



PRIMAVERA®



fönix
musik

ÆTERISKE OLIER ABC

DUFTE, DER BERIGER DIN HVERDAG

A close-up photograph of Clary Sage (Muskatelsalvie) flowers and leaves. The image is filled with green foliage and small, light purple flowers. The lighting is bright and natural, creating a soft, ethereal atmosphere. The text "DET BEDSTE FRA NATUREN" is overlaid in the center in a white, serif font.

DET BEDSTE
FRA NATUREN

Foto: Muskatelsalvie (engelsk: Clary Sage)



Kurt L. Nübling og Ute Leube,
Grundlæggere og ejere af PRIMAVERA LIFE

VELKOMMEN TIL EN NY DUFT-VERDEN

Fra PRIMAVERAS vision om at skabe et energifelt fra duft, lys og livsglæde er der i de sidste tre årtier vokset en virksomhed, der på mange områder har været pioner indenfor økologisk aromaterapi og naturlig hudpleje.

Grundlaget for denne succes er de rene æteriske olier, uforfalskede naturlige produkter og en dyb viden om deres virkning. Fra starten har vi fulgt klare principper: den højeste mulige kvalitet af vores produkter og den højeste mulige renhed af ingredienserne. Personlige relationer til alle vores økologiske landbrugspartnere over hele verden og etiske forhold til mennesker, natur og miljø. Disse principper er grundlaget for vores handlinger.

PRIMAVERA betyder forår – ny begyndelse. De ekstra dufte, det ekstra lys og den livslyst, som gør os så godt, og som vi føler, når foråret kommer. Det er hvad vi gerne vil give dig med PRIMAVERAS 100% naturlige produkter. De æteriske olier styrker os. De beroliger nervesystemet, understøtter den indre balance og giver et positivt humør og selvtillid. Vi ønsker dig god fornøjelse i de mangfoldige duftverdener. Oplev foråret med PRIMAVERA – i alle årstider og i alle faser af dit liv.

Kurt L. Nübling

Ute Leube



En kærlighedserklæring
til menneske og natur



ÆTERISKE OLIER

100 % NATURRENE

PRIMAVERAS 100 % naturlige æteriske olier er små energipakker fulde af koncentreret plantekraft. I de små vidunderdråber gemmer der sig et helt lille husapotek fra naturen, som virker holistisk ind på både krop, sind og ånd.

DUFTNOTERNES ABC

Alle æteriske olie har sine helt egne individuelle duftnoter. Duftnoterne kan opdeles i tre grupper: Top-, hjerte- og basisnoter. Man kan inddele alle dufte i naturen i disse tre kategorier. Nogle dufte er helt rent en top-note, mens andre er lidt en mellemting mellem f.eks. top- og hjerte-note. Hvis man ønsker at blande de æteriske olier til en samlet afrundet duftoplevelse, skal man normalt sammensætte æteriske olier fra alle tre duftnoter.



TOP-NOTE

FRISKE,
LIVLIGE DUFTE

Flygtig –
Fordamper
i løbet af
ca. 2 timer

Primært citrus- og
nåletræs-olier, f.eks.
Appelsin, Citron

Forfriskende, stimule-
rende og opmærksom-
hedsbefordrende



HJERTE-NOTE

VARME,
RUNDE DUFTE

Duften udvikler
sig langsom-
mere – For-
damper i løbet
af 3-4 timer

Primært blomster,
blomstrende urter
og krydderolier, f.eks.
Rose, Lavendel,
Tea-Tree

Harmoniserende,
afbalancerende og
inspirerende



BASIS-NOTE

TUNGERE, ROD-
OG JORDFORBIN-
DENDE DUFTE

Meget mindre
flygtig – For-
damper i løbet
af 5-8 timer

Primært træ-, rod- og
harpiksolier, f.eks.
Vetiver, Ceder,
Sandeltræ

Styrkende,
jordforbindende,
centrerende

DANSKE OG ENGELSKE NAVNE

I teksterne på de følgende sider har vi benyttet de danske navne på de æteriske olier. Vi tænker, at det gør teksten lettere at læse. Tabellen på side 19-25 er imidlertid ordnet alfabetisk efter de engelske navne, hvilket giver god mening for det er de engelske navne, som står på flaskerne med æterisk olie fra PRIMAVERA. Mange olier/planter hedder det samme eller næsten det samme på dansk og engelsk. For at gøre det lettere for dig at koble de navne som er helt forskellige på de to sprog, har vi oversat navnene i parantes efter de danske navne.

SÅDAN BRUGER DU ÆTERISKE OLIER



DUFTE TIL DIT HJEM

En dejlig duft løfter stemningen og fremmer trivlsen. Man bør ikke kun designe sine opholdsrum med farver og former, men også med passende dufte. Og det skal naturligvis være naturlige og økologiske, æteriske olier – og ikke kunstige parfumer. PRIMAVERA tilbyder mange forskellige måder at få de naturlige dufte ud i luften. Der er både duftsten, elektriske diffuse-re, duftlamper og rumsprays. Se mere i slutningen af denne brochure.



AROMAPLEJE

Styrk din velvære med æteriske olier. I mange dagligdags udfordringer og stress-situationer kan de duftende plante-olier hjælpe og øge trivlsen. Der findes mange bøger på tysk med et sandt skatkammer af opskrifter på nyttige aromaterapi-teknikker. Et godt eksempel er bogen "Hausapotheke Ätherische Öle" af Maria M. Kettenring.





HUDPLEJE

Hvis man blander de æteriske olier i økologiske plejeolier og masserer dem blidt ind i huden, kan de æteriske olier fuldt ud udfolde deres naturlige, hudplejende egenskaber. Du kan let blande din egen velvære-massageolie med dine egne yndlingsdufte og til din huds individuelle behov.

REN ANVENDELSE

Normalt skal de æteriske olier fortyndes i en basisolie, før man kan anvende dem på huden. Der er disse få undtagelser: Den æteriske olie fra ægte lavendel (*Lavandula angustifolia*) kan påføres ufortyndet på meget små områder af huden. De æteriske olier Pebermynte og Tea-Tree kan også anvendes ufortyndet på huden i ganske små mængder. På flaskerne med PRIMAVERAS æteriske olier kan du læse doseringsanbefalingerne for den pågældende olie.



BAD

Et aromaterapibad er godt for både huden og de andre sanser. Før du tilsætter æteriske olier til badevandet, skal du emulgere dem i f.eks. lidt fløde/honning eller de kan blandes i havsalt. Dette for at være sikker på, at olierne bliver helt opløst i badevandet og ikke bare ligger som små dråber på overfladen. Du kan bruge forskellige kombinationer af æteriske olier efter dit humør eller behov.

LAVENDEL

AFSLAPNING OG HUDPLEJE

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Lavender Fine

Botanisk navn: *Lavendula angustifolia*



Æterisk lavendelolie er naturens mest alsidige æteriske olie. Det er en sand allrounder. Blandt andet øger den mental og åndelig velvære og den understøtter helingsprocessen for stresset hud.

Duftprofil

♥ Frisk, urteagtig, mild

Anvendelse

Til hud-pleje og -regenerering. Hjælper til at sove sundt, virker afslappende ved angst og rastløshed.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Aromabad

INGREDIENSER

- 100 g havsalt
- 10 dråber Lavendel æterisk olie
- 5 dråber Appelsin (*Orange*) æterisk olie

TILBEREDNING

Tilsæt 4 spiseskefulde af blandingen til badevandet til et afslappende aromabad, eller brug 2 spiseskefulde til et fodbad.

Ansigtsolie

INGREDIENSER

- 30 ml Kæmpenatlysolie Øko
- 3 dråber Lavendel æterisk olie
- 2 dråber Ceder æterisk olie

TILBEREDNING

Dryp de æteriske olier i kæmpenatlysolien og ryst godt. Påfør på ren hud og masser den forsigtigt ind.

CITRON

KONCENTRATION OG LIVSGLÆDE

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Lemon

Botanisk navn: Citrus limon



Æterisk olie fra citron er kendt for sine forfriskende, koncentrationsfremmende og aktiverende virkning.

Duftprofil

👤 Frisk, livlig, klar

Anvendelse

Fremtryller et smil på læben. Neutraliserer uønskede lugte, giver energi og vitaliserer ved udmattelse og modløshed.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Læbepomade

INGREDIENSER

- 25 g økologisk Sheabutter
- 2 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie
- 1 dråbe Pebermynte æterisk olie

TILBEREDNING

Smelt sheabutter i et vandbad (maks. 40°C). Tilsæt de æteriske olier i det flydende Sheabutter, rør rundt og hæld det i et tomt glas. Lad det hærde en dag.

