



Udako Euskal Unibertsitatea

Ikastaroa: **SENDABELARRAK: TERAPIA HERRIKOIA
BAINA ZIENTIFIKOA ERE**

Irakaslea: Itziar Salegi

Data: 2008ko uztailearen 14tik 18ra



AROMATERAPIA

ETA

SENDABELARRAK



Udako Euskal Unibertsitatea

AROMATERAPIA



ESENTZIAL OLIOEN ZERRENDA

1. ALBARAKA	ALBAHACA	<i>Ocimum basilicum</i>
2. ALKANFOR TXURIA	ALCANFOR	<i>Cinnamomum camphora</i>
3. ALTZIFREA	CIPRÉS	<i>Cupressus sempervirens</i>
4. AZENARIOA	ZANAHORIA	<i>Daucus carota</i>
5. BENJUI	BENJUI	<i>Styrax benzoin</i>
6. BERGAMOTA	BERGAMOTA	<i>Citrus bergamia</i>
7. BETIBER	VETIVER	<i>Vetiveria zizanioides</i>
8. ERRAMUA	LAUREL	<i>Laurus nobilis</i>
9. ERROMEROA	ROMERO	<i>Rosmarinus officinalis</i>
10. EUKALIPTOA	EUCALIPTO	<i>Eucalyptus globulus</i>
11. EZKAIA	TOMILLO	<i>Thymus vulgaris</i>
12. GERANIOA	GERANIO	<i>Pelargonium, graveolens</i>
13. ILTZEA	CLAVO	<i>Syzygium aromaticum</i>
14. INTSENTSUA	INCIENSO	<i>Boswellia carteri</i>
15. IPURUA	ENEBRO	<i>Juniperus communis</i>
16. ISIPU-BELARRA	HISOPO	<i>Hyssopus officinalis</i>
17. IZPILIKUA	ESPLIEGO	<i>Lavandula spica</i>
18. JENGIBREA	JENGIBRE	<i>Zingiber officinalis</i>
19. KAMAMILA	MANZANILLA	<i>Anthemis nobilis</i>
20. KANELA	CANELA	<i>Cinnamomum verum</i>
21. KUMINOA	COMINO	<i>Cuminum cyminum</i>
22. LABANDA	LAVANDA	<i>Lavandula officinalis,</i>
23. LARANJA	NARANJA	<i>Citrus aurantium</i>
24. LEMONGRASS	LEMONGRASS	<i>Cymbopogon citratus</i>
25. LIMOIA	LIMÓN	<i>Citrus limon</i>
26. LITSEA	LITSEA	<i>Litsea cubeba</i>
27. MANDARINA	MANDARINA	<i>Citrus reticulata</i>
28. MENDAROA	MEJORANA	<i>Origanum marjorana</i>
29. MENTA	MENTA	<i>Mentha piperita</i>
30. MIHILUA	HINOJO	<i>Foeniculum vulgare</i>
31. MIRRA	MIRRA	<i>Commiphora myrrha</i>
32. PALMAROSA	PALMAROSA	<i>Cymbopogon martinii</i>
33. PATXULIA	PACHULI	<i>Pogostemon cablin</i>
34. PERUKO BALTSAMOA	BÁLSAMO DE PERÚ	<i>Syroxyton balsamum</i>
35. PETIT-GRAIN	PETIT-GRAIN	<i>Citrus aurantium var. amara</i>
36. PINUA	PINO	<i>Pinus sylvestris</i>
37. PIPER BELTZA	PIMIENTA NEGRA	<i>Piper nigrum</i>
38. POMELOA	POMELO	<i>Citrus paradisi</i>
39. SALBIA (AMAROA)	SALVIA	<i>Salvia Sclarea</i>
40. SALBIA	SALVIA	<i>Salvia lavandulifolia</i>
41. SANDALOA	SANDALO	<i>Santalum album</i>
42. TE ZUHAITZA	ÁRBOL DE TÉ	<i>Melaleuca alternifolia</i>
43. TREMENTINA	TREMENTINA	<i>Pinus Palustris</i>
44. YLANG-YLANG	YLANG-YLANG	<i>Cananga odorata</i>
45. ZEDROA	CEDRO	<i>Zedrus atlantica</i>

