

10 praktických tipů, jak doma, v práci i na cestách používat esenciální oleje

Praktický průvodce pro vaše zdraví, pohodu a harmonii



EnioShop.cz

Přírodní kosmetika a aromaterapie

Esenciální oleje patří k největším darům přírody. V malých lahvičkách se ukrývá koncentrovaná síla rostlin, která dokáže působit na naše tělo i mysl. Už staří Egypťané a Řekové využívali aromatické oleje při rituálech, v péči o zdraví i pro krásu. Dnes se k nim vracíme znovu – a zjišťujeme, že několik kapek dokáže proměnit náš den.

Tento e-book jsme připravili pro všechny, kteří chtějí objevit kouzlo aromaterapie. Ukážeme vám 10 jednoduchých a praktických způsobů, jak oleje využít doma, v práci i na cestách.

Všechny oleje zmíněné v průvodci najdete na [EnioShop.cz](https://enioshop.cz), kde je vám k dispozici široká paleta (více než 400 druhů) 100% přírodních esenciálních olejů Saloos a dalších přírodních produktů.

Tip 1: Provonění domova v aromalampě

Aromalampa je klasická cesta, jak si vychutnat vůni rostlin. Do misky nalijte vodu, přidejte 5–7 kapek oleje a zapalte svíčku. Během chvíle se celým prostorem rozlije příjemná vůně, která zlepší náladu a pročistí vzduch.

- Pomáhá navodit klid a pohodu.
- Očistí domácnost od nežádoucích pachů.
- Podpoří relaxaci i soustředění.

Doporučujeme: Levandule pro uklidnění, Eukalyptus pro svěží dech, Pomeranč pro radost a dobrou náladu.



Tip 2: Difuzér – moderní alternativa

Difuzér je ideální, pokud chcete vůni jemně a rovnoměrně rozptýlit po místnosti. Do zásobníku nalijte vodu, přidejte několik kapek oleje a přístroj se postará o zbytek.

- Bezpečnější než aromalampa – bez otevřeného ohně.
- Zvlhčuje vzduch a je vhodný i do ložnice nebo dětského pokoje.
- Vytváří příjemné prostředí pro práci i odpočinek.

Doporučujeme: Citron pro energii, Máta pro koncentraci, směs Antitabák pro čistší vzduch.

Tip 3: Inhalace při nachlazení

Při rýmě, kašli nebo ucpaném nose může pomoci jednoduchá inhalace. Do misky s horkou vodou dejte 2 kapky oleje, přikryjte si hlavu ručníkem a několik minut vdechujte páru.

- Uvolňuje dýchací cesty.
- Působí antibakteriálně a antivirově.
- Přináší rychlou úlevu při nachlazení.

Doporučujeme: [Tea Tree](#) pro silné antiseptické účinky, Eukalyptus pro snadnější dýchání, Tymián pro podporu imunity.





Tip 4: Masážní olej pro tělo i mysl

Smíchejte 2–3 kapky esenciálního oleje s lžící rostlinného oleje (mandlového, jojobového, olivového). Vznikne voňavý masážní olej, který je skvělý po sportu nebo při únavě.

- Uvolňuje namožené svaly.
- Podporuje prokrvení pokožky.
- Uklidňuje psychiku a navozuje pocit pohody.

Doporučujeme: Rozmarýn pro prohřátí, Levandule pro uvolnění, [Ylang-Ylang](#) pro smyslnost a harmonii.

Tip 5: Relaxační koupel

Koupel s esenciálním olejem je balzámem pro tělo i duši. Kapky EO nikdy nedávejte přímo do vody – špatně se rozpouští. Nejprve je vmíchejte do lžice mléka, smetany nebo medu, a teprve pak přidejte do vany.

- Zbavuje stresu a napětí.
- Zlepšuje náladu a podporuje spánek.
- Zjemňuje a vyživuje pokožku.

Doporučujeme: Levandule pro hluboký odpočinek, Geranium pro ženskou harmonii, [Meduňka](#) pro zklidnění.