Duftblanding

INGREDIENSER

- 4 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie
- 3 dråber Grapefrugt æterisk olie
- 2 dråber Sibirsk Gran (*Siberian Fir*) æterisk olie

TILBEREDNING

Dråberne dryppes i en duftlampe, på en duftsten eller i en elektrisk forstøver. Øger opmærksomheden og koncentrationen.

PEBERMYNTE

FORFRISKENDE KLARHED

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Peppermint

Botanisk navn: *Mentha piperita*



Pebermynte æterisk olie virker lindrende ved hovedpine, beliver sanserne og forfrisker tankerne.

Duftprofil

👤 Frisk, kølig, klar

Anvendelse

Hjælper med at klare tankerne, lindrer anspændthed, fremmer koncentration, virker styrkende ved træthed og understøtter en sund fordøjelse.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Krops- og massageolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk mandelolie
- 3 dråber Pebermynte æterisk olie
- 6 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie
- 2 dråber Rosemarin Cineol æterisk olie

TILBEREDNING

Bland de æteriske olier sammen med mandelolien og ryst godt. Anvend massageolien lige efter et bad på den let fugtige hud, så optages den vitaliserende kropsolie bedre i huden.

Roll-On

INGREDIENSER

- 10 ml økologisk mandelolie
- 2 dråber Pebermynte æterisk olie
- 1 dråbe Citron (*Lemon*) æterisk olie

TILBEREDNING

Bland olierne i en tom roll-on-flaske. Kan påføres din nakke, tindingerne eller håndledet for et frisk energipust.

BERGAMOTTE

OPMUNTRING OG SELVTILLID

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Bergamot

Botanisk navn: Citrus bergamia



Det ganske særlige ved den æteriske olie fra bergamotte er, at den fungerer i to retninger: Den kan både virke opmuntrende og stimulerende – og også beroligende og afslappende.

Duftprofil

👤 Frisk, grøn og frugtagtig

Anvendelse

Lindrer spændinger og frygt. Har en humørløftende og vitaliserende effekt.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Badeolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk mandelolie
- 6 dråber Bergamotte æterisk olie
- 3 dråber Neroli 10% æterisk olie

TILBEREDNING

Dryp de æteriske olier i mandelolien og bland godt. Tilsæt 4 spsk badeolie til badevandet, eller brug 2 spiseskefulde som et beroligende fodbad.

Duftblanding

INGREDIENSER

- 3 dråber Bergamotte æterisk olie
- 4 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie
- 1 dråbe Ædelgran (*Siver Fir*) æterisk olie

TILBEREDNING

Virker forfriskende ved træthed. Dryp duftblandingen i en duftlampe, en elektrisk forstøver eller på en duftsten.

EUKALYPTUS

DYBERE VEJRTRÆKNING
OG LUFT I NÆSEN

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Eucalyptus Globulus
Botanisk navn: Eucalyptus globulus



Eukalyptus æterisk olie letter vejrtrækningen og bruges ofte terapeutisk ved åndedrætsbesvær.

Duftprofil

👤 Frisk, klar, kamferagtig

Anvendelse

Giver lettelse i den kolde årstid gennem sin slimløsende virkning. Opfrisker og renser luften inden-døre.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Brystolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk mandelolie
- 5 dråber Eucalyptus Globulus æterisk olie
- 5 dråber Cajeput Ekstra æterisk olie
- 3 dråber Benzoe æterisk olie

TILBEREDNING

Bland de æteriske olier i mandelolien. Påføres på brystet og på ryggen – og tag et dybt åndedrag.

Roll-On næsepleje

INGREDIENSER

- 10 ml økologisk jojobaolie
- 2 dråber Eucalyptus Globulus æterisk olie
- 1 dråbe Cajeput Ekstra æterisk olie

TILBEREDNING

Bland olierne i en tom roll-on-flaske. Påfør olien forsigtigt på ømme og forkølede næsebor.

GRAPEFRUGT

ENERGI OG LETHED

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Grapefruit

Botanisk navn: Citrus paradisi



Æterisk grapefrugtolie giver ny motivation og livsglæde i trætte og triste perioder.

Duftprofil

👤 Frisk, livlig, frugtig

Anvendelse

Aktiverer og styrker kroppen og sanserne, har en vitaliserende virkning, stimulerer hudens stofskifte.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Aroma peeling

INGREDIENSER

- 10 ml økologisk mandelolie
- 2 spsk økologisk sukker
- 3 dråber Grapefrugt æterisk olie
- 2 dråber Lavendel æterisk olie

TILBEREDNING

Ingredienserne blandes sammen og masseres ind i huden i cirkulære bevægelser under bruseren. Til sidst skylles huden ren.

Duftblanding

INGREDIENSER

- 3 dråber Grapefrugt æterisk olie
- 3 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie
- 3 dråber Cembrafyr (*Swiss Pine*) æterisk olie

TILBEREDNING

Den perfekte blanding til et godt humør og et friskt indeklima. Dråberne dryppes i en duftlampe, en elektrisk forstøver eller på en duftsten.

CITRONGRÆS

KREATIVITET OG MODSTANDSKRAFT

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Lemongrass

Botanisk navn: Cymbopogon flexuosus



Den opløftende og stimulerende duft fra den æteriske citrongræs-olie fordriver modløshed, fremmer kreativiteten og vækker ny livslyst.

Duftprofil

👤 Citruslignende, frisk, kølig

Anvendelse

Styrker modstandskraften, opfrisker tankerne og fremmer koncentration.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Krops- og massageolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk mandelolie
- 6 dråber Citrongræs æterisk olie
- 2 dråber Ene (*Juniper*) æterisk olie
- 1 dråbe Pebermynte æterisk olie

TILBEREDNING

Bland de æteriske olier i mandelolien. Massér ind i let fugtig hud efter et bad.

Duftblanding

INGREDIENSER

- 1 dråbe Citrongræs æterisk olie
- 3 dråber Grapefrugt æterisk olie
- 3 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie

TILBEREDNING

Dryp den koncentrationsforbedrende duftblanding i en duftlampe, en elektrisk forstøver eller på en duftsten, når du arbejder eller studerer.

CEMBRAFYR

SUND SØVN OG STABILITET

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Swiss Pine

Botanisk navn: Pinus cembra



Æterisk olie fra cembrafyrr er kendt for sin styrkende virkning, og for at stimulere en dyb og nærende nattesøvn. I de tysktalende lande er det populært at fremstille senge og soveværelsesmøbler i træ fra cembrafyrr.

Duftprofil

👤❤️ Nåletræsfrisk, ren

Anvendelse

Fremmer en sund søvn, stimulerer at man får lyst til at trække vejret dybt, fremmer koncentrationen og virker styrkende i anspændte situationer.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Krops- og massageolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk mandelolie
- 8 dråber Cembrafyrr æterisk olie
- 5 dråber Lavendel æterisk olie

TILBEREDNING

Dryp de æteriske olier i mandelolien og ryst godt. For at massageolien absorberes bedre er det godt at massere på let fugtig hud.

Duftblanding

INGREDIENSER

- 4 dråber Cembrafyrr æterisk olie
- 4 dråber Citron (*Lemon*) æterisk olie

TILBEREDNING

For at bringe skovens belivende luft hjem i stuen kan du bruge denne forfriskende duftblanding i en duftlampe, en elektrisk forstøver eller på en duftsten.

TEATREE

RENHED OG BALANCE I HUDEN

Engelsk navn hos PRIMAVERA: TeaTree

Botanisk navn: Melaleuca alternifolia



Æterisk teatree-olie er kendt for sin stærkt rensende og klarende virkning på uren hud.

Duftprofil

♥ Krydret, urteagtigt, frisk

Anvendelse

Pleje til uren hud, renses acne, forfriskende og rensende komponent i mundpleje.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Forfriskende ansigtsmaske

INGREDIENSER

- 3 spsk helbredende jord
- 3-4 spsk pebermynte vand (hydrolat)
- 1 dråbe Teatree æterisk olie

TILBEREDNING

Bland ingredienserne, og anvend blandingen på ren hud og lad det tørre. Vaskes så af med lunkent vand. Anvend om nødvendigt efterfølgende en let ansigtscreme.

Hudplejetip

TILBEREDNING

Æterisk teatre-olie har en særlig rensende virkning på uren hud og bumser. Påfør blot en dråbe teatree æterisk olie på det berørte område med en ren finger. Husk at vaske hænder bagefter.

APPELSIN

BALANCE OG GODT HUMØR

Engelsk navn hos PRIMAVERA: Orange

Botanisk navn: Citrus sinensis



Den populære og velkendte duft af appelsin opløfter og kærtegner sanserne og giver indre ro. Æterisk olie fra appelsin skaber en afslappende og glad atmosfære.

