	+	++	+	+	+	+	++			++	
Límeta (lime)	++								++		+			
Majorán (marjoram)	+	+		+	+				++	++	+	++		
Mäta pieporná (peppermint)	+	+		+	++	+			+	+	+	++		
Medovka (melissa)	+		++			+				++	++			
Muškát (geranium)	+++		++	++	+	+			+					
Myrha (myrrh)		+		+	+++	++	+		+		+++			
Oregáno	+++	+	+++	+++			+++	++	+	+	++	++	++	++
Pačuli (patchouli)	+		+	+	+	+				+		+		
Pomaranč (orange)	++		++	+	+					++				
Rozmarín (rosemary)	+++	+	+++	+	+++								+++	
Rumanček rímsky (Roman chamomile)	+		+	+	+++				+	+			++	
Ruža (rose)				+										
Salvia muškátová (clary sage)	+		+	+						+	+			
Santal (sandalwood)	+	+++	++	+						++	+			
Škorica (Cinnamon)	+		+	+	+	++	+		++++	+	+			
Slamienka (helichrysum)	++	+++		+	++	++			+	+++				
Tuja (arborvitae)	++		+++	+		++	++		++					
Tymián (thyme)	+	+	+++			++	+	++		+	+			++
Vetivéria (vetiver)				+						+	+			+
Ylang ylang			+	+						+	+			
Zázvor (ginger)		++								++		++		

Príloha C: Taxonomické informácie

Nasledujúca tabuľka znázorňuje taxonomické triedenie botanických čeladi pre každý z éterických olejov nachádzajúcich sa v tejto knihe. Za touto tabuľkou sa nachádzajú ďalšie informácie pre každú z čeladi vrátane rastlín patriacich do tejto čelade, z ktorých sú éterické oleje získavané, telesných systémov, ktoré tieto éterické oleje ovplyvňujú, vlastností týchto olejov a všeobecného použitia týchto olejov.

Oddelenie: *Embryophyta siphogama* (semenné rastliny)

Pododdelenie: *Gymnospermae* (nahosemenné rastliny)

Trieda: *Coniferae* (ihličnany) a *Taxaceae* (tiso-
vité)

Čeľad: *Pinaceae* (borovicovité; stromčeky alebo kry so šiškami a mnohými šupinami)

Rod: *Abies* (jedľa), *Cedrus* (céder), *Pinus* (borovica), *Picea* (smrek), *Pseudotsuga* (duglaska), *Tsuga* (jedľovec)

Čeľad: *Cupressaceae*

Rod: *Callitris*, *Cupressus* (cyprus), *Juniperus* (borievka), *Thuja* (tuja alebo céder)

Pododdelenie: *Angiospermae* (krytosemenné rastliny; vysoko rozvinuté rastliny so semenami ukrytými v ovocí)

Trieda: *Monocotyledonae* (jednoklíčnolisté)

Čeľad: *Gramineae*, *Zingiberaceae*

Trieda: *Dicotyledoneae* (dvojklíčnolisté)

Čeľad: *Annonaceae*, *Betulaceae*, *Burseraceae*, *Cistaceae*, *Compositae*, *Ericaceae*, *Geraniaceae*, *Guttiferae*, *Labiatae*, *Lauraceae*, *Myrtaceae*, *Oleaceae*, *Piperaceae*, *Rosaceae*, *Rutaceae*, *Santalaceae*, *Styracaceae*, *Umbelliferae* (*Daucaceae*)

Annonaceae (anonovité)

Kry, stromy, popínavé rastliny, majú aromatické kvety. 128 rodov, 2 000 druhov, prevažne tropických, vyskytujúcich sa v Starom svete a dažďovom pralesi.

Telesné systémy: srdcovocievny systém, nervový systém (upokojujú), hormonálny systém (afrodiziakum)

Vlastnosti: extrémne odolné, sedatívne (na nervy), podporujúce rovnováhu

Všeobecné použitie: depresia, frigidita, impotencia búšenie srdca, starostlivosť o pokožku

***Cananga odorata*:** Existujú dva varianty: variant *odorata* (var. *genuina*, *Unona odorantissimum*): ylang ylang; variant *macrophylla*: kananga

Betulaceae (brezovité)

Kry, stromy; plody sú jednosemenné orechy, často okrídlené. Patria sem brezy, jelše, hraby a liesky. Patri sem 6 rodov, 150 druhov vyskytujúcich sa od severnej hemisféry až po tropické hory.

Telesné systémy: tráviaci a respiračný systém, svaly a kosti

Vlastnosti: analgetické, lymfordrenážne, očisťujúce

Všeobecné použitie: auto intoxikácia, bolesť svalov

***Betula lenta*:** Breza pevná

Burseraceae (burzerovité)

Odvodené zo slov „suchý oheň“. Sú to živicové tropické drevnaté stromy, plody sú kôstkovice alebo tobolky. Patri sem 21 rodov, 540 druhov.

Telesné systémy: respiračný systém (sekréty), emočná rovnováha (cetrá psychiky)

Účinky na pokožku: ochladzovacie, vysušovacie, posilňovacie

Všeobecné použitie: protizápalové účinky, expektoranciá, jazvy (redukcia), vredy, rany (hojenie)

***Boswellia frereana*:** kadidlo (*frankincense*)

***Commiphora myrrha* (*myrrha*):** myrha (*myrrh*)

Compositae (Asteraceae: astrovité)

Najväčšia čeľaď kvitnúcich rastlín. Má malé kvety rastúce v súkvetiach, 1 317 rodov a 21 000 druhov. Vyskytuje sa všade, najmä v okolí Stredozemia.

Telesné systémy: tráviaci systém, pokožka

Vlastnosti: „Dokonalá rovnováha éterových a astrálnych síl, podporuje realizáciu, reorganizáciu a štruktúru.“ [Lavabre, Aromatherapy Workbook]. Sú prispôsobivé, upokojujúce, regeneračné. (Poznámka: Kvôli veľkej rozmanitosti rastlín tejto čeľade, je terapeutická aktivita veľmi rozdielna. Niektoré rastliny sú neurotoxické.)

Všeobecné použitie: infekcie, zápal, regenerácia

Chamaemelum nobile: Rumanček rímsky (Roman chamomile)

Helichrysum angustifolium (variant Italicum): Slamiha úzkolistá (Slamienka)

Cupressaceae (cyprusovitá)

Čeľaď ihličnatých cyprusov, majú ihlicové listy a šišky. Má 17 rodov a 113 druhov vyskytujúcich sa prevažne v severných miernych pásmach.

Telesné systémy: hormonálny, respiračný a nervový systém

Vlastnosti: umierňujúce, oživujúce, tonizačné, zohrievajúce

Všeobecné použitie: antireumatické a adstringentné účinky, celulitída (redukovanie), nespavosť, nervové napätie (redukovanie), dýchanie (pri inhalácii), stavy súvisiace so stresom

Cupressus sempervirens: Cyprus/cyprušteľ vždyzelený

Juniperus virginiana: červené cédrové drevo (cedarwood)

Juniperus communis: borievka

Ericaceae (vresovcovité)

Kry a malé stromčeky s kožovitými vždyzelenými listami. Plody sú bobule, kôstkovice alebo tobolky. Patrí sem 103 rodov a 3 350 druhov. Sú všeobecne rozšírené, sústredené v severnej pologuli

Telesné systémy: srdcovocievny a tráviaci systém

Vlastnosti: detoxikačné

Všeobecné použitie: vysoký krvný tlak, stimulujú pečeň a obličky

Gaultheria procumbens: Gaultéria ležatá**Geraniaceae (pakostovitá)**

Byliny alebo nízke kry, má 14 rodov a 730 druhov. Vyskytujú sa v miernych a tropických pásmach.

Telesné systémy: hormonálny systém, tráviaci systém (obličky, vylučovanie), pečeň a podžalúdková žľaza (metabolizmus), nervový systém, emocionálna rovnováha

Vlastnosti: podporuje rovnováhu (nervový systém)

Všeobecné použitie: popáleniny, depresia, cukrovka, krvácanie, nervové napätie, pokožka, bolesť hrdla, vrede, rany

Pelargonium graveolens: Muškát omamný (Geranium)

Gramineae (alebo Poaceae: lipnicovitá)

Čeľaď výživných tráv, používa sa na pokrytie zeme a ako jedlo (pšenica, ryža, kukurica, jačmeň). Systémy s veľkými koreňmi, majú 737 rodov a 7 950 druhov. Vyskytuje sa po celom svete.

Telesné systémy: srdcovocievny, tráviaci (stimulant), respiračný systém a pokožka

Vlastnosti: očisťujúce vzduchu, upokojujúce, osviežujúce, sedatívne

Všeobecné použitie: prevoňanie vzduchu, ukludnenie tráviaceho ústrojenstva, očista pokožky a prinavrátanie jej rovnováhy (akné)

Cymbopogon flexuosus: Citrónová tráva

Vetiveria zizanoides: vetivéria (vetiver)

Labiata (Lamiaceae: hluchavkovité)

Byliny alebo nízke kry so štvorbokými kmeňmi/stonkami. Najväčšia zo všetkých rastlinných čeľadí produkujúcich éterické oleje. Oleje sú zvyčajne netoxické a nepredstavujú riziko. Niektoré sú antiseptické, niektoré sa používajú na ochucovanie, väčšina olejov pomáha proti bolestiam hlavy, kongescii, svalovým problémom (analgetické a protizápalové účinky), a stimuluje jeden alebo viac telesných systémov. Patrí sem 224 rodov a asi 5 600 druhov. Vyskytuje sa najmä v tropických a teplejších miernych podnebných oblastiach.

Telesné systémy: tráviaci a respiračný systém

Vlastnosti: umierňuje hyperaktívne astrálne telo [Lavabre, Aromatherapy Workbook], lieči, stimuluje, zohrieva

Všeobecné použitie: anémia, cukrovka, zlé trávenie, bolesti hlavy, respiračné problémy, „vhodné pre ľudí s intenzívnou psychickou

aktivitou na predchádzanie vyčerpaniu a strate seba samého“ [Lavabre, Aromatherapy Workbook].

Lavandula angustifolia: levanduľa (lavender)

Mentha piperita: mäta pieporná (peppermint)

Origanum majorana: majorán (marjoram)

Origanum vulgare: Pamajorán obyčajný (oregano)

Rosmarinus officinalis: Rozmarín (existuje niekoľko odrôd, množstvo kultivarov a foriem). R. officinalis: Rozmarín lekársky; chemotypy: Kult. I: gáfor; kult. II: cineol; kult. III: verbenón

Salvia sclarea: šalvia muškátová (clary sage)

Thymus vulgaris: Dúška tymianová; chemotypy: linalool, tymol (alebo geraniol)

Lauraceae (vavrínovité)

Stromy a kry s vždyzelenými listami a aromatickými olejmi, niektoré sú cenné pre svoje drevo, ako okrasné rastliny, na oleje alebo koreniny. Patrí sem 45 rodov a 200–2 500 druhov, vyskytujúcich sa v tropickom a subtropickom Amazone a juhovýchodnej Ázii.

Telesné systémy: srdcovocievny systém (kardios-timulant, pľúcny stimulant), nervový systém (regulátor), hormonálny systém (afrodiziakum), pokožka (bunková regenerácia)

Vlastnosti: antifungálne, antivírusové, antibakteriálne, stimulačné, tonizačné (niektoré oleje v tejto čeľadi môžu spôsobiť podráždenie).

Všeobecné použitie: depresia, bolesti hlavy, nízky tlak, jazvy, sexuálna slabosť

Cinnamomum cassia: škoricovník čínsky - Kasia (cassia)

Cinnamomum zeylanicum: škoricovník cejlónsky - Škorica (cinnamon)

Laurus nobilis: Vavrín pravý

Ravensara aromatica: Ravensara vonná

Myrtaceae (myrtovité)

Prevažne tropické a subtropické rastliny s bodkovanými listami a olejovými žľazami. Plody sú drevnaté toboľky alebo bobule s jedným alebo viacerými semenami, niektoré majú ornamentálne alebo nápadné kvety, mnohé produkujú cenné stavebné drevo. Patrí sem 121 rodov a 3 850 druhov vyskytujúcich sa v tropických a teplých oblastiach, najmä v Austrálii.

Telesné systémy: respiračný a imunitný

Vlastnosti: „uvádzajúce do rovnováhy interakciu štyroch elementov (zem, vzduch, oheň, voda)“ [Lavabre, Aromatherapy Workbook], anti-septikum, stimulačné/stimulujúce, tonizačné

Všeobecné použitie: antiseptické účinky, energia (jej rovnováha), infekcie dýchacích ciest, stimulant, tonikum

Backhousia citriodora: Myrta citrónová

Eucalyptus globulus: Eukalyptovník guľatoplodý

„*Eucalyptus radiata* Eukalyptovník paprscitý

Eugenia caryophyllata: Klinčekovec voňavý

Melaleuca alternifolia: Čajovník austrálsky

Oleaceae (olivovité)

Stromy alebo kry vrátane olivovníka a jaseňa. Používajú sa na stavebné drevo; patrí sem 24 rodov a 900 druhov. Sú veľmi rozšírené, najmä v Ázii.

Telesné systémy: emocionálna rovnováha, hormonálny systém (afrodiziakum)

Vlastnosti: upokojujúce, zmierňujúce a pozdvihujúce

Všeobecné použitie: úzkosť, depresia, frigidnosť, impotencia, stres

Jasminum officinale: Jasmín lekársky

Pinaceae (Abietaceae: borovicovité)

Ihličnany so samičími a samičími šišticami, patrí sem 9 rodov a 194 druhov. Vyskytujú sa v severnej hemisfére v miernych teplotných pásmach.

Telesné systémy: hormonálny, nervový a respiračný systém, predstavuje živel vzduchu

Vlastnosti: antiseptické, umierňujúce, oživujúce, tonizačné, zohrievajúce

Všeobecné použitie: artritída, kongescia (inhalácia), nedostatok kyslíka, respiračné poruchy, reumatizmus, stres

Abies alba: Jedľa biela

Picea mariana: Smrek čierny

Pinus sylvestris: Borovica lesná

Rosaceae (ružovité)

Stromy, kríky a byliny, niektoré majú jedlé plody. Mnohé boli kultivované pre svoje plody (mandle) alebo kvety (ružá). Patrí sem 107 rodov a 3 100 druhov vyskytujúcich sa v miernych pásmach po celom svete.

Telesné systémy: hormonálny systém (ženské rozmnožovacie ústrojenstvo), srdcová čakra

Vlastnosti: harmonizujúce, pozdvihujúce, afrodisiakálne, tonizačné

Všeobecné použitie: emocionálny šok, frigidnosť, žiaľ, impotencia

Rosa damascena: Bulgarian ruža (rose)

Rutaceae (rutovité)

Aromatické stromy a kry, niekedy trňovité. Listy sú bodkované, zložené, s aromatickými žľazami. Patrí sem citrusové ovocie. Má 161 rodov a okolo 1 650 druhov, vyskytujú sa v tropických a teplých podnebných oblastiach, predovšetkým v Austrálii a južnej Afrike.

Telesné systémy: Tráviaci tráviaci (obličky, pečeň) a nervový systém, pokožka

Vlastnosti: chladiace, osviežujúce, sekrečné (plody), sedatívne (kvety)

Všeobecné použitie: zápal, hypersenzitivita, vodná bilancia

Citrus aurantifolia: Citrónovník limetový (lime)

Citrus bergamia: Citrónovník bergamotový (bergamot)

Citrus limon: Citrónovník pravý (lemon)

Citrus nobilis: Citrónovník tangerínový (tangerínka)

Citrus x paradisi: Citrónovník rajský (grapefruit)

Citrus reticulata: Citrónovník mandarínkový (mandarínka)

Citrus sinensis: Citrónovník pomarančov (orange)

Santalaceae (santalovité)

Byliny, kry a stromy, ktoré sú semiparazitické na koreňoch a kmeňoch iných rastlín. Má 36 rodov a okolo 500 druhov, vyskytujú sa v tropických a miernych podnebných oblastiach.

Telesné systémy: tráviaci systém (vyučovacia bilancia, urogenitálny dezinfektant), nervový systém (rovnováha) a respiračný systém (rovnováha)

Vlastnosti: podporujúce rovnováhu, upokojujúce, sťahujúce, stabilizujúce

Všeobecné použitie: infekcie genitourinárneho traktu, impotencia, kongescia pľúc, poruchy súvisiace so stresom

Santalum album: Východoindický santal, mysorský santal, santal

Umbelliferae, Daucaceae, Apiaceae (mrkvovité)

Byliny a niekoľko krov, kvety rastú v okolíkoch (kvety vychádzajú z centrálného bodu ako dáždnik). Niektoré sú dôležité ako jedlo (mrkva, zeler), kým iné sú veľmi jedovaté a niektoré majú liečivé účinky. Patrí sem 420 rodov a 3 100 druhov, vyskytujú sa po celom svete, prevažne v severných miernych podnebných oblastiach.

Telesné systémy: tráviaci systém (rovnováha), hormonálny systém (stimuluje maternicu), respiračný systém, pokožka (regenerácia)

Vlastnosti: element vzduchu, akumulácia (eliminácia, vylučovanie), sekrécia

Všeobecné použitie: plynatosť, žľazové problémy, spazmy

Carum carvi: Rasca lúčna

Coriandrum sativum: Koriander siaty (zo semien), koriandrová vňať (z listov)

Cuminum cyminum: Rascovec obyčajný

Foeniculum vulgare: Fenikel obyčajný

Pimpinella anisum: Bedrovník anízový

Zingiberaceae (ďumbierovité)

Čelad' Ďumbierovité pozostáva z podzemkových bylín, má 53 rodov a 1 200 druhov. Vyskytuje sa najmä v dažďových pralesoch v tropických oblastiach, najmä však v Indonézii a Malajzii.

Telesné systémy: tráviaci a hormonálny systém, svaly a kosti

Vlastnosti: analgetické, antipyretické, prevenčné voči skorbutu, stimulačné, tonizačné, ohrievajúce

Všeobecné použitie: trávenie (stimulant), reumatizmus, sexuálne tonikum

Zingiber officinale: Ďumbier lekársky (zázvor)

Odkazy na štúdie a výskum

- Aalinkel R et al. (2008 Aug 25). "The dietary bioflavonoid, quercetin, selectively induces apoptosis of prostate cancer cells by down-regulating the expression of heat shock protein 90," *Prostate*.
- Abdel-Aal el, S. M., Akhtar, H., Zaheer, K., & Ali, R. (2013 Apr). Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health, *Nutrients*, 5(4), 1169-1185.
- Abdel-Sattar E, Zaitoun AA, Farag MA, El Gayed SH, Harraz FM (2009 Feb 25). "Chemical composition, insecticidal and insect repellent activity of *Schinus molle* L. leaf and fruit essential oils against *Trogoderma granarium* and *Tribolium castaneum*," *Nat Prod Res*. Epub ahead of print: 1-10.
- Abdullah, D., Ping, Q. N., & Liu, G. J. (1996 Jan). Enhancing effect of essential oils on the penetration of 5-fluorouracil through rat skin, *Yao Xue Xue Bao*, 31(3), 214-221.
- Abebe, W. (2002). Herbal medication: potential for adverse interactions with Analgetické drugs, *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 27(6), 391-401.
- Abedon, B. (2008). "Essentra - a patented extract that reduces stress and enhances sleep," (http://www.nutragenesisnutrition.com/images/stories/pdf/ess_stress_wpp.pdf):1-4.
- Abenavoli L, Capasso R, Milic N, Capasso F (2010 Jun 7). "Milk thistle in liver diseases: past, present, future," *Phytother Res*. Epub ahead of print.
- Adam B, Liebrechts T, Best J, Bechmann L, Lackner C, Neumann J, Koehler S, Holtmann G (2006 Feb). "A combination of mäta pieporná (peppermint) oil and caraway oil attenuates the post-inflammatory visceral hyperalgesia in a rat model," *Scand J Gastroenterol*. 41(2):155-60.
- Agrawal, P., Rai, V., & Singh, R. B. (1996 Sep). Randomized placebo-controlled, single blind trial of holy bazalka (basil) leaves in patients with noninsulin-dependent diabetes mellitus. *Int J Clin Pharmacol Ther*, 34(9), 406-409.
- Akha, O., Rabiei, K., Kashi, Z., Bahar, A., Zaeif-Khorasani, E., Kosaryan, M., . . . Emadian, O. (2014). The effect of fenikel (fennel) (*Foeniculum vulgare*) gel 3% in decreasing hair thickness in idiopathic mild to moderate hirsutism, A randomized placebo controlled clinical trial. *Caspian J Intern Med*, 5(1), 26-29.
- Al-Ali, K. H., El-Beshbishy, H. A., El-Badry, A. A., & Alkhalaf, M. (2013 Dec). Cytotoxic activity of methanolic extract of *Mentha longifolia* and *Ocimum bazalka* (basil) icum against human breast cancer. *Pak J Biol Sci*, 16(23), 1744-1750.
- Al-Anati L, Essid E, Reinehr R, Petzinger E (2009 Apr). "Silibinin protects OTA-mediated TNF-alpha release from perfused rat livers and isolated rat Kupffer cells," *Mol Nutr Food Res*. 53(4):460-6.
- Alberts, B., Bray, D., Hopkin, K., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., . . . Walter, P. (2013). *Essential cell biology*. New York, NY: Garland Science.
- Alexandrovich I, Rakovitskaya O, Kolmo E, Sidorova T, Shushunov S (2003 Jul-Aug). "The effect of fenikel (fennel) (*Foeniculum Vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic: a randomized, placebo-controlled study," *Altern Ther Health Med*. 9(4):58-61.
- al-Hader AA, Hasan ZA, Aqel MB (1994 Jul 22). "Hyperglycemic and insulin release inhibitory effects of *Rosmarinus officinalis*," *J Ethnopharmacol*. 43(3):217-21.
- Al-Howiriny, T., Alsheikh, A., Alqasoumi, S., Al-Yahya, M., ElTahir, K., & Rafatullah, S. (2009 Aug). Protective Effect of *Origanum majorana* L. 'Majorán (marjoram)' on various models of gastric mucosal injury in rats. *Am J Chin Med*, 37(3), 531-545.
- Ali, S. A., Rizk, M. Z., Ibrahim, N. A., Abdallah, M. S., Sharara, H. M., & Moustafa, M. M. (2010 Dec). Protective role of *Juniperus phoenicea* and *Cupressus sempervirens* against CCl(4). *World J Gastrointest Pharmacol Ther*, 1(6), 123-131.
- Almela L, Sánchez-Muñoz B, Fernández-López JA, Roca MJ, Rabe V (2006 Jul). "Liquid chromatographic-mass spectrometric analysis of phenolics and free radical scavenging activity of *Rozmarin* (rosemary) extract from different raw material," *J Chromatogr A*. 1120(1-2):221-9.
- Aloisi AM, Ceccarelli I, Masi F, Scaramuzzino A (2002 Oct 17). "Effects of the essential oil from citrus citrón (lemon) in male and female rats exposed to a persistent painful stimulation," *Behav Brain Res*. 136(1):127-35.
- Alqarere A, Alyahya A, Andersson L (2006 Nov). "The effect of klinčekovec (clove) and benzocaine versus placebo as topical anesthetics," *J Dent*. 34(10):747-50.
- al-Zuhair H, el-Sayeh B, Ameen HA, al-Shoorah H (1996 Jul-Aug). "Pharmacological studies of kardamóm (cardamom) oil in animals," *Pharmacol Res*. 34(1-2):79-82.
- Amano S, Akutsu N, Ogura Y, Nishiyama T (2004 Nov). "Increase of laminin 5 synthesis in human keratinocytes by acute wound fluid, inflammatory cytokines and growth factors, and lysophospholipids," *Br J Dermatol*. 151(5):961-70.
- Amantea D, Fratto V, Maida S, Rotiroti D, Ragusa S, Nappi G, Bagetta G, Corasaniti MT (2009). "Prevention of Glutamate Accumulation and Upregulation of Phospho-Akt may Account for Neuroprotection Afforded by Bergamot Essential Oil against Brain Injury Induced by Focal Cerebral Ischemia in Rat," *Int Rev Neurobiol*. 85:389-405.
- Ambrosone CB, McCann SE, Freudenheim JL, Marshall JR, Zhang Y, Shields PG (2004 May). "Breast cancer risk in premenopausal women is inversely associated with consumption of broccoli, a source of isothiocyanates, but is not modified by GST genotype," *J Nutr*. 134(5):1134-8.
- American Cancer Society (2008). "Cancer Facts and Figures." Downloaded at <http://www.cancer.org/downloads/STT/2008CAFFFinalsecured.pdf>.
- Ammon HP (2002). "Boswellic acids (components of kaddido (frankincense)) as the active principle in treatment of chronic inflammatory diseases," *Wien Med Wochenschr*. 152(15-16):373-8.
- Anderson KJ, Teuber SS, Gobeille A, Cremin P, Waterhouse AL, Steinberg FM (2001 Nov). "Walnut polyphenolics inhibit in vitro human plasma and LDL oxidation," *J Nutr*. 131(11):2837-42.
- Andradea, E. H. A., Alves, C. N., Guimarães, E. F., Carreira, L. M. M., & Maia, J. G. S. (2011 Sep). Variability in essential oil composition of *Piper dilatatum* L.C. Rich. *Biochemical Systematics and Ecology*, 39, 669-675.
- Andrews R.E., Parks L.W., Spence K.D. (1980) Some Effects of Douglas Fir Terpenes on Certain Microorganisms. *Applied and Environmental Microbiology*. 40: 301-304.
- Andrian E., Grenier D., Rouabhia M. (2006) *Porphyromonas gingivalis*-Epithelial Cell Interactions in Periodontitis. *Journal of Dental Research*. 85: 392-403.
- Antimutagenic effects of extracts from sage (*Salvia officinalis*) in mammalian system in vivo. (2006 Jul 19). "Relaxant effects of *Rosa damascena* on guinea pig tracheal chains and its possible mechanism(s)," *J Ethnopharmacol*. 106(3):377-82.
- Appendino G, Ottino M, Marquez N, Bianchi F, Giana A, Ballero M, Sterner O, Fiebig BL, Munoz E (2007 Apr). "Arzanol, an Protizápalové and anti-HIV-1 phloroglucinol alpha-Pyrone from *Slamiha* (*helichrysum*) italicum ssp. *microphyllum*," *J Nat Prod*. 70(4):608-12.
- Aqel MB (1991 May-Jun). "Relaxant effect of the volatile oil of *Rosmarinus officinalis* on tracheal smooth muscle," *J Ethnopharmacol*. 33(1-2):57-62.
- Arasada BL, Bommareddy A, Zhang X, Bremmon K, Dwivedi C. (2008 Jan-Feb). "Effects of alpha-santalol on proapoptotic caspases and p53 expression in UVB irradiated mouse skin," *Anticancer Res*. 28(1A):129-32.
- Arash, A., Mohammad, M. Z., Jamal, M. S., Mohammad, T. A., & Azam, A. (2013 Oct). Effects of the Aqueous Extract of *Anethum graveolens* Leaves on Seizure Induced by Pentylentetrazole in Mice. *Malays J Med Sci*, 20(5), 23-30.
- Archana R, Namasivayam A (1999 Jan). "Antistressor effect of *Withania somnifera*," *J Ethnopharmacol*. 64(1):91-3.
- Arima, Y., Nakai, Y., Hayakawa, R., & Nishino, T. (2003 Jan). Antibakteriálne effect of beta-thujaplicin on staphylococci isolated from atopic dermatitis: relationship between changes in the number of viable bacterial cells and clinical improvement in an eczematous lesion of atopic dermatitis. *J Antimicrob Chemother*, 51(1), 113-122.
- Asakura, K., Matsuo, Y., Oshima, T., Kihara, T., Minagawa, K., Araki, Y., . . . Ninomiya, M. (2000 Apr). omega-agatoxin IVA-sensitive Ca(2+) channel blocker, alpha-eudesmol, protects against brain injury after focal ischemia in rats. *Eur J Pharmacol*, 394(1), 57-65.
- Asao T, Kuwano H, Ide M, Hirayama I, Nakamura JI, Fujita KI, Horii R (2003 Apr). "Spasmolytic effect of mäta pieporná (peppermint) oil in barium during double-contrast barium enema compared with Buscopan," *Clin Radiol*. 58(4):301-5.
- Asensio, C. M., Nepote, V., & Grosso, N. R. (2011 Sep). Chemical stability of extra-virgin olive oil added with oregano essential oil. *J Food Sci*. 76(7), S445-450.
- Asnaashari, S., Delazar, A., Habibi, B., Vafsi, R., Nahar, L., Hamedeyzadan, S., & Sarker, S. D. (2010 Dec). Essential oil from *Citrus aurantifolia* prevents ketofen-induced weight-gain in mice. *Phytother Res*, 24(12), 1893-1897.
- Auffray, B. (2007 Feb). Protection against singlet oxygen, the main actor of sebum squalene peroxidation during sun exposure, using *Commiphora myrra* (myrrh) essential oil. *Int J Cosmet Sci*, 29(1), 23-29.
- Awale, S., Tohda, C., Tezuka, Y., Miyazaki, M., & Kadota, S. (2011). Protective Effects of *Rosa damascena* and Its Active Constituent on *Abeta*(25-35)-Induced Neuritic Atrophy. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2011, 1-8.
- Baba, T., Nakano, H., Tamai, K., Sawamura, D., Hanada, K., Hashimoto, I., & Arima, Y. (1998 Jan). Inhibitory effect of beta-thujaplicin on ultraviolet B-induced apoptosis in mouse keratinocytes. *J Invest Dermatol*, 110(1), 24-28.
- Babu, K. G., Singh, B., Joshi, V. P., & Singh, V. (2002). Essential oil composition of *Damask ruža* (rose) (*Rosa damascena* Mill.) distilled under different pressures and temperatures. *Flavour and Fragrance Journal*, 17(2), 136-140.
- Badia P, Wesensten N, Lammers W, Culpepper J, Harsh J (1990 Jul). "Responsiveness to olfactory stimuli presented in sleep," *Physiol Behav*. 48(1):87-90.
- Bagchi D, Hassoun EA, Bagchi M, Stohs SJ (1993 Aug). "Protective effects of antioxidants against endrin-induced hepatic lipid peroxidation, DNA damage, and excretion of urinary lipid metabolites," *Free Radic Biol Med*. 15(2):217-22.
- Bagchi D, Sen CK, Ray SD, Das DK, Bagchi M, Preuss HG, Vinson JA (2003 Feb-Mar). "Molecular mechanisms of cardioprotection by a novel grape seed proanthocyanidin extract," *Mutat Res*. 523-24:87-97.
- Bagg J, Jackson MS, Petrina Sweeney M, Ramage G, Davies AN (2006 May). "Susceptibility to Čajovník (melaieca) *alternifolia* (tea tree) oil of yeasts isolated from the mouths of patients with advanced cancer," *Oral Oncol*. 42(5):487-92.
- Bahramikia, S., & Yazdanparast, R. (2009 Aug). Efficacy of different fractions of *Anethum graveolens* leaves on serum lipoproteins and serum and liver oxidative status in experimentally induced hypercholesterolaemic rat models. *Am J Chin Med*, 37(4), 685-699.
- Bakirel T, Bakirel U, Keleş OU, Ülgen SG, Yardibi H (2008 Feb 28). "In vivo assessment of antidiabetic and antioxidant activities of *Rozmarin* (rosemary) (*Rosmarinus officinalis*) in alloxan-diabetic rabbits," *J Ethnopharmacol*. 116(1):64-73.
- Balazs L, Okolicany J, Ferrebee M, Tolley B, Tigyí G (2001 Feb). "Topical application of the phospholipid growth factor lysophosphatidic acid promotes wound healing in vivo," *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 280(2):R466-72.
- Balestrieri, E., Pizzimenti, F., Ferlazzo, A., Giofre, S. V., Iannazzo, D., Piperno, A., . . . Macchi, B. (2011 Mar). Antivírusové activity of seed extract from *Citrus bergamia* towards human retroviruses. *Bioorg Med Chem*, 19(6), 2084-2089.
- Balick, MJ, Cox PA. (1996). *Plants, People and Culture: The Science of Ethnobotany*. Scientific American Library, New York.
- Ballard CG, O'Brien JT, Reichelt K, Perry EK (2002 Jul). "Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with *Medovka* (melissa)," *J Clin Psychiatry*. 63(7):553-8.

