

# Aromaterapija

10 eteričnih ulja – opis, sastav,  
djelovanje i praktični savjeti

Mirela Ilenić / Lively Pharm d.o.o.



# Ylang ylang

**Dio biljke koji se destilira:** cvjetovi

**Kemotip:** Beta-kariofilen, alfa-farnesen

**Prirodni alergeni:** benzil alkohol, benzil benzoat, benzil salicilat, eugenol, farnesol, geraniol, isoeugenol, linalol

**Glavna svojstva:** anksiolitik, opuštajuće i tonizirajuće, afrodisijak, rebalansiranje živčanog sustava, spazmolitik protuupalno na koži

**INDIKACIJE:**

- Stres, razdražljivost, anksioznost, depresija.
- Za njegu kože i kose.
- Kod smanjenog libida

# Ylang ylang

**Kod stanja stresa:** 1 kap E.U. ylanga + 1 kap E.U. petitgrain + 3 kapi B.U. makadamije, umasirati na područje tabana i solarnog pleksusa.

# Licea

**Dio biljke koji se destilira:** plodovi

**Kemotip:** citral

**Prirodni alergeni:** citral, limonen, linalol, geraniol, citronelol

**GLAVNA SVOJSTVA:**

Sedativno, umirujuće, anksiolitičko, antibakterijsko, antivirusno, antifungalno, protuupalno.

**INDIKACIJE:**

- Nesanica, tjeskoba, nervoza.
- Reumatizam, tendinitis.
- Mikoze, akne.

# Licea

Tendinitis (upala tetive)

2 kapi E.U. licea + 6 kapi B.U.  
sezama – lokalno umasirati nekoliko  
puta na dan.

# Niauli

**Dio biljke koji se destilira:** listovi

**Kemotip:** 1.8 cineole, Alfa-terpineol, viridiflorol.

**Prirodni alergeni:** limonen, linalol, geraniol

**GLAVNA SVOJSTVA:**

Snažno antibakterijsko, antivirusno i antiseptičko djelovanje. Fungicid, ekspektorans, tonik za kožu.

**INDIKACIJE:**

- Univerzalna upotreba: virusne i bakterijske respiratorne infekcije, zarazne probavne smetnje, gastroenteritis, ginekološke infekcije.
- Dermatološka stanja: ekcem, psorijaza, akne, herpes zoster.

# Niauli

Respiratorni sustav:

3 kapi E.U. niaulia 3 puta dnevno  
uzeti s malo meda.

# Mravinac

**Dio biljke koji se destilira:** cvjetni vršci

**Kemotip:** karvakrol, timol, gamma-terpinen, para-cimen.

**Prirodni alergeni:** limonen, linalol

**GLAVNA SVOJSTVA:** Antiinfektivno eterično ulje širokog spektra, antibakterijsko, antigljivično i antivirusno djelovanje, tonizira organizam i stimulira imunitet.

**INDIKACIJE:**

- Klasične zimske tegobe: bakterijske, virusne ili parazitske infekcije (gripa, bronhitis, groznica, itd.).
- Mikoze, akne, šuga.



# Mravinac

## **MJERE OPREZA PRI UPORABI:**

Imajte na umu da ovo eterično ulje sadrži dermokaustične fenole, te ga ne bi trebalo koristiti čistog na koži. Oprez je potreban i u razrijeđenom obliku.

Kod gripe i angine:

1 kap E.U. mravinca i 1 kap E.U. limuna, 3 x dnevno u medu.

# Saro

(mandravasarotra)

**Dio biljke koji se destilira:** listovi

**Kemotip:** 1,8 cineole, alfa i beta-pinen, terpinen-4-ol.

**Prirodni alergeni:** limonen, linalol

## **GLAVNA SVOJSTVA:**

Antibakterijsko eterično ulje širokog spektra, snažno antivirusno, antifungalno, antiparazitno djelovanje, ekspektorans, spazmolitik.

## **INDIKACIJE:**

- Bakterijske i virusne infekcije respiratornog trakta: prehlada, gripa, bronhitis, infekcije grla itd.
- Ginekološke, urinarne, oralne i dermatološke infekcije.
- Bore, strije ili ožiljci.



# **Saro**

**(mandravasarotra)**

Kod infekcija uha: 2 kapi E.U.  
mandravasarotra utrljati oko uške.  
Nikako ne kapati eterična ulja u  
uho!!!

