

TOP zaujímavosti o esenciálnych olejoch

Popularita esenciálnych olejov na slovenskom trhu neustále narastá. Najmodernejšie esenciálne oleje slúžia nielen na regeneráciu tela, ale i ducha. Ich harmonizačné účinky využijú najmä nadmerne vystresovaní ľudia od študentov cez mamičky na materskej až po podnikateľov. Pre aké esenciálne oleje sa rozhodnete vy a na čo všetko vplývajú?



Dôvody, pre ktoré by ste mali silu esenciálnych olejov využívať pravidelne

Okrem toho, že esenciálne oleje prekypujú úžasnou vôňou, pôsobia zároveň na telo a myseľ, a to ako v relaxačnej, tak aj v uzdravujúcej forme. Zlepšujú **psychické zdravie** a sú vhodné aj ako prevencia pre veľkých, ale aj malých.

Je vedecky dokázané, že pravidelná inhalácia esenciálnych olejov posilňuje imunitný systém, čo určite oceníte v prípade, že máte doma večne chorého škôlkara. Vybrané

esenciálne oleje dokážu rozťahovať priedušky - z toho dôvodu si ho pochvaľujú aj astmatici. Väčšina vonných olejov dokáže bojovať aj proti rôznym [bolestiam](#), najčastejšie však proti **migréne**.

Riedenie esenciálnych olejov

Počuli ste už o nosných olejoch? Ide o základ, ktorý dokonale nariedi inak silný esenciálny olej tak, aby vám nespôsobil rôzne podráždenia nielen v oblasti pokožky, ale aj slizníc.



Kedy sa esenciálnym olejom vyhnúť?

Niektoré z dostupných esenciálnych olejov nie sú vhodné pre **tehotné ženy**, malé **deti** či dokonca pre **ľudí s hypertenziou** (vysokým krvným tlakom). Dbajte preto na správny výber a vždy sa poraďte o vhodnosti daného vonného oleja!

Požívanie esenciálnych olejov

Samozrejme, esenciálne oleje môžete aj konzumovať, avšak mali by ste pri tom dodržať niekoľko podstatných zásad! Tou azda najdôležitejšou je zvýšená opatrnosť pri volení množstva. Väčšie množstvo čistého esenciálneho oleja môže spôsobiť **poleptanie slizníc**, prípadne vyvolať silnú **alergickú reakciu**.

Aby ste takémuto nežiaducemu účinku zabránili, esenciálny olej zmiešajte s lyžicou medu. POZOR! Niektoré druhy esenciálnych olejov na trhu môžu byť dokonca **jedovaté!** Preto, ak plánujete esenciálne oleje pravidelne užívať, poraďte sa s [odborníkom!](#)