Duftprofil

👤 Frugtagtig, varm, sød, frisk

Anvendelse

Har en opløftende virkning, giver livsglæde og indre ro. Lindrer kvalme.



VEGAN

ØKO



OPSKRIFT

Krops- og massageolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk jojobaolie
- 5 dråber Appelsin (*Orange*) æterisk olie
- 5 dråber Mandarin rød æterisk olie
- 5 dråber Ingefær (*Ginger*) æterisk olie

TILBEREDNING

Bland de æteriske olier i jojobaolien og ryst godt. Massageolien absorberes bedre i huden, hvis man anvender den lige efter et bad, hvor huden stadig er let fugtig.

Håndmassageolie

INGREDIENSER

- 50 ml økologisk jojobaolie
- 8 dråber Appelsin (*Orange*) æterisk olie
- 3 dråber Neroli 10% æterisk olie

TILBEREDNING

En velgørende massageolie til trætte hænder. Masser den færdige olie godt ind i håndfladerne og fingrene. Slut af med at blidt ryste hænderne og lad dem slappe af.

DUFTENDE GAVEIDEER

DUFTENDE HJEMMEAPOTEK

De tre vigtigste terapeutiske olier i et sæt. Æterisk Tea Tree-olie virker rensende. Æterisk Lavende-olie har utallige terapeutiske virkninger – fremmer f.eks. en god søvn og virker afslappende. Den aktiverende duft fra økologisk Pebermynte opfrisker og klarer tankerne. 44480 | 3 x 5 ml



VEGAN



DUFTENDE CITRUSLYKKE

De tre mest populære æteriske citrusolier i et sæt. Økologisk Citron fremmer koncentration, Økologisk Grapefrugt forfrisker og stimulerer et godt humør. Økologisk Appelsin har en afbalancerende virkning og giver en god stemning i enhver situation. 44481 | 3 x 5 ml



VEGAN



DUFTENDE SKOVKRAFT

Tre af de mest populære æteriske træolier i et sæt. Cembrafyr virker rensende og afklarende, Sibirisk Gran forfrisker og opøfter, mens Cedrertræ fremmer balance og stabilitet. 44482 | 3 x 5 ml



VEGAN



ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT A-C



	Æterisk Olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
A	Angelica Rod Org <i>Angelica archangelica</i>	øko	♥ earthy, herbal, bitter aromatic	invigorating, warming	5 dråber	Frankrig	rod	10235 10500	1 ml 5 ml
	Anisfrø Org <i>Pimpinella anisum</i>	øko	👤 sweet, warm, soft, like fennel	relaxing, balancing	10 dråber ☞	Frankrig	frø	10104	5 ml
B	Basil Org <i>Ocimum basilicum</i> c.t. <i>linalool</i>	øko	👤 herbal, sweet, fresh, green	stimulating, uplifting, helps relieve stress	10 dråber ☞	Ægypten	urt	10605	5 ml
	Bay Leaf Org <i>Laurus nobilis</i>	øko	♥👤 powerful, clear, spicy, fresh	invigorating, stimulating, clarifying	1 dråbe ☞	Bosnien	blad	10196	5 ml
	Benzoin Resinoid Org <i>Styrax tonkinensis</i>	øko	■ warm, sweet, vanilla-like	comforting, calming	20 dråber	Laos	harpiks	10504	5 ml
	Bergamot Org <i>Citrus bergamia</i>	øko	👤 fresh, citrus aroma, light lively	balancing, uplifting, good mood oil	1 dråbe ☞	Italien	skal	10240 10239 15300	5 ml 10 ml 50 ml
	Blood Orange demeter <i>Citrus sinensis</i>	øko	👤 fruity, fresh, warm, sweet	uplifting, balancing, good mood oil	20 dråber	Italien	skal	10501	5 ml
	Blood Orange Org <i>Citrus sinensis</i>	øko	👤 fruity, fresh, warm, sweet	uplifting, balancing	20 dråber	Italien	skal	10502	5 ml
	Broom Abs. 15 % <i>Spartium junceum</i> 15 %, alcohol øko 85 %	konventionel	♥ honey-like, floral, hay-like	balancing, inspiring	10 dråber	Frankrig	blomst	11109	5 ml
C	Cajeput Extra <i>Melaleuca leucadendron</i> var. <i>cajaputi</i>	vildsamling	👤 eucalyptus-like, fresh, spicy	purifying, clarifying	17 dråber	Cambodia	blad	10509	5 ml
	Camphor <i>Cinnamomum camphora</i>	konventionel	👤 clear, fresh, eucalyptus-like	refreshing, clarifying	10 dråber	Kina	træ	10535	5 ml
	Cardamom Org <i>Elettaria cardamomum</i>	øko	♥■ exotic-spicy; heart-base note	stimulating, warming, aphrodisiac	10 dråber	Sri Lanka	frø	10133	5 ml
	Carrot Frø <i>Daucus carota</i>	konventionel	■ warm, earthy, aromatic	balancing, warming	5 dråber	Frankrig	frø	10176	5 ml
	Cedar Wood <i>Cedrus atlantica</i>	vildsamling	♥■ woody, warm, balmy	balancing, stabilizing, helps relieve stress	2 dråber	Marokko	træ	10595 10095	5 ml 10 ml
	Cedar Wood Org <i>Cedrus atlantica</i>	øko	♥■ woody, warm, balmy	balancing, stabilizing, helps relieve stress	2 dråber	Marokko	træ	10164	5 ml
	Chamomile Blue Org <i>Chamomilla recutita</i>	øko	♥ herbal, warm, enveloping	relaxing, calming	5 dråber	Ægypten	blomst	10110 10151	1 ml 5 ml
	Chamomile Roman Org <i>Chamaemelum nobile</i>	øko	♥ warm, herbal	balancing, calming	5 dråber	Italien/ Frankrig	blomst	10033 10152	1 ml 5 ml
	Cinnamon Bark Org 60 % <i>Cinnamomum zeylanicum</i> 60 %, alcohol øko 40 %	øko	♥ sweet-herbal, spicy	warming, stimulating, inspiring	10 dråber	Sri Lanka	bark	10224	5 ml
	Citronella Org <i>Cymbopogon nardus</i>	øko	👤 fresh, citrusy	energizing, invigorating, balancing	15 dråber	Nepal	blad	10508	5 ml
	Clary Sage Org <i>Salvia sclarea</i>	øko	♥👤 herbal, warm, sweet	balancing, uplifting, sensual	7 dråber	Frankrig	urt	10056	5 ml

☞ = til et aroma-bad | ⓪ = 1 dråbe forsigtigt direkte på huden | ☞ = til en duftlampe eller diffuser

ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT C-H



Æterisk Olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
C Clove Bud Org <i>Syzygium aromaticum</i>	øko	♥ warm, spicy, sweet	warming	5 dråber	Sri Lanka	knop	10061	5 ml
Cocoa Extract Org <i>Theobroma cacao</i>	øko	♥ warm, vanilla-like, aromatic	balancing, inspiring	20 dråber	Peru	frugt	10600	5 ml
Coriander Frø Org <i>Coriandrum sativum</i>	øko	♥ spicy, warm, aromatic	balancing, relaxing, carminative	5 dråber	Frankrig	frø	10166	5 ml
Cypress Org <i>Cupressus sempervirens</i>	øko	♥ herbal, clear, resinous, masculine	clarifying, centering, promotes concentration	5 dråber	Frankrig	kvist	10603 10103	5 ml 10 ml
D Douglas Fir Org <i>Pseudotsuga menziesii</i>	øko	♥ clear, fresh, with citrus notes	promotes concentration, invigorating	12 dråber	Frankrig	kvist	10124	5 ml
E Eucalyptus Citriodora Org <i>Corymbia citriodora</i>	øko	♫ fresh, citrusy, mild	refreshing, clarifying, purifying	5 dråber	Brasilien	kvist	10609	5 ml
Eucalyptus Globulus Org <i>Eucalyptus globulus Cineol 85%</i>	øko	♫ fresh, clear, camphor-like	refreshing, clarifying, purifying	15 dråber	Indien	kvist	10518 10018	5 ml 10 ml
Eucalyptus Radiata Org <i>Eucalyptus radiata</i>	øko	♫ fresh, clear, herbal, active	refreshing, clarifying, purifying	15 dråber	Syd Afrika	blad/ kvist	10220	5 ml
F Fennel bitter demeter <i>Foeniculum vulgare</i>		♥ herbal-sweet, mild, anis-like	relaxing, calming, balancing	10 dråber 	Italien	frø	10521	5 ml
Frangipani Abs. 20 % <i>Plumeria acutifolia 20 %, alcohol øko 80 %</i>	konventionel	♥ exotic, sweet, flowery, heavy	balancing, inspiring	10 dråber	Indien	blomst	11108	5 ml
Frankincense Arabian <i>Boswellia carteri</i>	vildsamling	■ resinous, sweet, balmy	purifying, balancing, for meditation	15 dråber	Somalia	harpiks	10178	5 ml
Frankincense Indian <i>Boswellia serrata</i>	vildsamling	■ resinous, fresh	purifying, balancing, for meditation	15 dråber	Indien	harpiks	10698	5 ml
G Galbanum <i>Ferula galbaniflua</i>	konventionel	♥ warm, spicy, resinous	balancing, warming	5 dråber	Iran	harpiks	10023	5 ml
Geranium Org <i>Pelargonium graveolens</i>	øko	♥ warm, rosy, floral	balancing, sensual, stimulating	15 dråber	Ægypten	urt	10643 10143	5 ml 10 ml
Ginger Org <i>Zingiber officinale</i>	øko	♥ fresh, citrus-like, spicy	warming, invigorating	2 dråber	Madagaskar	rod	10528	5 ml
Grand Fir Org <i>Abies grandis</i>	øko	♥ fresh, clear, woody, citrus-like	refreshing, balancing, promotes concentration	10 dråber	Frankrig	kvist	10172	5 ml
Grapefruit Org <i>Citrus paradisi</i>	øko	♫ tangy, fresh, fruity	refreshing, uplifting, promotes concentration	2 dråber	Brasilien	skal	10148	5 ml
H Himalayan Cedar Extra <i>Cedrus deodara</i>	vildsamling	♥ woody, balmy	strengthening, regenerative, easing tensions	2 dråber	Indien	rod	10526	5 ml
Ho-Leaf <i>Cinnamomum camphora</i>	konventionel	♥ soft, delicate	balancing, inspiring	5 dråber	Taiwan	kvist	10524	5 ml
Honey Extract Org	øko	■ warm, sweet, waxy	balancing, warming, children-favorite	20 dråber	Frankrig	honning	10525	5 ml

