

## DETSKÁ DOMÁCA AROMALÉKÁRNIČKA

### **Mandarinka (*Citrus reticulata*)**

Olej veľmi vhodný pre uvoľnenie napätia, melanchólie a smútku. Osviežuje a uvoľňuje. Pôsobí proti svalovým kŕčom a bolestiam hlavy. Milujú ho všetky deti.

### **Neroli (*Citrus aurantium* var. *Amara*)**

Silica z pomarančových kvetov má sviežu kvetinovú vôňu s horkým nádychom. Patrí k najúčinnnejším upokojujúcim a antidepresívnym olejom - priaznivo pôsobí na stavy úzkosti, nespavosti, šoku, paniky, depresie. Napomáha koncentrácii, je antispazmatikum, upokojuje búšenie srdca, povzbudzuje trávenie, prospieva pri chronickej hnačke a plynatosti.

### **Pomaranč červený (*Citrus aurantium*)**

Pomáha k uvoľneniu, pôsobí proti nervozite, stresu, depresiám, úzkosti, nepokoja a smútku. Reguluje tepovú frekvenciu a posilňuje srdcovú činnosť. Podporuje chuť do jedla a trávenie, pôsobí proti zápche.

### **Citrón (*Citrus limon*)**

Aktivuje imunitný systém, je antiseptický a antibakteriálny (infekcie dýchacích ciest, angína, bolesť hrdla, nádcha). Je výborný pre elimináciu parazitov v tráviacom trakte. Je osviežujúce, povzbudzuje trávenie a je tiež nervový stimulant, pomáha k sústredeniu pri mentálnych aktivitách. Podporuje tvorbu bielych krviniek, dezinfikuje ovzdušia. Pomáha telo zbaviť toxínov, posilňuje lymfatický systém.

### **Grapefruit (*Citrus grandis*)**

Je dobrý k dezinfekcii, detoxikácii po chrípkach, proti únave a na osvieženie vzduchu. Pôsobí antidepresívne, stimuluje a osviežuje.

### **Eukalyptus citronovonný (*Eukalyptus citriodora*)**

Má jemnejšiu vôňu a je vhodný najmä pre malé deti. Je dobrý na všetky pľúcne problémy, pre vykašliavanie, pri zápale dutín. Je antivirálny, dezinfikuje vzduch, rozpúšťa hlieny. Užíva sa pri nádche a bronchitíde.

### **Ravensara (*Ravensara aromatica*)**

Silica má silné antivírusové, protinfekčné, imunostimulačné účinky. Je účinná pri infekcii dýchacích ciest a tiež tráviaceho systému (žalúdok a črevá). Posilňuje nervový systém, pomáha pri duševnej a fyzickej únave, melanchóliu a depresiu. Uvoľňuje svalové napätie a kŕče, zmiernuje bolesť.

### **Jedľa (*Abies alba*)**

Jedľová silica riedi hlieny, je veľmi účinná pri nádche, posilňuje prekrvenie, a preto je veľmi vhodná pri prechladnutí i pri svalovom napätí. Čistí a dezinfikuje dýchacie cesty. Posilňuje schopnosť koncentrácie.

### **Santalové drevo (*Santalum album*)**

Pôsobí proti streptokokom a stafylokokom. Má výrazné účinky na dýchací a močovú sústavu (obličky) a užíva sa pri chronických zápaloch týchto oblastí. Dobrý je pri tráviacich problémoch. Známe sú jeho blahodárne účinky na pokožku (suchá, dehydrovaná pleť, svrbenie a zápal kože a najmä akné u dospievajúcich detí).

### **Levandul'a úzkolistá (*Lavandula angustifolia*)**

Jemný regeneračný olej účinný na psychiku, telo a emócie. Levandul'a je vhodná ako sedatívum pri psychických a citových problémoch, pomáha pri kožných ochoreniach a poraneniach. Je mimoriadne účinná pri popáleninách. Neutralizuje bodnutí hmyzom a popáleniny od žihľavy. Uvoľňuje napätie, je vhodná pre pokojný spánok. Je tiež veľmi vhodná pri nadúvaní.

### **Harmanček rímsky (*Anthemis nobilis*)**

Odporúča sa pri najrôznejších zápalových stavoch. Znižuje horúčku, podporuje potenie, napomáha tráveniu. Pôsobí antialergicky a je celkovo utišujúci prostriedok. Úspešne sa užíva proti bolestiam pri prerezávaní zúbkov i pri kolike. Zvyšuje imunitu podporením tvorby bielych krviniek.

### **Mäta kučeravá (*Mentha spicata* var. *Crispa*)**

Je jemnejšia a vhodná najmä pre malé deti od 2 rokov. Veľmi účinne posilňuje žalúdok (nevoľnosť pri cestovaní, hnačka, zlé trávenie). Prečisťuje a osviežuje myseľ. Používa sa pri prechladnutí, bronchitíde, kašli, chrípke, upchatie a zápaloch dutín, vyvoláva potenie. Celkovo osviežuje a stimuluje.