

TABULKA ÚČINNOSTI ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

	Anýz	Bergamot	Borovice	Citron	Eukalyptus	Fenykl	Geranium	Grep	Heřmáněk	Levandule	Mandarinka	Máta peprná	Meduňka	Neroli	Pomeranč sladký	Růže	Santalové dřevo	Smrk	Salvěj muškátová	Tea tree
	ST	RS	S	S	ST	ST	ST	R	R	R	R	T	RT	RT	RS	RT	RT	S	ST	ST
Akné		X	X	X			X		X	X							X			X
Artritida			X	X	X				X	X		X		X		X	X			
Angína bakteriální		X		X	X												X			X
Astma bronchiální	X							X										X		
Bolesti zad			X		X			X								X			X	
Bodnutí hmyzem									X	X		X	X							X
Bolesti hlavy					X			X	X	X		X	X	X		X			X	
Celulitida				X		X	X	X		X					X	X			X	
Deprese		X					X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	
Dezodorace		X	X	X	X		X	X	X	X		X								X
Dýchací problémy	X		X		X							X						X	X	X
Ekzém, lupénka, dermatitida		X					X		X	X						X	X			X
Chřipka	X	X	X	X	X			X				X	X		X		X	X	X	X
Kašel	X		X	X	X							X	X					X	X	
Kolika	X	X				X						X	X		X				X	
Krevní tlak - snížení				X						X				X	X					X
Křeče	X	X		X	X	X			X	X	X		X	X	X	X				
Lupy			X	X			X			X										X
Menopauza - potíže						X	X		X	X			X				X			
Modřiny					X		X	X		X						X			X	
Mozoly, puchýře				X					X	X		X								X
Nachlazení	X	X	X	X	X					X		X					X	X	X	X
Nevolnost	X			X		X			X		X	X	X						X	
Nespavost							X		X	X	X		X	X		X		X		
Nevolnost při jízdě		X		X							X	X	X							
Omrzliny		X		X	X											X				X
Opary		X		X	X				X	X			X							X
Otoky						X	X		X	X	X					X			X	
Pocení		X		X	X					X				X		X	X			
Poruchy krevního oběhu			X	X						X		X							X	
Poruchy trávení	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X						X	X
Pásová nemoc					X		X	X		X		X					X	X		
Posílení srdeční činnosti				X	X				X					X	X	X			X	
Premenstruační syndrom		X					X		X	X		X		X	X	X	X		X	
Péče o pleť		X	X				X		X	X	X			X	X	X	X		X	X
Plísňe, mykózy								X		X							X			X
Popáleniny							X		X	X						X				X
Relaxace		X						X		X	X		X	X	X	X				
Repelent							X			X		X							X	X
Revmatické bolesti kloubů			X	X	X		X		X	X						X	X			
Ríznutí, odřeniny		X					X	X	X	X						X	X			X
Sexuální problémy (afrodiziakum)							X							X		X	X		X	
Stres		X	X				X	X	X	X			X	X		X	X		X	
Spálení sluncem							X		X	X				X	X	X				
Sportovní zátěž		X			X		X	X		X	X									X
Unava		X			X		X		X	X		X		X	X	X	X		X	X
Ústní dutina, záněty		X			X	X	X		X	X				X		X	X		X	X
Úzkost		X				X	X	X	X	X			X	X		X	X		X	
Vaginální výtok		X							X											X
Vlasové problémy		X	X	X			X		X	X	X								X	X
Zánět močového měchýře	X	X	X	X		X			X	X						X				X

Dávkování silicí v tabulce podle účinku:

- R – relaxační:** děti 1 – 3 roky (1 – 3 kapky)
 3 – 5 let (3 – 5 kapek)
 5 – 15 let (3 – 8 kapek)
 15 a více (4 – 10 kapek)
- S – stimulační:** děti 1 – 3 roky (1/2 – 1 kapka)
 3 – 5 let (1/2 – 3 kapky)
 5 – 15 let (1 – 5 kapek)
 15 a více (1 – 6 kapek)
- T – terapeutický** (podle doporučení terapeuta)

Do koupelí, obkladů, zábalů i aromalamp dávkujeme esenciální oleje stejně. Protože se žádné esenciální oleje ve vodě nerozpouštějí, ředíme je ve lžičce oleje (jako na masáž), medu nebo ve lžičce mléka, nejlépe mateřského. Pouze do aromalampy kapeme esenci rovnou do vody. I zde je potřeba dodržet jedno pravidlo. Voda se nesmí vařit. Postačí ponechat lampu zapálenou 15-30minut.

Z popsaných olejů

- **není vhodné** užívat v těhotenství oleje z **anýzu, fenyklu, máty, šalvěže muškátové**
- **v prvních třech měsících těhotenství nejsou příliš vhodné** oleje z **heřmánku, růže, levandule, gerania, meduňky**.

U ostatních olejů je třeba dodržet v těhotenství dávkování jako u miminek, tj. jedna kapka esence na lžičci oleje (maximálně 1% koncentrace)