AURKIBIDE TERAPEUTIKOA

ARNASKETA APARATUA

AMIGDALITISA: Ezkaia, Erratua, Bergamota, Geranioa, Isipu-belarra, Salbia Labandulifolia, Salbia Sclarea

ASMA: Benjuí, Intsentua, Eukaliptoa, Labanda, Iltzea, Altzifrea, Isipu-belarra, Mendaroa, Izpilikua, Limoia, Te zuhaitza, Ezkaia, Menta, Peruko Baltsamoa

BRONKITISA: Peruko Baltsamoa, Bergamota, albaraka, Benjuí, Iltzea, Alkanforra, Labanda, Izpilikua, Limoia, Zedroa, Intsentsua, Menta, Erromeroa, Sandaloa, Te Zuhaitza, Ezkaia, Ipurua, Naranja, Trementina, Isipu-belarra, Altzifrea, Mendaroa, Eukaliptoa, Mirra

EZTARRIKO ARAZOAK: Te Zuhaitza, Bergamota, Geranioa, Eukaliptoa, Labanda, Pinua, Mirra, Isupu-belarra, Salbia Labandulifolia, Salbia Sclarea, Ezkaia, Jengibrea, Sandaloa

EZTULA: Benjuí, Peruko Baltsamoa, Albaraka, Altzifrea, Eukaliptoa, Intsentsua, Mirra, Menta, Sandaloa, Zedroa, Pinua, Erromeroa, Jengibrea, Mendaroa, Alcanforra, Isupu-belarra, Piper beltza, Ipurua, Erromeroa, Te zuhaitza, Salbia Lavandulifolia, Salbia Sclarea

KATARROA: Zedroa, Eukaliptoa, Intsentsua, Ipurua, Sandaloa, Te zuhaitza, Ezkaia, Trementina, Piper Beltza, Mirra, Labanda, Isupu-belarra, Izpilikua, Limoia, Menta, Pinua, Jengibrea

LARINGITIS: Benjuí, Sandaloa, Ezkaia, Mirra, Labanda, Izpilikua, Intsentsua, Salbia Sclarea, Salbia Labandulifolia

OTITISA: Kamamila, Albaraka, Isupu-belarra, Labanda, Izpilikua,

SINUSITISA: Eukaliptoa, Menta, Te zuhaitza, Labanda, Jengibrea, Pinua

AZALA

AKNEA: Te zuhaitza, Bergamota, Geranioa, Limoia, Labanda, Izpilikua, Kamamila, Alkanfor txuria, Zedroa, Ipurua, Iltzia, Sandaloa, Erromeroa, Palmarosa, Pomeloa, Litsea, Lemongrass, Mandarina, Menta, Petitgrain, Salbia Sclarea, Salbia Labandulifolia, Vetiver, Ylang-ylang, Pachulí

ALERGIA: Kamamila, Labanda

ALOPEZIA: Erromeroa, Labanda, Salbia Sclarea, Salbia Labandulifolia, Kamamila, Ipurua, Zedroa, Pomeloa, Patxulia, Ylang-ylang

AZAL HANDITUA, NARRITUA: Labanda, Kamamila, Mirra, Patxulia, Salbia Sclarea, Mirra, Menta, Sandaloa, Te zuhaitza, Zedroa, Isipu-belarra

AZAL HELDUA, ZIMURRAK: Labanda, Mirra, Intsentsua, Patxulia, Salbia Sclarea, Palmarosa, Azenarioa, Geranioa, Mandarina, Sandaloa, Ylang-ylang

AZAL, ILE KOIPETSUA: Bergamota, Altzifrea, Zedroa, Geranioa, Ipurua, Labanda, Ylang-ylang, Te zuhaitza, Limoia, Mihilua, Lemongrass, Litsea, Mandarina, Patxulia, Petitgrain, Erromeroa, Alkanfor Txuria, Azenarioa, Salbia Sclarea, Betiber, Ezkaia, Sandaloa

AZAL LEHORRA: Kamamila, Labanda, Geranioa, Sandaloa, Ylang-ylang, Izpilikua, Intsentsua, Peruko Baltsamoa

