

100 % Æteriske olier fra Dig i Centrum



Funktioner og virkeområder

Alle vores æteriske olier er 100% rene. De kommer fra Indien og er doseret og pakket hos "Dig i Centrum" i Klippinge på Stevns

Generelle regler om brug af æteriske olier:

- **Kun til udvortes brug:** Æteriske olier må kun anvendes til udvortes brug og må ikke indtages.
- **Dosering:** Maksimalt 1 % af de samlede ingredienser, som du blander op med.
- **Fortynding:** Ren æterisk olie må ikke anvendes direkte på huden uden at være fortyndet med en anden olie som fx jojobaolie, abrikoskerneolie eller lignende.
- **Graviditet og amning:** Hvis du er gravid, epileptisk, har leverskader, kræft eller andre medicinske problemer, bør du kun anvende olier efter vejledning fra en kvalificeret aromaterapi-praktiserende læge.
- **Børn:** Vær meget forsigtig, når du bruger olier med børn, og giv kun børn de blideste olier i meget små doser.
- **Allergitest:** Det anbefales altid at udføre en hud-patch-test, før du bruger en olie, du aldrig før har brugt.

En **hud-patch-test** er en simpel metode til at teste, om du er allergisk eller følsom over for en bestemt olie eller ingrediens. Her er, hvordan du udfører testen:

- Vælg et lille område af huden:
Vælg et område på huden, som ikke er følsomt eller synligt, f.eks. indersiden af underarmen eller bag øret.
- Påfør en lille mængde af olien:
Brug en bomuldsprop eller dine fingre til at påføre en lille mængde af den æteriske olie, du vil teste.
- Dæk området:
Dæk området med et plaster, og lad det sidde i 24 timer for at sikre, at olien forbliver på huden.
- Vurder reaktionen:
Efter 24 timer, fjern plasteret og tjek for tegn på irritation, rødme, kløe, hævelse eller udslæt. Hvis du ikke oplever nogen negative reaktioner, kan du antage, at olien er sikker at bruge.
- Hvad hvis du får en reaktion?
Hvis du oplever nogen form for irritation eller reaktion, skal du vaske området grundigt med vand og undgå at bruge olien. Hvis reaktionen er alvorlig, kan det være nødvendigt at kontakte en læge.

Æteriske olier har mange anvendelsesmuligheder fx

- **Aromaterapi:** Æteriske olier bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning, reducere stress og forbedre humøret. Du kan bruge en diffuser til at sprede duften i rummet.
- **Hudpleje:** Mange æteriske olier har antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at forbedre hudens udseende og sundhed. De kan bruges i ansigtsmasker, cremer og lotions.
- **Hårpleje:** Æteriske olier som rosmarin og lavendel kan hjælpe med at forbedre hårets sundhed og fremme hårvækst.
- **Rengøring:** Æteriske olier som citron og tea tree olie er effektive til rengøring og kan hjælpe med at fjerne lugte og bakterier.
- **Massage:** Æteriske olier kan blandes med en bæreolie og bruges til massage for at lindre muskelsmerter og spændinger.
- **Saunagus:** Æteriske olier kan tilsættes til vandspanden, der anvendes på saunaens sten, for at skabe en afslappende atmosfære og forbedre saunaoplevelsen.
- **Insektmiddel:** Nogle æteriske olier, som eukalyptus og citronelle, er effektive som naturlige insektmidler.



Appelsin/Orange olie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Opkvikkende egenskaber:** Appelsinolie kan give en følelse af fornyet energi og vitalitet.
- **Positiv stemning:** Den hjælper med at skabe en positiv stemning og reducere følelsen af stress eller træthed.
- **Antiinflammatoriske egenskaber:** Appelsinolie kan hjælpe med at reducere inflammation og smerter.
- **Antibakterielle egenskaber:** Den har antibakterielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Hudpleje:** Appelsinolie kan bruges til at forbedre hudens udseende og reducere tegn på aldring.
- **Aromaterapi:** Den bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere angst.



Basilikumolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Vækker sindet:** Basilikumolie kan hjælpe med at skabe klarhed i tankerne.
- **Beroligende virkning:** Den har en beroligende virkning på nerverne og kan hjælpe med at stabilisere følelserne.
- **Reducerer stress og angst:** Basilikumolie er ideel til at reducere stress og angst.
- **Antiinflammatoriske egenskaber:** Basilikumolie kan hjælpe med at reducere inflammation og smerter.
- **Antibakterielle egenskaber:** Den har antibakterielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Hudpleje:** Basilikumolie kan bruges til at forbedre hudens udseende og reducere tegn på aldring.
- **Aromaterapi:** Den bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere angst.



