

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ olea naturale

Inca inchi: Με εκπληκτική αντιοξειδωτική δύναμη, αποτελεί μεγάλη πηγή ωμέγα 3 και ωμέγα 6. Δίνει υγρασία στο δέρμα, χωρίς να φράζει τους πόρους.

Jojoba: Για όλους τους τύπους της επιδερμίδας. Ενυδατικό, αναζωογονητικό για το τριχωτό κεφαλής. Αντιφλεγμονώδες, εξωτερική χρήση για αρθρίτιδες, ρευματισμούς, καψίματα και εκζέματα. Βιταμίνη E. Για το δέρμα και τα μαλλιά, ρυθμίζει την έκκριση σμήγματος. Μετά την αποτρίχωση και το ξύρισμα. Προστατευτικό από πρόωρη γήρανση. Ακμή. Παρόμοια σύσταση με σμήγμα δέρματος, βοηθά σε ακμή και σιγματόρροια. Καλό λάδι για ραγάδες. Η εσωτερική χρήση καταστέλλει την όρεξη.

Q10 συνέκζυμο: Δίνει αντιοξειδωτική προστασία στα κύτταρα, καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες.

Tea tree: Εγκαύματα, μύκητες, τσιμπήματα, ακμή μύκητες στο δέρμα ή στο νύχι, έρπης, έκζεμα / δερματίτιδα, ψωρίαση, εγκαύματα, ιγμορίτιδα, στοματική υγιεινή, άφτρες, μύκητες/κολπίτιδες, σιγματοροϊδής δερματίτιδα. Αντιβακτηριδιακό.

Ylang-ylang: Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται ευρύτατα για την αντιμετώπιση της ταχυκαρδίας και περιστατικών κατάθλιψης όπως και αϋπνίας καθώς προσφέρει απόλυτη χαλάρωση. Για την περιποίηση του τριχωτού της κεφαλής, για βαθιά ενυδάτωση. Λειαίνει, μειώνει το βάθος των ρυτίδων και βοηθά στο μαύρισμα του δέρματος. Εξαιρετικό lifting , αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος.

Αβοκάντο: Βιταμίνες A, B1, B2, C, D, E, H, K, PP, λεκιθίνη. Προστατευτικό επιδερμίδας σε ήλιο, άνεμο, κρύο. Για ξηρές επιδερμίδες. Για ξηρά θαμπά μαλλιά. Μαλακτικό, αντιγηραντικό και ενυδατικό. Ενισχύει την τριχοφυΐα σε πολύ ευρεία και παρατεταμένη χρήση. Για ξηρές επιδερμίδες. Προσδίδει κρεμώδη αίσθηση στα σαπούνια. Αντιγηραντικό. Ενυδατικό. Η καλύτερη τροφή για μωρά μετά από τους 5 μήνες. Με εσωτερική χρήση κάνει καλό σε ουρολιμώξεις, στο γαστρεντερικό σύστημα, στη χολή, στο ήπαρ και στη δυσκοιλιότητα. Η διάρκεια ζωής πάνω από ένα χρόνο.

Άγριο τριαντάφυλλο: Βιταμίνες A, E, D. Επούλωτικό, Αναζωογονητικό και ενυδατικών ώριμων επιδερμίδων (45+), πρόληψη ρυτίδων, κυτταρική αναγέννηση. Για ξηρές επιδερμίδες. Για ώριμο δέρμα.

Αλόη βέρα: Έκζεμα / δερματίτιδα, εγκαύματα, αιμορροΐδες, Φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, να περιορίζει τους μυϊκούς και σκελετικούς πόνους, τους κολικούς και τις κρίσεις άσθματος. Επίσης, τονώνει την πεπτική λειτουργία και καταπολεμά διαταραχές, όπως η δυσκοιλιότητα και η δυσπεψία (σε κάψουλες), ενώ ενισχύει και το ανοσοποιητικό, γι' αυτό και έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθενείς με AIDS και καρκίνο.