BARIZE-ULTZERAK: Te zuhaitza, Labanda, Bergamota

DERMATISIA: Kamamila, Labanda, Ipurua, Geranioa, Zedroa, Isipu-belarra, Palmarosa, Patxulia, Erromeroa, Salbia Sclarea, Salbia Labandulifolia, Ezkaia, Ipurua, Menta

EKZEMA: Bergamota, Kamamila, Labanda, Izpilikua, Geranioa, Ipurua, Isupu-belarra, Zedroa, Azenarioa, Mirra, Patxulia, Erromeroa, Salbia Labandulifolia, Ezkaia

ERREDURAK: Labanda, Izpilikua, Te zuhaitza, Kamamila, Geranioa, Eukalipto,

ERROITZAK: Benjuí, Mirra, Patxulia, Sandaloa, Peruko Baltsamoa, Geranioa



FORUNKULUAK: Te zuhaitza, Labanda, Izpilikua, Bergamota, Eukaliptoia, Kamamila, Limoia, Ezkaia

GARATXOAK: Te zuhaitza, Limoia, Kanela

GEHIEGIZKO TRANSPIRAZIOA: Zipresa, Litsea, Lemongrass, Petitgrain, Salbia Labandulifolia

GRANOAK: Te zuhaitza, Labanda, Izpilikua, Limoia, bergamota, Litsea, Eucalipto zitriodora, Alkanfor txuria, Mandarina

HERPESA: Te zuhaitza, Bergamota, Eukaliptoia, Geranioa, Limoia, Menta

INTSEKTU UXAGARRIA: Eukaliptoia, Labanda, Albaraka, Geranioa, Litsea, Menta, Zedroa, Bergamota, Iltzia, Lemongrass, Patxulia, erromeroa, Altzifrea

INTSEKTUEN ZIZTADAK: Te zuhaitza, Labanda, Izpilikua, Kamamila, Eukaliptoia, Kanela, Ezkaia, Bergamota, Limoia, Ylang-ylang

KAILUAK: Te zuhaitza, Limoia, Kanela

MOZKETAK: Labanda, Izpilikua, Te zuhaitza, Kamamila, Geranioa, Benjuí, Iltzia, Eukaliptoia, Isipu-belarra, Limoia, Pinua, Salbia Labandulifolia, Ezkaia, Betiber,

ONDDOAK: Te zuhaitza, Labanda, Izpilikua, Mirra, Patxulia, Iltzia, Eukaliptoia, Limoia, Lemongrass

ORBAINAK, ILDOAK: Labanda, Intsentusa, Palmarosa, Sandaloa, Patxulia, Mandarina,

PSORIASIA: Bergamota, Labanda, Kamamila, Azenarioa

ZAHIA: Izpilikua, Ipurua, Zedroa, Eukaliptoia, Limoia, Te zuhaitza, Salbia Sclarea, Salbia Labandulifolia, Erromeroa, Limoia, Patxulia

ZAURIAK: labanda, Izpilikua, Te zuhaitza, Eukaliptoia, Geranioa, Altzifrea, Mirra, Erromeroa, Ipurua, Bergamota, Iltzia, Isupu-belarra, Patxulia, Intsentsua, Iltzia, Kamamila, Betiber,

ZORRIAK: Izpilikua, Eukaliptoia, Geranioa, Kanela, Erromeroa, Ezkaia, Trementina, Pinua

ENDOKRINO SISTEMA

AMAREN BULAR-ESNE EZA: Mihilua

AMENORREA: Kamamila, mendaroa, Mirra, Salbia Sclarea, Salbia Lavandulifolia, Isupu-belarra, Mihilua, Ipurua, Albaraka

AURREHILEKO SINDROMEA: Kamamila, Labanda, Mendaroa, Geranioa, Azenarioa

AZKUREA(PRURITOA): Begamota,. Labanda Te zuhaitza, Ipurua, Zedroa

DISMENORREA: Kamamila, Mendaroa, Erromeroa, Salbia Sclarea, Altzifrea, Ipurua, Salbia Lavandulifolia, Isupu-belarra, Mirra, Albaraka, Izpilikua, Erromeroa, Intsentsua

