

Ginkgo (ginkgo biloba)



Teplota vaporizace: 130 °C / 266 °F

Účinky a použití:

- podporuje oběhový systém a prokrvení končetin
- tiší menstruační bolesti
- pomáhá proti nespavosti a srdečním příhodám
- užívá se i při nachlazení, kašli a zánětech nosohltanu
- zlepšuje činnost ledvin a pomáhá při zánětech močového měchýře

Účinky jsou ginkga jsou proslulé a prokázané. Ginkgo proslavil na počátku 19. století německý básník J. W. Goethe.

Eukalypt kulatoplodý (eucalyptus globulus)



Teplota vaporizace: 130 °C / 266 °F

Účinky a použití:

- dezinfikuje
- používá se při žaludečních a střevních potížích
- usnadňuje vykašlávání a odcházení hlenů při nachlazení, kašli či při zánětu nosohltanu

Eukalypt je starým domácím lékem. **POZOR** při užití vyšších dávek hrozí u některých osob přecitlivělost.

Levandule lékařská (lavandula angustifolia)



Teplota vaporizace: 130 °C / 266 °F

Účinky a použití:

- antidepresivum, sedativum
- účinný prostředek na nespavost
- zmírňuje menstruační bolesti
- předchází srdečním příhodám
- protizánětlivé účinky, pomáhá při kašli, nachlazení a zánětu nosohltanu

Květy levandule se používají a uplatňují v aromaterapii a jako domácí lék.

Máta peprná (mentha piperita)



Teplota vaporizace: 130 °C / 266 °F

Účinky a použití:

- ulevuje od křečí při žaludečních a střevních obtížích
- odstraňuje bolestivé křeče při menstruaci
- prevence srdečních onemocnění
- protizánětlivé účinky – pomáhá při kašli, nachlazení a zánětu nosohltanu

Máta je odpradávně hojně využívána jako domácí lék. **Pozor na individuální snášenlivost máty při požití větších dávek. Při předávkování hrozí přecitlivělost.**

Meduňka lékařská (melissa officinalis)



Teplota vaporizace: 130 °C / 266 °F

Účinky a použití:

- protizánětlivé a sedativní účinky
- ulevuje od křečí a tiší menstruační bolesti
- vhodný prostředek proti nespavosti
- ulevuje od křečí při žaludečních a střevních obtížích

Listy meduňky v kombinaci s heřmánkem se nejlépe osvědčili na žaludeční a střevní potíže, v kombinaci se šalvějí je nejlepší na menstruační bolesti, na nespavost se používá společně s chmelem, kozlíkem lékařským a ashwagandou (divoce rostoucí indický keř nebo také withania somnifera).

Čaj (camellia sinensis)



Teplota vaporizace: 190 °C / 374 °F

Účinky a použití:

- energetizující a nabuzující účinky

Je jedno, zda vaporujete zelený nebo černý čaj, účinky jsou stejné.

Chmel obecný (humulus lupulus)



Teplota vaporizace: 130 °C / 266 °F

Účinky a použití:

- **sedativní účinky – proti nespavosti**

Chmel je starobyklým domácím lékem. Velmi dobrý v kombinaci s Ashwagandou.

Převodní tabulka teplot vzduchu – Vapir Volcano

| <i>Stupeň</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <i>Celsiova stupnice</i> | 130 | 142 | 154 | 166 | 178 | 190 | 202 | 214 | 226 |
| <i>Fahrenheitova stupnice</i> | 266 | 288 | 309 | 331 | 352 | 374 | 396 | 417 | 439 |