Αμύγδαλο: Βιταμίνες A, B1, B2, B6, E, D, πρωτεΐνες και Ω3. Μαλακτικό, αντιφλεγμονώδες, ηρεμιστικό, εξισορροπητικό νευρικού συστήματος. Για τη χολολιθίαση, αναιμία, αντισκωληκικό, δυσκοιλιότητα (εσωτερική κατανάλωση). Ψωρίαση, έκζεμα. Για ξηρές επιδερμίδες: φαγούρα, ερεθισμοί, σκασίματα, έκζεμα, ραγάδες. Για πιτυρίδα. Για κανονικές, θαμπές, κουρασμένες επιδερμίδες. Για γαστρίτιδες. Ισχυρά αντιμικροβιακό, αντιμετωπίζει κατά 99% το σταφυλόκοκκο. Είναι ο ιδανικό λάδι για βρέφη σε αλλαγή πάνας. Από τις καλύτερες βάσεις για κρέμες, έχει

όμως μικρή διάρκεια ζωής από 6 μήνες μέχρι 1 χρόνο (μπορούμε να βάλουμε ελάχιστη ποσότητα σιτέλαιου και να παρατείνουμε τη ζωή του).

Άργιλος (πράσινος): Ιδανικός για την αποτοξίνωση της επιδερμίδας, η χρήση του έχει ως κύριο σκοπό τον "καθαρισμό" του δέρματος, καθώς βοηθάει στην αποβολή των τοξινών και συμβάλει στη τόνωση και σύσφιξη της επιδερμίδας μέσα από τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος τοπικά.

Αργκάν: Βιταμίνη E, λιπαρά οξέα, ωμέγα 6 (αναπλαστική δράση). Τριχόπτωση, έκζεμα, αφυδάτωση, επανορθωτικό και αναγεννητικό σε εγκαύματα και δερματοπάθειες, αντιοξειδωτικό για γήρανση, ακμή, ψωρίαση, κοκκινίλες. Πιτυρίδα, Αντιφλεγμονώδες, προστατευτικό επιδερμίδας σε ήλιο και κρύο. Ρευματισμοί, χοληστερόλη. Για ξηρές επιδερμίδες. Για ώριμο δέρμα.

Ασβεστόνερο: Αντισηπτικό, μυκητοκτόνο, καθαριστικό

Βάλαμο/υπερικό/σπαθόχορτο (Hypericum perforatum): Τονωτικό μυών, κατά της αρθρίτιδας, αντιρυτιδικό (εξαιρετικό), ηλικιακά εγκαύματα, ελαφρά καψίματα, για ρευματισμούς, αμυχές, πληγές (επουλωτικό και αντιβακτηριακό), νευραλγία και τονωτικό του πνεύματος, ισχιαλγία, μώλωπες, λουμπάγκο, κατάθλιψη ιδίως κατά την εμμηνόπαυση, γαστρικά έλκη (όταν καταναλώνεται σε άδειο στομάχι), διουρητικό (συντελεί στην απέκκριση των άχρηστων ουσιών από το σώμα) αλλά και για την πρόληψη της νυχτερινής ενούρησης με επάλειψη της βάσης της σπονδυλικής στήλης με αλοιφή, κατά της ποδάγρας και αρθρίτιδας. Κατά της βρογχίτιδας. Ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Ηρεμεί σπασμούς περιόδου.

Βανίλια: Βελτιώνει τη διάθεση και δίνει τόνωση ενώ ταυτόχρονα χαλαρώνει. Βοηθά τη χώνεψη, ανακουφίζει τις στομαχικές διαταραχές και τονώνει το νευρικό σύστημα. Είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος B (νιασίνη, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη) και σε μαγνήσιο, τα οποία βελτιώνουν την πνευματική διαύγεια και μνήμη.

Το αυξημένο περιεχόμενο της βανίλιας σε μαγγάνιο και χαλκό συμβάλει στην ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και των μυών, καθώς επίσης και ενισχύει την αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού.

Βερυκοκέλαιο: Περιέχει βιταμίνες A και E. Για άτονα, κουρασμένα δέρματα. Ηρεμεί τις κοκκινίλες. Μαλακτικό, δίνει λάμψη και ελαστικότητα, προφυλάσσει από γήρανση, θρεπτικό, προστατευτικό.

Βετίβερ: Διεγείρει το μεταβολισμό και τη κυκλοφορία του αίματος. Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα, ξεμπλοκάρει το μυϊκό σύστημα από κράμπες και στρες. Αφροδισιακό. Έχει εξισορροπητική επίδραση στο ορμονικό σύστημα. Ενισχύει τη μειωμένη λίμπιντο και βοηθά σε περιπτώσεις ανικανότητας και ψυχρότητας. Ξυπνά τη σεξουαλική επιθυμία και αναζωογονεί το σώμα. Αναδομεί το δέρμα. Μειώνει τις ρυτίδες, τις ραγάδες και τις ουλές. Προωθεί την ταχύτερη επούλωση των πληγών. Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και τη σύνθεση φυσικού κολλαγόνου από τον οργανισμό μας. Συνιστάται για ξηρό, ερεθισμένο και αφυδατωμένο δέρμα. Βοηθά τα μαλλιά να μακρύνουν γρήγορα, ενυδατώνει και επαναφέρει την ελαστικότητα της τρίχας, καταπολεμώντας τη τριχόπτωση. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες. Μειώνει τη μυϊκή ένταση, τους νευρικούς σπασμούς και τις κράμπες. Ισχυρό τονωτικό και αποσυμφορητικό οιδημάτων.

