ESENCIJALNA ULJA ZA POČETNIKE

START PAKET PRIRUČNIK

AROMATERAPIJA

Aromaterapija je grana komplementarne medicine i dio fitoterapije, a predstavlja primjenu esencijalnih ulja u svrhu očuvanja zdravlja, poboljšanja psihofizičkog stanja čovjeka te prevencije bolesti. To je metoda koja njeguje holistički pristup, odnosno uvažava ljudsko biće kao cjelinu satkanu od četiri razine – fizičke, emotivne, mentalne i duhovne.

Biljke i biljni pripravci koristili su se od davnina, ali tek su u Perziji prije 3000 godina proizvedena prva esencijalna ulja. Od početka civilizacije biljke s esencijalnim uljima imaju važnu ulogu u održavanju zdravlja te liječenju različitih vrsta bolesti, a biljni odnosno cvjetni mirisi korišteni su za oplemenjivanje duha i tijela, za uljepšavanje i privlačenje partnera te uspostavljanje psihofizičke ravnoteže. Čovjek je uvidio da je povezanost s prirodom od iznimne važnosti po njegovo zdravlje i život. Svaka civilizacija je imala svoje običaje, no svima je bilo zajedničko razumijevanje utjecaja bilja na tijelo i potreba za čvrstom vezom s prirodom koja se manifestirala utjecajem na emocije i duh osobe.

Aromaterapija je zasebna djelatnost koja se bavi čovjekom i njegovim potrebama u svrhu povećanja kvalitete življenja i očuvanja zdravlja. Temelji se na holističkim načelima, a holizam znači prihvatiti čovjeka kao cijelog, sa svim organskim sustavima koji funkcioniraju kao cjelina s mislima, emocijama i duhovnim napretkom čovjeka.

Aromaterapija je blagotvorna na puno načina. Esencijalna ulja mogu pojačati energiju kad moramo biti fokusirani ili nas umiriti u napetim i stresnim situacijama. Ona djeluju preventivno tako da jačaju naš imunološki sustav, te pomažu kod raznih bolesti i tegoba, poput astme, bronhitisa, menstrualnih tegoba i kožnih poremećaja.

ESENCIJALNA ULJA

Esencijalna ulja su nemasni prirodni ekstrakti aromatičnih biljaka dobiveni iz njihovih raznih dijelova destilacijom, tiještenjem ili nekom drugom metodom izolacije. To su mirisne, koncentrirane, lako hlapljive, zapaljive, nemasne tekućine, netopive u vodi, a topive u biljnim uljima i mastima, alkoholu i eteru.

Zašto biljka proizvodi esencijalna ulja?

Biljka se stvaranjem esencijalnih ulja štiti od raznih nametnika i bolesti, te njima privlači oprašivače. Esencijalna ulja pomažu biljci da preživi u teškim uvjetima, te sprječavaju dehidraciju biljke na visokim temperaturama.

Kvaliteta esencijalnih ulja

Esencijalna ulja koja se koriste u terapeutske svrhe moraju biti visokokvalitetna, potpuno čista i prirodna kako bi bila sigurna za korištenje i s potrebnim farmakološki aktivnim komponentama.

Upotreba esencijalnih ulja

Esencijalna ulja mogu se upotrijebiti na različite načine, a to, prije svega, ovisi o tegobi koju tretiramo, stanju klijenta i rezultatu koji želimo postići. Tri su najčešća načina primjene: inhalacija, dermalna i oralna upotreba. Esencijalna ulja nikada se ne nanose nerazrijeđena na kožu ili bilo koji drugi dio tijela, osim esencijalnih ulja lavande prave, čajevca i ravintsare i to samo lokalno, na malim površinama. Esencijalno ulje prodire u organizam ovisno o načinu primjene, ali bez obzira na način primjene, esencijalno ulje djeluje lokalno, na mjesto gdje je aplicirano i opće, gdje se putem krvotoka molekule esencijalnih ulja šire po cijelom organizmu.

UPOTREBA ESENCIJALNIH ULJA

1. INHALACIJA (udisanje)

Esencijalna ulja ulaze kroz sluznicu u nosnoj šupljini gdje se dio molekula apsorbira i odlazi u cirkulaciju, a veća količina molekula odlazi do pluća. U plućima djeluje dvojako, na samo tkivo pluća tako da olakšava i smiruje simptome i opće, gdje se prilikom izmjene plinova u alveolama događa i prihvaćanje molekula esencijalnih ulja koje se potom cirkulacijom raznose po čitavom tijelu.

Razlikujemo direktnu i indirektnu inhalaciju.

Direktna inhalacija je izravno udisanje molekula esencijalnih ulja. Ona može biti suha i parna. Suha inhalacija provodi se tako da se 2 - 3 kapi esencijalnih ulja nakapaju na aplikator (najčešće je to papirnati rupčić) i udišu se. Dovoljno je nekoliko puta snažno i duboko udahnuti. Postoje i tzv. džepni inhalatori na čiji se filter nakapa dvadesetak kapi esencijalnih ulja (za odraslu osobu, a za djecu upola manje) i po potrebi inhalira. O parnoj inhalaciji radi se kad se esencijalna ulja nakapaju u vruću vodu (40 - 50°C) te se udiše para koja se stvara hlađenjem (iznad 60°C mijenja se kemijski sastav esencijalnih ulja). Ova inhalacija ima jaki fiziološki učinak. Primjena: na pola litre vruće vode doda se 1 – 2 kapi esencijalnih ulja, zatvore se oči, nadvije nad vodu i para se udiše jednu minutu, zatim ponovno se doda 1 – 2 kapi esencijalnih ulja i udiše se sljedeću minutu i tako se ponavlja najviše do deset minuta. Ova vrsta inhalacije može se ponoviti 2 - 3 puta dnevno i predviđena je za osobe starije od šest godina. Za mlađe osobe, potrebno se savjetovati sa stručnom osobom.

Indirektna inhalacija podrazumijeva upotrebu raspršivača (difuzora). Molekule esencijalnih ulja rasprše se u zraku i mi ih udišemo. Ova vrsta inhalacije ima snažan utjecaj na emocije. Udisanjem esencijalna ulja ulaze u nos koji je pokriven sluznicom, a ona je vrlo tanka i propusna. Već u ovom dijelu dišnog sustava molekule djeluju lokalno, tako da ublažavaju infekciju, smanjuju nadražaj sluznice, djeluju protuupalno i regenerativno. Određena količina molekula ulazi preko kapilara u krvotok kojim se raznosi po tijelu.

Veća količina molekula ulazi u pluća gdje također djeluje dvojako, lokalno, na samo tkivo pluća olakšavajući i smanjujući simptome tegoba i opće, gdje se prilikom izmjene plinova u alveolama događa i prihvaćanje molekula esencijalnog ulja koje se onda cirkulacijom raznose po cijelom tijelu. Količina esencijalnog ulja unešenog u organizam povećava se dubljim i dužim udisanjem para za inhalaciju. Preporučuje se početi s manjim brojem kapi, npr. 2 kapi, te postupno povećavati maksimalno do 8 kapi (koncentracija ovisi o veličini prostorije i osobama koje u njoj borave).

2. DERMALNO / TOPIKALNO (apsorpcija kroz kožu)

Pod dermalnom / topikalnom primjenom podrazumijeva se nanošenje esencijalnih ulja na kožu, pritom razrijeđenih u nosivom/biljnom ulju. Molekule esencijalnih ulja prolaze kroz gornji sloj kože i kapilarnom krvnom cirkulacijom prenose se u dublje slojeve kože i dalje putem cirkulacije limfe dolaze do svake stanice u organizmu. Nanošenjem na kožu, esencijalna ulja mogu djelovati na bilo koji organski sustav u tijelu. Pod dermalnom / topikalnom primjenom ubrajaju se:

- masaže
- kupke
- komprese ili oblozi
- lokalno utrljavanje
- aromakozmetika

Masaže

Tijekom povijesti iscjeljujuća moć dodira odnosno masaže korištena je u terapijske svrhe. Danas, kada je način života iscrpljujući i stresan, uloga masaže zauzima sve značajnije mjesto među terapijskim metodama kao i u svijesti čovjeka. U komunikacijskom smislu, dodir je simbol prisnosti i povjerenja. Masaža je najčešće primjenjivani i najučinkovitiji oblik aromaterapeutskih tretmana. Učinci masaže na tijelo i um su višestruki. Masaža poboljšava cirkulaciju, regulira krvni tlak, stimulira limfu, potiče detoksikaciju, regulira probavu, jača imunološki sustav, olakšava bolove, glavobolje, stvara osjećaj zadovoljstva, umanjuje stres...