- Ballabeni V, Tognolini M, Bertoni S, Bruni R, Guerrini A, Rueda GM, Barocelli E (2007 Jan). "Antiplatelet and antithrombotic activities of essential oil from wild *Ocotea quixos* (Lam.) Kosterm. (Lauraceae) calices from Amazonian Ecuador," *Pharmacol Res.* 55(1):23-30.
- Ballabeni V, Tognolini M, Giorgio C, Bertoni S, Bruni R, Barocelli E (2009 Oct 13). "Ocotea quixos Lam. essential oil: In vitro and in vivo investigation on its Protizápalové Vlastnosti," *Fitoterapia*. Epub ahead of print.
- Banerjee S, Escavade A, Rao AR (1993 Feb). "Modulatory influence of santal (sandalwood) oil on mouse hepatic glutathione S-transferase activity and acid soluble sulphhydryl level," *Cancer Lett.* 68(2-3):105-9.
- Banes-Marshall L, Cawley P, Phillips CA (2001). "In vitro activity of Čajovník (melaleuca) alternifolia (tea tree) oil against bacterial and *Candida* spp. isolates from clinical specimens," *Br J Biomed Sci.* 58(3):139-45.
- Bani S, Hasanpour S, Mousavi Z, Mostafa Garehbaghi P, & Gojzadeh M. (2014 Jan). The Effect of Rosa Damascena Extract on Primary Dysmenorrhea: A Double-blind Cross-over Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*, 16(1), 1-6.
- Banno N, Akihisa T, Yasukawa K, Tokuda H, Tabata K, Nakamura Y, Nishimura R, Kimura Y, Suzuki T (2006 Sep 19). "Protizápalové activities of the triterpene acids from the resin of *Boswellia carteri*," *J Ethnopharmacol.* 107(2):249-53.
- Bao L, Yao XS, Tsi D, Yau CC, Chia CS, Nagai H, Kurihara H (2008 Jan 23). "Protective effects of bilberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extract on KBrO₃-induced kidney damage in mice," *J Agric Food Chem.* 56(2):420-5.
- Baqi, A. A., Kelley, J. L., Jabra-Rizk, M. A., Depaula, L. G., Falder, W. A., & Meiller, T. F. (2001 Jul). In vitro effect of oral Antiseptics on human immunodeficiency virus-1 and herpes simplex virus type 1. *J Clin Periodontol*, 28(7), 610-616.
- Barthelmann M., Chen W., Gensler H.L., Huang C., Dong Z., Bowden G.T. (1998) Inhibitory Effects of Perillyl Alcohol on UVB-induced Murine Skin Cancer and AP-1 Transactivation. *Cancer Research*, 58: 711-716.
- Bassett IB, Pannowitz DL, Barnetson RS (1990 Oct 15). "A comparative study of tea-tree oil versus benzoylperoxide in the treatment of acne," *Med J Aust.* 153(8):455-8.
- Bastiaens M, Hoefnagel J, Westendorp R, Vermeer BJ, Bouwes Bavinck JN (2004 Jun). "Solar lentigines are strongly related to sun exposure in contrast to ephelides," *Pigment Cell Res.* 17(3).
- Bastos J.F.A., Moreira I.J.A., Ribeiro T.P., Medeiros L.A., Antonioli A.R., De Sousa D.P., Santos M.R.V. (2009) Hypotensive and Vasorelaxant Effects of Citronellol, a Monoterpene Alcohol, in Rats. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*. 106: 331-337.
- Basu A, Lucas EA (2007 Aug). "Mechanisms and effects of green tea on cardiovascular health," *Nutr Rev.* 65(8 Pt 1):361-75.
- Behnam S, Farzaneh M, Ahmadzadeh M, Tehrani AS (2006). "Composition and Antifungal activity of essential oils of *Mentha piperita* and *Lavandula angustifolia* on post-harvest phytopathogens," *Commun Agric Appl Biol Sci.* 71(3 Pt B):1321-6.
- Belardinelli R, Mujaj A, Lacialaprice F, Solenghi M, Principi F, Tiano L, Littaru GP (2005). "Coenzyme Q10 improves contractility of dysfunctional myocardium in chronic heart failure," *Biofactors*, 25(1-4):137-45.
- Benencia F, Courreges MC (2000 Nov). "In vitro and in vivo activity of eugenol on human herpes virus," *Phytother Res.* 14(7):495-500.
- Benencia, F., & Courreges, M. C. (1999 May). Antivírusové activity of santal (sandalwood) oil against herpes simplex viruses-1 and -2. *Phytomedicine*, 6(2), 119-123.
- Ben Othman, S., Katsuno, N., Kanamaru, Y., & Yabe, T. (2015). Water-soluble extracts from defatted sesame seed flour show antioxidant activity in vitro. *Food Chemistry*, 175(0), 306-314
- Berić T, Nikolić B, Stanojević J, Vuković-Gaćić B, Knezević-Vukcević J (2008 Feb). "Protective effect of bazalka (basil) (*Ocimum bazalka* (basil) icum L.) against oxidative DNA damage and mutagenesis," *Food Chem Toxicol.* 46(2):724-32.
- Bezaniła F. (2006) The action potential: From voltage-gated conductances to molecular structures. *Biological Research*. 39: 425-435.
- Bhattacharya SK, Goel RK (1987 Mar). "Anti-stress activity of sitoindosides VII and VIII, new acylsterylglycosides from *Withania somnifera*," *Phytother Res.* 1(1):32-7.
- Bhattacharya SK, Kumar A, Ghosal S (1995). "Effects of glycowithanolides from *Withania somnifera* on animal model of Alzheimer's disease and perturbed central cholinergic markers of cognition in rats," *Phytother. Res.* 9:110-3.
- Bhushan S, Kumar A, Malik F, Andotra SS, Sethi VK, Kaur IP, Taneja SC, Qazi GN, Singh J (2007 Oct). "A triterpenoid from *Boswellia serrata* induces apoptosis through both the intrinsic and extrinsic apoptotic pathways in human leukemia HL-60 cells," *Apoptosis*. 12(10):1911-26.
- Blain EJ, Ali AY, Duance VC (2010 Jun). "Boswellia frereana (kadidlo (frankincense)) suppresses cytokine-induced matrix metalloproteinase expression and Produktion of pro-inflammatory molecules in articular cartilage," *Phytother Res.* 24(6):905-12.
- Blanes-Mira C, Clemente J, Jodas G, Gil A, Fernandez-Ballester G, Ponsati B, Gutierrez L, Perez-Paya E, Ferrer-Montiel A (2002 Oct). "A synthetic hexapeptide (Argireline) with antiwrinkle activity," *Int J Cosmet Sci.* 24(5):303-10.
- Bobo G et al. (2008 Mar). "Flavonoid intake and risk of pancreatic cancer in male smokers (Finland)," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 17(3):553-62.
- Bone ME, Wilkinson DJ, Young JR, McNeil J, Charlton S (1990 Aug). "Zázvor (ginger) root—a new antiemetic. The effect of zázvor (ginger) root on postoperative nausea and vomiting after major gynaecological surgery," *Anaesthesia*. 45(8):669-71.
- Boots AW, Wilms LC, Swennen EL, Kleinjans JC, Bast A, Haenen GR (2008 Jul-Aug). "In vitro and ex vivo Protizápalové activity of quercetin in healthy volunteers," *Nutrition*. 24(7-8):703-10.
- Boque, N., Campion, J., de la Iglesia, R., de la Garza, A. L., Milagro, F. I., San Roman, B., ... Martinez, J. A. (2013 Mar). Screening of polyphenolic plant extracts for anti-obesity Vlastnosti in Wistar rats. *J Sci Food Agric*, 93(5), 1226-1232.
- Bora, K. S., Arora, S., & Shri, R. (2011 Oct). Role of *Ocimum bazalka* (basil) icum L. in prevention of ischemia and reperfusion-induced cerebral damage, and motor dysfunctions in mice brain. *J Ethnopharmacol*, 137(3), 1360-1365.
- Borgatti, M., Mancini, I., Bianchi, N., Guerrini, A., Lampronti, I., Rossi, D., ... Gambari, R. (2011 Apr). Bergamot (*Citrus bergamia* Risso) fruit extracts and identified components alter expression of interleukin 8 gene in cystic fibrosis bronchial epithelial cell lines. *BMC Biochem*, 12, 15.
- Bose M, Lambert JD, Ju J, Reuhl KR, Shapses SA, Yang CS (2008 Sep). "The major green tea polyphenol, (-)-epigallocatechin-3-gallate, inhibits obesity, metabolic syndrome, and fatty liver disease in high-fat-fed mice," *J Nutr.* 138(9):1677-83.
- Boudier D, Perez E, Rondeau D, Bordes S, Closs B (2008 Mar). "Inovatory approach fights pigment disturbances," *Personal Care*.
- Boussetta T, Raad H, Letéron P, Gougerot-Pocidalo MA, Marie JC, Driss F, El-Benna J (2009 Jul 31). "Punicic acid a conjugated linolenic acid inhibits TNF α -induced neutrophil hyperactivation and protects from experimental colon inflammation in rats," *PLoS One.* 4(7):e6458.
- Bouwstra J.A., Gooris G.S., Dubbelaar F.E.R., Wecheim A.M., Ijzerman A.P., Ponec M. (1998) Role of ceramide 1 in the molecular organization of the stratum corneum lipids. *Journal of Lipid Research*. 39: 186-196.
- Bowen, R. (2006). The gastrointestinal barrier. In W.E. Wingfield & M.R. Raffie (Eds.), *The veterinary ICU book* (40-46). Alpine, WY: Teton NewMedia.
- Bowles, E. J. (2003). *The chemistry of aromatherapeutic oils* (3rd ed.). Australia: Allen & Unwin.
- Bradley BF, Brown SL, Chu S, Lea RW (2009 Jun). "Effects of orally administered levandula (lavender) essential oil on responses to anxiety-provoking film clips," *Hum Psychopharmacol.* 24(4):319-30.
- Bradley BF, Starkey NJ, Brown SL, Lea RW (2007 May 22). "Anxiolytic effects of Lavandula angustifolia odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze," *J Ethnopharmacol.* 111(3):517-25.
- Brady A, Loughlin R, Gilpin D, Kearney P, Tunney M (2006 Oct). "In vitro activity of tea-tree oil against clinical skin isolates of methicillin-resistant and -sensitive *Staphylococcus aureus* and coagulase-negative staphylococci growing planktonically and as biofilms," *J Med Microbiol.* 55(Pt 10):1375-80.
- Brand C, Ferrante A, Prager RH, Riley TV, Carson CF, Finlay-Jones JJ, Hart PH. (2001 Apr). "The water-soluble components of the essential oil of Čajovník (melaleuca) alternifolia (tea tree oil) suppress the Produktion of superoxide by human monocytes, but not neutrophils, activated in vitro," *Inflamm Res.* 50(4):213-9.
- Brand C, Grimbaldston MA, Gamble JR, Drew J, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2002 May). "Tea tree oil reduces the swelling associated with the efferent phase of a contact hypersensitivity response," *Inflamm Res.* 51(5):236-44.
- Brand C, Townley SL, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2002 Jun). "Tea tree oil reduces histamine-induced oedema in murine ears," *Inflamm Res.* 51(6):283-9.
- Brass EP, Adler S, Sietsema KE, Hiatt WR, Orlando AM, Amato A; CHIEF Investigators (2001 May). "Intravenous L-carnitine increases plasma carnitine, reduces fatigue, and may preserve exercise capacity in hemodialysis patients," *Am J Kidney Dis.* 37(5):1018-28.
- Brenner, G. M., & Stevens, C. (2009). *Pharmacology* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Saunders Elsevier.
- Brien S, Lewith G, Walker A, Hicks SM, Middleton D (2004 Dec). "Bromelain as a Treatment for Osteoarthritis: a Review of Clinical Studies," *Evid Based Complement Alternat Med.* 1(3):251-257.
- Brown AL et al. (2008 Aug). "Effects of dietary supplementation with the green tea polyphenol epigallocatechin-3-gallate on insulin resistance and associated metabolic risk factors: randomized controlled trial," *Br J Nutr.* 19:1-9.
- Brown T.L., LeMay H.E., Bursten B.E. *Chemistry: The Central Science*. 10th ed. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall, 2006.
- Brum LF, Elisabetsky E, Souza D (2001 Aug). "Effects of linalool on [(3)H]MK801 and [(3)H] muscimol binding in mouse cortical membranes," *Phytother Res.* 15(5):422-5.
- Buchbauer G, Jirovetz L, Jäger W, Dietrich H, Plank C (1991 Nov-Dec). "Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of levandula (lavender) after inhalation," *Z Naturforsch C.* 46(11-12):1067-72.
- Bucheli, P., Vidal, K., Shen, L., Gu, Z., Zhang, C., Miller, L. E., & Wang, J. (2011 Feb). Goji berry effects on macular characteristics and plasma antioxidant levels. *Optom Vis Sci.* 88(2), 257-262.
- Bucher HC, Hengstler P, Schindler C, Meier G (2002 Mar). "N-3 polyunsaturated fatty acids in coronary heart disease: a meta-analysis of randomized controlled trials," *Am J Med.* 112(4):298-304.
- Buck DS, Nidorf DM, Addino JG (1994 Jun). "Comparison of two topical preparations for the treatment of onychomycosis: Čajovník (melaleuca) alternifolia (tea tree) oil and clotrimazole," *J Fam Pract.* 38(6):601-5.
- Bukovska, A., Cikos, S., Juhas, S., Ilkova, G., Rehak, P., & Koppel, J. (2007 Feb). Effects of a combination of thymian (thyme) and oregano essential oils on TNBS-induced colitis in mice. *Mediators Inflamm*, 2007, 23296.
- Bulbring E. (1946) Observations on the Isolated Phrenic Nerve Diaphragm Preparation of the Rat. *British Journal of Pharmacology*. 1: 38-61.
- Burke BE, Baillie JE, Olson RD (2004 May). "Essential oil of Australian citrón (lemon) myrtle (*Backhousia citriodora*) in the treatment of molluscum contagiosum in children," *Biochem Pharmacol.* 58(4):245-7.
- Bushra, R., Aslam, N., & Khan, A. Y. (2011 Mar). Food-drug interactions. *Oman Med J*, 26(2), 77-83.
- Cabrera, C., Artacho, R., & Giménez, R. (2006 Apr). Beneficial Effects of Green Tea—A Review. *J Am Coll Nutr*, 25(2), 79-99.
- Cabrera-Vique C, Marfil R, Gimenez R, Martinez-Augustin O (2012 May). "Bioactive compounds and nutritional significance of virgin argan oil—an edible oil with potential as a functional food," *Nutr Rev.* 70(5):266-79.
- Caccioni DR, Guizzardi M, Biondi DM, Renda A, Ruberto G (1998 Aug 18). "Relationship between volatile components of citrus fruit essential oils and Antimikrobiálne action on *Penicillium digitatum* and *penicillium italicum*," *Int J Food Microbiol.* 43(1-2):73-9.

- Caldefie-Chézet F, Fusillier C, Jarde T, Laroye H, Damez M, Vasson MP, Guillot J (2006 May). "Potential Protizápalové effects of Čajovník (melaleuca) alternifolia essential oil on human peripheral blood leukocytes." *Phytother Res*. 20(5):364-70.
- Caldefie-Chézet F, Guerry M, Chalchat JC, Fusillier C, Vasson MP, Guillot J (2004 Aug). "Protizápalové effects of Čajovník (melaleuca) alternifolia essential oil on human polymorphonuclear neutrophils and monocytes." *Free Radic Res*. 38(8):805-11.
- Campelo, L. M., Gonçalves, F. C., Feitosa, C. M., & de Freitas, R. M. (2011 Jul). Antioxidant activity of Citrus limon essential oil in mouse hippocampus. *Pharm Biol*, 49(7), 709-715.
- Candan F, Unlu M, Tepe B, Daferera D, Polissiou M, Sökmen A, Akpulat HA (2003 Aug). "Antioxidant and Antimikrobiálné activity of the essential oil and methanol extracts of Achillea millefolium subsp. millefolium Afan. (Asteraceae)." *J Ethnopharmacol*. 87(2-3):215-20.
- Canyon DV, Speare R (2007 Apr). "A comparison of botanical and synthetic substances commonly used to prevent head lice (Pediculus humanus var. capitis) infestation." *Int J Dermatol*. 46(4):422-6.
- Capasso R, Savino F, Capasso F (2007 Oct). "Effects of the herbal formulation ColiMil on upper gastrointestinal transit in mice in vivo." *Phytother Res*. 21(10):999-1101.
- Cappello G, Spezzaferro M, Grossi L, Manzoli L, Marzio L (2007 Jun). "Mäta pieporná (peppermint) oil (Mintol) in the treatment of irritable bowel syndrome: a prospective double blind placebo-controlled randomized trial." *Dig Liver Dis*. 39(6):530-6.
- Carnesecci S, Bradaia A., Fischer B., Coelho D., Scholler-Guinard M., Gosse F., Raul F. (2002) Perturbation by Geraniol of Cell Membrane Permeability and Signal Transduction Pathways in Human Colon Cancer Cells, *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 303: 711-715.
- Carnesecci S, Bras-Goncalves R., Bradaia A., Zeisel M., Gosse F., Poupon M-F., Raul F. (2004) Geraniol, a component of plant essential oils, modulates DNA synthesis and potentiates 5-fluorouracil efficacy on human colon tumor xenografts. *Cancer Letters*. 215: 53-59.
- Carnesecci S, Langley K., Exinger F., Gosse F., Raul F. (2002) Geraniol, a Component of Plant Essential Oils, Sensitizes Human Colonic Cancer Cells to 5-Fluorouracil Treatment. *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 301: 625-630.
- Carnesecci S, Schneider Y, Ceraline J, Duranton B, Gosse F, Seiler N, Raul F (2001 Jul). "Geraniol, a component of plant essential oils, inhibits growth and polyamine biosynthesis in human colon cancer cells." *J Pharmacol Exp Ther*. 298(1):197-200.
- Carson CF, Cookson BD, Farrelly HD, Riley TV (1995 Mar). "Susceptibility of methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* to the essential oil of Čajovník (melaleuca) alternifolia." *J Antimicrob Chemother*. 35(3):421-4.
- Carvalho-Freitas MI, Costa M (2002 Dec). "Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from Citrus aurantium L." *Biol Pharm Bull*. 25(12):1629-33.
- Catalán A, Pacheco JG, Martínez A, Mondaca MA (2008 Mar). "In vitro and in vivo activity of Čajovník (melaleuca) alternifolia mixed with tissue conditioner on *Candida albicans*." *Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod*. 105(3):327-32.
- Ceccarelli I, Lariviere WR, Fiorenzani P, Sacerdote P, Aloisi AM (2004 Mar 19). "Effects of long-term exposure of citrón (lemon) essential oil odor on behavioral, hormonal and neuronal parameters in male and female rats." *Brain Res*. 1001(1-2):78-86.
- Cenizo, V., Andre, V., Reymermier, C., Sommer, P., Damour, O., & Perrier, E. (2006 Aug). LOXL as a target to increase the elastin content in adult skin: a kópor (dill) extract induces the LOXL gene expression. *Exp Dermatol*, 15(8), 574-581.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2004 May 7). "Spina bifida and anencephaly before and after folic acid mandate—United States, 1995-1996 and 1999-2000." *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 53(17):362-5.
- Ceriotti G, Spandrio L, Gazzaniga A (1967 Jul-Aug). "[Demonstration, isolation and physical and chemical characteristics of narciclasine, a new antimetabolic of plant origin]." *Tumori*. 53(4):359-71.
- Cermelli C, Fabio A, Fabio G, Quaglio P (2008 Jan). "Effect of eucalyptus (eucalyptus) essential oil on respiratory bacteria and viruses." *Curr Microbiol*. 56(1):89-92.
- Cháfer, M., Sanchez-Gonzalez, L., Gonzalez-Martinez, C., & Chiralt, A. (2012 Aug). Fungal decay and shelf life of pomaranc (orange) coated with chitosan and bergamot, tyman (thyme), and tea tree essential oils. *J Food Sci*, 77(8), E182-187.
- Chaieb K, Zmantar T, Ksouri R, Hajlaoui H, Mahdouani K, Abdely C, Bakhrout A (2007 Sep). "Antioxidant Vlastnosti of the essential oil of *Eugenia caryophyllata* and its Antifungálné activity against a large number of clinical *Candida* species." *Mycoses*. 50(5):403-6.
- Chaiyakunapruk N, Kitikannakorn N, Nathisuwan S, Leeprakobboon K, Leelasattagool C (2006 Jan). "The efficacy of zázvor (ginger) for the prevention of postoperative nausea and vomiting: a meta-analysis." *Am J Obstet Gynecol*. 194(1):95-9.
- Chakraborty PK, Mustafi SB, Raha S (2008 Sep). "Pro-survival effects of repetitive low-grade oxidative stress are inhibited by simultaneous exposure to resveratrol." *Pharmacol Res*. 2.
- Chambers H.F. (2001) The Changing Epidemiology of *Staphylococcus aureus*?, *Emerging Infectious Diseases*. 7: 178-182.
- Chang, K. S., Tak, J. H., Kim, S. I., Lee, W. J., & Ahn, Y. J. (2006 Nov). Repellency of *Cinnamomum škoricovnik* čínsky (cassia) bark compounds and cream containing škoricovnik čínsky (cassia) oil to *Aedes aegypti* (Diptera: Culicidae) under laboratory and indoor conditions. *Pest Manag Sci*, 62(11), 1032-1038.
- Chang WC, Yu YM, Chiang SY, Tseng CY (2008 Apr). "Ellagic acid suppresses oxidised low-density lipoprotein-induced aortic smooth muscle cell proliferation: studies on the activation of extracellular signal-regulated kinase 1/2 and proliferating cell nuclear antigen expression." *Br J Nutr*. 99(4):709-14.
- Chapman A.G. (1998) Glutamate receptors in epilepsy. *Progress in Brain Research*. 116: 371-383.
- Chapman A.G. (2000) Glutamate and Epilepsy. *The Journal of Nutrition*. 130: 1043S-1045S.
- Charles CH, Vincent JW, Borycheski L, Amatnicks Y, Sarina M, Qaqish J, Proskin HM (2000 Sep). "Effect of an essential oil-containing dentifrice on dental plaque microbial composition." *Am J Dent*. 13(3):26C-30C.
- Charrouf Z, Guillaume D (2010 May). "Should the amazigh diet (regular and moderate argan-oil consumption) have a beneficial impact on human health?" *Crit Rev Food Sci Nutr*. 50(5):473-7.
- Checker R, Chatterjee S, Sharma D, Gupta S, Variyar P, Sharma A, Poduval TB (2008 May). "Immunomodulatory and radioprotective effects of lignans derived from fresh nutmeg matre (*Myristica fragrans*) in mammalian splenocytes." *Int Immunopharmacol*. 8(5):661-9.
- Chen M, Zhang J, Yu S, Wang S, Zhang Z, Chen J, Xiao J, Wang Y (2012). "Anti-lung-cancer activity and liposome-based delivery systems of beta-elemene." *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012:259523.
- Chen YC, Chiu WT, Wu MS (2006 Jul). "Therapeutic effect of topical gamma-linolenic acid on refractory uremic pruritus." *Am J Kidney Dis*. 48(1):69-76.
- Chen, Y., Zeng, H., Tian, J., Ban, X., Ma, B., & Wang, Y. (2014 Apr). Kópor (dill) (*Anethum graveolens* L.) seed essential oil induces *Candida albicans* apoptosis in a metacaspase-dependent manner. *Fungal Biol*, 118(4), 394-401.
- Cheung S, Tai J (2007 Jun). "Anti-proliferative and antioxidant Vlastnosti of Rosmarin (rosemary) *Rosmarinus officinalis*." *Oncol Rep*. 17(6):1525-31.
- Chevrier MR, Ryan AE, Lee DY, Zhongze M, Wu-Yan Z, Via CS (2005 May). "Boswellia carteri extract inhibits TH1 cytokines and promotes TH2 cytokines in vitro." *Clin Diagn Lab Immunol*. 12(5):575-80.
- Chien, L. W., Cheng, S. L., & Liu, C. F. (2012 Aug). The effect of levandula (lavender) aromatherapy on autonomic Nervový Systém in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012.
- Chinou IB, Roussis V, Perdetzoglou D, Loukis A (1996 Aug). "Chemical and biological studies on two Slamha (*helichrysum*) species of Greek origin." *Planta Med*. 62(4):377-9.
- Cho, M. Y., Min, E. S., Hur, M. H., & Lee, M. S. (2013 Feb). Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013, 1-6.
- Cho, S., Choi, Y., Park, S., & Park, T. (2012 Feb). Carvacrol prevents diet-induced obesity by modulating gene expressions involved in adipogenesis and inflammation in mice fed with high-fat diet. *J Nutr Biochem*, 23(2), 192-201.
- Choi, H. Y., Yang, Y. C., Lee, S. H., Clark, J. M., & Ahn, Y. J. (2010 May). Efficacy of spray formulations containing binary mixtures of kliččokovec (clove) and eucalyptus (eucalyptus) oils against susceptible and pyrethroid/malathion-resistant head lice (*Anoplura: Pediculidae*). *J Med Entomol*, 47(3), 387-391.
- Choi, U. K., Lee, O. H., Yim, J. H., Cho, C. W., Rhee, Y. K., Lim, S. L., & Kim, Y. C. (2010 Feb). Hypolipidemic and antioxidant effects of dandelion (*Taraxacum officinale*) root and leaf on cholesterol-fed rabbits. *Int J Mol Sci*, 11(1), 67-78.
- Chung, H. S., Harris, A., Kristinsson, J. K., Ciulla, T. A., Kagemann, C., & Ritch, R. (1999 Jun). Ginkgo biloba extract increases ocular blood flow velocity. *J Ocul Pharmacol Ther*, 15(3), 233-240.
- Chung, M. J., Cho, S. Y., Bhuiyan, M. J., Kim, K. H., & Lee, S. J. (2010 Jul). Anti-diabetic effects of citrón (lemon) balm (*Medovka* (*melissa*) officinalis) essential oil on glucose- and lipid-regulating enzymes in type 2 diabetic mice. *Br J Nutr*, 104(2), 180-188.
- Ciacchi C, Peluso G, Iannoni E, Siniscalchi M, Iovino P, Rispo A, Tortora R, Bucci C, Zingone F, Margarucci S, Calvani M (2007 Oct). "L-Carnitine in the treatment of fatigue in adult celiac disease patients: a pilot study." *Dig Liver Dis*. 39(10):922-8.
- Ciftci O, Ozdemir I, Tanyildiz S, Yildiz S, Oguzturk H. (2011) Antioxidative effects of curcumin, β -myrcene and 1,8-cineole against 2,3,7,8-tetrachlorodibenzo-p-dioxin-induced oxidative stress in rats liver. *Toxicology and Industrial Health*. 27: 447-453.
- Cioanca, O., Hritcu, L., Mihasan, M., Trifan, A., & Hancianu, M. (2014 May). Inhalation of semeno koriandra (coriander) volatile oil increased anxiolytic-Antidepressive-like behaviors and decreased oxidative status in beta-amyloid (1-42) rat model of Alzheimer's disease. *Physiol Behav*, 131, 68-74.
- Cioanca, O., Hritcu, L., Mihasan, M., & Hancianu, M. (2013 Aug). Cognitive-enhancing and antioxidant activities of inhaled semeno koriandra (coriander) volatile oil in amyloid beta(1-42) rat model of Alzheimer's disease. *Physiol Behav*, 120, 193-202.
- Coderch L., Lopez O., de la Maza A., Parra J.L. (2003) Ceramides and Skin Function. *American Journal of Clinical Dermatology*. 4: 107-129.
- Coolley K, Szczurko O, Perri D, Mills EJ, Bernhardt B, Zhou Q, Seely D (2009 Aug 31). "Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial ISRCTN78958974." *PLoS Onc*. 4(8):e6628.
- Corasaniti, M. T., Maiuolo, J., Maida, S., Fratto, V., Navarra, M., Russo, R., ... Bagetta, G. (2007 Jun). Cell signaling pathways in the mechanisms of neuroprotection afforded by bergamot essential oil against NMDA-induced cell death in vitro. *Br J Pharmacol*, 151(4), 518-529.
- Couse JF, Lindzey J, Grandien K, Gustafsson JA, Korach KS (1997 Nov). "Tissue distribution and quantitative analysis of estrogen receptor-alpha (ERalpha) and estrogen receptor-beta (ERbeta) messenger ribonucleic acid in the wild-type and ERalpha-knockout mouse." *Endocrinology*. 138(11):4613-21.
- Cowan M.K., Talaro K.P. *Microbiology: A Systems Approach*. 2nd ed. New York: McGraw Hill, 2009.
- Cox SD, Mann CM, Markham JL, Bell HC, Gustafson JE, Warrington JR, Wyllie SG (2000 Jan). "The mode of Antimikrobiálné action of the essential oil of Čajovník (melaleuca) alternifolia (tea tree oil)." *J Appl Microbiol*. 88(1):170-5.
- Cross SE, Russell M, Southwell I, Roberts MS (2008 May). "Human skin penetration of the major components of Australian tea tree oil applied in its pure form and as a 20% solution in vitro." *Eur J Pharm Biopharm*. 69(1):214-22.
- Crowell P.L., Chang R.R., Ren Z., Elson C.E., Gould M.N. (1991) Selective Inhibition of Isoprenylation of 21-26kDa Proteins by the Anticarcinogen d-Limonene and Its Metabolites. *J. Biol. Chem*. 266: 17679-17685.

- Cuellar, M. J., Giner, R. M., Recio, M. C., Manez, S., & Rios, J. L. (2001 Mar). Topical Protizápalové activity of some Asian medicinal plants used in dermatological disorders. *Fitoterapia*, 72(3), 221-229.
- Cui Y et al. (2008 May 15). "Dietary flavonoid intake and lung cancer—a population-based case-control study." *Cancer*. 112(10):2241-8.
- Curi R, Alvarez M, Bazotte RB, Botion LM, Godoy JL, Bracht A (1986). "Effect of *Stevia rebaudiana* on glucose tolerance in normal adult humans," *Braz J Med Biol Res*. 19(6):771-4.
- Curio M, Jacone H, Perrut J, Pinto AC, Filho VF, Silva RC (2009 Aug). "Acute effect of *Copaifera reticulata* Ducke copaiba oil in rats tested in the elevated plus-maze: an ethological analysis," *J Pharm Pharmacol*, 61(8):1105-10.
- Dai ZJ, Tang W, Lu WF, Gao J, Kang HF, Ma XB, Min WL, Wang XJ, Wu WY (2013 Mar 14). "Antiproliferative and apoptotic effects of beta-elemene on human hepatoma HepG2 cells," *Cancer Cell Int*. 13(1):27.
- Darmstadt GL, Mao-Qiang M, Chi E, Saha SK, Ziboh VA, Black RE, Santosham M, Elias PM (2002). "Impact of topical oils on the skin barrier: possible implications for neonatal health in developing countries," *Acta Paediatr*, 91(5):546-54.
- Darmstadt GL, Saha SK, Ahmed AS, Chowdhury MA, Law PA, Ahmed S, Alam MA, Black RE, Santosham M (2005 Mar 19-25). "Effect of topical treatment with skin barrier-enhancing emollients on nosocomial infections in preterm infants in Bangladesh: a randomised controlled trial," *Lancet*. 365(9464):1039-45.
- Damiani C.E.N., Rossoni L.V., Vassallo D.V. (2003) Vasorelaxant effects of eugenol on rat thoracic aorta. *Vascular Pharmacology*. 40: 59-66.
- Das, I., Acharya, A., Berry, D. L., Sen, S., Williams, E., Permaul, E., ... Saha, T. (2012 Sep). Antioxidative effects of the spice kardamóm (cardamom) against non-melanoma skin cancer by modulating nuclear factor erythroid-2-related factor 2 and NF-kappaB signalling pathways. *Br J Nutr*, 108(6), 984-997.
- D'Auria FD, Laino L, Strippoli V, Tecca M, Salvatore G, Battinelli L, Mazzanti G (2001 Aug). "In vitro activity of tea tree oil against *Candida albicans* mycelial conversion and other pathogenic fungi," *J Chemother*. 13(4):377-83.
- D'Auria FD, Tecca M, Strippoli V, Salvatore G, Battinelli L, Mazzanti G (2005 Aug). "Antifungálné activity of *Lavandula angustifolia* essential oil against *Candida albicans* yeast and mycelial form," *Med Mycol*. 43(5):391-6.
- Davaatseren, M., Hur, H. J., Yang, H. J., Hwang, J. T., Park, J. H., Kim, H. J., ... Sung, M. J. (2013 Aug). Taraxacum officinalis (dandelion) leaf extract alleviates high-fat diet-induced nonalcoholic fatty liver. *Food Chem Toxicol*, 58, 30-36.
- Davies K (1995), "Oxidative stress: the paradox of aerobic life," *Biochem Soc Symp*. 61:1-31.
- de Almeida R.N., Araujo D.A.M., Goncalves J.C.R., Montenegro F.C., de Sousa D.P., Leite J.R., Mattei R., Benedetto M.A.C., de Carvalho J.G.B., Cruz J.S., Maia J.G.S. (2009) Ruza (rose)wood oil induces sedation and inhibits compound action potential in rodents. *Journal of Ethnopharmacology*. 124: 440-443.
- de Almeida R.N., de Sousa D.P., Nobrega F.F.F., Claudino F.S., Araujo D.A.M., Leite J.R., Mattei R. (2008) Anticonvulsant effect of a natural compound α,β -epoxy-carvone and its action on the nerve excitability. *Neuroscience Letters*. 443: 51-55.
- Debersac P, Heydel JM, Amiot MJ, Goudonnet H, Artur Y, Suschetet M, Siess MH (2001 Sep). "Induction of cytochrome P450 and/or detoxication enzymes by various extracts of *Rozmarín* (rosemary): description of specific patterns," *Food Chem Toxicol*. 39(9):907-18.
- Deeptha K, Kamaleeswari M, Sengottuvelan M, Nalini N (2006 Nov). "Dose dependent inhibitory effect of dietary caraway on 1,2-dimethylhydrazine induced colonic aberrant crypt foci and bacterial enzyme activity in rats," *Invest New Drugs*. 24(6):479-88.
- de la Garza, A. L., Etxebarria, U., Lostao, M. P., San Roman, B., Barreneche, J., Martinez, J. A., & Milagro, F. I. (2013 Dec). Slamiha (helichrysum) and grapefruit extracts inhibit carbohydrate digestion and absorption, improving postprandial glucose levels and hyperinsulinemia in rats. *J Agric Food Chem*, 61(49), 12012-12019.
- Delaquis, P. J., Stanich, K., Girard, B., & Mazza, G. (2002 Mar). Antimikrobiálné activity of individual and mixed fractions of kôpor (dill), cilantro, semeno koriandra (coriander) and eukalyptus (eucalyptus) essential oils. *Int J Food Microbiol*, 74(1-2), 101-109.
- DeLeo F.R., Orto M., Kreiswirth B.N., Chambers H.F. (2010) Community-associated methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*. *The Lancet*. 375: 1557-1568.
- Department of Environmental Medicine, Odense University, Denmark (1992 Dec). "Zázvor (ginger) (*Zingiber officinale*) in rheumatism and musculoskeletal disorders," *Med Hypotheses*, 39(4):342-8.
- de Rapper, S., Kamatou, G., Viljoen, A., & van Vuuren, S. (2013 Jun). The in vitro Antimikrobiálné activity of *Lavandula angustifolia* essential oil in combination with other aroma-therapeutic oils. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013, 1-10.
- De S, Aguiar, R. W., Ootani, M. A., Ascencio, S. D., Ferreira, T. P., dos Santos, M. M., & dos Santos, G. R. (2014 Jan). Fumigant Antifungálné activity of *Corymbia citriodora* and *Cymbopogon nardus* essential oils and citronellal against three fungal species. *Scientific World Journal*, 2014, 1-8.
- De Spirt S, Stahl W, Tronnier H, Sies H, Bejot M, Maurette JM, Heinrich U (2009 Feb). "Intervention with flaxseed and borage oil supplements modulates skin condition in women," *Br J Nutr*. 101(3):440-5.
- de Sousa D.P., Goncalves J.C.R., Quintanas-Junior L., Cruz J.S., Araujo D.A.M., de Almeida R.N. (2006) Study of anticonvulsant effect of citronellol, a monoterpene alcohol, in rodents. *Neuroscience Letters*. 401: 231-235.
- Deters A, Zippel J, Hellenbrand N, Pappai D, Possenmeyer C, Hensel A (2010 Jan 8). "Aqueous extracts and polysaccharides from Marshmallow roots (*Althea officinalis* L.): cellular internalisation and stimulation of cell physiology of human epithelial cells in vitro," *J Ethnopharmacol*. 127(1):62-9.
- Devika PT, Mainzen Prince PS (2008 Jan). "(-) Epigallocatechin gallate (EGCG) prevents isoprenaline-induced cardiac marker enzymes and membrane-bound ATPases," *J Pharm Pharmacol*. 60(1):125-33.
- De Vriendt T, Moreno LA, De Henauf S (2009 Sep). "Chronic stress and obesity in adolescents: scientific evidence and methodological issues for epidemiological research," *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 19(7):511-9.
- Dias, F. M., Leffa, D. D., Daumann, F., Marques Sde, O., Luciano, T. F., Possato, J. C., ... de Lira, F. S. (2014 Feb). Acerola (*Malpighia emarginata* DC.) juice intake protects against alterations to proteins involved in inflammatory and lipolysis pathways in the adipose tissue of obese mice fed a cafeteria diet. *Lipids Health Dis*, 13, 1-9.
- Diaz C, Quesada S, Brenes O, Aguilar G, Ciccio JF (2008). "Chemical composition of *Schinus molle* essential oil and its cytotoxic activity on tumour cell lines," *Nat Prod Res*. 22(17):1521-34.
- Diego MA, Jones NA, Field T, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C, McAdam V, Galamaga R, Galamaga M (1998 Dec). "Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations," *Int J Neurosci*, 96(3-4):217-24.
- Diggins K.C. (2008) Treatment of mild to moderate dehydration in children with oral rehydration therapy. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 20: 402-406.
- Dikshit A, Naqvi AA, Husain A. (1986 May). "Schinus molle: a new source of natural fungitoxicant," *Appl Environ Microbiol*. 51(5):1085-8.
- Dimas K, Kokkinopoulos D, Demetzos C, Vaos B, Marselos M, Malamas M, Tzavaras T (1999 Mar). "The effect of sclareol on growth and cell cycle progression of human leukemic cell lines," *Leuk Res*. 23(3):217-34.
- Dimpfel W, Pitschel I, Lehnfeld R (2004 Sep 29). "Effects of lozenge containing lavender (lavender) oil, extracts from hops, citrón (lemon) balm and oat on electrical brain activity of volunteers," *Eur J Med Res*. 9(9):423-31.
- Ding XF, Shen M, Xu LY, Dong JH, Chen G (2013 May). "13,14-bis(cis-3,5-dimethyl-1-piperazinyl)-beta-elemene, a novel beta-elemene derivative, shows potent antitumor activities via inhibition of mTOR in human breast cancer cells," *Oncol Lett*. 5(5):1554-1558.
- Domitrović R, Jakovac H, Romić Z, Rahelić D, Tadić Z (2010 Aug 9). "Antifibrotic activity of *Taraxacum officinale* root in carbon tetrachloride-induced liver damage in mice," *J Ethnopharmacol*. 130(3):569-77.
- Doran AL, Morden WE, Dunn K, Edwards-Jones V (2009 Apr). "Vapour-phase activities of essential oils against antibiotic sensitive and resistant bacteria including MRSA," *J Lett Appl Microbiol*. 48(4):387-92.
- Drobova H, Thomson M, Al-Qattan K, Peltonen-Shalaby R, Al-Amin Z, Ali M (2009 Feb 20). "Garlic increases antioxidant levels in diabetic and hypertensive rats determined by a modified peroxidase method," *Evid Based Complement Alternat Med*. Epub ahead of print.
- Duarte MC, Leme EE, Delarmelina C, Soares AA, Figueira GM, Sartoratto A (2007 May 4). "Activity of essential oils from Brazilian medicinal plants on *Escherichia coli*," *J Ethnopharmacol*. 111(2):197-201.
- Dudai N, Weinstein Y, Krup M, Rabinski T, Ofir R (2005 May). "Citral is a new inducer of caspase-3 in tumor cell lines," *Planta Med*. 71(5):484-8.
- Dunn C, Sleep J, Collett D (1995 Jan). "Sensing an improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit," *J Adv Nurs*. 21(1):34-40.
- Dunstan JA, Mori TA, Barden A, Beilin LJ, Taylor AL, Holt PG, Prescott SL (2003 Dec). "Fish oil supplementation in pregnancy modifies neonatal allergen-specific immune responses and clinical outcomes in infants at high risk of atopy: a randomized, controlled trial," *J Allergy Clin Immunol*. 112(6):1178-84.
- Duwiejna M, Zeitlin JJ, Waterman PG, Chapman J, Mhango GJ, Provan GJ (1993 Feb). "Protizápalové activity of resins from some species of the plant *Celastraceae*," *Planta Med*. 59(1):12-6.
- Dwivedi C, Abu-Ghazaleh A (1997 Aug). "Chemopreventive effects of santal (sandalwood) oil on skin papillomas in mice," *Eur J Cancer Prev*. 6(4):399-401.
- Dwivedi C, Guan X, Harmsen WL, Voss AL, Goetz-Parten DE, Koopman EM, Johnson KM, Valluri HB, Matthees DP (2003 Feb). "Chemopreventive effects of alpha-santalol on skin tumor development in CD-1 and SENCAR mice," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 12(2):151-6.
- Dwivedi C, Maydew ER, Hora JJ, Ramaekker DM, Guan X. (2005 Oct). "Chemopreventive effects of various concentrations of alpha-santalol on skin cancer development in CD-1 mice," *Eur J Cancer Prev*. 14(5):473-6.
- Dwivedi C, Valluri HB, Guan X, Agarwal R (2006 Sep). "Chemopreventive effects of alpha-santalol on ultraviolet B radiation-induced skin tumor development in SKH-1 hairless mice," *Carcinogenesis*. 27(9):1917-22.
- Ebihara T, Ebihara S, Maruyama M, Kobayashi M, Ito A, Arai H, Sasaki H (2006 Sep). "A randomized trial of olfactory stimulation using black pepper oil in older people with swallowing dysfunction," *J Am Geriatr Soc*. 54(9):1401-6.
- Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross SG, Dawson MM, Dunn K (2004 Dec). "The effect of essential oils on methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* using a dressing model," *Burns*. 30(8):772-7.
- Elson CE, Underbakke GL, Hanson P, Shrago E, Wainberg RH, Qureshi AA (1989 Aug). "Impact of Vóňovec citrónový (lemongrass) oil, an essential oil, on serum cholesterol," *Lipids*. 24(8):677-9.
- Elwakeel HA, Moneim HA, Farid M, Gohar AA (2007 Jul). "Klinčekovec (clove) oil cream: a new effective treatment for chronic anal fissure," *Colorectal Dis*. 9(6):549-52.
- Enan E (2001 Nov). "Insecticidal activity of essential oils: octopaminergic sites of action," *Comp Biochem Physiol C Toxicol Pharmacol*. 130(3):325-37.
- Enshaieth S, Jooya A, Siadat AH, Iraj F (2007 Jan-Feb). "The efficacy of 5% topical tea tree oil gel in mild to moderate acne vulgaris: a randomized, double-blind placebo-controlled study," *Indian J Dermatol Venereol Leprol*. 73(1):22-5.
- Eriksson K, Levin J.O. (1996) Gas chromatographic-mass spectrometric identification of metabolites from α -pinene in human urine after occupational exposure to sawing fumes. *J Chromatography B*. 677: 85-98.
- Erkikilä AT, Lichtenstein AH, Mozaffarian D, Herrington DM (2004 Sep). "Fish intake is associated with a reduced progression of coronary artery atherosclerosis in postmenopausal women with coronary artery disease," *Am J Clin Nutr*. 80(3):626-32.

