

Názov a orientačný vplyv na psychiku	Názov a orientačný vplyv na psychiku	Dezinfekčné (antiseptické) účinky	Protizápalové a hojivé účinky	Prekrvujúce (hyperemizujúce) účinky	Expektoračné účinky (odkašľávanie)	Protikŕčové (spazmolytické) účinky	Podpora trávenia (stomachické) účinky	Močopudné (diuretické) účinky	Účinky na nervovú činnosť (nervína)
Silice sú zmesí prchavých látok, ktoré sa častokrát hodnotia podľa obsahu žiadanej zložky, zvyčajne s liečivými účinkami	Latinský názov rastliny a jej čeľade, pravečnosť, časť rastliny a spôsob, akým bola silica z nej získaná	Silice svojim pôsobením usmrcujú, prípadne zabraňujú rasti a rozmnožovaniu vírusov, baktérií a plesní	Silice svojim pôsobením zmiernujú zápalový proces v organizme. Znižujú opuch a bolesť a urýchľujú hojenie	Silice dráždia pokožku a zvyšujú prietok krvi v tkanive, čím sa podporuje vylučovanie odpadových látok a znižuje sa bolesť	Podpora činnosti riasinkového epitelu dýchacích ciest, čím sa podporuje vylučovanie hlienov a uľahčuje dýchanie	Silice uvoľňujú hladké svalstvo. Odstraňujú bolesťev koliky, kŕče tráviacich orgánov a spazmy v dýchacích cestách	Silice svojim pôsobením stimulujú pohyby žalúdka, čriev a podporujú tvorbu žalúdočných štiav.	S. pôsobením na obličky podporujú tvorbu a vylučovanie moču a tým aj vylučovanie škodlivých látok z organizmu	S. svojimi účinkami ovplyvňujú nervovú sústavu (pôsobenie pri bolestiach hlavy, nespavosti a nervovej preťažnosti)
seskviterpenické alkoholy, min. 80 %, eudesmol, valerianol, elemol, β-amyrol	Amyrisová silica <i>Amyris balsamifera</i> , Rutaceae, destilácia dreva	antiseptické účinky	všetky typy pleti						
metylchavikol (estragol), min. 65 %, linalol, eugenol	Bazalková silica <i>Ocimum basilicum</i> , Lamiaceae, dest. kvitn. vršate	infekcie dýchacích ciest, repelentné účinky	akné	dna, reumatizmus	kašeľ	protikŕčové účinky, astma	podpora trávenia		zlepšenie koncentrácie, duševná vyčeranosť, bolesti hlavy
linalylacetát 35-40 %, linalol 20-30 %, limonén	Bergamotová silica <i>Citrus aurant. var. bergamia</i> , Rutaceae, lis. oplodia	infekcie dýchacích ciest, zápaly hrdla, psoriáza	protizápalové a hojivé účinky		kašeľ		žalúdočné problémy		antidepresívum, stres
α-pinén min. 30 %, limonén, bornylacetát, borneol, 1-terpinén-4-ol	Borievková silica <i>Juniperus communis</i> , Cupressaceae, dest. nefem. plodov	infekcie dýchacích a močových ciest		prekvrtenie pokožky, reumatizmus	kašeľ	protikŕčové účinky	podpora trávenia	močopudné účinky (dráždi obličky)	
cedrol min. 20 %, α-cedrén, β-cedrén, cedrenol, cedrylacétát	Cédrová silica <i>Juniperus virginiana</i> , Cupressaceae	infekcie dýchacích a močových ciest	kožné a vlasové ochorenia, starostlivosť o pleť		kašeľ			močopudné účinky	upokojujúce účinky
citral (neral a geranial) 3,0-5,5 %, α-limonén 56-78 %, β-pinén 7-17 %	Citronová silica <i>Citrus limonum</i> , Rutaceae, lisovanie oplodia	infekcie dýchacích ciest, antibakteriálne účinky	masťná pokožka, lupiny, akné			protikŕčové účinky	tráviace ťažkosti		stres, zlepšenie koncentrácie