Βιταμίνη C: Με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, υπεύθυνη για την παραγωγή του κολλαγόνου, της πρωτεΐνης που δίνει την σφριγηλότητα στο δέρμα. Παράγει τους ιστούς, βοηθά στην διόρθωση του δέρματος και διατηρεί την υφή του, επιβραδύνει τη ζημιά των ελεύθερων ριζών και αποκαλύπτει τη νεανική λάμψη της επιδερμίδας. Η βιταμίνη C συνίσταται κατά τους χειμερινούς μήνες καθώς είναι τέλεια θεραπεία για μετά το καλοκαίρι που η επιδερμίδα έχει ταλαιπωρηθεί και έχει γίνει θαμπή από την έκθεση στον ήλιο και τη ζέστη.

Βιταμίνη E: Κατά των ελεύθερων ριζών, βοηθά στην απορρόφηση της βιταμίνης K, εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση, αναζωογονεί και δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύει την επιδερμίδα περιορίζοντας τα ηλιακά εγκαύματα, αντικαρκινική δράση, εμποδίζει την απώλεια πνευματικών λειτουργιών, την εμφάνιση του Αλτσχάιμερ, επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου του Πάρκινσον, βοηθά τις γυναίκες σε εμμνόπαυση ή εγκυμοσύνη, στη μετεγχειρητική επούλωση πληγών.

Βούτυρο κακάο: Θρεπτικό, ενυδατικό. Ποσοστό έως 15%. Το βούτυρο κακάο εξάγεται από τον καρπό του κακαόδενδρου και περιέχει φυτικά λιπαρά, αντιοξειδωτικά και βιταμίνες E και K που του χαρίζουν ισχυρές επουλωτικές ιδιότητες και το καθιστούν πολύ αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των ραγάδων, των ουλών, των ρυτίδων ακόμη και των μαύρων κύκλων κάτω από τα μάτια.

Βούτυρο καριτέ: Το βούτυρο καριτέ είναι μια εξαιρετική πηγή των βιταμινών A, E, και F. Γι 'αυτό και χρησιμοποιείται ευρέως σε τόσα πολλά προϊόντα αντιγήρανσης και φροντίδας του δέρματος, αφού βοηθάει στη θεραπεία από τις επιπτώσεις του ήλιου, του εκζέματος, της ψωρίασης και διαφόρων άλλων δερματικών παθήσεων.

Γεράνι: Βοηθά στη συναισθηματική-ορμονική εξισορρόπηση και τη μείωση του στρες. Επιπλέον διαθέτει ισχυρή στυπτική, αντιβακτηριδιακή και αντιμικροβιακή δράση. Λίγες σταγόνες αιθερίου ελαίου μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση διάφορων δερματολογικών προβλημάτων, όπως ακμή, στίγματα, λιπαρότητα, ρυτίδες, πληγές, μελανιές, οιδήματα κ.α. Πολύ καλή αντιγηραντική και ενυδατική δράση.

Γιασεμί: Τονωτικό του νευρικού συστήματος, καταπολεμά ψυχοσωματικά προβλήματα, γυναικολογικά προβλήματα και αναπνευστικά. Είναι αντισηπτικό, για ξηρά ευερέθιστα δέρματα. Επίσης καταπολεμά τις ρυτίδες. Πιο συγκεκριμένα το αιθέριο έλαιο γιασεμιού, χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της κατάθλιψης, της αδιαφορίας και της απάθειας. Δίνει αποτελεσματικά, ηρεμία και τόνωση στον οργανισμό. Είναι πολύ καλό στην καταπολέμηση της ξηροδερμίας. Καταπολεμά επίσης τη δυσκολία στην αναπνοή, την καταρροή και τον βήχα.