- Erkkilä AT, Schwab US, de Mello VD, Lappalainen T, Mussalo H, Lehto S, Kemi V, Lambert-Allardt C, Uusitupa M (2008 Sep). "Effects of fatty and lean fish intake on blood pressure in subjects with coronary heart disease using multiple medications," *Eur J Nutr*. 47(6):319-28.
- Esfandiari, E., Karimipour, M., Mardani, M., Alaci, H., Ghannadian, M., Kazemi, M., ... Esmaeili, A. (2014 Apr). **Nord effects of Rosa damascena extract on memory and neurogenesis in a rat model of Alzheimer's disease.** *J Neurosci Res*, 92(4), 517-530.
- Evandri MG, Battinelli L, Daniele C, Mastrangelo S, Bolle P, Mazzanti G (2005 Sep). "The antimutagenic activity of *Lavandula angustifolia* (lavendula (lavender)) essential oil in the bacterial reverse mutation assay," *Food Chem Toxicol*. 43(9):1381-7.
- Evans J.D., Martin S.A. (2000) Effects of Thymol on Ruminal Microorganisms. *Current Microbiology*. 41: 336-340.
- Fabio A, Cermelli C, Fabio G, Nicoletti P, Quaglio P (2007 Apr). "Screening of the Antibakteriálne effects of a variety of essential oils on microorganisms responsible for respiratory infections," *Phytother Res*. 21(4):374-7.
- Fan AY, Lao L, Zhang RX, Zhou AN, Wang LB, Moudgil KD, Lee DY, Ma ZZ, Zhang WY, Berman BM (2005 Oct 3). "Effects of an acetone extract of *Boswellia carterii* Birdw. (Bursaceae) gum resin on adjuvant-induced arthritis in Lewis rats," *J Ethnopharmacol*. 101(1-3):104-9.
- Fang, J. Y., Leu, Y. L., Hwang, T. L., & Cheng, H. C. (2004 Nov). Essential oils from sweet basil (*Ocimum basilicum*) as novel enhancers to accelerate transdermal drug delivery. *Biol Pharm Bull*, 27(11), 1819-1825.
- Fang, Y.-Z., Yang, S., & Wu, G. (2002). Free radicals, antioxidants, and nutrition. *Nutrition*, 18(10), 872-879.
- Fathiazad, F., Matlobi, A., Khorrami, A., Hamedeyazdan, S., Soraya, H., Hammami, M., ... Gajani, A. (2012 Jan). Phytochemical screening and evaluation of cardioprotective activity of ethanolic extract of *Ocimum basilicum* L. (*basilicum* (basil)) against isoproterenol induced myocardial infarction in rats. *Daru*, 20(1), 87.
- Faturi, C. B., Leite, J. R., Alves, P. B., Canton, A. C., & Teixeira-Silva, F. (2010 May). Anxiolytic-like effect of sweet pomaranč (orange) aroma in Wistar rats. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 34(4), 605-609.
- Feinblatt HM (1960 Jan). "Čajepup-type oil for the treatment of furunculosis," *J Natl Med Assoc*, 52:32-4.
- Fernandez, L. F., Palomino, O. M., & Frutos, G. (2014 Jan). Effectiveness of *Rosmarinus officinalis* essential oil as antihypertensive agent in primary hypotensive patients and its influence on health-related quality of life. *J Ethnopharmacol*, 151(1), 509-516.
- Ferrara, L., Naviglio, D., & Arnone Caruso, A. (2012). Cytological aspects on the effects of a nasal spray consisting of standardized extract of citrus citrón (lemon) and essential oils in allergic rhinopathy. *ISRN Pharm*, 2012, 1-6.
- Ferrini AM, Mannoni V, Aureli P, Salvatore G, Piccirilli E, Ceddia T, Pontieri E, Sessa R, Oliva B (2006 Jul-Sep). "Čajovník (melaleuca) *alternifolia* essential oil possesses potent anti-staphylococcal activity extended to strains resistant to antibiotics," *Int J Immunopathol Pharmacol*. 19(3):539-44.
- Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Cisneros W, Feijo L, Vera Y, Gil K, Grina D, Claire He Q (2005 Feb). "Lavandula (lavender) fragrance cleansing gel effects on relaxation," *Int J Neurosci*. 115(2):207-22.
- Filoché SK, Soma K, Sissons CH (2005 Aug). "Antimikrobiálne effects of essential oils in combination with chlorhexidine digluconate," *Oral Microbiol Immunol*. 20(4):221-5.
- Fine DH, Furgang D, Barnett ML, Drew C, Steinberg L, Charles CH, Vincent JW (2000 Mar). "Effect of an essential oil-containing Antiseptické mouthrinse on plaque and salivary *Streptococcus mutans* levels," *J Clin Periodontol*. 27(3):157-61.
- Fitzhugh DJ, Shan S, Dewhirst MW, Hale LP (2008 Jul). "Bromelain treatment decreases neutrophil migration to sites of inflammation," *Clin Immunol*. 128(1):66-74.
- Flor-Weiler, L. B., Behle, R. W., & Stafford, K. C., 3rd. (2011 Mar). Susceptibility of four tick species, *Amblyomma americanum*, *Dermacentor variabilis*, *Ixodes scapularis*, and *Rhipicephalus sanguineus* (Acari: Ixodidae), to nootkatone from essential oil of grapefruit. *J Med Entomol*, 48(2), 322-326.
- Force M, Sparks WS, Ronzio RA (2000 May). "Inhibition of enteric parasites by emulsified oil of oregano in vivo," *Phytother Res*. 14(3):213-4.
- Fowke JH, Morrow JD, Motley S, Bostick RM, Ness RM (2006 Oct). "Brassica vegetable consumption reduces urinary F2-isoprostane levels independent of micronutrient intake," *Carcinogenesis*. 27(10):2096-102.
- Franeck KJ, Zhou Z, Zhang WD, Chen WY (2005 Jan). "In vitro studies of baicalin alone or in combination with *Salvia miltiorrhiza* extract as a potential anti-cancer agent," *Int J Oncol*. 26(1):217-24.
- Frangou S, Lewis M, McCrone P (2006 Jan). "Efficacy of ethyl-eicosapentaenoic acid in bipolar depression: randomised double-blind placebo-controlled study," *Br J Psychiatry*. 188:46-50.
- Freires Ide, A., Murata, R. M., Furelletti, V. F., Sartoratto, A., Alencar, S. M., Figueira, G. M., ... Rosalen, P. L. (2014 Jun). *Coriandrum sativum* L. (Semen *coriander*) Essential Oil: Antifungal Activity and Mode of Action on *Candida* spp., and Molecular Targets Affected in Human Whole-Genome Expression. *PLoS ONE*, 9(6), 1-13.
- Freise J, Köhler S (1999 Mar). "Mäta piepornä (peppermint) oil-caraway oil fixed combination in non-ulcer dyspepsia—comparison of the effects of enteric preparations," *Pharmazie*. 54(3):210-5.
- Freitas F.P., Freitas S.P., Lemos G.C.S., Vieira I.J.C., Gravina G.A., Lemos F.J.A. (2010) Comparative Larvicidal Activity of Essential Oils from Three Medicinal Plants against *Aedes aegypti* L. *Chemistry & Biodiversity*. 7: 2801-2807.
- Frydman-Marom, A., Levin, A., Farfara, D., Benromano, T., Scherzer-Attali, R., Peled, S., ... Ovadia, M. (2011 Feb). Orally administered cinnamon extract reduces beta-amyloid oligomerization and corrects cognitive impairment in Alzheimer's disease animal models. *PLoS ONE*, 6(1), 1-11.
- Fukumoto S, Sawasaki E, Okuyama S, Miyake Y, Yokogoshi H (2006 Feb-Apr). "Flavor components of monoterpenes in citrus essential oils enhance the release of monoamines from rat brain slices," *Nutr Neurosci*. 9(1-2):73-80.
- Furuhjelm C, Warstedt K, Larsson J, Fredriksson M, Böttcher MF, Fälth-Magnusson K, Duchén K (2009 Sep). "Fish oil supplementation in pregnancy and lactation may decrease the risk of infant allergy," *Acta Paediatr*. 98(9):1461-7.
- Gaetani G.F., Ferraris A.M., Rolfo M., Mangerini R., Arena S., Kirkman H.N. (1996) **Predominant role of catalase in the disposal of hydrogen peroxide within human erythrocytes.** *Blood*. 87: 1595-1599.
- Ganesan B, Buddhan S, Anandan R, Sivakumar R, AnbinEzhilan R. (2010 Mar). "Antioxidant defense of betaine against isoprenaline-induced myocardial infarction in rats," *Mol Biol Rep*. 37(3):1319-27.
- Gaunt L.F., Higgins S.C., Hughes J.F. (2005) Interaction of air ions and bactericidal vapours to control micro-organisms. *Journal of Applied Microbiology*. 99: 1324-1329.
- Gayathri B, Manjula N, Vinaykumar KS, Lakshmi BS, Balakrishnan A (2007 Apr). "Pure compound from *Boswellia serrata* extract exhibits Protizápalové property in human PBMCs and mouse macrophages through inhibition of TNFalpha, IL-1beta, NO and MAP kinases," *Int Immunopharmacol*. 7(4):473-82.
- Ghelardini C, Galeotti N, Di Cesare Mannelli L, Mazzanti G, Bartolini A (2001 May-Jul). "Local anaesthetic activity of beta-caryophyllene," *Farmacol*. 56(5-7):387-9.
- Ghelardini C, Galeotti N, Mazzanti G (2001 Aug). "Local anaesthetic activity of monoterpenes and phenylpropanes of essential oils," *Planta Med*. 67(6):564-6.
- Ghelardini C, Galeotti N, Salvatore G, Mazzanti G (1999 Dec). "Local anaesthetic activity of the essential oil of *Lavandula angustifolia*," *Planta Med*. 65(8):700-3.
- Ghersetich I, Lotti T, Campanile G, Grappone C, Dini G (1994 Feb). "Hyaluronic acid in cutaneous intrinsic aging," *Int J Dermatol*. 33(2):119-22.
- Ghosh, V., Saranya, S., Mukherjee, A., & Chandrasekaran, N. (2013 May). Antibakteriálne microemulsion prevents sepsis and triggers healing of wound in wistar rats. *Colloids Surf B Biointerfaces*, 105, 152-157.
- Gibriel, A., Al-Sayed, H., Rady, A., & Abdelalern, M. (2013 Jun). Synergistic Antibakteriálne activity of irradiated and nonirradiated cummin, tymian (thyme) and Rozmarín (rosemary) essential oils. *Journal of Food Safety*, 33(2), 222-228.
- Gilani, A. H., Jabeen, Q., Khan, A. U., & Shah, A. J. (2008 Feb). Gut modulatory, blood pressure lowering, diuretic and sedative activities of kardamóm (cardamom). *J Ethnopharmacol*, 115(3), 463-472.
- Göbel H, Schmidt G, Soyka D (1994 Jun). "Effect of mäta piepornä (peppermint) and eukalyptus (eucalyptus) oil preparations on neurophysiological and experimental algometric headache parameters," *Cephalalgia*. 14(3):228-34.
- Goel A, Ahmad FJ, Singh RM, Singh GN (2010 Feb). "3-Acetyl-11-keto-beta-boswellic acid loaded-polymeric nanomicelles for topical Protizápalové and anti-arthritis activity," *J Pharm Pharmacol*. 62(2):273-8.
- Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2012 Aug). Effect of sweet pomaranč (orange) aroma on experimental anxiety in humans. *J Altern Complement Med*, 18(8), 798-804.
- Golab M, Skwarlo-Sonta K (2007 Mar). "Mechanisms involved in the Protizápalové action of inhaled tea tree oil in mice," *Exp Biol Med (Maywood)*. 232(3):420-6.
- Gomes NM, Rezende CM, Fontes SP, Matheus ME, Fernandes PD. (2007 Feb 12). "Antinociceptive activity of Amazonian *Copaiba* oils," *J Ethnopharmacol*. 109(3):486-92.
- Gómez-Rincón, C., Langa, E., Murillo, P., Valero, M. S., Berzosa, C., & López, V. (2014 May). **Activity of Tea Tree (*Čajovník (melaleuca) alternifolia*) Essential Oil against L3 Larvae of *Anisakis simplex*.** 2014, 1-6.
- Goncalves J.C.R., Alves A.M.H., de Araujo A.E.V., Cruz J.S., Araujo D.A.M. (2010) Distinct effects of carvone analogues on the isolated nerve of rats. *European Journal of Pharmacology*. 645: 108-112.
- Goncalves J.C.R., Oliveira F.S., Benedito R.B., de Sousa D.P., de Almeida R.N., Araujo D.A.M. (2008) **Antinociceptive Activity of (-)-Carvone: Evidence of Association with Decreased Peripheral Nerve Excitability.** *Biological and Pharmaceutical Bulletin*. 31: 1017-1020.
- Gonzalez-Castejon, M., Garcia-Carrasco, B., Fernandez-Dacosta, R., Davalos, A., & Rodriguez-Casado, A. (2014 May). Reduction of adipogenesis and lipid accumulation by *Taraxacum officinale* (Dandelion) extracts in 3T3L1 adipocytes: an in vitro study. *Phytother Res*. 28(5), 745-752.
- González-Trujano ME, Peña EI, Martínez AL, Moreno J, Guevara-Fefer P, Déciga-Campos M, López-Muñoz FJ (2007 May 22). "Evaluation of the antinociceptive effect of *Rosmarinus officinalis* L. using three different experimental models in rodents," *J Ethnopharmacol*. 111(3):476-82.
- Goodwin J.S., Atluru D., Sierakowski S., Lianos E.A. (1986) Mechanism of Action of **Glucocorticosteroids: Inhibition of T Cell Proliferation and Interleukin 2 Produktion by Hydrocortisone Is Reversed by Leukotriene B4.** *Journal of Clinical Investigation*. 77: 1244-1250.
- Govitz R.J., Kruszon-Moran D., McAllister S.K., McQuillan G., McDougal L.K., Fosheim G.E., Jensen B.J., Killgore G., Tenover F.C., Kuehnert M.J. (2008) Changes in the Prevalence of Nasal Colonization with *Staphylococcus aureus* in the United States, 2001-2004. *Journal of Infectious Diseases*. 197: 1226-1234.
- Gossell-Williams M, Hyde C, Hunter T, Simms-Stewart D, Fletcher H, McGrowder D, Walters CA (2011 Oct). "Improvement in HDL cholesterol in postmenopausal women supplemented with pumpkin seed oil: pilot study," *Climacteric*. 14(5):558-64.
- Goswami, S. K., Inamdar, M. N., Jamwal, R., & Dethé, S. (2014 Jun). Effect of *Cinnamomum škoricoovník čínský* (cassia) Methanol Extract and Sildenafil on Arginase and Sexual Function of Young Male Wistar Rats. *J Sex Med*, 11(6), 1475-1483.
- Goswami, S. K., Inamdar, M. N., Jamwal, R., & Dethé, S. (2013 Dec). Efficacy of *Cinnamomum škoricoovník čínský* (cassia) Blume. in age induced sexual dysfunction of rats. *J Young Pharm*, 5(4), 148-153.
- Grassmann J, Hippeli S, Dornisch K, Rohnert U, Beuscher N, Elstner EF (2000 Feb). "Antioxidant Vlastnosti of essential oils. Possible explanations for their Protizápalové effects," *Arzneimittelforschung*. 50(2):135-9.
- Grassmann J, Schneider D, Weiser D, Elstner EF (2001 Oct). "Antioxidative effects of citrón (lemon) oil and its components on copper induced oxidation of low density lipoprotein," *Arzneimittelforschung*. 51(10):799-805.

- Grespan, R., Paludo, M., Lemos Hde, P., Barbosa, C. P., Bersani-Amado, C. A., Dalalio, M. M., & Cuman, R. K. (2012 Oct). Anti-arthritic effect of eugenol on collagen-induced arthritis experimental model. *Biol Pharm Bull*, 35(10), 1818-1820.
- Grether-Beck, S., Muhlbeg, K., Brenden, H., & Krutmann, J. (2008 Jul). [Topical application of vitamins, phyosterols and ceramides. Protection against increased expression of interstitial collagenase and reduced collagen-I expression after single exposure to UVA irradiation]. *Hautarzt*, 59(7), 557-562.
- Grigoleit HG, Grigoleit P (2005 Aug). "Máta pieporná (peppermint) oil in irritable bowel syndrome." *Phytotherapy*, 12(8):601-6.
- Gross, M., Neshor, E., Tikhonov, T., Raz, O., & Pinhasov, A. (2013 Mar). Chronic food administration of *Salvia sclarea* oil reduces animals' anxious and dominant behavior. *J Med Food*, 16(3), 216-222.
- Guillemin J, Rousseau A, Delaveau P (1989). "Neurodepressive effects of the essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill." *Ann Pharm Fr*. 47(6):337-43.
- Gumral, N., Doguc Kumbul, D., Aylak, F., Saygin, M., & Savik, E. (2013 Jan). *Juniperus communis* Linn oil decreases oxidative stress and increases antioxidant enzymes in the heart of rats administered a diet rich in cholesterol. *Toxicol Ind Health*.
- Gundidza M (1993 Nov). "Antimikrobiálne activity of essential oil from *Schinus molle* Linn." *Cent Afr J Med*. 39(11):231-4.
- Guo X., Longnecker M.P., Michalek J.E. (2001) Relation of serum tetrachlorodibenzo-p-dioxin concentration to diet among veterans in the Air Force health study with background-level exposure, *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 63: 159-172.
- Gupta A., Myrdal P.B. (2004) Development of perillyl alcohol topical cream formulation. *International Journal of Pharmaceutics*. 269: 373-383.
- Gurney A.M. (1994) Mechanisms of Drug-induced Vasodilation, *Journal of Pharmacy and Pharmacology*. 46: 242-251.
- Haag J.D., Lindstrom M.J., Gould M.N. (1992) Limonene-induced Regression of Mammary Carcinomas. *Cancer Research*. 52: 4021-4026.
- Habashy, R. R., Abdel-Naim, A. B., Khalifa, A. E., & Al-Azizi, M. M. (2005 Feb). Protizápalové effects of jojoba liquid wax in experimental models. *Pharmacol Res*, 51(2), 95-105.
- Hadley SK, Gaarder SM (2005 Dec 15). "Treatment of irritable bowel syndrome," *Am Fam Physician*, 72(12):2501-6.
- Hagen TM, Liu J, Lykkesfeldt J, Wehr CM, Ingersoll RT, Vinarsky V, Bartholomew JC, Ames BN, "Feeding acetyl-L-carnitine and lipoic acid to old rats significantly improves metabolic function while decreasing oxidative stress," *Proc Natl Acad Sci U S A*. 99(4):1870-5.
- Hager K, Kenkies M, McAfoose J, Engel J, Münch G (2007). "Alpha-lipoic acid as a new treatment option for Alzheimer's disease--a 48 months follow-up analysis," *J Neural Transm Suppl*. (72):189-93.
- Hajhashemi V, Abbasi N (2008 Mar). "Hypolipidemic activity of *Anethum graveolens* in rats," *Phytother Res*. 22(3):372-5.
- Hajhashemi V, Ghannadi A, Shari B (2003 Nov). "Protizápalové and Analgetické Vlastnosti of the leaf extracts and essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill.," *J Ethnopharmacol*. 89(1):67-71.
- Hajhashemi V, Zolfaghari B, Yousefi A (2012). "Antinociceptive and Protizápalové activities of *Satureja hortensis* seed essential oil, hydroalcoholic and polyphenolic extracts in animal models," *Med Princ Pract*. 21(2):178-82.
- Hakim IA, Harris RB, Ritenbaugh C (2000). "Citrus peel use is associated with reduced risk of squamous cell carcinoma of the skin." *Nutr Cancer*. 37(2):161-8.
- Halder, S., Mehta, A. K., Kar, R., Mustafa, M., Mediratta, P. K., & Sharma, K. K. (2011 May). *Klinčekovec* (clove) oil reverses learning and memory deficits in scopolamine-treated mice. *Planta Med*, 77(8), 830-834.
- Halder, S., Mehta, A. K., Mediratta, P. K., & Sharma, K. K. (2011 Aug). Essential oil of *klinčekovec* (clove) (*Eugenia caryophyllata*) augments the humoral immune response but decreases cell mediated immunity. *Phytother Res*, 25(8), 1254-1256.
- Hammer KA, Carson CF, Riley TV (2008 Aug). "Frequencies of resistance to Čajovník (melaleuca) *alternifolia* (tea tree) oil and rifampicin in *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* and *Enterococcus faecalis*," *Int J Antimicrob Agents*. 32(2):170-3.
- Hammer KA, Carson CF, Riley TV (1996 Jun). "Susceptibility of transient and commensal skin flora to the essential oil of Čajovník (melaleuca) *alternifolia* (tea tree oil)," *J Antimicrob Chemother*. 24(3):186-9.
- Hammer KA, Carson CF, Riley TV (2004 Jun). "Antifungálne effects of Čajovník (melaleuca) *alternifolia* (tea tree) oil and its components on *Candida albicans*, *Candida glabrata* and *Saccharomyces cerevisiae*," *J Antimicrob Chemother*. 53(6):1081-5.
- Han, S. H., Hur, M. H., Buckle, J., Choi, J., & Lee, M. S. (2006 Aug). Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. *J Altern Complement Med*, 12(6), 535-541.
- Hargreaves IP, Lane A, Sleiman PM (2008 Dec 5). "The coenzyme Q(10) status of the brain regions of Parkinson's disease patients," *Neurosci Lett*. 447(1):17-9.
- Hart PH, Brand C, Carson CF, Riley TV, Prager RH, Finlay-Jones JJ (2000 Nov). "Terpinen-4-ol, the main component of the essential oil of Čajovník (melaleuca) *alternifolia* (tea tree oil), suppresses inflammatory mediator Produktion by activated human monocytes," *Inflamm Res*. 49(11):619-26.
- Hay IC, Jamieson M, Ormerod AD (1998 Nov). "Randomized trial of aromatherapy. Successful treatment for alopecia areata," *Arch Dermatol*. 135(5):1349-52.
- Hayes AJ, Markovic B (2002 Apr). "Toxicity of Australian essential oil *Backhousia citriodora* (Citrón (lemon) myrtle). Part 1. Antimikrobiálne activity and in vitro cytotoxicity," *Food Chem Toxicol*. 40(4):535-43.
- Hayflick L (1979 Jul). "The cell biology of aging," *J Invest Dermatol*. 73(1):8-14.
- Haze S, Sakai K, Gozu Y (2002 Nov). "Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults," *Jpn J Pharmacol* 90(3):247-53.
- Haze, S., Sakai, K., Gozu, Y., & Moriyma, M. (2010 Jul). Grapefruit oil attenuates adipogenesis in cultured subcutaneous adipocytes. *Planta Med*, 76(10), 950-955.
- Hazgui S et al. (2008 Apr). "Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) inhibits the migratory behavior of tumor bronchial epithelial cells," *Respir Res*. 9:33.
- Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA (2003 Jan). "Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age," *Pediatrics*. 111(1):e39-44.
- Herz, R. S., & Engen, T. (1996 Sep). Odor memory: Review and analysis. *Psychon Bull Rev*, 3(3), 300-313.
- Heuberger, E., Hongratanaworakit, T., & Buchbauer, G. (2006 Aug). East Indian santal (sandalwood) and alpha-santalol odor increase physiological and self-rated arousal in humans. *Planta Med*, 72(9), 792-800.
- Hiramatsu N, Xiufen W, Takechi R, Itoh Y, Mamo J, Pal S (2004). "Antimutagenicity of Japanese traditional herbs, gennoshoko, yomogi, senburi and iwa-tobacco," *Biofactors*. 22(1-4):123-5.
- Hitokoto H, Morozumi S, Wauke T, Sakai S, Kurata H (1980 Apr). "Inhibitory effects of spices on growth and toxin Produktion of toxigenic fungi," *Appl Environ Microbiol*. 39(4):818-22.
- Hölzle E (1992 Sep). "Pigmented lesions as a sign of photodamage," *Br J Dermatol*. 17(Suppl 41):48-50.
- Hongratanaworakit T (2009 Feb). "Relaxing effect of ruža (rose) oil on humans," *Nat Prod Commun*. 4(2):291-6.
- Hongratanaworakit T, Buchbauer G (2004 Jul). "Evaluation of the harmonizing effect of ylang ylang oil on humans after inhalation," *Planta Med*. 70(7):632-6.
- Hongratanaworakit T, Buchbauer G (2006 Sep). "Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption," *Phytother Res*. 20(9):758-63.
- Hongratanaworakit, T., Heuberger, E., & Buchbauer, G. (2004 Jan). Evaluation of the effects of East Indian santal (sandalwood) oil and alpha-santalol on humans after transdermal absorption. *Planta Med*, 70(1), 3-7.
- Hosseini, M., Ghasemzadeh Rahbardar, M., Sadeghnia, H. R., & Rakhshandeh, H. (2011 Oct). Effects of different extracts of *Rosa damascena* on pentylenetetrazole-induced seizures in mice. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*, 9(10), 1118-1124.
- Hosseini, M., Jafarianheris, T., Seddighi, N., Parvaneh, M., Ghorbani, A., Sadeghnia, H. R., & Rakhshandeh, H. (2012 Dec). Effects of different extracts of *Eugenia caryophyllata* on pentylenetetrazole-induced seizures in mice. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*, 10(12), 1476-1481.
- Hosseinzadeh, H., Karimi, G. R., & Ameri, M. (2002 Dec). Effects of *Anethum graveolens* L. seed extracts on experimental gastric irritation models in mice. *BMC Pharmacol*, 2, 1-5.
- Hostanska K, Daum G, Saller R (2002 Sep-Oct). "Cytostatic and apoptosis-inducing activity of boswellic acids toward malignant cell lines in vitro," *Anticancer Res*. 22(5):2853-62.
- Howard J., Hyman A.A. (2003) Dynamics and mechanics of the microtubule plus end. *Nature*. 422: 753-758.
- Hoya Y, Matsumura I, Fujita T, Yanaga K. (2008 Nov-Dec). "The use of nonpharmacological interventions to reduce anxiety in patients undergoing gastroscopy in a setting with an optimal soothing environment," *Gastroenterol Nurs*. 31(6):395-9.
- Huang, C. S., Yin, M. C., & Chiu, L. C. (2011 Sep). Antihyperglycemic and antioxidative potential of *Psidium guajava* fruit in streptozotocin-induced diabetic rats. *Food Chem Toxicol*, 49(9), 2189-2195.
- Huang L, Abuhamdah S, Howes MJ, Dixon CL, Elliot MS, Ballard C, Holmes C, Burns A, Perry EK, Francis PT, Lees G, Chazot PL (2008 Nov). "Pharmacological profile of essential oils derived from *Lavandula angustifolia* and *Medicago officinalis* with anti-agitation Vlastnosti: focus on ligand-gated channels," *J Pharm Pharmacol*. 60(11):1515-22.
- Huang MT, Badmaev V, Ding Y, Liu Y, Xie JG, Ho CT (2000). "Anti-tumor and anti-carcinogenic activities of triterpenoid, beta-boswellic acid," *Biofactors*. 13(1-4):225-30.
- Hudaib, M., Speroni, E., Di Pietra, A. M., & Cavrini, V. (2002 Jul). GC/MS evaluation of tyman (thyme) (*Thymus vulgaris* L.) oil composition and variations during the vegetative cycle. *J Pharm Biomed Anal*, 29(4), 691-700.
- Hunan Yi Ke Da Xue Xue Bao (1999). "Experimental study on induction of apoptosis of leukemic cells by *Boswellia carterii* Birdw extractive," *Hunan Yi Ke Da Xue Xue Bao*. 24(1):23-5.
- Hudson, J., Kuo, M., & Vimalanathan, S. (2011 Dec). The Antimikrobiálne Vlastnosti of cedar leaf (*Thuja plicata*) oil; a safe and efficient decontamination agent for buildings. *Int J Environ Res Public Health*, 8(12), 4477-4487.
- Hussein G, Miyashiro H, Nakamura N, Hattori M, Kakiuchi N, Shimotohno K (2000 Nov). "Inhibitory effects of sudanese medicinal plant extracts on hepatitis C virus (HCV) protease," *Phytother Res*. 14(7):510-6.
- Hyldegard, M., Mygind, T., & Meyer, R. L. (2012 Feb). Essential oils in food preservation: mode of action, synergies, and interactions with food matrix components. *Frontiers in Microbiology*, 3, 1-24.
- Idaomar M, El-Hamss R, Bakkali F, Mezzoug N, Zhiri A, Baudoux D, Muñoz-Serrano A, Liemans V, Alonso-Moraga A (2002 Jan 15). "Genotoxicity and antigenotoxicity of some essential oils evaluated by wing spot test of *Drosophila melanogaster*," *Mutat Res*. 13(1-2):61-8.
- Jamsaard, S., Prabsattroo, T., Sukhorum, W., Muchimapura, S., Srisaard, P., Uabundit, N., ... Wattanathorn, J. (2013 Mar). *Anethum graveolens* Linn. (kópor (dill)) extract enhances the mounting frequency and level of testicular tyrosine protein phosphorylation in rats. *J Zhejiang Univ Sci B*, 14(3), 247-252.
- Imai H, Osawa K, Yasuda H, Hamashima H, Arai T, Sasatsu M (2001). "Inhibition by the essential oils of máta pieporná (peppermint) and áta klasnatá (spearmint) of the growth of pathogenic bacteria," *Microbios*. 106(Suppl 1):31-9.
- Imokawa G (2009 Jul). "A possible mechanism underlying the ceramide deficiency in atopic dermatitis: expression of a deacylase enzyme that cleaves the N-acyl linkage of sphingomyelin and glucosylceramide," *J Dermatol Sci*. 55(1):1-9.

