ABECEDAR
esențial

CUPRINS

1. Istoria aromaterapiei 4
2. Ce sunt uleiurile esențiale? (calitate, tipuri, utilizare) 5
3. Uleiuri vegetale purtătoare 16
4. Emoțiile și aromaterapia 19
5. Top 10 uleiuri esențiale dōTERRA 28
6. dōTERRA pentru femei 41
7. Uleiurile esențiale în sarcină 48
8. Travaliul, nașterea și perioada postpartum 54
9. dōTERRA fitness 57
10. dōTERRA pentru copii 59
11. dōTERRA pentru bărbați 69
12. Suplimente 74
13. dōTERRA în intimitate 77
14. dōTERRA pentru casă 79
15. Gătim cu dōTERRA 83
16. dōTERRA pentru grădină 87
17. Prim-ajutor cu dōTERRA 89
18. dōTERRA și animalele de companie 92
19. Ghid rapid de utilizare a uleiurilor esențiale 96
20. Bibliografie 106

Aromaterapia este o știință antică, bazată pe folosirea proprietăților vindecătoare ale uleiurilor esențiale pure cu scopul de a trata și de a menține sănătos corpul uman.

Istoria aromaterapiei

Sunt multe daruri pe care le primim zilnic: aer, apă, mâncare, viață și, mai ales, sănătate. Există un dar al naturii pentru sănătatea noastră: acest dar poate fi găsit în uleiurile esențiale. Uleiurile esențiale sunt medicamente naturale ale plantelor împotriva bacteriilor, virusurilor și a altor boli care atacă celulele. Lavanda are, spre exemplu, multe firișoare care protejează chimia dinamică în care se află uleiul esențial. O picătură de ulei esențial conține sute de compuși unici care ajută la combaterea multor boli. Este foarte important de reținut faptul că plantele și corpul nostru au o compoziție asemănătoare, deci când folosim uleiuri esențiale, acestea sunt într-un mediu familiar și încep să lucreze în beneficiul nostru, omorând bacteriile, inhibând reproducerea virusurilor, eliminând toxinele și distrugând paraziții. În același timp, ne oxigenează celulele, ne întăresc sistemul imunitar și nu doar tratează simptomele, ci lucrează la rădăcina problemei, la nivel celular, unul dintre cele mai prețioase daruri ale Naturii regăsindu-se în minusculii săculeți cu ulei esențial.

Istoria folosirii uleiurilor esențiale are rădăcini în îndepărtatele timpuri antice, în țări precum China, India, Persia și Egipt, hoții de morminte din Egipt furau de nenumărate ori uleiurile esențiale și lăsau aurul. Oamenii au început să obțină uleiuri esențiale cu 5000 de ani în urmă, după cum relatează scrierile arheologice găsite în Mesopotamia.

În lucrarea sa, *Canonul Medicinei*, Avicenna, un cercetător și vindecător cunoscut pe vremea aceea, a descris uleiurile de trandafir, mușețel, scorțișoară, fenicul și mentă. Medicul grec Dioscoride, care și-a făcut serviciul în armata lui Nero, a elaborat o lucrare de cinci volume, *De Materia Medica*, în care a descris 500 de plante, printre care chiparosul, ienupărul, măghiranul, smirna etc.

Hippocrate, părintele medicinii moderne, a folosit Oregano în practica sa. Uleiurile esențiale sunt singurele remedii amintite în Biblie, deci singurele folosite în acea vreme. De asemenea, Frankincense (tămâie) și Myrrh (smirnă) au fost uleiurile oferite pruncului Iisus la naștere.

Uleiurile esențiale au fost folosite în Evul Mediu pentru efectele lor antibacteriene, chiar și în cele două Războaie Mondiale au fost folosite cu succes în tratarea soldaților, plăgile prin împușcătură fiind tratate cu uleiuri esențiale de cimbru și lavandă, acestea fiind folosite și în sterilizarea instrumentarului.

Chiar dacă aromaterapia juca un rol esențial în viața civilizațiilor antice, în prezent nu e vorba de revenirea la medicina tradițională antică, ci de o nouă dezvoltare pe spirală: folosirea datelor cunoscute și verificate de secole despre arome și implementarea datelor noi, elaborate la un nivel științific avansat și bazate pe cunoașterea detaliată a biologiei umane. [5]

Ce sunt uleiurile esențiale?

Uleiurile esențiale sunt lichide hidrofobe concentrate cu componente volatile obținute din plante. Componentele volatile sunt, în fapt, mici molecule organice care tind să își modifice rapid starea de la solid sau lichid la gaz în condiții de temperatură precum temperatura camerei. Volatilitatea uleiurilor constă tocmai în această proprietate de a trece cu ușurință de la o stare la alta. Acest aspect unic face ca uleiurile esențiale să fie ideale pentru ceea ce practica modernă a denumit „aromaterapie".

Încă din denumire putem conchide că uleiurile reprezintă „esența plantelor", acestea fiind obținute din semințe, scoarță, rădăcini, frunze, tulpini, flori sau alte părți ale plantelor. Metoda de extracție poate să difere în funcție de partea plantei ce este valorificată și vorbim aici despre: distilare, presare la rece, macerare, extragere cu ajutorul solvenților. După metoda de extracție putem identifica puritatea uleiului. Metodele ce utilizează componente suplimentare pentru extracție precum macerarea (ex.: într-un ulei complementar) sau extragerea cu ajutorul solvenților indică un grad scăzut de puritate, în timp ce presarea la rece sau distilarea păstrează intacte proprietățile plantei, implicit și ale uleiului obținut. Presarea presupune stoarcerea efectivă a părții plantei din care se va obține uleiul, iar prin distilare semințele sau alte părți ale plantei sunt puse în apă, aceasta este adusă la punctul de fierbere, iar vaporii ce conțin uleiurile volatile sunt răciți și astfel sunt obținute uleiurile esențiale.

Dr. Zielinski, cercetător și specialist în domeniul sănătății, cu o vastă cunoaștere a uleiurilor esențiale explică: *"Există un studiu care chiar utilizează noțiunea de "abordare sinergică". Într-un fel, e cam așa: Iron Man îi bate pe toți. E invincibil. La fel Captain America. Când îi pui împreună, salvează lumea. Și exact asta a descoperit studiul cu privire la uleiurile esențiale. Ele lucrează împreună într-o abordare sinergică, ceea ce înseamnă ceva de genul: putem lua o cetonă, putem extrage un ester dintr-un ulei esențial și îi putem testa eficiența pe anumite celule canceroase. Dar când folosim uleiul esențial în sine, este o abordare sinergică. Dacă, mai mult, combinăm două uleiuri esențiale, atunci e... buuum, Răzbunătorii (Avengers) II." [2]*

De ce contează calitatea?

Ca să fie cu adevărat terapeutic și de cea mai înaltă calitate, un ulei esențial trebuie să fie testat și certificat ca fiind pur, potent, autentic și neadulterat. Fiecare dintre acești termeni este extrem de important atunci când măsurăm calitatea unui ulei esențial. Este de importanță vitală să menționăm că, deși chimiștii au replicat cu succes anumiți constituenți ai plantelor, ei nu au reușit niciodată să recreeze în întregime un ulei esențial în laborator. De ce? Pur și simplu nu au descoperit sau identificat fiecare compus pe care Natura îl produce.
Pentru a proteja și a menține calitatea superioară a uleiurilor esențiale, plantele trebuie recoltate cu grijă, de oameni informați și onești care se angajează să adune doar o singură specie și care să-i ofere plantei timpul corespunzător de maturare.

Producerea unui ulei esențial pur și de înaltă calitate este foarte costisitoare, deoarece necesită câteva sute sau mii de kilograme de plante pentru a extrage un kilogram de ulei esențial pur. Spre exemplu, o jumătate de kilogram de ulei esențial de Melissa costă câteva mii de dolari, deoarece pentru producerea acestei cantități este nevoie de 3 tone de plantă.

Uleiurile esențiale pure au proprietăți antibacteriene, antifungice, antiinfecțioase, antitumorale, antiparazitare, antivirale și antiseptice. Uleiurile esențiale elimină bacteriile dăunătoare și virusurile, în timp ce sprijină și întăresc sistemul imunitar. [1]

"Medicina este nu numai o știință, ci este, de asemenea, o artă. Ea nu consistă din facerea de pilule și plasturi, ea se ocupă cu adevărat de procese ale vieții, care trebuie bine cunoscute înainte ca acestea să fie bine călăuzite". Paracelsus

Tipuri de uleiuri esențiale

Uleiuri esențiale există sintetice, semi-sintetice, naturale, alterat-naturale și pure-organice cu grad terapeutic.

În cazul în care vrei să obții beneficii terapeutice cu ajutorul uleiurilor esențiale, nu ai nevoie doar de "un miros" ci și de chimia lui integrală, puritatea, potența și versatilitatea lui. Mulți cred și chiar declară cu absolută convingere că toate uleiurile esențiale sunt la fel, că n-are nici o importanță de unde iți cumperi sau ce fel de ulei esențial folosești.

Clasificarea uleiurilor esențiale

Grad A
uleiuri esențiale pure, de calitate înaltă și cu grad terapeutic. Sunt obținute din plante crescute organic, apoi distilate cu aburi la temperatura indicată.

Grad B
uleiuri esențiale cu grad alimentar, pot conține substanțe sintetice, pesticide, fertilizatoare sau uleiuri de amestec.

Grad C
uleiuri aromatice sau parfumate, pot conține aceleași elemente chimice ca și uleiurile cu grad alimentar. De obicei, ele conțin solvenți care sunt folosiți în procesul de distilare pentru a obține o cantitate mai mare de ulei.

Așadar, industria aromatică se dezvoltă continuu. Dacă atunci când s-a descoperit distilarea cu aburi se făceau doar uleiuri pure, în timp, oamenii, odată cu dezvoltarea tehnologică, au tot intervenit și au modificat calitatea în diverse moduri. Am învățat să folosim aditivi și solvenți pentru a crește randamentul la extracție pentru aceeași cantitate de materie primă, am învățat să intervenim în procesul de creștere a plantelor - mutându-le habitatul sau utilizând îngrășăminte chimice - astfel uleiurile esențiale rămân naturale, dar nu mai sunt pure - ci alterate (fie conțin toxine, fie își pierd beneficiile terapeutice).