Prilikom ove metode, esencijalna ulja razrijeđena s nosivim/biljnim uljem, kroz kožu ulaze u naš krvotok s pomoću kojeg se raspoređuju prema organima, paralelno dotičući i preostale razine ljudskog postojanja - mentalnu, emotivnu i duhovnu. Suvremena istraživanja su pokazala da se tijekom masaže luče endorfini, tj. skupina neuroprijenosnika koji ublažavaju bol i pomažu smanjenju stresa. Pod utjecajem endorfina možemo osjetiti duboku opuštenost.

Kupke

Jedna od najprivlačnijih metoda primjene esencijalnih ulja je aromatična kupka koja opušta i umiruje. Kupke su od davnina korištene za njegu i opuštanje. Poznate su Kleopatrine kupke u medu, mlijeku i esencijalnim uljima. Bogati Grci i Rimljani su ih svakodnevno koristili. I Hipokrat je naglašavao važnost kupke i masaže pri održavanju zdravlja. U aromaterapiji se kupke koriste za ublažavanje bolova, prehlade, za smanjenje stresa i njegu kože. Osim klasične kupke u koju uranjamo cijelo tijelo, postoje i parcijalne kupke za stopala i ruke te sjedeće kupke koje su učinkovite kod pojave menstrualnih, ginekoloških i uroloških tegoba, te hemoroida. Ako uzmemo u obzir zakonitosti refleksologije onda možemo zaključiti da kupka za stopala i ruke može djelovati gotovo jednako regenerirajuće kao i klasična, ležeća kupka. Uglavnom se koristi kod problema s cirkulacijom, gljivicama (atletsko stopalo) i bolova u stopalima.

Temperatura vode koja se preporučuje za kupku je 29-34°C. Vrlo vruće kupke (38°C) koriste se kod gripe ili prehlade jer pojačavaju znojenje. U drugim slučajevima se temperatura veća od 34°C ne preporučuje jer dodatno može iscrpiti organizam. Ukoliko kupkom želimo postići stimulirajući, osvježavajući učinak, temperatura vode će biti ispod 29°C. Kupke se ne preporučuju srčanim bolesnicima ni osobama s bolesnim venama, kao ni astmatičarima ili KOPB bolesnicima. Kontraindicirane su i otvorene rane kao i teža kožna oboljenja. Esencijalna ulja, prije stavljanja u vodu, treba pomiješati s prirodnim emulgatorima kako bi se ravnomjerno rasporedila po vodi (npr. s medom). Na cca. 50 litara vode stavlja se do 20 kapi esencijalnih ulja (za djecu upola manje), tako da će se ulje prvo pomiješati s emulgatorom te potom staviti u kadu s vodom. Najoptimalnije vrijeme trajanja kupke je dvadesetak minuta. Potrebno je opustiti se i dozvoliti uljima da djeluju.

Parcijalne kupke

Kod parcijalnih kupka za ruke i noge na količinu cca. 5 litara vode potrebno je staviti 6 – 8 kapi esencijalnih ulja. Primjenjuju se kod problema sa zglobovima, reumatizma, slabe cirkulacije, umornih ruku ili nogu, gljivičnih oboljenja, glavobolja (refleksno djelovanje preko stopala).

Sjedeće kupke

Kod sjedećih kupka na količinu cca. 10 litara vode potrebno je staviti 7 – 10 kapi esencijalnih ulja. Optimalno vrijeme trajanja ove kupke je deset minuta. Primjenjuju se kod ginekoloških problema, bolnih menstruacija, uroloških problema i hemoroida. Ovakve kupke treba povremeno raditi bez obzira na poteškoće, preventivno.

Komprese

Komprese su oblozi s dodatkom esencijalnih ulja. Pamučnu tkaninu namočimo u vodu u koju smo dodali esencijalna ulja, iscijedimo i prekrijemo ugroženo mjesto. Tople komprese koristimo kod reume, artritisa, menstrualnih bolova, bolova u trbuhu i mišićima. Hladne komprese koristimo kod uboda insekata, istegnuća, modrica, uganuća, migrena, glavobolja, povišene tjelesne temperature. Komprese se mogu kombinirati uz masažu, a često ih koristimo i uz lokalno utrljavanje, tj. kada masaža nije moguća. U 3 – 5litara vode ukapa se 5 – 8 kapi esencijalnih ulja. Tkaninu je potrebno ravnomjerno umočiti i ocijediti do željene vlažnosti. Da bi održali hladnoću komprese, možemo na nju staviti led u plastičnoj vrećici, a ako želimo održati toplinu, na kompresu možemo staviti termofor ili neki drugi topli predmet. Komprese možemo držati od nekoliko minuta do nekoliko sati.

Lokalno utrljavanje

Lokalno utrljavanje koristimo kada želimo tretirati samo jedan određeni dio tijela. Najčešće se koristi za olakšavanje bolova. Lokalnim utrljavanjem možemo tretirati celulit, bolne menstruacije, glavobolje, migrene te možemo njegovati kožu. Kada je riječ o dermalnoj / topikalnoj primjeni postoje određene smjernice i propisana koncentracija korištenja esencijalnih ulja.

Manji broj esencijalnih ulja može se nanositi direktno na manju površinu kože. Najčešće su to lavanda prava, čajevac i ravintsara. No, i tu treba biti oprezan jer pojedinci mogu biti alergični na ta ulja, a da to ni ne znaju. Zato uvijek prije upotrebe bilo kojih esencijalnih ulja treba napraviti **test intolerancije na koži** na način da se pomiješa jedna kap esencijalnog ulja s malo biljnog ulja (jedna čajna žličica). Navedenu mješavinu nanesite iza uha, na unutarnju stranu podlaktice ili unutarnju stranu zapešća (to su najosjetljivija mjesta). Ako se koža ne zacrveni niti se osjeti svrbež ili peckanje kroz dvadesetak minuta, ulje je sigurno za primjenu. Tom metodom možemo odjednom testirati do šest ulja. U slučaju kožne iritacije, namazati baznim / biljnim uljem i nakon toga obilno ispraviti s vodom.

Kod dermalne / topikalne primjene treba izbjegavati osjetljiva područja kože poput genitalija, blizine očiju te kože u blizini sluznice općenito. Kako bi se izbjegla iritacija kože, esencijalna ulja se razrjeđuju u biljnim uljima.

Kad je riječ o dermalnoj / topikalnoj primjeni, koncentracije esencijalnih ulja variraju od 0,1 – 50%. Koncentracija ovisi o dobi osobe, vrsti tegobe koja se tretira, kemijskom sastavu ulja jer se iritativna ulja nanose u nižoj koncentraciji te o površini aplikacije.

DIO TIJELA	NAČIN NANOŠENJA	KONCENTRACIJA ESENCIJALNIH ULJA
Cijelo tijelo	Masaža tijela	2,5%
Mala površina	Lokalno nanošenje	10 – 20%
Akutna stanja	**Max. 2 tjedna**	**do 50%**
Parfemi	Dermalno / topikalno	do 50%
Njega kože lica	Uljni pripravak Okolo očiju Usne	1% 0,1% 0,5%

Kod malene djece budite uvijek oprezni!

S dermalnom / topikalnom primjenom započnite s navršenih tri mjeseca starosti djeteta (uz iznimke) i svakako uz prethodnu konzultaciju sa svojim aromaterapeutom.

Sigurnosne smjernice za tretiranje tegoba kod djece

DOBNA SKUPINA	KONCENTRACIJA ESENCIJALNIH ULJA
0 – 3 mjeseca	0,1 – 0,2%
3 – 6 mj.	0,2 - 0,5%
6 mj. – 1 god.	0,5 - 1,5%
1 – 2 god.	1,5 – 2%
2 – 4 god.	2 – 3%
4 – 6 god.	3 – 4%
6 – 8 god.	4 – 5%
8 – 12 god.	5 – 8%
12+ god.	10%

Izračun koncentracije esencijalnih ulja:

% = 5 x broj kapi esencijalnih ulja : ml biljnog ulja

broj kapi esencijalnih ulja = % esencijalnih ulja x ml biljnog ulja : 5

1ml esencijalnog ulja = 20 – 25 kapi.

3. ORALNO (preko usta)

Oralna primjena podrazumijeva uzimanje esencijalnih ulja na usta u obliku melata, kapsula i tableta, a provodi se kod raznih problema probave, infektivnih, hormonalnih i uroloških bolesti. Važno je znati da se esencijalna ulja ne smiju piti u nerazrijeđenom obliku jer mogu izazvati ozbiljna oštećenja sluznice usta i probavnog trakta. Kod oralne primjene esencijalnih ulja javlja se problem što se ne apsorbiraju jednolično prilikom prolaska kroz probavni trakt i veliki dio esencijalnih ulja završi u jetri.

Melati

Melat ili tzv. ljekoviti med dobiva se miješanjem esencijalnih ulja s medom. Njihova najkorisnija primjena je kod infekcija gornjeg dišnog sustava, grlobolje te probavnih problema. U med se dodaju esencijalna ulja i snažnim miješanjem ona se raspršuju u sitne kapljice. Viskoznost meda sprječava odvajanje, oblažući sluznicu i djelujući antibakterijski.