- Inouye S, Nishiyama Y, Uchida K, Hasumi Y, Yamaguchi H, Abe S (2006 Dec). "The vapor activity of oregano, perilla, tea tree, levanfola (lavender), klinčekovec (clove), and pakost (geranium) oils against a Trichophyton mentagrophytes in a closed box," *J Infect Chemother.* 12(6):349-54.
- Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H (2001 May). "Antibakteriálne activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact," *J Antimicrob Chemother.* 47(5):565-73.
- Inouye S, Yamaguchi H, Takizawa T (2001 Dec). "Screening of the Antibakteriálne effects of a variety of essential oils on respiratory tract pathogens, using a modified dilution assay method," *J Infect Chemother.* 7(4):251-4.
- Iori A, Grazioli D, Gentile E, Marano G, Salvatore G (2005 Apr 20). "Acaricidal Vlastnosti of the essential oil of Cajovnik (melaleuca) alternifolia Cheel (tea tree oil) against nymphs of Ixodes ricinus," *Vet Parasitol.* 129(1-2):173-6.
- Ishida T, Mizushima Y, Yagi S, Irino Y, Nishiumi S, Miki I, Kondo Y, Mizuno S, Yoshida H, Azuma T, Yoshida M (2012). "Inhibitory effects of glycyrrhethinic Acid on DNA polymerase and inflammatory activities," *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012:650514.
- Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, Kawamura N, Okada M, Momose A, Tateyama T, Narumi K, Uematsu W, Kaneko S (2000 Aug). "Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients," *Psychiatry Clin Neurosci.* 54(4):393-7.
- Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, Kawamura N, Okada M, Momose A, Tateyama T, Narumi K, Uematsu W, Kaneko S (2000 Aug). "Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients," *Psychiatry Clin Neurosci.* 54(4):393-7.
- Ito, Y., Ohnishi, S., & Fujie, K. (1989). Chromosome aberrations induced by aflatoxin B1 in rat bone marrow cells in vivo and their suppression by green tea, *Mutation Research/Genetic Toxicology*, 222(3), 253-261.
- Iwata, J., LeDoux, J. E., Meeley, M. P., Arneric, S., & Reis, D. J. (1986 Sep). Intrinsic neurons in the amygdaloid field projected to by the medial geniculate body mediate emotional responses conditioned to acoustic stimuli. *Brain Res*, 383(1-2), 195-214.
- Jafarzadeh, M., Arman, S., & Pour, F. F. (2013 Aug). Effect of aromatherapy with pomaranč (orange) essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. *Adv Biomed Res*, 2, 1-10.
- Jager, W., Buchbauer, G., Jirovetz, L., & Fritzer, M. (1992). Percutaneous absorption of levanfola (lavender) oil from a massage oil. *J Soc Cosmet Chem*, 43(1), 49-54.
- Jager, W., Nasel, B., Nasel, C., Binder, R., Stimpf, T., Vyeudilik, W., & Buchbauer, G. (1996 Aug). Pharmacokinetic studies of the fragrance compound 1,8-cineol in humans during inhalation. *Chem Senses*, 21(4), 477-480.
- Jamal A, Javed K, Aslam M, Jafri MA (2006 Jan 16). "Gastroprotective effect of kardamóm (cardamom), Elettaria kardamóm (cardamom)um Maton. fruits in rats," *J Ethnopharmacol.* 103(2):149-53.
- Janahmadi M, Niazi F, Danyali S, Kamalinejad M (2006 Mar 8). "Effects of the fruit essential oil of Cuminum cyminum Linn. (Apiaceae) on pentylene tetrazol-induced epileptiform activity in F1 neurons of Helix aspersa," *J Ethnopharmacol.* 104(1-2):278-82.
- Jang M, Cai L, Udeani GO, Slowing KV, Thomas CF, Beecher CW, Fong HH, Farnsworth NR, Kinghorn AD, Mehta RG, Moon RC, Pezzuto JM (1997 Jan 10). "Cancer chemopreventive activity of resveratrol, a natural Produkt derived from grapes," *Science*, 275 (5297):218-20.
- Jefferies H., Coster J., Khalil A., Bot J., McCauley R.D., Hall J.C. (2003) Glutathione. *ANZ Journal of Surgery*, 73: 517-522.
- Jeon, S., Bose, S., Hur, J., Jun, K., Kim, Y. K., Cho, K. S., & Koo, B. S. (2011 Sep). A modified formulation of Chinese traditional medicine improves memory impairment and reduces Abeta level in the Tg-APPsw/PS1dE9 mouse model of Alzheimer's disease. *J Ethnopharmacol.* 137(1), 783-789.
- Jimenez A, Santos A, Alonso G, Vazquez D (1976 Mar 17). "Inhibitors of protein synthesis in eukaryotic cells. Comparative effects of some amaryllidaceae alkaloids," *Biochim Biophys Acta.* 425(3):342-8.
- Jing L., Zhang, Y., Fan, S., Gu, M., Guan, Y., Lu, X., . . . Zhou, Z. (2013 Sep). Preventive and ameliorating effects of citrus D-limonene on dyslipidemia and hyperglycemia in mice with high-fat diet-induced obesity. *Eur J Pharmacol.* 715(1-3), 46-55.
- Jing Y, Nakajo S, Xia L, Nakaya K, Fang Q, Waxman S, Han R (1999 Jan). "Boswellic acid acetate induces differentiation and apoptosis in leukemia cell lines," *Leuk Res.* 23(1):43-50.
- Jing Y, Xia L, Han R (1992 Mar). "Growth inhibition and differentiation of promyelocytic cells (HL-60) induced by BC-4, an active principle from Boswellia carterii Birdw," *Chin Med Sci J.* 7(1):12-5.
- Johnson, L. R., Ghislan, F.K., Kaunitz, J.D., Merchant, J., Said, H.M., & Wood, J. (Eds.). (2012 Jul). *Physiology of the gastrointestinal tract* (5th ed.). London: Elsevier.
- Johnson, M., Pace, R. D., Dawkins, N. L., & Willian, K. R. (2013 Nov). Diets containing traditional and novel green leafy vegetables improve liver fatty acid profiles of spontaneously hypertensive rats. *Lipids Health Dis*, 12, 168.
- Johny AK, Baskaran SA, Charles AS, Amalaradjou MA, Darre MJ, Khan MI, Hoagland TA, Schreiber DT, Donoghue AM, Donoghue DJ, Venkatarayanan K. (2009 Apr). "Prophylactic supplementation of caprylic acid in feed reduces Salmonella enteritidis colonization in commercial broiler chicks," *J. Food Prot.* 72(4):722-7.
- Juergens U.R., Dethlefsen U., Steinkamp G., Gillissen A., Reppes R., Vetter H. (2003) Protizápalové activity of 1,8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: a double-blind placebo-controlled trial. *Respiratory Medicine.* 97: 250-256.
- Juergens UR, Stöber M, Schmidt-Schilling L, Kleuwer T, Vetter H (1998 Sep 17). "Protizápalové effects of euclyptol (1,8-cineole) in bronchial asthma: inhibition of arachidonic acid metabolism in human blood monocytes ex vivo," *Eur J Med Res.* 3(9):407-12.
- Juergens UR, Stöber M, Vetter H (1998 Dec 16). "The Protizápalové activity of L-menthol compared to mint oil in human monocytes in vitro: a novel perspective for its therapeutic use in inflammatory diseases," *Eur J Med Res.* 3(12):539-45.
- Jugal S, Govinden R, Odhav B (2002 Apr). "Spice oils for the control of co-occurring mycotoxin-producing fungi," *J Food Prot.* 65(4):683-7.
- Jun, H. J., Lee, J. H., Jia, Y., Hoang, M. H., Byun, H., Kim, K. H., & Lee, S. J. (2012 Mar). Medovka (melissa) officinalis essential oil reduces plasma triglycerides in human apolipoprotein E2 transgenic mice by inhibiting sterol regulatory element-binding protein-1c-dependent fatty acid synthesis. *J Nutr.* 142(3), 432-440.
- Jung K, Kim IH, Han D (2004). "Effect of medicinal plant extracts on forced swimming capacity in mice," *J Ethnopharmacol.* 93:75-81.
- Jung SH, Kang KD, Ju D, Fawcett RJ, Safa R, Kamalden TA, Osborne NN (2008 Sep). "The flavanoid baicalin counteracts ischemic and oxidative insults to retinal cells and lipid peroxidation to brain membranes," *Neurochem Int.*
- Jung, Y. H., Kwon, S. H., Hong, S. L., Lee, S. O., Kim, S. Y., Lee, S. Y., & Jang, C. G. (2012 Dec). 5-HT(1A) receptor binding in the dorsal raphe nucleus is implicated in the anxiolytic-like effects of Cinnamomum škoricovnik čínsky (cassia). *Pharmacol Biochem Behav.* 103(2), 367-372.
- Kabuto, H., Tada, M., & Kohno, M. (2007 Mar). Eugenol [2-methoxy-4-(2-propenyl) phenol] prevents 6-hydroxydopamine-induced dopamine depression and lipid peroxidation in mouse striatum. *Biol Pharm Bull.* 30(3), 423-427.
- Kadekaro AL, Kanto H, Kavanagh R, Abdel-Malek ZA (2003 Jun). "Significance of the melanocortin 1 receptor in regulating human melanocyte pigmentation, proliferation, and survival," *Ann N Y Acad Sci.* 994:359-65.
- Kadohisa, M. (2013 Oct). Effects of odor on emotion, with implications. *Front Syst Neurosci*, 7, 1-6.
- Kambara T, Zhou Y, Kawashima Y, Kishida N, Mizutani K, Ikeda T, Kamayama K (2003). "A New Dermatological Availability of the Flavonoid Fraction from Licorice Roots—Effect on Acne," *J Soc Cosmet Chem Jpn.* 37(3):179-85.
- Kamiyama, M., & Shibamoto, T. (2012 Jun). Flavonoids with potent antioxidant activity found in young green barley leaves. *J Agric Food Chem.* 60(25), 6260-6267.
- Kane FM, Brodie EE, Coull A, Coyne L, Howd A, Milne A, Niven CC, Robbins R (2004 Oct 28-Nov 10). "The Analgetické effect of odour and music upon dressing change," *Br J Nurs.* 13(19):S4-12.
- Kanehara S, Ohtani T, Uede K, Furukawa F (2007 Dec). "Clinical effects of undershirts coated with borage oil on children with atopic dermatitis: a double-blind, placebo-controlled clinical trial," *J Dermatol.* 34(12):811-5.
- Kasperczyk, S., Dobrakowski, M., Kasperczyk, J., Ostalowska, A., Zaleska-Fiolka, J., & Birkner, E. (2014 Jul). Beta-carotene reduces oxidative stress, improves glutathione metabolism and modifies antioxidant defense systems in lead-exposed workers. *Toxicol Appl Pharmacol.* 280(1), 36-41.
- Katdare M, Singhal H, Newmark H, Osborne MP, Telang NT (1997 Jan 1). "Prevention of mammary preneoplastic transformation by naturally-occurring tumor inhibitors," *Cancer Lett.* 111(1-2):141-7.
- Kato K., Cox A.D., Hisaka M.M., Graham S.M., Buss J.E., Der C.J. (1992) Isoprenoid addition to Ras protein is the critical modification for its membrane association and transforming activity. *Proc. Natl. Sci. USA.* 89: 6403-6407.
- Kato T, Hancock RL, Mohammadpour H, McGregor B, Manalor P, Khaiboullina S, Hall MR, Pardini L, Pardini RS (2002 Dec). "Influence of omega-3 fatty acids on the growth of human colon carcinoma in nude mice," *Cancer Lett.* 187(1-2):169-77.
- Kaur M, Agarwal C, Singh RP, Guan X, Dwivedi C, Agarwal R (2005 Feb). "Skin cancer chemopreventive agent, [alpha]-santalol, induces apoptotic death of human epidermoid carcinoma A431 cells via caspase activation together with dissipation of mitochondrial membrane potential and cytochrome c release," *Carcinogenesis.* 26(2):369-80.
- Keen Y, Lin RC, Hsu SC, Scheller RH (1995 May). "Distinct domains of syntaxin are required for synaptic vesicle fusion complex formation and dissociation," *Neuron.* 14(5):991-8.
- Keita SM, Vincent C, Schmit J, Arnason JT, Bélanger A (2001 Oct). "Efficacy of essential oil of Ocimum bazalka (basil) icum L. and O. gratissimum L. applied as an insecticidal fumigant and powder to control Callosobruchus maculatus (Fab.)," *J Stored Prod Res.* 37(4):339-349.
- Kennedy DO, Little W, Haskell CF, Scholey AB (2006 Feb). "Anxiolytic effects of a combination of Medovka (melissa) officinalis and Valeriana officinalis during laboratory induced stress," *Phytother Res.* 20(2):96-102.
- Keogh A, Fentou S, Leslie C, Aboyoun C, Macdonald P, Zhao YC, Bailey M, Ruza (rose) nfeldt F (2003). "Randomised double-blind, placebo-controlled trial of coenzyme Q2 therapy in Tria II and III systolic heart failure," *Heart Lung Circ.* 12(3):135-41.
- Khachik, F., Beecher, G. R., & Smith, J. C. (1995). Lutein, lycopene, and their oxidative metabolites in chemoprevention of cancer. *Journal of Cellular Biochemistry*, 59(S22), 236-246.
- Khallouki F, Younos C, Soulimani R, Oster T, Charrouf Z, Spiegelhalder B, Bartsch H, Owen RW (2003 Feb). "Consumption of argan oil (Morocco) with its unique profile of fatty acids, tocopherols, squalene, sterols and phenolic compounds should confer valuable cancer chemopreventive effects," *Eur J Cancer Prev.* 12(1):67-75.
- Khan AU, Gilani AH (2009 Dec 10). "Protikřtové and bronchodilator activities of Artemisia vulgaris are mediated through dual blockade of muscarinic receptors and calcium influx," *J Ethnopharmacol.* 126(3):480-6.
- Khatibi A, Haghparast A, Shams J, Dianati E, Komaki A, Kamalinejad M (2008 Dec 19). "Effects of the fruit essential oil of Cuminum cyminum L. on the acquisition and expression of morphine-induced conditioned place preference in mice," *Neurosci Lett.* 448(1):94-8.
- Kheirkhah A, Casas V, Li W, Raju VK, Tseng SC (2007 May). "Corneal manifestations of ocular demodex infestation," *Am J Ophthalmol.* 143(5):743-749.
- Kiecolt-Glaser JK, Graham JE, Malarkey WB, Porter K, Lemeshow S, Glaser R (2008 Apr). "Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function," *Psychoneuroendocrinology.* 33(3):328-39.
- Kim, H. J., Yang, H. M., Kim, D. H., Kim, H. G., Jang, W. C., & Lee, Y. R. (2003 Jun). Effects of ylang ylang essential oil on the relaxation of rat bladder muscle in vitro and white rabbit bladder in vivo. *J Korean Med Sci.* 18(3), 409-414.
- Kim HM, Cho SH (1999 Feb). "Lavandula (lavender) oil inhibits immediate-type allergic reaction in mice and rats," *J Pharm Pharmacol.* 51(2):221-6.

- Kim, I. H., Kim, C., Seong, K., Hur, M. H., Lim, H. M., & Lee, M. S. (2012 Dec). Essential oil inhalation on blood pressure and salivary cortisol levels in prehypertensive and hypertensive subjects. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, 1-9.
- Kim MA, Sakong JK, Kim EJ, Kim EH, Kim EH (2005 Feb). "Effect of aromatherapy massage for the relief of constipation in the elderly," *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35(1):56-64.
- Kim MJ, Nam ES, Paik SI (2005 Feb). "The effects of aromatherapy on pain, depression, and life satisfaction of arthritis patients," *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35(1):186-94.
- Kim, T. H., Kim, H. J., Lee, S. H., & Kim, S. Y. (2012 Jun). Potent inhibitory effect of *Foeniculum vulgare* Miller extract on osteoclast differentiation and ovariectomy-induced bone loss, *Int J Mol Med*, 29(6), 1053-1059.
- Kite SM, Maher EJ, Anderson K, Young T, Young J, Wood J, Howells N, Bradburn J (1998 May). "Development of an aromatherapy service at a Cancer Centre," *Palliat Med*, 12(3):171-80.
- Kline RM, Kline JJ, Di Palma J, Barbero GJ (2001 Jan). "Enteric-coated, pH-dependent mäta pieporná (peppermint) oil capsules for the treatment of irritable bowel syndrome in children," *J Pediatr*, 138(1):125-8.
- Klug W.S., Cummings M.R., Spencer C., Palladino M.A. Concepts of Genetics, San Francisco: Pearson Custom Publishing, 2009.
- Kobayashi Y, Takahashi R, Ogino F (2005 Oct 3). "Antipruritic effect of the single oral administration of German chamomile flower extract and its combined effect with antiallergic agents in ddY mice," *J Ethnopharmacol*, 101(1-3):308-12.
- Kocevski, D., Du, M., Kan, J., Jing, C., Lacinin, I., & Pavlovic, H. (2013 May). Anti-fungal effect of *Allium tuberosum*, *Cinnamomum škoricovnik čínsky* (cassia), and *Pogostemon cablin* essential oils and their components against population of *Aspergillus* species. *J Food Sci*, 78(5), M731-737.
- Koh KJ, Pearce AL, Marshman G, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2002 Dec). "Tea tree oil reduces histamine-induced skin inflammation," *Br J Dermatol*, 147(6):1212-7.
- Kohlert, C., van Rensen, I., Marz, R., Schindler, G., Graefe, E. U., & Veit, M. (2000 Aug). Bioavailability and pharmacokinetics of natural volatile terpenes in animals and humans. *Planta Med*, 66(6), 495-505.
- Komiya M, Takeuchi T, Harada E (2006 Sep 25). "Citron (lemon) oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice," *Behav Brain Res*, 172(2):240-9.
- Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J (1995 Dec). "Potential Antidepressive effects of citron (lemon) odor in rats," *Eur Neuropsychopharmacol*, 5(4):477-80.
- Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J, Yokoyama MM (1995 May-Jun). "Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states," *Neuroimmunomodulation*, 2(3):174-80.
- Koo HN, Hong SH, Kim CY, Ahn JW, Lee YG, Kim JJ, Lyu YS, Kim HM (2002 Jun). "Inhibitory effect of apoptosis in human astrocytes CCF-STTG1 cells by citron (lemon) oil," *Pharmacol Res*, 45(6):469-73.
- Koo HN, Jeong HJ, Kim CH, Park ST, Lee SJ, Seong KK, Lee SK, Lyu YS, Kim HM (2001 Dec). "Inhibition of heat shock-induced apoptosis by mäta pieporná (peppermint) oil in astrocytes," *J Mol Neurosci*, 17(3):391-6.
- Kooncumchoo P, Sharma S, Porter J, Govitrapong P, Ebadi M (2006). "Coenzyme Q(10) provides neuroprotection in iron-induced apoptosis in dopaminergic neurons," *J Mol Neurosci*, 28(2):125-41.
- Kosalec I, Pepeljnjak S, Kustrak D. (2005 Dec). "Antifungal activity of fluid extract and essential oil from anise fruits (*Pimpinella anisum* L, Apiaceae)," *Acta Pharm*, 55(4):377-85.
- Koutroumanidou, E., Kimbaris, A., Kortsaris, A., Bezirtzoglou, E., Polissiou, M., Charalabopoulos, K., & Pagonopoulou, O. (2013 Aug). Increased seizure latency and decreased severity of pentylenetetrazol-induced seizures in mice after essential oil administration. *Epilepsy Res Treat*, 2013.
- Krishnakumar A, Abraham PM, Paul J, Paulose CS (2009 Sep 15). "Down-regulation of cerebellar 5-HT_{2C} receptors in pilocarpine-induced epilepsy in rats: therapeutic role of *Bacopa monnieri* extract," *J Neurol Sci*, 284(1-2):124-8.
- Krishnakumar A, Nandhu MS, Paulose CS (2009 Oct). "Upregulation of 5-HT_{2C} receptors in hippocampus of pilocarpine-induced epileptic rats: antagonism by *Bacopa monnieri*," *Epilepsy Behav*, 16(2):225-30.
- Kuettner A, Pieper A, Koch J, Enzmann F, Schroeder S (2005 Feb 28). "Influence of coenzyme Q(10) and cervistatin on the flow-mediated vasodilation of the brachial artery: results of the ENDOTACT study," *Int J Cardiol*, 98(3):413-9.
- Kumar A, Malik F, Bhushan S, Sethi VK, Shahi AK, Kaur J, Taneja SC, Qazi GN, Singh J (2008 Feb 15). "An essential oil and its major constituent isointermedeol induce apoptosis by increased expression of mitochondrial cytochrome c and apical death receptors in human leukaemia HL-60 cells," *Chem Biol Interact*, 171(3):332-47.
- Kumar P, Kumar A (2003 Jun). "Possible neuroprotective effect of *Withania somnifera* root extract against 3-nitropropionic acid-induced behavioral, biochemical, and mitochondrial dysfunction in an animal model of Huntington's disease," *J Med Food*, 12(3):591-600.
- Kumaran AM, D'Souza P, Agarwal A, Bokkolla RM, Balasubramaniam M (2003 Sep). "Geraniol, the putative anthelmintic principle of *Cymbopogon martinii*," *Phytother Res*, 17(8):957.
- Kumari, S., & Dutta, A. (2013 Jul). Protective effect of *Elettaria kardamóm* (cardamom) (L.) Maton against Pan masala induced damage in lung of male Swiss mice. *Asian Pac J Trop Med*, 6(7), 525-531.
- Kuo YM, Hayflick SJ, Gitscher J (2007 Jun). "Deprivation of pantothenic acid elicits a movement disorder and azoospermia in a mouse model of pantothenate kinase-associated neurodegeneration," *J Inher Metab Dis*, 30(3):310-7.
- Kuwahata, H., Komatsu, T., Katsuyama, S., Corasaniti, M. T., Bagetta, G., Sakurada, S., ... Takahama, K. (2013 Feb). Peripherally injected linalool and bergamot essential oil attenuate mechanical allodynia via inhibiting spinal ERK phosphorylation. *Pharmacol Biochem Behav*, 103(4), 735-741.
- Kwieciński J, Eick S, Wójcik K (2009 Apr). "Effects of tea tree (*Čajovník* (melaleuca) *alternifolia*) oil on *Staphylococcus aureus* in biofilms and stationary growth phase," *Int J Antimicrob Agents*, 33(4):343-7.
- Lachowicz, K., Jones, G., Briggs, D., Bienvenu, F., Wan, J., Wilcock, A., & Coventry, M. (1998). The synergistic preservative effects of the essential oils of sweet basil (*Ocimum basilicum* L.) against acid-tolerant food microflora. *Letters in Applied Microbiology*, 26(3), 209-214.
- Lagouge M et al. (2006 Dec 15). "Resveratrol improves mitochondrial function and protects against metabolic disease by activating SIRT1 and PGC-1alpha," *Cell*, 127(6):1109-22.
- Lahlou S, Figueiredo AF, Magalhães PJ, Leal-Cardoso JH (2002 Dec). "Cardiovascular effects of 1,8-cineole, a terpenoid oxide present in many plant essential oils, in normotensive rats," *Can J Physiol Pharmacol*, 80(12):1125-31.
- Lahlou S, Interaminense L.F.L., Magalhães P.J.C., Leal-Cardoso J.H., Duarte G.P. (2004) Cardiovascular Effects of Eugenol, a Phenolic Compound Present in Many Plant Essential Oils, in Normotensive Rats. *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, 43: 250-257.
- Lambert R.J.W., Skandamis P.N., Coote P.J., Nychas G.J.E. (2001) A study of the minimum inhibitory concentration and mode of action of oregano essential oil, thymol and carvacrol. *Journal of Applied Microbiology*, 91: 453-462.
- Lampronti I, Saab AM, Gambari R (2006 Oct). "Antiproliferative activity of essential oils derived from plants belonging to the Magnoliophyta Order," *Int J Oncol*, 29(4):989-95.
- Langeveld, W. T., Veldhuizen, E. J., & Burt, S. A. (2014 Feb). Synergy between essential oil components and antibiotics: a review. *Crit Rev Microbiol*, 40(1), 76-94.
- Lantry LE, Zhang Z, Gao F, Crist KA, Wang Y, Kelloff GJ, Lubet RA, You M (1997). "Chemopreventive effect of perillyl alcohol on 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone induced tumorigenesis in (C3H/HeJ X A/J)F1 mouse lung," *J Cell Biochem Suppl*, 27:20-5.
- Larder B.A., Kemp S.D., Harrigan P.R. (1995) Potential Mechanism for Sustained Antiretroviral Efficacy of AZT-3TC Combination Therapy. *Science*, 269: 696-699.
- Laurent TC, Laurent UB, Frazer JR (1995 May). "Functions of hyaluronan," *Ann Rheum Dis*, 54(5):429-32.
- Lawrence, H. A., & Palombo, E. A. (2009 Dec). Activity of essential oils against *Bacillus subtilis* spores. *J Microbiol Biotechnol*, 19(12), 1590-1595.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and molecular neurobiology*, 23(4-5), 727-738.
- LeDoux, J. E., Iwata, J., Cicchetti, P., & Reis, D. J. (1988 Jul). Different projections of the central amygdaloid nucleus mediate autonomic and behavioral correlates of conditioned fear. *J Neurosci*, 8(7), 2517-2529.
- Ledoux, J. E., Romanski, L., & Xagoraris, A. (1989 Jul). Indelibility of subcortical emotional memories. *J Cogn Neurosci*, 1(3), 238-243.
- Lee, H. S. (2002 Dec). Inhibitory activity of *Cinnamomum škoricovnik čínsky* (cassia) bark-derived component against rat lens aldose reductase. *J Pharm Pharm Sci*, 5(3), 226-230.
- Lee HS (2005 Apr 6). "Cuminaldehyde: Aldose Reductase and alpha-Glucosidase Inhibitor Derived from *Cuminum cyminum* L. Seeds," *J Agric Food Chem*, 53(7):2446-50.
- Lee, H. S., & Ahn, Y. J. (1998 Jan). Growth-Inhibiting Effects of *Cinnamomum škoricovnik čínsky* (cassia) Bark-Derived Materials on Human Intestinal Bacteria. *J Agric Food Chem*, 46(1), 8-12.
- Lee IS, Lee GJ (2006 Feb). "Effects of levandula (lavender) aromatherapy on insomnia and depression in women college students," *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 36(1):136-43.
- Lee SK, Zhang W, Sanderson BJ (2008 Aug). "Selective growth inhibition of human leukemia and human lymphoblastoid cells by resveratrol via cell cycle arrest and apoptosis induction," *J Agric Food Chem*, 56(16):7572-7.
- Lee SU, Shim KS, Ryu SY, Min YK, Kim SH (2009 Feb). "Machilin A isolated from *Myristica fragrans* stimulates osteoblast differentiation," *Planta Med*, 75(2):152-7.
- Lee, T., Lee, S., Ho Kim, K., Oh, K. B., Shin, J., & Mar, W. (2013 Sep). Effects of magnololide isolated from the leaves of *Laurus nobilis* L. (Lauraceae) on immunoglobulin E-mediated type I hypersensitivity in vitro. *J Ethnopharmacol*, 149(2), 550-556.
- Leffa, D. D., da Silva, J., Daumann, F., Dajori, A. L., Longaretti, L. M., Damiani, A. P., ... de Andrade, V. M. (2013 Dec). Corrective effects of acerola (*Malpighia emarginata* DC.) juice intake on biochemical and genotoxic parameters in mice fed on a high-fat diet. *Mutat Res*.
- Legault J, Dahl W, Debiton E, Pichette A, Madelmont JC (2003 May). "Antitumor activity of balsam fir oil: Production of reactive oxygen species induced by alpha-humulene as possible mechanism of action," *Planta Med*, 69(5):402-7.
- Legault J, Pichette A (2007 Dec). "Potentiating effect of beta-caryophyllene on anticancer activity of alpha-humulene, isocaryophyllene and paclitaxel," *J Pharm Pharmacol*, 59(12):1643-7.
- Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, Pötsch G, Deecke L (2000 Oct 1-15). "Ambient odor of pomaranč (orange) in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients," *Physiol Behav*, 71(1-2):83-6.
- Lehrner J, Marwinski G, Lehr S, Jöhren P, Deecke L. (2005 Sep 15). "Ambient odors of pomaranč (orange) and levandula (lavender) reduce anxiety and improve mood in a dental office," *Physiol Behav*, 86(1-2):92-5.
- Letawe C, Boone M, Piérard GE (1998 Mar). "Digital image analysis of the effect of topically applied linoleic acid on acne microcomedones," *Clin Exp Dermatol*, 23(2):56-8.
- Leung LH (1995 Jun). "Pantothenic acid deficiency as the pathogenesis of acne vulgaris," *Med Hypotheses*, 44(6):490-2.
- Lewith GT, Godfrey AD, Prescott P (2005 Aug). "A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula augustifolia* as a treatment for mild insomnia," *J Altern Complement Med*, 11(4):631-7.
- Li SP, Li P, Dong TT, Tsim KW (2001). "Anti-oxidation activity of different types of natural *Cordyceps sinensis* and cultured *Cordyceps mycelia*," *Phytomedicine*, 8:207-12.