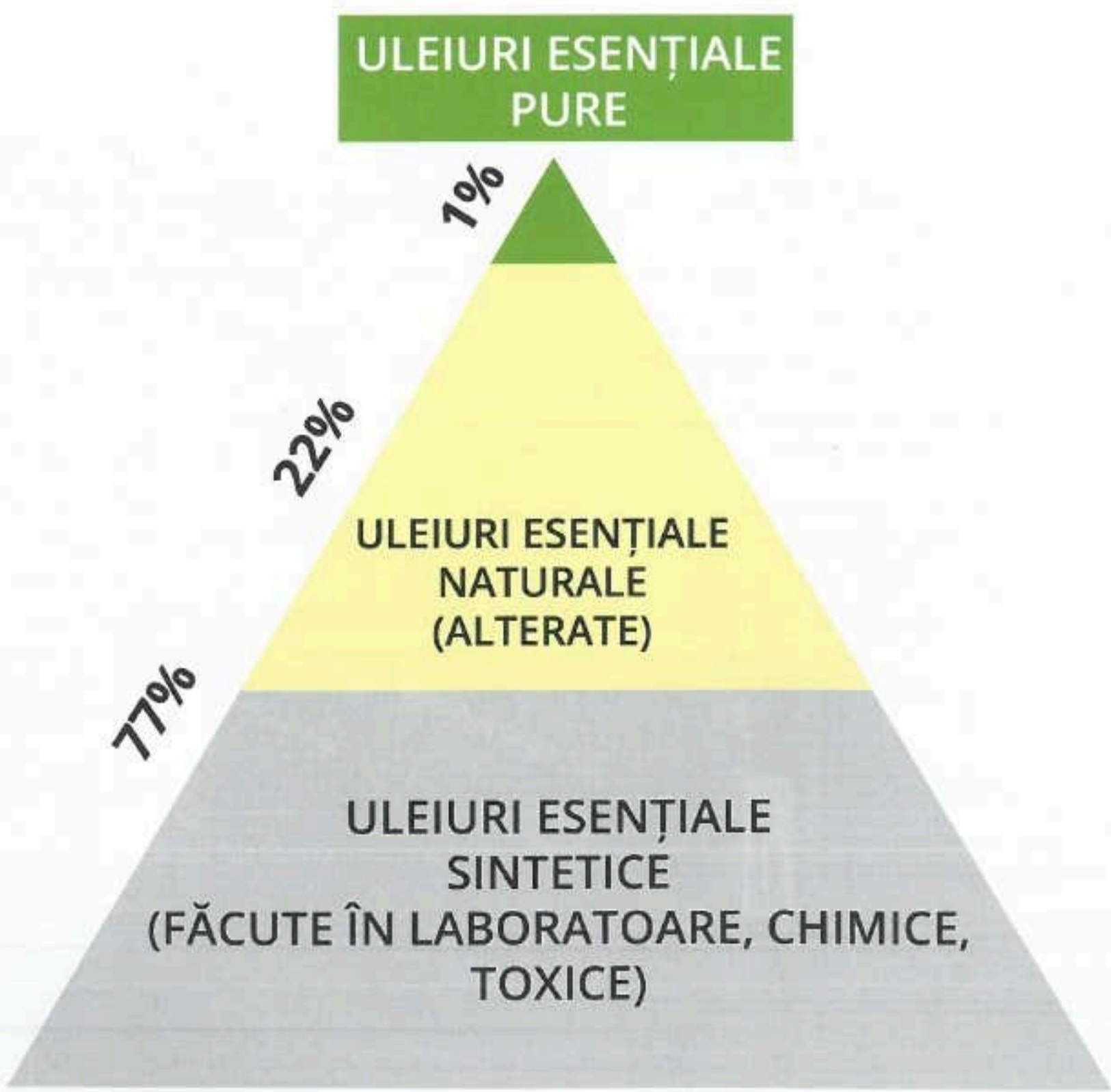
Și, probabil cea mai tristă etapă care a venit tot în urma "industrializării" - am reușit să descoperim cum să le imitam sintetic și chimic în laboratoare. Adică să obținem substanțe aromatice doar din chimicale, fără nici urmă de plantă în proces. Se folosesc pe scară largă în industria alimentară și în cea cosmetică.

Tot mai multe familii, intuitiv sau conștient, renunță la toate "aromele" sintetice din casă - aerosoli, spray-uri, parfumuri, lumânări parfumate etc. - și le înlocuiesc cu cele naturale.

Iar cei cu adevărat grijulii cu sănătatea lor și a familiilor lor - vor dori ca aromele să fie nu doar naturale, ci și terapeutice (naturale, pure, cu grad terapeutic).

Din păcate, e nevoie să fim conștienți de raportul procentual actual în această industrie și care sunt șansele reale să "dați întâmplător" peste un ulei esențial pur.

În mare parte, în cantități industriale practic suntem înconjurați de mirosuri chimice și diverse "uleiuri esențiale" doar cu numele și doar 1% din toată cantitatea de ulei esențial existent pe piață la ora actuală este pură și autentică.



De ce uleiurile esențiale dōTERRA?

Când alegeți dōTERRA, alegeți uleiuri esențiale delicat și atent distilate, din plantele care au fost culese cu răbdare la momentul perfect de către cultivatorii experimentați din întreaga lume pentru a asigura compoziția ideală și eficacitatea acestora. [10]

Puritate

Cu cât este mai curat uleiul esențial, cu atât rezultatele sunt mai puternice. Multe uleiuri esențiale disponibile pentru cumpărare nu sunt pure. Adesea ele conțin elemente care le diluează și le modifică puritatea, diminuând astfel calitățile sănătoase ale uleiului. Pentru a vă asigura că uleiurile pe care le utilizați sunt pure, dōTERRA și o echipă de profesioniști cu înaltă calificare au formulat o procedură de testare reușită, care califică uleiurile dōTERRA ca fiind unice, pure și fără contaminanți. Acest protocol de calitate este numit CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®.

Potență

Un alt element crucial în asigurarea unui ulei esențial de calitate îl reprezintă potența acestuia. Pentru ca un ulei esențial să obțină o potență maximă, planta din care provine trebuie cultivată în mediul potrivit. Atunci când plantele sunt cultivate în sol optim, temperatură și climă, ele produc o calitate superioară a potenței în uleiul esențial.

Pentru a menține acest nivel de potență, rețelele dōTERRA împreună cu fermieri experimentați din întreaga lume știu cum să cultive plantele în mediul lor nativ, în schimbul îmbunătățirii vieții acestora, din punct de vedere economic și social. Acest proces se numește **Co-Impact Sourcing** și astfel, dōTERRA se asigură că micii fermieri din zone dezavantajate sunt tratați etic și sunt plătiți onest, în conformitate cu munca pe care o depun. Procesul de aprovizionare asigură că plantele sunt îngrijite corespunzător și recoltate în stadiul proprice de către cultivatorii care au în spate cunoștințe despre recoltare de generații întregi. Odată ce plantele ajung la maturitate sunt apoi adunate și distilate cu grijă de artizani, făcând uleiuri care sunt potente, consistente și pure.

În plus, **Fundația Healing Hands**, organizația caritabilă a dōTERRA, oferă fonduri și resurse pentru a crea proiecte bazate pe comunitate, de impact social, pentru a îmbunătăți viața în comunitățile mai mari în care sunt furnizate uleiuri. Proiectele anterioare includ construirea sau sponsorizarea clinicilor medicale existente, instalarea apei potabile și a sistemelor de irigare, construcția școlilor și furnizarea altor resurse educaționale, cum ar fi programele de formare profesională. [11]

Uleiuri esențiale pure dōTERRA prin testarea calității CPTG

Puritatea unui ulei esențial este cea mai importantă caracteristică a acestuia. Un ulei esențial care nu este pur înseamnă riscul introducerii în corp sau aplicării pe corp de metale grele sau germeni patogeni, ceea ce poate provoca iritații, efecte adverse sau chiar boală. Fără un standard acceptat pentru calitatea uleiului esențial, dōTERRA și-a creat propriul proces de testare, denumit CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®. Procesul CPTG certifică faptul că în uleiurile esențiale nu sunt adăugate substanțe, ingrediente sintetice sau contaminanți nocivi care ar reduce eficacitatea lor. dōTERRA merge chiar cu un pas mai departe, supunând toate produsele și ambalajele la o serie de teste pentru a asigura o durată de depozitare lungă și eficientă, cu păstrarea nealterată a calității produselor. Acest protocol asigură puritatea, coerența cu standardul și consistența fiecărui lot de produse. În același context, metodele adecvate de cultivare, recoltare și distilare sunt, de asemenea, cruciale pentru menținerea purității. Tehnicile ineficiente de producție, precum și dezvoltarea versiunilor de uleiuri esențiale sintetice sugerează că este imposibil să se identifice cu precizie un ulei esențial pur fără analize științifice. Analiza adecvată a constituenților unui ulei esențial este unul dintre aspectele cele mai provocatoare și detaliate ale asigurării calității. Primul pas în producerea uleiului esențial de cea mai bună calitate este cunoașterea acelei specii, dintre multele specii diferite ale unei plante date, care va oferi cele mai profunde beneficii terapeutice pentru sănătate. Bazându-se pe expertiza botaniștilor și chimiștilor, materialele botanice sunt alese cu atenție pentru concentrațiile lor naturale de compuși aromatici activi. Cultivarea plantelor în mediul cel mai favorabil, recoltarea cu grijă și transportul materialului vegetal pentru procesare asigură un randament optim de uleiuri esențiale pure și potente.
Răspândită pe toate continentele globului, rețeaua exclusivă de cultivatori și recoltatori dōTERRA este compusă din experți în cultivarea plantelor specifice industriei uleiurilor esențiale.

Procesul de testare a calității CPTG®

Testarea CPTG începe imediat după distilare, fiecare ulei fiind revizuit pentru compoziția sa chimică. O a doua rundă de testare este efectuată la unitatea de producție pentru a se asigura că ceea ce a fost distilat și testat este același ulei esențial ca cel primit. O a treia analiză a chimiei uleiului este efectuată într-o procedură în trei faze, deoarece uleiurile sunt ambalate în sticlele pe care le folosim în calitate de consumatori. Fiecare dintre aceste teste confirmă faptul că uleiul esențial nu conține contaminanți și modificări neprevăzute, apărute în timpul extracției.

Rezultatele testărilor se regăsesc pe site-ul **www.sourcetoyou.com**, unde puteți introduce codul de pe sticlă și aveți astfel acces la analizele fiecărui lot produs.

Cum se utilizează uleiurile esențiale?

Uleiurile esențiale ajung în corp prin căile respiratorii, piele și tubul digestiv. Cu toate acestea, calea principală de influență a uleiurilor esențiale este calea olfactivă, deoarece prin ea are loc percepția aromelor și se realizează majoritatea mecanismelor de acțiune.

Totodată, orice cale de intrare a uleiurilor esențiale va fi însoțită de perceperea primară a uleiului - cea olfactivă.

Din acest motiv, orice metodă de introducere a uleiurilor esențiale ați alege – masaj, băi aromate, inhalări, administrare internă – efectul aromat autentic nu poate fi evitat.

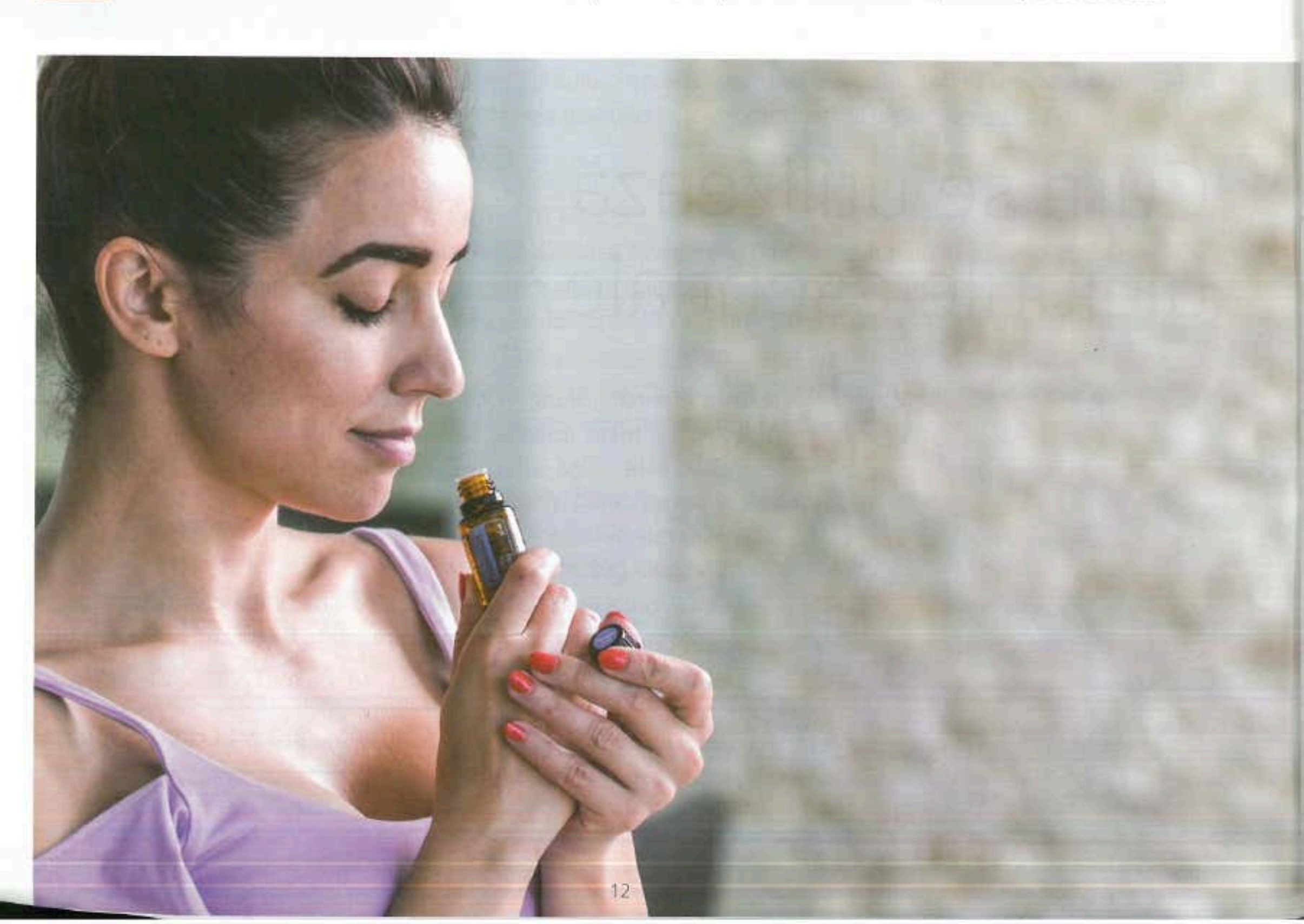
Așadar, uleiurile esențiale sunt introduse în corp prin căile respiratorii, piele, mucoase și tubul digestiv.