Anbefalet dosis er et mål for hvor mange dråber man max bør dryppe i 50 ml mandelolie.

ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT H-L



	Æterisk olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
H	Hyssop Org <i>Hyssopus officinalis</i>	øko	spicy, clear, sweet, with honey note	clarifying, purifying, for meditation	5 dråber	Spanien	urt	10094	5 ml
I	Immortelle demeter <i>Helichrysum italicum</i>		sweet, herbal, warm; heart-base note	regenerative, first aid oil, blue mark oil	4 dråber	Corsica (FR)	urt	10027 10025	1 ml 5 ml
	Iris 1% <i>Iris pallida</i> , <i>Michelia champaca</i> , alcohol øko 99 %	konventionel	violet-like, delicate, spirited	balancing	20 dråber	Italien	rod	11110	5 ml
	Iris 95 % <i>Iris pallida</i> 95 %, <i>Michelia champaca</i> 5 %	konventionel	violet-like, delicate, spirited	balancing	2 dråber	Italien	rod	10030	1 ml
J	Jasmine Abs. <i>Jasminum grandiflorum</i>	konventionel	captivating, floral, sensuous	enchanting, eroticizing	5 dråber	Ægypten	blomst	10150	1 ml
	Jasmine Abs. 4% <i>Jasminum grandiflorum</i> 4 %, alcohol øko 96 %	konventionel	captivating, floral, sensuous	enchanting, eroticizing	20 dråber	Indien	blomst	11120	5 ml
	Jasmine Sambac Abs. <i>Jasminum sambac</i>	konventionel	captivating, floral, exotic	enchanting	5 dråber	Indien	blomst	10190	1 ml
	Juniper Berry Org <i>Juniperus communis</i>	øko	powerful, green, woody, fruity	purifying, stimulating, invigorating	15 dråber	Spanien/ Bosnien	frugt	10607	5 ml
Juniper Org <i>Juniperus communis</i>	øko	fresh, green, woody, masculine	purifying, stimulating, energizing	15 dråber	Frankrig	kvist/ frugt	10173	5 ml	
L	Labdanum Org <i>Cistus ladanifer</i>	øko	warm, herbal, aromatic	warming, balancing	5 dråber	Spanien	urt	10011	5 ml
	Larch Org <i>Larix decidua</i>	øko	woody, gentle	energizing, stabilizing, encouraging	6 dråber	Østrig	kvist	10538	5 ml
	Laricio Pine Extra Org <i>Pinus laricio</i>	øko	resinous-woody, bloomy, citrus-like	energizing, clarifying, enhances concentration	7 dråber	Corsica (FR)	kvist	10038	5 ml
	Lavandin demeter <i>Lavandula X intermedia</i>		fresh, herbal, light, clear	balancing, refreshing, purifying	12 dråber	Italien	urt	10541 10041 15304	5 ml 10 ml 50 ml
	Lavender Extra <i>Lavandula angustifolia</i>	vildsamling	fresh, floral-herbal, clear	balancing, uplifting	12 dråber, 1 dråbe	Frankrig	urt	10155	5 ml
	Lavender Fine demeter <i>Lavandula angustifolia</i>		fresh, herbal, mild	balancing, relaxing, first aid oil	12 dråber, 1 dråbe	Italien	urt	10543	5 ml
	Lavender Fine Org <i>Lavandula angustifolia</i>	øko	fresh, herbal, mild	balancing, relaxing, first aid oil	12 dråber, 1 dråbe	Frankrig/ Italien	urt	10542 10042 15314	5 ml 10 ml 50 ml
	Lavender Sage Org <i>Salvia lavandulifolia</i>	øko	herbal, slightly camphor-like, fresh	revitalizing, reviving, invigorating	2 dråber	Spanien	urt	10076	5 ml
	Lemon demeter <i>Citrus limon</i>		fresh, tangy, clear	refreshing, energizing	10 dråber	Italien	skal	10598	5 ml
	Lemon Org <i>Citrus limon</i>	øko	fresh, tangy, clear	refreshing, energizing	10 dråber	Italien/ Argentina	skal	10599 10099 15311	5 ml 10 ml 50 ml
Lemon Verbena Peru Org <i>Aloysia citriodora</i>	øko	fresh, citrusy, light	refreshing, uplifting	5 dråber 	Peru	blad	10263	1 ml	

= til et aroma-bad | = 1 dråbe forsigtigt direkte på huden | = til en duftlampe eller diffusor

ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT L - M



	Æterisk olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
L	Lemon Verbena 10% Org <i>10 % Alyssia citriodora, 90 % Cymbopogon flexuosus</i>	øko	👤 fresh, citrusy, light,	refreshing, uplifting	5 dråber 🍯	Nepal/Peru	blad	10217	5 ml
	Lemongrass Org <i>Cymbopogon flexuosus</i>	øko	👤 citrusy, fresh, cool, powerful	refreshing, uplifting, promotes concentration	15 dråber	Bhutan	blad	10249 10250 15313	5 ml 10 ml 50 ml
	Lime Org <i>Citrus aurantiifolia</i>	øko	👤 tangy, fresh, fruity	uplifting, refreshing	1 dråbe 🍷	Brasilien	skal	10193 10693	5 ml 10 ml
	Litsea Org <i>Litsea cubeba</i>	øko	👤 fresh, light, citrusy	uplifting, refreshing	9 dråber	Vietnam	frugt	10549 10550	5 ml 10 ml
M	Magnolia Flower 15 % <i>Michelia champaca 15 %, alcohol øko 85 %</i>	konventionel	♥ delicate, floral, sweet, exotic	balancing, enchanting	20 dråber	Kina	blomst	11126	5 ml
	Majoram Org <i>Origanum majorana</i>	øko	👤❤️ spicy, warm, herbal	relaxing, warming, calming	15 dråber	Ægypten	urt	10112	5 ml
	Mandarin Green Org <i>Citrus reticulata</i>	øko	👤 fresh, fruity, green, tangy	uplifting, refreshing	10 dråber	Brasilien	skal	10051	5 ml
	Mandarin Red demeter <i>Citrus reticulata</i>	demeter	👤 fruity, sweet, sunny	uplifting, refreshing, children-favorite	10 dråber	Italien	skal	10520	5 ml
	Mandarin Red Org <i>Citrus reticulata</i>	øko	👤 fresh, fruity, sweet, sunny	uplifting, refreshing, children-favorite	10 dråber	Italien	skal	10137 10020	5 ml 10 ml
	Manuka <i>Leptospermum scoparium</i>	vildsamling	♥ spicy, fresh, herbal-sweet	purifying, clarifying	4 dråber	New Zealand	blad	10045	5 ml
	Melissa Org <i>Melissa officinalis</i>	øko	♥ fresh, gentle, warm	balancing, inspiring, empowering	2 dråber	Frankrig/ Italien	urt	10052	1 ml
	Melissa Org 30 % <i>Melissa officinalis 30 %, Lavandula angustifolia 70 %</i>	øko	♥ fresh, gentle, warm	balancing, inspiring, empowering	10 dråber	Frankrig	urt	10552 10248	1 ml 5 ml
	Mimosa Abs. 15 % <i>Acacia dealbata 15 %, alcohol øko 85 %</i>	konventionel	♥ delicate, floral, soft, warm	enveloping, balancing	20 dråber	Frankrig	blomst	11127	5 ml
	Mint Moroccan Org <i>Mentha viridis var. nana</i>	øko	👤 fresh, light	clarifying, refreshing, promotes concentration	10 dråber	Marokko	urt	10559	5 ml
	Mountain Pine Org <i>Pinus mugo</i>	øko	👤❤️ woody-resinous, fresh-clear	promotes concentration, clarifying, activating	12 dråber	Østrig/ Italien	kvist	10539	5 ml
	Myrrh <i>Commiphora molmol</i>	vildsamling	■ bittersweet, deep, balmy	balancing, purifying, for meditation	15 dråber	Somalia	harpiks	10177	5 ml
	Myrtle Peru Org <i>Myrtus communis</i>	øko	👤❤️ fresh, clear, green	refreshing, purifying, clarifying	20 dråber	Peru	kvist	10209	5 ml
	Myrtle Turkish Org <i>Myrtus communis</i>	øko	👤❤️ fresh, clear, green	refreshing, purifying, clarifying	1 dråbe	Tyrkiet	kvist	10187	5 ml
N	Neroli <i>Citrus aurantium ssp. amara</i>	konventionel	♥ delicate, floral, fresh, sweet	uplifting, balancing	5 dråber	Marokko	blomst	10060	1 ml