- Li QQ, Lee RX, Liang H, Zhong Y (2013 Jan). "Anticancer activity of beta-elemene and its synthetic analogs in human malignant brain tumor cells," *Anticancer Res.* 33(1):65-76.
- Li QQ, Wang G, Huang F, Li JM, Cuff CF, Reed E (2013 Mar). "Sensitization of lung cancer cells to cisplatin by beta-elemene is mediated through blockade of cell cycle progression: antitumor efficacies of beta-elemene and its synthetic analogs," *Med Oncol.* 30(1):488.
- Li QQ, Wang G, Liang H, Li JM, Huang F, Agarwal PK, Zhong Y, Reed E (2013). "Beta element promotes cisplatin-induced cell death in human bladder cancer and other carcinomas," *Anticancer Res.* 33(4):1421-8.
- Li, R., Liang, T., Xu, L., Li, Y., Zhang, S., & Duan, X. (2013 Jan). Protective effect of cinnamon polyphenols against STZ-diabetic mice fed high-sugar, high-fat diet and its underlying mechanism. *Food Chem Toxicol*, 51, 419-425.
- Li, Y. P., Yuan, S. F., Cai, G. H., Wang, H., Wang, L., Yu, L., . . . Yun, J. (2014 May). Paçuli (patchouli) Alcohol Dampens Lipopolysaccharide Induced Mastitis in Mice. *Inflammation*.
- Li, X., Duan, S., Chu, C., Xu, J., Zeng, G., Lam, A. K., . . . Jiang, L. (2013 Aug). Čajovnik (melaleuca) alternifolia concentrate inhibits in vitro entry of influenza virus into host cells. *Molecules*, 18(8), 9550-9566.
- Liapi C, Anifandis G, Chinou I, Kourounakis AP, Theodosopoulos S, Galanopoulou P (2007 Oct). "Antinociceptive Vlastnosti of 1,8-Cineole and beta-pinene, from the essential oil of Eucalyptus (eucalyptus) camaldulensis leaves, in rodents," *Planta Med.* 73(12):1247-54.
- Lima CF, Azevedo MF, Araujo R, Fernandes-Ferreira M, Pereira-Wilson C (2006 Aug). "Metformin-like effect of Salvia officinalis (common sage): is it useful in diabetes prevention?" *Br J Nutr.* 96(2):326-33.
- Lima DF, Brandao MS, Moura JB, Leitao JM Carvalho FA, Miura LM, Leite JR, Sousa DP, Almeida FR (2012 Feb). "Antinociceptive activity of the monoterpene a-phellandrene in rodents: possible mechanisms of action," *J Pharm Pharmacol.* 64(2):283-92.
- Lin PW, Chan WC, Ng BF, Lam LC (2007 May). "Efficacy of aromatherapy (Lavandula angustifolia) as an intervention for agitated behaviours in Chinese older persons with dementia: a cross-over randomized trial," *Int J Geriatr Psychiatry.* 22(5):405-10.
- Lin SC, Chung TC, Lin CC, Ueng TH, Lin YH, Lin SY, Wang LY (2000). "Hepatoprotective effects of Arctium lappa on carbon tetrachloride- and acetaminophen-induced liver damage," *Am J Chin Med.* 28(2):163-73.
- Linck V.M., da Silva A.L., Figueiro M., Piatto A.L., Herrmann A.P., Bircck F.D., Moreno P.R.H., Elisabetsky E. (2009) Inhaled linalool-induced sedation in mice. *Phytomedicine.* 16: 303-307.
- Lipovac M, Chedraui P, Gruenhus C, Gocan A, Stammler M, Imhof M (2010 Mar). "Improvement of postmenopausal depressive and anxiety symptoms after treatment with isoflavones derived from red klicnekokov (clove) extracts," *Maturitas.* 65(3):258-61.
- Lis-Balchin M, Hart S (1999 Sep). "Studies on the mode of action of the essential oil of lemandula (lavender) (Lavandula angustifolia P. Miller)," *Phytother Res.* 13(6):540-2.
- Lis-Balchin M, Hart S, Wan Hang Lo B (2002 Aug). "Jasmine absolute (Jasminum grandiflora L.) and its mode of action on guinea-pig ileum in vitro," *Phytother Res.* 16(5):437-9.
- Liu, C. T., Raghu, R., Lin, S. H., Wang, S. Y., Kuo, C. H., Tseng, Y. J., & Sheen, L. Y. (2013 Nov). Metabolomics of zavor (ginger) essential oil against alcoholic fatty liver in mice. *J Agric Food Chem*, 61(46), 11231-11240.
- Liu J, Head E, Gharib AM, Yuan W, Ingersoll RT, Hagen TM, Cotman CW, Ames BN (2002 Feb). "Memory loss in old rats is associated with brain mitochondrial decay and RNA/DNA oxidation: partial reversal by feeding acetyl-L-carnitine and/or R-alpha-lipoic acid," *Proc Natl Acad Sci U S A.* 99(4):2356-61.
- Liu J, Killilea DW, Ames BN (2002 Feb). "Age-associated mitochondrial oxidative decay: improvement of carnitine acetyltransferase substrate-binding affinity and activity in brain by feeding old rats acetyl-L-carnitine and/or R-alpha-lipoic acid," *Proc Natl Acad Sci U S A.* 99(4):1876-81.
- Liu JH, Chen GH, Yeh HZ, Huang CK, Poon SK (1997 Dec). "Enteric-coated mta pieporn (peppermint)-oil capsules in the treatment of irritable bowel syndrome: a prospective, randomized trial," *J Gastroenterol.* 32(6):765-8.
- Liu JJ, Nilsson A, Oredsson S, Badmaev V, Duan RD (2002 Oct). "Keto- and acetyl-keto-boswellic acids inhibit proliferation and induce apoptosis in Hep G2 cells via a caspase-8 dependent pathway," *Int J Mol Med.* 10(4):501-5.
- Liu JJ, Nilsson A, Oredsson S, Badmaev V, Zhao WZ, Duan RD (2002 Dec). "Boswellic acids trigger apoptosis via a pathway dependent on caspase-8 activation but independent on Fas/Fas ligand interaction in colon cancer HT-29 cells," *Carcinogenesis.* 23(12):2087-93.
- Lobo, V., Patil, A., Phatak, A., & Chandra, N. (2010 Jul). Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health. *Pharmacogn Rev*, 4(8), 118-126.
- Loew O. (1900) A New Enzyme of General Occurrence in Organisms. *Science.* 11: 701-702.
- Lohidasan S, Paradar AR, Mahadik KR (2009 Nov). "Nootropic activity of lipid-based extract of Bacopa monniera Linn. compared with traditional preparation and extracts," *J Pharm Pharmacol.* 61(11):1537-44.
- Loizzo MR, Tundis R, Menichini F, Saab AM, Statti GA, Menichini F (2007 Sep-Oct). "Cytotoxic activity of essential oils from labiate and lauraceae families against in vitro human tumor models," *Anticancer Res.* 27(5A):3293-9.
- Long J, Gao F, Tong L, Cotman CW, Ames BN, Liu J (2009 Apr). "Mitochondrial decay in the brains of old rats: ameliorating effect of alpha-lipoic acid and acetyl-L-carnitine," *Neurochem Res.* 34(4):755-63.
- Longley D.B., Harkin D.P., Johnston P.G. (2003) 5-Fluorouracil: Mechanisms of Action and Clinical Strategies. *Nature Reviews.* 3: 330-338.
- Loughlin R, Gilmore BF, McCarron PA, Tunney MM (2008 Apr). "Comparison of the cidal activity of tea tree oil and terpinen-4-ol against clinical bacterial skin isolates and human fibroblast cells," *Lett Appl Microbiol.* 46(4):428-33.
- Lu LJ, Cree M, Josyula S, Nagamani M, Grady JJ, Anderson KE (2000 Mar 1). "Increased urinary excretion of 2-hydroxysterone but not 16alpha-hydroxysterone in premenopausal women during a soya diet containing isoflavones," *Cancer Res.* 60(5):1299-305.
- Lu M, Battinelli L, Daniele C, Melchioni C, Salvatore G, Mazzanti G (2002 Mar). "Muscle relaxing activity of Hyssopus officinalis essential oil on isolated intestinal preparations," *Planta Med.* 68(3):213-6.
- Lu M, Xia L, Hua H, Jing Y (2008 Feb 15). "Acetyl-keto-beta-boswellic acid induces apoptosis through a death receptor 5-mediated pathway in prostate cancer cells," *Cancer Res.* 68(4):1180-6.
- Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012 Jun). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. *Nutr Res*, 32(6), 408-412.
- Lu XQ, Tang FD, Wang Y, Zhao T, Bian RL (2004 Feb). "Effect of Eucalyptus (eucalyptus) globulus oil on lipopolysaccharide-induced chronic bronchitis and mucin hypersecretion in rats," *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi.* 29(2):168-71.
- Lucas M, Asselin G, Mérette C, Poulin MJ, Dodin S (2009 Feb). "Ethyl-eicosapentaenoic acid for the treatment of psychological distress and depressive symptoms in middle-aged women: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial," *Am J Clin Nutr.* 89(2):641-51.
- Maatta-Riihinen KR, Kahkonen MP, Torronen AR, Heinonen IM (2005 Nov 2). "Catechins and procyanidins in berries of vaccinium species and their antioxidant activity," *J Agric Food Chem.* 53(22):8485-91.
- Mabrok HB, Klopffleisch R, Ghanem KZ, Clavel T, Blaut M, Loh G (2012 Jan). "Lignin transformation by gut bacteria lowers tumor burden in a gnotobiotic rat model of breast cancer," *Carcinogenesis.* 33(1):203-8.
- Machado, D. G., Cunha, M. P., Neis, V. B., Balen, G. O., Colla, A., Bettio, L. E., . . . Rodrigues, A. L. (2013 Jan). Antidepressive-like effects of fractions, essential oil, carnosol and betulnic acid isolated from Rosmarinus officinalis L. *Food Chem*, 136(2), 999-1005.
- Maddocks-Jennings W, Wilkinson JM, Cavanagh HM, Shillington D (2009 Apr). "Evaluating the effects of the essential oils Leptospermum scoparium (manuka) and Kunzea ericoides (kanuka) on radiotherapy induced mucositis: a randomized, placebo controlled feasibility study," *Eur J Oncol Nurs.* 13(2):87-93.
- Mahesh A, Jeyachandran R, Cindrella L, Thangadurai D, Veerapur VP, Muralidhara Rao D (2010 Jun). "Hepatocurative potential of sesquiterpene lactones of Taraxacum officinale on carbon tetrachloride induced liver toxicity in mice," *Acta Biol Hung.* 61(2):175-90.
- Maickel, R. P., & Snodgrass, W. R. (1973 Oct). Physicochemical factors in maternal-fetal distribution of drugs. *Toxicology and Applied Pharmacology*, 26(2), 218-230.
- Malaguarnera M, Cammalleri L, Gargante MP, Vacante M, Colonna V, Motta M (2007 Dec). "L-Carnitine treatment reduces severity of physical and mental fatigue and increases cognitive functions in centenarians: a randomized and controlled clinical trial," *Am J Clin Nutr.* 86(6):1738-44.
- Mandel S, Stoner GD (1990 Jan). "Inhibition of N-nitrosobenzylmethylamine-induced esophageal tumorigenesis in rats by ellagic acid," *Carcinogenesis.* 11(1):55-61.
- Manohar V, Ingram C, Gray J, Talpur NA, Echarad BW, Bagchi D, Preuss HG (2001 Dec). "Antifungal activities of origanum oil against Candida albicans," *Mol Cell Biochem.* 228(1-2):111-7.
- Maquart FX, Siméon A, Pasco S, Monboisse JC (1999). "[Regulation of cell activity by the extracellular matrix: the concept of matrikines]," *J Soc Biol.* 193(4-5):423-8.
- Marder M, Viola H, Wasowski C, Fernández S, Medina JH, Paladini AC (2003 Jun). "6-methylpiperidin and hesperidin: new valeriana flavonoids with activity on the CNS," *Pharmacol Biochem Behav.* 75(3):537-45.
- Margetts, L., & Sawyer, R. (2007). Transdermal drug delivery: principles and opioid therapy. *Continuing Education in Anaesthesia, Critical Care & Pain*, 7(5), 171-176.
- Marinangeli CP, Jones PJ (2012 Aug). "Pulse grain consumption and obesity: effects on energy expenditure, substrate oxidation, body composition, fat deposition and satiety," *Br J Nutr.* 108 Suppl 1:246-51.
- Marounek M, Skrivanova E, Rada V. (2003). "Susceptibility of Escherichia coli to C2-C18 fatty acids," *Folia Microbiol (Praha)*, 48(6):731-5.
- Maryuwa N, Sekimoto Y, Ishibashi H, Inouye S, Oshima H, Yamaguchi H, Abe S (2005 Feb 10). "Suppression of neutrophil accumulation in mice by cutaneous application of pakost (geranium) essential oil," *J Inflamm (Lond)*, 2(1):1.
- Masango, P. (2005). Cleaner Produktion of essential oils by steam distillation. *Journal of Cleaner Produktion*, 13(8), 833-839.
- Masukawa Y., Narita H., Sato H., Naoe A., Kondo N., Sugai Y., Oba T., Homma R., Ishikawa J., Takagi Y., Kitahara T. (2009) Comprehensive quantification of ceramide species in human stratum corneum. *Journal of Lipid Research*, 50: 1708-1719.
- May B, Kuntz HD, Kieser M, Köhler S (1996 Dec). "Efficacy of a fixed mta pieporn (peppermint) oil/caraway oil combination in non-ulcer dyspepsia," *Arzneimittelforschung.* 46(12):1149-53.
- McCord J.M., Fridovich I. (1969) Superoxide Dismutase: an enzymic function for erythrocyte hemocoupein. *The Journal of Biological Chemistry.* 244: 6049-6055.
- Meamarbashi, A., & Rajabi, A. (2013 Mar). The effects of mta pieporn (peppermint) on exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr*, 10(1), 15.
- Meier B, Berger D, Hoberg E, Sticher O, Schaffner W (2000). "Pharmacological Activities of Vitex agnus-castus Extracts in Vitro," *Phytomedicine.* 7(5):373-81.
- Meier, L., Stange, R., Michalsen, A., & Uehleke, B. (2012 May). Clay joboba oil facial mask for lesioned skin and mild acne--results of a prospective, observational pilot study. *Forsch Komplementmed*, 19(2), 75-79.
- Meiller, T. F., Silva, A., Ferreira, S. M., Jabra-Rizk, M. A., Kelley, J. I., & DePaola, L. G. (2005 Apr). Efficacy of Listerine Antiseptic in reducing viral contamination of saliva. *J Clin Periodontol*, 32(4), 341-346.
- Meldrum B.S. (1994) The role of glutamate in epilepsy and other CNS disorders. *Neurology.* 44: S14-S23.

- Meldrum B.S., Akbar M.T., Chapman A.G. (1999) Glutamate receptors and transporters in genetic and acquired models of epilepsy. *Epilepsy Research*, 36: 189-204.
- Melo, F. H., Venancio, E. T., de Sousa, D. P., de Franca Fonteles, M. M., de Vasconcelos, S. M., Viana, G. S., & de Sousa, F. C. (2010 Aug). Anxiolytic-like effect of Carvacrol (5-isopropyl-2-methylphenol) in mice: involvement with GABAergic transmission. *Fundam Clin Pharmacol*, 24(4), 437-443.
- Melov S., Ravenscroft J., Malik S., Gill M.S., Walker D.W., Clayton P.E., Wallace D.C., Malfroy B., Doctrow S.R., Lithgow G.J. (2009) Extension of Life-Span with Superoxide Dismutase/Catalase Mimetics. *Science*. 289: 1567-1569.
- Mercier B., Prost J., Prost M. (2009) The Essential Oil of Turpentine and Its Major Volatile Fraction (α - and β -Pinenes): A Review. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 22: 331-342.
- Miguel, M. G. (2010 Dec). Antioxidant and Protizápalové activities of essential oils: a short review. *Molecules*, 15(12), 9252-9287.
- Mills JJ, Chari RS, Boyer IJ, Gould MN, Jirtle RL (1995 Mar 1). "Induction of apoptosis in liver tumors by the monoterpene perillyl alcohol." *Cancer Res*, 55(5):979-83.
- Mimica-Dukić N, Bozin B, Soković M, Mihajlović B, Matavulj M (2003 May). "Antimikrobiálne and antioxidant activities of three Mentha species essential oils." *Planta Med*, 69(5):413-9.
- Minaiyan, M., Ghannadi, A. R., Afsharipour, M., & Mahzouni, P. (2011 Jan). Effects of extract and essential oil of Rosmarinus officinalis L. on TNBS-induced colitis in rats. *Res Pharm Sci*, 6(1), 13-21.
- Miocinovic R et al. (2005 Jan). "In vivo and in vitro effect of baicalin on human prostate cancer cells." *Int J Oncol*, 26(1):241-6.
- Mishra, A., Bhatti, R., Singh, A., & Singh Ishar, M. P. (2010 Mar). Ameliorative effect of the cinnamon oil from Cinnamomum zeylanicum upon early stage diabetic nephropathy. *Planta Med*, 76(5), 412-417.
- Misharina TA, Bulakova EB, Fatkullina LD, Terinina MB, Krikunova NI, Vorob'eva AK, Erokhin VN, Goloshchapov AN (2011 Nov-Dec). "Changes in fatty acid composition in the brain and liver in aging mice of high cancer risk AKR strain and effect of savory essential oil administration on leukemic process." *biomed Khim*, 57(6):604-14.
- Mix, J. A., & Crews, W. D., Jr. (2000 Jan). An examination of the efficacy of Ginkgo biloba extract EGB761 on the neuropsychologic functioning of cognitively intact older adults. *J Altern Complement Med*, 6(3), 219-229.
- Mkolo MN, Magano SR (2007 Sep). "Repellent effects of the essential oil of Lavandula angustifolia against adults of Hyalomma marginatum rufipes." *J S Afr Vet Assoc*, 78(3):149-52.
- Mohsenzadeh M (2007 Oct 15). "Evaluation of Antibakteriálne activity of selected Iranian essential oils against Staphylococcus aureus and Escherichia coli in nutrient broth medium." *Pak J Biol Sci*, 10(20):3693-7.
- Mondello F, De Bernardis F, Girolamo A, Cassone A, Salvatore G (2006 Nov 3). "In vivo activity of terpinen-4-ol, the main bioactive component of Čajovník (melaleuca) al-ternifolia Cheel (tea tree) oil against azole-susceptible and -resistant human pathogenic Candida species." *BMC Infect Dis*, 6:158.
- Monfalouti HE, Guillaume D, Denhez C, Charrouf Z (2010 Dec). "Therapeutic potential of argan oil: a review." *J Pharm Pharmacol*, 62(12):1669-75.
- Monsefi, M., Zahmati, M., Masoudi, M., & Javidnia, K. (2011 Dec). Effects of Anethum graveolens L. on fertility in male rats. *Eur J Contracept Reprod Health Care*, 16(6), 488-497.
- Moon HJ, Park KS, Ku MJ, Lee MS, Jeong SH, Imbs TI, Zvyagintseva TN, Ermakova SP, Lee YH (2009 Oct). "Effect of Costaria costata fucoidan on expression of matrix metalloproteinase-1 promoter, mRNA, and protein." *J Nat Prod*, 72(10):1731-4.
- Moon T, Wilkinson JM, Cavanagh HM (2006 Nov). "Protiparazitné activity of two Lavandula essential oils against Giardia duodenalis, Trichomonas vaginalis and Hexamita inflata." *Parasitol Res*, 99(6):722-8.
- Moore LE, Brennan P, Karami S, Hung RJ, Hsu C, Boffetta P, Toro J, Zaridze D, Janout V, Bencko V, Navratilova M, Szeszenia-Dabrowska N, Mates D, Mukeria A, Holcatova I, Welch R, Chanock S, Rothman N, Chow WH (2007 Sep). "Glutathione S-transferase polymorphisms, cruciferous vegetable intake and cancer risk in the Central and Eastern European Kidney Cancer Study." *Carcinogenesis*, 28(9):1960-4.
- Moreno S, Scheyer T, Romano CS, Vojnov AA (2006 Feb). "Antioxidant and Antimikrobiálne activities of Rozmarín (rosemary) extracts linked to their polyphenol composition." *Free Radic Res*, 40(2):223-31.
- Moretti MD, Sanna-Passino G, Demontis S, Bazzoni E (2002). "Essential oil formulations useful as a new tool for insect pest control." *AAPS PharmSciTech*, 3(2):E13.
- Mori TA, Bao DQ, Burke V, Puddey L, Beilin LJ (1999 Aug). "Docosahexaenoic acid but not eicosapentaenoic acid lowers ambulatory blood pressure and heart rate in humans." *Hypertension*, 34(2):253-60.
- Morinobu A et al. (2008 Jul). "Epigallocatechin-3-gallate suppresses osteoclast differentiation and ameliorates experimental arthritis in mice." *Arthritis Rheum*, 58(7):2012-8.
- Morris MC, Sacks F, Rosner B (1993 Aug). "Does fish oil lower blood pressure? A meta-analysis of controlled trials." *Circulation*, 88(2):523-33.
- Morse M.A., Stoner G.D. (1993) Cancer chemoprevention: principles and prospects. *Carcinogenesis*, 14: 1737-1746.
- Mosaffa F, Behravan J, Karimi G, Iranshahi M (2006 Feb). "Antigenotoxic effects of Satureja hortensis L. on rat lymphocytes exposed to oxidative stress." *Arch Pharm Res*, 29(2):159-64.
- Moss M, Cook J, Wesnes K, Duckett P (2003 Jan). "Aromas of Rozmarín (rosemary) and levandula (lavender) essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults." *Int J Neurosci*, 113(1):15-38.
- Moss M, Hewitt S, Moss L, Wesnes K (2008 Jan). "Modulation of cognitive performance and mood by aromas of mäta pieporná (peppermint) and ylang ylang." *Int J Neurosci*, 118(1):59-77.
- Motomura N, Sakurai A, Yotsuya Y (2001 Dec). "Reduction of mental stress with levandula (lavender) odorant." *Percept Mot Skills*, 93(3):713-8.
- Moussaieff A, Rimmerman N, Bregman T, Straiker A, Felder CC, Shoham S, Kashman Y, Huang SM, Lee H, Shohami E, Mackie K, Caterina MJ, Walker JM, Fride E, Mechoulam R (2008 Aug). "Incense acetate, an incense component, elicits psychoactivity by activating TRPV3 channels in the brain." *FASEB J*, 22(8):3024-34.
- Moussaieff A, Shein NA, Tsester J, Grigoriadis S, Simeonidou C, Alexandrovich AG, Trembovler V, Ben-Neriah Y, Schmitz ML, Fiebich BL, Munoz E, Mechoulam R, Shohami E (2008 Jul). "Incense acetate: a novel neuroprotective agent isolated from Boswellia carterii." *J Cereb Blood Flow Metab*, 28(7):1341-52.
- Moustafa, A. H., Ali, E. M., Moselhy, S. S., Tousson, E., & El-Said, K. S. (2012 Oct). Effect of semeno koriandra (coriander) on thioacetamide-induced hepatotoxicity in rats. *Toxicol Ind Health*, 1-10.
- Moy KA, Yuan JM, Chung FL, Wang XL, Van Den Berg D, Wang R, Gao YT, Yu MC (2009 Dec 1). "Isothiocyanates, glutathione S-transferase M1 and T1 polymorphisms and gastric cancer risk: a prospective study of men in Shanghai, China." *Int J Cancer*, 125(11):2652-9.
- Mugnaini, L., Nardoni, S., Pinto, L., Pistelli, L., Leonardi, M., Pisseri, F., & Mancianti, F. (2012 Jun). In vitro and in vivo Antifungálne activity of some essential oils against feline isolates of Microsporium canis. *J Mycol Med*, 22(2), 179-184.
- Muhlbauer, R. C., Lozano, A., Palacio, S., Reinli, A., & Felix, R. (2003 Apr). Common herbs, essential oils, and monoterpenes potently modulate bone metabolism. *Bone*, 32(4), 372-380.
- Mukherjee P.K., Chandra J., Kuhn D.M., Ghannoum M.A. (2003) Mechanism of Fluconazole Resistance in Candida albicans: Biofilms: Phase-Specific Role of Efflux Pumps and Membrane Sterols. *Infection and Immunity*, 71: 4333-4340.
- Mumcuoglu KY, Magdassi S, Miller J, Ben-Ishai F, Zentner G, Helbin V, Friger M, Kahana F, Ingber A (2004 Dec). "Repellency of citronella for head lice: double-blind randomized trial of efficacy and safety." *Isr Med Assoc J*, 6(12):756-9.
- Munzel T., Feil R., Mulsch A., Lohmann S.M., Hofmann F., Walter U. (2003) Physiology and Pathophysiology of Vascular Signaling Controlled by Cyclic Guanosine 3',5'-Cyclic Monophosphate-Dependent Protein Kinase. *Circulation*, 108: 2172-2183.
- Na HJ, Koo HN, Lee GG, Yoo SJ, Park JH, Lyu YS, Kim HM (2001 Dec). "Juniper oil inhibits the heat shock-induced apoptosis via preventing the caspase-3 activation in human astrocytes CCF-STG1 cells." *Clin Chim Acta*, 314(1-2):215-20.
- Nagashyana N, Sankarankut P, Nampoothiri MRV, Moahan P, Mohan Kumar P (2000). "Association of L-dopa with recovery following Ayurvedic medication in Parkinson's disease." *J Neurol Sci*, 176:1121-7.
- Naguib YM (2000 Apr). "Antioxidant activities of astaxanthin and related carotenoids." *J Agric Food Chem*, 48(4):1150-4.
- Nair B (2001). "Final report on the safety assessment of Mentha Piperita (Mäta pieporná (peppermint) Oil, Mentha Piperita (Mäta pieporná (peppermint)) Leaf Extract, Mentha Piperita (Mäta pieporná (peppermint)) Leaf, and Mentha Piperita (Mäta pieporná (peppermint)) Leaf Water." *Int J Toxicol*, 20(Suppl 3):61-73.
- Nair MK, Joy J, Vasudevan P, Hincley L, Hoagland TA, Venkitanarayanan KS (2009 Mar 30). "Antibakteriálne effect of caprylic acid and monocaprylin on major bacterial mastitis pathogens." *Vet Microbiol*, 135(3-4):358-62.
- Nair, V., Singh, S., & Gupta, Y. K. (2012 Mar). Evaluation of disease modifying activity of Coriandrum sativum in experimental models. *Indian J Med Res*, 135, 240-245.
- Nakayama, S., Kishimoto, Y., Saita, E., Sugihara, N., Toyozaki, M., Taguchi, C., ... Kondo, K. (2015 Jan). Pine bark extract prevents low-density lipoprotein oxidation and regulates monocytic expression of antioxidant enzymes. *Nutr Res*, 35(1), 56-64.
- Nanthakomton T, Pongrojapaw D (2006 Oct). "The efficacy of zázvor (ginger) in prevention of postoperative nausea and vomiting after major gynecologic surgery." *J Med Assoc Thai*, 89(4):5130-6.
- Nardoni, S., Mugnaini, L., Pistelli, L., Leonardi, M., Sanna, V., Perrucci, S., ... Mancianti, F. (2014 Apr). Clinical and mycological evaluation of an herbal Antifungálne formulation in canine Malassezia dermatitis. *J Mycol Med*.
- Narishetty S.T.K., Panchagnula R. (2004) Transdermal delivery of zidovudine: effect of terpenes and their mechanism of action. *Journal of Controlled Release*, 95: 367-379.
- Narishetty S.T.K., Panchagnula R. (2005) Effects of L-menthol and 1,8-cineole on phase behavior and molecular organization of SC lipids and skin permeation of zidovudine. *Journal of Controlled Release*, 102: 59-70.
- Nasel C, Nasel B, Samec P, Schindler E, Buchbauer G (1994 Aug). "Functional imaging of effects of fragrances on the human brain after prolonged inhalation." *Chem Senses*, 19(4):359-64.
- Naseri, M., Mojab, F., Khodadoost, M., Kamalnejad, M., Davati, A., Choopani, R., ... Emtiazzy, M. (2012 Nov). The Study of Protizápalové Activity of Oil-Based Köpor (dill) (Anethum graveolens L.) Extract Used Topically in Formalin-Induced Inflammation Male Rat Paw. *Iran J Pharm Res*, 11(4), 1169-1174.
- Navarra, M., Ursino, M. R., Ferlazzo, N., Russo, M., Schumacher, U., & Valentiner, U. (2014 Jun). Effect of Citrus bergamia juice on human neuroblastoma cells in vitro and in metastatic xenograft models. *Fitoterapia*, 95, 83-92.
- Navarro SL, Chang JL, Peterson S, Chen C, King IB, Schwarz Y, Li SS, Li L, Potter JD, Lampe JW (2009 Nov). "Modulation of human serum glutathione S-transferase A1/2 concentration by cruciferous vegetables in a controlled feeding study is influenced by GSTM1 and GSTT1 genotypes." *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 18(11):2974-8.
- Navarro SL, Peterson S, Chen C, Makar KW, Schwarz Y, King IB, Li SS, Li L, Kestin M, Lampe JW. (2009 Apr). "Cruciferous vegetable feeding alters UGT1A1 activity: diet- and genotype-dependent changes in serum bilirubin in a controlled feeding trial." *Cancer Prev Res (Phila Pa)*, 2(4):345-52.
- Nielsen FH, Hunt CD, Mullen LM, Hunt JR (1987 Nov). "Effect of dietary boron on mineral, estrogen, and testosterone metabolism in postmenopausal women." *FASEB J*, 1(5):394-7.
- Nikolaevski VV, Kononova NS, Pertsovski AI, Shinkarchuk IF (1990 Sep-Oct). "Effect of essential oils on the course of experimental atherosclerosis." *Patol Fiziol Eksp Ter*, (5):52-3.

- Ninomiyama K, Matsuda H, Shimoda H, Nishida N, Kasajima N, Yoshino T, Morikawa T, Yoshikawa M (2004 Apr 19). "Carnosic acid, a new Trieda of lipid absorption inhibitor from sage," *Bioorg Med Chem Lett*, 14(8):1943-6.
- Nishio M, Kawmata H, Fujita K, Ishizaki T, Hayman R, Idemi T (2004). "A new enamel restoring agent for use after PMTC," *Journal of Dental Research* 83(1920):Sp11IssueA.
- Noori, S., Hassan, Z. M., & Salehian, O. (2013 Mar). Sclareol reduces CD4+ CD25+ FoxP3+ Treg cells in a breast cancer model in vivo. *Iran J Immunol*, 10(1), 10-21.
- Norazmir, M. N., Jr., & Ayub, M. Y. (2010 Apr). Beneficial lipid-lowering effects of pink guava puree in high fat diet induced-obese rats. *Malays J Nutr*, 16(1), 171-185.
- Nostro A, Bisignano G, Angela Cannatelli M, Crisafi G, Paola Germanò M, Alonzo V (2001 Jun). "Effects of *Slamiha* (*helichrysum*) italicum extract on growth and enzymatic activity of *Staphylococcus aureus*," *Int J Antimicrob Agents*, 17(6):517-20.
- Nostro A, Blanco AR, Cannatelli MA, Enea V, Flamini G, Morelli I, Sudano Roccaro A, Alonzo V (2004 Jan 30). "Susceptibility of methicillin-resistant staphylococci to oregano essential oil, carvacrol and thymol," *FEMS Microbiol Lett*, 230(2):191-5.
- Nostro A, Cannatelli MA, Marino A, Picerno I, Pizzimenti FC, Scoglio ME, Spataro P (2003 Jan). "Evaluation of antiherspesvirus-1 and genotoxic activities of *Slamiha* (*helichrysum*) italicum extract," *New Microbiol*, 26(1):125-8.
- Nothlings U, Murphy SP, Wilkens LR, Henderson BE, Kolonel LN (2007 Oct). "Flavonols and pancreatic cancer risk: the multiethnic cohort study," *Am J Epidemiol*, 166(8):924-31.
- Nyadju, P., Nguelafack-Mbuyo, E. P., Atsamo, A. D., Nguelafack, T. B., Dongmo, A. B., & Kamanyi, A. (2013 Feb). Acute and chronic antihypertensive effects of *Cinnamomum zeylanicum* stem bark methanol extract in L-NAME-induced hypertensive rats. *BMC Complement Altern Med*, 13, 1-10.
- Obob, G., Olasehinde, T. A., & Ademousan, A. O. (2014 Mar). Essential oil from citron (lemon) peels inhibit key enzymes linked to neurodegenerative conditions and pro-oxidant induced lipid peroxidation. *J Oleo Sci*, 63(4), 373-381.
- Ogeturk, M., Kose, E., Sarsilmaz, M., Akpinar, B., Kus, I., & Meydan, S. (2010 Oct). Effects of citron (lemon) essential oil aroma on the learning behaviors of rats. *Neurosciences (Riyadh)*, 15(4), 292-293.
- Ohno T, Kita M, Yamaoka Y, Inamura S, Yamamoto T, Mitsufuji S, Kodama T, Kashima K, Imanishi J (2003 Jun). "Antimicrobial activity of essential oils against *Helicobacter pylori*," *Helicobacter*, 8(3):207-15.
- Okugawa, H., Ueda, R., Matsumoto, K., Kawanishi, K., & Kato, K. (2000 Oct). Effects of sesquiterpenoids from Oriental incenses on acetic acid-induced writhing and D2 and 5-HT2A receptors in rat brain. *Phytotherapy*, 7(5), 417-422.
- Olajide OA, Ajayi FF, Ekhelar AI, Awe SO, Makinde JM, Alada AR (1999 Jun). "Biological effects of *Myristica fragrans* (nutmeg) extract," *Phytother Res*, 13(4):344-5.
- Olapour, A., Behaenen, K., Akhondzadeh, R., Soltani, F., Al Sadat Razavi, F., & Bekhradi, R. (2013 Nov). The Effect of Inhalation of Aromatherapy Blend containing *Levandula* (lavender) Essential Oil on Cesarean Postoperative Pain. *Anesth Pain Med*, 3(1), 203-207.
- Onawunni GO, Yisak WA, Ogunlana EO (1984 Dec). "Antibacterial constituents in the essential oil of *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.," *J Ethnopharmacol*, 12(3):279-86.
- Onocha, P., Oloyede, G., & Afolabi, Q. (2011). Chemical composition, cytotoxicity and antioxidant activity of essential oils of *Acalypha hispida* flowers. *Inter J Pharm*, 7(1), 144-148.
- Opalchenova G, Obreshkova D (2003 Jul). "Comparative studies on the activity of bazalka (basil) --an essential oil from *Ocimum bazalka* (basil) icum L.--against multidrug resistant clinical isolates of the genera *Staphylococcus*, *Enterococcus* and *Pseudomonas* by using different test methods," *J Microbiol Methods*, 54(1):105-10.
- Orafidiya LO, Agbani EO, Aboerojo OA, Awe T, Abudu A, Fakoya FA (2003 Oct). "An investigation into the wound-healing Vlastnosti of essential oil of *Ocimum gratissimum* lin," *J Wound Care*, 12(9):331-4.
- Osher Y, Bersudsky Y, Belmaker RH (2005 Jun). "Omega-3 eicosapentaenoic acid in bipolar depression: report of a small open-label study," *J Clin Psychiatry*, 66(6):726-9.
- Ostad SN, Soodi M, Shariffzadeh M, Khorshidi N, Marzban H (2001 Aug). "The effect of fenikel (fennel) essential oil on uterine contraction as a model for dysmenorrhea, pharmacology and toxicology study," *J Ethnopharmacol*, 76(3):299-304.
- Ou, M. C., Hsu, T. F., Lai, A. C., Lin, Y. T., & Lin, C. C. (2012 May). Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: a randomized, double-blind clinical trial. *J Obstet Gynaecol Res*, 38(5), 817-822.
- Paliwal S, J Sundaram and S Mitragotri (2005). "Induction of cancer-specific cytotoxicity towards human prostate and skin cells using quercetin and ultrasound," *British Journal of Cancer*, 92:499-502.
- Palozza P, Krinsky NI (1992 Sep). "Astaxanthin and canthaxanthin are potent antioxidants in a membrane model," *Arch Biochem Biophys*, 297(2):291-5.
- Pandey, A., Bigoniya, P., Raj, V., & Patel, K. K. (2011 Jul). Pharmacological screening of *Coriandrum sativum* Linn. for hepatoprotective activity. *J Pharm Bioallied Sci*, 3(3), 435-441.
- Paoletti P., Neyton J. (2007) NMDA receptor subunits: functions and pharmacology. *Current Opinion in Pharmacology*, 7: 39-47.
- Pardridge, W. M. (2003 Mar). Blood-brain barrier drug targeting: the future of brain drug development. *Mol Interv*, 3(2).
- Pardridge, W. M. (2009 Sep). Alzheimer's disease drug development and the problem of the blood-brain barrier. *Alzheimers Dement*, 5(5), 427-432.
- Parimoo, H. A., Sharma, R., Patil, R. D., Sharma, O. P., Kumar, P., & Kumar, N. (2014 Apr). Hepatoprotective effect of *Ginkgo biloba* leaf extract on lantadene-induced hepatotoxicity in guinea pigs. *Toxicol*, 81, 1-12.
- Park, G., Kim, H. G., Kim, Y. O., Park, S. H., Kim, S. Y., & Oh, M. S. (2012 Feb). *Coriandrum sativum* L. protects human keratinocytes from oxidative stress by regulating oxidative defense systems. *Skin Pharmacol Physiol*, 25(2), 93-99.
- Park, H. J., Kim, S. K., Kang, W. S., Woo, J. M., & Kim, J. W. (2014 Feb). Effects of essential oil from *Chamaecyparis obtusa* on cytokine genes in the hippocampus of maternal separation rats. *Can J Physiol Pharmacol*, 92(2), 95-101.
- Park SY, Kim HS, Cho EK, Kwon BY, Phark S, Hwang KW, Sul D (2008 Aug). "Curcumin protected PC12 cells against beta-amyloid-induced toxicity through the inhibition of oxidative damage and tau hyperphosphorylation," *Food Chem Toxicol*, 46(8):2881-7.
- Pause, B. M., Raack, N., Sojka, B., Goder, R., Aldenhoff, J. B., & Ferstl, R. (2003 Mar). Convergent and divergent effects of odors and emotions in depression. *Psychophysiology*, 40(2), 209-225.
- Pavela R (2005 Dec). "Insecticidal activity of some essential oils against larvae of *Spodoptera littoralis*," *Fitoterapia*, 76(7-8):691-6.
- Pavela R (2008 Feb). "Insecticidal Vlastnosti of several essential oils on the house fly (*Musca domestica* L.)," *Phytother Res*, 22(2):274-8.
- Peana AT, D'Aquila PS, Panin F, Serra G, Pippia P, Moretti MD (2002 Dec). "Pro-tizapalov activity of linalool and linalyl acetate constituents of essential oils," *Phytotherapy*, 9(8):721-6.
- Peana A.T., D'Aquila P.S., Chessa M. L., Moretti M.D.L., Serra G., Pippia P. (2003) (-)-Linalool produces antinociception in two experimental models of pain. *European Journal of Pharmacology*, 460: 37-41.
- Pearce AL, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2005 Jan). "Reduction of nickel-induced contact hypersensitivity reactions by topical tea tree oil in humans," *Inflamm Res*, 54(1):22-30.
- Pemberton E, Turpin PG (2008 Mar-Apr). "The effect of essential oils on work-related stress in intensive care unit nurses," *Holist Nurs Pract*, 22(2):97-102.
- Penalvo JL, Lopez-Romero P (2012 Feb 29). "Urinary enterolignan concentrations are positively associated with serum HDL cholesterol and negatively associated with serum triglycerides in U.S. adults," *J Nutr*. [Epub ahead of print].
- Peng SM, Koo M, Yu ZR (2009 Jan). "Effects of music and essential oil inhalation on cardiac autonomic balance in healthy individuals," *J Altern Complement Med*, 15(1):53-7.
- Pengelly, A. (2004). *The Constituents of Medicinal Plants* (2nd ed.). Singapore: Allen and Unwin.
- Perry N, Perry E (2006). "Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: clinical and neuropharmacological perspectives," *CNS Drugs*, 20(4):257-80.
- Peters G.J., Backus H.H.J., Freemantle S., van Triest B., Codacci-Pisanelli G., van der Wilt C.L., Smid K., Lunec J., Calvert A.H., Marsh S., McLeod H.L., Bloemena E., Meijer S., Jansen G., van Groenigen C.J., Pinedo H.M. (2002) Induction of thymidylate synthase as a 5-fluorouracil resistance mechanism. *Biochimica et Biophysica Acta*, 1587: 194-205.
- Pevsner J, Hsu SC, Braun JE, Calakos N, Ting AE, Bennett MK, Scheller RH (1994 Aug). "Specificity and regulation of a synaptic vesicle docking complex," *Neuron*, 13(2):353-61.
- Philippe M, Garson JC, Gilard P, Hocquaux M, Hussler G, Leroy F, Mahieu C, Semeria D, Vanlerberghe G (1994 Aug). "Synthesis of 2-N-oleoylamino-octadecane-1,3-diol: a new ceramide highly effective for the treatment of Koza a Vlasj," *Int J Cosmet Sci*, 17(4):133-46.
- Piazza GA, Ritter JL, Baracka CA (1995 Jan). "Lysophosphatidic acid induction of transforming growth factors alpha and beta: modulation of proliferation and differentiation in cultured human keratinocytes and mouse skin," *Exp Cell Res*, 216(1):51-64.
- Pichette A, Larouche PL, Lebrun M, Legault J (2006 May). "Composition and Antibacterial activity of *Abies balsamea* essential oil," *Phytother Res*, 20(5):371-3.
- Pietruck F, Busch S, Virchow S, Brockmeyer N, Siffert W (1997 Jan). "Signalling Vlastnosti of lysophosphatidic acid in primary human skin fibroblasts: role of pertussis toxin-sensitive GTP-binding proteins," *Nauyny Schmiedebergs Arch Pharmacol*, 355(1):1-7.
- Pina-Vaz C, Gonçalves Rodrigues A, Pinto E, Costa-de-Oliveira S, Tavares C, Salgueiro L, Cavaleiro C, Gonçalves MJ, Martinez-de-Oliveira J (2004 Jan). "Antifungal activity of Thymus oils and their major compounds," *J Eur Acad Dermatol Venereol*, 18(1):73-8.
- Ping H, Zhang G, Ren G (2010 Aug-Sep). "Antidiabetic effects of cinnamon oil in diabetic KK-Ay mice," *Food Chem Toxicol*, 48(8-9):2344-9.
- Pistone G, Marino A, Leotta C, Dell'Arte S, Finocchiaro G, Malaguarnera M (2003). "Levocarnitine administration in elderly subjects with rapid muscle fatigue: effect on body composition, lipid profile and fatigue," *Drugs Aging*, 20(10):761-7.
- Pouvreau L, Gruppen H, Piersma SR, van den Broek LA, van Kouingsvend GA, Voragen AG (2001 Jun). "Relative abundance and inhibitory distribution of protease inhibitors in potato juice from cv. Elkana," *J Agric Food Chem*, 49(6):2864-74.
- Preuss HG, Echard B, Enig M, Brook I, Elliott TB (2005 Apr). "Minimum inhibitory concentrations of herbal essential oils and monolaurin for gram-positive and gram-negative bacteria," *Mol Cell Biochem*, 272(1-2):29-34.
- Puatanachokchai R, Kishida H, Denda A, Murata N, Konishi Y, Vinitketkumnuen U, Nakae D (2002 Sep 8). "Inhibitory effects of citron (lemon) grass (*Cymbopogon citratus*, Stapf) extract on the early phase of hepatocarcinogenesis after initiation with diethylnitrosamine in male Fischer 344 rats," *Cancer Lett*, 183(1):9-15.
- Qiu Y, Du GH, Qu ZW, Zhang JT (1995). "Protective effects of ginsenoside on the learning and memory impairment induced by transient cerebral ischemia-reperfusion in mice," *Chin Pharmacol Bull*, 11:299-302.
- Qureshi A.A., Mangels W.R., Din A.A., Elson C.E. (1988) Inhibition of Hepatic Mevalonate Biosynthesis by the Monoterpene, d-Limonene. *J. Agric. Food Chem*, 36: 1220-1224.
- Ragho R., Postlethwaite AE, Keski-Oja J, Moses HL, Kang AH (1987 Apr). "Transforming growth factor-beta increases steady state levels of type I procollagen and fibronectin messenger RNAs posttranscriptionally in cultured human dermal fibroblasts," *J Clin Invest*, 79(4):1285-8.
- Rahman MM, Ichijyanagi T, Komiyama T, Sato S, Konishi T (2008 Aug). "Effects of anthocyanins on psychological stress-induced oxidative stress and neurotransmitter status," *J Agric Food Chem*, 56(16):7545-50.
- Ra Kovi, A., Milanović, I., Pavlovi, N. A., Ebovi, T., Vukmirevi, S. A., & Mikov, M. (2014 Jul). Antioxidant activity of *Rozmarin* (*rosmarin*) (*Rosmarinus officinalis* L.) essential oil and its hepatoprotective potential. *BMC Complement Altern Med*, 14(1), 1-20.

