



### **Apelsin (magus) - Citrus sinensis**

Citrus sinensis      Magus apelsin - Meeldiv aroom mõjub toniseerivalt, tekitab rahulolutunde, vähendab depressiooni ja närvipinget (eriti naistel) ning on tõhus abiline talvemasenduse korral. Leevendab seedehäireid, grippi ja unetust. Aitab ülekaalulisuse puhul. Kasutatakse ka rasedusarmide määrimiseks ning probleemse näonaha hooldusel. Laste lemmik!

### **Basiilik - Ocimum basilicum**

Värskendava toimega basiilikuõli sobib oma vereringet stimuleerivate omaduste tõttu eriti hästi istuva eluviisiga inimestele. Leevendab peavalu, migreeni, kergest külmetust ning lihasevalu. Kõrvaldab väsimuse ja omab selget põletikuvastast, rahustavat ja närve tugevdavat toimet. Tugevdab organismi kaitsejõude. Basiiliku mõju tugevneb koos eukalüptiga pea 20 korda!

### **Bergamott - Citrus aurantium var. bergamia**

Värskendav bergamotiõli on suurepärase vahend kurvameelsuse vastu. Kosmeetikas kasutatakse nahahoolduses. Tagab naha pehmuse ja värskuse ning ühtlustab selle värvi. Efektive abivahend akne ja veenilaiendite puhul. Samuti kasutatakse kriimustuste määrimiseks. Antiseptilise, palavikku alandava ja põletikuvastase toimega. Aitab ületada psühholoogilisi komplekse ja hirmu ning üle saada esinemispalavikust. Abiks suitsetamiseks loobujatele!

### **Eukalüpt G - Eucalyptus globulus**

Omab häid desinfitseerivaid ja antiseptilisi omadusi – sobib kasutamiseks epideemiate ajal. Toimib ka külmetushaiguste raviks ning annab kergendust lihas- ja liigesevalude puhul. Efektive palavikualandaja. Käepärane vahend putukahammustuste määrimiseks ning muude tursete ja haavade raviks.

### **Eukalüpt R - Eucalyptus radiata**

Tugevate ravivate ning valuvaigistavate omadustega. Eriti tõhus peavalu ja

migreeni, hingamisteede haiguste, põskkoopapõletiku ning kõrvavalu korral. Hea vahend putukahammustuste raviks. Stimuleerib higi- ja rasunäärmete talitlust. Suurendab vastutusvõimet. Omab palavikku alandavat toimet. Sobib hästi sauna leilivette, puhastab hingamisteed ning teeb lahti kinnise nina.

### **Geraanium - Pelargoneum graveolens**

Toniseerib närvisüsteemi ja vereringet. Tasakaalustab hormoonsüsteemi talitlust ja vähendab menstruatsiooniaegseid vaegusi. Tõstab tuju emotsionaalsete häirete puhul ja vähendab pingeid ja stressi. Aitab pea kõikide nahaprobleemide korral, ravib haavu. Reguleerib organismi kaitsevõimet. Omaduste poolest täiuslik üleminekueas naisterahvastele. Omab vähirakkude arengut pärssivat toimet.

### **Greip - Citrus paradisi**

Hea tuju tooja, aitab (talve)masendusest üle saada. Head antiseptilised omadused. Leevendab aknet ning ergastab seedimist. Aitab organismil vabaneda jääkainetest. Leiab sagedast kasutamist tselluliidi ravis. Leevendab külmetushaigusi. Vähendab alkoholi järelmõjusid. Eemaldab ruumidest sigaretilõhna, hävitab bakterid ning takistab hallituse teket. Värskendava toimega. Kiirendab juuste kasvu.

### **Ingver - Zingiber officinale**

Sajandeid on ingverit kasutatud merehaiguse ning rasedusest põhjustatud iiveldustunde leevendamiseks. Külmal ajal mõjub soojendavalt. Leevendab külmetushaigusi ja põskkoopapõletikku ning mõjub hästi immuniteedile. Mõjub ergastavalt meesterahvaste seksuaalsusele. Tarvitatakse epideemiate ajal ära hoidmaks haiguste levikut. Peale haigust aitab taastada elujõu. Aistinguid ja mälu tugevdava toimega.