Γκρέιπφρουτ: Είναι ιδιαίτερα τονωτικό και αναζωογονητικό και βοηθά στην εξάλειψη της κατάθλιψης και στην καταπολέμηση του στρες, των νεύρων και του πονοκέφαλου. Δερματικά βοηθά τον οργανισμό σε περιπτώσεις λιπαρότητας και ραγάδων στην καταπολέμηση της ακμής, την κυτταρίδα και την ξεκούραση των μυών. Διευκολύνει την αποβολή του νερού από το σώμα, την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, και βοηθά την τόνωση των μυών των αθλητών πριν την άσκηση.

Γλυκερίνη: Η γλυκερίνη είναι ένα φυσικό παραπροϊόν που παράγεται κατά τη διαδικασία σαπωνοποίησης και φέρει καθαριστικές και ενυδατικές ιδιότητες.

Δαμασκηλιά: Με αντιοξειδωτικές ιδιότητες και υψηλές βιταμίνες Α και β-καροτίνης, προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες, δουν στο δέρμα καταπραϋντικά και μαλακτικά.

Δενδρολίβανο: Ενεργοποιεί το κυκλοφορικό σύστημα, βοηθά στη διανοητική εξάντληση, κατά των ρευματισμών, κυταρίτιδας, των πονοκεφάλων, πολύ τονωτικό για τα μαλλιά.

Ελιά: Βιταμίνες Α, D, E, Κ, προστατευτικό επιδερμίδας, νύχιας, μαλλιών, θρεπτικό, προστατευτικό, μαλακτικό, δίνει λάμψη και ελαστικότητα, προστατεύει από πρόωρη γήρανση. Ευδατικό. Για την επιβράδυνση της γήρανσης του εγκεφάλου, των εσωτερικών οργάνων και των ιστών, η βοήθεια στη μάχη εναντίον του καρκίνου του στήθους και άλλων καρκίνων, όπως και εναντίον του διαβήτη και του πεπτικού έλκους. Διευκολύνει τη λειτουργία του παχέος εντέρου. Για την αϋπνία, τη ναυτία, τη χολέρα. Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Για την καρδιά, προστατεύει από ελεύθερες ρίζες, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια.

Ελίχρυσος: Αναγεννητικό, επουλωτικό και συσφίγγει τους πόρους του δέρματος, τονώνει τη κυκλοφορία του αίματος, διαλύει τα αιματώματα πρόσφατα και παλιά, ταχύτατα. Αντιφλεγμονώδες. Ηρεμιστικό. Βλεννολυτικό, σμηγματολυτικό, λιπολυτικό, αποχρεμπτικό, αντικαταρροϊκό.

Ευκάλυπτος: Οι αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιακές, αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδες και αποσυμφορητικές ιδιότητες καθιστούν το έλαιο του ευκαλύπτου κατάλληλο για αναπνευστικά προβλήματα όπως πονόλαιμο, άσθμα, βήχα, ρινική συμφόρηση, βρογχίτιδα και ιγμορίτιδα. Ως φυσικό αποσμητικό και αντισηπτικό χρησιμοποιείται για να απολυμάνει την ατμόσφαιρα των δωματίων. Σκοτώνει βακτήρια και μικρόβια και χρησιμοποιείται και από τα νοσοκομεία.

Θυμάρι: Για βρογχίτιδα, βήχα με πόνο. Από τα καλύτερα αντισηπτικά και τονωτικά βότανα. Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα, ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις. Αντισπασμωδικό των πεπτικών οδών, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί τις νευρικές συσπάσεις του στομάχου και του εντέρου. Ακόμη βοηθά στην μείωση του άγχους και της πνευματικής κατάπτωσης.

Καλέντουλα: Μικρές πληγές, σκασίματα, ραγάδες, χιονίστρες, ψωρίαση, έκζεμα, έλκη, μετά το ξύρισμα και την ηλιοθεραπεία, θρεπτικό, προστατευτικό, μαλακτικό, δίνει λάμψη και ελαστικότητα, προφυλάσσει από πρόωρη γήρανση. Συνδυάζεται με λεβάντα, γεράνι. Για τις φλεβίτιδες, τις χιονίστρες, για την επιπεφυκίτιδα, για τη στοματίτιδα, για τη φλεβίτιδα, το στομαχικό έλκος, την καούρα, τη γαστρίτιδα, ως χωνευτικό.