ERDITZEKO MINA: Labanda, Salbia Sclarea, Kanela

KANDIDIASIA: Te zuhaitza, Geranioa, Bergamota, Mirra

LEUKORREA: Bergamota, Labanda, Izpilikua, Mirra, Sandaloa, Intsentsua, Salbia Sclarea, Te zuhaitza, Mendaroa, Erromeroa, Eukaliptoia, Isupu-belarra, Ipurua, Kanela

MENOPAUSIA: Kamamila, Altzifrea, Isupu-belarra, Geranioa,

MENORRAGIA: Altzifrea, kamamila

INMUNOLOGIKO SISTEMA

BARIZELA: Te zuhaitza, Labanda, Bergamota, Kamamila, Eukaliptoia

ELGORRIA: Te zuhaitza, Eukaliptoia, Bergamota, Labanda, Izpilikua

GRIPEAK, HOTZERIAK: Te zuhaitza, Ezkaia, Pinua, Eukaliptoia, Mendaroa, Erromeroa, Trementina, Salbia Lavandulifolia, Bergamota, Limoia, Jengibrea, Ipurua, Menta, Alkanforra, Albaraka, Kanela, Iltzea, Pomeloia

SUKARRA: Te zuhaitza, Eukaliptoia, Menta, Erromeroa, Bergamota. Alkanforra, Limoia, Lemongrass, Ipurua, Albaraka

LISERIKETA APARATOA

AFTAK: Mirra, Geranioa, Te zuhaitza

AHOAN INFEKZIOAK: Mihilua,, Mirra, Bergamota, Te zuhaitza, Ezkaia, Salbia Sclarea, Salbia Lavandulifolia, Altzifrea, Limoia, Naranja

BEHERAKOA: Kamamila, Labanda, Erromeroa, Eukaliptoia, Geranioa, Alkanforra, Piper Beltza, Altzifrea, Menta, Sandaloa

BIHOTZERREA: Piper beltza

ESPASMO GASTRIKOAK: Labanda, Salbia Sclarea, Sandaloa,, Jengibrea, Menta, Piper Beltza, Kanela

FLATULENTZIA: Labanda, Menta, Kamamila, Alkanforra, Mihilua, Isupu-belarra, Bergamota, Piper Beltza, Erromeroa, Menta, Mendarora, Mirra

GASTRITISA: Kamamila, Labanda

GIBEL KONGESTIOA: Kamamila, Erromeroa, Salbia Lavandulifolia, Altzifrea

GORAKOA: Piper Beltza, Labanda, Kamamila, Menta, Sandaloa, Iltzea, Mihilua, Jengibrea, Salbia Sclarea, Albaraka

HAGINAK, HORTZAK: Kamamila, Iltzea, Mirra, Menta

HORTZALDIA (UMEAK): Kamamila

KOLESTEROLA: Erromeroa

KOLIKOAK: Kamamila, Labanda, Sandaloa, Menta, Mendarora, Piper Beltza, Erromeroa, Salbia Sclarea, Azenarioa, Mihilua, Jengibrea, Isupu-belarra

IDURRERIA: Piper Beltza, Mendarora, Laranja, Kanela Mihilua, Palmarosa

INDIGESTIOA: Labanda, Izpilikua, Kamamila, Mendarora, Menta, Laranja,, Mihilua, Piper Beltza, Litsea, Salbia Sclarea, Ezkaia, Erromeroa, Jengibrea, Iltzea, Mandarina, Mirra, Petitgrain



NERBIO SISTEMA

ANTSIETATEA: Bergamota, Labanba, Ylang-Ylang, Kamamila, Geranioa, Sandaloa, Altzifrea, Benjuí, Isupu-belarra, Ipurua, Mendaroa, Patxulia

BERTIGOA: Labanda, Izpilikua, Menta, Kamamila, Albaraka

BURUKO MINA: Labanda, Izpilikua, Erromeroa, Menta, Kamamila, Mendaroa, Eukaliptoa, Salbia Sclarea,