monoterpény min. 98 %, α-pinén, β-pinén, sabinén, kamfén, silvestrén	Cyprusová silica <i>Cupressus sempervirens</i> , Cupressaceae, dest. vetvičiek	infekcie dýchacích ciest	krčové žily (nie na zapálené alebo otvorené rany!)	svalová únava, reuma	kašeľ	astma, menštruačné a klimakterické potiaže		močopudné účinky	
p-cymol, tymol, karvakrol, linalol, borneol	Dúška materina sil. <i>Thymus serpyllum</i> L. Lamiaceae, dest. vršate	výrazné účinky proti vírusom, baktériám a plesniam	akné, masťná a zapálená pleť	svalové bolesti, reumatizmus	zápaly a infekcie dýchacích ciest	protikŕčové účinky			nervové vypätie, antidepresívum, únava
1-terpinén-4-ol min. 36 %, 1,8-cineol max. 4%, a a γ-terpinén	Čajovníková silica <i>Melaleuca alternifolia</i> , Myrtaceae	infekcie pokožky a sliznic, mykózy, kandidózy	protizápalové účinky, herpes						
limonén 50 %, α-felandrén 17 %, elemol 11 %, sabinén 6 %, elemicín 5 %	Elemi silica <i>Canarium luzonicum</i> Miq., Burseraceae, dest. žviče	infekcie dýchacích ciest a pokožky	hnisavé poranenia pokožky	stimulačné masáže	suchý kašeľ				protistresové a meditatívne účinky
1,8-cineol min. 85 %, α-pinén, kamfén, borneol	Eukalyptová silica <i>Eucalyptus globulus</i> , Myrtaceae	zápaly dýchacích ciest, prechladnutie, horúčky	zápal nosových dutín		kašeľ, nádcha	astma			
trans-anetol min. 70 %, fenchón, p-cymén, γ-terpinén	Feniklová silica <i>Foeniculum vulgare</i> , Apiaceae				suchý kašeľ, zvýšenie laktácie u matiek počas kojenia	menštruačné problémy, koliky, plynatosť	podpora trávenia		
gáfor 68 %, linalol 9 %, limonén 4 %, pinén, myrcén, kamfén, izobornyl acetát	Gáfrovníková s. <i>Cinnamomum camphora</i> , Lauraceae, dest. list	infekcie dýchacích ciest,	akné	reumatizmus, svalové bolesti, prekrvujúce účinky	kašeľ, nádcha				stimulačné účinky
metylsalicylát 96 až 99 %	Gaultériová silica <i>Gaultheria procumbens</i> , Ericaceae	opar (herpes), antiseptické účinky	zápaly pohybového ústrojenstva	reumatizmus, dna, svalové a kĺbové bolesti		protikŕčové účinky			migrény
geraniol 60 až 75 %, linalol, citronelol, α-terpineol, borneol, mentol	Geraniolová silica <i>Pelargonium roseum</i> , Geraniaceae		protizápalové a hojivé účinky, starostlivosť o pleť						nervové vypätie
D-limonén 80-90 %, myrcén, α-terpinén, oktanal, β-sinensal	Grapefruitová s. <i>Citrus paradisi</i> , Rutaceae	antiseptické účinky	akné, celulitída	svalová slabosť			podpora trávenia, žičotvorné účinky		bolesti hlavy, únava, predmenštruačné ťažkosti
linalol 95 %, β-karyofylén, gáfor, β-ocymén, α-terpineol	Ho-Sho silica <i>Cinnamomum camphora</i> , Lauraceae, dest. list	antiseptické a antimykotické účinky, akné, vrásky	akné, suchá a citlivá pleť, vrásky						nervozita, nespavosť, stres, bolesti hlavy
bornylacetát 4-11 %, α a β-pinény, kampfén, gáfor, borneol	Jedľová silica <i>Abies alba</i> , Pinaceae	zápalové ochorenia dýchacích ciest		reumatické kĺbové bolesti	kašeľ, nádcha				
diterpény najmä duva-3,9, 1,3-trien-1,5 α-diol-1-acetát 21 %, oktylacétát	Kadidlová silica <i>Boswellia carterii</i> , Burseraceae	infekcie dýchacích ciest, antiseptické účinky	regeneračné účinky na pleť, podpora hojenia rán			astma			upokojujúce a sedatívne účinky