Κανέλα: Ενεργοποιεί το μεταβολισμό και το κυκλοφορικό σύστημα. Μυοχαλαρωτικό, σταματά την αιμορραγία, καταπολεμά κρυώματα. Βοηθάει στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων στον οργανισμό. Συστατικά της κανέλας έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή δράση, χάρη στην ικανότητά τους να εμποδίζουν την ανάπτυξη ανεπιθύμητων βακτηρίων, μυκήτων κ.α. Βοηθά στη δυσπεψία, στην υπέρταση, στην βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, στους πονοκεφάλους, στις κράμπες, στους πόνους της περιόδου και του στομάχου ενώ έχει θετική επίδραση στο έλκος του στομάχου και του δωδεκαδάκτυλου.

Κάρδαμο: Για το διαβήτη, στην αναιμία, επουλώνει τα άτονα έλκη και απομακρύνει τα αέρια των εντέρων, τριχόπτωση, την αιματοουρία, για χρόνιους ερεθισμούς του δέρματος, βρογχική καταρροή, πέτρες της χολής και των νεφρών. Για πανάδες: έγχυμα με μέλι και επάλειψη.

Καρότο: Βιταμίνες Β, C, D, Β καροτίνη, λιπαρά οξέα, αντιφλεγμονώδες, κατά της κυταρίτιδας, αναζωογονητικό

Καρύδα: Συνδυάζεται με ylang-ylang, κατά της χοληστερόλης, βοηθά στην απώλεια βάρους, ηρεμεί εγκαύματα, αντιηλιακό, ενισχύει ανοσοποιητικό, εξαιρετικό ενυδατικό, καλό για τα μαλλιά, μαλακτικό. Κάνει πλούσιο αφρό. Σε μεγάλη ποσότητα ως σαπούνι, μπορεί να ξηράνει το δέρμα. Ποσοστό από 10-30%. Υψηλό ποσοστό σε οιστρογόνα, η αγιουβέρδα το χρησιμοποιεί για εσωτερικές λήψεις για πέτρα στα νεφρά. Για περιπτώσεις τριχόπτωσης και καψίματος.

Κέδρος: Φλεβίτιδα, κυρσοί, ευρυαγγείες, αποτοξίνωση, ακμή, τονωτικό μαλλιών, πιτυρίδα, τριχόπτωση (λιπαρά μαλλιά), φροντίδα προσώπου (λιπαρό δέρμα). Αδυνατιστικό, καταπραϊντικό.

Κεράσι: Μαλακτικό, με πολύ γλυκιά μυρωδιά και εύκολα απορρίψιμο από το δέρμα, θρέφει το ξηρό δέρμα και προστατεύει από την αφυδάτωση. Πλούσιο σε βιταμίνη Ε, φυτοστερόλες και άλφα-ελαιοστεατικό οξύ, κάνει θαύματα ως αντιοξειδωτικό και αναζωογονητική θεραπεία για την καταπολέμηση της γήρανσης του δέρματος και έχει την ικανότητα να απορροφά ένα μέρος της υπερϊώδους ακτινοβολίας. Ιδανικό ως λάδι μασάζ.

Κερί (φυσικό): Αντιμικροβιακό (καταπολεμούν σαλμονέλα), αντιφλεγμονώδες, επουλωτικό, για μαστίτιδες, εκζέματα, ρευματίτιδες, θηλακίτιδες, ακμή

Κρίταμο: Αντιμικροβιακό, καλό για το συκώτι, αντιγηραντικό, καθαριστικό του αίματος.

Κυπαρίσσι: Για ρευματισμούς, ενεργοποίηση κυκλοφορικού, διανοητική εξάντληση, πόνοι περιόδου, εμμηνόπαυση

Λαδιανιά/Κιστός (Cistum creticum): Αποχρεπτικό, στυπτικό, τονωτικό, κατευναστικές ιδιότητες. Αντιβιοτικές ιδιότητες, για καταρράκτη στα μάτια, αιμοστατικό (ρινορραγίες), κατεβάζει τα τριγλυκερίδια μόνο στις μεγάλες ηλικίες, κατεβάζει χοληστερόλη από όλες τις ηλικίες. Καλοήγη αποστήματα, σε σκληρούς όγκους μήτρας και πρωκτού, σε ρινικούς πολύποδες, σε καρκινογόνα έλκη. Εξαιρετικό αντιγηραντικό

Λεβάντα (ανθοϊαμα): Επιδιορθώνει τα τρωτά σημεία και τις έντονες ψυχικές καταστάσεις, επιδρώντας στο νευρικό σύστημα και προσφέροντας ηρεμία και πνευματική ανάταση.