AROMATIC

Utilizarea aromatică a uleiurilor poate ajuta la îmbunătățirea stării de spirit și purifică aerul de mirosuri nedorite. Inhalarea uleiurilor esențiale aduce beneficii asupra memoriei, hormonilor și a emoțiilor, prin intermediul sistemului olfactiv, care se află în strânsă legătură cu sistemul limbic. Acesta include amigdala (emoțiile), hipocampul (memoria pe termen lung), hipotalamusul (sistemul nervos vegetativ și hormoni), girusul cingular (ce coordonează mirosurile cu amintirile plăcute, reglează presiunea sangvină, bătăile inimii și atenția). Datorită faptului că sistemul olfactiv este conectat atât de intim cu sistemul limbic, uleiurile esențiale au efecte fizice și psihice profunde.

Un ulei esențial poate fi utilizat aromatic, astfel:

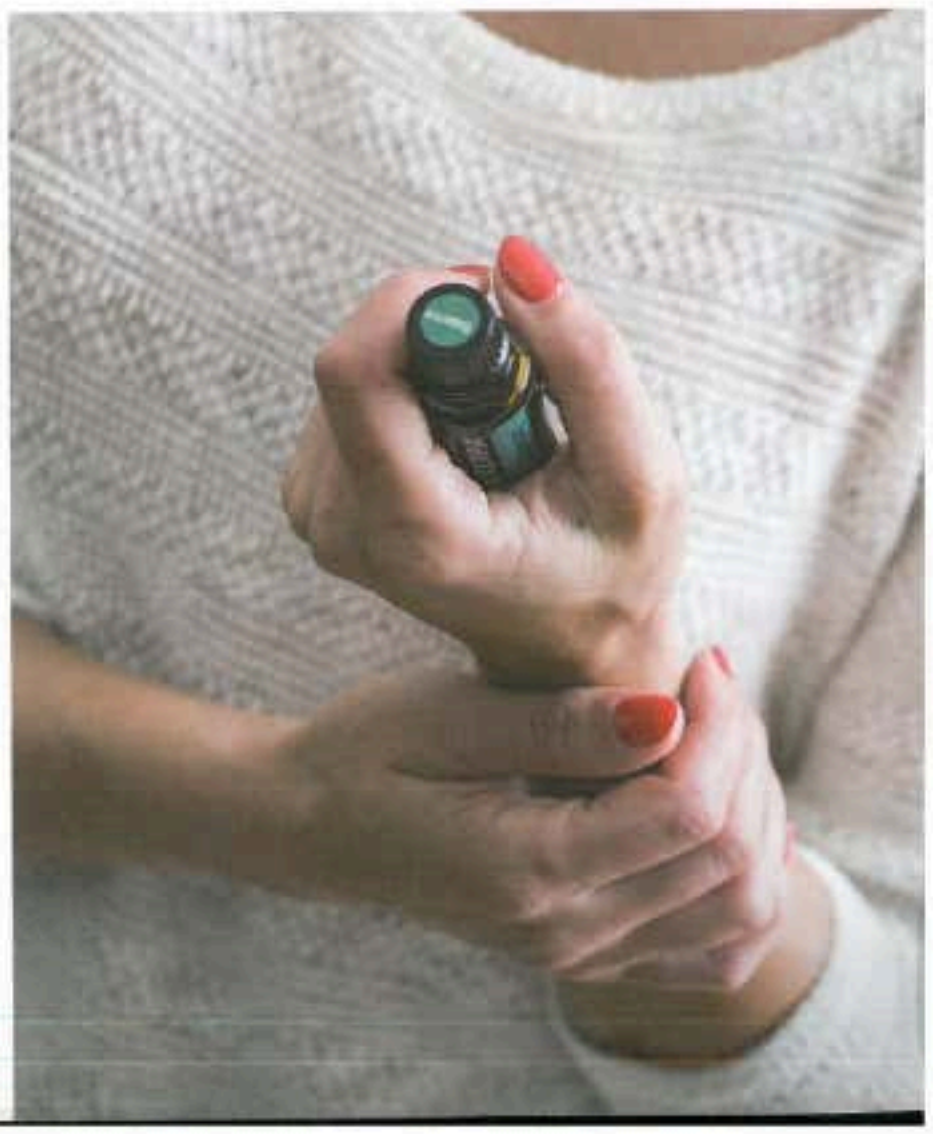
- Inhalat prin intermediul unui difuzor;
- Inhalat direct din palme sau din sticlă;
- Inhalat din șervețel, batistă, disc demachiant, prosop sau de pe fața de pernă;
- Inhalat dintr-un lănțișor cu pandantiv difuzor;
- Inhalat din umidificator sau vaporizator;
- Puneți câteva picături de ulei esențial pe un disc de bumbac și prindeți-l pe sistemul de aerisire al mașinii sau la aparatul de aer condiționat;
- Puteți purta uleiurile esențiale ca pe parfumuri, aplicate la ceafă și pe încheieturi, bucurându-vă astfel atât de aroma lor plăcută, cât și de beneficiile terapeutice pe care le au.



TOPIC

Aplicarea topică reprezintă punerea uleiului esențial pe piele, păr, în cavitatea bucală, pe dinți, unghii sau mucoasele pielii. Aplicarea uleiurilor esențiale direct pe corp, fără diluare, o regăsiți sub denumirea de "neat". Deoarece uleiurile esențiale sunt puternice și pentru că unele pot irita pielea sau alte părți ale corpului, ele sunt de regulă diluate într-un ulei vegetal (denumit ulei purtător), cum ar fi uleiul fracționat de cocos, ulei de migdale, de jojoba, de măsline etc. Uleiurile esențiale fiind compuși volatili, se volatilizează repede. De aceea, se recomandă folosirea unui ulei purtător care încetinește (nu stopează) procesul de absorbție a uleiului esențial în piele. Dintre aplicările topice regăsim:

- Aplicarea directă, pe zona afectată, pe principiul mai puțin înseamnă mai mult, de obicei 1-3 picături sunt de ajuns pentru a avea rezultatul dorit; se mai pot aplica pe coloană sau în zona buricului, ceafă, frunte sau pe zona de proiecție a organului afectat;
  - O zonă prin care uleiurile se absorb rapid sunt tălpile, datorită porilor mari și, deci, a capacității mai mari de absorbție. Alte zone asemenea sunt încheieturile și zona din spatele urechilor;
  - În cazul aplicării topice la copii, uleiurile esențiale se diluează cu ulei fracționat de cocos, conform vârstei;
  - Stratificarea se referă la faptul ca uleiurile esențiale unice se aplică pe piele pe rând, la interval de câteva secunde unul față de celălalt. Dacă este necesară diluarea, uleiul purtător se pune la final.
- Masaj;
- Reflexoterapie;
- Comprese după masaj sau umpleți un vas mai mare cu apă caldă si puneți uleiurile esențiale dorite, apoi ele se vor ridica la suprafața apei și vor fi cu ușurință absorbite de un prosop, pe care ulterior îl stoarceți și îl puteți folosi ca și compresă pe zonele afectate.
- Băi aromatice: puneți întotdeauna uleiurile pe un liant cum ar fi: sarea Epsom, miere, bicarbonat de sodiu și apoi amestecați cu apa din cadă. Altfel uleiurile se volatilizează și nu veți mai avea aceleași beneficii;
- Puneți câteva picături de ulei esențial pe burete și apoi puneți gelul de duș și amestecați;
- Vă puteți realiza propriul spray pentru corp din apă distilată și 10-15 picături de ulei esențial, pe care să-l pulverizați pe corp, după duș;
- Amestecați câteva picături de ulei esențial cu gel de duș, pe care apoi îl puneți în apă pe măsură ce cada se umple și astfel veți savura din plin beneficiile uleiului esențial, deoarece moleculele sunt uniform dispersate în apă.



INTERN

Utilizarea internă este o altă metodă de a consuma sau de a introduce un ulei esențial în corp. Intern se consumă doar uleiurile pure, cu grad terapeutic, pe care este menționat acest lucru, deoarece pe piață se găsesc atât uleiuri diluate, cât și uleiuri pline de chimicale sau chiar sintetice.

Sublingual

Una dintre cele mai eficiente modalități de a lua uleiurile esențiale intern este sublingual, 1-2 picături. Deoarece capilarele sunt foarte aproape de țesutul de sub limbă, mulți constituenți ai uleiurilor esențiale pot ajunge cu ușurință în sânge, de unde pornesc apoi spre părțile corpului în care este nevoie de ei.

Capsule Vegetale (Veggie Caps)

O altă metodă comună de a lua intern uleiurile esențiale este de a pune într-o capsulă goală între 1-10 picături de ulei esențial, adăugați puțin ulei vegetal peste, închideți capsula și apoi o înghițiți. Aceasta reprezintă o modalitate eficientă de a lua intern uleiurile care au un gust mai puțin plăcut.

Bucătărie

Puteți adăuga uleiuri esențiale în băuturi ca: apă, lapte de migdale, lapte de orez (o picătură de ulei esențial în 1-4 cești cu lichid) sau în mâncăruri, dar aici e de menționat că uleiurile sunt foarte concentrate și ar fi indicat să fie puse cu scobitoarea, în așa fel încât să nu condimenteze prea mult mâncarea.

Atenție însă, la uleiurile esențiale care nu se pot ingera:
Arborvitae, Aromatouch, Balance, Breathe, Cedarwood, Citrus Bliss, Cheer, ClaryCalm, Console, Cypress, Deep Blue, HD Clear, Douglas Fir, Eucalyptus, Forgive, Immortelle, InTune, Motivate, Passion, PastTense, Peace, Purify, Serenity, TerraShield, Wintergreen, Whisper.

Verificați mereu eticheta pentru specificațiile de utilizare internă/ Supplement Facts.

Frecvența aplicării uleiurilor esențiale

În acut se aplică din jumătate în jumătate de oră, până se văd îmbunătățiri, apoi puteți relua aplicarea în funcție de afecțiune, în intervale de 2 până la 6 ore. În cazul afecțiunilor cronice, se aplică sistematic de 2-3 ori/zi.