- Raman A, Weir U, Bloomfield SF (1995 Oct). "Antimikrobiálne effects of tea-tree oil and its major components on *Staphylococcus aureus*, *Staph. epidermidis* and *Propionibacterium acnes*," *Let Appl Microbiol*. 21(4):242-5.
- Ramezani, R., Moghimi, A., Rakhshandeh, H., Eftehadi, H., & Kheirabadi, M. (2008 Mar). The effect of *Rosa damascena* essential oil on the amygdala electrical kindling seizures in rat. *Pak J Biol Sci*, 11(5), 746-751.
- Ranzato, E., Martinotti, S., & Burlando, B. (2011 Mar). Wound healing Vlastnosti of joboba liquid wax: an in vitro study. *J Ethnopharmacol*, 134(2), 443-449.
- Rao S., Krauss N.E., Heerding J.M., Swindell C.S., Ringel I., Orr G.A., Horwitz S.B. (1994) 3-(p-Azidobenzamido)taxol Photolabels the N-terminal 31 AminoAcids of β -Tubulin. *The Journal of Biological Chemistry*. 269: 3132-3134.
- Rao S., Orr G.A., Chaudhary A.G., Kingston D.G.L., Horwitz S.B. (1995) Characterization of the Taxol Binding Site on the Microtubule. *The Journal of Biological Chemistry*. 270: 20235-20238.
- Rasooli I, Fakoor MH, Yadegarina D, Gachkar L, Allameh A, Rezaei MB (2008 Feb 29). "Antimycotoxicogenic characteristics of *Rosmarinus officinalis* and *Trachyspermum copticum* L. essential oils," *Int J Food Microbiol*. 122(1-2):135-9.
- Rasooli I, Shayegh S, Taghizadeh M, Astaneh SD (2008 Sep). "Phytotherapeutic prevention of dental biofilm formation," *Phytother Res*. 22(9):1162-7.
- Rathi, B., Bodhankar, S., Mohan, V., & Thakurdesai, P. (2013 Jun). Ameliorative Effects of a Polyphenolic Fraction of *Cinnamomum zeylanicum* L. Bark in Animal Models of Inflammation and Arthritis. *Sci Pharm*, 81(2), 567-589.
- Reddy AC, Lokesh BR (1994). "Studies on Protizápalové activity of spice principles and dietary n-3 polyunsaturated fatty acids on carrageenan-induced inflammation in rats," *Ann Nutr Metab*. 38(6):349-58.
- Reddy BS, Wang CX, Samaha H, Lubet R, Steele VE, Kelloff GJ, Rao CV (1997 Feb 1). "Chemoprevention of colon carcinogenesis by dietary perillyl alcohol," *Cancer Res*. 57(3):420-5.
- Rees WD, Evans BK, Rhodes J (1979 Oct 6). "Treating irritable bowel syndrome with máta pieporná (peppermint) oil," *Br Med J*. 2(6194):835-6.
- Reeve, V. E., Allanson, M., Arun, S. J., Domanski, D., & Painter, N. (2010 Apr). Mice drinking goji berry juice (*Lycium barbarum*) are protected from UV radiation-induced skin damage via antioxidant pathways. *Photochem Photobiol Sci*, 9(4), 601-607.
- Reichling J, Fitz J, Hellmann K, Wegener T, Bucher S, Saller R (2004 Oct). "Topical tea tree oil effective in canine localised pruritic dermatitis—a multi-centre randomised double-blind controlled clinical trial in the veterinary practice," *Dtsch Tierarztl Wochenschr*. 111(10):408-14.
- Reichling J, Koch C, Stahl-Biskup E, Sojka C, Schnitzler P (2005 Dec). "Virucidal activity of a beta-triketone-rich essential oil of *Leptospermum scoparium* (manuka oil) against HSV-1 and HSV-2 in cell culture," *Planta Med*. 71(12):1123-7.
- Renimel I, Andre P (Inventors) (1995). "Method for treatment of allergic disorders and cosmetic compositions using cucurbitine," USPTO 5714164.
- Rhee SG (2006 Jun). "Cell signaling, H2O2, a necessary evil for cell signaling," *Science*. 312(5782):1882-3.
- Rigano L, Dell'Acqua G, Leporatti R (2000). "Benefits of Trimethylglycine (Betaine) in Personal-Care Formulations," *Cosm Toil*. 115(12):47-54.
- Ritschel, W. A., Brady, M. E., & Tan, H. S. (1979 Mar). First-pass effect of coumarin in man. *Int J Clin Pharmacol Biopharm*. 17(3), 99-103.
- Rivero-Cruz B, Rojas MA, Rodríguez-Sotres R, Cerda-García-Rojas CM, Mata R (2005 Apr). "Smooth muscle relaxant action of benzyl benzoates and salicylic acid derivatives from *Brickellia veronicaefolia* on isolated guinea-pig ileum," *Planta Med*. 71(4):320-5.
- Romero-Jiménez M, Campos-Sánchez J, Analla M, Muñoz-Serrano A, Alonso-Moraga A (2005 Aug 1). "Genotoxicity and anti-genotoxicity of some traditional medicinal herbs," *Mutat Res*. 585(1-2):147-55.
- Rosa A, Deiana M, Atzeri A, Corona G, Incani A, Melis MP, Appendino G, Dessi MA (2007 Jan 30). "Evaluation of the antioxidant and cytotoxic activity of arzanol, a prenylated alpha-pyrone-phenol glucinol etherodimer from *Slamiha* (helichrysum) italicum subsp. micropphyllum," *Chem Biol Interact*. 165(2):117-26.
- Ruža (rose) JE, Behm FM (1994 Feb). "Inhalation of vapor from black pepper extract reduces smoking withdrawal symptoms," *Drug Alcohol Depend*. 34(3):225-9.
- Rowinsky E.K., Donehower R.C. (1995) Paclitaxel (Taxol). *The New England Journal of Medicine*. 332: 1004-1014.
- Roy S, Khanna S, Krishnaraju AV, Subbaraju GV, Yasmin T, Bagchi D, Sen CK (2006 Mar-Apr). "Regulation of vascular responses to inflammation: inducible matrix metalloproteinase-3 expression in human microvascular endothelial cells is sensitive to antiinflammatory Boswellia," *Antioxid Redox Signal*. 8(3-4):653-60.
- Roy S, Khanna S, Shah H, Rink C, Phillips C, Preuss H, Subbaraju GV, Trimurtulu G, Krishnaraju AV, Bagchi M, Bagchi D, Sen CK (2005 Apr). "Human genome screen to identify the genetic basis of the Protizápalové effects of *Boswellia* in microvascular endothelial cells," *DNA Cell Biol*. 24(4):244-55.
- Roy S, Khanna S, Alessio HM, Vider J, Bagchi D, Bagchi M, Sen CK (2002 Sep). "Anti-angiogenic property of edible berries," *Free Radic Res*. 36(9):1023-31.
- Rozza, A. L., Moraes Tde, M., Kushima, H., Tanimoto, A., Marques, M. O., Bauab, T. M., ... Pellizzon, C. H. (2011 Jan). Gastroprotective mechanisms of *Citrus citrón* (lemon) (Rutaceae) essential oil and its majority compounds limonene and beta-pinene: involvement of heat-shock protein-70, vasoactive intestinal peptide, glutathione, sulfhydryl compounds, nitric oxide and prostaglandin E(2). *Chem Biol Interact*, 189(1-2), 82-89.
- Ruthig DJ, Meckling-Gill KA (1999 Oct). "Both (n-3) and (n-6) fatty acids stimulate wound healing in the rat intestinal epithelial cell line, IEC-6," *J Nutr*. 129(10):1791-8.
- Sabzghabae AM, Davoodi N, Ebadian B, Aslani A, Ghannadi A (2012 Mar). "Clinical evaluation of the essential oil of '*Saturejo hortensis*' for the treatment of denture stomatitis," *Dent Res J (Isfahan)*. 9(2):198-202.
- Sadraei, H., Asghari, G., & Emami, S. (2013 Jan). Inhibitory effect of *Rosa damascena* Mill flower essential oil, geraniol and citronellol on rat ileum contraction. *Res Pharm Sci*, 8(1), 17-23.
- Sadraei H, Asghari GR, Hajhashemi V, Kolagar A, Ebrahim M. (2001 Sep). "Spasmodic activity of essential oil and various extracts of *Ferula gummosa* Boiss. on ileum contractions," *Phytomedicine*. 8(5):370-6.
- Saeed SA, Gilani AH (1994 May). "Antithrombotic activity of klinčekovec (clove) oil," *J Pak Med Assoc*. 44(5):112-5.
- Saeedi M, Morteza, Semnani K, Ghoreishi MR (2003 Sep). "The treatment of atopic dermatitis with licorice gel," *J Dermatolog Treat*. 14(3):153-7.
- Saerens KM, Zhang J, Saey L, Van Bogaert IN, Soetaert W (2011 Apr). "Cloning and functional characterization of the UDP-glucosyltransferase UgtB1 involved in spherulipid Produktion by *Candida bombicola* and creation of a glucolipid-producing yeast strain," *Yeast*. 28(4):279-92.
- Safayhi H, Sabieraj J, Sailer ER, Ammon HP (1994 Oct). "Chamazulene: an antioxidant-type inhibitor of leukotriene B4 formation," *Planta Med*. 60(5):410-3.
- Saha SS, Ghosh M (2009 Jul 18). "Comparative study of antioxidant activity of alpha-eleostearic acid and punicic acid against oxidative stress generated by sodium arsenite," *Food Chem Toxicol*. [Epub ahead of print].
- Said T, Dutot M, Martin C, Beaudoux JL, Boucher C, Enee E, Baudouin C, Warnet JM, Rat P (2007 Mar). "Cytoprotective effect against UV-induced DNA damage and oxidative stress: role of new biological UV filter," *Eur J Pharm Sci*. 30(3-4):203-10.
- Saikia, D., Parveen, S., Gupta, V. K., & Luqman, S. (2012 Dec). Anti-tuberculosis activity of Indian grass KHUS (*Vetiveria (vetiver) zizanioides* L. Nash). *Complement Ther Med*, 20(6), 434-436.
- Saiyudthong, S., & Marsden, C. A. (2011 Jun). Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats. *Phytother Res*, 25(6), 858-862.
- Salmalian, H., Saghebi, R., Moghadamnia, A. A., Bijani, A., Faramarzi, M., Nasiri Amiri, F., ... Bekhradi, R. (2014 Apr). Comparative effect of thymus vulgaris and ibuprofen on primary dysmenorrhea: A triple-blind clinical study. *Caspian J Intern Med*, 5(2), 82-88.
- Samarth RM (2007 Nov). "Protection against radiation induced hematopoietic damage in bone marrow of Swiss albino mice by *Mentha piperita* (Linn)," *J Radiat Res (Tokyo)*. 48(6):523-8.
- Samarth RM, Goyal PK, Kumar A (2004 Jul). "Protection of swiss albino mice against whole-body gamma irradiation by *Mentha piperita* (Linn.)," *Phytother Res*. 18(7):546-50.
- Samarth RM, Kumar A (2003 Jun). "Radioprotection of Swiss albino mice by plant extract *Mentha piperita* (Linn.)," *J Radiat Res (Tokyo)*. 44(2):101-9.
- Samarth RM, Panwar M, Kumar M, Kumar A (2006 May). "Radioprotective influence of *Mentha piperita* (Linn) against gamma irradiation in mice: Antioxidant and radical scavenging activity," *Int J Radiat Biol*. 82(5):331-7.
- Samarth RM, Samarth M (2009 Apr). "Protection against radiation-induced testicular damage in Swiss albino mice by *Mentha piperita* (Linn.)," *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 104(4):329-34.
- Samman S, Naghii MR, Lyons Wall PM, Verus AP (1998 Winter). "The nutritional and metabolic effects of boron in humans and animals," *Biol Trace Elem Res*. 66(1-3):227-35.
- Sanguinetti, M., Posteraro, B., Romano, L., Battaglia, F., Lopizzo, T., De Carolis, E., & Fadda, G. (2007 Feb). In vitro activity of *Citrus bergamia* (bergamot) oil against clinical isolates of dermatophytes. *J Antimicrob Chemother*, 59(2), 305-308.
- Santamaria, M., Jr., Petermann, K. D., Vedovello, S. A., Degan, V., Lucato, A., & Franzini, C. M. (2014 Feb). Antimikrobiálne effect of *Čajovník (melaleuca) alternifolia* dental gel in orthodontic patients. *Am J Orthod Dentofacial Orthop*, 145(2), 198-202.
- Santos AO, Ueda-Nakamura T, Dias Filho BP, Veiga Junior VF, Pinto AC, Nakamura CV (2008 May). "Antimikrobiálne activity of Brazilian copaiba oils obtained from different species of the *Copaifera* Rod," *Mem Inst Oswaldo Cruz*. 103(3):277-81.
- Santos AO, Ueda-Nakamura T, Dias Filho BP, Veiga Junior VF, Pinto AC, Nakamura CV (2008 Nov 20). "Effect of Brazilian copaiba oils on *Leishmania amazonensis*," *J Ethnopharmacol*. 120(2):204-8.
- Santos FA, Rao VS (2000 Jun). "Protizápalové and antinociceptive effects of 1,8-cineole a terpenoid oxide present in many plant essential oils," *Phytother Res*. 14(4):240-4.
- Sarahroodi, S., Esmacili, S., Mikaili, P., Hemmati, Z., & Saberi, Y. (2012 Apr). The effects of green *Ocimum bazalka* (basil) icum hydroalcoholic extract on retention and retrieval of memory in mice. *Anc Sci Life*, 31(4), 185-189.
- Sasannejad, P., Saeedi, M., Shoebi, A., Gorji, A., Abbasi, M., & Foroughipour, M. (2012 Apr). *Levandula* (lavender) essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur Neurol*, 67(5), 288-291.
- Satchell AC, Saurajen A, Bell C, Barnetson RS (2002 Aug). "Treatment of interdigital tinea pedis with 25% and 50% tea tree oil solution: a randomized, placebo-controlled, blinded study," *Australas J Dermatol*. 43(3):175-8.
- Satou, T., Takahashi, M., Kasuya, H., Murakami, S., Hayashi, S., Sadamoto, K., & Koike, K. (2013 Feb). Organ accumulation in mice after inhalation of single or mixed essential oil compounds. *Phytother Res*, 27(2), 306-311.
- Savelev SU, Okello EJ, Perry EK (2004 Apr). "Butyryl- and acetyl-cholinesterase inhibitory activities in essential oils of *Salvia* species and their constituents," *Phytother Res*. 18(4):315-24.
- Savino F, Cresi F, Castagno E, Silvestro L, Oggero R (2005 Apr). "A randomized double-blind placebo-controlled trial of a standardized extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Medovka* (melissa) officinalis (ColiMil) in the treatment of breastfed colicky infants," *Phytother Res*. 19(4):335-40.
- Sayyah M, Nadjafnia L, Kamalinejad M (2004 Oct). "Anticonvulsant activity and chemical composition of *Artemisia dracunculus* L. essential oil," *J Ethnopharmacol*. 94(2-3):283-7.
- Sayyah M, Saroukhani G, Peirovi A, Kamalinejad M (2003 Aug). "Analgetické and Protizápalové activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* Linn," *Phytother Res*. 17(7):733-6.

- Sayyah M, Valizadeh J, Kamalinejad M (2002 Apr). "Anticonvulsant activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* against pentylenetetrazole- and maximal electroshock-induced seizures." *Phytomedicine*, 9(3):212-6.
- Scalbert A, Johnson IT, and Saltmarsh M (2005 Jan). "Polyphenols: antioxidants and beyond." Presented at the 1st International Conference on Polyphenols and Health, Vichy, France. *Am J Clin Nutr*, 81(1):215S-7S.
- Schecter A, Birnbaum L, Ryan JJ, Constable J.D. (2006) Dioxins: An overview. *Environmental Research*, 101: 419-428.
- Scheinfeld NS, Mone J (2005 May). "Granular parakeratosis: pathologic and clinical correlation of 18 cases of granular parakeratosis," *J Am Acad Dermatol*, 52(5):863-7.
- Schellack, G. (2011). Series on nursing pharmacology and medicine management part 3: drug dosage forms and the routes of drug administration. *Profession Nurse Today*, 15(6), 10-15.
- Schlachterman A et al. (2008 Mar). "Combined resveratrol, quercetin, and catechin treatment reduces breast tumor growth in a nude mouse model," *Transl Oncol*, 1(1):19-27.
- Schmitt, S., Schaefer, U. F., Doehler, L., & Reichling, J. (2009 Oct). Cooperative interaction of monoterpenes and phenylpropanoids on the in vitro human skin permeation of complex composed essential oils. *Planta Med*, 75(13), 1381-1385.
- Schnitzler P, Schön K, Reichling J (2001 Apr). "Antiviral activity of Australian tea tree oil and eucalyptus (eucalyptus) oil against herpes simplex virus in cell culture," *Pharmazie*, 56(4):343-7.
- Schnitzler P, Schuhmacher A, Astani A, Reichling J (2008 Sep). "Medovka (melissa) officinalis oil affects infectivity of enveloped herpesviruses." *Phytomedicine*, 15(9):734-40.
- Schreckinger, M. E., Lotton, J., Lila, M. A., & de Mejia, E. G. (2010 Apr). Berries from South America: a comprehensive review on chemistry, health potential, and commercialization. *J Med Food*, 13(2), 233-246.
- Schroter A., Kessner D., Kiselev M.A., Haub T., Dante S., Neubert R.H.H. (2009) Basic Nanostructure of Stratum Corneum Lipid Matrices Based on Ceramides [EOS] and [AP]: A Neutron Diffraction Study. *Biophysical Journal*, 97: 1104-1114.
- Schuhmacher A, Reichling J, Schnitzler P (2003). "Virucidal effect of mäta piepornä (peppermint) oil on the enveloped viruses herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro," *Phytomedicine*, 10(6-7):504-10.
- Selim, S. A., Adam, M. E., Hassan, S. M., & Albalawi, A. R. (2014). Chemical composition, Antimikrobiálne and antibiofilm activity of the essential oil and methanol extract of the Mediterranean Cyprus (cypress) (*Cupressus sempervirens* L.). *BMC Complement Altern Med*, 14(1), 1-8.
- Sell, C. (Ed.). (2006). *The Chemistry of Fragrances From Perfumer to Consumer* (2nd ed.). Dorchester, UK: The Royal Society of Chemistry.
- Senapati S, Banerjee S, Gangopadhyay DN (2008 Sep-Oct). "Evening primrose (rose) oil is effective in atopic dermatitis: a randomized placebo-controlled trial," *Indian J Dermatol Venereol Leprol*, 74(5):447-52.
- Senni K, Gueniche F, Foucault-Bertaud A, Igonjo-Tchen S, Fioretti F, Collic-Jouault S, Durand P, Guezennec J, Godeau G, Letourneur D (2006 Jan 1). "Fucoïdan a sulfated polysaccharide from brown algae is a potent modulator of connective tissue proteolysis," *Arch Biochem Biophys*, 445(1):56-64.
- Scol, G. H., Shim, H. S., Kim, P. J., Moon, H. K., Lee, K. H., Shim, I., . . . Min, S. S. (2010 Jul). Antidepressant-like effect of *Salvia sclarea* is explained by modulation of dopamine activities in rats. *J Ethnopharmacol*, 130(1), 187-190.
- Serafino, A., Sinibaldi Vallebona, P., Andreola, F., Zonfrillo, M., Mercuri, L., Federici, M., . . . Piermarchi, P. (2008 Apr). Stimulatory effect of eucalyptus (eucalyptus) essential oil on innate cell-mediated immune response. *BMC Immunol*, 9, 17.
- Shaikh IA, Brown I, Schofield AC, Wahle KW, Heys SD (2008 Nov). "Docosahexaenoic acid enhances the efficacy of docetaxel in prostate cancer cells by modulation of apoptosis: the role of genes associated with the NF-kappaB pathway," *Prostate*, 68(15):1635-46.
- Shalitel-Karyo, R., Davidi, D., Frenkel-Pinter, M., Ovadia, M., Segal, D., & Gazit, E. (2012 Oct). Differential inhibition of alpha-synuclein oligomeric and fibrillar assembly in parkinson's disease model by cinnamon extract. *Biochim Biophys Acta*, 1820(10), 1628-1635.
- Shankar GM, Li S, Mehta TH, Garcia-Munoz A, Shepardson NE, Smith I, Brett FM, Farrell MA, Rowan MJ, Lemere CA, Regan CM, Walsh DM, Sabatini BL, Selkoe DJ (2008 Jun 22). "Amyloid-protein dimers isolated directly from Alzheimer's brains impair synaptic plasticity and memory." *Nat Med*, 14(8):837-42.
- Shankar S, Ganapathy S, Hingorani SR, Srivastava RK (2008 Jan). "EGCG inhibits growth, invasion, angiogenesis and metastasis of pancreatic cancer," *Front Biosci*, 13:440-52.
- Shapiro S, Guggenheim B. (1995) The action of thymol on oral bacteria. *Oral Microbiology and Immunology*, 10: 241-246.
- Shapiro S, Meier A, Guggenheim B (1994 Aug). "The Antimikrobiálne activity of essential oils and essential oil components towards oral bacteria," *Oral Microbiol Immunol*, 9(4):202-8.
- Shao Y, Ho CT, Chin CK, Badmaev V, Ma W, Huang MT (1998 May). "Inhibitory activity of boswellic acids from *Boswellia serrata* against human leukemia HL-60 cells in culture," *Planta Med*, 64(4):328-31.
- Sharma JN, Srivastava KC, Gan EK (1994 Nov). "Suppressive effects of eugenol and zázvor (ginger) oil on arthritic rats," *Pharmacology*, 49(5):314-8.
- Sharma PR, Mondhe DM, Muthiah S, Pal HC, Shahi AK, Saxena AK, Qazi GN (2009 May 15). "Anticancer activity of an essential oil from *Cymbopogon flexuosus*," *Chem Biol Interact*, 179(2-3):160-8.
- Shayegh S, Rasooli I, Taghizadeh M, Astaneh SD (2008 Mar 20). "Phytotherapeutic inhibition of supragingival dental plaque," *Nat Prod Res*, 22(5):428-39.
- Shen J, Nijijima A, Tanida M, Horii Y, Maeda K, Nagai K (2005 Jun 3). "Olfactory stimulation with scent of grapefruit oil affects autonomic nerves, lipolysis and appetite in rats," *Neurosci Lett*, 380(3):289-94.
- Shen J, Nijijima A, Tanida M, Horii Y, Maeda K, Nagai K (2005 Jul 22-29). "Olfactory stimulation with scent of lemandula (lavender) oil affects autonomic nerves, lipolysis and appetite in rats," *Neurosci Lett*, 383(1-2):188-93.
- Sherry E, Boeck H, Warnke PH (2001). "Percutaneous treatment of chronic MRSA osteomyelitis with a novel plant-derived Antiseptic," *BMC Surg*, 1:1.
- Shetty AV, Thirugnanam S, Dakshinamoorthy G, Samyuktay A, Zheng G, Chen A, Bosland MC, Kajdacsy-Balla A, Gnanasekar M (2011 Sep). "18a-glycyrrhetic acid targets prostate cancer cells by down-regulating inflammation-related genes." *In J Oncol*, 39(3):635-40.
- Shibata M., Ohkubo T., Takahashi H., Inoki R. (1989) Modified formalin test: characteristic biphasic pain response. *Pain*, 38: 347-352.
- Shieh PC, Tsao CW, Li JS, et. al (2008). "Rp; pf [otiotaru adem;ate cuc;ase=actovatomg [p;u[e]tode}{ACA} om tje actopm pf gonsemposde Rj2 agaomst beta-a,u;pod=om-diced omjobotopm pf rat braom astrpceutes. Meirpsco :ett/ 434"1=5/
- Shrivastav P, George K, Balasubramanian N, Jasper MP, Thomas M, Kanagasabhapathy AS (1988 Feb). "Suppression of puerperal lactation using jasmine flowers (*Jasminum sambac*)," *Aust N Z J Obstet Gynaecol*, 28(1):68-71.
- Shoskes DA, Zeitlin SI, Shahed A, Rajfer J (1999 Dec). "Quercetin in men with category III prostatitis: a preliminary prospective, double-blind, placebo-controlled trial," *Urology*, 54(6):960-3.
- Shukla, V., Vashistha, M., & Singh, S. N. (2009 Jan). Evaluation of antioxidant profile and activity of amalaki (*Emblca officinalis*), spirulina and wheat grass. *Indian J Clin Biochem*, 24(1), 70-75.
- Shyam, R., Singh, S. N., Vats, P., Singh, V. K., Bajaj, R., Singh, S. B., & Banerjee, P. K. (2007 Aug). Wheat grass supplementation decreases oxidative stress in healthy subjects: a comparative study with spirulina. *J Altern Complement Med*, 13(8), 789-791.
- Sies H (1997). "Oxidative stress: oxidants and antioxidants," *Exp Physiol*, 82(2):291-5.
- Sikkema J, de Bont J.A.M., Poolman B. (1995) Mechanisms of Membrane Toxicity of Hydrocarbons. *Microbiological Reviews*, 59: 201-222.
- Sikora, E., & Bodzarczyk, I. (2012). Composition and antioxidant activity of kale (*Brassica oleracea* L. var. acephala) raw and cooked. *Acta Sci Pol Technol Alimentaria* (lime) nt, 11(3), 239-248.
- Silva Brum L.F., Emanuelli T., Souza D.O., Elisabetsky E. (2001) Effects of Linalool on Glutamate Release and Uptake in Mouse Cortical Synaptosomes. *Neurochemical Research*, 26: 191-194
- Silva Brum L.F., Elisabetsky E., Souza D. (2001) Effects of Linalool on [3H] MK801 and [3H] Muscimol Binding in Mouse Cortical Membranes. *Phytotherapy Research*, 15: 422-425.
- Silva J, Abebe W, Sousa SM, Duarte VG, Machado MI, Matos FJ (2003 Dec). "Analgetické and Protizápalové effects of essential oils of Eucalyptus (eucalyptus)," *J Ethnopharmacol*, 89(2-3):277-83.
- Siméon A, Monier F, Emondard H, Gillyer P, Birembaut P, Hornebeck W, Maquart FX (1999 Jun). "Expression and activation of matrix metalloproteinases in wounds: modulation by the tripeptide-copper complex glycyl-L-histidyl-L-lysine-Cu²⁺," *J Invest Dermatol*, 112(3):957-64.
- Singh, D., Rao, S. M., & Tripathi, A. K. (1984 May). Cédrové drevo (cedarwood) oil as a potential insecticidal agent against mosquitoes. *Naturwissenschaften*, 71(5), 265-266.
- Singh HB, Srivastava M, Singh AB, Srivastava AK (1995 Dec). "Škoricovník cejlónský (cinnamon) oil, a potent fungitoxicant against fungi causing respiratory tract mycoses," *Allergy*, 50(12):995-9.
- Singh N, Bhalta M, deJager P, Gilca M (2011). "An overview on ashwagandha: a rasayana (rejuvenator) of ayurveda," *Afr J Tradit Complement Altern Med*, 8(s):208-13.
- Singh RH, Udapa KN (1993). "Clinical and experimental studies on rasayana drugs and rasayana therapy," Special Research Monograph, Central Council for Research in Ayurveda and Siddha (CCRAS), Ministry of Health and Cédä Welfare, New Delhi.
- Singletary K, MacDonald C, Wallig M (1996 Jun 24). "Inhibition by Rosmarin (rosemary) and carnosol of 7,12-dimethylbenz[a]anthracene (DMBA)-induced rat mammary tumorigenesis and in vivo DMBA-DNA adduct formation," *Cancer Lett*, 104(1):43-8.
- Siu KM, Mak DH, CHiu PY, Poon MK, Du Y, Ko KM (2004). "Pharmacological basis of "Yin-nourishing" and "Yang-invigorating" actions of Cordyceps, a Chinese tonifying herb," *Life Sci*, 76:385-95.
- Siurin SA (1997). "Effects of essential oil on lipid peroxidation and lipid metabolism in patients with chronic bronchitis," *Klin Med (Mosk)*, 75(10):43-5.
- Skocibusic M, Bezić N (2004 Dec). "Phytochemical analysis and in vitro Antimikrobiálne activity of two *Satureja* species essential oils," *Phytother Res*, 18(12):967-70.
- Skold M., Borje A., Matura M., Karlberg A-T. (2002) Studies on the autoxidation and sensitizing capacity of the fragrance chemical linalool, identifying a linalool hydroperoxide. *Contact Dermatitis*, 46: 267-272.
- Skrivanova E, Savka OG, Marounek M (2004). "In vitro effect of C2-C18 fatty acids on *Salmonellas*," *Folia Microbiol (Praha)*, 49(2):199-202.
- Slamenova D, Kuboskova K, Horvathova E, Robichova S. (2002 Mar 28). "Rosmarin (rosemary)-stimulated reduction of DNA strand breaks and FPG-sensitive sites in mammalian cells treated with H2O2 or visible light-excited Methylene Blue," *Cancer Lett*, 177(2):145-53.
- Slima, A. B., Ali, M. B., Barkallah, M., Traore, A. I., Boudawara, T., Allouche, N., & Gdoura, R. (2013 Mar). Antioxidant Vlastnosti of Pelargonium graveolens L'Her essential oil on the reProduktive damage induced by deltamethrin in mice as compared to alpha-tocopherol. *Lipids Health Dis*, 12(1), 30.
- Smith DG, Standing L, de Man A (1992 Apr). "Verbal memory elicited by ambient odor," *Percept Mot Skills*, 74(2):339-43.
- Smith-Palmer A, Stewart J, Fyfe L (2004 Oct). "Influence of subinhibitory concentrations of plant essential oils on the Produktion of enterotoxins A and B and alpha-toxin by *Staphylococcus aureus*," *J Med Microbiol*, 53(Pt 10):1023-7.
- Soares SF, Borges LM, de Sousa Braga R, Ferreira LL, Louly CC, Tresvenzol LM, de Paula JR, Ferri PH (2009 Oct 7). "Repellent activity of plant-derived compounds