Anbefalet dosis er et mål for hvor mange dråber man max bør dryppe i 50 ml mandelolie.

ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT N-R




	Æterisk olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
N	Neroli 10 % <i>Citrus aurantium ssp. amara</i> 10 %, alcohol øko 90 %	konventionel	♥ delicate, floral, fresh, sweet	uplifting, balancing	20 dråber	Marokko	blomst	11121	5 ml
	Neroli Org <i>Citrus aurantium ssp. amara</i>	øko	♥ delicate, floral, fresh, sweet	uplifting, balancing	5 dråber	Ægypten	blomst	10158 10169	1 ml 5 ml
	Niauli Org <i>Melaleuca viridiflora</i>	øko	♂ clear, herbal, fresh, camphor-like	refreshing, purifying	15 dråber	Madagascar	kvist	10565	5 ml
O	Orange demeter <i>Citrus sinensis</i>		♂ fruity, fresh, warm, sweet	balancing, uplifting, for a good mood	20 dråber	Italien	skal	10563	5 ml
	Orange Org <i>Citrus sinensis</i>	øko	♂ fruity, fresh, warm, sweet	balancing, uplifting	20 dråber	Italien	skal	10562 10062 15308	5 ml 10 ml 50 ml
	Origanum Org 31 % <i>Origanum vulgare</i> 31 %, alcohol øko 69 %	øko	♂♥ spicy, tangy, herbal	warming, stimulating, digestive	10 dråber	Frankrig	urt	11135	5 ml
	Osmanthus Abs. 5 % <i>Osmanthus fragrans</i> 5 %, alcohol øko 95 %	konventionel	♥ exotic, sweet, floral	balancing, uplifting, inspiring	20 dråber	Australien	blomst	10074	5 ml
	Oud 5 % <i>Aquilaria agallocha</i> 5 %, alcohol øko 95 %	konventionel	■ deep, earthy, smoky, balmy	grounding	7 dråber	Cambodia	træ	11129	5 ml
P	Palmarosa Org <i>Cymbopogon martinii var. motia</i>	øko	♥ fine, delicate, floral, rosy	balancing, calming, refreshing	10 dråber	Nepal	urt	10620	5 ml
	Patchouli Org <i>Pogostemon cablin</i>	øko	■ earthy, exotic, balmy	grounding, balancing, sensual	6 dråber	Indien	blad	10119	5 ml
	Pepper Black Org <i>Piper nigrum</i>	øko	♂♥ spicy, warm, intense	warming, stimulating	20 dråber	Sri Lanka	frugt	10127	5 ml
	Peppermint demeter <i>Mentha piperita</i>		♂ bright, fresh, cool, clear	refreshing, clarifying, energizing	12 dråber, 1 dråbe ∅	Italien	urt	10554	5 ml
	Peppermint Org <i>Mentha piperita</i>	øko	♂ bright, fresh, cool, clear	refreshing, clarifying, energizing	12 dråber, 1 dråbe ∅	Indien	urt	10553 10053	5 ml 10 ml
	Petit Grain Org <i>Citrus aurantium var. amara</i>	øko	♂♥ light, fresh, tangy, citrusy	refreshing, balancing	5 dråber	Ægypten/ Paraguay	blad/ kvist	10050	5 ml
	Pine Needle Org <i>Pinus silvestris</i>	øko	♂♥ fresh, resinous, woody	stimulating, promotes concentration,	12 dråber	Frankrig	kvist	10211	5 ml
R	Ravintsara Org <i>Cinnamomum camphora</i>	øko	♂ clear, fresh, woody, camphor-like	purifying, refreshing, balancing	20 dråber	Madagascar	kvist	10570	5 ml
	Rose Absolute <i>Rosa damascena</i>	konventionel	♥ floral, full-bodied, sweet	harmonizing, uplifting, sensual	1 dråbe	Tyrkiet	blomst	10225	1 ml
	Rose Afghan Org <i>Rosa damascena</i>	øko	♥ rosy, floral, deep	harmonizing, mood-lifting, releases emotions	2 dråber 	Afghanistan	blomst	10247	1 ml
	Rose Afghan Org 10 % <i>Rosa damascena</i> 10 %, alcohol øko 90 %	øko	♥ rosy, deep, complex	harmonizing, uplifting	2 dråber	Afghanistan	blomst	11136	5 ml

= til et aroma-bad | ∅ = 1 dråbe forsigtigt direkte på huden | = til en duftlampe eller diffuser

ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT R-S



	Æterisk olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
R	Rose Afghan Org 10 % <i>Rosa damascena</i> 10 %, alcohol øko 90 %	øko	♥ rosy, deep, complex	harmonizing, uplifting	2 dråber	Afghanistan	blomst	11136	5 ml
	Rose Attar <i>Rosa damascena</i> , <i>Santalum album</i>	konventionel	♥ rosy, full-bodied, oriental, warm	harmonizing, uplifting	3 dråber	Indien	blomst/wood	10206	5 ml
	Rose Bourbon Abs. <i>Rosa borboniana</i>	konventionel	♥ rosy, luxuriant, sweet, sensual	harmonizing, sensual	1 dråber	Indien	blomst	10228	1 ml
	Rose Bulgarian Org 10 % <i>Rosa damascena</i> 10 %, alcohol øko 90 %	øko	♥ floral, full-bodied, sweet, ripe	harmonizing, uplifting	2 dråber	Bulgarien	blomst	11138	5 ml
	Rose Persian Org 10 % <i>Rosa damascena</i> 10 %, alcohol øko 90 %	øko	♥ rosy, full-bodied	harmonizing, uplifting	2 dråber	Iran	blomst	11139	5 ml
	Rose Turkish 10 % <i>Rosa damascena</i> 10 %, alcohol øko 90 %	konventionel	♥ rosy, full-bodied	harmonizing, uplifting	2 dråber	Tyrkiet	blomst	11125	5 ml
	Rose Turkish Org 10 % <i>Rosa damascena</i> 10 %, alcohol øko 90 %	øko	♥ rosy, full-bodied	harmonizing, uplifting	2 dråber	Tyrkiet	blomst	11143	5 ml
	Rosemary Camphor Org <i>Rosmarinus officinalis</i> c.t. campher	øko	👤 fresh, clear, camphor-like	energizing, refreshing, promotes concentration	15 dråber	Spanien	urt	10575 10075	5 ml 10 ml
	Rosemary Cineole Org <i>Rosmarinus officinalis</i> c.t. cineol	øko	👤 clear, fresh, herbal	refreshing, promotes concentration	15 dråber	Marokko	urt	10185	5 ml
	Rosemary Verbenon demeter <i>Rosmarinus officinalis</i> c.t. verbenon	 øko	👤 cool, clear, fresh	refreshing, promotes concentration, energizing	2 dråber	Frankrig	urt	10215	5 ml
	Rosemary Verbenon Org <i>Rosmarinus officinalis</i> c.t. verbenon	øko	👤 cool, clear, fresh	refreshing, promotes concentration, energizing	2 dråber	Frankrig	urt	10576	5 ml
	Rosewood Org <i>Aniba rosaeodora</i>	øko	♥ floral, rosy, delicate, woody	balancing	5 dråber	Brasilien	træ	10572	5 ml
S	Sage Org <i>Salvia officinalis</i>	øko	👤 spicy, clear, herbal	purifying, clarifying	1 dråbe	Bosnien	urt	10577	5 ml
	Sandalwood Indian <i>Santalum album</i>	vildsamling	♥👤 woody, warm, balmy	balancing, inspiring, warming	5 dråber	Indien	træ	10079	5 ml
	Sandalwood New Caledonian <i>Santalum austrocaledonicum</i>	vildsamling	♥👤 woody, warm, balmy	balancing, inspiring, warming	4 dråber	New Caledonia	træ	10230	5 ml
	Siberian Fir <i>Abies sibirica</i>	vildsamling	♥👤 fresh, woody, spicy, green	invigorating, purifying	10 dråber	Rusland	kvist	10522	5 ml
	Silver Fir Org <i>Abies alba</i>	øko	♥👤 fresh, clear, woody, green	invigorating, purifying	12 dråber	Frankrig/ Bulgarien	kvist	10139	5 ml
	Spearmint Org <i>Mentha spicata</i>	øko	👤 fresh, green, clear, light	refreshing, energizing	15 dråber	Indien	urt	10614	5 ml