Uobičajena doza iznosi: 2 kapi esencijalnih ulja po jednoj čajnoj žličici meda (10 – 12 grama) za odrasle, a za djecu u pola manje. Uzimati nakon obroka, 2 – 4 puta dnevno. Uzimaju se polaganim topljenjem u ustima. Pohranjuju se na sobnoj temperaturi, a trajni su koliko su trajna esencijalna ulja.

Primjerice:

- esencijalna ulja za probavne tegobe: mandarina, slatka naranča, đumbir
- esencijalna ulja za dišne tegobe: limun.

Grgljanje

Grgljanje se upotrebljava za dezinfekciju usne šupljine, za poboljšanje daha, za razne infekcije i gubitak glasa. Grlja se 2 – 3 puta dnevno. U jednu čajnu žličicu meda kapne se 1 – 3 kapi esencijalnih ulja. Med i ulja treba dobro promiješati. Potom im se doda mlaka voda, sve se dobro razmuti te se grglja pazeći da se tekućina ne proguta.

4. REKTALNO (preko sluznice debelog crijeva)

Rektalna primjena odnosi se na upotrebu esencijalnih ulja u obliku supozitorija, u obliku čepića i masti. Na ovaj način tretiraju se problemi hemoroida, analnih fistula i drugih infekcija. Esencijalna ulja prodiru kroz sluznicu debelog crijeva i zaobilaze jetru, te se aktivne tvari brže oslobađaju.

5. VAGINALNO (preko sluznice rodnice)

Vaginalna primjena odnosi se na upotrebu esencijalnih ulja u obliku vaginaleta. Kod takve primjene treba se znati točna dijagnoza. Esencijalna ulja prodiru direktno kroz sluznicu rodnice i zaobilaze jetru, te se aktivne tvari brže oslobađaju.

Za oralnu, rektalnu i vaginalnu primjenu obavezna je prethodna konzultacija sa stručnom osobom!

MJERE OPREZA PRI KORIŠTENJU ESENCIJALNIH ULJA!

Esencijalna ulja su visokokoncentrirane supstance i potencijalno opasne ako se ne koriste ispravno. Potrebno je pridržavati se određenih pravila kako bi se izbjegle moguće nuspojave:

- sva esencijalna ulja držati izvan dosega djece
- ne nanositi na kožu nerazrijeđena esencijalna ulja
- poštivati dopuštenu koncentraciju esencijalnih ulja

Kada esencijalno ulje koristite po prvi put, bilo bi dobro napraviti test na koži, osobito ako vam je koža osjetljiva. Kako se izvodi test opisano je u odjeljku Lokalno utrljavanje.

Ljudi s osjetljivijom kožom mogli bi razviti osjetljivost na određena esencijalna ulja. Također, neprestana izloženost istoj esenciji tijekom dužeg perioda može izazvati osjetljivost kod svakoga. U slučaju da dođe do gutanja esencijalnog ulja, treba popiti mlijeko i ne inducirati povraćanje.

Kontraindikacije mogu biti opće i pojedinačne. Opća kontraindikacija znači da se esencijalna ulja uopće ne mogu primjenjivati, kao što su akutna stanja astme, epileptički napadaji, sva stanja poremećaja svijesti te alergije. Pojedinačna kontraindikacija odnosi se na upotrebu pojedinih esencijalnih ulja kod nekih stanja bolesti, kao što su trudnoća, dojenje, opekline od sunčanja, melanom, šećerna bolest i ostalo. Postoje i esencijalna ulja koja se ne smiju primjenjivati prije izlaganja sunčevoj svjetlosti ili odlaska u solarij, a neka se ne smiju koristiti u kupkama.

Zapamtite, esencijalna ulja nisu bezazlene supstance!

Isto tako, **esencijalna ulja nisu lijekovi**, ali imaju terapeutska svojstva, odnosno koriste se u svrhu ublažavanja ili sprječavanja određenih tegoba ili bolesti.

START PAKET - MIRISNA KUTIJA ZA POČETNIKE

Na području neuroznanosti provode se istraživanja o tzv. tihoj globalnoj pandemiji toksičnosti koja utječe na neurorazvoj djece i zdravlje svih ljudi općenito. Iz brojnih proizvoda, s kojima smo u svakodnevnom kontaktu od najranijih dana, izolirane su otrovne kemikalije koje ometaju pravilan rast i razvoj te narušavaju zdravlje hormonalnog sustava.

YOUNG LIVING

Young Living vodeći je svjetski proizvođač esencijalnih ulja i drugih proizvoda s infuzijom ulja već trideset godina, s ciljem motiviranja ljudi diljem svijeta da upotrebljavaju životnu energiju prirode: esencijalna ulja.

Kompanija zagovara zdraviji koncept života izbacivanjem toksina i sintetskih „tajnovitih“ sastojaka u svrhu očuvanja zdravlja i planeta.
Po čemu se Young Living razlikuje?

Seed to Seal standard®, standard kvalitete, tzv. koncept s tri stupa nositelja: izvori, znanost i standardi. Riječ je o zbirnom nazivu za stroge uvjete proizvodnje esencijalnih ulja koji uključuju kontrolu uzgoja od samog sjemena do testiranja dobivene esencije. Young Living ima u svome vlasništvu farme diljem svijeta, a tu su i partnerske farme i dobavljači s certifikatom Seed to Seal®, na kojima se postavljaju visoki standardi kvalitete. Održivi uzgoj i nabava do najsuvremenijih metoda istraživanja i testiranja.

Sjeme biljke

Young Living čuva izvorno sjeme svake pojedine biljke koje je dalo najkvalitetnije esencijalno ulje.

Sadnja biljke

Prije nego se biljka iz njegovališta posadi na njeno prirodno stanište, zemlja se testira desetak puta. Ne smije biti zagađena unazad pedeset

godina, dok organski uzgoj obvezuje proizvođače da sade u zemlju koja nije zagađena unazad sedam godina.

Njega biljke

Odabrano sjeme sadi se i njeguje u specijalnim staklenicima, tzv. njegovalištima. Tamo biljke ostaju dok ne narastu do točno određene veličine koja omogućuje preživljavanje na prirodnom staništu.

Kultivacija

Pitanje kultivacije je vrlo važno. Young Living ima jasan stav po tom pitanju te nikada ne prskaju nasade bilja pesticidima kako bi urod bio veći. Kako bi zaštitili biljke od nametnika ili postavljaju stupiće sa žutom ljepljivom trakom na koje se oni zalijepe ili ih prskaju glinom koja je prirodna supstanca i kao takva je sigurna za naše zdravlje. Nasadi bilja se ne zalijevaju prisilno što znači da su prirodni uvjeti (kiša) jedini izvor navodnjavanja. Ukoliko nema dovoljno padalina, dolazi do suše te urod propada. U tom slučaju, esencijalnog ulja te biljke neće biti na tržištu (što se već dogodilo i s rimskom kamilicom i s lavandom pravom) te se nasadi premještaju na nešto veću nadmorsku visinu. Ona ponovno, zadovoljava okvire prirodnih granica staništa biljke, a razina padalina se povećava pa je manja mogućnost za ponovnom sušom.

Testiranje

Nakon destilacije, napravi se 18 - 20 testova na svakoj pojedinoj bočici ulja (u tri niza). Dakle, to je 52 do 60 testova tijekom početne faze ispitivanja kako bi se provjerilo je li konzistentno i održivo testiranje. Ako ulje prođe kroz kontrolu kvalitete, puni se u bocu i ponovno testira u nezavisnim laboratorijima koje koriste i FBI i CSI. U konačnici, svako ulje testira se minimalno 104, a neka i 120 puta. Iz navedenih činjenica, dalo bi se zaključiti koliko ozbiljno Young Living, kao kompanija, pristupa pitanju detaljne analize terapeutskih sastavnica te kvalitete i čistoće esencijalnih ulja.

Usporedba s organskom proizvodnjom

Young Livingova esencijalna na ulja nemaju oznaku organskoga samo iz razloga što je njihov Seed to Seal® koncept proizvodnje višestruko stroži od uvjeta organske proizvodnje.

