

A NATURLAND® illóolajok 100 %-os tisztaságú, természetes eredetű, koncentrált hatóanyagok, ezért alkalmazásuk során pontosan tartsa be a felhasználási módokhoz javasolt cseppmennyiségeket!

#### Általános felhasználási módok és mennyiségek

**Párolgatatás:** legfeljebb 8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk.

**Arcgőzölés:** legfeljebb 3 csepp illóolajat 2 liter forró vízhez cseppentünk, az edény fölé hajolva a fejünk-re törölközőt borítunk, és lehuny szemmel 5 percig arcot gőzölünk. Befejezésül hűvös borogatást teszünk az arcbőrrre.

**Arctonik:** üvegbe töltött, 1,5 dl desztillált vízhez maximum 6 csepp illóolajat adunk, alaposan összerázzuk, majd átnedvesített vattakorongokkal az arc és nyak bőrét gyengéden áttöröljük. Elkészítés után tartsa hűtőszekrényben!

**Aromafürdő:** egy kád vízhez legfeljebb 8 csepp, evő-kanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

**Lábfürdő:** 2–3 liter langyos vízhez legfeljebb 6 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. A lábfürdő javasolt időtartama: 10–15 perc.

**Masszázs:** legfeljebb 15 csepp illóolajat 2 evőkanál növényi olajban elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk.

**Bedörzsölés:** legfeljebb 30 csepp illóolajat 2 evő-kanál növényi olajban vagy 70%-os alkoholban elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk.

**Szájvíz:** pohárba töltött, teáskanálnyi 70%-os alkoholhoz legfeljebb 2 csepp illóolajat adunk, 2 evő-kanálnyi langyos vizet hozzákeverünk, majd fog-mosás után ezzel öblögetünk.

**Testpermet:** pumpás szórófejes flakonba töltött, evő-kanálnyi 70%-os alkoholhoz legfeljebb 25 csepp illóolajat keverünk, 100 ml hideg vizet hozzáadunk, alaposan összerázzuk, és a bőrre permetezzük.

**Hajmosás:** 1 evőkanál samponhoz legfeljebb

4 csepp illóolajat keverünk, majd a samponnal a szokásos módon haját mosunk. A habot 3–5 percig a hajon, fejbőrön hagyjuk, majd meleg vízzel alaposan leöblítjük.

**Hajpakolás:** 1 evőkanál enyhén felmelegített jojobaolajban legfeljebb 4 csepp illóolajat elkeverünk, az olajos keveréket a fejbőrbe dörzsöljük, a fejet zuhanyzósapkával vagy törölközővel befedjük, majd 30 perc múlva a szokásos módon haját mosunk.

**Szaunázás:** a felöntőkanál vizéhez legfeljebb 5 csepp illóolajat cseppentünk, majd elkeverés után a forró kövekre öntjük.

Gyermekeknél javasolt mennyiségek

3 éves kor alatt ne használjon illóolajat!

3–6 éves korban: masszázshoz maximum 2 csepp illóolajat 2 teáskanál növényi olajban elkeverünk; a fürdővízhez maximum 2 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk; az aroma-lámpa vagy a radiátorra helyezett párologtató vízzel töltött részébe maximum 2 csepp illóolajat cseppentünk.

6–12 éves korban: masszázshoz maximum 4 csepp illóolajat 2 teáskanál növényi olajban elkeverünk; a fürdővízhez maximum 4 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk; az aroma-lámpa vagy a radiátorra helyezett párologtató vízzel töltött részébe maximum 4 csepp illóolajat cseppentünk.

12 év felett: a felnőtteknél megadott mennyiségek használhatóak.

Ha a kiválasztott illóolaj részletes tájékoztatója más alkalmazási mennyiséget tartalmaz, akkor az abban szereplő mennyiséget vegye figyelembe!

Bizonyos illóolajok és növényi olajok bőrrel érintkezve irritációt vagy túlérzékenységi reakciót válthatnak ki, ezért használatuk előtt végezzen bőrpróbát!

## BŐRPRÓBA

Felnőtteknél, valamint 12 év feletti gyermekeknél: adjon 5 csepp illóolajat 1 teáskanál növényi olajhoz, az ujjával keverje el, gyengéd mozdulatokkal oszlassa el a kar belső felületén és hagyja fedetlenül! Ha 24 órán belül megjelennek a gyulladást mutató jegyek (égő érzés, bőrpír, viszketés), szappannal és vízzel mossa le az érintett bőrfelületet, és ne alkalmazza az illóolajat!