- against *Amblyomma cajennense* (Acari: Ixodidae) nymphs," *Vet Parasitol*. Epub ahead of print.
- Sorrentino S., Landmesser U. (2005) Nonlipid-lowering Effects of Statins, Current Treatment Options to Cardiovascular Medicine, 7: 459-466.
- Sriram N, Kalayarasan S, Sudhandiran G (2008 Jul). "Enhancement of antioxidant defense system by epigallocatechin-3-gallate during bleomycin induced experimental Pulmonary Fibrosis," *Biol Pharm Bull*. 31(7):1306-11.
- Stanzl K, Zastrow L, Röding J, Artmann C (1996 Jun). "The effectiveness of molecular oxygen in cosmetic formulations," *Int J Cosmet Sci*. 18(3):137-50.
- Steiner M, Priel J, Giat J, Levy J, Sharoni Y, Danilenko M (2001). "Carnosic acid inhibits proliferation and augments differentiation of human leukemic cells induced by 1,25-dihydroxyvitamin D3 and retinoic acid," *Nutr Cancer*. 41(1-2):135-44.
- Strati A, Papoutsis Z, Lianidou E, Moutsatsou P (2009 Sep). "Effect of ellagic acid on the expression of human telomerase reverse transcriptase (hTERT) alpha+beta+ transcript in estrogen receptor-positive MCF-7 breast cancer cells," *Clin Biochem*. 42(13-14):1358-62.
- Stratton S.P., Alberts D.S., Einspahr J.G. (2010) A Phase 2a Study of Topical Perillyl Alcohol Cream for Chemoprevention of Skin Cancer, *Cancer Prevention Research*, 3: 160-169.
- Stratton S.P., Saboda K.L., Myrdal P.B., Gupta A., McKenzie N.E., Brooks C., Salasche S.J., Warneke J.A., Ranger-Moore J., Bozzo P.D., Blanchard J., Einspahr J.G. (2008) Phase 1 Study of Topical Perillyl Alcohol Cream for Chemoprevention of Skin Cancer. *Nutrition and Cancer*. 60: 325-330.
- Su KP, Huang SY, Chiu TH, Huang KC, Huang CL, Chang HC, Pariente CM (2008 Apr). "Omega-3 fatty acids for major depressive disorder during pregnancy: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled trial," *J Clin Psychiatry*. 69(4):644-51.
- Subash Babu P, Prabuseenivasan S, Ignacimuthu S. (2007 Jan). "Cinnamaldehyde—a potential antidiabetic agent," *Phytomedicine*. 14(1):15-22.
- Südhof TC (1995 Jun 22). "The synaptic vesicle cycle: a cascade of protein-protein interactions," *Nature*. 375(6533):645-53.
- Sugimoto, H., Watanabe, K., Toyama, T., Takahashi, S. S., Sugiyama, S., Lee, M. C., & Hamada, N. (2015 Feb). Inhibitory effects of French pine bark extract, pycnogenol((R)), on alveolar bone resorption and on the osteoclast differentiation. *Phytother Res*, 29(2), 251-259.
- Suneetha, W. J., & Krishnakantha, T. P. (2005 May). Kardamóm (cardamom) extract as inhibitor of human platelet aggregation. *Phytother Res*, 19(5), 437-440.
- Tabanca, N., Wang, M., Avonto, C., Chittiboyina, A. G., Parcher, J. F., Carroll, J. F., . . . Khan, I. A. (2013 May). Bioactivity-guided investigation of pakost (geranium) essential oils as natural tick repellents. *J Agric Food Chem*, 61(17), 4101-4107.
- Taherian, A. A., Vafaei, A., & Ameri, J. (2012 Apr). Opiate System Mediate the Antinociceptive Effects of *Coriandrum sativum* in Mice. *Iran J Pharm Res*, 11(2), 679-688.
- Takahashi, N., Yao, L., Kim, M., Sasako, H., Aoyagi, M., Shono, J., . . . Kawada, T. (2013 Jul). Köpor (dill) seed extract improves abnormalities in lipid metabolism through peroxisome proliferator-activated receptor-alpha (PPAR-alpha) activation in diabetic obese mice. *Mol Nutr Food Res*, 57(7), 1295-1299.
- Takali I, Bersani-Amado LE, Vendruscolo A, Sartoretto SM, Diniz SP, Bersani-Amado CA, Cuman RK (2008 Dec). "Protizápalové and antinociceptive effects of *Rosmarinus officinalis* L. essential oil in experimental animal models," *J Med Food*. 11(4):741-6.
- Takarada K, Kimizuka R, Takahashi N, Honma K, Okuda K, Kato T (2004 Feb). "A comparison of the Antibakteriálne efficacies of essential oils against oral pathogens," *Oral Microbiol Immunol*. 19(1):61-4.
- Tan P, Zhong W, Cai W (2000 Sep). "Clinical study on treatment of 40 cases of malignant brain tumor by elemene emulsion injection," *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 20(9):645-8.
- Tang J, Wingerchuk DM, Crum BA, Rubin DI, Demaerschalk BM (2007 May). "Alpha-lipoic acid may improve symptomatic diabetic polyneuropathy," *Neurologist*. 12(3):164-7.
- Tanida M, Nijijima A, Shen J, Nakamura T, Nagai K (2005 Oct 5). "Olfactory stimulation with scent of essential oil of grapefruit affects autonomic neurotransmission and blood pressure," *Brain Res*. 1058(1-2):44-55.
- Tanida M, Nijijima A, Shen J, Nakamura T, Nagai K (2006 May 1). "Olfactory stimulation with scent of lavender (lavender) oil affects autonomic neurotransmission and blood pressure in rats," *Neurosci Lett*. 398(1-2):155-60.
- Tantaoui-Elaraki A, Beraud L (1994). "Inhibition of growth and aflatoxin Produktion in *Aspergillus parasiticus* by essential oils of selected plant materials," *J Environ Pathol Toxicol Oncol*. 13(1):67-72.
- Tao L, Zhou L, Zheng L, Yao M (2006 Jul). "Elemene displays anti-cancer ability on laryngeal cancer cells in vitro and in vivo," *Cancer Chemother Pharmacol*. 58(1):24-34.
- Tare V, Deshpande S, Sharma RN (2004 Oct). "Susceptibility of two different strains of *Aedes aegypti* (Diptera: Culicidae) to plant oils," *J Econ Entomol*. 97(5):1734-6.
- Tavares AC, Gonçalves MJ, Cavaleiro C, Cruz MT, Lopes MC, Canhoto J, Salgueiro LR (2008 Sep 2). "Essential oil of *Daucus carota* subsp. *halopholia*: composition, Antifungálné activity and cytotoxicity," *J Ethnopharmacol*. 119(1):129-34.
- Tayarani-Najaran, Z., Talasaz-Firooz, E., Nasiri, R., Jalali, N., & Hassanzadeh, M. (2013 Jan). Antiemetic activity of volatile oil from *Mentha spicata* and *Mentha piperita* in chemotherapy-induced nausea and vomiting. *Ecancermedicalscience*, 7, 1-6.
- Terzi V, Morcia C, Faccioli P, Valé G, Tacconi G, Malnati M (2007 Jun). "In vitro Antifungálné activity of the tea tree (*Caajovník* (melaleuca) *alternifolia*) essential oil and its major components against plant pathogens," *Lett Appl Microbiol*. 44(6):613-8.
- Thavara U, Tawatsin A, Bhakdeenuan P, Wongsinkongman P, Boonruat T, Bansiddhi J, Chavalitumrong P, Komalamisra N, Siriyasatien P, Mulla MS (2007 Jul). "Repellent activity of essential oils against cockroaches (Dipteroptera: Blattellidae, Blattellidae, and Blaberidae) in Thailand," *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. 38(4):663-73.
- Thompson, J. D., Chalchat, J. C., Michet, A., Linhart, Y. B., & Ehlers, B. (2003). Qualitative and quantitative variation in monoterpene co-occurrence and composition in the essential oil of *Thymus vulgaris* chemotypes. *Journal of Chemical Ecology*, 29(4), 873.
- Thukham-Mee, W., & Wattanathorn, J. (2012). Evaluation of Safety and Protective Effect of Combined Extract of *Cissampelos pareira* and *Anethum graveolens* (PM52) against Age-Related Cognitive Impairment. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, 1-10.
- Tiano L, Belardinelli R, Carnevali P, Principi F, Seddau G, Littarru GP (2007 Sep). "Effect of coenzyme Q10 administration on endothelial function and extracellular superoxide dismutase in patients with ischaemic heart disease: a double-blind, randomized controlled study," *Eur Heart J*. 28(18):2249-55.
- Tildesley NT, Kennedy DO, Perry EK, Ballard CG, Wesnes KA, Scholey AB (2005 Jan 17). "Positive modulation of mood and cognitive performance following administration of acute doses of *Salvia lavandulaefolia* essential oil to healthy young volunteers," *Physiol Behav*. 83(5):699-709.
- Tipton DA, Hamman NR, Dabbous MKh (2006 Mar). "Effect of myrha (myrrh) oil on IL-1beta stimulation of NF-kappaB activation and PGE(2) Produktion in human gingival fibroblasts and epithelial cells," *Toxicol In Vitro*. 20(2):248-55.
- Tipton DA, Lyle B, Babich H, Dabbous MKh (2003 Jun). "In vitro cytotoxic and Protizápalové effects of myrha (myrrh) oil on human gingival fibroblasts and epithelial cells," *Toxicol In Vitro*. 17(3):301-10.
- Tisserand, R. & Young, R. (2014). Essential oil safety a guide for health care professionals (2nd ed.). China: Churchill Livingstone Elsevier.
- Tognolini M, Ballabeni V, Bertoni S, Bruni R, Impicciatore M, Barocelli E (2007 Sep). "Protective effect of *Foeniculum vulgare* essential oil and anethole in an experimental model of thrombosis," *Pharmacol Res*. 56(3):254-60.
- Tortora G.J., Funke B.R., Case C.L. Microbiology: An Introduction. 9th ed. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2007.
- Traka M, Gasper AV, Melchini A, Bacon JR, Needs PW, Frost V, Chantry A, Jones AM, Ortori CA, Barrett DA, Ball RY, Mills RD, Mithen RF (2008 Jul 2). "Broccoli consumption interacts with GSTM1 to perturb oncogenic signalling pathways in the prostate," *PLoS One*. 3(7):e2568.
- Tran KT, Griffith L, Wells A (2004 May-Jun). "palmitoyl-glycyl-histidyl-lysine," *Wound Repair Regen*. 12(3):262-8.
- Trautmann M, Peskar BM, Peskar BA (1991 Aug 16). "Aspirin-like drugs, ethanol-induced rat gastric injury and mucosal eicosanoid release," *Eur J Pharmacol*. 201(1):53-8.
- Trigg JK (1996 Jun). "Evaluation of a eucalyptus (eucalyptus)-based repellent against *Anopheles* spp. in Tanzania," *J Am Mosq Control Assoc*. 12(2 Pt 1):243-6.
- Tripathi, P., Tripathi, R., Patel, R. K., & Pancholi, S. S. (2013 Jan). Investigation of anti-mutagenic potential of *Foeniculum vulgare* essential oil on cyclophosphamide induced genotoxicity and oxidative stress in mice. *Drug Chem Toxicol*, 36(1), 35-41.
- Trongtokit Y, Rongsriyam Y, Komalamisra N, Apiwathasorn C (2005 Apr). "Comparative repellency of 38 essential oils against mosquito bites," *Phytother Res*. 19(4):303-9.
- Trovato, A., Taviano, M. F., Pergolizzi, S., Campolo, L., De Pasquale, R., & Miceli, N. (2010 Apr). Citrus bergamia Risso & Poiteau juice protects against renal injury of diet-induced hypercholesterolemia in rats. *Phytother Res*, 24(4), 514-519.
- Truan JS, Chen JM, Thompson LU (2012). "Comparative effects of sesame seed lignan and flaxseed lignan in reducing the growth of human breast tumors (MCF-7) at high levels of circulating estrogen in athymic mice," *Nutr Cancer*. 64(1):65-71.
- Tsiri, D., Graikou, K., Poblocka-Olech, L., Krauze-Baranowska, M., Spyropoulos, C., & Chinou, I. (2009 Nov). Chemosystematic value of the essential oil composition of *Thuja* species cultivated in Poland-Antimikrobiálné activity. *Molecules*, 14(11), 4707-4715.
- Tso MOM, Lam TT (1994 Oct 27). "Method of retarding and ameliorating central Nervový Systém and eye damage," University of Illinois: USPatent #5527533.
- Tumen, I., Sutar, I., Eller, F. J., Keles, H., & Akkol, E. K. (2013 Jan). Topical wound-healing effects and phytochemical composition of heartwood essential oils of *Juniperus virginiana* L., *Juniperus occidentalis* Hook., and *Juniperus ashei* J. Buchholz. *J Med Food*, 16(1), 48-55.
- Turley, S.M. (2009). Understanding pharmacology for health professionals (4th ed.). Prentice Hall.
- Turrens J.F. (2003) Mitochondrial formation of reactive oxygen species. *Journal of Physiology*, 552: 335-344.
- Tuzcu M, Sahin N, Karatepe M, Cikim G, Kilinc U, Sahin K (2008 Sep). "Epigallocatechin-3-gallate supplementation can improve antioxidant status in stressed quail," *Br Poult Sci*. 49(5):643-8.
- Tyagi, A., & Malik, A. (2010). Antimikrobiálné action of essential oil vapours and negative air ions against *Pseudomonas fluorescens*. *Int J Food Microbiol*, 143(3), 205-210.
- Tyagi, A. K., & Malik, A. (2012). Bactericidal action of citrón (lemon) grass oil vapors and negative air ions. *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, 13(0), 169-177.
- Ueno-Iio, T., Shibakura, M., Yokota, K., Aoe, M., Hyoda, T., Shinohata, R., . . . Kataoka, M. (2014 Jun). Lavandula (lavender) essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma. *Life Sci*.
- Ulusoy S, Boggelmez-Tinaz G, Seçilmiş-Canbay H (2009 Nov). "Tocopherol, carotene, phenolic contents and Antibakteriálné Vlastnosti of ruža (rose) essential oil, hydrosol and absolute," *Curr Microbiol*. 59(5):554-8.
- Umezu T (2000 Jun). "Behavioral effects of plant-derived essential oils in the geller type conflict test in mice," *Jpn J Pharmacol*. 83(2):150-3.
- Umezu T (1999 Sep). "Anticonflict effects of plant-derived essential oils," *Pharmacol Biochem Behav*. 64(1):35-40.
- Umezu T, Ito H, Nagano K, Yamakoshi M, Oouchi H, Sakaniwa M, Morita M (2002 Nov 22). "Anticonflict effects of ruža (rose) oil and identification of its active constituents," *Life Sci*. 72(1):91-102.
- Uribe S., Ramirez J., Pena A. (1985) Effects of beta-Pinene on Yeast Membrane Functions. *Journal of Bacteriology*. 161: 1195-1200.
- Urso, M. L., & Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. *Toxicology*, 189(1), 41-54.
- Vallianou, I., Peroulis, N., Pantazis, P., & Hadzopoulou-Cladaras, M. (2011 Nov). Camphene, a plant-derived monoterpene, reduces plasma cholesterol and triglycerides

- in hyperlipidemic rats independently of HMG-CoA reductase activity. *PLoS ONE*, 6(11), e20516.
- van Poppel G, Verhoeven DT, Verhagen H, Goldbohm RA (1999). "Brassica vegetables and cancer prevention. Epidemiology and mechanisms," *Adv Exp Med Biol*. 472:159-68.
- van Tol RW, Swarts HJ, van der Linden A, Visser JH (2007 May). "Repellence of the red bud borer *Resseliella oculiperda* from grafted apple trees by impregnation of rubber budding strips with essential oils," *Pest Manag Sci*. 63(5):483-90.
- Varga J, Jimenez SA (1986 Jul 31). "Stimulation of normal human fibroblast collagen production and processing by transforming growth factor-beta," *Biochem Biophys Res Commun*. 138(2):974-80.
- Vazquez JA, Arganoza MT, Boikov D, Akins RA, Vaishampayan JK (2000 Jun). "In vitro susceptibilities of *Candida* and *Aspergillus* species to Čajovnik (melaleuca) *alternifolia* (tea tree) oil," *Rev Iberoam Micol*. 17(2):60-3.
- Velaga, M. K., Yallapragada, P. R., Williams, D., Rajanna, S., & Bettiari, R. (2014 Jun). Hydroalcoholic Seed Extract of *Coriandrum sativum* (Semen *coriandra* (coriander)) Alleviates Lead-Induced Oxidative Stress in Different Regions of Rat Brain. *Biol Trace Elem Res*, 159(1-3), 351-363.
- Venegas C, Cabrera-Vique C, Garcia-Corzo L, Escames G, Acuna-Castroviejo D, Lopez LC (2011 Nov). "Determination of coenzyme Q10, coenzyme Q9, and melatonin contents in virgin argan oils: comparison with other edible vegetable oils," *J Agric Food Chem*. 59(22):12102-8.
- Veratti E, Rossi T, Giudice S, Benassi L, Bertazzoni G, Morini D, Azzoni P, Bruni E, Giannetti A, Maqnoni C. (2011 Jun). "18beta-glycyrrhetic acid and glabridin prevent oxidative DNA fragmentation in UVB-irradiated human keratinocyte cultures," *Anti-cancer Res*. 31(6):2209-15.
- Verma, S. K., Jain, V., & Katewa, S. S. (2009 Dec). Blood pressure lowering, fibrinolysis enhancing and antioxidant activities of kardamom (cardamom) (*Elettaria kardamom* (cardamomum)). *Indian J Biochem Biophys*, 46(6), 503-506.
- Vertuani S, Angusti A, Manfredini S (2004). "The antioxidants and pro-antioxidants network: an overview," *Curr Pharm Des*. 10(14):1677-94.
- Vigo E, Cepeda A, Gualillo O, Perez-Fernandez R (2005 Mar). "In-vitro Protizápalové activity of *Pinus sylvestris* and *Plantago lanceolata* extracts: effect on inducible NOS, COX-1, COX-2 and their Produkts in J774A.1 murine macrophages," *J Pharm Pharmacol*. 57(3):383-91.
- Vigo E, Cepeda A, Gualillo O, Perez-Fernandez R (2004 Feb). "In-vitro Protizápalové effect of *Eucalyptus* (eucalyptus) globulus and *Thymus vulgaris*: nitric oxide inhibition in J774A.1 murine macrophages," *J Pharm Pharmacol*. 56(2):257-63.
- Vigushin DM, Poon GK, Boddy A, English J, Halbert GW, Pagonis C, Jarman M, Coombes RC (1998). "Phase I and pharmacokinetic study of D-limonene in patients with advanced cancer. Cancer Research Campaign Phase I/II Clinical Trials Committee," *Cancer Chemother Pharmacol*. 42(2):111-7.
- Vujosević M, Blagojević J (2004). "Antimutagenic effects of extracts from sage (*Salvia officinalis*) in mammalian system in vivo," *Acta Vet Hung*. 52(4):439-43.
- Vuković-Gaćić B, Nikević S, Berić-Bjedov T, Knezević-Vukcević J, Simić D (2006 Oct). "Antimutagenic effect of essential oil of sage (*Salvia officinalis* L.) and its monoterpenes against UV-induced mutations in *Escherichia coli* and *Saccharomyces cerevisiae*," *Food Chem Toxicol*. 44(10):1730-8.
- Vutyavanich T, Kraissarin T, Ruangsri R (2001 Apr). "Zázvor (ginger) for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial," *Obstet Gynecol*. 97(4):577-82.
- Walker AF, Bundy R, Hicks SM, Middleton RW (2002 Dec). "Bromelain reduces mild acute knee pain and improves well-being in a dose-dependent fashion in an open study of otherwise healthy adults," *Phytomedicine*. 9(8):681-6.
- Walker TB, Smith J, Herrera M, Lebeque B, Pinchak A, Fischer J (2010 Oct). "The influence of 8 weeks of whey-protein and leucine supplementation on physical and cognitive performance," *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 20(5):409-17.
- Wallerius S, Rosmond R, Ljung T, Holm G, Björntorp P (2003 Jul). "Rise in morning saliva cortisol is associated with abdominal obesity in men: a preliminary report," *J Endocrinol Invest*. 26(7):616-9.
- Walter BM, Bilkei G (2004 Mar 15). "Immunostimulatory effect of dietary orogeno etheric oils on lymphocytes from growth-retarded, low-weight growing-finishing pigs and Produktivität," *Tijdschr Diergeneesk*. 129(6):178-81.
- Wang, K., & Su, C. Y. (2000 Oct). Pharmacokinetics and disposition of beta-elemene in rats. *Yao Xue Xue Bao*, 35(10), 725-728.
- Wang, L., Li, W. G., Huang, C., Zhu, M. X., Xu, T. L., Wu, D. Z., & Li, Y. (2012 Nov). Subunit-specific inhibition of glycine receptors by curcumin. *J Pharmacol Exp Ther*, 343(2), 371-379.
- Wang, W., Zu, Y., Fu, Y., Reichling, J., Suschke, U., Nokemper, S., & Zhang, Y. (2009 Feb). In vitro antioxidant, Antimikrobiálne and anti-herpes simplex virus type 1 activity of *Phellodendron amurense* Rupr. from China. *Am J Chin Med*, 37(1), 195-203.
- Warskulat U, Brookmann S, Felsner I, Brenden H, Grether-Beck S, Haussinger D (2008 Dec). "Ultraviolet A induces transport of compatible organic osmolytes in human dermal fibroblasts," *Exp Dermatol*. 17(12):1031-6.
- Warskulat U, Reinen A, Grether-Beck S, Krutmann J, Haussinger D (2004 Sep). "The osmolyte strategy of normal human keratinocytes in maintaining cell homeostasis," *J Invest Dermatol*. 123(3):516-21.
- Watanabe, S., Hara, K., Ohta, K., Iino, H., Miyajima, M., Matsuda, A., . . . Matsushima, E. (2013 Jan). Aroma helps to preserve information processing resources of the brain in healthy subjects but not in temporal lobe epilepsy. *Seizure*, 22(1), 59-63.
- Weaver CM, Martin BR, Jackson GS, McCabe GP, Nolan JR, McCabe LD, Barnes S, Reinwald S, Boris ME, Peacock M (2009 Oct). "Antiresorptive effects of phytoestrogen supplements compared with estradiol or risedronate in postmenopausal women using (41)Ca methodology," *J Clin Endocrinol Metab*. 94(10):3798-805.
- Weaver R.F. *Molecular Biology*, 4th ed. New York: McGraw Hill, 2008.
- Wee, JJ, Park, KM, Chug A (2011). "Biological Activities of Ginseng and Its Application to Human Health," *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*, 2nd ed.
- Wei A, Shibamoto T (2007). "Antioxidant activities of essential oil mixtures toward skin lipid squalene oxidized by UV irradiation," *Cutan Ocul Toxicol*. 26(3):227-33.
- Wiig, H., & Swartz, M. A. (2012). Interstitial fluid and lymph formation and transport: physiological regulation and roles in inflammation and cancer. *Physiological Reviews*, 92(3), 1005-1060.
- Wilkinson JM, Hipwell M, Ryan T, Cavanagh HM (2003 Jan 1). "Bioactivity of *Backhousia citriodora*: Antibakteriálne and Antifungálne activity," *J Agric Food Chem*. 51(1):76-81.
- Wilkinson S, Aldridge J, Salmon I, Cain E, Wilson B (1999 Sep). "An evaluation of aromatherapy massage in palliative care," *Palliat Med*, 13(5):409-17.
- Wilkinson, S. M., Love, S. B., Westcombe, A. M., Gambles, M. A., Burgess, C. C., Cargill, A., . . . Ramirez, A. J. (2007 Feb). Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 25(5), 532-539.
- Williamson EM, Priestley CM, Burgess IF (2007 Dec). "An investigation and comparison of the bioactivity of selected essential oils on human lice and house dust mites," *Fitoterapia*. 78(7-8):521-5.
- Winkler-Stuck K, Wiedemann FR, Wallesch CW, Kunz WS (2004 May 15). "Effect of coenzyme Q10 on the mitochondrial function of skin fibroblasts from Parkinson patients," *J Neurol Sci*. 220(1-2):41-8.
- Woodruff J (2002 Mar). "Improving Hair Strength," *Cosm Toil*. :33-5.
- Xia L, Chen D, Han R, Fang Q, Waxman S, Jing Y (2005 Mar). "Boswellic acid acetate induces apoptosis through caspase-mediated pathways in myeloid leukemia cells," *Mol Cancer Ther*. 4(3):381-8.
- Xiao D, Powolny AA, Barbi de Moura M, Kelley EE, Bommaredy A, Kim SH, Hahn ER, Normolle D, Van Houten B, Singh SV (2010 Jun 22). "Phenethyl isothiocyanate inhibits oxidative phosphorylation to trigger reactive oxygen species-mediated death of human prostate cancer cells," *J Biol Chem Epub ahead of print. Epub ahead of print*.
- Xiaofen W, Hiramatsu N, Matsubara M (2004). "The antioxidative activity of traditional Japanese herbs," *Biofactors*. 21(1-4):281-4.
- Xu, J., Guo, Y., Zhao, P., Xie, C., Jin, D. Q., Hou, W., & Zhang, T. (2011 Dec). Neuroprotective cadinane sesquiterpenes from the resinous exudates of *Commiphora myrrha* (myrrh). *Fitoterapia*, 82(8), 1198-1201.
- Xu J, Zhou F, Ji B-P, Pei R-S, Xu N. (2008) The Antibakteriálne mechanism of carvacrol and thymol against *Escherichia coli*. *Letters in Applied Microbiology*. 47: 174-179.
- Xu X, Duncan AM, Merz BE, Kurzer MS (1998 Dec). "Effects of soy isoflavones on estrogen and phytoestrogen metabolism in premenopausal women," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 7(12):1101-8.
- Xu X, Duncan AM, Wangen KE, Kurzer MS (2000 Aug). "Soy consumption alters endogenous estrogen metabolism in postmenopausal women," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 9(8):781-6.
- Yamada, K., Mimaki, Y., & Sashida, Y. (2005 Feb). Effects of inhaling the vapor of *Lavandula burnatii* super-derived essential oil and linalool on plasma adrenocorticotropic hormone (ACTH), catecholamine and gonadotropin levels in experimental menopausal female rats. *Biol Pharm Bull*, 28(2), 378-379.
- Yan, H., Sun, X., Sun, S., Wang, S., Zhang, J., Wang, R., . . . Kang, W. (2011 Jun). Anti-ultraviolet radiation effects of *Coptis chinensis* and *Phellodendron amurense* glycols by immunomodulating and inhibiting oxidative injury. *Int J Biol Macromol*, 48(5), 720-725.
- Yang F, et al. (2005 Feb 18). "Curcumin inhibits formation of amyloid beta oligomers and fibrils, binds plaques, and reduces amyloid in vivo," *J Biol Chem*. 280(7):5892-901.
- Yang GY, Wang W (1994 Sep). "Clinical studies on the treatment of coronary heart disease with *Valeriana officinalis* var *latifolia*," *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 14(9):540-2.
- Yang L, Hao J, Zhang J (2009). "Ginsenoside Rg3 promotes beta-amyloid peptide degradation by enhancing gene expression of neprilysin," *J Pharm Pharmacol*. 61:375-80.
- Yang SA, Jeon SK, Lee EJ, Im NK, Jhee KH, Lee SP, Lee IS (2009 May). "Radical Scavenging Activity of the Essential Oil of Silver Fir (*Abies alba*)," *J Clin Biochem Nutr*. 44(3):253-9.
- Yap, P. S., Krishnan, T., Yap, B. C., Hu, C. P., Chan, K. G., & Lim, S. H. (2014 May). Membrane disruption and anti-quorum sensing effects of synergistic interaction between *Lavandula angustifolia* (lavender) oil in combination with antibiotic against plasmid-conferred multi-drug-resistant *Escherichia coli*. *J Appl Microbiol*, 116(5), 1119-1128.
- Yavari Kia, P., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014 Mar). The effect of citrón (lemon) inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iran Red Crescent Med J*, 16(3).
- Yazdanparast R, Shahriyari L (2008 Jan). "Comparative effects of *Artemisia dracunculoides*, *Satureja hortensis* and *Origanum majorana* on inhibition of blood platelet adhesion, aggregation and secretion," *Vascul Pharmacol*. 48(1):32-7.
- Yip YB, Tam AC. (2008 Jun). "An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic zázvor (ginger) and pomaranč (orange) essential oil for moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong," *Complement Ther Med*. 16(3):131-8.
- Yoo, C. B., Han, K. T., Cho, K. S., Ha, J., Park, H. J., Nam, J. H., . . . Lee, K. T. (2005 Jul). Eugenol isolated from the essential oil of *Eugenia caryophyllata* induces a reactive oxygen species-mediated apoptosis in HL-60 human promyelocytic leukemia cells. *Cancer Lett*, 225(1), 41-52.
- Youdim KA, Deans SG (1999 Sep 8). "Dietary supplementation of tyman (thyme) (*Thymus vulgaris* L.) essential oil during the lifetime of the rat: its effects on the antioxidant status in liver, kidney and heart tissues," *Mech Ageing Dev*. 109(3):163-75.
- Youdim KA, Deans SG (2000 Jan). "Effect of tyman (thyme) oil and thymol dietary supplementation on the antioxidant status and fatty acid composition of the ageing rat brain," *Br J Nutr*. 83(1):87-93.
- Youn L.J., Yoon J.W., Hovde C.J. (2010) A Brief Overview of *Escherichia coli* O157:H7 and Its Plasmid O157. *Journal of Microbiology and Biotechnology*. 20: 1-10.

- Younis F, Mirelman D, Rabinkov A, Ruža (rose)nthal T (2010 Jun). "S-allyl-mercaptopiril: a novel compound in the treatment of Cohen-Ruža (rose)nthal diabetic hypertensive rats," *J Clin Hypertens (Greenwich)* 12(6):451-5.
- Yu B.P. (1994) Cellular Defenses Against Damage From Reactive Oxygen Species. *Physiological Reviews*. 74: 139-162.
- Yu YM, Chang WC, Wu CH, Chiang SY (2005 Nov). "Reduction of oxidative stress and apoptosis in hyperlipidemic rabbits by ellagic acid," *J Nutr Biochem*. 16(11):675-81.
- Yu Z, Wang R, Xu L, Xie S, Dong J, Jing Y (2011 Jan 25). "β-Element piperazine derivatives induce apoptosis in human leukemia cells through downregulation of c-FLIP and generation of ROS," *PLoS One* 6(1):e15843.
- Yuan HQ, Kong F, Wang XL, Young CY, Hu XY, Lou HX (2008 Jun 1). "Inhibitory effect of acetyl-11-keto-beta-boswellic acid on androgen receptor by interference of Sp1 binding activity in prostate cancer cells," *Biochem Pharmacol*. 75(11):2112-21.
- Yuan YV, Walsh NA (2006 Jul). "Antioxidant and antiproliferative activities of extracts from a variety of edible seaweeds," *Food Chem Toxicol*. 44(7):1144-50.
- Yüce, A., Turk, G., Ceribasi, S., Güvenc, M., Ciftci, M., Sonmez, M., . . . Aksakal, M. (2014 Apr). Effectiveness of cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) bark oil in the prevention of carbon tetrachloride-induced damages on the male reproductive system. *Andrologia*, 46(3), 263-272.
- Yun, J. (2014 Jan). Limonene inhibits methamphetamine-induced locomotor activity via regulation of 5-HT neuronal function and dopamine release. *Phytomedicine*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2013.12.004>
- Zembron-Lacny A, Szyszka K, Szygula Z (2007 Dec). "Effect of cysteine derivatives administration in healthy men exposed to intense resistance exercise by evaluation of pro-antioxidant ratio," *J Physiol Sci*. 57(6):343-8.
- Zha C., Brown G.B., Brouillette W.J. (2004) Synthesis and Structure-Activity Relationship Studies for Hydantoins and Analogues as Voltage-Gated Sodium Channel Ligands. *Journal of Medicinal Chemistry*. 47: 6519-6528.
- Zhang J., Kang, M. J., Kim, M. J., Kim, M. E., Song, J. H., Lee, Y. M., & Kim, J. I. (2008 Jan). Pancreatic lipase inhibitory activity of taraxacum officinale in vitro and in vivo. *Nutr Res Pract*, 2(4), 200-203.
- Zhang, R., Wang, B., Zhao, H., Wei, C., Yuan, G., & Guo, R. (2009). Tissue distribution of curcuminol in rats after intravenous injection of zedoary turmeric oil fat emulsion. *Asian Journal of Pharmacodynamics and Pharmacokinetics*, 1608, 51-57.
- Zhang W, Wang X, Liu Y, Tian H, Flickinger B, Empie MW, Sun SZ (2008 Jun). "Dietary flaxseed lignan extract lowers plasma cholesterol and glucose concentrations in hypercholesterolaemic subjects," *Br J Nutr*. 99(6):1301-9.
- Zhang X, Zhang Y, Li Y (2013 Aug). "Beta element decreases cell invasion by upregulating E-cadherin expression in MCF-7 human breast cancer cells," *Oncol Rep*. 30(2):745-50.
- Zhang Z, Li Y, Zhang Y, Song J, Wang Q, Zheng L, Liu D. (2013). "Beta-element blocks epithelial mesenchymal transition in human breast cancer cell line MCF-7 through Smad3-mediated down-regulation of nuclear transcription factors," *PLoS One* 8(3):e58719.
- Zhang, Z., Liu, X., Zhang, X., Liu, J., Hao, Y., Yang, X., & Wang, Y. (2011 May). Comparative evaluation of the antioxidant effects of the natural vitamin C analog 2-O-beta-D-glucopyranosyl-L-ascorbic acid isolated from Goji berry fruit. *Arch Pharm Res*, 34(5), 801-810.
- Zhao W, Entschladen F, Liu H, Niggemann B, Fang Q, Zaenker KS, Han R (2003). "Boswellic acid acetate induces differentiation and apoptosis in highly metastatic melanoma and fibrosarcoma cells," *Cancer Detect Prev*. 27(1):67-75.
- Zheng GQ, Kenney PM, Lam LK. (1992 Aug). "Anethofuran, carvone, and limonene: potential cancer chemopreventive agents from kópor (dill) weed oil and caraway oil," *Planta Med*. 58(4):338-41.
- Zheng GQ, Kenney PM, Zhang J, Lam LK (1993). "Chemoprevention of benzo[a]pyrene-induced forestomach cancer in mice by natural phthalides from celery seed oil," *Nutr Cancer*. 19(1):77-86.
- Zhou BR, Luo D, Wei FD, Chen XE, Gao J (2008 Jul). "Baicalin protects human fibroblasts against ultraviolet B-induced cyclobutane pyrimidine dimers formation," *Arch Dermatol Res*. 300(6):331-4.
- Zhou, J., Tang F., Bian R. (2004) Effect of α-pinene on nuclear translocation of NF-κB in THP-1 cells. *Acta Pharmacol Sin*. 25: 480-484.
- Zhou J, Zhou S, Tang J, Zhang K, Guang L, Huang Y, Xu Y, Ying Y, Zhang L, Li D (2009 Mar 15). "Protective effect of berberine on beta cells in streptozotocin- and high-carbohydrate/high-fat diet-induced diabetic rats," *Eur J Pharmacol*. 606(1-3):262-8.
- Zhou, X. M., Zhao, Y., He, C. C., & Li, J. X. (2012 Feb). Preventive effects of Citrus reticulata essential oil on bleomycin-induced pulmonary fibrosis in rats and the mechanism. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*, 10(2), 200-209.
- Zhu BC, Henderson G, Chen F, Fei H, Laine RA (2001 Aug). "Evaluation of vetiveria (vetiver) oil and seven insect-active essential oils against the Formosan subterranean termite," *J Chem Ecol*. 27(8):1617-25.
- Zhu BC, Henderson G, Yu Y, Laine RA (2003 Jul 30). "Toxicity and repellency of pačuli (patchouli) oil and pačuli (patchouli) alcohol against Formosan subterranean termites *Coptotermes formosanus* Shiraki (Isoptera: Rhinotermitidae)," *J Agric Food Chem*. 51(16):4585-8.
- Zhu JS, Halpern GM, Jones K (1998). "The scientific rediscovery of a precious ancient Chinese herbal regimen: *Cordyceps sinensis*. Part I," *J Altern Complement Med*. 4:289-303.
- Ziegler D, Ametov A, Barinov A, Dyck PJ, Gurieva I, Low PA, Munzel U, Yakhno N, Raz I, Novosadova M, Maus J, Samigullin R (2006 Nov). "Oral treatment with alpha-lipoic acid improves symptomatic diabetic polyneuropathy: the SYDNEY 2 trial," *Diabetes Care*. 29(11):2365-70.
- Ziegler G, Ploch M, Miettinen-Baumann A, Collet W (2002 Nov 25). "Efficacy and tolerability of valerian extract LI 156 compared with oxazepam in the treatment of non-organic insomnia—a randomized, double-blind, comparative clinical study," *Eur J Med Res*. 7(11):480-6.
- Zore G.B., Thakre A.D., Jadhav S., Karuppaiyl S.M. (2011) Terpenoids inhibit *Candida albicans* growth by affecting membrane integrity and arrest of cell cycle. *Phytomedicine*. doi: 10.1016/j.phymed.2011.03.008.
- Zou B, Li QQ, Zhao J, Li JM, Cuff CF, Reed E (2013 Mar). "Beta-Element and taxanes synergistically induce cytotoxicity and inhibit proliferation in ovarian cancer and other tumor cells," *Anticancer Res*. 33(3):929-40.