USDA ORGANSKI CERTIFIKAT	SEED TO SEAL STANDARD
1. 5 % NEORGANSKIH MATERIJALA DOZVOLJENO U PROIZVODU	1. 0 % PESTICIDA I KEMIKALIJA DOZVOLJENO U PROIZVODU
2. TLO ČISTO OD KEMIKALIJA UNATRAG 7 GODINA	2. TLO ČISTO OD KEMIKALIJA UNATRAG 50 GODINA
3. 3 GODINE UZGOJA PRIJE ISPUNJAVANJA UVJETA ZA DOBIVANJE POTVRDE O NAČINU UZGOJA	3. 5 GODINA UZGOJA PRIJE ISPUNJAVANJA UVJETA ZA DOBIVANJE POTVRDE O NAČINU UZGOJA
4. UKLANJANJE KOROVA JE DOZVOLJENO RUČNO TE KORISTEĆI SINTETIČKE I ORGANSKE SASTOJKE	4. UKLANJANJE KOROVA JE DOZVOLJENO SAMO RUČNO
5. ODOBRENI SINTETIČKI PREPARATI ZA SUZBIJANJE NAMETNIKA	5. ZAŠTITA OD NAMETNIKA OBAVLJA SE ETERIČNIM ULJIMA
6. KONTINUIRANO TESTIRANJE SAMO TLA	6. KONTINUIRANO TESTIRANJE TLA, VODE I ZRAKA
7. DOZVOLJENA JE UPORABA KONVENCIONALNOG NE-GMO SJEMENA	7. NIJE DOZVOLJENA UPORABA KONVENCIONALNOG NE-GMO SJEMENA
8. DOVOLJNO JE IMATI 15 LJUDI U ODBORU ZA ODOBRENJE	8. POTREBNO JE IMATI 50 ISKUSNIH ZNANSTVENIKA U TIMU
9. NEOBAVEZNA KONTROLA NEOVISNE TREĆE STRANE	9. OBAVEZNA KONTROLA NEOVISNE TREĆE STRANE

Start paket, mirisna kutija kreirana za početnike s pomno odabranim esencijalnim uljima pomoći će vam da svoj dom učinite zdravijim i ugodnijim s manje otpada i ugljičnog otiska. Ne trebate biti aromaterapeut i stručna osoba u njihovoj primjeni. Dovoljno je da slijedite propisane smjernice i uvedete ih u svoju rutinu, za osobnu njegu i čišće kućanstvo.

Danas je potrebno više nego ikad prije osvijestiti problem i štetnost brojnih sastojaka koji su dio proizvoda koje redovito koristimo za osobnu njegu i održavanje doma čistim. Dom oslobođen štetnih kemijskih supstanci trebao bi biti cilj svakoga od nas! Trebali bi svjesno kupovati proizvode, odnosno čitati njihov sastav. Pritom treba imati na umu da se promjene ne događaju preko noći, a do sigurnog doma dolazi se postepeno na način da se iz mjeseca u mjesec oslobađamo štetnog.

Pomoću esencijalnih ulja iz Start paketa i nekoliko osnovnih prirodnih sirovina možete izraditi veliki broj prirodnih pripravaka koji će zamijeniti štetne inačice koje ste do sada svakodnevno koristili.

VAŽNE ČINJENICE!

Naša tijela konstantno šalju signale kada su previše izložena štetnim kemikalijama. Unosimo ih hranom, pićem, kozmetikom, udišemo ih u stanu, na poslu, na ulici, itd. Suvremene bolesti kao što su dermatitis, bronhitis, astma, alergije, razne preosjetljivosti, karcinom, neplodnost, pobačaji i sl. sve se više pojavljuju, a uzrok im je, među ostalim, i pretjerana izloženost toksičnim supstancama. Za sva ova stanja ne postoji jedinstven uzrok ili ga je jako teško odrediti, ali kao jedan od potencijalnih uzroka navode se spojevi koji se danas nalaze u gotovo svim dostupnim sredstvima za pranje, čišćenje i njegu tijela.

Tako su na vrhu liste neželjenih spojeva: fragrance ili parfum (jer se iza tog imena krije preko tri tisuće različitih spojeva od kojih su neki i kancerogeni), zatim ftalati, parabeni, DEP, DBP ili DEHP i brojni drugi. Svi oni potencijalno narušavaju zdravlje našeg endokrinog, reproduktivnog, neurološkog i dišnog sustava.

Prevencija zdravlju počinje u našem domu!

Stoga je jako važno da već danas osvijestimo te činjenice, da svoje najmlađe učimo zdravim navikama kako bi sutra to bio način kojeg će oni usaditi u svoje obitelji, jer kvaliteta života kreće od doma, bili mi toga svjesni ili ne. Dom je jedino mjesto u kojem možemo kontrolirati što u njega ulazi, a što izlazi.

SADRŽAJ START PAKETA

Pojedinačna esencijalna ulja

LAVANDA PRAVA, Lavandula angustifolia

Za lavandu se kaže da je kraljica esencijalnih ulja. Simbolika majke i bezuvjetne ljubavi. Ugodnog, slatkastog, cvjetnog mirisa. Lavanda djeluje kao psihostabilizator. Umirit će strah, ljutnju i paniku. Balansira, dovodi u ravnotežu i poboljšava raspoloženje. Pojačava empatiju, intuiciju i mudrost. Opušta živčani sustav i smanjuje razinu stresa. Podrška je zdravom snu, ali ako se koristi u prevelikoj koncentraciji, ima suprotan učinak – stimulira i razbuđuje.

Esencija lavande jedno je od najsvestranijih ulja. Lavanda djeluje protuupalno, te je divna podrška zdravlju kože i probavi, koštano – mišićnom i hormonalnom sustavu. Obnavlja kožu, djeluje dezodorirajuće, ublažava grčeve i mišićni umor, umiruje tenzije u glavi, smiruje kolike, nadutost, aritmije i lupanje srca. Odbija insekte. Ovo je jedno od ulja koje se može nanositi na kožu nerazrijeđeno. Esenciju lavande dodajte u svoju uljnu kupku, u uljni serum za lice, piling, masažnu uljnu mješavinu za opuštanje, sprej za osvježivanje posteljine, u šampon za suho pranje, balzam za usne, maslac za tijelo...

Kontraindikacije: ne primjenjivati u trudnoći prva tri mjeseca.

LIMUN, Citrus limon

Svježeg i oštrog mirisa, odmah će poboljšati vaše raspoloženje. Slovi kao liječnik među esencijalnim uljima i zasluženo nosi tu titulu. Možete ga koristiti s punim povjerenjem za razne tegobe i općenito kao snažnu podršku zdravlju. Stimulira tjelesne sustave, jača imunološki sustav i potiče pozitivne emocije. Razbistruje um i poboljšava koncentraciju. Ublažava mentalni zamor i zabrinutost.

Podrška je zdravoj probavi i koži, dišnom i probavnom sustavu. Ublažava bolne stolice, kolike i podrigivanje te potiče apetit. Ublažava kašalj, probadanje u plućima i tenzije u glavi.

Koristi se kod rana, opekotina, posjekotina, uboda insekata i pojačane pigmentacije, popucalih kapilara, varikoznih vena i slabe cirkulacije. Esenciju limuna dodajte u svoju omiljenu uljnu kupku, piling za tijelo, sprej za osvježavanje prostora ili jednostavno otvorite bočicu i inhalirajte jednu minutu, trenutno će vas osvježiti.

Mjere opreza: esencijalno ulje limuna je fototoksično. Nemojte ga nanositi na kožu neposredno prije izlaganja suncu i boravku u solariju. U većoj koncentraciji može biti agresivan za kožu.

PAPRENA METVICA, Mentha piperita

Miris paprene metvice potiče, animira i motivira na poduzimanje akcija, promjena i pomicanje granica. Paprena metvica razbuđuje i osvježava te pomaže u centriranju. Koristi se kod poteškoća s koncentracijom te jasnim mišljenjem. Esencija paprene metvice potiče energiju balansa. Potaknut će rad probave, ublažiti kolike, nadutost i mučninu, osobito onu kod putovanja. Potiče cirkulaciju te umanjuje napetost u mišićima i tenzije u glavi. Podrška je dišnom i imunološkom sustavu. Uz to, odbija insekte i zaustavlja krvarenje.

Mjere opreza: Ne preporuča se malenoj djeci (ispod dvije godine), a posebno onoj koja imaju problema s disanjem. Može izazvati apneju ili laringospazam, alergijsku reakciju ili kontakni dermatitis kod osoba s osjetljivom kožom, a kod nekih i glavobolju. Budući da je to ulje koje potiče menstruaciju, nije ga preporučljivo koristiti u trudnoći. Ne smiju ga koristiti osobe koje uzimaju homeopatske lijekove, te osobe koje boluju od epilepsije ili srčane bolesti kao i one koje imaju visoki krvni tlak.

Esenciju paprene metvice stavite u svoju omiljenu kupku, u sprej za osvježavanje prostora, balzam za usne, piling za tijelo ili u niskim koncentracijama u masažno ulje.

KOPAIBA, Copaifera officinalis

Tropsko drvo koje treba biti staro barem trideset godina kako bi dalo ulje terapeutskog djelovanja. Esencijalno ulje kopaibe rijetko je, egzotično i aromatično ulje, slatkastog, zemljanog mirisa. Kopaiba je jedno od najznačajnijih esencijalnih ulja koja sprječavaju upale.