Gyermekeknél: 6–12 éves korban 2 csepp illóolajat

1 teáskanál növényi olajban, 3–6 éves korban 1 csepp illóolajat 1 teáskanál növényi olajban keverjen el, és a fent leírtak szerint járjon el!

Általános biztonsági útmutató

Gyermekek elől elzárva tartandó!

Csak külsőleges használatra!

A bőrön hígítatlanul nem alkalmazható!

Szembe, nyálkahártyára, sérült bőrfelületre ne kerüljön!

Legfeljebb 25 °C-on, fénytől védve tárolja! Felbontás után a citrusolajok (citrom, édes narancs, grapefruit) megfelelően lezárt üvegeit tartsa hűtőszekrényben!

Az illóolajok többsége gyúlékony anyag, ezért ne cseppentse közvetlenül gyertyához, mécseshez!

Szaunázáshoz csak vízzel hígított illóolajat használjon, közvetlenül a forró kövekre ne öntsön illóolajat!

Tűzveszélyes!

#### Figyelmeztetések

Várandósság ideje alatt bizonyos illóolajok használata kerülendő!

Légzőrendszeri allergiás megbetegedések, epilepszia, idegrendszeri probléma, magas és alacsony vérnyomás esetén különös óvatossággal alkalmazza!

Homeopátiás szerek és illóolajok egyidejű alkalmazhatóságáról konzultáljon homeopatájával!

#### Aromaterápiás mennyiségek

20 csepp = kb. 1 ml    1 mokkáskanál = kb. 2,5 ml

1 teáskanál = kb. 5 ml    1 evőkanál = kb. 15 ml

#### **Borsosmenta illóolaj**

Illata: erős, friss, hűvös, mentolos fejillat gyógy-növényes aljeggyel.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk.

Frissíti a szoba levegőjét, megkönnyíti az ébrenmaradást, kedvezően befolyásolja a szellemi tevékenységet.

Frissítő aromafürdő: egy kád vízhez 4 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Bőrápolás: 2 evőkanál mandula- vagy olívaolajban

8 csepp illóolajat elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk. Hűsíti, frissíti a bőrt.

Bedörzsölés: 1 teáskanál növényi olajban vagy 70%-os alkoholban 2 csepp illóolajat elkeverünk, majd néhány csepp keveréket a bőrbe masszírozzunk. Hűsíti, frissíti a bőrt.

Szájvíz: pohárba töltött, teáskanálnyi 70%-os alkoholhoz 1–2 csepp illóolajat adunk, 2 evőkanálnyi langyos vizet hozzákeverünk, majd fogmosás után ezzel öblögetünk.

Ne alkalmazza várandósság idején, csecsemőknél és kisgyermeknél 5 éves kor alatt!

### **Cédrus illóolaj**

Illata: mély, fás fejillat édes, balzsamos aljegyekkel.

Párolgatatás: 5–6 csepp illóolajat és 1–2 csepp levendulaolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk. Pihentető, az erő érzetét, önbizalmat sugalló, feszültség- és félelemoldó hatású, elmélkedésre ösztönző.

Lazító aromafürdő: egy kád vízbe 8 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Zsíros haj és fejbőr ápolására: 1 evőkanálnyi samponhoz 4 csepp olajat keverünk, majd a samponnal a szokásos módon haját mosunk. A habot 3–5 percig a hajon, fejbőrön hagyjuk, majd meleg vízzel alaposan leöblítjük.

Ne alkalmazza várandósság idején!

### **Citrom illóolaj**

Illata: üde, friss, éles fejillat enyhén édeskés, citrusos aljegyekkel.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk. Frissíti a szoba levegőjét, felerősíti a figyelmet a munkánál, tanulsnál.

Frissítő aromafürdő: egy kád vízhez 4 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Frissítő masszázs: 2 evőkanálnyi mandula- vagy napraforgómag-olajban 8 csepp illóolajat elkeverünk, és a bőrbe masszírozzuk.

Zsíros haj ápolása: 1 evőkanálnyi samponhoz 3 csepp olajat keverünk, majd a samponnal a szokásos módon haját mosunk. A habot 3–5 percig a hajon, fejbőrön hagyjuk, majd meleg vízzel alaposan leöblítjük.

Arctonik: üvegbe töltött, 1,5 dl desztillált vízhez 6 csepp illóolajat adunk, alaposan összerázzuk, majd átnedvesített vattakorongokkal az arc és nyak bőrét gyengéden áttöröljük. Szembe, szem közvetlen környékére, nyálkahártyára ne kerüljön! Minden használat előtt újból felrázandó! Elkészítés után tartsa hűtőszekrényben!