Uleiuri vegetale purtătoare

În timp ce este ușor și foarte familiar să utilizați uleiurile esențiale prin difuzare, poate fi la fel de avantajos sau chiar mai util să utilizați uleiurile topic, în funcție de rezultatele pe care doriți să le obțineți. Aici intervin uleiurile purtătoare.

Ce este un ulei purtător? Este un ulei vegetal cu puțin miros sau chiar inodor care este utilizat pentru diluarea uleiurilor esențiale. Ele nu sunt volatile precum uleiurile esențiale și pot fi ținute la temperatura camerei. Deși uleiurile purtătoare diluează potența uleiului, asta nu înseamnă că uleiul este mai puțin eficace. Mai degrabă, înseamnă că uleiurile esențiale se absorb mai bine în piele deoarece datorită uleiului purtător se evaporă mai lent. Diluarea este, de asemenea, necesară pentru anumite uleiuri esențiale "calde" și este întotdeauna o idee bună în cazul copiilor sau a persoanelor cu piele sensibilă. Când aveți îndoieli, întotdeauna diluați.

Care este cel mai bun ulei purtător?

Cel mai bine este să utilizați un ulei purtător 100% pur. În acest fel, profilul chimic al uleiului esențial se păstrează și uleiul este ușor dizolvat. În caz contrar, uleiul purtător are potențialul de a schimba rezultatele sau beneficiile specifice pe care le doriți.

Substanțele cum ar fi untul, grăsimile sau vaselina nu trebuie utilizate ca uleiuri purtătoare, deoarece nu se absorb în piele la nivelul necesar.

Care sunt cele mai bune uleiuri purtătoare?

Ulei de cocos fracționat

Uleiul din nucă de cocos este bogat în antioxidanți și vitamina E, însă cel pe care îl gasiți la magazinul de produse alimentare, gros și nerafinat, nu este la fel de util pentru scopurile aromaterapiei, deoarece nu se absoarbe ușor în piele. Fracționarea uleiului de nucă de cocos îl face ideal pentru aromaterapie.

Procesul de fracționare face ca lanțurile de acizi grași să fie separate și să producă acea consistență lichidă. Nimic nu este adăugat uleiului însuși pentru a-l face așa. Acest lucru conferă uleiului un timp de păstrare mult mai lung și creează un ulei care nu este gras și mai ușor de absorbit de către piele.

Ulei din migdale dulci

Minunat pentru toate tipurile de piele, uleiul de migdale este absorbit de piele destul de bine. Are un miros slab, dar nu este deranjant. Este un ulei extraordinar de utilizat în îngrijirea feței, deoarece ajută la hidratarea acesteia. Atenție, însă, la persoanele alergice la nuci, ele nu îl pot folosi deoarece, de cele mai multe ori, uleiul din migdale dulci se produce în aceleași fabrici ca și uleiul de arahide.

Ulei de jojoba

În ciuda faptului că îl numim ulei, jojoba este de fapt, o ceară lichidă. Inodor și de culoare galben-aurie, jojoba este un alt ulei purtător popular, deoarece are proprietăți excelente pentru păr și lasă pielea hidratată fără prea mult luciu. Foarte asemănător cu uleiul pe care pielea îl produce în mod natural, poate fi folosit cu succes pentru pielea grasă.

Ulei din semințe de struguri

Acest ulei este bogat în acid linoleic și este foarte hidratant, în special pentru pielea delicată. Îl veți vedea adesea pe lista de ingrediente a multor produse cosmetice.
Aroma sa este ușoară și dulce, iar culoarea este clară. Poate fi un bun ulei purtător pentru petele pigmentare ocazionale.

Ulei de măsline

Deși este greu, uleios și are un miros mai puternic în comparație cu celelalte, beneficiul uleiului de măsline constă în faptul că este bogat atât în vitamine, cât și în minerale. În funcție de cantitate și de gradul de diluție necesară uleiului esențial, mirosul uleiului de măsline poate supravieți mirosului uleiurilor esențiale.

Cum și ce diluăm?

Odată ce ați găsit uleiul purtător potrivit, puteți începe să diluați uleiurile esențiale în funcție de raportul de diluție de care aveți nevoie.

Următoarele rapoarte de diluție ar trebui să vă ajute pentru început:

Pentru o linguriță de ulei purtător, adăugați:
1 picătură ulei esențial pentru un raport de 1%
2 picături pentru 2%
5 picături pentru 5%

O lingură de ulei purtător:
3 picături de ulei esențial pentru 1%
6 picături pentru 2%
15 picături pentru 5%

30 ml de ulei purtător:
6 picături de ulei esențial pentru 1%
12 picături pentru 2%
30 picături pentru 5% [14]

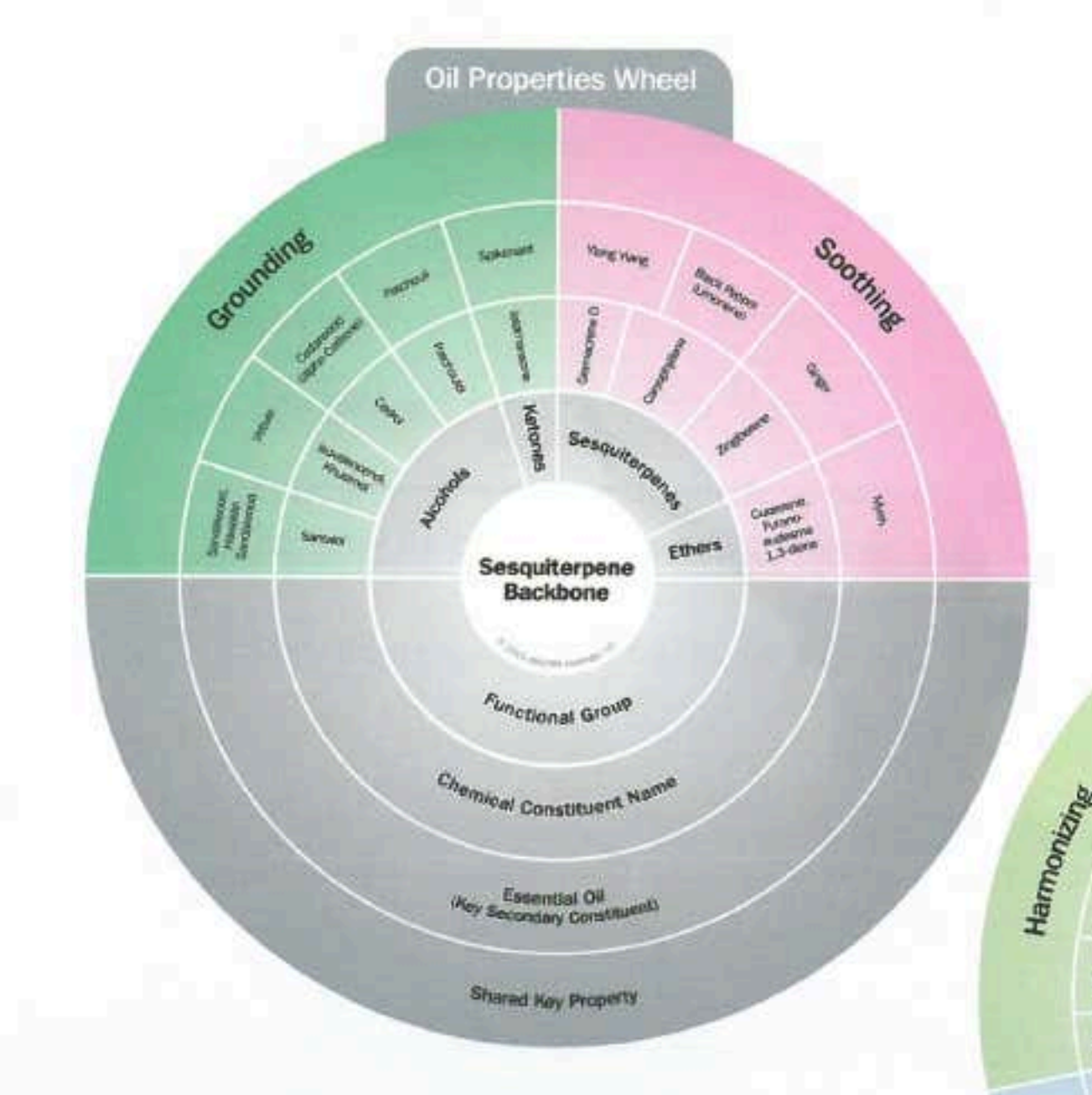
Emoțiile și AROMATERAPIA

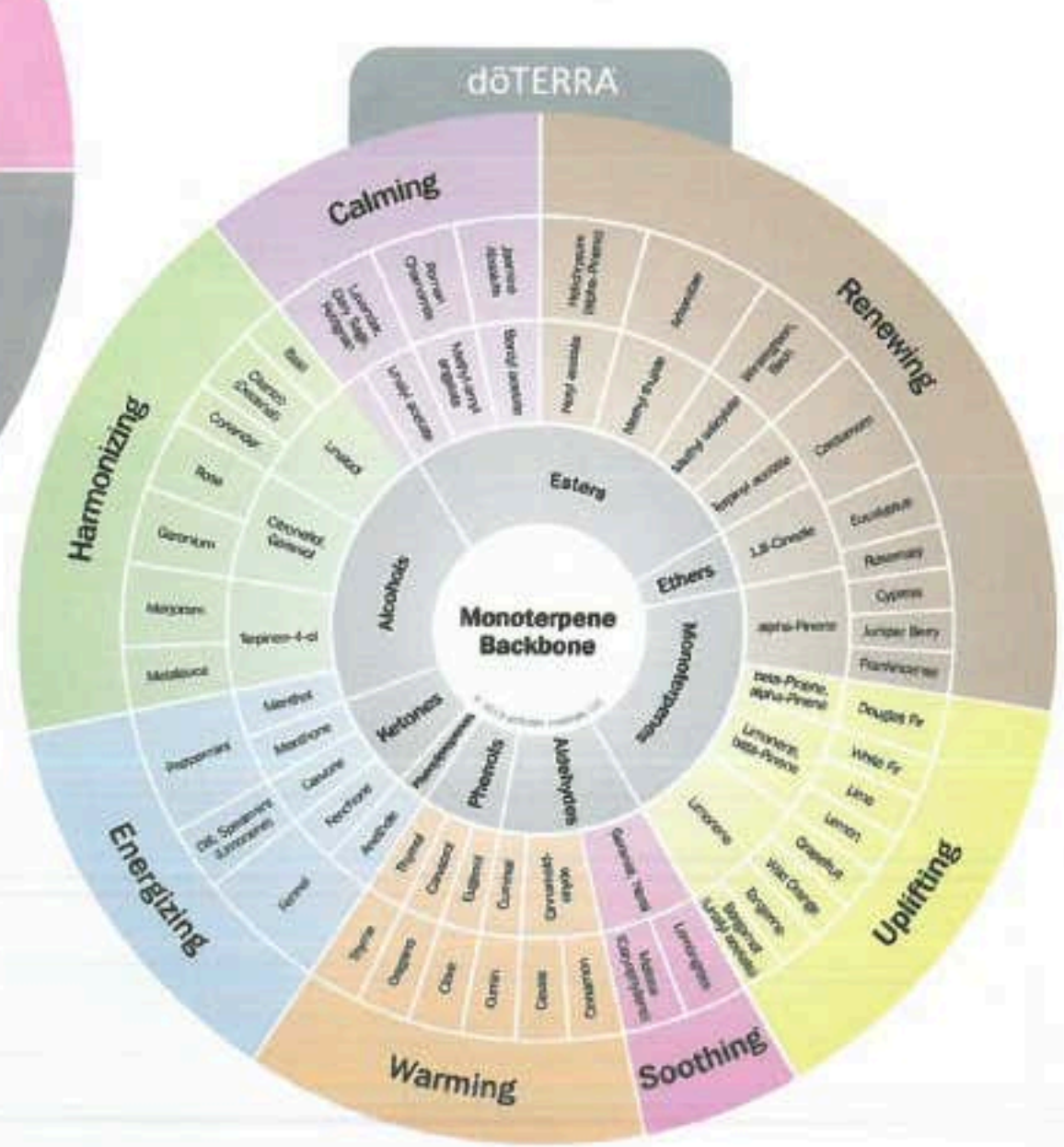
Indiferent de vârstă, de stilul nostru de viață sau de locația geografică, un lucru pe care îl avem cu toții în comun este faptul că toți trăim emoții în fiecare zi. Emoțiile sunt o parte inevitabilă din viața unui om și au un impact puternic asupra fericirii și bunăstării noastre. Cu toate că emoțiile sunt oarecum misterioase, ele pot fi caracterizate ca fiind reacții care vor diferi de la persoană la persoană.