1,8-cineol 60 %, α a β-pinén 27 %, α-terpineol, β-eudesmol	Kajeputová silica <i>Melaleuca leucadendron</i> , Myrtaceae	antiseptické účinky, ochorenia kože, herpes, bolesti zubov			bronchitída				
eugenol 85 až 93 %, benzylalkohol, farnazol	Klinčeková silica <i>Syzygium aromaticum</i> , Myrtaceae	bolesti zubov, antibakteriálne a antimykotické účinky, aftý		reumatizmus, dna (pozor, dráždi pokožku)					
D-linalol min. 65 %, α-pinén, myrcén, undekanal, geraniol	Koriandrová silica <i>Coriandrum sativum</i> , Apiaceae	dezinfekčné účinky		reumatizmus		koliky, kŕče, plynatosť	podpora trávenia a peristaltiky, nechutenstvo		
bornylacetát 3-10 %, α-pinén 10-30 %, Δ ³ -karén 10-20 %, kampfén max. 2 %	Kosodrevinová s. <i>Pinus mughus, subsp. pumilio</i> , Pinaceae	infekcie dýchacích ciest	protizápalové účinky	reumatické kĺbové bolesti, artróza, dna	kašeľ, nádcha				
citral (geranial 40% + neral 35%) min. 75 %, geraniol	Lemongrasová s. <i>Cymbopogon citratus</i> , Poaceae	infekcie dýchacích ciest, antiseptické účinky, repelent. účinky	celulitída	svalová bolesť a únava, prekrvujúce účinky					nervové vypätie, protistresové účinky
linalylacetát min. 40 %, gáfor max. 10 %, linalol, 1,8-cineol, borneol	Levandulová s. <i>Levandula angustifolia x latifolia</i> , Lamiaceae	antiseptické účinky	popáleniny (aj po slnku), akné, ekzémy, protizápalové účinky	reumatizmus		protikŕčové účinky			nervové vypätie, sedatívne účinky
citral, D-limonén, β-pinén, fenchón	Limetová silica <i>Citrus aurantifolium</i> , Rutaceae	infekcie dýchacích ciest, antiseptické účinky	zápaly čelových dutín, masťná pokožka	reumatizmus	bronchitída	protikŕčové účinky, plynatosť	nechutenstvo	močopudné účinky	apatia
citral (neral 28%+geranial 36%) min. 60 %, D-limonén 23 %, β-myrcén, pinény	Litsea Cubeba s. <i>Litsea cubeba Pers.</i> , Lauraceae, dest. plodov	infekcie dýchacích ciest, antiseptikum, repelentné účinky	akné, herpes	svalová bolesť a únava, prekrvujúce účinky					nervové vypätie, povzbudzujúce účinky
D-limonén 95 %, myrcén, dimetylantranilát	Mandarinková s. <i>Citrus reticulata</i> , Rutaceae	antiseptické účinky				žičotvorné a protikŕčové účinky	tráviace problémy		psychická stimulácia
mentol 80 až 85 %, menton, izomenton	Mätová silica <i>Mentha arvensis var. piperascens</i> , Lamiaceae	zápaly dýchacích ciest, prechladnutie, nádcha		reumatizmus	kašeľ	koliky	nevoľnosť		bolesti hlavy, migrény
karvón min. 55 %, limonén	Mäta kučeravá silica , dest. listov <i>Mentha spicata var. crispa</i> , Lamiaceae								
geraniol 20-60 %, citronelal 15 %, citronelol, limonén	Medovka Citoneba <i>Cymbopogon nardus</i> , Poaceae	antiseptické účinky	hojivé účinky			menštruačné problémy, koliky	tráviace problémy		srcové neurózy, migrény
linalylacetát 56-78 %, linalol 6-24 %, D-germakrén 1-12 %, sclareol 2,6 %	Muskátová-šalvia s. <i>Salvia sclarea</i> , Lamiaceae	antiseptické a antimykotické účinky	krčové žily, hemoroidy	rozšírenie ciev, podpora rastu vlasov		menštruačné problémy, menopauza, protikŕčové účinky			depresie, nervové vypätia, sedatívne účinky