### **Kadakas (mari) - Juniperus communis**

Tuntud tugeva antiseptikuna. Stimuleerib ajutegevust ja annab energiat. Desinfitseeriva toimega, sobib hästi külmetushaiguste raviks. Kasutatakse ka valuvaigistina eelkõige reuma puhul. Aitab ka akne, seenhaiguste ja muude nahaprobleemide korral. Soodustab jääkainete eraldumist kudedest. Lisab teotahet.

### **Kadakas (okas) - Juniperus communis**

GoodKaarma OÜ, Kuke küla, Kaarma vald, Saaremaa 93734, Estonia. [www.goodkaarma.ee](http://www.goodkaarma.ee)

Mõjub ergutavalt ning turgutavalt närvisüsteemile. Puhastab õhku. Stimuleerib vereringet, alandab veresuhkru taset. Sobib rasvaste juuste hoolduseks. On soojendava toimega ning omab valuvaigistavat toimet, samuti leiab laialdast kasutust külmetushaiguste ravis. Tõstab immuniteti ning võib suurendada söögiisu.

### **Kaneel (leht) - *Cinnamomum zeylanicum***

On soojendava toimega, tänu spetsiifilisele lõhnale sobib eriti hästi kasutamiseks talvisel ajal. Parandab näonaha värvi. Stimuleerib ja parandab vereringet. Efektivne vahend tselluliidi ravimisel. Leevendab soolatüükaid. Tugevdab immuun- ja närvisüsteemi. Sobib kasutamiseks hambavalu korral. Omab õhku desinfitseerivat toimet.

### **Laim - *Citrus aurantifolia***

On puhastava toimega ning taandab ärevust. Hea värskendaja. Aitab üle saada kuumast ilmast põhjustatud väsimusest. Aitab ära hoida ning leevendab külmetushaigusi ja grippi. Abiks mitmete nahaprobleemide, sealhulgas akne ja rasuse naha korral. Laimiõli on peetud ka nooruslikkuse allikaks – tal on rakkude vananemist pidurdav toime.

### **Lavendel - *Lavandula angustifolia***

On rahustava toimega ning soodustab uinumist. Omab valuvaigistavat toimet, eriti hästi aitab peavalu korral. Põletikuvastase, värskendava ja desinfitseeriva toimega. Sobiv kasutada mitmete nahaprobleemide korral nagu haavad ja ärritused. Taastab hingelise tasakaalu ning tagab sisemise harmoonia. Hea südamele ning vererõhku alandava toimega. Suurepärane putukatõrjevahend. Peletab eemale riidekoid.

### **Mandariin - *Citrus reticulata***

Tõstab meeleolu, tugevdab närvisüsteemi ja vähendab depressiooni. Taastab peale haigusi ja hingelisi kriise. Soodustab und ja virgutab seedimist. Puhastab verd ning aitab eemaldada kehast liigse vee ning toksiinid. Vähendab haiglast enesetunnet. Hea abivahend tselluliidi vastu. Omab nahka pehmendavat toimet. Aitab luksumise vastu.

### **May Chang - *Litsea cubeba***

Magusam versioon sidrunheinast. Omab samu omadusi kui sidrunhein,

kuid sobib paremini tundlikule ja vanemale nahale. Kasutatakse puhituste ja seedehäirete raviks, aga ka higilõhna ja putukate tõrjumiseks kehalt. Nahahoolduses sobib akne raviks ning õlise ja laigulise naha hooldamiseks. Värskendav ja elustav toime.

### **Muskaatpähkel - *Myristica fragrans***

Suurpärane organismi ja vereringe stimulaator ja valuvaigisti. Peletab väsimuse ja leevendab lihase- ja liigesevalusid. Taandab stressi ja pingeid ning taastab hingelise tasakaalu ja emotsionaalse rahulolu. Aitab vabastada liigsetest kõhugaasidest ning reguleerib seedimist. Omab head toimet nägemisele ning tagab hea une.

### **Muskaatsalvei - *Salvia sclaria***

Aitab hajutada pingelist ja ebasõbralikku õhkkonda. Leevendab krampe, kõrvaldab närvipinged, kergendab peavalusid. Tugevdab immuunsüsteemi ning aitab liigse higistamise vastu. Kasutatakse unetuse, depressiooni ning menstruaaltsükli häirete korral. Sobib naha hoolduseks. Aitab alandada kolesterooli. Peetakse efektiivseks vahendiks naiste viljatuse vastu. Takistab juuste väljalangemist ja mõjub toniseerivalt peanahale.

