

Illóolajok és aromaterápiás alkalmazások, egészségügyi problémákra

Egészségi probléma	Ajánlott illóolaj / aromaterápiás megoldás
AIDS: Immunrendszer-erősítő, a nyirokrendszerre pozitívan ható, feszültségoldó illóolajok	Eukaliptusz, kakukkfű, citrom, teafa. (Kemoterápia idején az aromák alkalmazása tilos!)
Agyvérzés	Zsálya.
Az agyvérzést követő bénulást oldja	Levendula, kakukkfű, citromfű, borsmenta illóolajának a betegszobájában való párologtatása.
Ájulás	Borsmenta, kámfor, narancsvirág, levendula, rozmaring illóolajok valamelyikéből zsebkendőre csöppentve 2 cseppet a beteg orrához tartani.
Alvászavar	Ánizs, bazsalikom, kamilla, kámfor, kakukkfű, levendula, majoranna, mandarin, narancs, ylang-ylang illóolajokat párologtatni.
Aranyér	Boróka, ciprus, kamilla, levendula.
Arcüreggyulladás	Bazsalikom, citrom, kamilla, levendulaolajok inhalálása. (Kiegészítő, azaz hozzájuk keverhető még borsmenta, eukaliptusz és kakukkfű olajok.)
Asztma	Citrom, ciprus, eukaliptusz, levendula, muskotályzsálya, rozmaring, zsálya.
Bárányhimlő	Borsmenta, eukaliptusz, kamilla.
Bélférges ellen	Ánizs, borsmenta, bergamott citrom, eukaliptusz, édeskömény, fahéj, kakukkfű, levendula, szegfűszeg illóolajok. Nem illóolaj, de rendkívül hatásos a tökmagolaj.
Bélgörcsök ellen	Ánizs, édeskömény, kömény, levendula, rozmaring.
Bélgyulladás	Bergamott, kamilla, levendula, rozmaring.
Bőrproblémák esetén: érzékeny bőrre	Jázmín, kamilla, levendula.
Bőrproblémák esetén: ráncos, fáradt bőrre	Grapefruit, levendula, édeskömény, édes narancs, narancs, pacsuli, ylang-ylang.
Cukorbetegség esetén	Boróka, citrom, eukaliptusz, rozmaring.
Égés, leégés	Levendula, kamilla (borogatás formájában, illetve közvetlenül is a sebre tehető).
Emésztési zavarok	Ánizs, bazsalikom, bergamott, citrom, kamilla, levendula, kömény, édeskömény, narancs, édes narancs.
Epebetegségek esetén	Borsmenta, rozmaring, citrom.
Epekő	Édeskömény, levendula, borsmenta, rozmaring.
Érelmeszesedés	Boróka, citrom, kakukkfű, rozmaring.
Érgyulladás	Citrom, kamilla.
Fagyás	Ciprus, citrom, kámfor, levendula.
Fejfájás ellen	Borsmenta, levendula.
Fertőtlenítő hatású	Citrom, eukaliptusz, fahéj, fenyő, kakukkfű, levendula, szegfűszeg, teafa, zsálya.
Fogfájás ellen	Bazsalikom, kámfor, kamilla, levendula, szegfűszeg, zsálya (a lyukas fogba 1 cseppet).
Fogínygyulladás ellen	Narancsolaj, kamillaolaj.
Frigiditás ellen	Jázmín, muskotályzsálya, pacsuli ylang-ylang olajok párologtatása fürdő- illetve masszázsolajként.
Fülfájás esetén	Kamilla- vagy levendulaolaj-borogatás forrón. Olívaolajba - testhőmérsékletre melegítve - egy kiskanálnyi mennyiségbe 2 csepp levendulaolajat cseppenteni és ecsetelni a fájó fület.
Görcsök - akaratlagos izmok esetén	Levendula- rozmaringolajos masszázs.
Görcsök - sima izmok esetén	Bergamott, kamilla, levendula, muskotályzsálya, rozmaring, olajos forró borogatás formájában.
Gombásodás ellen	Ánizs, citrom, eukaliptusz, kakukkfű, fahéj, levendula, bergamott, teafa.
Hasmenés ellen	Ciprus-, citrom-, eukaliptusz-, fahéj-, kamilla-, levendula-, narancs-, rozmaringolajok.
Herpesz	Levendulaolajat tisztán a hólyagocskákra kenni.
Hörghurut	Bazsalikom-, borsmenta-, citrom-, eukaliptusz-, fenyő-, kámfor-, muskotályzsálya-, rozmaring-, zsályaolajok inhalációval.
Influenza esetén	Borsmenta, citrom, eukaliptusz, kakukkfű, kamilla, levendula, rozmaring.
Impotencia ellen	Ánizs-, fahéj-, jázmín-, pacsuli-, rozmaring-, szegfűszeg-, ylang-ylangolajokat párologtatni.
Izzadásgcsökkentő	Bergamott, ciprus, citrom, kakukkfű, muskotályzsálya.
Köhögés ellen	Bazsalikom-, eukaliptusz-, fenyő-, kakukkfű-, levendula-, muskotályzsálya-, rozmaringolajok.
Légzési problémák	Eukaliptusz, fenyő, borsmenta.

Egészségi probléma	Ajánlott illóolaj / aromaterápiás megoldás
Lumbágó	Borsmenta-, fahéjolakok meleg borogatásként.
Mandulagyulladás	Citrom, kakukkfű, levendula, kámfor, kamilla, zsálya - inhalációs kezelés.
Májbetegségek	Boróka-, ciprus-, citrom-, édeskömény-, fenyő-, kamilla-, rozmaring-, zsályaolajok (meleg-hideg váltott borogatás formájában).
Menstruációs problémák esetén	Ánizs-, bazsalikom-, boróka-, ciprus-, jázmin-, kamilla-, rozmaringolajok.
Nyirokrendszeri megbetegedések esetén	Ciprus, citrom, grapefruit, rozmaring, zsálya.
Nyugtató	Bazsalikom, bergamott, jázmin, kamilla, kapor, levendula, majoranna, mandarin, muskotályzsálya, pacsuli, ylang-ylang.
Övsömör	Bergamott-, eukaliptusz-, teafaolajok (közvetlenül ecsetelve aromás fürdőként).
Pajzsmirigy-túltengés	Zsályaolaj.
Petefészek-gyulladás	Bergamott, citrom, narancs, kamilla, grapefruit.
Prosztatagyulladás	Fenyő-, kamillaolajok.
Rovarcsípés hatását csökkenti	Bazsalikom, citrom, fahéj, levendula, teafa olaja.
Sipoly ellen	Levendulaolaj.
Székrekedés ellen	Édeskömény, kámfor, majoranna, rozmaring (masszázsfürdő).
Tályog	Bergamott-, kamilla- levendulaolajos forró borogatás.
Torokgyulladás ellen	Bergamott, borsmenta, citrom, eukaliptusz, fenyő, majoranna, kakukkfű, muskotályzsálya.
Vesekő esetén	Boróka, kamilla (masszázs, fürdő, párologtatás).
Veseműködést serkentő	Boróka, citrom, édeskömény, eukaliptusz, fenyő, muskotályzsálya, rozmaring.
Vizelethajtók	Ánizs-, boróka-, ciprus-, édeskömény-, fenyő-, kakukkfű-, kámfor-, kapor-, levendula-, pacsuli-, rozmaring-, zsályaolajok.