

# LITEN VÄGLEDNING OLJOR/ÖRTER. De jag anser viktigast skrivs med fet stil.

Copyright Ing-Marie Olsson

## BASPRODUKTER:

**OLJOR: Gurkörtsolja ÄR DYR** pga att knopp, blomma och frö finns samtidigt på örten, Fröna måste alltså plockas för hand. Övriga oljor: Aprikoskärnolja, Avocadoolja, Citrongräsolja, Cocosolja, **Hajleverolja (Squalane)**, **Mandelolja**, **Olivolja**, Rapsolja, Ricinolja, **Ringblomsolja**, **Sheasmörolja**, Solrosolja, Tistelolja, **Valnötsolja**, Vetegroddsolja,

## ÖVRIGA BASPRODUKTER:

**Aloe vera** - konserverande & läkande gel

Apelsin \_ doftämne

Aprikoskärnmjöl - peelingämne

Bivax - bara i ringbomssalvan och läppbalsam

Blåstång - för huden

**Citronsyra** - ej framställd gnm svartmögel

Cocosnöten - övriga ämnen: emulgering, konservering, rengöring och stabiliseringsmedel

D-panthenol - utvinns ur vetekli till ämnet pantoten.

Doftämen 3 st: Aroma, Kanarisk vinda och vitklöver

Grapefrukt - doftämne mm

**Islandsleven** är konsistensgivare och finns med lite överallt. Skyddar huden.

**Jobbaolja** är flytande vax - skyddar och mättar huden.

Neroli - doft och hudläkemedel

## **Olivoljans - granulat + olive esters**

**Squalane** - ej att förväxlas med Hajleveroljans E i ordet - ett ämne utvunnet ur olivolja som ersätter silikonoljorna i vanliga hudprodukter. Liknar hudens eget *sebum*.

Xanthangummi är ett kravgodkänt emulgeringsmedel

## ÖRTER:

FLEST ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN FÖR DESSA ÖRTER: **Blå kamomill - även antiviral.**

**Romersk kamomill**, Citron, Dagdkåpa, Enbärsolja, **Eukalyptus**, Fjällkvanne, Fänkål, Gulmåra, Kummin, **Lavendel**, Lime auranti, Muskot, Pepparmynta x 2, **Ringblomma**, **Rosmarin**, **Rölleka**, **Salvia**, Skelört, Tallbarrsolja, **Tea Tree Oil**, Timjan, Tuvvaktelbär, Vallört, **Valnötsextrakt**, **Ylang ylang**, **Älgört**,

**ÖRTER FÖR LEDVÄRK: Dj-klo, Vitpil, Chlipeppar**, En, Eukalyptus, Fänål, Geranium, Jamsrot, Johannesört, Lakritsrot, Maskros, Stor kardborre, Svartpeppar,

**ÖRTER FÖR MUSKLER & ANNAN VÄRK: Arnika, Japansk/Åkermynta = pepparmynta**, Chilipeppar, Cypress, **Kamferolja/liniment**, Lime limetta, Rödpeppar,

**HUD OCH SKÖNHETSPRODUKTER: Blåklint**, Brännässla, Cypress, En, Fingertång, Fjällkvanne, Getväppling, Gåsört, Hästhov, Jasmin, Kryddnejlika, Lime - Suckatcitron, Lomme, Mandarin, **Morotsolja**, Mattlummer, Myrra, Grönmynta - pepparmynta x2, Ricinolja, Rödklöver, Rödmalva, **Sheasmör**, Skogsnäva, Spirulina, Styvmorsviol, Ullvide, Vitplister, Åkerfräken, **Ögontröst**

**AVSLAPPANDE: Litsea**, Mandarin, Neroli, Petit Grain, Spirulina, Ullvide, Våtarv,

**DEODORANT: Cederträolja, Citronsyra, Farnesol**,

**FOTBAD: Cypress, Fjällkvanne, Sea Salt**,

**KÄRLEKSPROD: Anis, Basilika, Bergamott, Damiana, Fänkål, Kanel, Kyndel, Malört, Myrra, Svartpeppar, Sågpalmetto, Ylang Ylang**

**KOSTTILLSKOTT: Brunalger, Noni, Black seed oil**