Zsíros, pattanásos arcbőr gőzölése: 2–3 csepp illóolajat 2 liter forró vízhez cseppentünk, az edény fölé hajolva a fejünkre törölközőt borítunk, és lehunyt szemmel 5 percig arcot gőzölünk. Befejezésül hűvös borogatást teszünk az arcbőrre.

Ne alkalmazza a bőrön napozás, szoláriumozás vagy napon végzett sportolás, szabadidős tevékenység megkezdése előtt 12 órával, valamint azok ideje alatt!

### **Édes narancs illóolaj**

Illata: friss, vidám, éles fejillat édes, citrusos aljegyekkel.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk. Feszültségoldó, segíti helyreállítani a lelki egyensúlyt, javítja a közérzetet.

Revitalizáló aromafürdő: egy kád vízhez 4 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Revitalizáló masszázs: 2 evőkanál mandula- vagy napraforgómag-olajban 8 csepp illóolajat elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk.

Szaunázás: a felöntőkanál vizéhez 2–5 csepp illóolajat adunk, és a forró kövekre öntjük. Minden felöntés előtt keverje fel a keveréket!

Bedörzsölőolaj a narancsbőr tüneteinek mérséklésére: 1 teáskanál mandula- vagy szőlőmag-olajban 2 csepp illóolajat elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk. Élénkíti a bőr anyagcseréjét.

Ne alkalmazza a bőrön napozás, szoláriumozás vagy napon végzett sportolás, szabadidős tevékenység megkezdése előtt 12 órával, valamint azok ideje alatt!

### **Eukaliptusz illóolaj**

Illata: friss, éles, kámforos fejillat fás, balzsamos alje-gyekkel.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk. Friss energiával tölt fel, fokozza a koncentráció készséget.

Frissítő aromafürdő: egy kád vízhez 4 csepp, evő-kanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Frissítő masszázs: 2 evőkanálnyi mandula- vagy szőlőmagolajban 8 csepp illóolajat elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk. Hűsíti, frissíti a bőrt.

Bedörzsölés: 1 teáskanál mandula- vagy olívaolajban 2 csepp illóolajat elkeverünk, majd a bőrbe masszírozzuk. Hűsíti, frissíti a bőrt.

Szájvíz: pohárba töltött, teáskanálnyi 70%-os alkoholhoz 1–2 csepp illóolajat adunk, 2 evőkanálnyi langyos vizet hozzákeverünk, majd fogmosás után ezzel öblögetünk.

Ne alkalmazza csecsemőknél és kisgyermekéknél 5 éves kor alatt!

### **Fahéj illóolaj**

Párolgatatásra: 1–2 csepp illóolajat az aromalámpa vízzel töltött részébe, vagy a párolgatóba cseppentünk.

Lábfürdőhöz: a fürdővízhez adjunk 1–2 csepp, evőkanálnyi mézben vagy mandulaolajban elkevert illóolajat.

3 éves kor alatt ne használja!

### **Levendula illóolaj**

Illata: áthatóan tiszta, üde, virágos fejillat finom, gyógynövényes aljegyekkel.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk. Segít megteremteni a lelki egyensúlyt, oldja a belső feszültségeket, csökkenti a depressziót.

Relaxáló aromafürdő: egy kád vízhez 4 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Relaxáló masszázs: 2 evőkanálnyi mandula- vagy napraforgómag-olajban 8 csepp illóolajat elkeverünk, és a bőrbe masszírozzuk.

Lábfürdő: 2–3 liter langyos vízhez 3 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. A lábfürdő javasolt időtartama: 10–15 perc. Frissíti a láb bőrét, mérsékelheti a lábizzadást.

Szaunázás: a felöntőkanál vizéhez 2–5 csepp illóolajat adunk, és a forró kövekre öntjük. Minden felöntés előtt keverje fel a keveréket!

Pattanásra, rovarcsípés okozta viszkető érzés enyhítésére: 1 teáskanál aloe vera gélben vagy olívaolajban 2 csepp illóolajat elkeverünk, majd gyengéden a bőrbe masszírozzuk.

### **Malabár citromfű illóolaj**

Párolgatatásra: 5-8 csepp illóolajat az aromalámpa vízzel töltött részébe, vagy a párolgatóba cseppentünk.

Aromafürdőhöz: a fürdővízhez adjunk 5-8 csepp (gyermekeknek 2-5 csepp), evőkanálnyi mézben vagy mandulaolajban elkevert illóolajat.