pačulialkohol 32 %, α a δ-guajén 18 %, α a β-pačulén 16 %, seychelén	Pačulová silica <i>Pogostemon cabli</i> , Lamiaceae	antiseptické účinky	protizápalové účinky, suchá pleť, regenerácia pokožky						upokojujúce účinky
linalol, linalylacetát, α-terpineol, β-ocimén, γ-sabinén	Petitgrainová s. <i>Citrus aurantium amara</i> , Rutaceae	hnisavé akné	upokojujúce a protizápalové účinky na pokožke			koliky			upokojujúce účinky
limonén 92-97 %, β-myrcén 2 %, sabinén 1 %, linalol, α a β pinén	Pomarančová s. <i>Citrus aurantium dulce</i> , Rutaceae	antiseptické účinky	regenerácia pokožky				tráviace problémy		nervozita, úzkosť
1,8 cineol 38-55 %, gáfor 5-15 %, α+β pinén 13-23 %, limonén 1-4 %, borneol 1-5 %	Rozmarínová s. <i>Rosmarinus officinalis</i> , Lamiaceae	antiseptické účinky	zapálená pleť	reumatizmus, svalové bolesti, fyzická slabosť		koliky, kŕče, svalová únava			bolesti hlavy, nervová podráždenosť
α-bisabolol 23 %, chamazulén 3,5 %, bisabololoxidy 3,8 %, β-farnézén	Rumanceková silica <i>Matricaria chamomilla</i> , Asteraceae	antiseptické účinky	výrazné protizápalové a hojivé účinky			menštruačné problémy, klimakterium, tláenie bolesti			upokojujúce účinky
santalol min. 80 %, santalal 4 %, santalén 3 %, bergamotol	Santalová silica <i>Santalum album</i> , Santalaceae	antiseptické účinky	akné, suchá pleť, ekzémy, mierni svrbenie		chronická bronchitída				upokojujúce a sedatívne účinky
α a β tujón 70 %, pogostol 8 %, gáfor 6 %, 1,8-cineol 2 %	Šalviová silica <i>Salvia officinalis</i> , Lamiaceae	angína, kašeľ, herpes, antimykotické účinky	nadmerné potenie, protizápalové vlastnosti						
trans-cinnamylaldehyd 70-90 %, cinnamylacetát 1-6 %, eugenol max. 5 %	Škoricová silica <i>Cinnamomum cassia</i> , Lauraceae	zápaly dásien, výrazné antiseptické účinky		svalové bolesti, povzbudzujúce masáže, pozor, silne dráždi pokožku					
tymol 36-55 %, p-cymén 15-28 %, karvakrol 1-4 %, γ-terpinén 5-10 %, linalol 4-6 %	Tymiánová silica <i>Thymus vulgaris</i> , Lamiaceae	výrazné účinky proti vírusom, baktériám a plesniam	zápaly ústnej dutiny, ušné infekcie	svalový a kĺbový reumatizmus	bolesti hrdla, infekcie dýchacích ciest	protikŕčové účinky	poruchy črevnej mikroflóry a trávenia (nie dlhodobé)		nervové vypätie, antidepresívum, únava
viac ako 100 zložiek: vetivon, vetivon, vetivenol, vetivenon, vetiverol, khusinol	Vetiverová silica <i>Vetiveria zizanioides</i> , Poaceae	masťná pleť, poranenia pokožky, repelentné účinky	regeneračné a zvláčňujúce účinky, strie v tehotenstve	artritída, reumatizmus, svalové a kĺbové bolesti					rozušenosť, nespavosť, depresie, stavy úzkosti
germakrén-D 22 %, α-farnézén 16 %, β-karyofylén 13 %, benzylbenzoát 7 %	Ylang Ylang silica <i>Cananga odorata</i> , Anonaceae	antiseptické účinky	protizápalové účinky, kožné a vlasové ochorenia						nervové vypätie, depresie
pinokampfén min. 30 %, izopinokampfén min. 10 %, α-pinén min. 10 %	Yzopová silica <i>Hyssopus officinalis</i> , Lamiaceae	infekcie dýchacích ciest, angína	zlepšuje hojenie rán, proti poteniu	reumatizmus	kašeľ, nádcha	astma			antidepresívum