Posebno je dobro za njegu masne i mješovite kože, a često se koristi kod ekcema, dermatitisa, peruti i psorijaze. Ulje je vrlo pogodno za djecu. Primjenjuje se za smirivanje simptoma rasta mliječnih zuba. Uz to, ova esencija olakšava disanje, umiruje kolike i simptome iritabilnog kolona, sprječava konstipaciju te pruža podršku mokraćno spolnom sustavu.

Esencija kopaiba smiruje sve vrste uzbuđenja i bit će vam divna podrška prilikom spavanja. Ovo ulje dodajte u svoj omiljeni maslac za tijelo, u difuzor zajedno s lavandom ili tamjanom za opuštanje, u uljni serum za lice ili masku za kosu ukoliko imate perut.

Kontraindikacije: ne primjenjivati u trudnoći i prilikom laktacije te u slučaju problema sa želucem.

TAMJAN ARAPSKI, Boswellia carteri

Tamjan je jedan od najstarijih mirisa, ima najdublju povijest, najviše priča vezano je uz njega i nosi najdublju duhovnost. Slovi kao „ulje svih ulja“. Ugodnog i balzamičnog mirisa često se koristi pri meditaciji, molitvi i za oslobađanje emocionalnih blokada.

Esencijalno ulje tamjana otvara srce i dušu, potiče nas da prepoznamo mir, tišinu i istinu u sebi. Tamjan je pogodan za iscjeljivanje strahova, panike, bijesa, ljutnje i tjeskobe.

Esencija tamjana pružiti će snažnu podršku dišnom sustavu. Usporava i produbljuje disanje, ublažava kašalj te se primjenjuje kod astme i bronhitisa. Koristi se kod kožnih problema: rane, ekcemi, ožiljci, mrlje, zrela, suha i umorna koža. Potiče obnavljanje kože te pomaže kod strija. Jača imunološki sustav, ublažava nesanicu i bit će od pomoći kod svih oblika reumatizma i kroničnog umora mišića.

Kontraindikacije: ne primjenjivati u prva tri mjeseca trudnoće.

Mješavine esencijalnih ulja

Mješavine esencijalnih ulja sinergija su pojedinačnih ulja i dobro formulirane mješavine imaju tri do pet puta jače djelovanje, a time i terapeutski učinak. Mješavine čine novo energetsko biće, kažem biće, jer esencijalna ulja su živa, ona vibriraju i stalno se događa nešto u toj bočici u kojoj su pohranjena.

PURIFICATION

Mješavina esencijalnih ulja citronele, limunske trave, ružmarina 1,8 cineol, čajevca, lavandina i mirte kt. cineol. Osvježavajuća mirisna mješavina uklonit će neugodne mirise i njihove bakterije, plijesni i gljivice. Pročišćava zrak, neutralizira dim cigarete i druge štetne mirise. Odbija kukce, insekte i miševe. Podrška je kod kožnih problema: posjekotina i rana. Ova mješavina najčešće se koristi inhalacijski. Energični spoj zemljanih i drvenastih nota pružit će prirodan poticaj i podići raspoloženje te dovesti do emocionalne ravnoteže.

Pojedinačna ulja sadržana u ovoj mješavini:

- Citronela – *pročišćava i dezodorira*
- Limunska trava – *pomaže u podizanju duha*
- Ružmarin 1,8 cineol – *smanjuje mentalni umor i pomaže u stimulaciji živaca*
- Čajevac – *djeluje imunostimulirajuće*
- Lavandin – *oslobađa zrak od štetnih mikroorganizama*
- Mirta kt. cineol - *podrška je dišnom sustavu i dobrom raspoloženju*

Purification se može kombinirati s pojedinačnim uljima, ali i drugim mješavinama: Citrus fresh, Melrose i Thieves.

THIEVES

Mješavina esencijalnih ulja klinčićevca, cimet kore, ružmarina 1,8 cineol, limuna i eukaliptusa radiate. Ugodnog i umirujućeg mirisa, ova mješavina nadahnuta je legendom iz 15. st. o četiri francuska kradljivca koji su stvorili posebnu mirisnu kombinaciju klinčićevca, ružmarina i drugih biljaka koju su koristili dok su pljačkali mrtve i umiruće. Ova esencija pružit će snažnu podršku vašem imunitetu te pomoći kod brojnih dišnih tegoba: bolno grlo, sinusitis...

Pojedinačna ulja sadržana u ovoj mješavini:

- Kličićevac – *djeluje imunostimulirajuće, te stvara osjećaj zaštićenosti i hrabrosti*
- Cimet kora – *pročišćava i pojačava djelovanje drugih ulja, djeluje stimulirajuće i tonizirajuće*
- Ružmarin 1,8 cineol – *smanjuje mentalni umor i pomaže u stimulaciji živaca*
- Limun – *potiče zdravlje, iscjeljenje, fizičku energiju i pročišćavanje*
- Eukaliptus radiata – *snažna podrška dišnom sustavu, osvježava*

Kontraindikacije: ne koristiti tijekom trudnoće, osim povremeno indirektno inhalirajući.

Postoje studije koje je provelo Sveučilište Weber State (Ogden, UT) 1997. godine koje su pokazale antibakterijsku učinkovitost ove mješavine protiv mikroorganizama koji se prenose zrakom. Jedna je studija pokazala 90% smanjenje broja gram – pozitivnih mikroorganizama Micrococcus luteus nakon difuzije Thieves mješavine tijekom dvanaest minuta. Nakon širenja Thieves-a od ukupno dvadeset minuta, došlo je do smanjenja od 99,3%. Druga studija s gram – negativnom bakterijom Pseudomonas aeruginosa pokazala je stopu ubijanja od 99,6% nakon samo dvanaest minuta difuzije.

STRESS AWAY

Mješavina esencijalnih ulja kopaibe, limete, cedra atlaskog, okotee, lavande prave i vanilije oleorezine. Uz ovu mješavinu ćete usporiti svoj dnevni ritam, umiriti se i opustiti, živjeti ovdje i sada. Pomaže postići mir i pozitivan stav.

Pojedinačna ulja sadržana u ovoj mješavini:

- Kopaiba – *umanjuje živčanu iscrpljenost, te pomaže podići raspoloženje i ukloniti depresiju*
- Limeta – *djeluje poticajno i osvježavajuće, te pomaže u prevladavanju iscrpljenosti i bezvoljnosti*
- Cedar atlaski – *umiruje i uklanja živčanu napetost*
- Okotea – *podrška je emocionalnoj ravnoteži*
- Lavanda prava – *opušta, potiče zdravlje i opći osjećaj dobrobiti*

Ovu mješavinu dodajte svojoj omiljenoj kupki za dodatno opuštanje ili u masažno ulje, izradite svoj personalizirani parfem ili jednostavno udišite iz bočice kad god osjetite uznemirenost ili potrebu za boljom usredotočenosti.

Kontraindikacije: ne nanositi topikalno u trudnoći i dok dojite. Nije za djecu mlađu od šest godina.

Ako patite od kroničnog stresa i nesanice, ovo je mješavina za vas! Dobro je podsjetiti da osobe koje pate od kroničnog stresa obično imaju slabiji imunloški sustav, podložnije su kardiovaskularnim bolestima i prijevremenom starenju stanica.

R.C.

Mješavina esencijalnih ulja eukaliptusa globulusa, radiate i citriodore, mirte kt. cineol, crne smreke, paprene metvice, bijelog bora, lavande prave, mažurana i čempresa. Zemljane i osvježavajuće note koje čine ovu mješavinu raščistit će vaše misli, osvježiti vas i učiniti poletnijim. R.C. pružit će snažnu podršku dišnom sustavu, kod prehlade, gripe, upale grla, kašlja...

Pojedinačna ulja sadržana u ovoj mješavini:

- Eukaliptusi – *osvježavaju, čiste zrak od mikroorganizama i poboljšavaju prohodnost dišnom sustavu*
- Mirta kt. cineol - *podrška je dišnom sustavu i dobrom raspoloženju*
- Crna smreka – *uzemljuje i uzdiže u isto vrijeme, otvara i širi dišni sustav*
- Bijeli bor – *poboljšava cirkulaciju kroz pluća*
- Mažuran – *opušta, umiruje i ublažava mišiće koji se stežu*
- Lavanda prava – *uravnotežuje tijelo i djeluje gdje god postoji potreba. Pomaže u promicanju svijesti, zdravlja, ljubavi, mira i općeg blagostanja*
- Čempres – *osvježava i opušta*
- Paprena metvica – *razbuđuje i bistri misli*

Kontraindikacije: ne smiju je koristiti osobe s astmom i KOPB-om te djeca mlađa od dvije godine.

Koristite ovu mješavinu u balzamu za podršku dišnom sustavu, prilikom tjelovježbe, u omiljenoj kupki za lakše disanje ili u masažnom ulju kako bi potaknuli energiju. Ovu mješavinu koristite uz pojedinačna ulja, ali i uz mješavine Thieves i Raven za još snažniji terapeutski učinak.