Λεβάντα: Ηρεμιστική και τονωτική δράση, καταπραϊντική, αντιβακτηριδιακή

Λεμόνι: Κατά της μυρμηγκιά, καταρροής, κατάθλιψης, διανοητικής εξάντλησης, πόνων περιόδου, τριχόπτωσης (λιπαρά μαλλιά), πυρετού, πονόλαιμου, πονοκέφαλου. Διεγερτικό.

Λεμονόχορτο: Χρησιμοποιείται για την αρθρίτιδα, τον πυρετό, τα εντερικά παράσιτα, το πεπτικό, σε έντονες ψυχολογικές καταστάσεις και κατά του πονοκέφαλου. Ιδανικό για την αποβολή τοξινών και την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Λουΐζα: Αποτοξινώνει, βοηθά στον πονοκέφαλο, στον πυρετό, κατά της κυταρίτιδας. Θαυμάσιο χωνευτικό, κατά της δυσπεψίας.

Μακαντάμια: Μοιάζει με το αμυγδαλέλαιο και συντηρείται πιο πολύ, προστατεύει τα κύτταρα, εποπλωτικό, θρεπτικό, ενυδατικό, καταπραϋντικό, για ευαίσθητες επιδερμίδες, με ραγάδες, εποπλωτικό, αντιηλιακό, τονώνει μικροκυκλοφορία σε μαζάζ. Για ξηρές επιδερμίδες. Αναπλαστική.

Μαλοτίρα: Δρα ως αντιφλεγμονώδες, βακτηριοστατικό, αντιοξειδωτικό, αντιμικροβιακό, ευστόμαχο, εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό και αντιαναιμικό.

Μύρο: Ακμή, μύκητες στο δέρμα, έρπης, φλεβίτιδα, αιμορροΐδες, στοματική υγιεινή, άφτρες, μύκητες/κολπίτιδες. Αντιβακτηριακό. Αντιγηραντικό.

Μυρτιά: Για αναπνευστικά προβλήματα, όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα, η καταρροή και ο βήχας. Η Μυρτιά έχει επίσης στυπτικές ιδιότητες που την καθιστούν χρήσιμη στη φροντίδα του λιπαρού και ώριμου δέρματος, καθώς και του δέρματος με ανοιχτούς πόρους και ακμή.

Το γλυκό άρωμα της Μυρτιάς μπορεί να έχει θετική επίδραση στο νευρικό σύστημα και την ψυχική κατάσταση. Θεωρείται ότι προάγει τα θετικά συναισθήματα και κατευνάζει την εθιστική, αυτοκαταστροφική και ψυχαναγκαστική συμπεριφορά.

Νεράντζι/νερολί: Τονωτικό νευρικού, τριχόπτωση (λιπαρά μαλλιά), φροντίδα προσώπου (λιπαρό δέρμα)

Νυχτολούλουδο: Βιταμίνη E. Με εσωτερική λήψη βοηθά στο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και την εμμηνόπαυση, ορμονικές διαταραχές κύκλου, θρεπτικό, προστατευτικό, μαλακτικό, δίνει λάμψη και ελαστικότητα, προφυλάσσει από πρόωρη γήρανση. Για άνω των 45 ετών. Για ξηρές επιδερμίδες. Για ώριμο δέρμα.

Παλμαρόζα: Ακμή, έκζεμα / δερματίτιδα, φλεβίτιδα, τονωτικά νευρικού, κατάθλιψη, πόνοι περιόδου, φροντίδα προσώπου (κανονικό δέρμα)

Παλμαρόζα: Είναι κατά κύριο λόγο ένα εξισσοροπητικό, αιθέριο έλαιο αποκλειστικά για θεραπείες αντιγήρανσης του δέρματος. Ρυθμίζει το σμήγμα και την υγρασία του δέρματος μέχρι να εξομαλύνει τις αντιθέσεις. Κατά της ακμής, βοηθητικό του νευρικού συστήματος, πολύ ισχυρό μυκητοκτόνο και βακτηριοκτόνο.

Παπαρουνόσπορος: Κατά της αϋπνίας (ελαφρύ υπνωτικό), αντιβηχικό, προκαλεί ευφορία.

Πατσουλί: Βοηθάει στην ανάπλαση των κυττάρων. Μαλακώνει και απαλύνει το σκληρό, ξηρό και σκασμένο δέρμα. Έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες που καταπολεμά τις ρυτίδες. Αναζωογονεί την επιδερμίδα.

Περγαμόντο: Προκαλεί χαρούμενη διάθεση και είναι ιδανικό για την κατάθλιψη. Οι αντισηπτικές ιδιότητες του περγαμόντου το καθιστούν ιδανικό για την θεραπεία της ακμής, ψωρίασης, εκζέματος.