Bergamotolie er kendt for sine

mange fordele, herunder:

- **Unik duftkombination:** Bergamotolie er en unik kombination af citrus og blomsterdufte.
- **Beroliger sanserne:** Den beroliger sanserne og samtidig vækker dem til live.
- **Indre ro og balance:** Bergamotolie er ideel til at skabe en følelse af indre ro og balance.
- **Antiinflammatoriske egenskaber:** Bergamotolie kan hjælpe med at reducere inflammation og smerter.
- **Antibakterielle egenskaber:** Den har antibakterielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Hudpleje:** Bergamotolie kan bruges til at forbedre hudens udseende og reducere tegn på aldring.
- **Aromaterapi:** Den bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere angst.
- **Kolesterolregulering:** Bergamotolie indeholder antioxidantforbindelser, der er gavnlige til at regulere kolesterolniveauer.



Birketjære er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Antiseptiske egenskaber:** Birketjære bekæmper bakterier og har antiinflammatoriske og regenererende egenskaber.
- **Beroliger og lindrer irriteret hud:** Den hjælper med at reducere rødme og ubehag forbundet med hudproblemer.
- **Behandling af hudsygdomme:** Birketjære bruges ofte til behandling af hudsygdomme som psoriasis, eksem og skæl.
- **Smertestillende egenskaber:** Den har smertestillende egenskaber og kan lindre kløe.
- **Forbedrer stofskiftet:** Birketjære kan forbedre stofskiftet og hjælpe med at fjerne skadelige giftstoffer fra kroppen.
- **Kosmetiske anvendelser:** Den bruges i kosmetologi til at forbedre hudens udseende og sundhed.



Blodappelsinolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Fordøjelsesstøtte:** Stimulerer fordøjelsen og hjælper med at lindre oppustethed og kramper. Understøtter en sund tarmfunktion og kan hjælpe mod forstoppelse.
- **Immunstyrkelse:** Rig på antioxidanter og C-vitamin, der understøtter kroppens forsvar mod sygdomme. Kan bidrage til at bekæmpe infektioner takket være dens antibakterielle egenskaber.
- **Hudpleje:** Hjælper med at lysne huden og reducere synligheden af mørke pletter. Fugter huden og kan give en sund og strålende glød.
- **Cirkulation:** Fremmer blodcirkulationen, hvilket kan hjælpe med at reducere hævelser og fremme udrensning.
- **Humørforbedrende:** Dens søde og friske duft løfter humøret og fremmer følelsen af glæde og energi. Kan reducere symptomer på stress, angst og depression.
- **Afslappende:** Hjælper med at skabe en følelse af ro og balance, ideel til afslapning og meditation.
- **Energigivende:** Øger mental klarhed og koncentration og modvirker træthed.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Hjælper med at rense overflader og bekæmpe bakterier og svampe.



Cedertræolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Beroligende egenskaber:** Cedertræolie kan hjælpe med at reducere følelser af uro og stress. Den skaber en afslappende atmosfære og fremmer mental ro, hvilket giver en følelse af indre fred og velvære. Dette kan bidrage til en bedre nattesøvn og en mere afslappet tilstand.
- **Hudpleje:** Cedertræolie er et naturligt vidunder for din hud. Den hjælper med at reducere inflammation, fremmer sårheling og lindrer irritation. Den kan også være nyttig til behandling af forskellige hudproblemer som eksem, akne eller tør hud.
- **Hårpleje:** Cedertræolie er kendt for at være meget gavnlig for håret. Den hjælper med at genoprette hovedbundens sundhed, stimulerer hårvækst og forbedrer hårets udseende.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Cedertræolie har antimikrobielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Luftvejsinfektioner:** Den bruges ofte som et hjælpemiddel til at reducere symptomerne på bronkitis, influenza, forkølelse og andre infektioner i de øvre luftveje.
- **Gigtsymptomer:** Cedertræolie anvendes topisk og kombineret med en bæreolie som et middel til at forbedre gigtsymptomer. Især hjælper anvendelse via massage med at reducere inflammation og ledstivhed.



Citronolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Styrker immunforsvaret:** Citronolie kan hjælpe med at styrke immunforsvaret og bidrage til en generel følelse af velvære.
- **Stimulerende duft:** Den opfriskende duft af citron virker stimulerende og kan hjælpe med at øge energiniveauet og forbedre fokus og koncentration.
- **Hudpleje:** Citronolie bruges ofte i hudplejeprodukter for at forbedre hudens udseende og sundhed.
- **Hårpleje:** Den kan også være gavnlig for håret og hovedbunden.
- **Rengøring:** Citronolie er effektiv til rengøring og kan hjælpe med at fjerne lugte.
- **Aromaterapi:** Den bruges i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere stress.
- **Antiseptiske egenskaber:** Citronolie har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Astringerende egenskaber:** Den har astringerende egenskaber, der kan hjælpe med at stramme og tone huden.
- **Antifungale egenskaber:** Citronolie har antifungale egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe svampeinfektioner.



Citrongræsolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Opstrammer og styrker hudvævet:** Citrongræsolie kan bidrage til at opstramme og styrke hudvævet.
- **Inflammationshæmmende virkning:** Den har en inflammationshæmmende virkning, der kan hjælpe med at reducere inflammation og smerter.
- **Fremmer hudens sundhed og velvære:** Citrongræsolie fremmer hudens sundhed og velvære.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Den har antimikrobielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Aromaterapi:** Citrongræsolie bruges ofte i aromaterapi for at lette angst og depression.
- **Rensende egenskaber:** Den har en rensende effekt på huden og kan hjælpe med at bekæmpe uren hud og bumser.
- **Helende egenskaber:** Citrongræsolie kan bruges til at behandle forbrændinger og skader på huden.



Citronmynteolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Fordøjelsesstøtte:** Hjælper med at lindre fordøjelsesproblemer som oppustethed, kramper og kvalme. Kan stimulere appetitten og fremme en sund fordøjelsesfunktion.
- **Smertelindring:** Effektiv til at reducere hovedpine og spændinger ved let massage af tindingerne. Lindrer muskel- og ledsmerter med sin opfriskende og kølende effekt.
- **Åndedrætssystemet:** Hjælper med at lindre forkølelse, hoste og tilstoppede luftveje. Har slimløsende egenskaber, der fremmer lettere vejrtrækning.
- **Immunstøtte:** Dens antibakterielle og antivirale egenskaber kan styrke immunforsvaret.
- **Hudpleje:** Beroliger hudirritationer og kløe, fx ved insektbid eller mindre udslæt. Hjælper med at reducere overskydende olieproduktion og forbedre hudens udseende.
- **Beroligende:** Reducerer stress og angst med sin friske, citrusagtige duft. Skaber en følelse af balance og afslapning.
- **Energigivende:** Øger mental klarhed og fokus, hvilket gør den nyttig i perioder med træthed. Kan give en opkvikkende følelse og forbedre humøret.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Effektiv mod bakterier og svampe, hvilket gør den nyttig til desinficering og rengøring.



Enebærolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Afgiftning og udrensning:** Stimulerer kroppens naturlige afgiftningsprocesser gennem lever og nyrer. Hjælper med at reducere væskeophobning og fremmer udrensning af toksiner.
- **Fordøjelsesstøtte:** Kan lindre fordøjelsesproblemer som oppustethed, gas og kramper. Understøtter en sund fordøjelsesfunktion.
- **Smertelindring:** Effektiv til at lindre muskel- og ledsmerter, herunder gigt og reumatiske smerter. Virker opvarmende og afslappende på ømme områder ved massage.
- **Hudpleje:** Hjælper med at reducere urenheder og akne takket være antibakterielle egenskaber. Kan forbedre hudens struktur og reducere synligheden af ar.
- **Åndedrætssystemet:** Lindrer tilstoppede luftveje og fremmer lettere vejrtrækning ved forkølelse eller allergi.
- **Beroligende og jordforbindende:** Dens træagtige, friske duft hjælper med at reducere stress og fremme følelsen af ro. Kan bruges til at lindre angst og mental træthed.
- **Klarhed og fokus:** Hjælper med at forbedre koncentration og mental skarphed.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Har antibakterielle, antifungale og antivirale egenskaber, der gør den nyttig til rengøring og desinfektion.



Eukalyptusolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Lindre symptomer på forkølelse og andre luftvejssygdomme:** Eukalyptusolie kan hjælpe med at reducere slim og udvide bronkierne og bronkiolerne i dine lunger.
- **Renser kroppen for toksiner:** Den har en rensende effekt på kroppen.
- **Gavnlig for håret:** Ved at tilføre fugt til hår og hovedbund kan eukalyptusolie hjælpe med at afværge skæl og lindre en kløende hovedbund.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Eukalyptusolie har antimikrobielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Smertelindring:** Den kan bruges til at lindre muskelsmerter og ledsmerter.
- **Aromaterapi:** Eukalyptusolie bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere stress.
- **Insektmiddel:** Eukalyptusolie er en populær ingrediens i insektmidler verden over på grund af dens insekticid egenskaber.



Fennikelolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Fordøjelsesstøtte:** Hjælper med at lindre oppustethed, gas og fordøjelsesbesvær. Stimulerer tarmbevægelser og kan hjælpe med forstoppelse. Understøtter en sund fordøjelsesfunktion og kan reducere kvalme.
- **Hormonel balance:** Kan hjælpe med at regulere menstruationscyklussen og lindre symptomer på PMS. Understøtter kvinder i overgangsalderen ved at afbalancere østrogenniveauer.
- **Luftvejsstøtte:** Kan lindre symptomer på hoste og tilstoppede luftveje ved dampinhalation. Virker slimløsende og fremmer lettere vejrtrækning.
- **Afgiftning:** Støtter kroppens naturlige udrensningsprocesser, især via leveren. Kan bidrage til at fjerne overskydende væske og toksiner fra kroppen.
- **Hudpleje:** Hjælper med at reducere urenheder og forbedrer hudens struktur. Indeholder antioxidanter, der beskytter mod for tidlig aldring.
- **Beroligende:** Den søde, lakridsagtige duft kan reducere stress og fremme afslapning. Kan hjælpe med at lindre angst og fremme følelsen af jordforbindelse.
- **Energigivende:** Hjælper med at reducere mental træthed og forbedre koncentrationen.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Har antibakterielle og antifungale egenskaber, der hjælper med at beskytte mod infektioner.



Fyrrenåleolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Lindre ømhed i muskler og led:** Fyrrenåleolie kan hjælpe med at lindre ømhed i muskler og led.
- **Styrker blodcirkulationen:** Den hjælper også med at styrke blodcirkulationen, hvilket kan bidrage til at fremme heling og genopretning i kroppen.
- **Antiseptiske egenskaber:** Fyrrenåleolie har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterielle- og betændelsestilstande i kroppen.
- **Hudpleje:** Den er effektiv til at rense og behandle huden på en daglig basis. Den kan bekæmpe fedtet og uren hud, reducere inflammation og rødme, og forbedre hudens elasticitet og struktur.
- **Aromaterapi:** Fyrrenåleolie bruges ofte i aromaterapi for at stimulere sindet og give en forfriskende massageoplevelse.

- **Insektmiddel:** Den kan også bruges til at bekæmpe insektbid og neglesvamp.



Kamferolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Smertelindring:** Virker som en naturlig smertestillende og kan lindre muskel- og ledsmerter. Hjælper med at reducere stivhed og ømhed i muskler ved massage.
- **Antiinflammatoriske egenskaber:** Kan reducere hævelse og inflammation ved påføring på huden i fortyndet form.
- **Åndedrætssystemet:** Hjælper med at åbne luftvejene ved forkølelse, hoste eller bihuleproblemer. Har slimløsende egenskaber, der letter vejtrækningen.
- **Hudpleje:** Kan fremme hurtigere heling af mindre sår, rifter eller forbrændinger. Anvendes mod akne og andre hudirritationer på grund af dens antibakterielle egenskaber.
- **Cirkulationsfremmende:** Stimulerer blodcirkulationen og kan hjælpe med at varme kolde hænder og fødder.
- **Energigivende:** Den kraftige og opkvikkende duft kan reducere træthed og fremme mental klarhed. Hjælper med at forbedre koncentrationen og skærpe fokus.
- **Afstressende:** Kan berolige nerver og mindske spændinger i stressede situationer.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Effektiv mod bakterier, svampe og vira, hvilket gør den velegnet til rengøring og desinfektion.



Krusemynteolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Frisk og kølende duft:** Krusemynteolie kan hjælpe med at forbedre fokus og koncentration.
- **Antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber:** Den har antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe infektioner og reducere inflammation. Effektiv til at bekæmpe bakterier og forbedre mundhygiejnen. Kan bruges til at rense små sår og skrammer.
- **Fordøjelsesfremmende:** Hjælper med at lindre oppustethed, kvalme og fordøjelsesbesvær. Stimulerer fordøjelsessystemet og kan virke mildt mod mavekramp.
- **Åndedrætssystemet:** Understøtter klarere vejtrækning ved forkølelse eller allergi. Kan lindre symptomer på bihuletryk og tætte luftveje.
- **Mild smertelindring:** Kan reducere muskelspændinger og hovedpine ved påføring i fortyndet form. Lindrer milde menstruationssmerter og kramper.
- **Opløftende og energigivende:** Dens friske, mynteagtige duft kan hjælpe med at reducere stress og mental træthed. Anvendes til at forbedre fokus og mental klarhed.
- **Afslappende:** Hjælper med at berolige sindet og skabe en følelse af balance.
- **Hudpleje:** Kan reducere irritation og rødme, når den bruges i fortyndet form. Hjælper med at bekæmpe mindre hudinfektioner.
- **Hormonel støtte:** Kan hjælpe med at afbalancere hormoner og lindre symptomer på PMS eller overgangsalder.



Lavendelolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Beroligende egenskaber:** Lavendelolie kan hjælpe med at reducere følelser af nervøsitet, spænding og daglig stress. Den skaber harmoni og velvære i både krop og sind.
- **Forbedrer søvnkvaliteten:** Lavendelolie er ofte brugt til at forbedre søvnkvaliteten. Duftende olien før sengetid kan bidrage til at reducere søvnbesvær og fremme en dybere og mere forfriskende søvn.
- **Lindrer hovedpine og migræne:** Lavendelolie kan hjælpe med at reducere hovedpine og migræne. Brug af olien topisk på templerne eller tilsætning til et varmt bad kan give lindring.
- **Lindrer smerte og inflammation:** Lavendelolie har smertedæpende og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at lindre smerte og inflammation.
- **Fremmer sårheling:** På grund af sine antimikrobielle egenskaber kan lavendelolie hjælpe med at forhindre infektion og fremme sårheling.
- **Hudpleje:** Lavendelolie bruges ofte i hudplejeprodukter for at forbedre hudens udseende og sundhed.
- **Aromaterapi:** Den bruges i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere stress.
- **Antiseptiske egenskaber:** Lavendelolie har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Antifungale egenskaber:** Den har antifungale egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe svampeinfektioner.



Limeolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Frisk og opkvikkende duft:** Limeolie kan hjælpe med at forbedre humøret og reducere stress.
- **Antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber:** Den har antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe infektioner og reducere inflammation.
- **Hudpleje:** Hjælper med at rense huden og mindske urenheder, såsom akne. Virker som en naturlig toner, der opstrammer huden og forbedrer dens udseende. Indeholder antioxidanter, der beskytter huden mod frie radikaler og ældningstegn.
- **Fordøjelsessystemet:** Stimulerer fordøjelsen og kan reducere oppustethed eller fordøjelsesbesvær. Understøtter en sund tarmfunktion.
- **Immunsystemet:** Indeholder høje niveauer af C-vitamin, som kan styrke immunforsvaret. Har antibakterielle og antivirale egenskaber, der hjælper kroppen med at bekæmpe infektioner.
- **Opløftende:** Limeoliens friske og sprøde duft kan hjælpe med at forbedre humøret og mindske stress. Anvendes ofte til at øge energiniveauet og fokus.
- **Afbalancerende:** Kan hjælpe med at reducere følelsen af mental træthed og bringe klarhed i tankerne.
- **Rensende egenskaber:** Effektiv til at rense luft og overflader, når den bruges i rengøringsmidler eller diffusers.



Mandarinolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Sød og beroligende duft:** Mandarinolie kan hjælpe med at reducere stress og angst.
- **Antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber:** Den har antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe infektioner og forbedre hudens udseende.
- **Hudpleje:** Hjælper med at reducere forekomsten af ar, strækmærker og pigmentforandringer. Har antiseptiske egenskaber, der kan beskytte mod mindre infektioner. Velegnet til følsom hud på grund af dens milde natur.
- **Fordøjelsessystemet:** Kan fremme en sund fordøjelse og reducere symptomer på oppustethed og fordøjelsesbesvær. Har mildt krampeløsende egenskaber, der kan lindre mavebesvær.
- **Beroligende:** Kan reducere stress, angst og fremme afslapning. Anvendes ofte til at skabe en følelse af ro og velvære.
- **Humørfremmende:** Dens friske og søde citrusduft kan hjælpe med at løfte humøret og modvirke tristhed eller træthed.
- **Støtter immunsystemet:** Indeholder antioxidante egenskaber, der hjælper med at beskytte kroppen mod skader fra frie radikaler og styrker immunforsvaret.



Patchouliolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Jordagtige og beroligende egenskaber:** Patchouliolie kan hjælpe med at reducere stress og angst, forbedre humøret og fremme en følelse af velvære.
- **Hudpleje:** Olien bruges ofte i hudplejeprodukter for at forbedre hudens udseende og reducere tegn på aldring. Hjælper med at lindre tør, sprukken og irriteret hud. Fremmer cellefornyelse, hvilket kan reducere ar og strækmærker. Har antiinflammatoriske og antibakterielle egenskaber, der hjælper mod akne og andre hudinfektioner.
- **Hårpleje:** Kan bruges til at pleje en tør eller kløende hovedbund og fremme sund hårvækst. Efterlader håret glansfuldt og velduftende.
- **Afhjælper betændelsestilstande:** Kan lindre symptomer på mindre hudirritationer, såsom eksem eller dermatitis. Støtter heling af små sår og skrammer.
- **Insektafvisende:** Bruges som en naturlig afskrækningsmiddel mod myg, møl og andre insekter.
- **Afslappende og jordforbindende:** Hjælper med at reducere stress, angst og følelsesmæssig uro. Anvendes ofte i meditationspraksis for at skabe en følelse af ro og balance.
- **Humørfremmende:** Kan forbedre humøret og modvirke følelser af tristhed eller depression.
- **Hormonbalancerende egenskaber:** Kan understøtte hormonel balance, især ved symptomer på PMS eller overgangsalder.



Pebermynteolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Opfriskende og stimulerende virkning:** Pebermynteolie hjælper med at forny energien og øge mental klarhed.
- **Fordøjelsessystemet:** Den er en af de mest effektive olier til at fremme sundheden i fordøjelsessystemet.
- **Lindrer hovedpine og migræne:** Pebermynteolie kan hjælpe med at reducere hovedpine og migræne.
- **Smertelindring:** Den har smertelindrende egenskaber og kan bruges til at lindre muskelsmerter.
- **Antimikrobielle egenskaber:** Pebermynteolie har antimikrobielle egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Aromaterapi:** Den bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere stress.
- **Hudpleje:** Pebermynteolie kan bruges til at behandle hudproblemer som akne og irritation.



Rosmarinolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Stimulering af hukommelsen og mental klarhed:** Rosmarinolie hjælper med at fokusere og samle tankerne i stressende situationer. Den bidrager til at øge koncentrationen og forbedre præstationen.
- **Hudpleje:** Rosmarinolie er et fremragende kosmetisk produkt. Den har suveræne egenskaber inden for både hår- og hudpleje.
- **Aromaterapi:** Rosmarinolie er kendt for at være fin til aromaterapi.
- **Respiratoriske egenskaber:** Rosmarinolie fungerer godt mod hoste og hjælper til behandling af luftvejsallergier, forkølelse, ondt i halsen og endda influenza.
- **Antiseptiske egenskaber:** Dens antiseptiske virkning gør rosmarinolie nyttigt til luftvejsinfektioner.



Rosentræolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Sød og blomsteragtig duft:** Rosentræolie kan hjælpe med at reducere stress og angst.
- **Antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber:** Den har antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe infektioner og forbedre hudens udseende.
- **Hudpleje:** Hjælper med at reducere rødme, irritation og tørhed i huden. Fremmer cellefornyelse, hvilket kan hjælpe med at forbedre hudens tekstur og mindske fine linjer. Effektiv til at berolige følsom eller akne-udsat hud.
- **Aromaterapeutiske fordele:** Kan fremme afslapning og en følelse af velvære. Anvendes ofte i meditationspraksis for at skabe mental klarhed og ro.
- **Immunstyrkende:** Kan hjælpe med at styrke kroppens immunforsvar på grund af dens antimikrobielle egenskaber.
- **Stimulering af hårbund og hår:** Bruges i hårplejeprodukter til at stimulere hårvækst og forbedre hårbundens sundhed.
- **Afbalancerende virkning:** Kan virke som en mild adaptogen, der hjælper kroppen med at tilpasse sig stress og genoprette balancen mellem krop og sind.



Sandeltræolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Beroligende og jordagtige egenskaber:** Sandeltræolie kan hjælpe med at reducere stress og angst, forbedre humøret og fremme en følelse af velvære.
- **Hudpleje:** Olien bruges ofte i hudplejeprodukter for at forbedre hudens udseende og sundhed.
- **Aromaterapi:** Sandeltræolie bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere stress.
- **Antiseptiske egenskaber:** Den har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Antiinflammatoriske egenskaber:** Sandeltræolie kan hjælpe med at reducere inflammation og smerter.
- **Meditation:** Olien bruges ofte i meditation for at fremme en følelse af ro og balance.



Sød birk olie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Frisk og sød duft:** Sød birk olie kan hjælpe med at forbedre humøret og reducere stress.
- **Smertelindrende og antiinflammatoriske egenskaber:** Den har smertelindrende og antiinflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at lindre muskelsmerter og ledsmerter.
- **Hudpleje:** Sød birk olie kan bruges til at forbedre hudens udseende og sundhed. Den hjælper med at reducere inflammation og irritation.
- **Aromaterapi:** Olien bruges ofte i aromaterapi for at fremme afslapning og reducere stress.
- **Antiseptiske egenskaber:** Sød birk olie har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Astringerende egenskaber:** Den har astringerende egenskaber, der kan hjælpe med at stramme og tone huden.



Timianolie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Effektiv slimløsende virkning:** Timianolie har en slimløsende virkning, der kan hjælpe med at lindre symptomer på luftvejssygdomme som bronkitis og øvre luftvejsinfektioner.
- **Antiseptiske egenskaber:** Den har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og fremme helingen af mindre sår og hudinfektioner.
- **Beroligende virkning på ømme muskler og ledsmerter:** Timianolie kan hjælpe med at lindre ømhed i muskler og led.
- **Behandling af akne:** Timianolie har vist sig at være effektiv til behandling af akne på grund af dens antibakterielle og antiseptiske egenskaber.
- **Hårvækststimulerende middel:** Når den kombineres med andre æteriske olier som lavendel, rosmarin og cedertræ, kan timianolie hjælpe med at stimulere hårvækst.
- **Oral sundhed:** Thymolen i timianolie har anti-inflammatoriske og antibakterielle virkninger, der kan gavne oral sundhed.
- **Respiratorisk støtte:** Timianolie er traditionelt blevet brugt som slimløsende middel for at hjælpe med at fjerne slim fra luftvejene.



Ylang ylang olie er kendt for sine mange fordele, herunder:

- **Antidepressant:** Ylang ylang olie er kendt for at være en effektiv antidepressant, der kan hjælpe med at forbedre humøret og reducere angst.
- **Antiseptisk:** Den har antiseptiske egenskaber, der kan hjælpe med at bekæmpe bakterier og infektioner.
- **Antispasmodisk:** Ylang ylang olie kan hjælpe med at lindre muskelspasmer.
- **Sedativ:** Den har beroligende egenskaber, der kan hjælpe med at fremme afslapning og forbedre søvnkvaliteten.
- **Hårpleje:** Ylang ylang olie er kendt for at kunne tykne håret og forbedre dets sundhed.
- **Hudpleje:** Den har hudhelende egenskaber, der kan hjælpe med at forbedre hudens udseende og sundhed.
- **libidofremmende:** Ylang ylang olie er kendt for sine energigivende og libidofremmende egenskaber, der kan forbedre seksuel stimulering.
- **Blodtryksregulering:** Den kan hjælpe med at sænke blodtrykket og forbedre hjertefunktionen.
- **Smertelindring:** Ylang ylang olie kan hjælpe med at lindre neuropatisk smerte.
- **Bekæmpelse af bakterier og svampe:** Den har vist sig at være effektiv i behandlingen af bakterielle og svampeinfektioner.

Hvis du er interesseret i at udforske flere produkter fra Dig i Centrum, kan du besøge vores hjemmeside.

Her kan du finde et bredt udvalg af produkter og tjenester, der kan hjælpe med at forbedre dit velvære og sundhed.

www.dig-i-centrum.dk



 **Dig i Centrum**
Gammel Køgevej 26, 4672 Klippinge skole & butik