Ne használja napozás, szoláriumozás előtt, illetve alatt! 3 éves kor alatt ne használja!

### **Teafa illóolaj**

Illata: friss, enyhén fűszeres, kámforos fejillat gyógy-növényes aljegyekkel.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk. Hangulatjavító, szellemi fáradtság esetén frissítő hatású.

Aromafürdő: egy kád vízhez 4 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Bedörzsölőolaj a felsőtest és az orr környékének ápolására: 1 evőkanál mandula- vagy olívaolajban 1 csepp, 6 év feletti gyermekeknek 1 evőkanál növényi olajban 1 csepp illóolajat elkeverünk, majd a mellkast, a hát kisebb területeit és az orr környékét vékonyan bekenjük.

Zsíros, pattanásos arcbőr gőzölése: 1 csepp illóolajat 2 liter forró vízhez cseppentünk, az edény fölé hajolva a fejünkre törölközőt borítunk, és lehunyt szemmel

5 percig arcot gőzölünk. Befejezésül hűvös borogatást teszünk az arcbőrre.

Arctonik: üvegbe töltött, 1,5 dl desztillált vízhez 6 csepp illóolajat adunk, alaposan összerázzuk, majd átnedvesített vattakorongokkal az arc és nyak bőrét gyengéden áttöröljük. Szembe, szem közvetlen környékére, nyálkahártyára ne kerüljön! Minden használat előtt újból felrázandó! Elkészítés után tartsa hűtőszekrényben!

Lábfürdő: 2–3 liter langyos vízhez 3 csepp, evőkanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. A lábfürdő javasolt időtartama: 10–15 perc. Frissíti a láb bőrét, csökkentheti a lábszagot.

A korpásodás mérséklésére: 1 evőkanálnyi samponhoz 2 csepp olajat keverünk, majd a samponnal a szokásos módon haját mosunk. A habot 3–5 percig a hajon, fejbőrön hagyjuk, majd meleg vízzel alaposan leöblítjük.

Pattanásra, rovarcsípés okozta viszkető érzés enyhítésére: 1 teáskanál aloe vera gélben vagy mandula-olajban 1 csepp illóolajat elkeverünk, majd gyengéden a bőrbe masszírozzuk.

### **Nyugalom illóolaj-keverék**

Az áthatóan üde, tiszta levendula és az édes-balzsamos cédrus illóolajok kiegyensúlyozott elegye segít az ellazulásban, jótékonyan hat a feszültségekkel teli mindennapokban, stresszes életmód esetén.

Pihentető alváshoz, a test és lélek regenerálódásához ajánljuk.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk.

Lazító aromafürdő: egy kád vízhez 4–8 csepp, evő-kanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Szaunázás: a felöntőkanál vizéhez 2–5 csepp illóolajat adunk, és a forró kövekre öntjük. Minden felöntés előtt keverje fel a keveréket!

Ne alkalmazza várandósság idején!

## **Wellness illóolaj-keverék**

Az áthatóan üde, tiszta, virágos levendula és a friss, enyhén édeskés citrom illóolaj kifinomult elegye. Frissíti a szoba levegőjét, felerősíti a figyelmet a munkánál, tanulásnál. Segít megteremteni a lelki egyensúlyt, oldja a belső feszültségeket, csökkenti a depressziót.

Párolgatatás: 5–8 csepp illóolajat a radiátorra helyezett párolgató vagy az aromalámpa vízzel töltött részébe cseppentünk.

Relaxáló aromafürdő: egy kád vízhez 4–8 csepp, evő-kanálnyi tejben vagy mézben elkevert illóolajat adunk. Javasolt fürdési időtartam: 10–15 perc.

Relaxáló masszázs: 2 evőkanálnyi mandula- vagy napraforgómag-olajban 8–10 csepp illóolajat elkeverünk, és a bőrbe masszírozzuk.

Szaunázás: a felöntőkanál vizéhez 2–5 csepp illóolajat adunk, és a forró kövekre öntjük. Minden felöntés előtt keverje fel a keveréket!

Zsíros, pattanásos arcbőr gőzölése: 2–3 csepp illóolajat 2 liter forró vízhez cseppentünk, az edény fölé hajolva a fejünkre törölközőt borítunk, és lehunyt szemmel 5 percig arcot gőzölünk. Befejezésül hűvös borogatást teszünk az arcbőrre.

Ne alkalmazza a bőrön napozás, szoláriumozás vagy napon végzett sportolás, szabadidős tevékenység megkezdése előtt 12 órával, valamint azok ideje alatt!