

# Apteczka Pierwszej Pomocy w każdym domu

## Najważniejsze Olejki Eteryczne



**Mięta pieprzowa / Peppermint** - jest najbardziej znanym lekarstwem na problemy trawienne, takie jak powolne trawienie, niestrawność, biegunka, nudności i wzdęcia. Jest to orzeźwiająca i pobudzająca dla wątroby, jelit i układu nerwowego. Może być stosowana jako lek przeciwbólowy: przy bólach głowy, zębów i bólach mięśni.



**Eukaliptus / Eucalyptus** - jest silnym olejkiem udrożniającym górne drogi układu oddechowego. Polecany w leczeniu kaszlu, przeziębienia, astmy, infekcji dróg oddechowych i zapalenia zatok. Łagodzi stany zapalne, obniża gorączkę, leczy zakażenia skóry, łagodzi ból i poparzenia. Łagodzi napięcia mięśni, leczy reumatyzm. Wzmacnia system odpornościowy, który stymuluje tworzenie nowych tkanek i ma działanie moczopędne.



**Ylang Ylang** - jest to olejek o działaniu uspokajającym, przeciwdepresyjnym - tonik dla układu nerwowego. Leczy depresje, lęki, drażliwość, bezsenność i stres z tym związany. Wspomaga układ krążenia i przywraca równowagę funkcji ciała, takich jak obniżenie ciśnienia krwi i spowolnienia oddech i bicie serca.



**Geranium** - jest powszechnie uważane za olejek kobiecy, ponieważ odpowiada za równowagę hormonalną. Geranium jest relaksujący, odświeżający i podnoszący na duchu i łagodzi objawy apatii, lęku, stresu, nadpobudliwości i depresji. Ma działanie przeciwzapalne i pielęgnacyjne skóry.



**Lawenda / Lavender** - jest uspokajający, kojący, relaksujący, antydepresyjny. Ma działanie antyseptyczne, bakteriobójcze i przeciwbólowe, polecany w leczeniu ran, skaleczeń, oparzeń, stłuczeń, alergii, ukąszeniu owadów i infekcji gardła. Lawenda ma działanie równoważące, która obniża ciśnienie krwi, łagodzi skurcze układu pokarmowego, nudności, niestrawność. Lawenda może leczyć depresje, bezsenność, bóle głowy, stres i nadciśnienie tętnicze.



**Lemon** - pobudza organizm do walki z infekcjami i zapalenie dziąseł, owrzodzenie jamy ustnej, bóle gardła i trądziku. Lemon działa leczniczo na przeziębienia, grypę i zapalenie oskrzeli. Olej Lemon ma działanie moczopędne, przeczyszczające i ściągające. Jej aromatyczny zapach wprowadza w pozytywny nastrój i odpręża, uwalnia z depresji i lęków. Może być również stosowany jako dezodorantu i odświeżacz w domu.



**Szałwia muszkatalowa / Clary Sage** - działa jako lek przeciwdepresyjny. Może zmniejszyć bóle mięśni. Działa tonizująco na układ nerwowy, skuteczny w problemach układu trawiennego. Szałwia może być stosowana na skórę jako środek ściągający. Ma działanie przeciwbakteryjne, skuteczna w bólach gardła.



**Drzewo herbaciane / Melaleuca Alternifolia** - roślina jest pełna leczniczych właściwości, ponieważ jego przeciwgrzybicza, przeciwwirusowa, antybakteryjna. Olejek z drzewa herbacianego jest stosowany w wielu problemach skórnych, takich jak trądzik, brodawki, grzybica stóp, wysypki, ukąszenia owadów, oparzenia i pęcherze. Może być używany do czyszczenia ran, pomaga w procesie gojenia blizny. Olejek z drzewa herbacianego wzmacnia system odpornościowy i łagodzi stany zapalne. Zwalcza przeziębienia, grype, infekcje dróg oddechowych i choroby zakaźne. Nastraja relaksująco, aby pomóc zasnąć.



**Rumianek rzymski / Roman Chamomile** - działa uspokajająco, relaksująco, oleju, który pomaga na bezsenność, w stanach niepokoju, łagodzi bóle mięśni. Olejki ma działanie przeciwzapalne, antyseptyczne i przeciwbakteryjne. Rumianek może pomóc w leczeniu chorób skóry, takich jak wysypka, czyraki, alergie, ukąszenia owadów, rany, skaleczenia i zakażenia. Ponadto rumianku łagodzi bóle głowy, zębów, bóle miesiączkowe, zapalenie stawów, nerwobóle, niestrawność, nudności i wzdęcia.



**Rosmaryn / Rosemary** - olejek ma działanie orzeźwiające i pobudzające. Pobudza zdolności umysłowe, układ odpornościowy, krążenia i układu pokarmowy. Jest to tonik na układ nerwowy i działa jak lek przeciwdepresyjny. Może on ulżyć w problemach związane ze stresem i psychicznego wyczerpania. Olejek ma działanie antyseptyczne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, moczopędne, złagodzi ból. Pomocny w przypadku problemów z trawieniem, w zaparciach, wzdęciach.