



Če ščitijo rastlino, bodo tudi nas!

Nina Medved, aromaterapeutka: »V obdobju gripe in prehladov so še posebej učinkovita eterična olja. Ker imajo zelo močan antimikrobnii učinek, vas bodo zaščitila pred razsajajočimi virusi in bakterijami.

Eterična olja s protimikrobnim učinkom: čajevec, evkalipt, limonska trava, timijan, timijan kt. timol, cimetova skorja, klinčki, limona.

Eterična olja, ki krepijo imunski sistem: kadilna bosvelija, sivka, lovor, pelargonija, limona, čajevec, palmarosa, rožmarin kt. cineol.

Eterična olja, ki sproščajo: vrtnica, sivka, neroli, pelargonija, sandalov les, limonina trava, rimska kamilica, pačuli.

Recept za protimikrobono razpršilo za prostor:

- 50 ml destilirane vode
- 15 kapljic eteričnega olja evkalipta globulusa
- 10 kapljic eteričnega olja čajevca
- 10 kapljic eteričnega olja limone
- 5 kapljic eteričnega olja timijana timola

V stekleničko z razpršilko nakapamo eterična olja in jih dobro premešamo. Dolijemo vodo. Pred vsako uporabo mešanico dobro pretresemo. S protimikrobnim razpršilom lahko razkužujete prostor, uporabno pa je tudi za razkuževanje površin. Še posebej je primerno za prostore, kjer je veliko ljudi.