BLUE RELIEF

Mješavina esencijalnih ulja kopaibe, bergamota, klinčićevca, paprene metvice, limunske trave, njemačke kamilice i đumbira. Podrška je zdravlju koštano – mišićnog sustava. Smanjuje napetost i bol u mišićima, potiče cirkulaciju.

Pojedinačna ulja sadržana u ovoj mješavini:

- Kopaiba - *umanjuje živčanu iscrpljenost, te pomaže podići raspoloženje i ukloniti depresiju*
- Bergamot – *podiže i osvježava, ublažava tjeskobu, stres i napetost*
- Klinčićevac – *djeluje imunostimulirajuće*
- Paprena metvica - *razbuđuje i bistri misli, potiče cirkulaciju*
- Limunska trava - *pomaže u podizanju duha, budi limfni sustav i povećava protok kisika*
- Njemačka kamilica - *umiruje*
- Đumbir – *grije, podiže i osnažuje*

Ovu mješavinu koristite kao dodatak biljnim uljima za masažu i oslobodite se mišićne napetosti po cijelom tijelu!

DI-GIZE

Mješavina esencijalnih ulja estragona, đumbira, paprene metvice, borovice, komorača, limunske trave, anisa i pačulija. Toplog mirisa, ova mješavina pruža snažnu podršku probavnom sustavu: grčevi u želucu, podrigivanje, nadutost, žgaravica, te ublažava jutarnje mučnine. Za ulja u ovoj mješavini utvrđeno je da su korisna u probavi toksičnih spojeva, kao i da oslobađa od parazita.

Pojedinačna ulja sadržana u ovoj mješavini:

- Estragon – *umanjuje nadutost, crijevne grčeve, nervozu u želucu i usporenu probavu*
- Đumbir – *grije, podiže i osnažuje*

- Paprena metvica – *razbuđuje i bistri misli, potiče cirkulaciju*
- Borovica – *pročišćava i detoksicira*
- Komorač – *uravnotežuje hormone*
- Limunska trava – *pomaže u podizanju duha, budi limfni sustav i povećava protok kisika*
- Anis – *smiruje i jača probavni sustav*
- Pačuli – *umiruje i opušta, smanjuje tjeskobu*

Kontraindikacije: ne koristiti tijekom trudnoće (samo kap umasirana na vanjsko uho za jutarnje mučnine). Nije za osobe s epilepsijom.

Ovu mješavinu možete koristiti kao dodatak biljnim uljima za masažu abdomena. Zdrava probava ključ je našeg zdravlja!

V-6®

Bogata, hidratantna kombinacija biljnih ulja kokosa, sjemenki grožđa, suncokreta i sezama, ulja slatkog badema, pšeničnih klica i masline.

Koristi se kao baza masažnih ulja i za razrjeđivanje esencijalnih ulja. Young Living V-6® mješavina je biljnih ulja bez boje, bez mirisa, ne ostavlja mrlje na odjeći i brzo se upija. Štiti prirodnu barijeru kože, hrani je i vlaži. Također, produljuje djelovanje te omogućuje ravnomjerno i umjereno nanošenje esencijalnih ulja.

RASPRŠIVAČI (difuzori)

Raspršivači iliti tzv. difuzori jednostavni su za upotrebu, funkcioniraju kao ovlaživači zraka, atomizatori i raspršivači mirisa. U njima se nalazi mala utrazvučna pločica koja vibrira više od milijun puta u sekundi, čime pretvara vodu i ulje u paru za raspršivanje u zraku. Uz to, imaju ambijentalno svjetlo za dodatni ugođaj. Kod raspršivača je bitna njihova visoka kvaliteta.

NINGXIA RED®

Voćni napitak koji sadrži cjeloviti pire od goji bobica Ningxia, hranjivu mješavinu sokova borovnice, aronije, trešnje i šljive, ekstrakt stevije i sjemenki grožđa, čisti ekstrakt vanilije te esencijalna ulja slatke naranče, juzua, limuna i mandarine. Napitak kreiran kako bi vašem tijelu pružio ključne fitonutrijente.

START PACKET

MALA KUĆNA PRIRODNA LJEKARNA

LAVANDA PRAVA – opušta živčani sustav, smanjuje razinu stresa, podrška je zdravoj koži i probavi, koštano – mišićnom i hormonalnom sustavu

LIMUN – bistri misli, osvježava um, podrška je zdravoj probavi, imunološkom i dišnom sustavu, primjenjuje se kod rana, opekotina, uboda insekata i pojačane pigmentacije

KOPAIBA – opušta i smiruje, podrška je zdravoj koži, probavi, dišnom i mokraćnom sustavu

PAPRENA METVICA – razbuđuje, povećava koncentraciju, podrška je dišnom i živčanom sustavu te zdravoj probavi

TAMJAN – relaksira, opušta, podrška je koštano – mišićnom i dišnom sustavu, zdravoj koži i imunitetu

BLUE RELIEF – kopaiba, bergamot, klinčićevac, paprena metvica, limunska trava, njemačka kamilica, đumbir. Podrška je zdravlju koštano – mišićnog sustava. Smanjuje napetost i bol u mišićima, potiče cirkulaciju

DIGIZE – estragon, đumbir, paprena metvica, borovica, komorač, limunska trava, anis, pačuli. Podrška je zdravoj probavi. Kolike, nadutost, konstipacija,...

PURIFICATION - citronela, limunska trava, ružmarin 1,8 cineol, čajevac, lavandin, mirta. Uklanja neugodne mirise i pročišćuje zrak

R.C. – eukaliptus globulus, eukaliptus radiata, eukaliptus citriodora, mirta 1,8 cineol, crna smreka, paprena metvica, bijeli bor, lavanda prava, mažuran, čempres. Podrška je dišnom sustavu. Kašalj, začepljen nos, bolno grlo, pritisak u prsima,...

STRESS AWAY – kopaiba, limeta, cedar atlaski, okotea, lavanda prava, vanilija oleorezina. Podrška je emocijama. Opušta, smanjuje stres i anksioznost

THIEVES – klinčićevac, cimet kora, ružmarin 1,8 cineol, limun, eukaliptus radiata. Podrška je imunološkom sustavu

V-6 - mješavina biljnih ulja kokosa, sezama, sjemenki grožđa, slatkog badema, pšeničnih klica, suncokretovog i maslinovog ulja. Ulje za masažu i razrjeđivanje esencija

SVAKODNEVNE TEGOBE

AKNE / PRIŠTIĆI: Purification + Lavanda prava + Kopaiba
ALERGIJA: Lavanda prava + Limun + Paprena metvica
FOKUS / KONCENTRACIJA: Paprena metvica + Limun
GLAVOBOLJA:

- Blue relief + Lavanda prava
- Blue relief + Paprena metvica

GRLOBOLJA: Thieves + R.C. + Kopaiba
IMUNITET:

- Thieves + Limun + Kopaiba
- Tamjan arapski + Limun + Kopaiba

INFEKCIJE MOKRAĆNOG SUSTAVA: Kopaiba
KAŠALJ:

- Produktivan: R.C. + Limun + Kopaiba
- Suhi: Tamjan arapski + Limun + Kopaiba

MIŠIĆNA NAPETOST: Blue relief + Tamjan arapski + Lavanda prava
NADUTOST / SPORA PROBAVA / ŽGARAVICA:

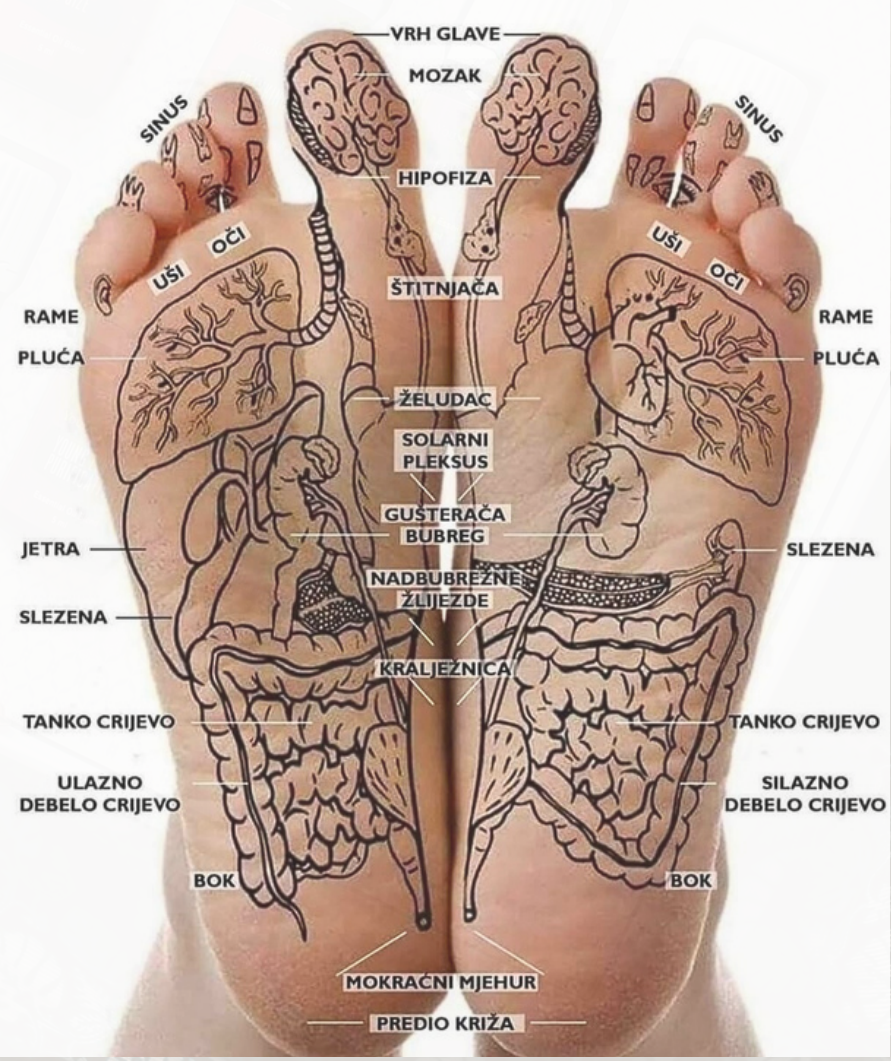
- Digize + Paprena metvica + Kopaiba
- Digize + Lavanda prava + Kopaiba
- Digize + Limun + Kopaiba

NISKI KRVNI TLAK: Paprena metvica
RAST ZUBIĆA: Lavanda prava + Kopaiba
SIMPTOMI PMS-A: Digize + Lavanda prava
SINUSI: R.C. + Paprena metvica + Kopaiba
STRES: Stress away + Lavanda prava + Kopaiba
TEMPERATURA: Limun
UBOD INSEKATA: Lavanda prava + Limun + Kopaiba
UHOBOLJA: Lavanda prava + Kopaiba
VISOKI KRVNI TLAK: Lavanda prava + Limun
ZAUSTAVLJANJE KRVARENJA: Paprena metvica

Napomena: Pri izradi mješavina za pojedine tegobe držite se propisanih smjernica, a ukoliko vam se pojavi koja nedoumica svakako kontaktirajte stručnu osobu, certificiranog aromaterapeuta. Svaku mješavinu etiketirajte tako da na etiketi napišete što sadrži, čemu služi i datum izrade. To isključuje moguće zamjene i greške u primjeni.

GDJE APLICIRATI ESENCIJALNA ULJA?

Dišne tegobe: prsa, između lopatica, vitaflex točke, područje iznad obrva, iza ušiju
Fokus i koncentracija: sljepoočnice, stražnja strana vrata, iza ušiju
Imunitet: duž kralježnice, na stopala, zapešća
Meditacija i opušanje: preko srca, iza ušiju
Miran san: stopala, unutrašnja strana gležnjeva, zapešća, preko prsa
Napetost u glavi: čelo, sljepoočnice, stražnja strana vrata, iza ušiju
Otklanjanje stresa: preko srca, unutrašnja strana podlaktica, stražnja strana vrata
Podizanje raspoloženja: stražnja strana vrata, iza ušiju
Probavne tegobe: područje trbuha i vitaflex točke
Umor mišića i ukočenost: na mjesto tegobe



U MOJEM DIFUZORU

Čisti zrak:

- 3 kapi Purification
- 2 kapi Limuna

Fokus i koncentracija:

- 3 kapi Paprene metvice
- 2 kapi Limuna

Miran san:

- 1 kap Tamjana arapskog + 2 kapi Lavande prave
- 1 kap Tamjana arapskog + 1 kap Kopaibe + 1 kap Limuna
- 1 kap Stress away + 1 kap Lavande prave

Snažan imunitet:

- 3 kapi Limuna + 2 kapi Thieves
- 3 kapi Limuna + 2 kapi Tamjana arapskog

Osvježenje:

- 2 kapi Lavande prave
- 2 kapi Paprene metvice
- 2 kapi Limuna

Prodiši:

- 2 kapi R.C.
- 1 kap Paprene metvice
- 1 kap Limuna

Opuštanje:

- 2 kapi Lavande prave
- 2 kapi Tamjana arapskog

Dobro jutro:

- 2 kapi Stress Away
- 3 kapi Paprene metvice

Relaksacija:

- 2 kapi Lavande prave
- 2 kapi Kopaibe
- 1 kap Tamjana arapskog

JEDNOSTAVNE RECEPTURE ZA ZDRAVO I NJEGOVANO TIJELO

KUGLE ZA KUPKU

Rp./

180g sode bikarbone

60g limunske kiseline

10g kakao maslaca

10g shea (karite) maslaca

20 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: U staklenoj zdjeli izvagati sodu bikarbonu i limunsku kiselinu. U laboratorijskoj čaši izvagati maslace i otopiti ih na vodenoj kupelji. Kad se otopljeni maslaci ohlade, u njih dodati esencijalna ulja. Otopljene maslace preliti preko suhih sastojaka i dobro rukama izmiješati. Puniti u kalupe i ostaviti da se smjesa ohladi, a potom izvaditi iz kalupa i pohraniti na suho. **Prije samog kupanja, možete na njih kapnuti još nekoliko kapi esencijalnih ulja ili možete smjesu napraviti bez dodavanja esencija, koje ćete onda nakapati na kuglu netom prije kupanja. Birajte one esencije koje će vam najviše služiti u datom trenutku.

ULJNI SERUM ZA LICE

Rp./

30ml biljnog ulja

2 kapi prirodnog vitamina E

6 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Sve sastojke sjedinite u staklenu bočicu s kapalicom. Nekoliko kapi nanesite na vlažnu kožu, prije stavljanja kreme. Biljna ulja birajte prema svojem tipu kože.

PJENASTI MASLAC ZA TIJELO

Rp./

120g shea (karite) maslaca

40g kokosovog ulja

30g biljnog ulja

5 kapi prirodnog vitamina E

20 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: U staklenu zdjelu izvažite shea maslac i kokosovo ulje. Izvagane sastojke stavite na vodenu kupelj da se otope. Lagano miješajte staklenim štapićem kako bi temperatura u cijelom pripravku bila ravnomjerna. U laboratorijskoj čaši izvažite biljno ulje. dodajte u ohlađenu smjesu shea maslaca i kokosovog ulja i sve zajedno promiješajte i stavite u hladnjak. Smjesu držite u hladnjaku do onog trenutka kad se počne bijeliti (stvrdnjavati), a potom je izvadite i miksajte desetak minuta. Dodajte vitamin E i esencijalna ulja i još miksajte minutu, a potom stavite na pet do deset minuta u hladnjak. Smjesu nakon toga miksajte dvije do tri minute. Punite u za to predviđenu ambalažu.

BALZAM ZA USNE

Rp./

15g pčelinjeg voska, bijeli (cera alba)

20g kakao maslaca

20g biljnih ulja

2 kapi prirodnog vitamina E

8 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: U jednu laboratorijsku čašu izvažite pčelinji vosak i kakao maslac i stavite na vodenu kupelj da se sastojci otope. Otopljenim sastojcima dodajte biljna ulja, vitamin E i esencijalna ulja. Ako vam se smjesa stvrdnjava, stavite na parnu kupelj da se otopi i lijevajte ju u za to prikladnu ambalažu.

MASAŽNE PLOČICE

Rp./

30g pčelinjeg voska, bijeli (cera alba)

30g kakao maslaca

30g shea (karite) maslaca

30g biljnog ulja

20 kapi esencijalnih ulja

4 kapi CO2 ekstrakta ružmarina

Postupak izrade: U laboratorijsku čašu izvažite pčelinji vosak, kakao i shea maslac. Izvagane sastojke stavite na vodenu kupelj da se otope. Lagano miješajte staklenim štapićem kako bi temperatura u cijelom pripravku bila ravnomjerna. Kada se navedeni sastojci otope, dodajte biljno ulje, a potom esencijalna ulja i CO2 ekstrakt ružmarina. Sve zajedno promiješajte i lijevajte u silikonske kalupe.

PILING ZA TIJELO

Rp./

20g sitne himalajske soli

10g biljnog ulja

8 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Izvagati himalajsku sol i biljno ulje i sve dobro promiješati, a potom dodati esencijalna ulja, promiješati i spremno je za upotrebu. Ukoliko se ne koristi odmah, dodati 1 kap CO2 ekstrakta ružmarina, promiješati i staviti u prikladnu ambalažu.