BURUKO NEKEA (konzentratzeko): Erromeroa, Menta, Albaraka

ESTRESA, NERBIO TENTSIOA: Labanda, Kamamila, Intsentusa, Bergamota, Benjuí, Mendaroa, Patxulia, Sandaloa, Betiber, Ylang-ylang, Salbia Sclarea, Zedroa, Ipurua, Altzifrea, Geranioa, Isupu-belarra, Mandarina, Laranja, Palmarosa

INSOMNIOA: Kamamila, Labanda, Sandaloa, Betiber, Ylang-ylang, Mandarina, Mendaroa

MIGRAINAK: Labanda, Salbia Sclarea, Albaraka, Mendaroa, Menta, Erromeroa, Kamamila

NEKE FISIKOA: Albaraka, Menta, Erromeroa, Menta, Eukaliptoa, Jengibrea, Pinua, Ezkaia, Izpilikua, Lemongrass, Kuminoa, Patxulia, Salbia Sclarea, Salbia Lavandulifolia, Betiber, Ylang-ylang

NEURALGIA, ZIATIKA: Kamamila, Izpilikua, Eukaliptoa, Geranioa, Mendaroa, Erromeroa, Pinua, Menta, Trementina

SHOCKA: Labanda, Menta, Alkanforra, Izpilikua

GERNU APARATUA

ZISTITISA: Kamamila, Bergamota, Labanda, Izpilikua,, Te zuhaitza, Bergamota, Ezkaia, Zedroa, Ipurua, Eukaliptoa, Intsentsua, Sandaloa, Pinua, Trementina

URETRITISA: Te zuhaitza, Bergamota, Trementina

ZIRKULAZIOA, MUSKULUAK, ARTIKULAZIOAK

ARTERIOESKLEROSIA: Erromeroa, Ipurua

ARTRITISA: Erromeroa, Piper beltza, Kamamila, Eukaliptoia, Alkanforra, Jengibrea, Mendaroa, Benjuí, Ipurua, Limoia, Iltzea, Ezkaia, Trementina, Pinua, Zedroa, Salbia Lavandulifolia, Betiber

BARIZEAK: Altzifrea, Limoia

ERREUMA: Labanda, Jengibrea Erromeroa, Ipurua, Kamamila, Mendaroa, Altzifrea, Pinua, Izpilikua, Alkanforra, Benjuí, Peruko Baltsamoa, Kanela, Iltzea, Piper Beltza, Trementina, Ezkaia, Betiber, Limoia, Salbia Lavandulifolia, Mihilua, Azenarioa, Zedroa, Albaraka

GIZENTASUNA: Mihilua, Ipurua, Limoia, Laranja, Mandarina

HEMORROIDEAK: Altzifrea, Ipurua, Mirra, Geranioa, Intsentsua

HEZUERIA: Erromeroa, Ipurua, Benjuí, Azenarioa, Albaraka, Alkanforra, Trementina, Ezkaia, Pinua

HIPERTENTSIOA: Labanda, Ylang-ylang, Mendaroa, Salbia Sclarea, Limoia

HIPOTENTSIOA: Erromeroa, Alkanforra, Ezkaia, Isupu-belarra, Salbia Lavandulifolia

LIKIDO ERRETENTZIOA: Ipurua, Erromeroa, Azenarioa, Ezkaia, Trementina, Pinua, Benjuí, albaraka, Patxulia

MUSKULUEN GOGORTASUNA: Labanda, Izpilikua, Mendaroa, Erromeroa, Piper Beltza, Pinua, Altzifrea, Pomeloa

MUSKULUEN MINA: Erromeroa, Piper Beltza, Kamamila, Eukaliptoia, Jengibrea, Mendaroa, Alkanforra, Albaraka, Izpilikua, Labanda, Menta, Pinua, Ezkaia, Salbia Sclarea, Salbia Lavandulifolia, Trementina, Betiber, Lemongrass

OKERDURAK: Labanda, Izpilikua, Mendaroa, Kamamila, Iltzea, Alkanforra, Piper Beltza, Erromeroa, Ezkaia, Betiber, Pinua, Iltzea, Eukaliptoia

