

# VŮNĚ, KTERÉ VÁS POSTAVÍ NA NOHY I POSADÍ NA ZADEK

## Jak vůně smíchat a použít

Éterické oleje smíchejte v poměru, který vám bude ladit nebo postupujte metodou kapka po kapce.

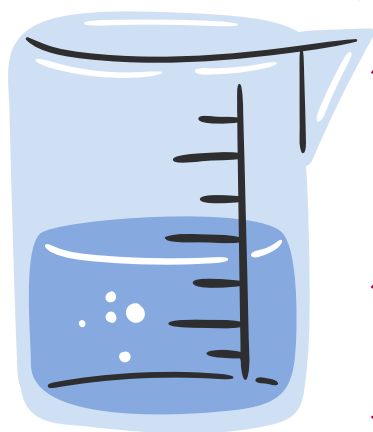
### Míchání vůní kapka po kapce

Dejte od každé vůně 1 kapku. Přivoňte si a zjistěte, která vůně vám ve směsi chybí a která naopak dominuje. Dodejte 1 kapku vůně, která pocitově chybí a přivoňte si.

Co se stalo? Jak se směs změnila? Zanikl některý tón?

Pokud přidaná vůně dominuje příliš, přidejte 1 kapku od všech ostatních (budete mít tím pádem 2 kapky od každé vůně) a začněte znovu.

Takhle krůček za krůčkem postupujte až k finální směsi.



10–15 kapek do inhalační tyčinky

8–15 kapek do aromalampy

difuzér počet kapek podle návodu výrobce

10–15 kapek do osobního roll-onu

15–30 kapek do 30 ml alkoholu -> interiérový sprej

8 kapek do 10 ml hydrofilního oleje -> voňavá koupel

15–20 kapek do 30 ml oleje -> tělový olej

### Některé oleje vám chybí?

Použijte Aromix - on-line voňavou laboratoř

<https://www.aromadoteky.cz/aromix/>

Ludmila Kotalíková  
[www.aromadoteky.cz](http://www.aromadoteky.cz)

# VŮNĚ, KTERÉ VÁS POSTAVÍ NA NOHY I POSADÍ NA ZADEK

## Prokrastinace, nedostatek vůle pracovat

Bazalka tulsi – praktičnost, uzemňuje, lítání hlavou v oblacích, pevně postaví na nohy.

Bazalka sladká – osvěžuje, povzbudí, podpoří záměr.

Bergamot – harmonizace, pečuje o vztahy, vnitřní vztek a podrážděnost.

Borovice – zakořeňuje, dodává pevnost, podporuje vnitřní usebrání, stahuje do nitra.

Vetiver – pevnost, síla a odhodlání, posiluje vůli a odolnost. Posiluje koncentraci a nastolí vnitřní klid a jistotu.

Směs pro Hanku: Bazalka t. 1 kapka, bazalka sl. 1 kapka, bergamot 10 kapek, borovice 3 kapky, vetiver 0,5 kapky.

## Únava, nedostatek energie

Mateřídouška – posiluje když se cítíte unavení.

Cypřiš – životní síla, opora při únavě a vyčerpání, posiluje. Nové řešení a cesty.

Pačuli – pevnost průbojnost, větší rozhodnost a aktivita. Podporuje schopnost jít za svým cílem, osvěžuje při mentální vyčerpanosti.

Směs pro Lubomíra: Pačuli 3 kapky, cypřiš 2 kapky, mateřídouška 1 kapka.

## Radost z tvorby, hravost a rozproudění energie

Koriandr – vhled do nitra, únava a ochablost mysli, rozproudí energii.

Mandarinka – jemnost, vnitřní dítě. Hravost, radost, rozzáří srdce, přidá těšení.

Benzoe – napřímení, být sám sebou. Dodává pocit tepla, pomáhá stát si za svým a přitom si uchovat vnitřní klid.

Směs pro Veroniku: Mandarinka červená 6 kapek, benzoe abs 6 kapek, koriandr 4 kapky.

Ludmila Kotalíková  
[www.aromadoteky.cz](http://www.aromadoteky.cz)

# VŮNĚ, KTERÉ VÁS POSTAVÍ NA NOHY I POSADÍ NA ZADEK

## Podpora koncentrace a tvůrčích myšlenek

**Lípa** – obejmutí, odpuštění, domov. Zhmotněná laskavost (i vůči sobě), zklidní roztěkanou mysl a uleví při přepracování.

**Jasmín** – rovnocennost, přímočarost. Pomůže naladit se na vlastní intuici. Vnímavost ke své duši. Laskavě posílí a zahřeje.

**Vetiver** – ujmout se sám sebe, mít se rád. Klid, tolerance, pomalé, ale trvalé řešení. Uzemnění, zakořenění.

**Směs pro Žanetu:** Jasmín sambac 3 kapky, lípa abs 4 kapky, vetiver 1 kapka.

## Přehlcení nápady, vyčištění a zklidnění mysli

**Grapefruit** – odstraňuje a čistí mysl zahlcenou myšlenkami. Osvěžuje, dodá energii.

**Heřmánek modrý** – uvolňuje nervový stres, zklidňuje.

**Kadidlovník** – umí přerušit neustálý kolotoč myšlenek v naší hlavě. Podporuje meditaci.

**Geranium** - zklidňuje mysl, která je přehlcená nápady. Posiluje při mentálním vyčerpání.

**Směs pro všechny:** Grapefruit 6 kapek, heřmánek modrý 1 kapka, geranium 3 kapky, kadidlovník 2 kapky.

POUŽITÍ AROMATERAPIE KONZULTUJTE S AROMATERAPEUTEM NEBO LÉKAŘEM U DĚTÍ DO 5 LET  
NEBO POKUD JSTE TĚHOTNÁ. KONZULTACE JE VHODNÁ I KDYŽ TRPÍTE EPILEPSIÍ, ASTMATEM,  
SRDEČNÍM ONEMOCNĚNÍM NEBO BERETE LÉKY NA ŘEDĚNÍ KRVE.

**Ludmila Kotalíková**  
**[www.aromadoteky.cz](http://www.aromadoteky.cz)**