Pur și simplu emoțiile sunt răspunsul dumneavoastră la mediul în care trăiți. Acest mediu include locația dumneavoastră fizică, persoanele din jur, orice activități în care vă angajați și zeci de alte persoane factori (atât în interiorul cât și în afara controlului dumneavoastră). Creierul va procesa acești factori și va determina cum să răspundă emoțional. Răspunsul va duce, de cele mai multe ori, la un fel de acțiune și se bazează de obicei pe experiențele avute și pe instinctele de supraviețuire ale fiecăruia. Acesta este motivul pentru care fiecare dintre noi are răspunsuri și moduri unice de a trata emoțiile - la fel stimulii pot fi percepuți diferit de către doi oameni.

În timp ce unele metode pentru gestionarea emoțiilor pot fi ineficiente, uleiurile esențiale vor genera o stare naturală, deci, răspunsuri eficiente. Prin folosirea aromaterapiei pentru beneficii emoționale, puteți să valorificați puterea uleiurilor esențiale în a vă ajuta să rezolvați rapid și eficient varietatea de emoții pe care le experimentați zilnic. Anumite arome pot provoca emoții specifice prin declanșarea amintirilor noastre și crearea emoțională de răspunsuri.

Atunci când o aromă este inhalată, se deplasează către sistemul olfactiv, care este responsabil de simțul mirosului. Sistemul olfactiv este conectat la sistemul limbic, unde trăiesc amintirile și emoțiile noastre. Apoi, sistemul limbic produce un răspuns.





MENTA:

cu o concentrație ridicată de cetone, uleiurile esențiale de mentă sunt energizante, revigorante și înălțătoare.

FLORALE:

compuse în cea mai mare parte din alcooli și esteri monoterpenici, uleiurile esențiale florale sunt cunoscute pentru proprietățile lor calmante și tonifiante.

CITRICE:

conținând monoterpenele cunoscute ca limonen și beta-pinen, uleiurile esențiale de citrice au caracteristici puternice de înălțare și revitalizare.

IERBOASE, LEMNOASE:

bogate în esteri, oxizi și sesquiterpene, uleiurile esențiale extrase din copaci și ierburi ajută la instalarea sentimentelor liniștitoare, de reînnoire și de împământare.

CONDIMENTE:

fenolii sunt constituenții chimici principali ai majorității uleiurilor esențiale din condimente; aceste uleiuri sunt deosebit de utile pentru proprietățile lor de încălzire.

Uleiurile din gama emoțională, dōTERRA Emotional Aromatherapy,

oferă beneficii emoționale direcționate pentru întreaga familie și pot fi aplicate zilnic în anumite puncte ale corpului pentru a vă ajuta să vă echilibrați și să vă ușureze tranziția între stările schimbătoare de dispoziție.

CHEER ajută la instalarea unei stări de fericire, când vă simțiți la pământ.

MOTIVATE transformă emoțiile negative ca vinovăția și pesimismul, în curaj și încredere.

PASSION
reaprinde
entuziasmul,
pasiunea și
bucuria.

FORGIVE
ajută la contraca-
rarea emoțiilor precum
vinovăția și furia,
înlocuindu-le cu
sentimente de
mulțumire, ușurare
și răbdare.

CONSOLE
oferă sentimente
de confort,
punându-vă pe o cale
plină de speranță și
vindecare
emoțională.

PEACE
oferă mulțumire,
calm și liniște atunci
când sentimentele
anxioase vă
copleșesc.

Blend-uri pentru managementul dispoziției

BALANCE
liniștește,
armonizează
mintea și corpul
și echilibrează
emoțiile.

ELEVATION
îmbunătățește
starea de spirit,
crește încrederea în
sine și energia.

SERENITY
calmează simțurile și
ajută la instalarea unui
somn odihnitor.

CITRUS BLISS
are proprietăți
energizante și
răcoritoare, ce pot
reduce stres-ul și
îmbunătățesc starea
de spirit.

Cele mai bune **uleiuri esențiale unice** pentru managementul dispoziției

Arborvitae: poate ajuta la instalarea unui sentiment de pace și calm.

Basil: uleiul de busuioc diminuează sentimentele ocazionale de anxietate.

Bergamot: atât calmant cât și înălțător, reduce senzațiile de negativitate și stres.

Cardamom: aroma clară, revigorantă a uleiului Cardamom ajută la buna dispoziție.

Cedarwood: utilizați aroma uleiului de cedru pentru a vă relaxa mintea și corpul.

Clary Sage: Clary Sage creează un mediu odihnitor, reducând stres-ul și anxietatea.

Clove: mulți oameni folosesc ulei de cuișoare pentru proprietățile stimulative și energizante.

Coriander: uleiul de coriandru poate fi folosit pentru a promova sentimente de calm și de relaxare.

Cypress: aroma răcoritoare a uleiului Cypress poate fi energizantă și poate ajuta la reducerea sentimentelor anxioase.

Douglas Fir: utilizați Douglas Fir pentru o stare de spirit pozitivă și pentru concentrare.

Eucalyptus: diminuează tensiunea, deci relaxează.

Frankincense: uleiul de tămâie induce sentimente de pace, satisfacție și bunăstare generală.

Geranium: uleiul de geranium (mușcată) poate produce un efect calmant, de împământare.

Grapefruit: parfumul uleiului de grapefruit este ușor și înălțător pentru utilizator.

Jasmine: utilizați ulei de iasomie pentru a evoca sentimente de pace, bucurie și încredere în sine.

Juniper Berry: poate induce sentimente pozitive și poate diminua stres-ul.

Lavandă: are proprietățile relaxante și calmante.

Lemon: folosiți ulei de lămâie aromatic pentru o mai bună dispoziție.

Lime: readuce echilibrul emoțional și induce o stare de bine.

Marjoram: de secole, uleiul de măghiran a fost folosit pentru proprietățile sale calmante.

Melissa: relaxant profund al tensiunii și nervilor.

Myrrh: Smirna poate ajuta la creșterea gradului de conștientizare spirituală și la instalarea unei dispoziții creative, inspirative și energice.

Patchouli: poate ajuta la echilibrarea și împământarea emoțiilor.

Peppermint: utilizați ulei de mentă pentru o stimulare energică și revigorantă.

Petitgrain: aroma uleiului petitgrain poate ajuta la relaxarea tensiunilor și readuce calmul.

Roman Chamomile: uleiul de mușețel roman generează sentimente de pace, calmante.

Rose: mirosul uleiului de trandafir poate fi înălțător emoțional.

Sandalwood: uleiul de lemn de santal poate ajuta la îmbunătățirea stării de spirit.

Spearmint: aroma proaspătă a uleiului Spearmint îmbunătățește starea de spirit, în timp ce ajută la instalarea concentrării.

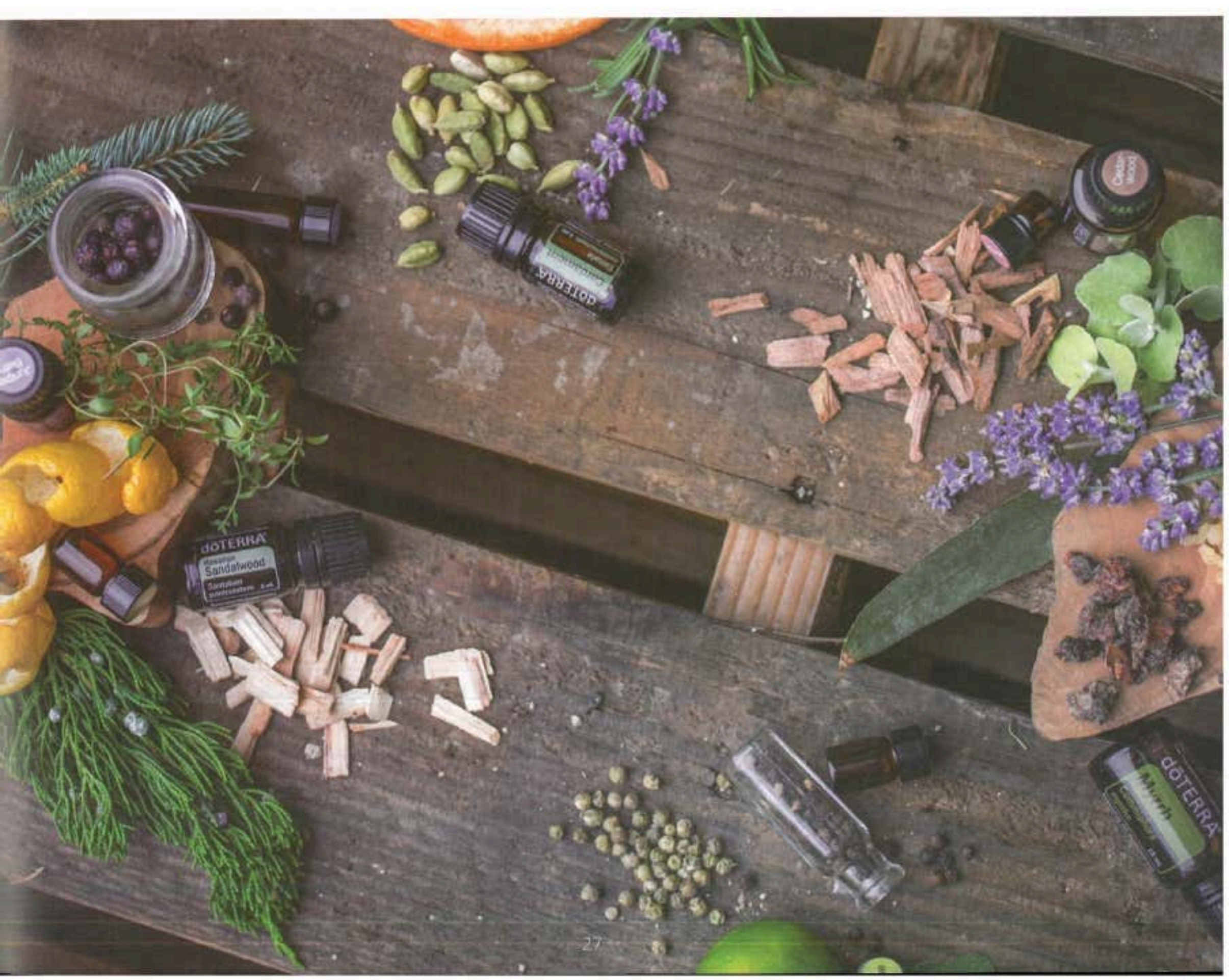
Spikenard: folosit frecvent în aromaterapie, uleiul Spikenard este renumit pentru proprietățile de împământare.

Tangerine: aplicați ulei de mandarine topic pentru a ajuta la instalarea sentimentelor de fericire.