# Petitgrain

(gorke naranče)

**Dio biljke koji se destilira:** listovi i grančice

**Kemotip:** linalil acetat, linalol


**Prirodni alergeni:** citral, limonen, linalol, geraniol

**GLAVNA SVOJSTVA:**

- Anksiolitičko, antistresno, opuštajuće i sedativno, spazmolitičko djelovanje, antidepresiv. Na kožu djeluje protuupalno, regenerativno i protiv gljivica.

**INDIKACIJE:**

- Nesanica, poremećaji spavanja, psihički umor, stres, tjeskoba, nervoza.
- Hipertenzija, poremećaji srčanog ritma.
- Akne, gljivične infekcije.
- Bolovi u želucu.
- Spazmički kašalj.



## **Petitgrain**

**(gorke naranče)**

Nesanica: 2 kapi E.U. petitgraina gorke naranče umasirati na područje solarnog pleksusa i zapešća prije spavanja.

# Jela bijela

**Dio biljke koji se destilira:** iglice

**Kemotip:** Beta-pinen, limonen, alfa-pinen.

**Prirodni alergeni:** limonen.

## **GLAVNA SVOJSTVA:**

Antiseptik za prostor, za dišni sustav - antiinfektivno, antikataralno, stimulirajuće, imunostimulirajuće, uravnotežuje neurovegetativni sustav.

## **INDIKACIJE:**

- Prehlade, rinitis, akutni i kronični bronhitis.
- Artritis, reuma i bolovi u zglobovima.
- Astenija, pad imuniteta.
- Tjelesna i mentalna depresija.
- Psiho-emocionalna depresija.

# Jela bijela

Kako se zaštititi od epidemije i zimskih virusa, oporaviti od malaksalosti?

- Stavite u difuzer 5-10 kapi E.U. bijele jele i budite u prostoru 15 minuta, 3 puta dnevno.

# Smreka bijela / obična

**Dio biljke koji se destilira:** iglice

**Kemotip:** Beta-pinen, limonen, alfa-pinen.

**Prirodni alergeni:** limonen, linalol

## **GLAVNA SVOJSTVA:**

Antiseptik, antiinfektivno, dezinfekcija atmosfere, za respiratorni sustav, dekongestiv, antitusik, ekspektorans, mukolitik, antispazmik, stimulans i tonik, protuupalno, oksigenira mišićno tkivo.

## **INDIKACIJE:**

- Kašalj, bronhitis.
- Sinusitis.
- Bolovi.





# **Smreka bijela / obična**

Bolovi u mišićima:

- Lokalno umasirati 5 kapi E.U. smreke bijele i 5 kapi B.M. arnike

# Tanacetum

**Dio biljke koji se destilira:** cvjetni vršci

**Kemotip:** sabinen, mircen

**Prirodni alergeni:** limonen, linalol

**GLAVNA SVOJSTVA:** Protuupalno, analgetik, antihistaminik, antipruritik, flebotonik.

**INDIKACIJE:**

- Reumatske upale, upale zglobova ili mišića.
- Poremećaji na koži (iritacije, alergije, eritem, rozacea).
- Napadaji astme.
- Proširene vene

# Tanacetum

Zbog sadržaja ketona, oprez kod djece, trudnice i dojilja.

Varikozne vene: 5 kapi E.U. tanacetuma i 1 jušna žlica (15 ml) ulja tamanua – nanositi svaku večer.

# Metvica paprena

## **Dio biljke koji se destilira:**

nadzemni dijelovi biljke

**Kemotip:** mentol, menton

**Prirodni alergeni:** limonen, linalol

## **GLAVNA SVOJSTVA:**

Anestetik, analgetik, protuupalno, antibakterijski, antivirusno, tonik i probavni stimulans.

## **INDIKACIJE:**

- Bolovi. Loša probava, mučnina, povraćanje, nadutost, gastrointestinalni spazmi.
- Reuma, upala tetiva, išijas, sportske ozljede.
- Kašalj, bronhitis, groznica, migrena i glavobolje.

# **Metvica paprena**

Ne koristiti kod djece mlađe od 3 godine, trudnica, dojilja.

Išijas: 1 kap E.U. paprene metvice nanijeti direktno na upaljeni živac.