



AROMATERÁPIA A TESTI-LELKI EGYENSÚLYÉRT

Jótevény illóolajokkal az
egészségesebb, harmonikusabb
mindennapokért!



EGY CSEPP ŐSI TUDÁS



Az aromaterápia több ezer éves múltra tekint vissza. Már az **ókorban** is alkalmazták vallási rituálék, gyógyítás és szépségápolás céljából.

A **Hippokratész**, az orvostudomány atyja azt tanította, hogy a napi fürdés és az illóolajok használata segít megelőzni a betegségeket.

A holisztikus szemléletet alkalmazó **indiai ayurvédikus gyógyászat** az illóolajokat a test és lélek egyensúlyának megteremtésére használta.

Az **ókori egyiptomiak** pedig az illóolajokat a testek balszamozásához is használták.

Tutanhamon sírjában például illatos olajok maradványaira bukkantak.



Néhány csepp is elég!

Az illóolajok rendkívül koncentráltak, ezért hígítva használja, és mindig kövesse az adott olajra vonatkozó felhasználási javaslatot.

Diffúzorban érdemes vízhez csepegtetni és egyéni érzékenység szerint változtatni az adagoltást.

Bőrre kenve pedig ajánlott hordozóolaj segítségével felvinni (pl.: kókuszolaj).



HOGYAN HATNAK RÁNK AZ ILLATOK?

Gondolkodott már azon, hogy életünk során átélt élményeinkhez a legtöbbször valamilyen illat társul?

Amikor újra megérezzük ezeket, az emlékek azonnal életre kelnek, és hatással vannak testi-lelki állapotunkra. Gondoljunk csak a frissen sült mézeskalács illatára: a nyugalom és a biztonság érzése járhat át bennünket, hiszen ez az illat a karácsony meghitt pillanatait idézheti fel.

Ugyanakkor, ha belépünk egy kórházba, a gyógyszerek és a fertőtlenítők szaga gyakran kellemetlen emlékeket ébreszt, rossz közérzetet okozva.

A különböző szagok és illatok tehát az élet számos területén hatnak ránk, pozitív és negatív módon egyaránt. Nem véletlen, hogy az illatanyagok tudatos használatára és belélegzésére egy egész terápiás rendszer épült.

Ez az aromaterápia, amely a természetes növényi kivonatok erejével segít egészségesebben, kiegyensúlyozottabban élni.



HOGYAN MŰKÖDIK AZ AROMATERÁPIA?

Az aromaterápia az **illóolajok**, vagyis különféle gyógynövények esszenciáinak terápiás célú alkalmazása. Az olajokat a növények különböző részeiből nyerik ki, így a gyógynövények jótékony hatásait intenzív illatok formájában lélegezhetjük be.

Az aromaterápiát használhatjuk stresszcsökkentésre, alvásjavításra, az immunrendszer támogatására, felső légúti problémák enyhítésére, valamint a bőr egészségének megőrzésére.

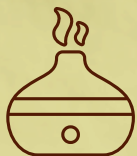
MI TÖRTÉNIK AZ OLAJOK BELÉLEGZÉSEKOR?



A növényekből kinyert természetes olajokat belélegezve az **illatmolekulák** az orron keresztül eljutnak az agy **limbikus rendszerébe**, amely az érzelmekért, memóriáért és hormonális szabályozásért felel. Mivel a szaglás az egyetlen olyan érzékünk, amely közvetlenül kapcsolódik a limbikus rendszerhez, ezért lehetséges az, hogy a különböző illatok nem csupán bizonyos érzéseket válthatnak ki, hanem konkrét fiziológiai válaszokat is képesek generálni.

Vivamax Tipp: mindig válasszon minőségi illóolajat, csak 100%-ban természetes összetevőket tartalmazzon!

HOGYAN HASZNÁLHATJA AZ ILLÓOLAJAKAT?



Diffúzorban



Gőzölve



Massázshoz



Bőrápoláshoz



A jótékony olajokat az egészségre kedvező hatásokról ismert növényekből készítik. A kivonat desztilláció, más néven lepárlás után nyerhető ki a növény kérgéből, virágából, gyümölcséből, leveléből vagy gyökeréből. Leggyakrabban vízgőz-desztilláció útján történik a kinyerés, de esetenként hideg úton is kisajtolhatják a növényből.