Vetiver: uleiul de Vetiver poate avea un efect calmant, de împământare a emoțiilor.

Wild Orange: aroma sa revigorantă poate furniza energie într-o zi plină de stres.

Ylang Ylang: aplicați topic pentru un efect calmant, înălțător. [3]



TOP 10 ULEIURI dōTERRA

LAVENDER

Lavanda a fost folosită și prețuită de secole pentru aroma sa inconfundabilă și pentru nenumăratele beneficii. În antichitate, egiptenii și romanii au folosit Lavanda pentru baie, relaxare, gătit și ca parfum. Calitățile sale calmante și relaxante, atunci când este luată pe plan intern, continuă să fie atributele cele mai notabile ale lui acestui ulei esențial. Aplicată local, Lavanda este frecvent utilizată pentru a reduce apariția imperfecțiunilor pielii.

Are influențe asupra: sistemului cardiovascular, nervos, asupra echilibrului emoțional și a pielii.

Beneficii primare:

- Calmează iritațiile pielii;
- Administrat intern, reduce anxietatea și ajută la instalarea unui somn odihnitor;
- Ajută la diminuarea tensiunilor.

Alte utilizări:

- Antialergic – difuzat, intern. Copiilor sub 12 ani NU li se administrează intern uleiuri esențiale.
- Tonic cardiac – difuzat, topic, intern.
- Anticoagulant, antidepresiv, antiseptic, antispasmodic, antitoxic – difuzat, intern și topic.
- Anxietate și stres – puneți în palme 1-3 picături de Lavandă și inhalați, aplicați pe ceafă, tâmple și tălpi. Nu necesită diluare în cazul adulților. În difuzor puneți 5-10 picături.
- Analgezic – aplicați pe zona de interes 1-3 picături.
- Anticonvulsiv – difuzat și aplicat local.
- Antifungic, antiinflamator, antimicrobian, antibacterian, antitumoral – aplicat local.
- Sedativ – difuzat și aplicat topic.
- Hipotensiv – intern, difuzat și topic.
- Astm, bronșite, migrene – topic, intern.
- Dismenoree (durerea din timpul menstruației) – topic, intern.
- Repelent împotriva insectelor – topic, difuzat.
- Oferă claritate mentală – topic, intern, difuzat.
- Urticarie și alte iritații ale pielii – topic, intern.
- Abces dentar – topic.
- Susține funcțiile sistemului respirator – topic, difuzat, intern.
- După epilare – în combinație cu Melaleuca este ideal în foliculită.
- Gătit – în limonade, prăjituri, pâinici, miere și înghețată. [1]

PEPPERMINT

Adecvat pentru o multitudine de utilizări orale și topice și datorită proprietăților antimicrobiene, menta poate fi cel mai versatil ulei esențial din lume, împreuna cu Lavanda. Literalmente, există puține aspecte legate de corp, sănătate și minte, în care uleiul de mentă nu poate ajuta. Uleiul esențial de mentă dă o senzație de răcire și are un efect calmant asupra corpului, care poate ameliora inflamațiile musculare atunci când este utilizat local. De asemenea, datorită proprietăților antimicrobiene, poate ajuta la împrospătarea respirației și calmarea problemelor digestive.
Din punct de vedere clinic, uleiul de mentă este recomandat pentru beneficiile anti-greață și efecte de calmare a mucoasei gastrice și a colonului datorită capacității sale de a reduce spasmele musculare.

Are influențe asupra: sistemului digestiv, muscular și osos, sistemului nervos și respirator și asupra pielii.

Beneficii primare:

- Administrat intern susține sănătatea sistemelor respirator și digestiv;
- Repelent natural împotriva insectelor.

Alte utilizări ale UE Peppermint:

- Reduce durerile musculare - UE de mentă este un analgezic natural foarte eficient și un relaxant muscular.
- Îngrijirea sinusurilor - inhalarea uleiului de mentă, de multe ori poate desfunda imediat sinusurile și oferă o senzație de ușurare a gâtului. Menta acționează ca un expectorant și poate fi un aliat în tuse, răceli, sinuzită, astm bronșic și bronșită;
- Terapie pentru articulații – dacă articulațiile dor, aplicarea uleiului pur de mentă, amestecat cu ulei de lavandă poate răcori mușchii, așa cum ar face-o o baie cu gheață, mușchii rămânând în același timp calzi și uscați;
- Diminuează pofta de mâncare – inhalarea uleiului de mentă poate înfrâna pofta excesivă de mâncare și va da o senzație de sațietate;
- Energizant natural – inhalat, reprezintă o alternativă sănătoasă a băuturilor energizante toxice;
- Diminuează simptomele alergice – este foarte eficient în relaxarea mușchilor din pasajele nazale și poate ajuta la eliminarea mucusului și a polenului;
- Sprijin în ADHD – stropiți bluza cu ulei de mentă sau puneți o picătură sublingual sau inhalați, pentru o mai bună concentrare și vigilență;
- Reduce febra - datorită efectului de răcire a uleiului de mentă, este un tratament natural excelent pentru a reduce febra mai ales la copii;
- Tratamentul acneei - potrivit studiilor medicale, una dintre cele mai bune utilizări ale uleiului de mentă este tratamentul facial datorită proprietăților antimicrobiene, fiind astfel un ingredient excelent pentru a ajuta la vindecarea acneei în mod natural.

- Diminuează balonarea și indigestia - uleiul de mentă a fost stabilit ca o alternativă naturală la medicamente pentru a reduce spasmele colonului.
- Reducerea grețurilor - un studiu medical a constatat ca uleiul de mentă reduce greața indusă de chimioterapie mai bine decât tratamentele medicale standard.
- Beneficiile respiratorii - uleiul esențial de mentă are capacitatea de a deschide căile respiratorii și de a acționa ca și decongestionant;
- Colici – cercetările medicale au descoperit că uleiul de mentă este eficient în tratarea colicilor infantili.
- Dentiție - uleiul de mentă este un remediu natural deosebit pentru ameliorarea durerii asociate cu aparitia dinților la sugari. Combinați cu ulei de cocos și masați obrajii.
- Echilibrarea hormonilor și ameliorarea simptomelor de PCOS - uleiul de mentă poate avea efecte de echilibrare hormonală și poate remedia sindromul ovarelor polichistice.
- Tratamentul cancerului - cercetările clinice arată că menta conține compusul mentol, care inhibă creșterea cancerului de prostată. De asemenea, studiile au descoperit că menta protejează împotriva daunelor ADN-ului provocate de radiații. [8]

LEMON

Lămâia este binecunoscută pentru abilitatea de a curăța toxinele din orice parte a corpului și este utilizată pe scară largă pentru a stimula drenajul limfatic, pentru a energiza, pentru a purifica pielea și pentru îndepărtarea insectelor. Potrivit unui studiu publicat anul trecut în Jurnalul Internațional de Microbiologie Alimentară, uleiul de lămâie poate fi, de fapt, cel mai puternic agent antimicrobian dintre toate uleiurile esențiale. Un alt studiu publicat în *Experimental Biology and Medicine* a constatat că inhalarea mirosului uleiului esențial de lămâie îmbunătățește activitatea neurologică care înlesnește defalcarea grăsimii corporale.

Are influențe asupra: sistemului digestiv, imunitar și respirator.

Beneficii primare

- Curăță și purifică aerul și suprafețele;
- Curăță corpul și ajută la digestie;
- Sprijină funcția respiratorie;
- Îmbunătățește starea de spirit.

Alte utilizări:

- Spălarea rufelor - în cazul în care vă lăsați rufele în mașina de spălat prea mult timp, adăugați doar câteva picături de UE de lămâie și hainele nu vor mai avea acel miros urât;
- Albirea dinților - se amestecă ulei esențial de lămâie, bicarbonat de sodiu și ulei de nucă de cocos și se spală dinții timp de 2 minute, apoi se clătește;
- Curățarea mâinilor – puneți 2 picături de UE de lămâie în săpun;
- Dezinfectant natural – poate fi folosit împreună cu uleiul esențial de arbore de ceai (Melaleuca) pentru îndepărtarea urmelor de mucegai sau pentru curățarea blatului de bucătărie;
- Curățarea feței - utilizarea uleiului esențial de lămâie pentru piele vă poate îmbunătăți aspectul tenul și vă va lăsa pielea moale și suplă;
- Agent de curățare a lemnului și argintului;
- Îndepărtează urmele de gumă sau pe cele lipicioase lăsate de abțibildurile copiilor;
- Ajută în curele de slăbire și sprijină metabolismul – puteți pune două picături de ulei de lămâie în apă de 3 ori pe zi.
- Îmbunătățește dispoziția - uleiul esențial de lămâie difuzat în aer poate ridica starea de spirit și poate lupta împotriva depresiei;
- Suport imunitar - uleiul de lămâie poate susține drenajul limfatic și vă ajută să depășiți o răceală, amestecați-l cu ulei de nucă de cocos și masați pe gât.[8]

MELALEUCA

Arborele de ceai este binecunoscut pentru proprietățile sale puternic antiseptice și capacitatea de a trata rănile. Uleiul de arbore de ceai, un ulei esențial volatil derivat în principal din planta nativă australiană Melaleuca alternifolia, a fost utilizat pe scară largă în toată Australia de cel puțin 100 de ani. Și de peste șapte decenii, a fost menționat în numeroase studii medicale ca și remediu împotriva multor tulpini de bacterii, virusuri și ciuperci. Beneficiile uleiului din arborele de ceai sunt numeroase: fabricarea de produse de curățat în casă, difuzarea acestuia în aer pentru a elimina mucegaiul, aplicarea acestuia local pentru a vindeca problemele pielii și pentru a trata infecțiile virale.

Are influențe asupra: sistemului respirator, muscular, osos, imunitar și asupra pielii.

Beneficii primare:

- Cunoscut pentru efectele sale de curățare și rejuvenare a pielii;
- Administrat intern, susține funcțiile sistemului imunitar;
- Ingerați pentru a vă diminua simptomele alergiilor sezoniere.

Alte utilizări:

- Antiacneic - una dintre cele mai frecvente utilizări ale uleiului de arbore de ceai este astăzi în produsele de îngrijire a pielii, deoarece este considerat unul dintre cele mai eficiente remedii pentru acnee. Un studiu a arătat că uleiul de arbore de ceai este la fel de eficient ca și peroxidul de benzoil, dar fără efectele secundare negative asociate cu care se confruntă mulți oameni, inclusiv pielea roșie si uscată.
- Îngrijirea părului - uleiul de arbore de ceai s-a dovedit a fi foarte benefic pentru sănătatea părului și a scalpului. Ca și uleiul de nucă de cocos, uleiul de arbore de ceai are capacitatea de a calma pielea uscată, îndepărtează mătreața și chiar poate fi folosit pentru tratarea păduchilor.
- Curățarea casei - un alt mod fantastic de a utiliza uleiul de arbore de ceai este în uzul casnic. Uleiul de arbore de ceai are proprietăți antimicrobiene puternice și poate ucide bacteriile dăunătoare din casa dumneavoastră.
- Psoriazis și eczemă - uleiul de arbore de ceai poate ajuta la ameliorarea oricărui tip de inflamație a pielii, incluzând utilizarea ca tratament natural al eczemei și pentru reducerea psoriazisului.
- Antifungic - datorită capacității sale de a ucide paraziții și infecțiile fungice, uleiul de arbore de ceai este o alegere excelentă pentru a fi folosit ca remediu în ciupercile unghiilor picioarelor, ale piciorului atletului și al pecinginii.
- Îndepărtează mucegaiul - o problemă comună cu care mulți oameni se confruntă în casele lor este infestarea cu mucegai, deseori fără să fie conștienți de aceasta. Luați în considerare cumpărarea unui difuzor și a uleiului de arbore de ceai difuzat în aerul din casă pentru a elimina mucegaiul și alte bacterii neprietenoase.
- Remediu pentru infecții si tăieturi - uleiul de arbore de ceai amestecat cu ulei esențial de lavandă este ingredientul perfect într-un unguent homemade pentru răni.
- Remediu pentru sănătatea orală - datorită capacității uleiului de arbore de ceai de a distruge bacteriile dăunătoare și, în același timp, de a calma inflamațiile pielii, acesta reprezintă un ingredient perfect în pasta de dinți și apa de gură.
- Anticancer - atât uleiul de arbore de ceai, cât și uleiul de tămâie s-au dovedit a avea

beneficii anticancer. Pentru leziuni anormale ale pielii, puteți combina ulei de tămâie, ulei din semințe de zmeură și ulei de arbore de ceai, apoi aplicați-l pe zonă de trei ori pe zi. [8]

TAMÂIE (FRANKINCENSE)

Uleiul esențial de Tămâie, regăsit uneori și ca olibanum, este folosit în aromaterapie și poate oferi o varietate de beneficii pentru sănătate, inclusiv ajutând la reducerea stres-ului și anxietății cronice, reducerea durerii și a inflamației, creșterea imunității și chiar ajută în lupta împotriva cancerului. Tămâia a fost asociată cu multe religii diferite de-a lungul anilor, în special cu religia creștină, deoarece a fost unul dintre primele daruri date lui Iisus de către înțelepți. Uleiul transmite mesaje către sistemul limbic al creierului, despre care se știe că influențează sistemul nervos. O cantitate mică de ulei are efecte minunate; nu ar trebui să fie ingerat în cantități mari, deoarece poate fi toxic.