Bibliografia

- Balch, M.D., James, and Phyllis Balch, C.N.C. *Prescription for Nutritional Healing*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1990.
- Başer, Kemal Hüsnü Can & Gerhard Buchbauer. *Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications*. Florida: CRC Press, 2010. Print.
- Becker, M.D., Robert O. *The Body Electric*. New York, NY: Wm. Morrow, 1985.
- Brown T.L., LeMay H.E., Bursten B.E. *Chemistry: The Central Science, 10th ed*. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall, 2006.
- Burroughs, Stanley. *Healing for the Age of Enlightenment*. Auburn, CA: Burroughs Books, 1993.
- Burton Goldberg Group, The. *Alternative Medicine: The Definitive Guide*. Fife, WA: Future Medicine Publishing, Inc., 1994.
- Can Baser, K Husnu, Buchbauer, Gerhard. *Handbook of Essential Oils: Science Technology, and Applications*. Boca Raton, FL: Taylor & Francis Group, 2010.
- Carter, Howard. *The Tomb of Tutankhamen*. Washington, D.C.: National Geographic Society, 2003. Print.
- Cowan M.K., Talaro K.P. *Microbiology: A Systems Approach, 2nd ed*. New York: McGraw Hill, 2009.
- Fischer-Rizzi, Suzanne. *Complete Aromatherapy Handbook*. New York, NY: Sterling Publishing, 1990.
- Gattefosse, Rene-Maurice. *Gattefosse's Aromatherapy*. Essex, England: The C.W. Daniel Company Ltd., 1937 English translation.
- Gawronski, Donald. *Medical Choices*. Lincoln, Nebraska: Authors Choice Press, 2002. Print.
- Guyton A.C., Hall J.E. *Textbook of Medical Physiology, 10th ed*. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 2000.
- Green, Mindy. *Natural Perfumes: Simple Aromatherapy Recipes*. Loveland CO: Interweave Press Inc., 1999.
- Hill, David K. *Kadidlo (frankincense)*. Spanish Fork, UT: AromaTools, 2010.
- Integrated Aromatic Medicine*. Proceedings from the First International Symposium, Grasse, France. Essential Science Publishing, March 2000.
- Lis-Balchin, Maria. *Aromatherapy Science: A Guide for Healthcare Professionals*. London, UK: Pharmaceutical Press, 2006.
- Keville, Kathi. "A History of Fragrance." Healthy.net. 1995. Web. 9 Aug. 2012.
- Lawless, Julia. *The Encyclopaedia of Essential Oils*. Rockport, MA: Element, Inc., 1992.
- Maury, Marguerite. *Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy*. C.W. Daniel, 1989.
- Pénoël, M.D., Daniel and Pierre Franchomme. *L'aromatherapie exactement*. Limoges, France: Jollois, 1990.
- Petrovska, Biljana Bauer. "Historical Review of Medicinal Plants' Usage." *Pharmacognosy Reviews* 2012 (6:11): 1-5. Print.
- Porter, Stephen. *The Great Plague*. Stroud, Gloucestershire: Amberly Publishing, 2009. Print.
- Price, Shirley, and Len Price. *Aromatherapy for Health Professionals*. New York, NY: Churchill Livingstone Inc., 1995.
- Price, Shirley, and Penny Price. *Aromatherapy for Babies and Children*. San Francisco, CA: Thorsons, 1996.
- Ruža (rose), Jeanne. *375 Essential Oils and Hydrosols*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1999.
- Ruža (rose), Jeanne. *The Aromatherapy Book: Applications and Inhalations*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1992.
- Ryman, Danièle. *Aromatherapy: The Complete Guide to Plant & Flower Essences for Health and Beauty*. New York: Bantam Books, 1993.
- Sheppard-Hanger, Sylla. *The Aromatherapy Practitioner Reference Manual*. Tampa, FL: Atlantic Institute of Aromatherapy, Twelfth Printing February 2000.
- Tisserand, Maggie. *Aromatherapy for Women: a Practical Guide to Essential Oils for Health and Beauty*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1996.
- Tisserand, Robert. *Aromatherapy: to Heal and Tend the Body*. Wilmot, WI: Lotus Press, 1988.
- Tisserand, Robert. *The Art of Aromatherapy*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1977.
- Tisserand, Robert, and Tony Balacs. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. New York, NY: Churchill Livingstone, 1995.
- Tortora G.J., Funke B.R., Case C.L. *Microbiology: An Introduction, 9th ed*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2007.
- Valnet, M.D., Jean. *The Practice of Aromatherapy: a Triedaic Compendium of Plant Medicines and their Healing Vlastnosti*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1980.
- Valnet, Jean. *The Practice of Aromatherapy*. Rochester Vermont: Healing Arts Press, 1982. Print.
- Watson, Franzisca. *Aromatherapy Blends & Remedies*. San Francisco, CA: Thorsons, 1995.
- Weaver R.F. *Molecular Biology, 4th ed*. New York: McGraw Hill, 2008.
- Wilson, Roberta. *Aromatherapy for Vibrant Health and Beauty: a practical A-to-Z reference to aromatherapy treatments for health, skin, and hair problems*. Honesdale, PA: Paragon Press, 1995.
- Worwood, Valerie Ann. *The Complete Book of Essential Oils & Aromatherapy*. San Rafael, CA: New World Library, 1991.



Index

Index

A

Absces: 199
 Abstinenčné Príznyky: 199
 Addisonova Choroba: 199
 Adenitída: 199
 Afrodiziakum: 199
 Afty: 199
 Agitácia: 199
 AIDS/HIV: 199
 Akné: 200
 Alergie: 200
 Alkoholizmus: 201
 Alzheimerova Choroba: 201
 Amnézia: 201
 Analgetický: 201
 Aneurizma: 201
 Anorexia: 201
 Antibakteriálny: 201, 202
 Antidepressant: 203
 Antifungálny: 203
 Antihemoragický: 205
 Antihistamínový: 205
 Antikatarálny: 206
 Antikoagulačný: 206
 Antimikrobiálny: 206
 Antioxidant: 206
 Antiseptický: 207
 Antivírusový: 207
 Apatia: 208
 Artritída: 208
 Astma: 209
 Atletická Noha: 209
 Autizmus: 210
 Autoimunitné Ochorenia: 210

B

Bábätká: 210
 Baktérie: 210
 Baktérie Prenášané Vzduchom: 210
 Bazalka (basil): 65
 Bdely: 210
 Bellova Obrna: 210
 Bergamot: 67
 Bielizeň: 210
 Bodnutie/Uštipnutie: 210
 Bolesť: 211
 Bolesť Hrdla: 212
 Bolesť Hlavy: 212
 Bolesť Zuba: 213
 Borievka (juniper berry): 69
 Bradavice: 213
 Breza (birch): 70
 Bronchitis: 213

Bulímia: 214
 Bunkový Komplex: 151
 Bunkový komplex éterických olejov: 174
 Bunky: 214
 Burzitída: 214
 Búšenie Srdca: 214

C

Cédrové Drevo (cedarwood): 73
 Celulitída: 215
 Cestovná Nevoľnosť: 215
 Cievny Systém: 215
 Cigarety: 215
 Čirhóza: 215
 Citrón (lemon): 75
 Citrónová tráva (Lemongrass): 77
 Crohnova Choroba: 215
 Cukríky na podporu dýchania: 174
 Cukrovka: 215
 Cyprus (cypress): 79
 Cystitída: 216

Č

Čajovník (Melaleuca) (Tea Tree): 71
 Červy: 216
 Čierne Korenie (black pepper): 74
 Čierny Kašeľ: 216
 Čistenie Domácnosti: 216
 Čistiaca Zmes: 152
 Čkanie: 217
 Črevá: 217
 Črevné Problémy: 217
 Čuch (strata): 217
 Čulosť: 217

D

Ďasná: 217
 Degeneratívne Ochorenia: 217
 Dekongestant: 217
 Depresia: 217
 Dermatitída: 218
 Deti a Dojčatá: 218
 Detoxikácia: 221
 Detoxikačná Zmes: 153
 Detoxikačný Komplex: 175
 Detské Ochorenia: 221
 Dezinfekčné Prostriedky: 222
 Dezodorant: 222
 Diuretikum: 222
 Dna: 222
 Dojčenie: 223
 Duševné Zdravie: 223
 Dýchací Systém: 223

Dýchanie: 224
 Dyspepsia: 224
 Dyzentéria: 224

E

Edém: 225
 Ekzém: 225
 Emfyzém: 225
 Emócie: 225
 Endokrinný Systém: 228
 Endometrióza: 228
 Energia: 229
 Epilepsia: 229
 Epileptický záchvat: 229
 Epsteinov-Barrovej: 230
 Estrogén: 230
 Eukalyptus (eucalyptus): 21
 Expektorancium: 230

F

Fajčenie: 230
 Fenikel (Fennel) (Sladký): 83
 Fibrilácia: 230
 Fibroidy: 231
 Fibromyalgia: 231
 Flatulencia: 231
 Flebitída: 231
 Frigidita: 231
 Fungal Infections. *See Antifungal*
 Furunkuly (povrchové vtedy): 231
 Fytoestrogénový Komplex: 175, 176

G

Gangréna: 231
 Gastritída: 231
 Gaultéria (wintergreen): 85
 Gélové Tobolky so Sezónnou Zmesou: 176
 Genitálie: 231
 Gingivitída: 231
 Grapefruit: 86
 Gravesova Choroba: 231

H

Halitóza: 232
 Hashimotova Choroba: 232
 Havajský Santal (Hawaiian sandalwood): 88
 Hematóm: 232
 Hemorágia: 232
 Hemoroidy: 232
 Hepatitída: 232
 Hernia: 232
 Herpes Simplex: 233
 Hlas (zachrípnutý): 233
 Hlien: 233
 Hmyz: 233
 Hnačka: 235
 Hnev: 235

Hnis: 235
 Hodgkinova Choroba: 235
 Hormonálny Systém/Hormonálna Nerovnováha: 235
 Horúčka: 235
 Hrdlo: 236
 Hrubé Črevo: 236
 Huby: 237
 Hyperaktivita: 237
 Hyperextenzia Krku: 237
 Hyperpnoe: 238
 Hypertenzia: 238
 Hypoglycémia: 238
 Hystéria: 238

Ch

Chemikálie: 238
 Chodidlá: 238
 Chodidlo: 238
 Cholera: 238
 Cholesterol: 239
 Choroboplodné Mikroorganizmy: 239
 Chrbát: 239
 Chrbtica: 240
 Chrípka: 240
 Chronická Únava: 241
 Chrupka: 241
 Chuť do Jedla: 241
 Chuť (Znížená): 241

I

Impetigo: 241
 Impotencia: 241
 Imunitný Systém: 241
 Infekcia: 242
 Influenza: 242
 Inkontinencia: 242
 Insomnia: 242
 Ischias: 243

J

Jazmín (jasmine): 90
 Jazvy: 243
 Jedľa Srienistá (white fir): 92
 Joga: 243

K

Kadidlo (frankincense): 93
 Kandida: 243
 Karbunkuly: 243
 Kardamóm (cardamom): 95
 Kasia: 96
 Kašiel: 243
 Katar: 244
 Katarakta (sivý zákal): 244
 Kinetóza: 244
 Kíby: 244
 Klínček (Clove): 97

Kolika: 245
 Kolitída: 245
 Kóma: 245
 Komáre: 245
 Komplex Esenciálnych Omega Olejov (pokra): 176
 Komplex na Bunkovú Vitalitu: 178
 Komplex na Energiu a Výdrž: 179, 180
 Komplex na Výživu Kostí: 180
 Komplex Tráviacich Enzýmov: 181
 Koncentrácia (slabá): 245
 Kongescia: 246
 Konjunktivitída: 246
 Koriander (Coriander): 99
 Koriandrová Vňať (cilantro): 102
 Kostí: 246
 Kostrový Systém: 248
 Kovy: 248
 Koža: 248
 Kožné Erupcie: 252
 Kôpor (dill): 101
 Kfče: 253
 Kfčové Záchvaty: 253
 Kfčové Žily: 253
 Krk: 253
 Krv: 253
 Krvácanie: 255
 Kúpeľ: 255
 Kurie Oko: 255
 Kvasinky: 255

L

Laket: 255
 Laktácia: 255
 Laktózová Intolerancia: 255
 Laryngitída: 255
 Leukémia: 255
 Levanduľa (lavender): 103
 Libido: 256
 Limeta (lime): 106
 Lipoma: 256
 Lou Gehrigova Choroba: 256
 Lumbago: 256
 Lupiny: 256
 Lupus: 256
 Lymfatický Systém: 256

M

Majorán (marjoram): 107
 Malária: 257
 Maľovanie: 257
 Mandarínka (Tangerine): 109
 Masáž: 258
 Masážna Zmes: 154
 Maternica: 258
 Materské Znamienka: 258
 Mäta Klasnatá (spearmint): 110
 Mäta Pieporná (peppermint): 112

Mdloba: 258
 Medovka (Melissa) (Citrón Balm): 114
 Melanóm: 258
 Menopauza: 258
 Menštruácia: 258
 Mesačná Zmes pre Ženy: 155
 Metabolická Zmes: 156
 Metabolizmus: 259
 Migrény: 259
 Minerálne Látky (nedostatok): 259
 Mliečna Chrasta: 259
 Močovod: 259
 Močový Mechúr: 259
 Močový Trakt: 259
 Modriny: 260
 Mononukleóza: 260
 Mor: 261
 Mozgová Príhoda: 261
 Mozog: 261
 Mozole: 263
 MRSA (Staphylococcus aureus odolný voči meticilínu): 263
 Múčnatkovité/Peronosporovité Huby: 263
 Múčnivka: 264
 Mumps: 264
 Muškát (Geranium): 116
 Mužské Ochorenia/Otázky: 264
 Myelínová Pošva: 264
 Myrha (Myrrh): 118
 Mysel: 264
 Myši (odpuďenie): 264

N

Nádcha: 265
 Nadobličky: 265
 Nádor: 266
 Nadúvanie: 266
 Nadváha: 266
 Napätie: 266
 Návaly Horúčavy: 266
 Nechty: 266
 Neplodnosť: 267
 Nepokoj: 267
 Nervový Systém: 267
 Nervozita: 269
 Nevoľnosť: 269
 Nočné Pomočovanie: 270
 Nos: 270
 Nosný: 270

O

Obehový Systém: 270
 Obezita: 270
 Obličky: 271
 Oči: 274
 Očistenie: 275
 Očistenie Vody: 276
 Odreagovanie: 276

Odstránenie Pachu: 276
 Ochladzujúce Oleje: 272
 Ochorenia Úst: 272
 Ochorenie ďasien: 274
 Ochranná Zmes: 157
 Ochranné Gélové Tobolky: 181
 Ochranné Kvapky na Hrdlos: 182
 Ochranný Prípravok Pred Slnčným Žiarením: 274
 Okysličovanie: 276
 Oleje Na Tvár: 276
 Oleje pre Naliehavé Prípady: 276
 Opar: 277
 Opica: 277
 Opuchnutie: 278
 Oregano: 120
 Osteomyelitída: 278
 Osteoporóza: 278
 Ostrohy: 278
 Osýpky: 278
 Otepľujúce Oleje: 278
 OTRAS Mozgu: 278
 Otrava Jedlom: 278
 Ovocný a Zeleninový Nápoj: 182

P

Pačuli (patchouli): 122
 Pachy: 278
 Pálenie Záhy: 278
 Pamäť: 278
 Panika: 279
 Paralýza: 279
 Parasympatický Nervový Systém: 279
 Parazity: 279
 Parkinsonova Choroba: 280
 Pásmová Choroba: 280
 Pásový Opar: 280
 Pečeň: 281
 Periodontálne Ochorenie: 282
 Pery: 282
 Plece: 282
 Plešivosť: 282
 Plet: 282
 Pleuritída: 282
 Plienková Dermatitída: 282
 Plodnosť: 282
 Pľúca: 282
 Pľúcny: 282
 Pľuzgier (na perách zo slnka): 282
 Plynatosť: 282
 Pneumónia: 282
 Podmozgová Žľaza: 283
 Podráždenosť: 283
 Podžalúdková Žľaza: 283
 Pohlavne Prenosné Choroby: 283
 Polypy: 284
 Pomaranč (orange): 124

Pomliaždený Prst: 284
 Popáleniny: 284
 Poranenia: 284
 Poranenie Kolennej Chrupky: 284
 Porucha Pozornosti: 284
 Porucha Pozornosti Alebo Porucha Pozornosti s hyperaktivitou: 284
 Porucha Trávenia (Indigescia): 285
 Poruchy Prijmu Potraviny: 285
 Pošva: 285
 Potrat: 286
 Potravinový Výživný Komplex: 182
 Povzbudzujúca zmes: 158
 Pozdvihnutie Nálady: 286
 Pôrod: 284
 Prečistenie: 286
 Predmenštruačný Syndróm: 287
 Prejedanie: 287
 Prinosové Dutiny: 287
 Prostata: 287
 Protiinfekčný: 287
 Protiparazitný: 287
 Protireumatický: 287
 Protizápalový: 287
 Prsia: 288
 Psoriáza: 288

R

Rakovina: 288
 Ranná Nevoľnosť: 291
 Rany: 291
 Raynaudova Choroba: 292
 Rázštep Chrbtice: 292
 Relaxácia: 292
 Repelentná Zmes: 159
 Reumatická Horúčka: 293
 Reumatizmus: 293
 Rezné Rany: 293
 Rinitída: 293
 Rovnováha: 293
 Rozmarín (rosemary): 126
 Rozveselujúca Zmes: 160
 Ruky: 293
 Rumanček Rímsky (Roman Chamomile): 128
 Ruža (rose): 130
 Rybí Omega-3 Olej: 184

S

Salmonela: 293
 Samovražedné Pocity: 293
 Santalové drevo (sandalwood): 134
 Sedatívum: 293
 Semenníky: 293
 Senná Nádcha: 294
 Sexuálne Otázky: 294
 Schmidtov Syndróm: 293
 Skleróza Multiplex: 294
 Skorbut: 295

Slabosť: 295
 Slamienka (Helichrysum): 138
 Slamiha (helichrysum): 139
 Slezina: 295
 Sluch: 295
 Smútok: 295
 Spánok: 296
 Spojivé Tkanivo: 296
 Srdce: 296
 Srdcová Angína: 296
 Srdcovocievny Systém: 296
 Stafylokoková Infekcia: 299
 Starnutie: 299
 Sterilita: 299
 Stimulácia: 299
 Strach: 300
 Strata Čuchu: 300
 Streptokoková Infekcia Hrdla: 300
 Stres: 300
 Strie: 301
 Struma: 301
 Sudoriferum: 301
 Sumachovec Popínavý/Sumach Jedovatý: 301
 Svalová Dystrofia: 301
 Svalové Kŕče: 302
 Svalové/Spojivé Tkanivo: 302
 Svrab: 304
 Svrbenie: 304
 Sympatický Nervový Systém: 304
 Syndróm Bolestivej Panvy: 304
 Syndróm Dráždivého Čreva: 305
 Syndróm Karpálneho Tunela: 305
 Šalvia Muškátová: 132
 Škodce: 295
 Škorica Cejlónsky (Cinnamon): 136
 Škrabanec: 295
 Škrvny: 295
 Šok: 295
 Štítina Žľaza: 299
 Šuškovité Teliesko: 301

T

Tachykardia: 305
 Tehotenstvo/Materstvo: 305
 Tekutiny: 308
 Telesné Systémy: 308
 Tendinitída: 308
 Tenisový Laket: 308
 Teplota: 308
 Tepny: 308
 Tinea: 309
 Tinitus: 309
 Tkanivo: 309
 Tonikum: 310
 Tonzilitída: 310
 Toxémia: 310

Toxíny: 310
 Tráviace Gélové Tobolky: 184
 Tráviaci systém: 310
 Tuberkulóza: 314
 Tuja (Arborvitae): 140
 Týfus: 315
 Tymián (thyme): 141
 Týmus: 315

U

Uhryznutie Hadom: 315
 Únava: 315
 Úpal: 315
 Upokojenie: 315
 Upokojujúca Zmes: 161
 Uši: 316
 Uštipnutie: 317
 Uzemňujúca zmes: 162
 Úzkosť: 317

V

Váha: 318
 Vaječníky: 319
 Varikózne Vredy: 319
 Vazodilatátor: 319
 Vazy: 319
 Vegan Komplex Esenciálnych Omega Olejov: 185, 186
 Vegan Zoštíhľovacie Kokteily: 186
 Vetivéria (vetiver): 143
 Vírusové Ochorenia/Vírusy: 319
 Vitiligo: 319
 Vlásoknice: 319
 Vlasy: 319
 Volné Radikály: 321
 Vorkoholik: 321
 Voš Detská: 321
 Vracanie: 321
 Vrásky: 321
 Vredy: 321
 Vši: 322
 Vybočený Palec: 322
 Vyčerpanie: 322
 Výdrž: 322
 Výkyvy Nálady: 322
 Vyrážky: 322
 Vysoký Krvný Tlak: 322
 Vyvrtnutie: 322
 Vzpruženie: 322

Y

Ylang Ylang: 144

Z

Zábudlivosť: 322
 Zadržovanie Vody: 322
 Zápal: 322
 Zápal Spojiviek: 324

Zápcha: 324
Závislosti: 324
Závrat: 324
Zázvor (Ginger): 146, 147
Zimnica: 325
Zmätko: 325
Zmes na dýchanie: 163
Zmes na pleť: 164
Zmes na proti napätíu: 165
Zmes na Sústreďenie: 166
Zmes na trávenie: 167
Zmes na úľavu: 168
Zmes Pre Ženy: 169
Zmes Probiotckej Obrany: 187
Zmes Proti Starnutiu: 170
Znečistenie: 325
Znečistenie Ovzdušia: 325
Zneužívanie: 325
Zoštíhľovacie Kokteily: 187, 188
Zoštíhľujúce a Tonizujúce Oleje: 325
Zubná Infekcia: 325
Zubné Kazy: 325
Zubný Pvlak: 325
Zuby: 325
Zúfalstvo: 325
Zvieratá: 326
Zvyky: 327

Ž

Žalúdok: 327
Ženské Ochorenia: 327
Ženy: 330
Žiaľ/Smútok: 330
Žiarenie: 330
Žihľavka: 331
Žily: 331
Žľník: 331
Žľčové Kamene: 331
Žltáčka: 331
Žuvací Multivitamín: 189, 190, 191

Bazalka (basil):

Bergamot:

Borievka (juniper berry):

Čajovník (melaleuca):

Cédrové Drevo (cedarwood):

Citrón (lemon):

Cyprus (cypress):

Eukalyptus (eucalyptus):

Fenikel (fennel):

Gaultéria (wintergreen):

Grapefruit:

Jedľa Srienistá (white fir):

Kadidlo (frankincense):

Kardamóm (cardamom):

Klinčekovec (clove):

Kôpor (dill):

Levandula (lavender):

Majorán (marjoram):

Mäta Klasnatá (spearmint):

Mäta Pieporná (peppermint):

Medovka (melissa):

Myrha (myrrh):

Oregano:

Pačuli (patchouli):

Pakost (geranium):

Paruman Spanilý (roman chamomile):

Pomaranč (orange):

Rozmarín (rosemary):

Ruža (rose):

Šalvia Muškátová (clary sage):

Santal (sandalwood):

Semeno Koriandra (coriander):

Škoricovník čínsky (cassia):

Škoricovník Cejlónsky (cinnamon):

Slamiha (helichrysum):

Tymian (thyme):

Tuja (arborvitae):

Vetivéria (vetiver):

Ylang-ylang:

Zázvor (ginger):

Bunkový komplex:

Čistiaca zmes:

Detoxikačná zmes:

Masážna zmes:

Metabolická zmes:

Mesačná žmes pre ženy:

Ochranná zmes:

Repelentná zmes:

Respiračná zmes:

Rozveseľujúca zmes:

Stabilizujúca zmes:

Tráviaca zmes:

Upokojujúca zmes:

Vzpružujúca zmes:

Zmes na bolesť hlavy:

Zmes na lokálnu aplikáciu:

Zmes na sústredenie:

Zmes pre ženy:

Zmes proti starnutiu:

Zmierňujúca zmes:

Bunkový komplex:

Detoxikačný komplex:

Fytoestrogénový komplex:

Gélové tobolky so sezónnou zmesou:

Komplex esenciálnych omega olejov:

Komplex na bunkovú vitalitu:

Komplex na energiu a výdrž:

Komplex na výživu kostí:

Komplex tráviacich enzýmov:

Ochranné gélové tobolky:

Ochranné kvapky na hrdlo:

Ovocný a zeleninový nápoj:

Potravinový výživný komplex:

Respiračné kvapky:

Rybí omega-3 olej:

Tráviace gélové tobolky:

Žalúdočnočrevná čistiaca :

Zmes probiotickej obrany:

Zoštíhľovacie kokteily:

Žuvací multivitamín:

Tabuľka pre rýchle použitie éterických olejov a zmesí



Názov samostatného oleja	Lokálne			Aromaticky			Vnútorne			Bežné použitie (pozri kapitolu Samostatné éterické oleje pre ďalšie použitie)
	Dospelí	Deti/citlivé osoby	Tehotné ženy	Dospelí	Deti	Tehotné ženy	Dospelí	Deti (6+)	Tehotné ženy	
Bazalka (basil)	●	●	●	●	●	●	●	●	×	autizmus, bronchitída, bolesť ucha, kŕče/spazmy, uštipnutie od hmyzu
Bergamot**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	poranenie mozgu, kolika, depresia, infekcie dýchacích ciest, stres
Borievka (juniper berry)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	akné, alkoholizmus, dermatitída/ekzém, obličkové kamene, tinitus
Breza (birch)	●	●	×	●	●	×	×	×	×	bolesti svalov, bolesť (všeobecná)
Čajovník (melaleuca)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	akné, antifungálny, vredy, opary, dezinfekcia, bolesť hrdla, poranenia
Cédrové drevo (cedarwood)	●	●	●	●	●	●	×	×	×	upokojenie, napätie, tuberkulóza, infekcia močových ciest, joga
Čierne korenie (black pepper)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	závislosti, varenie, cirkulácia
Citrón (lemon)*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	uzkosť, čistenie, depresia, dezinfekčný, mastnota, pálenie záhy, stres
Citrónová tráva (lemongrass)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	čistenie vzduchu, cholesterol, kŕče, poranenia kĺbov, oprava tkanív
Cyprus (cypress)	●	●	●	●	●	●	×	×	×	aneurizma, syndróm karpálneho tunela, otras mozgu, svalová únava, bolesť
Eukalyptus (eucalyptus)	●	●	●	●	●	●	×	×	×	zápal, neuralgia, bolesť, respiračné problémy, pásový opar
Fenikel (fennel)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	krvné zrazeniny, modriny, podpora trávenia, pokožka, vrásky
Gaultéria (wintergreen)	●	●	×	●	●	×	×	×	×	bolesti z artritídy, bolesti kostí, lupiny, bolesti/zápaly kĺbov
Grapefruit	●	●	●	●	●	●	●	●	●	anorexia, potláča chuť do jedla, celulitída, nadmerné požitie alkoholu
Jedľa biela (white fir)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	očistenie, bronchitída, burzitída, dodáva energiu, svalová únava/bolesť
Kadidlo (frankincense)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	artritída, zápal, duševná únava, respiračné ťažkosti, pokožka, bradavice
Kardamóm (cardamom)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	kašeľ, nevoľnosť, pobolievanie svalov, respiračné ochorenia, zápal
Kasia (cassia)	●	●	×	●	●	●	●	●	×	antibakteriálny, antivírusový, dezinfekčný a zahrievajúci
Klinček (clove)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	antifungálny, antioxidantný, antivírusový, kurie oká, hypotyreóza, bolesť zubov
Kôpor (dill)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	dochucovadlo, cholesterol, varenie
Koriandrová vňat (cilantro)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	uzkosť, varenie
Levandúľa (lavender)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	alergie, vredy, popáleniny, upokojenie, svrbenie, bolesť, pokožka, spánok, vrásky
Limeta (lime)*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	bakteriálne infekcie, horúčka, odstránenie mastnoty/lepu, pokožka
Majorán (marjoram)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	artritída, kŕče, bolesti svalov/spazmy, neuralgia, hyperextenzia krku
Mäta klasnatá (spearmint)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	porucha trávenia, varenie
Mäta pieporná (peppermint)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	bdelosť, alergie, ochladenie, bolesť hlavy, porucha trávenia, nevoľnosť od žalúdka, sinusitída
Medovka (melissa)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	antivírusový, upokojujúci, opary, vírusové infekcie
Muškát (geranium)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	čistenie vzduchu, krvácanie, cukrovka, suchá pokožka, závrate, vrásky
Myrha (myrrh)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	alergie (koža), ochorenia ďasien, infekcie, poranenia/problémy kože
Oregano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	antifungálny, kandida, bolesť svalov, parazity, MRSA, bradavice
Pačuli (patchouli)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	diuretikum, horúčky, repelent proti komárom a termitom
Pomaranč (orange)*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	uzkosť, trávenie, strach, nespavosť, menopauza, nervozita, pozdvíha myseľ a telo
Rozmarín (rosemary)	●	●	×	●	●	×	●	●	×	antioxidant, artritída, cukrovka, chrípka, bolesť hlavy, pamäť, sinusitída
Rumanček rímsky (Roman chamomile)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	alergie, plienková dermatitída, suchá pokožka, nespavosť, neuritída, šok, uštipnutia
Ruža (rose)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	afrodiziakum, sumach jedovatý/sumachovec popínavý, jazvy (prevencia)

Tabuľka pre rýchle použitie éterických olejov a zmesí



Názov samostatného oleja	Lokálne			Aromaticky			Vnútorne			Bežné použitie (pozri kapitolu Samostatné éterické oleje pre ďalšie použitie)
	Dospelí	Deti/citlivé osoby	Tehotné ženy	Dospelí	Deti	Tehotné ženy	Dospelí	Deti (6+)	Tehotné ženy	
Šalvia muškátová (clary sage)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	cholesterol, kŕče, návaly tepla, PMS, infekcie dýchacích ciest
Santal (sandalwood)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	bolesti chrbta, jasnosť mysle, laryngitída, kožné erupcie, ochrana proti slnku
Semeno koriandra (coriander)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	poranenie chrupavky, bolesť svalov, vývoj svalov, hyperextenzia krku
Škorícovník cejlónsky (cinnamon)	●	●	✗	●	●	●	●	●	✗	antibakteriálny, antifungálny, cukrovka, plesň, infekcie dýchacích ciest, zohrievajúci
Slamienka (helichrysum)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	antivírusový, krvácanie, cholesterol, bolesť ucha, herpes, ischias, poranenia
Tuja riasnatá (Arborvitae)	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	antibakteriálny, antifungálny, repelentný, upokojujúci
Tymian (thyme)	●	●	✗	●	●	✗	●	●	✗	antibakteriálny, antifungálny, nádcha, dermatitída, infekcie dýchacích ciest
Vetiver	●	●	●	●	●	●	●	●	●	porucha pozornosti/porucha pozornosti s hyperaktivitou, rovnováha
Ylang Ylang	●	●	●	●	●	●	●	●	●	upokojenie, plač, vysoký krvný tlak, dýchavičnosť, relaxácia, stres
Zázvor (ginger)*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	tráviace ťažkosti, ranná nevoľnosť, nevoľnosť od žalúdka, reumatická horúčka

Názov zmesi éterických olejov	Lokálne			Aromaticky			Vnútorne			Bežné použitie (pozri kapitolu Zmesi éterických olejov pre ďalšie použitie)
	Dospelí	Deti/citlivé osoby	Tehotné ženy	Dospelí	Deti	Tehotné ženy	Dospelí	Deti (6+)	Tehotné ženy	
Bunkový komplex	●	●	●	●	●	●	●	●	●	starnutie, antioxidant, arteroskleróza, rakovina, bunková vitalita, nádory
Čistiaca zmes	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	znečistenie vzduchu, alergie, vredy, dezodorant, infekcie, uštipnutia
Detoxikačná zmes*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	čistenie, podpora endokrinnnej činnosti, rovnováha hormónov, podpora tkanív
Masážna zmes	●	●	●	✗	✗	✗	✗	✗	✗	úzkosť, bolesť svalstva, svalová dystrofia, relaxácia, napätie
Mesačná zmes pre ženy	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	návaly tepla, napomáha hormonálnej rovnováhe, menopauza, menštruácia, PMS
Metabolická zmes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	potlačá chuť do jedla, celulitída, obezita, chudnutie
Ochranná zmes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	znečistenie vzduchu, antifungálna, antivírusová, čistiaca, dezinfekčná
Povzbudzujúca zmes*	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	upokojenie, depresia, poruchy príjmu potravy, sedatívne účinky
Repelentná zmes	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	repelent na chrobáky a hmyz
Rozveselujúca zmes*	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	úzkosť, depresia, dodáva energiu, žiaľ/smútok, stres, pozdvihuje telo a ducha
Tráviaca zmes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	nadúvanie, kŕče, gastritída, pálenie záhy, nevoľnosť od žalúdka, parazity, sinusitída
Upokojujúca zmes	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	úzkosť, upokojenie, nespavosť, sedatívne účinky, stres, napätie
Uzemňujúca zmes	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	úzkosť, bolesť chrbta, rovnováha, depresia, energia, kolísanie nálady, záchvat
Zmes na pleť	●	●	●	✗	✗	✗	✗	✗	✗	akné, stvrdnutie pokožky, dermatitída, impetigo, mastná pokožka
Zmes na sústredenie	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	úzkosť, koncentrácia, sústredenie, hyperaktivita, stres
Zmes na zmiernenie bolesti hlavy	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	bolesti hlavy, migrény, svalové napätie, tenzné bolesti hlavy
Zmes pre ženy	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	hormonálna rovnováha, parfúm
Zmes proti starnutiu	●	●	●	✗	✗	✗	✗	✗	✗	starnutie, popraskaná pokožka, suchá pokožka, revitalizácia, vrásky
Zmes na dýchanie	●	●	●	●	●	●	✗	✗	✗	antivírusová, astma, kongescia, kašeľ, chrípka, zápal pľúc, sinusitída
Zmes na úľavu	●	●	●	✗	✗	✗	✗	✗	✗	bolesti hlavy, migrény, zvýšené napätie svalov, tenzné bolesti hlavy

- Môže sa bezpečne aplikovať bez riedenia, podľa pokynov.
- Môže sa bezpečne aplikovať po jemnom zriedení.
- Môže sa bezpečne aplikovať po značnom zriedení. V tehotenstve alebo v chorobe pred použitím konzultujte s lekárom.

- ✗ Nie je to všeobecne odporúčané použitie.
- ☼ Po lokálnom použití sa na niekoľko hodín vyhnite slnečnému žiareniu.
- ☼☼ Po lokálnom použití sa na 12-24 hodín vyhnite slnečnému žiareniu.

ZNOVU OBJAVTE

liečivú silu éterických olejov

Terapeutické využitie éterických olejov

Rastliny sú najstaršou medicínou ľudstva. V súčasnom modernom svete však mnohé z týchto prírodných liečiv boli nahradené masovo propagovanými, chemicky zosťorenými, človekom vyrobenými farmaceutikami, ktoré so sebou nesú mnohé vážne vedľajšie účinky. V poslednej dobe však veda začala znovu objavovať nespočetné mocné účinky látok pochádzajúcich z prírodných aromatických rastlín, najmä prchavých olejov (éterických olejov) nachádzajúcich sa v týchto rastlinách.

Čisté éterické oleje terapeutickej triedy dokážu poskytnúť bezpečnú a efektívnu alternatívu konvenčnej medicíny. Tento jedinečný sprievodca Vám pomôže objaviť a naučiť sa, ako éterické oleje môžu prospieť Vášmu zdraviu — prírodnou cestou!

Čo je nové v prvom vydaní?

- Skvelý nový dizajn s mnohými novými ilustráciami a prvkami.
- Nová kapitola o tom, ako éterické oleje spolupracujú s telom.
- Nová kapitola o čistote, kvalite a testovaní éterických olejov.
- Informácie o dvoch nových éterických olejoch.
- Stovky nových odkazov týkajúcich sa najnovšieho výskumu v oblasti éterických olejov.
- Nové konsolidované poznámkové strany, takže si budete môcť rýchlo a efektívne prečítať poznámky o svojich obľúbených éterických olejoch, zmesiach a doplnkoch.

ISBN 978-1-937702-34-2



9 781937 702342 >



AROMA
TOOLS™

www.aromatools.com