Miért tartalmaznak illóolajat a növények?

Magukhoz vonzzák a beporzó rovarokat



Elriasztják a kártevőket



Fertőzések ellen védelmezik magukat



Rivalizálnak más növényekkel



Levendula

Az egyik legnépszerűbb és legismertebb illóolaj a lila színben pompázó gyógynövényből kinyert esszencia.

Járt már nyáron levendula mezőn? Az egy helyre ültetett rengeteg gyógynövény látványa és intenzív illata különlegesen megnyugtató és magával ragadó élmény. Az ültetvények között sétálva, az illatot belélegezve és a tájat csodálva biztosított a stresszoldás.

Sajnos azonban a csodás gyógynövény csak rövid ideig virágzik, így ha szívesen otthonába vinne egy darabot ebből az élményből, a levendula illóolaj párologtatásával bármikor átélheti a harmonikus nyugalmat.

Az illóolaj belélegzése ugyanis nyugtató hatással lehet az idegrendszerre, csökkentheti a stresszhormonok szintjét, és elősegítheti a nyugodt állapotot.

Kedvenc illóolajaink és élettani hatásuk

Tippek a levendula illóolaj használatára



Nyugodt alváshoz diffúzorban



Fürdővízbe csepegtetve relaxációhoz



Fejfájáskor halántékre masszírozva



Problémás, irritált bőr ápolására



Borsmenta

Mi jut eszébe a borsmenta illatáról? Tisztaság, frissesség, energia? Nem véletlen, hiszen ez a rendkívül sokoldalú, főként hűsítő hatásáról ismert gyógynövény számos területen segít, hogy kirobbanó formába kerüljön!

Belélegezve segíthet a felső légúti betegségek tüneteinek enyhítésében, az általános közérzet javításában, kitűnő vitalizáló hatással bír. Hordozóolaj segítségével bedörzsölheti fáradt lábait, így hűsítve azokat, vagy meleg vizes lábfürdőbe csepegtetve élénkítheti vétagjait.

Tippek a borsmenta illóolaj használatára



Légúti tünetek enyhítésére, vitalizálásra diffúzorban



Gőz fölé hajolva intenzív légúttisztító hatásért



Fájó végtagok átmasszírozására



Lábfürdőbe csepegtetve

Citrom

Mindannyian ismerjük a citrusféle megannyi jótékony hatását és élénkítő színét. Azonban már tudjuk, hogy nem csupán fogyasztása egészséges, hanem a gyümölcsből nyert illóolajat is számos területen hasznosíthatjuk.

Az illóolaj belélegzése immuntámogató, energizáló hatással bír, emellett pedig tisztítja, frissíti a lakás levegőjét. Fertőtlenítő hatása miatt pedig természetes tisztítószerként is kiváló.

Tippek a citrom illóolaj használatára



Immunrendszer támogatására diffúzorban



Ecetes vízhez adva felületek tisztítására



Samponhoz vagy balzsamhoz csepegtetve



Lábfürdőbe csepegtetve

MI A KÜLÖNBSÉG ILLÓOLAJ ÉS ILLÓOLAJ KEVERÉK KÖZÖTT?

Míg az illóolaj egyetlen növényből származik, az illóolaj keverék több különböző növény illóolaját tartalmazza, meghatározott arányban összeállítva, célzottan egy bizonyos problémára kínálva komplex megoldást.

Léteznek az immunrendszer támogatására összeválogatott keverékek, felső légúti problémák enyhítésére használható, illetve nyugtató, stresszoldó kombinációk is.

Azonosítsa a problémát, hogy mielőbb célzott segítséget kaphasson!