### **Must pipar - *Piper nigrum***

Väga tugev närvisüsteemi stimuleeriv õli. Antibakteriaalsete omadustega. Tekitab kuumatunde, sobilik kasutamiseks külma või rõske ilmaga. Lisab julgust ja tugevust. Toimib valuvaigistina, eelkõige lihasevalude puhul. Omab palavikku ning vererõhku alandavat toimet. Ergutab seedimist ja kiirendab jääkainete väljutamist organismist.

### **Mänd (okas) - *Pinus sylvestris***

On antiseptilise ja põletikuvastase toimega. Leevendab väsimust ja stimuleerib mõtlemisvõimet. Sobib neile, kel napib otsusekindlust ja eneseusku. Kosmeetikas kasutatakse armide eemaldamiseks. Aitab varustada organismi hapnikuga ning mõjub toniseerivalt vereringlusele. Aitab kehal vabaneda mürgainetest. Kergendab suitsetajate, samuti istuva eluviisiga ja haigusest paranevate inimeste enesetunnet. Kasulik mehelikule potentsile.

### **Nelk (pung) - *Eugenia caryophyllata***

Nelk (pung) - Tugevate antiseptiliste omadustega ja meeleolu tõstev. Sobib

ideaalselt kasutamiseks haige toas. Valuvaigistav, eriti hästi sobib hambavalu korral ning on tõhusaks leevenduseks ka kõhuvalude puhul. Ergutab seedesüsteemi. Kasutatakse ka külmetushaiguste leevendamiseks. Stimuleerib ajuvereringet ning parandab mälu. Sobib putukatõrjevahendiks ning aitab leevendada putukahammustustest tekkinud sügelust ja turseid.

### **Palmaroos - *Cymbopogon martinii***

Palmaroos - Tugevdab ja elustab närvikava ning tõstab meeleolu. Tasakaalustab naha rasueritust, sobib kasutamiseks akne puhul. Hea kõiksugu põletike raviks. Parandab haavu ja katkenud veresooni. Takistab seeneinfektsiooni ning tapab viirusi. Taastab elutahet ja annab elujõudu. Aitab parandada mälu ja teravdada tähelepanu. Kasulik südamegevusele.

### **Patshuli - *Pogostemon cablin***

Patshuli – Antiseptiline ning põletikke raviva toimega. Parandab mälu ja otsustusvõimet, leevendab impotentsust ja frigiidsust. Ergastab ainevahetust ning aitab alandada kaalu. Naharakke taastavate omaduste tõttu sobib eriti vanale, kuivale ning lõhenenud nahale. Vähendab kõõma ja mõjub toniseerivalt peanahale. Toob tagasi hingerahu, tugevdab vastupanuvõimet allergilistele reaktsioonidele. Rahustava ja afrodiitse toimega. Vähendab söögiisu.

### **Piparmünt - *Mentha piperita***

Piparmünt – Kakspidise mõjuga õli, mis üldiselt jahutab ning annab energiat, kuid suuremates kogustes on soojendava toimega. Aitab üle väsimusest, turgutab keha ja vaimu. Aitab peavalu ja iivelduse puhul. Leevendab külmetushaigusi. Reguleerib kehatemperatuuri. Suurepärane abivahend peapöörituse korral. Suurendab keskendumisvõimet.

### **Rohemünt - *Mentha spicata***

Rohemünt - Erinevalt piparmündist on rohemünt pigem rahustava, lõõgastava, tuju parandava toimega. Hea väsimuse ja depressiooni vastu. Heaks alternatiiviks samal eesmärgil kasutatavatele tsitrusõlidadele. Tõhus vahend peavalude peletamiseks. Antibakteriaalne ning sobilik seenhaiguste raviks. Koos laimi- või ingveriõliga mõjub söögiisu tekitavana. Hävitab tolmulesti.