Anbefalet dosis er et mål for hvor mange dråber man max bør dryppe i 50 ml mandelolie.

ÆTERISKE OLIER

OVERSIGT S-Y

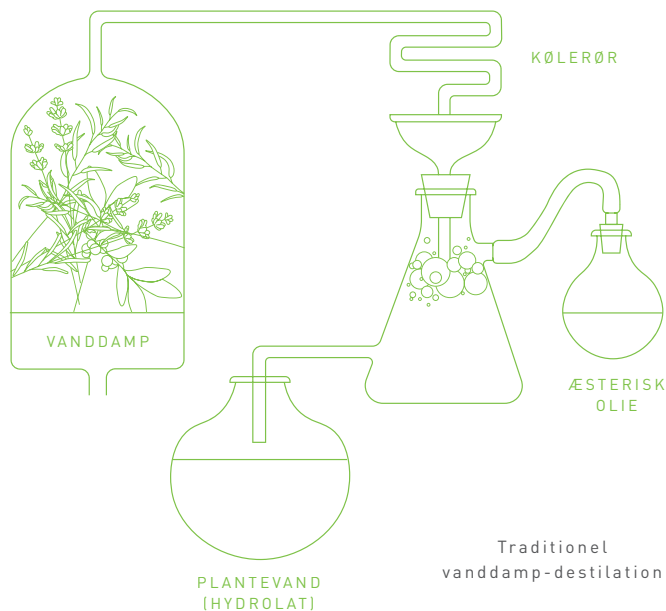


	Æterisk Olie Botanisk navn	Kvalitet	Duft Beskrivelse (på engelsk)	Virkning (på engelsk)	Anbefalet dosis	Oprindelse	Plantedel	Best. nr.	Indhold
S	Spike Lavender Org <i>Lavandula latifolia</i>	øko	♥ fresh, herbal, clear, lavender-like	balancing, refreshing, energizing	10 dråber	Spanien	urt	10192	5 ml
	Spikenard Org <i>Nardostachys jatamansi</i>	øko	♥■ warm, earthy, valerian scent	warming, stabilizing, balancing	10 dråber	Nepal/ Indien	rod	10560	5 ml
	St. Johnswort Org <i>Hypericum perforatum</i>	øko	♥ hay-like, warm	balancing, uplifting	10 dråber	Frankrig	urt	10031	1 ml
	Swiss Pine Org <i>Pinus cembra</i>	øko	♥❤ woody, fresh, warm	purifying, clarifying, to breath deeply	12 dråber	Italien/ Østrig	kvist	10597	5 ml
T	Tea Tree Org <i>Melaleuca alternifolia</i>	øko	♥ spicy, herbal, fresh	purifying, refreshing	12 dråber, 1 dråbe	Australien	kvist	10682 10182	5 ml 10 ml
	Thyme Linalool Org <i>Thymus vulgaris c.t. linalool</i>	øko	❤ mild, sweet, citrusy, fresh	purifying, energizing, stimulating	12 dråber	Frankrig	urt	10163	5 ml
	Thyme Thymol Org <i>Thymus vulgaris c.t. thymol</i>	øko	♥■ intense, herbal, tangy	invigorating, activating, stimulating	5 dråber	Spanien	urt	10583	5 ml
	Thyme Turkish Org <i>Thymus serpyllum</i>	øko	♥■ fresh, mild, herbal	purifying, energizing, stimulating	5 dråber	Tyrkiet	urt	10584	5 ml
	Tonka Extract Org <i>Dipteryx odorata</i>	øko	■ warm, sweet	uplifting, warming	5 dråber	Brasilien	tonkabønne	10586	5 ml
	Tuberose Abs. 5 % <i>Polianthes tuberosa 5 %, alcohol øko 95 %</i>	konventionel	♥ captivating, floral, sweet	inspiring, sensual	20 dråber	Indien	blomst	11130	5 ml
V	Vanilla Extract Org <i>Vanilla planifolia</i>	øko	■ sweet, warm, balmy, soft	uplifting, balancing, sensual	20 dråber	Frankrig	frugt	10087	5 ml
	Vetiver Bourbon mature <i>Vetiveria zizanioides</i>	konventionel	■ earthy, deeply sensual, with wood	grounding, relaxing, centering	2 dråber	Réunion	rod	10205	5 ml
	Vetiver Org <i>Vetiveria zizanioides</i>	øko	■ full-bodied, earthy	grounding, balancing, centering	2 dråber	Madagascar	rod	10203	5 ml
	Violet Leaf Abs. 13 % <i>Viola odorata 13 %, alcohol øko 87 %</i>	konventionel	♥ green, full	balancing, inspiring	5 dråber	Ægypten	blad	11145	5 ml
W	Wintergreen Org <i>Gaultheria procumbens</i>	øko	♥ green, warm	regenerative, warming	5 dråber	Kina	blad	10590	5 ml
Y	Yarrow Org <i>Achillea millefolium</i>	øko	♥ warm, herbal, bitter aromatic	harmonizing, relaxing	10 dråber	Ungarn	urt	10581	5 ml
	Ylang Extra superior Org <i>Cananga odorata</i>	øko	♥ floral, sweet, exotic, full-bodied	captivating, sensual	10 dråber	Madagascar	blomst	10223	5 ml
	Ylang-Ylang Complete Org <i>Cananga odorata</i>	øko	♥ floral, sweet, exotic, full-bodied	captivating, sensual	7 dråber	Madagascar	blomst	10162	5 ml

= til et aroma-bad | = 1 dråbe forsigtigt direkte på huden | = til en duftlampe eller diffusor

VÆRDIFULDE ESSENER MED UTROLIGE VIRKNINGER

100% naturlige æteriske olier er små energipakker og rene kostbarheder. De har en holistisk virkning på både det fysiske og det mentale niveau, og hver enkelt plante har vidt forskellige virkninger. For at levere det fulde potentiale af en plante, er det altafgørende for PRIMAVERA at de æteriske olier er så rene og friske som muligt. De dyrebare dråber bliver udvundet af blomster, blade, kviste eller hele planten – alt efter hvilken plante, det drejer sig om. Udvindingen sker efter traditionelle metoder som f.eks. dampdestillation, som her er vist. For bare at få en dyrebart dråbe anvendes ofte store mængder plantemateriale.





Blomsterne fra damascenerose lægges forsigtigt og lagdelt til destillation.



3 SPØRGSMÅL TIL ...

ANUSATI THUMM,
AROMAÆKSPERT, FORFATTER OG
KURSUSLEDER HOS PRIMAVERA



1 Hvad er egentlig aromaterapi?

Aromaterapi er en del af fytoterapien. Her kombineres økologiske hydrolater og plejeolier med æteriske olier fra udvalgte duftplanter for holistisk at øge trivsel og hjælpe med at lindre ubalancer.

2 Hvormed udmærker PRIMAVERA-produkterne sig især?

I PRIMAVERA-produkterne og opskrifterne bringer vi naturens fulde kraft i anvendelse. Renheden af råvarerne i den højeste økologiske kvalitet er top-prioritet. PRIMAVERA kombinerer ganske enkelt den højeste kvalitet med den nyest ekspertviden. Til gavn for både menneske og natur.

3 Hvad betyder aromaterapi for dig personligt?

Jeg har altid været fascineret af samspillet mellem duftenes fysiske og psykiske virkninger samt kombinationen af duft og berøring. Af denne grund har jeg videregivet min entusiasme og viden i mere end 30 år.