OSPELAK: Kamamila, Limoia, Mendaroa, Piper Beltza

PALPITAZIOAK: Ylang-ylang, Laranja, labanda

TOXINAK: Mihilua, Pomeloa, Ipurua, Azenarioa, Kominoa

UBELAK: Alkanforra, Isupu-belarra

ZELULITISA: Mihilua, Geraniaoa, Pomeloa, Ipurua, Erromeroa, Ezkaia, Limoia, Altzifrea, Labanda

ZIRKULAZIO TXARRA: Erromeroa, Jengibrea, Eukaliptoia, Piper Beltza, Salbia Lavandulifolia, Lemongrass, Benjuí, Altzifrea, Geraniaoa, Limoia, Kuminoa, Peruko Baltsamoa, Kanela

TOXIZITATEA

ARRISKUTSUAK:

Alkanfor txuria, kanela, zedroa, iltzea, ipurua, eukaliptoia, mihilua, isipubelarra, erramua, piper beltza, ezkaia, trementina

AZALA NARRITZEN DUTE:

Pinua, albaraka, kanela, zedroa, iltzea, eukaliptoia, menta, jengibrea, limoia, piper beltza, ezkaia

AZALA SENTZIBILIZATZEN DUTE:

Albaraka, te zuhaitza, Peruko baltsamoa, benjuí, zedroa, geranioa, jengibrea, erramua, lemongrass, limoia, litsea, kamamila, menta, naranja, pinua, ezkaia, trementina, ylang-ylang

FOTOTOXIKOAK:

Bergamota, limoia, jengibrea, kuminoa, mandarina, naranja

HAURDUNALDIA:

Albaraka, kanela, zedroa, iltzea, mihilua, salbia, mendarua, erramua, ipurua, isipu-belarra, ezkaia

HIPERTENTSIOA

Salbia, ezkaia, isipu-belarra, erromeroa

EPILEPSIA:

Erromeroa, isipu-belarra, salbia, mihilua

HOMEOPATIA:

Alkanfor txuria, eukaliptoia, menta, piper beltza

PSIKOAROMATERAPIA

ALBARAKA

Buru argitasuna - Bizigarria - Indartsailea - Nerbioen Tonikoa
Antsietatea - Depresioa - Urduritasuna- Ahultasuna - Zalantzak
Histeria - Apatia - Bertigoa - Nekea - Beldurra

ALTZIFREA

ALDAKETA - TRANSFORMAZIOA - BERRIZTAPENA
Aldaketa garaiak - Konsolatzaileria - Blokeoak kendu eta energia askatu
Erlaxaigarria
Beldurra - Nahigabea - Heriotza - Bereizketa - Zalantza - Larritasuna
Haserrea

BENJUI

Lasaigarria - Konsolatzaileria - Egonkontzaileria

BERGAMOTA

ASKATASUNA - ERLAXAZIOA - ADORETZAILEA
Adorea altxatu - Psikoemozional ona - Berezkotasuna - Bizitzeko gogoa
Konfidantza - Autoestimazioa - Erlaxatzeko eta arazoak askatzeko
Antsietatea - Depresioa

BETIBER

Regeneratzailea - Indartsailea - Lasaigarria - Energiak neurtzeko eta
Konzentratzeko - Buru hiperaktiboa lasaitzeko
Hilekoaren aurre sindromea - antsietatea - Insomnia - Apatia - Depresioa -
Nekea - Estresa

ERROMEROA

AUTOAFIRMAZIOA - ARDURA - PATUA GURE ESKUETAN
Berotzaileq - Buru eta nerbio estimulantea - Memoria - Konzentrazioa -
Energia galdua berreskuratzeko - Ausardia - Konfidantza - Sexu tonikoa -
Burutik zalantzak kentzeko - Indarra helburuak eta asmoak aurrera
Eramateko - Borondatea
Apatia - Intseguritatea - Buruko mina - Nekea - Angustia - Buru nekea