### **Rosmariin - *Rosmarinus communis***

Rosmariin – Energiat andev, mõttetgevust soodustav, mälu ja teotahet

suurendav ning unisust peletav. Kasutatakse peavalu leevendamiseks. Parandab vereringet, tõstab vererõhku, lõdvestab lihaseid ja suurendab vastupidavust. Parandab enesetunnet külmetushaiguste korral ning peale raske haiguse põdemist. Kõrvaldab erineva iseloomuga valud. Normaliseerib ainevahetust. Suurendab eneseusku. Soodustab juuste kasvu ja takistab kõõma ning tselluliidi teket.

### **Sidrun - Citrus limon**

Sidrun - Tõhus väsimuse peletaja ja looduslik antidepressant. Stimuleerib mõttetegevust, tõstab tähelepanu ja parandab töövõimet. On äärmiselt efektiivne verejooksu peataja. Kasutatakse vistrikite, löövete, konnasilmade jne raviks. Pehmendab nahka, aitab vähendada kortse ja tselluliiti. Tugevdab küüsi ning juukseid, eemaldab kõõma. Sobib tedretäppide ja pigmendilaikude valgendamiseks. Efektiivne vahend iivelduse ja peapöörituse korral. Vähendab üksildustunnet.

### **Sidrunhein - Cymbopogon flexuosus**

Sidrunhein – Antiseptilise ja värskendava toimega looduslik antidepressant. Suurepärase putukatõrjevahend. Sobib kasutamiseks rohke higistamise korral. Palavikku alandava ja kehatemperatuuri reguleeriva toimega. Leevendab seenhaigusi, aknet reguleerib naha rasueritust. Sobib hästi poorse naha raviks. Tervendab juukseid ning annab neile läike ja aitab vabaneda kõõmast.

### **Tee puu - Melaleuca alternifolia**

Tee puu – Sobib võitlemiseks kõigi kolme tüüpi haigustekitajate vastu: viiruste, bakterite ja seened. Tugevalt desinfitseeriv ja põletikuvastane vahend. Aitab vabaneda soolatüügastest, ohatistest, sügelusest, putukahammustusest tekkinud tursetest, kõõmast jne. Sageli kasutatakse vistrikite ja poorse naha ravis. Efektiivne tuulerõugete ja külmetushaiguste korral. Soovitav kaariese ja igemepõletike korral. Takistab juuste väljalangemist, käepärane vahend puugihammustuse korral kasutamiseks.

### **Tsitronella - Cymbopogon nardus**

Tsitronella - Leevendab külmetushaigusi, grippi. Omab puhastavat toimet. Aitab ära hoida ja eemaldada ebameeldivat higilõhna. Pehmendab ketendavat ja kuiva nahka, sobib hästi väsinud jalgade hoolduseks. Hea sääse- ja putukatõrjevahend.

### **Tüümian - Thymus vulgaris**

Tüümian – Tugev immuunsuse allikas. Soosib mõttetegevust ja vastutusvõimet. Hea valuvaigisti, eriti tõhus peavalu korral. Aitab organismil jääkainetest vabaneda ja hõlbustab seedimist. Ravib haavu, aitab leevendada nahahaigusi.. Vähendab lihaspingeid. Kergendav toime astmahoogude puhul. Tagab regulaarse une. Tõstab vererõhku. Kasutatakse kopsupõletiku ravis. Suurepärase vahend juuste tugevdamiseks.

### **Viirukiõli - Boswellia carteri**

Viirukiõli - Rahustava ja lõõgastava toimega. Aeglustab hingamist ja võtab ära südame pekslemise ning mõjub eriti hästi kopsudele, mistõttu sobib hästi astma raviks. Viirukiõli peetakse erakordseks nahka noorendavaks ja kortse siluvaks vahendiks. On sobiv kõigile nahatüüpidele, kuid eriti efektiivne kuiva ja vana naha hooldamisel. Toimib hästi haavade ja haavandite ravimisel.

### **Ylang Ylang III - Canaga odorata**

Ylang Ylang - Peletab väsimust ja taandab stressi. Leevendab südame pekslemist. Korrigeerib hormoonsüsteemi tööd.. Aitab frigiidsuse ja impotentsuse korral, suurendades sugulist veetlust. Soodustab juuste kasvu, muutes nad läikivaks ja pehmeks. Sobib kasutamiseks rasvase peanaha puhul. Leevendab putukahammustusi. Kõrvaldab hirmud ja tõstab eneseusku. Efektiivne ka unetuse peletamisel ja kõrge vererõhu alandamisel.