PRIMAVERAS ØKOLOGISKE SAM- ARBEJDSPARTNERE FRA HELE VERDEN

PRIMAVERAS æteriske olier stammer fra et verdensomspændende netværk af økologiske partnerproducenter. Disse økologiske landbrugsprojekter er kernen i PRIMAVERAS aktiviteter og legemliggørelsen af en vision om at genskabe og opretholde den økologiske ligevægt på vores planet.



ROSER FRA TAURUSBJERGENE I TYRKIET

En kostbar luksus: Der går ca. 5.000 kg roser til at fremstille et kilo æterisk rosen-olie. I over 20 år har 42 økologiske landbrugere fremstillet den fineste roseolie til PRIMAVERA.

ÆTERISKE URTEOLIER FRA PIEMONTE

Et italiensk biodynamisk landbrugskooperativ forsyner PRIMAVERA med de fineste æteriske olier: Fennikel, romersk kamille, salvie, lavendel og mange flere.



CAJEPUT FRA CAMBODIA

Et helt nyt partnerskab med en økologisk producent i Cambodja. Her er Cajeput, med dens friske, urteagtige duft vildhøstet og lokalt destilleret af 15 familier.

ROSMARIN FRA KORSIKA

I mange år har PRIMAVERA haft et nært samarbejde med Essences Naturelles Corses, som bl.a. producerer økologisk immortelle og rosmarinolie i Demeter-kvalitet.





URTER FRA ANDESBJERGENE

Lemon Verbena og Myrtle kommer fra PRIMAVERAS økologiske projekt, Aroma Inka, i Peru. Urterne høstes i hånden i en højde af 2.700 til 3.500 meter over havet.

CITRONGRÆS FRA BHUTAN

PRIMAVERAS citrongræsolie er fuld af Himalaya-bjergenes friskhed. BioBhutan-kooperativet høster manuelt med segl og forarbejder lokalt i små transportable destillationsenheder.



CITRUSOLIER FRA DET SOLRIGE SICILIEN

Sicilien er med sit milde og solrige klima, sin næringsrige vulkanske jord, og sine lange, solrige dage helt ideel til dyrkning af økologiske citroner og andre citrusfrugter.

MUSKATEL-SALVIE FRA PROVENCE

PRIMAVERAS økologiske muskatel-salvie, lavendel, rosmarie, salvie, og mange andre æteriske olier produceres her med stor teknisk ekspertise og omhu.



FRA HELE VERDEN

22

Lande

17

Økologiske
Landbrugsprojekter

109

Råstoffer

DET SÆRLIGE VED PRIMAVERAS LANDBRUGSPARTNERSKABER

- **Personlige forhold & udvikling:** PRIMAVERA kender alle sine økologiske landbrugspartnere personligt og støtter dem med viden, frø, og det nødvendige udstyr.
- **Fair & økologisk:** PRIMAVERA garanterer sine økologiske partnere faste indkøbsmængder og betaler fair og faste priser. De opretholder flerårige kontrakter, hvor begge parter på forhånd er enige om betingelserne.
- **Gennemsigtighed & kvalitetssikring:** PRIMAVERA har indsigt i hvert trin i processen, fra frø til færdigt produkt, og kan derfor garantere den højeste kvalitetsstandard.



ØKOLOGISKE PLEJEOLIER

BLIDE BERØRINGER PÅ HUDEN

Nogle gange skal der bare lidt mere til. Mere pleje, flere kærtegn, mere forkælelse. PRIMAVERAS righoldige udvalg af økologiske plejeolier forkæler kroppen med intens fugtighed og pleje. Når de påføres på fugtig hud bliver de hurtigt optaget, hvilket efterlader huden blød og veltilpas. PRIMAVERAS økologiske olier er fremstillet ved hjælp af omhyggeligt kontrollerede koldpresningsteknikker for at bevare alle dyrebare og virkningsfulde ingredienser og vitalstoffer.



ØKOLOGISKE BASISOLIER

01 ALOE VERA-OLIE ØKO

Aloe barbadensis. Intenst fugtgivende og effektivt beroligende. Ideel til følsom hud, og hvis din hud har fået for meget sol.

74504 | 50 ml

74304 | 100 ml

02 APRIKOSKERNE-OLIE ØKO

Prunus armeniaca. Glatter, opstrammer og fremmer hudens elasticitet. Velegnet til alle hudtyper.

74303 | 100 ml

03 ARGANFRØ-OLIE ØKO

Argania spinosa. Styrker huden og beskytter mod frie radikaler. Til tør, moden hud og til pleje af hårspidserne.

74203 | 30 ml

04 AVOKADO-OLIE ØKO

Persea gratissima. Regenererer og styrker intensivt hudens beskyttende barriere. Beskytter mod fugttab, og plejer ru og tør hud.

74305 | 100 ml

05 MORGENFRUE-OLIE ØKO (CALENDULA)

Calendula officinalis. Gør følsom eller irriteret hud mere modstandsdygtig. Også egnet til børn og babyer.

74307 | 100 ml

06 GRANATÆBLEFRØ-OLIE ØKO

Punica granatum. Regenererende, styrkende, varmende. Til tør eller sprækket hud. Også velegnet som plejeolie i aromaterapeutiske, smertelindrende opskrifter.

74200 | 30 ml

07 HAMPEFRØOLIE ØKO

Cannabis Sativa L. Denne krydrede, nøddeagtigt duftende olie fremmer celle-regenerering i følsom hud, styrker barrierefunktionen og beskytter huden mod fugttab.

74520 | 50 ml

08 PERIKON-OLIE ØKO (ST. JOHN'S WORT OIL)

Hypericum perforatum. Denne let rødlige olie beroliger huden og lindrer irritation. Især virkningsfuld på revnet eller tør hud. Understøtter den beroligende effekt af en massage på anstrengte muskler og led.

74510 | 50 ml

74310 | 100 ml

09 JOJOBA-OLIE ØKO

Simmondsia chinensis. Fremmer elasticiteten og virker opstrammende huden. Beskytter mod fugttab og miljøpåvirkninger. Er god til både uren og moden, tør hud.

74502 | 50 ml

74302 | 100 ml

10 CAMELIAFRØ-OLIE ØKO

Camellia oleifera. Udglatter og styrker huden. Reducerer irritation og skaber en beskyttende barriere.

74201 | 30 ml



VEGAN





ØKOLOGISKE BASISOLIER

11 MACADAMIA-NØDDE-OLIE ØKO

Macadamia ternifolia. Regenererer og udglatter huden. En enestående olie, som er utrolig god til pleje af tør, krævende og følsom hud. Den ideelle basisolie til massage.

74308 | 100 ml

12 MANDELOLIE ØKO

Prunus dulcis. Med sin milde duft beroliger denne populære olie huden, giver beskyttelse og hjælper med til at bevare den naturlige fugtighed. Også egnet til baby-hud.

74501 | 50 ml

74301 | 100 ml

13 PASSIONSFRUGT-FRØ-OLIE ØKO

Passiflora edulis. Nærer og plejer tør eller irriteret hud. Højt indhold af værdifulde linolsyre. Absorberes hurtigt og efterlader en fløjlsagtig, elastisk følelse på huden.

74208 | 30 ml

14 KÆMPENATLYSFRØ-OLIE ØKO (EVENING PRIMROSE)

Oenothera biennis. En meget beroligende olie, som styrker hudens beskyttende barriere. Til irriteret eller tør hud. Virker lindrende i forbindelse med neurodermatitis.

74202 | 30 ml

15 HAVTORN-OLIE ØKO (SALLOW THORN)

Hippophae rhamnoides. En helt særlig olie, som er virksom i forbindelse med skader på huden. Beskytter mod frie radikaler, og virker meget beroligende og regenererende for huden.

74206 | 30 ml

16 SORTKOMMEN OLIE ØKO (BLACK CUMIN)

Nigella sativa. Styrker hudbarrieren og beskytter mod fugttab. Understøtter sund hudmetabolisme. Til følsom hud med tendens til irritation.

74306 | 100 ml

17 SESAMOLIE ØKO

Sesamum indicum. Understøtter hudens modstandskraft. Styrkende og varmende. Er hyppigt anvendt i forskellige ayurvediske behandlinger og under faste.

74309 | 100 ml

18 SHEA-BUTTER ØKO

Butyrospermum parkii. Hjælper til at forsegle fugten i meget tør eller sprækket hud. Virker antiinflammatorisk.

74299 | 25 ml

19 HVEDEKIM-OLIE (WHEAT GERM)

Triticum aestivum. Fremmer hudens elasticitet, og kan hjælpe med at forhindre strækmærker under graviditet.

74311 | 100 ml

20 HYBENKERNE-OLIE ØKO (ROSE HIP FRØ)

Rosa moschata. Regenererende, udglattende og fugtgivende. Til tør, skælllet hud. God til arpleje.