Πιπερόριζα (ginger): Μυϊκά προβλήματα, βρογχίτιδα, καταρροή, βήχας, κυτταρίτιδα, δυσπεψία, κολικοί, πόνοι περιόδου. Διεγερτικό, ενισχύει το κυκλοφορικό, κατά της ναυτίας.

Πλουμέρια (ανθοΐαμα): Βοηθά στην ενδυνάμωση της αξιοπρέπειας και ενισχύει την δυνατότητα του «όχι», όταν αυτό πρέπει να ειπωθεί από αδύναμους ανθρώπους. Προστατεύει τους ανθρώπους που έχουν την τάση να παραμελούν τον εαυτό τους και να φροντίζουν μόνο τον εαυτό τους.

Πορτοκάλι: Έχει αντισηπτική και βακτηριοστατική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως επίθεμα σε κάποιο σημείο του δέρματος που χρειάζεται απολύμανση. Συμβάλει στην παραγωγή κολλαγόνου στην επιδερμίδα, στην προστασία των αγγείων και στην απομάκρυνση των πανάδων και των δυσχρωμιών.

Ρόδι: Περιέχει βιταμίνες Κ, C, E, Β6, χαλκό, κάλλιο, σίδηρο, μαγγάνιο, φωσφόρο, ασβέστιο, αντιοξειδωτικά (περισσότερα από το πράσινο τσάι), πολυφαινόλες, φυλλικό και ελλαγικό οξύ. Οι ευεργετικές δράσεις στην υγεία του δέρματος οφείλονται αφ' ενός μεν στην βιταμίνη C που προάγει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, αφ' ετέρου στα αντιοξειδωτικά που καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες και καθυστερούν την γήρανση του δέρματος.

Ρόδο Δαμασκού: Συσφιγγτικό, τονώνει την επιδερμίδα. Αντιγηραντικό, συμβάλλει στην αναγέννηση της επιδερμίδας και στη πρόληψη των συνεπειών της γήρανσης.

Δροσιστικό, ηρεμεί τις κοκκινίλες και τις αλλεργικές αντιδράσεις.

Ρύζι (πρωτεΐνες): Μαλακτική και ενυδατική δράση. Δίνει λάμψη.

Σαμπούκος: Για την αντιμετώπιση της γρίπης, είναι πλούσιος σε πολλές βιταμίνες (κυρίως Α, Β, C), λευκαίνει το δέρμα και να σβήνει τις φακίδες, ως μαλακτικό και επουλωτικό, εσωτερικό καθαρτικό, αποχρεμπτικό, διουρητικό και εφιδρωτικό, για μωλωπισμούς, διαστρέμματα, τραύματα και χιονίστρες.

Σανδαλόξυλο: Εξασφαλίζει χαλάρωση, για την ενυδάτωση του δέρματος και τη θεραπεία του ξηρού και σκασμένου δέρματος, κατά της ανάπτυξης βακτηρίων.

Σησαμέλαιο: Αντιηλιακή δράση για σώμα και μαλλιά, για τα τσιμπήματα εντόμων, ελαφρά εγκαύματα, προφυλάσσει από τον αέρα, για δερματικούς ερεθισμούς, θρεπτικό, προστατευτικό, μαλακτικό, δίνει λάμψη και ελαστικότητα, προφυλάσσει από πρόωρη γήρανση.

Σιτέλαιο: Βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β3, Β6, D, E, F (βοηθά στην απορρόφηση C), Κ, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, κάλλιο, μαγγάνιο, νάτριο, θειάφι, πυρίτιο, χαλκό, σίδηρο. Βελτιώνει την αναιμία, κούραση, μνήμη, αναζωογονητικό, θρεπτικό. Εξαιρετικό συμπλήρωμα διατροφής για την έγκυο και τα μικρά παιδιά (λόγω πυριτίου βοηθά στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος), αραιωμένο σε ποσοστό 30% επειδή είναι παχύρρευστο. Για ώριμο δέρμα. Προλαμβάνει έκζεμα, δυσπεψία, κυρσούς. Αντιπηκτικό αίματος. Οξειδωτικές, αντικαρκινικές ιδιότητες. Σε καρδιοαγγειακά προβλήματα. Εξωτερική χρήση: Για τους κουρασμένους μυς, προστατευτικό, μαλακτικό, δίνει λάμψη και ελαστικότητα στο δέρμα, προφυλάσσει από πρόωρη γήρανση.