Are influențe asupra: sistemului nervos și imunitar, echilibrează emoțional și are efecte benefice asupra pielii.

Beneficii primare:

- Susține funcția celulară sănătoasă;
- Aroma lui induce starea de relaxare;
- Aplicat topic reduce imperfecțiunile pielii;
- Administrat intern sprijină funcțiile sistemului imunitar, digestiv și nervos.

Alte utilizări:

- Ajută la menținerea concentrării și minimizarea distragerii. Diminuează hiperactivitatea, nerăbdarea, iritabilitatea, neliniștea și ajută în conștientizări spirituale și meditație;
- Previne ridurile și îmbătrânirea prematură a pielii; este un astringent puternic, ceea ce înseamnă că ajută la protejarea celulelor pielii. Acesta poate fi folosit pentru a reduce petele de acnee, previne apariția porilor mari și a ridurilor si chiar ajută la ridicarea și strângerea pielii pentru a încetini în mod natural semnele îmbătrânirii;
- Reduce stres-ul; induce senzația de pace, relaxare și satisfacție. Adăugați câteva picături de ulei de tămâie într-o baie fierbinte pentru ameliorarea stres-ului;
- Ameliorează simptomele indigestiei;
- Remediu împotriva vânătăilor, cicatricilor, vergeturilor și acneei; poate ajuta la vindecarea rănilor și poate scădea aspectul cicatricilor. De asemenea, poate ajuta la reducerea aspectului de pete întunecate cauzate de acnee, vergeturi, eczeme și este de ajutor în vindecarea rănilor chirurgicale;
- Remediu natural împotriva răcelii și a gripei;
- Remediu natural al artritei;
- Mai poate fi folosit și ca remediu pentru: alergii, pișcături, bronșite, hemoragie, difterie, dureri de cap, icter, laringită, hipertensiune, probleme ale prostatei, sciatică, amigdalită și probleme respiratorii.

OREGANO

Membru al familiei mentei (Labiatae), oregano medicinal este distilat pentru a extrage uleiul esențial și pentru a-i păstra compușii vindecători. Este nevoie de peste 450 de kg de oregano, pentru a produce doar o jumătate de litru de ulei esențial de oregano. Compusul predominant vindecător din UE de oregano este carvacrolul, iar cercetările recente continuă să demonstreze capacitatea sa de vindecare. Uleiul esențial de Oregano care este cunoscut ca antibiotic natural, alături de Cimbru (Thyme), este recunoscut de corpul nostru imediat, se asimilează ușor, se metabolizează rapid și este eliminat din corp în 3-4 ore. De aceea se recomandă reaplicarea, perseverența și continuitatea, timp de câteva zile, de câteva ori pe zi.

Are influențe asupra: sistemului imunitar, respirator, digestiv, muscular și osos.

Beneficii primare:

- Puternic agent de curățare și purificare;
- Luat intern sprijină funcțiile sistemelor respirator, digestiv și imunitar.
- Luat intern, luptă împotriva radicalilor liberi, fiind un puternic antioxidant.

Alte utilizări:

- Antifungic - uleiul de oregano este folosit astăzi în principal pentru a trata fungii și candidoza. Simptomele obișnuite ale candidei includ apariția unui strat alb pe limbă sau dezvoltarea de diferite tipuri de infecții. Studiile medicale au dovedit că UE de oregano elimină candidoza, bacteriile sau ciupercile care se pot dezvolta în interiorul organismului și, astfel, funcționează ca un antifungic;
- Antibacterian - dacă doriți remedii naturale împotriva răcelii sau a gripei, UE de oregano acționează foarte repede în eliminarea bacteriilor și virusurilor din organism. De fapt, a existat un studiu revoluționar publicat recent în *Microbial Ecology in Health and Disease*, care a demonstrat că uleiul de oregano ucide E. Coli;
- Antiparazitar și antiviral;
- Antioxidant – oregano se numără printre primele 10 plante antioxidante de astăzi, deci dacă doriți să îmbătrâniți frumos și să trăiți mai mult, oregano este grozav. Nu se recomandă folosirea internă a uleiului de oregano decât dacă sunteți bolnav sau faceți o curățare temporară timp de maximum 10 zile, altfel îl puteti difuza în casă. De fapt, puteți face apă de gură de casă cu ulei de oregano și vă ajută să vă curățați dinții, fiind în același timp, un remediu natural pentru respirația urât mirositoare și gingivită. [8]

BLEND-URI

DEEP BLUE

Formula calmantă și răcoroasă a blendului dōTERRA Deep Blue este îmbogățită cu uleiuri esențiale cunoscute și studiate pentru efectele lor calmante și de înlăturare a durerilor. Wintergreen, Camphor, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile și Osmanthus lucrează în sinergie perfectă pentru a oferi o senzație răcoroasă, de calm. După mult timp petrecut la computer, aplicați dōTERRA Deep Blue pe degete, încheieturi, umeri și gât. Câteva picături de Deep Blue combinate cu Fractionated Coconut Oil oferă un masaj răcoritor reconfortant.

Are influențe asupra: sistemului nervos, muscular și osos.

Beneficii primare:

- Util în artrite, dureri osoase, vânătăi, bursite, inflamații, tensiune musculară, dureri de cap și dureri de spate.
- Calmează și diminuează durerile;
- Sprijin pentru sportivii de performanță, 100% natural, fără substanțe sintetice;
- Parte paliativă a masajului.

Alte utilizări:

- Aplicați 1-2 picături diluate pe picioare și pe genunchi înainte și după activități sportive;
- Ajută la reducerea durerilor încheieturilor mâinilor când acestea sunt foarte solicitate, la grădinărit, exersarea unui instrument muzical și la tastatură;
- Combinați cu câteva picături de ulei purtător și masați cu Deep Blue, seara la culcare, picioarele copiilor în creștere;
- Aplicați Deep Blue pe spate, în zona lombară, dacă ați ridicat greutăți sau în timpul unei mutări ce necesită efort fizic;
- După mult timp petrecut la calculator, se pot masa umerii și ceafa pentru a reduce tensiunea musculară;
- Disponibil în varianta de 5 ml, sub formă de cremă, Deep Blue Rub sau sub formă de roll-on.

AIR (BREATHE)

Antibacterian, antiviral, antifungic, expectorant, repară celulele și țesuturile, ameliorează astmul. Folosind Breathe poți diminua și elimina simptomele de răceală, bronșită, durere de gât, sinuzită, tuse și congestie nazală. Descongestionează sinusurile, combate infecția pulmonară și ameliorează simptomele alergiei.

Are influențe asupra: sistemului respirator și asupra pielii.

Beneficii primare:

- Antiviral;
- Util în astm, bronșite, tuse, congestie, gripă, polipi, pneumonie, sinuzită și tuberculoză;
- Diminuează anxietatea;

Alte utilizări:

- Mod de folosire: începeți cu puțin (2 pic) și așteptați 10 minute; reaplicați dacă este necesar;
- Difuzare: în dormitorul copilului 20 minute înainte de a-l pune la somn sau în timpul zilei în caz de congestie sau alergie;
- În cazul unei infecții – difuzați în toată casa pentru a preveni infectarea celorlalți;
- Aplicați direct: diluat sau nu, la adulți pe piept, pe spate, în spatele urechilor, pe frunte și sinusuri, în vârful degetelor la copii și adulți, pe punctele reflexe din tălpi, mâini și cap. Se diluează neapărat și se aplică pe piele la copiii mici.
- Artritele și reumatismul: amestecați Breathe 4 picături, Lămâie 4 picături, White Fir 2 picături - aplicați local. Sau: Breathe 4 picături, Roman Chamomile 4 picături, Lavandă 6 picături și aplicați pe zona dureroasă mai ales seara.
- Pentru cântăreți: durere în gât - aplicați pe gât diluat, extern: Breathe 2 picături, Lavandă 4 picături, Busuioc 2 picături.
- Zona zoster: amestecați Breathe 6 picături cu 10 picături ulei de cocos - aplicați pe piele pentru durere și pentru regenerarea pielii.

Ingrediente:

Frunze de dafin: analgezic, antibacterian, antifungic, antiinfecțios, antispasmodic, antireumatic, antiviral, stimulant digestiv, antiseptic pulmonar și expectorant, neurotonic (când este combinat cu eucalipt ameliorează bronșita cronică și răceala însoțită de mucus), excelent pentru claritatea minții și echilibrul inimii.

Peppermint: analgezic, antibacterian, anticarcinogen, antifungic, antiinflamator, antivomitiv, antiseptic, antispasmodic, ajută digestia, conducător al altor uleiuri, reduce febra, reduce durerea de cap, revigorant, oferă claritate minții, ulei motivațional, reduce colica abdominală, îmbunătățește memoria, reduce stările de rău dimineața la gravide (a se evita în ultimul trimestru), amețeala, susține și regenerează sistemul nervos, ajută în afecțiuni ale tuberculozei, varice și stările de vomă.

Eucaliptus Radiata: decongestionant, diuretic, expectorant, ajută în reducerea congestiei nazale, susține absorbția de oxigen de către celulele roșii, eficient în tratarea malariei, bronșitei, stimulează regenerarea țesuturilor pulmonare. Herpesul este tratat cu Eucalipt. Reduce durerea în artrită, imunostimulator, ajută în stări de oboseală și ajută persoanele predispuse la răceli frecvente.
Melaleuca: analgezic, antibacterian, antiinfecțios, antiparazitar, antiviral, tonic cardiac, tonic imunitar, tonic general, vindecă rănile. Melaleuca este un puternic antibiotic pentru sistemele corpului care nu numai că elimină patogenii, dar și ajută în prevenirea infecțiilor. Foarte eficient în infecțiile pielii cu fungi și bacterii cum ar fi impetigo, iritația provocată de scutec, acnee și înțepături de insecte.
Lămâia: anticancerigen, antidepresiv, antiseptic, antifungic, antiinflamator, antioxidant, antiviral, astringent, ușor diuretic, tonic imunitar, decongestionant limfatic, stimulează pancreasul, revigorant și răcoritor.
Cardamom: antibacterian, antiinfecțios, antiinflamator, antiseptic, antispasmodic, afrodisiac, decongestionant, digestiv, diuretic, expectorant, tonic. De-a lungul timpului cardamomul a fost folosit pentru epilepsie, reumatism, febră, la creșterea poftei de mâncare, halitoză, oboseală mentală, sciatică, menopauză.
Ravensara : antiviral și imuno-stimulator (hepatite virale și zona zoster), bun pentru infecții respiratorii cum ar fi sinuzita, de asemenea și durerea de ureche asociată cu congestia nazală și când infecția afectează pieptul, bronșita, tuse convulsivă, bun expectorant, relaxant muscular, analgezic, stimulant fizic și mental, bun pentru a ajuta oamenii foarte obosiți, depresivi și letargici. Poate ajuta și în dilatarea, deschiderea și întărirea sistemului respirator.