EUKALIPTOA

OPTIMISMOA - IREKITASUNA - ASKATASUNA

Burua argitzeko - Arnasteko espazioa ematen du - Emozio irekitasuna -

Ikuspegi baikorra - Freskagarria - Berpizgarria - Estimulantea -

Konzentrazioa

Buru gainkarga - Nekea - Pesimismoa - Malenkonia - Pertsona itxientzako

EZKAIA

AUSARDIA - ADOREA - KURAI - GOGOA

GERANIOA

SEGURITATEA - HARMENA - INTIMITATEA

Adorea emateko - Energia handitzeko - Indartzailea - Nerbio sistema

Tonifikatzeko

Antsietatea - Depresioa - Ahultzea - Nerbio tentsioa - Estresa

INTSENTSUA

KONTENPLAZIOA LASAIA - IZPIRITUAL ASKATASUNA

Orekatzailea - Meditazioa - Iraganeko korapiloak askatzeko - Barne argia

Pizteko - Buruan eta emozioetan efektu jasotzailea - Nerbioen tonikoa

Angustia - Beldurra - Obsesioak - Zalantzak

IPURUA

INDARTSAILEA - TENTSIOAK DESKARGATZEKO . BOTEREA EMATEN DU

Emozio desintoxikatzailea - Burutik zaborrak kentzeko - Borondatea indartzeko

Lasaigarria - Bizkorgarria

JENGIBREA

INIZIATIBA - KON FIDANTZA - BURUTZAPENA

Estimulantea - Berotzailea - Sexu estimulantea - Optimismoa - Borondatea -

Ausardia

Gorputz fisikoarekin deskonexioa - Depresioa - Nerbioen nekea

LABANDA

LASAIGARRIA - BARETASUNA - EXPRESIO ERRAZA

Oreka - Emozio lasaigarria - Zauriak sendatzeko . Ohitura txarrak hausteko

Nerbio sistema lasaitzeko - Krisialdiak baretzeko - Erreskate Erremedioa

Ikara - Depresioa - Haserrea - Lotsaren antsietatea - Insomnioa - Shocka -

Bertigua - Palpitazioak



LARANJA

EROSOTASUNA - MOLDAGARRITASUNA - OPTIMISMOA

Tentsioa baretzeko - Barre egiteko - Optimismoa - Poza - Nerbioak

Regeneratzeko - Energia blokeatua askatzeko

*Inseguritatea - Estresa - Pesimismo - Antsietatea - Tristura - Nerbio tentsioa
Blokeoak*

LEMONGRASS

Adorea altxatzeko - Apatiaren aurka - Estimulantea, tonifikatzailea eta

Indartsailea

Nerbio nekea - Estresa

LIMOIA

FRESKAGARRIA - ARGITZAILEA - KONFIDANTZA

Pentsamendu argia - Konzentrazioa - Seguritatea emateko - Buru nahasketa

Freskatzeko

Haserrea - Oztopoak - Erabakiak hartzeko - Nekea - Apatia - Beldurra

KAMAMILA

KONTROL LASAIA - EGOERAK ONARTZEKO ERRAZTASUNA

Lasaigarria - Eguzki-plexuan tentsioa - Kontrola izateko gogoia - Burua lasaitu -

Freskagarria - Kezkak apartatzeko

Pazientziarik eza - Hipersentiberatasuna - Insomnioa - Nerbio gaixotasunak -

Histeria - Urduritasuna - Beldurra - Haserrea - Depresioa - Bertigua -

Egonezina - Lanarekin obsesioa

MANDARINA

Tonifikatzailea - Indartsailea - Nerbio sistema baretzeko

Antsietatea - Depresioa

MENDAROA

EROSOTASUNA - POZA - ERRUKIA

Izpiritu eraria suspertzeko - Emozio mina baretzeko - Pentsamendu obsesiboa

Berogarria - Lasaigarria - Nerbio tonikoa - Konfidantza

Nahigabea - Insomnioa - Antsietatea - Hipertentsioa - histeria - Estresa



MENTA

ARRETA - TOLERANTZIA

Pentsamendu argia - Izpiritua altxatzeko - Freskagarria - Estimulantea - Buru Beroa hozteko

Nekea - Apatia - Depresioa - Buru blokeoa

MIHILUA

PERTSONAL ADIERAZPENA - EMANKORTASUNA - KOMUNIKAZIOA

Indartsailea - Buru desintoxikazioa - Beldur gabe komunikatzeko - Berotzeko
Eta estimulatzeko