ILLÓOLAJ KEVERÉKEK AZ IMMUNRENDSZER TÁMOGATÁSÁRA ÉS FELSŐ LÉGÚTI PROBLÉMÁK ENYHÍTÉSÉRE

A hideg idő beköszöntével az immunrendszer nagyobb igénybevételnek van kitéve, főként a felső légúti betegségekre válhatunk fogékonyabbá. Ha természetes megoldást keres a megfázásos tünetek enyhítésére, vagy immunrendszerének egy kis extra támogatásra van szüksége, akkor eljött az ideje, hogy megismerje az illóolaj keverékek számos jótékony tulajdonságát, komplexitásuk előnyeit.

EasyBreathe

légutak tisztítására



GYVI20

ClearLungs

köhögésre



GYVI24

Immunity

immuntámogatásra



GYVI16

eukaliptusz

Vírusellenes tulajdonságokkal bír, enyhítheti a köhögést

borsmenta

Megkönnyítheti a légzést, segíti az eldugult orrok tisztítását

kakukkfű

Segíthet megszüntetni a kellemetlen, kaparó köhögést

rozmaring

Légtisztító, nyákoldó és gyulladáscsökkentő hatásairól is ismert

tömjén

Immunrendszer támogatójaként is emlegetik

kakukkfű

Segíthet a makacs köhögés enyhítésében

citrom

Élénkítő, immunrendszer támogató hatással bír

boróka

Gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik

szegfűszeg

Baktérium-, vírus- és gombaölő hatása ismert

TEREMTSÉN NYUGALMAT ÉS HARMÓNIÁT OTTHONÁBAN, ÉLVEZZE A FRISS ÉS TISZTA LEVEGŐT BELTÉREN IS!

LELKET NYUGTATÓ, LEVEGŐT TISZTÍTÓ ILLÓOLAJ KEVERÉKEK

A mindennapok teendői sokszor hatalmas sziklaként nehezednek vállunkra. A család körüli feladatok, a munkahelyi kihívások és megannyi váratlan probléma mind-mind olyan stresszforrás, mely számos kellemetlen tünetet produkálhat. Nem várt, szorongató érzés ütheti fel a fejét a lehető legrosszabb pillanatokban: álmatlan éjszakáktól szenvedhet, megszokott feladatai nehezkesebbé, bonyolultabbá válhatnak, bénultan állhat egyszerű döntéshelyzetek előtt.

Vegye kezébe újra az irányítást: párologtasson otthonában stresszoldó, elalvást segítő illóolaj keverékeket a könnyű megnyugváshoz, vagy élvezze a friss, tiszta levegő kedélyjavító hatását!



PerfectAir

természetes levegőtisztító



GYV118

GoodNight

nyugodt éjszakák



GYV122

Relax&Chill

harmonikus hétköznapi



GYV126



teafa

Gomba-, baktérium és vírusölő hatásáról ismert



citrom

Élénkítő, immunrendszer támogató hatás



szegfűszeg

Baktérium-, vírus- és gombaölő hatása ismert



levendula

Nyugtató, stresszoldó hatású



bergamott

Segíthet a félelemoldásban, a stressz enyhítésében



ylang-ylang

Nyugtató tulajdonságairól is ismert



majoranna

Enyhítheti a stresszt és a feszültséget



kubebabors

Idegrendszeri nyugtató és hangulatjavító tulajdonságairól ismert.



bergamott

Segíthet a félelemoldásban, a stressz enyhítésében

MILYEN ESZKÖZÖKET HASZNÁLJUNK A JÓTÉKONY OLajok PÁROLOGTATÁSÁRA?

Ahogy az előzőekben bemutattuk, az illóolajoknak számos felhasználási lehetősége létezik. A legintenzívebb aromaterápiás élményt azonban kétség kívül a jótékony olajok párologtatásával érhetjük el.

Míg sokáig az illóolaj-párologtatásra egy egyszerű mécses szolgált, addig mára számos ultrahangos aromadiffúzor közül választhatunk, melyek nem csupán a tökéletes aromaterápiás élményt teremtik meg, hanem mutatós lakásdekorációként is megállják helyüket.



VALÓDI SPA ÉLMÉNY OTTHONÁBAN: AROMA- ÉS FÉNYTERÁPIA EGYETLEN KÉSZÜLÉKBEN!