74204 | 30 ml



VEGAN





KOSTBAR PLEJE



OPSKRIFT

Beroligende ansigtsolie

INGREDIENSER

- 50 ml PRIMAVERA Hampeolie Øko
- 10 dråber Benzoe æterisk olie
- 5 dråber Palmarosa æterisk olie

TILBEREDNING

Dryp de æteriske olier i hampeolien og ryst godt. Anvendes en til to gange dagligt ved dråbevist at massere olien ind i den fugtige hud.

HAMPEFRØOLIE ØKO

Koldpresset økologisk hampefrøolie er ren sundhed for sart og smidig hud. Olien har et meget højt niveau af værdifulde flerumættede fedtsyrer, og er derfor yderst effektiv og lidt af et insidertip til en smuk og strålende hud.



ØKOLOGISKE HYDROLATER

BLID AROMATERAPI I EN PRAKTISK SPRAY

Hydrolater er plantevand fremstillet under dampdestillationen af aromatiske planter. De indeholder vandopløselige plantedele sammen med en lille mængde æteriske olier. Den positive virkning af hydrolaterne kan opleves straks efter et hurtigt spray på huden.

De kan f.eks. bruges som en toner/ansigtsbehandling eller som opfriskning efter barbering. De kan også anvendes som basis for en hjemmeblandet parfume med æteriske olier.



PLANTERNES BLIDE KRAFT

01 TROLDHASSELVAND ØKO (WITCH HAZEL WATER)

Hamamelis virginiana. Skarp urteduft. Dens astringerende virkning er ideel ved tendens til fedtet hud eller ved store porer.

74101 | 100 ml

02 IMMORTELLEVAND ØKO

Helichrysum italicum. Varm, krydret duft. Hurtigvirkende førstehjælpspray ved blå mærker, små hudafskrabbinger eller ømme muskler.

74103 | 100 ml

03 LAVENDELVAND ØKO

Lavandula angustifolia. Urteagtig, blød lavendelduft. Beroliger og balancerer kløende hud. Lindrer mild solskoldning.

74104 | 100 ml

04 APPELSINBLOMST-VAND ØKO (ORANGE BLOSSOM WATER)

Citrus aurantium. Delikat blomsterduft. Lindrer tør og sart hud. Virker beroligende på både hud og sanser.

74100 | 100 ml

05 PEBERMYNTEVAND ØKO

Mentha piperita. En frisk duft af mynte. Køler og klarer tankerne. Opfrisker trætte og tunge ben.

74105 | 100 ml

06 ROSENVAND ØKO

Rosa damascena. Den populæreste og mest elskede af alle aromaterapeutiske hydrolater. Ren kærlighed på flaske. Hjælper huden til at holde på fugtigheden og harmoniserer sanserne.

74102 | 100 ml

07 SOS SPRAY ØKO

Giver øjeblikkelig en beroligende friskhed, når som helst du oplever en presset situation. Den sensuelle blanding af Appelsinblomst, Rose og Troldhassel løfter humøret og reducerer stress.

74109 | 30 ml



OPSKRIFT

Til ømfindlig hud

INGREDIENSER

- 25 ml Rosenvand Øko
- 25 ml Mandelolie Øko

TILBEREDNING

Bland hydrolat og olie i en glasflaske med pumpe-dispenser. Rystes godt før hver anvendelse. Påsmøres blidt en ømfindlig hud.



VEGAN





DUFTLAMPER OG DIFFUSERE

SPREDER VELDUFT OG POSITIVITET

En af de smukkeste måder at nyde de æteriske olier på er ved at fylde stuen med ens naturlige yndlingsdufte. Til det formål kender mange anvendelsen af en duftlampe, men PRIMAVERA tilbyder mange andre praktiske måder at få de smukke dufte ud i luften på. Med PRIMAVERAS forskellige diffusere kan du på ingen tid skabe et behageligt indeklima med en positiv atmosfære til afslapning og velvære.



LET OG HURTIG NYDELSE AF FANTASTISKE DUFTE

DUFTSTEN

Den superlette løsning.

Duftsten er et lille, praktisk valg, der let kan tages med overalt, og som kan bruges hvor som helst. Man drypper simpelt hen nogle få dråber æterisk olie på den hvide sten, og den porøse overflade gør, at olien langsomt fordampes og frigives til luften. Man kan nyde olien ren eller man kan blande 2 eller flere æteriske olier til ens egen yndlings-duftkombination.

01 ORNAMENT

60047 | H 1,4 cm, Ø 5,5 cm

02 ENERGIESPIRAL

60077 | H 2,5 cm, Ø 6 cm

03 MINI-DUFTSTEN

60029 | H 1 cm, L 5,5 cm, B 4 cm

04 ROSE

60081 | H 4,5 cm, B 10 cm

ANVENDELSE

Duftapparat	Især egnet til	Dosering	Rækkevidde
Duftlampe	Stue, kontor, køkken	5-10 dråber	2-3 meter
Aromaførstøver	Stue, kontor, køkken	3-5 dråber	4-5 meter
Duftsten	Badeværelse, bil, soveværelse, hotel	3-5 dråber	1 meter
Duftsprøgningsvand	Kontor, stue	5-10 dråber	3-4 meter
Aromastream	Større lokaler	8-10 dråber	5-6 meter
Elektrisk Duftsten	Soveværelse, kontor	5-8 dråber	3-4 meter

Dufte opleves meget individuelt, så dråbe-anbefalingen er kun vejledende. Prøv dig frem til hvad der passer dig bedst!



01



02



04



03

ELEKTRISKE DUFTDIFFUSERE

01 AMBIENTE AROMA-FORSTØVER

Moderne duftapparat med 3 forstøvnings- og lysniveauer. Op til 6 timer. Påfyldningsmængde ca. 100 ml. Materiale: Keramisk top, indvendig del af højkvalitets BPA-fri plast
42009 | H 16 cm, Ø 10 cm

02 SIMPLY SILENT - VARMEDUFTSTEN

Virker uden vand. Dryp bare nogle få dråber æteriske olie i fordybningen og tænd varmestenen. Den varmer så olien helt lydløst op til ca 49°C. Slukker selv automatisk efter cirka en time. Fremstillet af glaseret keramik i høj kvalitet
41005 | H 6,5 cm, Ø 13,5 cm

03 AROMA STREAM

Virker uden vand og spreder æteriske olier ud i luften ved hjælp af en lille ventilator. Kan køre uden opsyn. Ideel til større opholds- eller kontorlokaler. Brugervenligt design med 2 hastigheder
41025 | H 16 cm, Ø 12 cm

EKSTRA FLEECE

til Aroma Stream
41026 | IKKE AFBILDET

04 FEEL HAPPY AROMA FORSTØVER

Forstøver med 3 forskellige betjeningsmodus. Rummer ca. 200 ml vand. Man kan individuelt vælge LED-lysets farve. Materiale: Høj kvalitets BPA-fri plast
42008 | H 14 cm, Ø 14 cm



01



Mat
cremhvid



Glinsende
isgrøn



Mat
bærrød



Mat cremehvid



Mat duegrå



Mat skovgrøn



02

SPRINGVAND OG DUFTLAMPER

01 AROMA-SPRINGVAND RONDO

En harmonisk lyd, et smukt design og velduftende æteriske olier. PRIMAVERAS Rondo Aroma Springvand er endnu en opfindsom måde at nyde dine yndlingsdufte fra æteriske olier på. Inklusiv støjsvag elektrisk pumpe.

Materiale: Keramik

43033 | MAT CREMEHVID

43035 | GLINSENDE ISGRØN

43036 | MAT BÆRRØD

H 15,5 cm, Ø 25,5 cm

ERSTATNINGSPUMPE TIL RONDO

43105 | IKKE AFBILDET

DUFTLAMPER

Forvandl din stue til et frirum for kreativitet, ro og fuldkommen velvære med disse smukt designede og moderne duftlamper. De er ikke blot smukke at se på – de har også den perfekte form til at de æteriske olier ikke bliver for varme inden fordampningen. Hæld lidt vand i fordybningen foroven og dryp nogle dråber æterisk olie i. Fyrfadslyset varmer vandet op til ca 49 grader, så de æteriske olier fordamper og frigives til luften.

02 DUFTLAMPE

Materiale: Keramik

40042 | MAT CREMEHVID

40044 | MAT DUEGRÅ

40050 | MAT SKOVGRØN

H 13 cm, Ø 12,5 cm



PRIMAVERA®

Ren planteenergi til krop, sind og ånd



En kærlighedserklæring
til menneske og natur

FORHANDLER

Fønix Musik · Tlf. 86 19 58 11 · www.fonixmusik.dk