MASKA ZA LICE

Rp./

30g gline

3g glicerola

20g hidrolata

2 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: U keramičkoj zdjelici izvažite glinu. U staklenoj čaši izvažite glicerol i hidrolat, malo promiješajte i dodajte u glinu.

Na kraju dodajte esencijalna ulja i sve zajedno sjedinite. Bijela glina koristi se za osjetljivu kožu, crvena za masnu, roza za suhu, a zelena za sve tipove kože. Hidrolat birajte po želji kao i esencijalna ulja.

ŠAMPON ZA SUHO PRANJE

Rp./
30g aru praha
oganski kakao u prahu
6 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: U posudicu s rupicama dodajte sve sastojke i promiješajte. Količina kakaa ovisi o boji vaše kose. Što vam je kosa tamnija, to će biti i količina kakaa veća.

ULJNI SERUM ZA NJEGU NOKTIJU

Rp./
5 ml ricinusovog ulja
2,5 ml argana
2,5 ml jojobe
1 kap prirodnog E vitamina
10 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Navedene sastojke sjedinite u tamnu staklenu bočicu s kapalicom. Možete koristiti sva navedena bilja ulja ili samo neka od njih, ali nikako nemojte izostaviti ulje ricinusa. Uvijek koristite hladno tiještena biljna ulja. Esencijalna ulja limuna, lavande prave i tamjana arapskog dodatno će njegovati vaše nokte. Serum utrljajte na svaki nokat neposredno prije spavanja.

PRIRODNI SAPUN
Rp./
50g glicerinske sapunske baze bez SLS i SLES
5g biljnih ulja
12 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Na vodenoj kupelji rastopite sapunsku bazu uz lagano miješanje. U otopljenu sapunsku bazu dodajte biljna i esencijalna ulja. Sve zajedno sljubite i lijevajte u kalup. Ostavite sapune da se u potpunosti ohlade i stvrdnu, a potom ih izvadite iz kalupa. Prije spremanja u za to predviđenu ambalažu, pustite da se suše dan ili dva na otvorenom.

SOL ZA KUPKU
Rp./
100g krupne himalajske soli
30 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Navedene sastojke sjediniti i pohraniti u staklenku s poklopcem.

DEODORANT
Rp./
10g pčelinjeg voska, bijeli
10g shea maslaca (karite)
10g kakao maslaca
10g frakcioniranog kokosovog ulja
6,5g aru praha
2 kapi prirodnog E vitamina
15 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Na vodenoj kupelji otopiti shea i kakao maslac. Kad se otope dodati im frakcionirano kokosovo ulje, prirodni E vitamin i aru prah. Smjesu promiješati i na samom kraju dodati esencijalna ulja, promiješati i lijevati u prikladnu ambalažu.

PILING ZA LICE, VRAT I DEKOLTE
Rp./
10g koštica marelice ili masline
10g biljnog ulja
2g glicerola
4 kapi esencijalnih ulja

Postupak izrade: Pomiješajte koštice marelice ili masline s biljnim uljem. Zatim dodajte glicerol i esencijalna ulja, te sve dobro promiješajte. Piling nanesite na vlažnu kožu lica, vrata i dekoltea.

BALZAM OD NEVENA
Rp./
10g pčelinjeg voska, bijeli
20g shea maslaca (karite)
70g uljnog macerata nevena
25 kapi esencijalnih ulja
4 kapi CO2 ružmarina

Postupak izrade: Pčelinji vosak i shea maslac rastopitI na vodenoj kupelji. Kad su se sastojci otopili dodajte im ostale sastojke, ulijte u prikladnu ambalažu i posudice poklopite kad se ohladi.

PAKUNG ZA KOSU
Rp./
100ml biljnih ulja
50 kapi esencijalnih ulja
4 kapi CO2 ekstrakta ružmarina

Postupak izrade: U staklenu bočicu pomještati sve sastojke i koristiti po potrebi. Pakung se nanosi na prethodno opranu kosu samo s vodom i drži se minimalno pola sata, a zatim se ispere šamponom.

TONIK ZA LICE
Rp./
4g glicerola
10g aloe vere 10:1
86g hidrolata
12 kapi Geogard 221

Postupak izrade: U staklenoj čaši izvagati glicerol, a potom dodati aloe veru i hidrolat te sve zajedno promiješati. Na kraju dodati Geogard 221, promućkati i puniti u staklenu bočicu s raspršivačem.

ULJNI PARFEM
Rp./
10 kapi esencijalnog ulja tamjana arapskog
25 kapi esencijalnog ulja lavande prave
15 kapi esencijalnog ulja limuna
Frakcionirano kokosovo ulje

Postupak izrade: U staklenu roler bočicu od 10ml nakapati esencijalna ulja, a potom do kraja dodati frakcionirano kokosovo ulje. Esencijalna ulja birajte po vlastitom ukusu i po notama. Donja (20%), srednja (50%) i gornja nota (30%).

SPREJ ZA HIGIJENU RUKU
Rp./
4g Natisola
15 kapi esencijalnih ulja
30ml 70%-tnog alkohola
20ml destilirane vode
6 kapi Geogard 221

Postupak izrade: U staklenu bočicu od 50ml izvagati Natisol, dodati esencijalna ulja, a potom destiliranu vodu i 70%-tni alkohol. Sve zajedno promiješati i na kraju dodati Geogard 221. Promućkati i sprej je spreman za upotrebu.

SPREJ PROTIV KOMARACA
Rp./
6g Natisola
30 kapi esencijalnih ulja
hidrolat ili destilirana voda do kraja
6 kapi Geogard 221

Postupak izrade: U staklenu sprej bočicu od 50ml izvagati Natisol pa dodati esencijalna ulja, hidrolat lavande ili paprene metvice ili destiliranu vodu. Sve zajedno promiješati i na kraju dodati Geogard 221, promućkati i sprej je spreman za upotrebu.

BALZAM NAKON UBODA KOMARCA
Rp./
5g pčelinjeg voska, bijeli
5g shea maslaca (karite)
5g kokosovog ulja
2 kapi prirodnog vitamina E
5 kapi esencijalnog ulja lavande prave
5 kapi esencijalnog ulja kopaibe

Postupak izrade: Na parnoj kupelji rastopiti pčelinji vosak, shea maslac i kokosovo ulje i na kraju dodati prirodni vitamin E i esencijalna ulja te puniti u prikladnu amabalažu.

MASAŽNO ULJE ZA OPUŠTANJE
Rp./
50ml biljnog ulja
20 kapi esencijalnih ulja
4 kapi prirodnog E vitamina

Postupak izrade: Sve sastojke pomiješati u staklenu bočicu i prepustiti se uživanju.

OSVJEŽIVAČ PROSTORA / POSTELJINE
Rp./
6g Natisola
30 kapi esencijalnih ulja
destilirana voda / hidrolat do kraja
12 kapi Geogard 221

Postupak izrade: U staklenu sprej bočicu od 100ml izvagati natisol, dodati esencijalna ulja, a potom destiliranu vodu ili hidrolat i promiješati. Na kraju dodati Geogard 221. Sve zajedno promućkati i sprej je spreman za upotrebu.

PILING VLASIŠTA
Rp./
10g zelene gline
5ml ricinusovog ulja
5ml frakcioniranog kokosovog ulja
5ml tinkture koprive ili hidrolata
6 kapi esencijalnog ulja limuna
2 kapi esencijalnog ulja paprene metvice

Postupak izrade: Sjediniti sve sastojke tako da se dobije gusta, ali razmaziva pasta. Navlažiti vlasište i utrljati piling. Ostaviti da djeluje dvadesetak minuta pa potom isprati.

ULJE ZA SKIDANJE ŠMINKE
Rp./
10ml ulja ricinusa
10ml ulja jojobe
30ml frakcioniranog kokosovog ulja
2 kapi CO2 ružmarina

Postupak izrade: Navedene sastojke pomiješati u staklenu bočicu.

Esencijalna ulja, sva snaga prirode satkana u bočice, neka postane tvoja najbolja prevencija zdravlju!

Učini i ti svakim danom život kvalitetnijim, planet čišćim i budućnost svjetlijom i pomogni u širenju takvog koncepta života!

Mirisni pozdrav!

Tekst napisala: Andreja Jelačić Mučnjak, cert.aromath.

andrejajelacic@gmail.com

0915467094

@greenlife.story

Priručnik uredila: Mateja Gajnik, cert.aromath,

mateja.gajnik@gmail.com

0989592995

@oils_and_friends

Sve sadržano u ovom Priručniku nije medicinski savjet niti se preporučuje da lijekove i terapiju koju vam je propisao vaš liječnik zamijenite bilo kojim od navedenih proizvoda. Esencijalna ulja nisu lijekovi i ne pokušavajte njima zamijeniti tekuću medikaciju, osim u dogovoru s nadležnim liječnikom i aromaterapeutom koji će vam pomoći i uputiti vas.