Az aromadiffúzorok vagy ultrahangos illóolaj párologtatók képesek a leghatékonyabban az illóolaj részecskéit szétbontani egy adott légtérben. Ezek a készülékek ultrahangos technológiával bontják finom, hideg párává a vizet. **A tartályban lévő illóolajok hevítés nélkül kerülnek a finom párába, így 100%-ban megőrzik azok minden jótékony hatását.**

A diffúzorok azonban már ennél is többet tudnak: **fényterápiával kombinálhatja az illatok jótékony hatásait!** Számos olyan diffúzort talál, amely akár 14 különböző színt is képes váltogatni. A fény ereje hatalmas segítség lehet a szürke, hideg időben: javíthatja kedélyállapotunkat, segít ellazulni, pótolhatjuk vele a napfény hiányát is a zord téli időszakban, segít újra kapcsolódni a természethez. A két terápiás hatás összehangolásával tehát valódi SPA élményt teremthet, anélkül, hogy drága wellness kezelésre költene!

Kényeztető Spa élmény vezeték nélküli ZenSpa aromadiffúzorral



Használja diffúzorát éjszakai fényként, hangulatvilágítás-ként!

GYVH35

ILLÓOLAJ PÁROLOGTATÓK MINDEN IGÉNYRE!

Léteznek már akkumulátorral működő, tölthető modellek is, amelyeket akár utazás közben, az autóban is használhat, vagy otthonában bárhová könnyedén áthelyezheti. Az ilyen aromaporlasztóból közvetlenül áramlik az apró részecskékre porlasztott illóolaj, nincs szükség hígításra.

Ha pedig egy kis extra melegségre vágya, talál olyan készüléket is, amely a kandalló melegségét ötvözi az aromaterápiás jótékony hatásaival.

Ezek után a döntés már az Ön kezében van: mérlegelje, milyen jellegű és intenzitású terápiás hatásra van szüksége, majd válassza ki az otthonához és életmódjához legjobban passzoló készüléket, hogy átadhassa magát az aromaterápiás egyedi élményének!



Flame aromadiffúzorral a kandalló melegségét ötvözheti a gyönyörűen megvilágított himalájai só egyedi hangulatával!

MI A GYEREKEKRE IS GONDOLTUNK!

A gyerekek fokozott érzékenységgel reagálhatnak az aromaterápiára. Esetükben kizárólag olyan növényekből nyert kivonatok alkalmazhatóak, melyek nem allergizálnak, nem terhelik feleslegesen szervezetüket.

Éppen ezért, kínálatunkban talál a kifejezetten 2 éven felül gyermekek igényei szerint fejlesztett illóolaj keverékeket! A teljes siker érdekében pedig kedves, állatformájú diffúzoraink egyikében is párolgathatja!

Ismerje meg a 100%-ban természetes, gyermekek számára fejlesztett illóolaj keverék választékunkat:

www.vivamax.hu



A kedves kis barátokkal lesz teljes az aromaterápiás élmény! A Koala és a Pingvin hozzájárulhat az éjszakai nyugalomhoz is, hiszen éjjeli fényforrásként is szolgálhatnak. A Pingvin diffúzor ezen felül megnyugtató fehér zajokkal is segíti gyermeke tökéletes ellazulását.



Olvassa el aromaterápia témában írt blogcikkeinket is:

[Hogyan használjuk az illóolajokat kisgyermekek esetében?](#)

[Aromadiffúzorokkal a maximális terápiás hatásért](#)

[Illóolajokkal a nátha és influenza tünetei ellen](#)

[Hogyan küzdünk meg a légúti betegségekkel?](#)

[Milyen problémákra és hogyan alkalmazzuk az illóolajokat?](#)

Vivamax



BLOG

KÖSZÖNJÜK, HOGY VELÜNK TARTOTT AZ AROMATERÁPIA VARÁZSLATOS VILÁGÁBA!



Egészségmegőrzéssel kapcsolatos további hasznos tartalmakért és szakértői cikkekért olvassa [Vivamax Egészség blog rovatunkat!](#)

www.vivamax.hu

Egészsége és vitalitása megőrzéséhez szükséges termékeinket keresse webshopunkban, vagy országszerte a Vivamax szaküzletekben!