Σταφυλοκουκουτσέλαιο: Βιταμίνη E, λονολεϊκό οξύ, αντιοξειδωτικό, ενάντια στις ελεύθερες ρίζες και τη γήρανση, αναγεννητικό.

Τίλιο: Καρδιοτονωτικό, υπέρταση, χαλαρωτικό νευρικού συστήματος, άγχος από πονοκεφάλους, κρύωμα, πυρετό, ισχυαλγίες.

Ύσσωπος: Αποτοξινωτικό, αντισπασμωδικό, αντιμυκητιασικό, αντισηπτικό, αντιβιοτικό, τονωτικό, στυπτικό, στομαχικό καθώς επίσης διαλύει τα αέρια του στομάχου. Το φυτό έχει τη δυνατότητα να μειώσει τον πυρετό. Το τσάι του χρησιμοποιείται για γαργάρες καθώς η αναλγητική δράση του βοτάνου καταπραύνει από τον βήχα και τον πονόλαιμο, όπως επίσης, είναι καλό για την καρδιά. Τέλος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα καθώς είναι διουρητικό και φυσική θεραπεία για το

οίδημα. Οι δε διουρητικές του ιδιότητες, προκαλούν συχνουρία, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς ξεπλένει τις τοξίνες από το σώμα.

Φασκόμηλο: Άφτρες, τονωτικό νευρικού συστήματος. Νευρώσεις στομάχου, τονωτικό στομάχου, χωνευτικό, για τον πυρετό, για πονόλαιμο, για ουλίτιδα, ανοίγει τις ορέξεις, ενδυναμώνει τα μαλλιά, για πληγές που δεν επουλώνονται γρήγορα, για τη δυσκοιλιότητα, για το ζάχαρο.

Χαμομήλι: Αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, επουλωτικό, έντονο άρωμα, ηρεμιστικό βότανο, αντιγηραντικό. Ακμή, έρπης, έκζεμα / δερματίτιδα, ψωρίαση, πόνος στα αυτιά, αιμορροΐδες, κολικοί, μυϊκοί πόνοι, ρευματισμοί, οσφυαλγία, πονοκέφαλος, χαλαρωτικό, πόνοι περιόδου, μύκητες/κολπίτιδες. Καταπραϋντικό. Για κολικούς, πυρετό, κρυώματα

Χιλιόφυλλο: Το καλύτερο αντισηπτικό, σταματά την αιμορραγία, κατά των φλεγμονών των αρθρώσεων, κατά της φλεβίτιδας αιμορροΐδων, ρίχνει την πίεση, απομακρύνει τις τοξίνες. Εμποδίζει την τριχόπτωση και καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό δέρμα κυρίως. Βοηθά στην ανάπλαση των ιστών.

Ψευδάργυρος (οξειδίο): Το οξειδίο του ψευδαργύρου είναι ένα μηχανικό φίλτρο που συγκρατεί τόσο την UVA, όσο και την UVB ακτινοβολία. Δημιουργεί πάνω στο δέρμα ένα προστατευτικό πλέγμα που αντανάκλαει τις ακτίνες του ηλίου, χωρίς να εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος. Είναι το μοναδικό αντιηλιακό φίλτρο που θεωρείται απόλυτα ασφαλές και επιτρέπεται για χρήση στις παιδικές αντιηλιακές κρέμες. Η σκόνη του οξειδίου του ψευδαργύρου δεν πρέπει να εισέλθει στις αναπνευστικές οδούς, γι' αυτό φροντίστε να καλύψετε το στόμα και τη μύτη με ένα μαντήλι ή μια χαρτοπετσέτα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Αυτές οι πληροφορίες είναι αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς. ΔΕΝ έχουν σκοπό να παρέχουν ιατρική συμβουλή. Οι συγγραφείς δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη για τυχόν συνέπειες από οποιαδήποτε θεραπεία, διαδικασία, άσκηση, τροποποίηση της διατροφής, τη δράση ή την εφαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής που προκύπτει από την ανάγνωση ή μετά τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτές τις πληροφορίες. Η πληροφορία αυτή δεν αποτελεί την πρακτική της ιατρικής και δεν υποκαθιστά τις συμβουλές του παθολόγου σας ή άλλου φορέα παροχής υγειονομικής περίθαλψης. Προτού αναλάβει οποιαδήποτε θεραπεία, ο αναγνώστης θα πρέπει να ζητήσει τη συμβουλή γιατρού, ή άλλου φορέα παροχής υγειονομικής περίθαλψης