Pertsona analitikoak - Komunikazio arazoak - Buru nekea - Estresa

*Geldialdiak - Oroimen txarrak - Kezkak - Hotza - Beldurra - Ahultasuna -
Moteltasuna - Angustia - Apatia - Insomnioa - Nekea*

MIRRA

BAKARDADE LASAIA - BAKEA

Urduritasuna gutxitzeko - Nerbio sistema baretzeko - Ahultasuna, apatia eta
iniziatiba ezaren aurka borrokatzeko - Kezka, buru distrazio eta obsesioen
aurka oso ona

PALMAROSA

MOLDAGARRITASUNA - ARINTASUNA - SEGURITATEA - LASAITASUNA

Bihotz tonikoa - Nerbio erlaxagarria - Barne opresioa kentzeko

Palpitazioak - Insomnioa - antsietatea

PATXULIA

LURRERATU - ESNATU - ABERATSAILEA

Askartasuna areagotzeko - Lasaigarria - Lurra hartzeko - Oreka emozionala

Lortzeko - Pentsamenduak koordinatzeko - Arazoak argitzeko - Zentroa

Aurkitzeko - Afrodisiakoa

Nerbio nekea - Kezkak - Antsietatea - Depresioa - Apatía

PINUA

AUTOIDENTIFIKAZIO GARBIA - AUTOIRUDIKAPEN ARGIA

Autoestimazioa - Indarra - Norberaren irudikapen baikorra - Arnasketa eta

Bizia sakontzeko - Konfidantza berreskuratzeke - Norbera eta bizitza
onartzeko

Buru nekea - Nerbio nekea - Estresa - Intseguritatea - Pesimismoa - Malenkonia

Erruduntasuna - Austoestimazio eza - Hipersentiberatasuna - Depresioa



POMELOA

ARGITZAILEA - BERPIZTEKO

Tonifikatzailea - adoretzailea - Nerbio sistema orekatzeko - Beroa freskatzeko

Berehalako asetzearen beharra arintzeko - Betea sentitzeko behar

Desesperagarria lasaitzeko

Buruko mina - Tentsioa - Frustrazioa - Haserrea - Umore txarra

Estresa kentzeko

SALBIA SCLAREA

INDARTSAILEA - ARGITZAILEA - INSPIRATZAILEA

Amets biziak izateko eta gero gogoratzeko - Euforia - Orekatzailea -

Lasaigarria - Argitasuna berritzeko

Antsietatea

SANDALOA

IXILTASUNA - BIZITZAREN BATASUN SAKONA

Emozio eta izpiritual estaduak - Freskagarria - Obsesioak askatzeko -

Iraganeko korapiloak kentzeko - Errealitatea den bezala onartzeko -

Afrodisiakoa - Erlaxantea

Antsietatea - Depresioa - Insomnioa - Shocka - Egonezina

TE ZUHAITZA

INDARRA - ERRESISTENTZIA - KONFIDANTZA

Inmunologiko sistema indartzeko. Ona estresan eta depresioetan infekziorik ez

Izateko

YLANG-YLANG

ERLAXAGARRIA - SENSUALITATEA - EUFORIA

Nerbio Sistema erlaxatzeko - Norberaren seguritatea - Urduritasuna

Baretzeko - Ikara, antsietatea, beldurra eta haserrea baretzeko - Arazoak

Eta egoera estresagarriari aurre egiteko erlaxazioa - Afrodisiakoa - Usai

Sensuala

Antsietatea - Insomnioa

ZEDROA

INDARRA - ERRESISTENTZIA - ZIURTASUNA

Sustratzailea - Kontsolagarria - Berpizgarria - Lurreratzailea - Borondatea -

Konfidantza - Egoera ezkorrak aldatzeko indarra - Lasaigarria - Norberaren

bidea aurkitzen laguntzen du

Beldurra - Hunkipena - Antsietatea - Nerbioen tentsioa - Krisia - Inseguritatea

AROMATERAPIA

DOSIAK

<u>BASEA (ml.)</u>	<u>TANTAK</u>			
	<u>%1</u>	<u>%2</u>	<u>%3</u>	<u>%5</u>
5	1	2	4	5
10	2	4	6	10
15	3	6	9	15
30	6	12	18	30