Tip 6: Aromaterapie proti stresu a únavě

Pokud máte náročný den, stačí kápnout kapku oleje na kapesník nebo do difuzéru a několikrát se zhluboka nadechnout. Účinek přichází během okamžiku.

- Rychlá úleva od napětí.
- Zlepšení nálady.
- Posílení psychické rovnováhy.

Doporučujeme: Bergamot pro povzbuzení, [Litsea cubeba](#) pro optimismus, Levandule pro klid.



Tip 7: Sladký spánek

Problémy se spánkem mohou být minulostí, pokud si vytvoříte večerní rituál s esenciálními oleji. Stačí 1 kapka levandule na polštář nebo několik kapek do difuzéru v ložnici.

- Zklidňuje mysl a emoce.
- Podporuje hlubší a kvalitnější spánek.
- Navodí útulnou atmosféru.

Doporučujeme: Levandule jako klasika pro nespavost, [Heřmánek](#) pro jemné uklidnění, Růže pro harmonii a pocit bezpečí.



Tip 8: Přírodní repelent proti hmyzu

Chemické repelenty můžete snadno nahradit přírodní směsí. Do 50 ml rostlinného oleje přidejte 5 kapek [citronely](#), 3 kapky eukalyptu a 2 kapky levandule. Naneste na pokožku nebo použijte do difuzéru venku na terase.

- Chrání před komáry a klíšťaty.
- Má příjemnou svěží vůni.
- Je šetrný k pokožce i životnímu prostředí.

Doporučujeme si s sebou přibalit na výlety do přírody, zahradní party i do lesa přírodní [tělový sprej s citronelou](#).

Tip 9: Vůně do šatníku a domácnosti

Esenciální oleje nejsou jen pro aromalampu. Skvěle se hodí i k provonění prádla a interiéru. Nakapejte pár kapek na vatovou kuličku nebo keramickou destičku a vložte ji do skříně.

- Osvěží prádlo i celý šatník.
- Odpudí moly a hmyz.
- Dodá domovu přirozenou čistotu.

Doporučujeme: Levandule, [Cedr](#), Citronela.





Tip 10: Vlastní směsi podle nálady

Největší kouzlo aromaterapie spočívá v možnosti tvořit vlastní směsi. Každá kombinace působí jinak a může podpořit to, co právě potřebujete.

- Pro energii a soustředění: Máta + Citron.
- Pro radost: [Pomeranč](#) + Skořice.
- Pro klid: Levandule + Ylang-Ylang.

Stačí experimentovat a najít svou osobní kombinaci, která vám bude dělat radost.

Esenciální oleje dokáží proměnit běžný den v malý rituál. Mohou vás provázet při práci, při odpočinku, během spánku i při péči o tělo. Vyzkoušejte tipy z tohoto e-booku, objevte jejich sílu a najděte svou oblíbenou vůni, která vám bude dělat společnost každý den.

Prozkoumejte více než [400 druhů esenciálních olejů](#) na **EnioShop.cz** a začněte obohacovat svůj život přírodní cestou.

EnioShop.cz je specializovaný e-shop s přírodní kosmetikou a aromaterapií. Od roku 2010 přinášíme kvalitní produkty značky **Saloos** a další přírodní novinky, které podporují zdraví, krásu a vnitřní rovnováhu. Inspiraci čerpáme také z časopisu [Eniologie člověka](#), který vydáváme již od roku 2012.

- Přírodní složení bez kompromisů.
- Jsme český e-shop s tradicí.
- Váš partner pro zdravý a harmonický život.

Navštivte nás na www.enioshop.cz, na [facebooku](#), na [instagramu](#).

Děkujeme, že jste si stáhli náš e-book. Stane se pro vás inspirací i praktickým pomocníkem. Pokud se chcete dozvědět více, sledujte náš [newsletter](#) – pravidelně v něm najdete tipy, novinky i akční nabídky.