ON GUARD

dōTERRA On Guard, un amestec patentat de uleiuri esențiale, oferă o alternativă naturală și eficientă pentru suportul sistemului imunitar atunci când este utilizat pe plan intern. dōTERRA On Guard protejează împotriva alergiilor sezoniere, având în compoziție uleiuri esențiale cunoscute pentru efectele lor pozitive asupra sistemului imunitar. dōTERRA On Guard poate fi administrat intern zilnic pentru a menține funcțiile imunitare și cardiovasculare sănătoase. Poate fi utilizat și pe suprafețele din casă, ca un agent de curățare non-toxic. Când este difuzat, dōTERRA On Guard ajută la purificarea aerului și poate fi foarte energizant și înălțător.

Beneficii primare:

- Sprijină sistemul respirator și imunitar;
- Protejează împotriva amenințărilor sezoniere și de mediu;
- Sprijină capacitatea antioxidantă a corpului;
- Îmbunătățește circulația sangvină;
- Energizează și înviorează.

Utilizări:

- Se amestecă o picătură On Guard cu o lingură de ulei purtător sau apă și se face gargară timp de 1 minut pentru laringită.
- Puneți o picătură de Oregano și 3 picături de On Guard într-o capsulă și

luați de 3 ori pe zi, la simptome de gripă.

- Puneți diluat pe tălpile copiilor noaptea în timpul sezonului rece pentru a susține sistemul imunitar (puneți șosete de bumbac după aplicarea uleiului).
- Puneți câteva picături într-un castron cu apă fierbinte și inspirați vaporii daca aveți congestie pulmonară.
- Puneți 15 picături într-o sticlă cu pulverizator cu 250 ml apă distilată. Utilizați pentru a dezinfecta bucătăria și suprafețele la baie.
- Adăugați în șervețele umede.
- Adăugați la ciclul spălării pentru haine.
- Aplicați la înțepături de albine și insecte pentru a neutraliza toxina și durerea.
- Gargară și periat zilnic pentru dinți și gingii sănătoase, pentru a preveni și a trata gingiile.
- Aplicați pe gingii și pe dinți sau faceți un amestec cu 2 picături de On Guard și o lingură de apă pentru ameliorarea durerii de dinți și după lucrările dentare.
- Puneți câteva picături pe filtrele de la aerul condiționat atunci când le schimbați sau la aerul condiționat de la mașină.
- Puneți o picătură în gură pentru a reduce dorința de fumat.
- Pentru negi, se aplică topic, diluat alternat cu Oregano & Frankincense.
- Aplicați o picătură pe rană pentru a spori vindecarea (amestec cu ulei de bază).
- Faceți o combinație naturală antibiotică utilizând OnGuard (2 picături), Oregano (1 picătură), Mentă (2 picături) și Lămâie (1 picătură) într-o capsulă vegetală.
- Puneți câteva picături la dușurile publice (piscină).
- Se amestecă cu bicarbonat de sodiu pentru a curăța căzile.
- Aplicați la degetele de la picioare și unghii cu Oregano si Melaleuca pentru a combate ciupercile/ viruții.
- Folosiți un amestec de On Guard 50/50 și apă purificată și pulverizați în interiorul cuptorului. Lăsați timp de 15 minute, apoi ștergeți petele.
- Aplicați pe mâini pentru a elimina substanțele lipicioase.
- Adăugați la apă în aspirator / abur pentru a dezinfecta covorul.
- Curățați tapițeria și bordul mașinii.
- Se aplică pe pete pentru îndepărtarea acestora pre-spălare.
- Adăugați 2 picături pe periuța de dinți și periați în fiecare zi pentru o gură sănătoasă și pentru prevenirea cariilor, a bolii gingiilor.
- Faceți un spray On Guard cu 15 picături pentru fiecare 250 ml de apă purificată; utilizați sprayul pentru:
    - A șterge cheile de ușă, mașină și alte lucruri pe care uităm să le curățăm.
    - A șterge clapele de pian murdare, tastatura și mouse-ul calculatorului.
    - Curățarea mâinilor copiilor când călătoriți.
    - Curățarea volanului și schimbătorului de viteze ale autovehiculului.
    - A curăța telefoanele mobile.
    - Folosiți ca și deodorant.
    - Odorizarea spațiilor în care există mirosuri de gătit sau alte mirosuri nedorite.
    - Pulverizați pe echipamentele de la sala de sport.
    - Utilizați pentru a dezinfecta mânerele coșului de cumpărături.
    - Utilizarea în săli de clasă/școală.
    - Curățat frigiderul și sertarele.

ZENGEST (DIGESTZEN, Tummy Tamer)

DigestZen este considerat unul dintre amestecurile dōTERRA cu rol metabolic foarte eficient. Din cercetările și experiența doctorului Hill cu pacienții săi, s-a concluzionat că majoritatea afecțiunilor gastrointestinale sunt secundare inflamației datorată bacteriilor, virusurilor, paraziților și lipsa unei alimentații sănătoase.

Funcții:

Antibacteriene, antiinflamatoare, antimicrobiene, anti-greață, antiparazitare, anti-spasmodic, calmează simptomele de mahmureală, reduce refluxul de acid, stimulează repararea țesuturilor deteriorate ale sistemului digestiv, a fost creditat cu reducerea polipilor din tractul intestinal.

Beneficii primare:

- Balonare, colică abdominală;
- Constipație, diaree;
- Boala Crohn;
- Gastrită;
- Paraziți;
- Sinuzită;
- Toxiinfecție alimentară.

Are influențe asupra: sistemului digestiv și a diverselor provocări care apar la nivelul acestuia.

Utilizări:

- Se aplică topic, diluat pe abdomen pentru a ușura disconfortul digestiv cauzat de mâncăruri greu digerabile, alimente noi sau mese copioase. De asemenea, poate fi folosit pentru răul de mișcare, inhalat din palme sau aplicat pe abdomen.
- Poate fi administrat și intern, de către adulți, sublingual sau în capsulă vegetală. Adăugați o picătură la un pahar cu apă și beți încet, ca supliment alimentar.
- Poate fi aplicat pe punctele reflexogene, pe tălpi sau glezne și la baza gâtului în caz de sufocare/înec datorat deglutiției defectuoase.
- Aplicați pe pernițele animalelor de companie pentru a elimina paraziții.
- Poate fi folosit și in clisme pentru a curăța colonul de paraziți și pentru a combate candida digestivă.

Compoziție:

Ghimbir: antispasmodic și anti-greață, dizolvă mucusul vechi din intestinul gros și subțire, încălzește și reconfortează, poate inspira curaj, un ajutor digestiv excelent; încălzește țesuturile și organele, înalță și motivează spiritul.

Mentă: relaxează mușchii netezi ai tractului intestinal și promovează peristaltismul. Gentil și răcoritor pentru întregul corp. Ucide bacterii, paraziți, drojdii, fungi și mucegai. Cunoscut pentru a ajuta la reducerea stresului datorat intoxicației alimentare, vărsături, diaree, constipație, flatulență, halitoză, colică, greață, îmbunătățește funcția bilei și reduce febra, astfel încât corpul tău să se poată ocupa de restabilirea vindecării cu mai puțin disconfort.

Tarragon (tarhon): antiseptic, combate paraziții intestinali, eficient în infecțiile tractului urinar; antiinfecțios, previne fermentarea în tractul intestinal, ajută la absorbția vitaminelor B Complex în tractul intestinal, antimicrobian, reduce spasmele musculare.

Coriandru: curăță pancreasul și vezica biliară, oferă asistență în procesarea nutrienților; antiinflamator, antispasmodic și ajută la o bună oxigenare. Crește acțiunea enzimelor digestive de bază, astfel încât nutrienții pot fi absorbiți pentru a crea celule noi sănătoase. Ajută la eliminarea metalelor grele din corp.

Fenicul: ajută la îmbunătățirea digestiei prin susținerea ficatului. De asemenea, poate echilibra hormonal.

Caraway (chimen): antiinflamator, antidepresiv, antiparazitar, ajută la eliminarea gazelor și a durerilor cauzate de colici.

Anise (anason): calmează și consolidează sistemul digestiv, calmează sfincterul, echilibrează aciditatea și sprijină crearea unui mediu propice pentru o digestie sănătoasă.

dōTERRA
pentru femei

Femeile se confruntă adesea cu provocări specifice genului, dar nu doar atât, cum ar fi cele legate de sistemul reproducător, creier, inimă, de sistemul osos și provocări la nivel hormonal. Multe femei suferă din cauza nivelului ridicat de cortizol, care duce la oboseală, schimbări de greutate, depresie, anxietate și probleme digestive. În toate etapele vieții, cele mai multe femei fac tot posibilul să-și mențină homeostazia, fiind, în același timp, multifuncționale. Stres-ul fizic și emoțional poate fi cauza multora dintre afecțiunile feminine.

Sistemul reproducător feminin este în strânsa legătură cu celelalte sisteme ale corpului, în special cel endocrin. Ovarele secretă estrogen și progesteron, hormoni vitali pentru sănătatea reproductivă și fertilitate, dar ei joacă un rol crucial în menținerea echilibrului sănătății fizice și emoționale feminine. Ei influențează și alte țesuturi ale corpului, precum și masa osoasă.
Hidratarea și alimentația adecvată impactează direct producerea acestor hormoni. Femeile care au un procent mic de grăsime corporală, câteodată nu produc hormoni sexuali în cantitatea necesară și pot suferi de amenoree (absența anormală a menstruației) și densitate osoasă mare.

Timp de aproximativ 40 de ani de-a lungul vieții, femeile experimentează ciclul menstrual și multe se confruntă cu un grad de disconfort în a doua jumătate a acestui ciclu, sub forma sindromului premenstrual și a crampelor menstruale. În această perioadă, pot avea stări de iritabilitate, anxietate, balonare, dureri de cap, chiar migrene. Ciclul este susținut și echilibrat de către hormonii sexuali, al căror dezechilibru poate duce la amenoree, menstruație neregulată sau chiar sângerare prelungită. Simptomele menționate pot fi legate de sindromul ovarelor polichistice sau endometrioză.

Pe măsură ce femeile înaintează în vârstă, hormonii sexuali tind sa se diminueze. Menopauza se instalează atunci când menstruația lipsește timp de 12 luni, datorită reducerii cantității hormonilor sexuali. Asta conduce la instabilitatea funcțiilor corpului și efecte secundare ca bufeuri, schimbări de dispoziție, uscăciune vaginală, fluctuații în ceea ce privește dorința sexuală și, posibil, incontinență urinară sau uitare.
Alimentația sănătoasă si hidratarea sunt foarte importante în sănătatea feminină. Suplimentele zilnice pot include: complex de acizi grași omega, complex pentru sănătatea oaselor, supliment alimentar compus din nutrienți integrali, precum și un complex de fioestrogeni ajută în reechilibrarea hormonală.

Blend-ul Clary Calm poate fi aplicat pe încheieturi, glezne sau chiar pe abdomen în perioada menstruală sau chiar și în menopauză. Uleiurile esențiale de Grapefruit si Thyme (Cimbru) asigură un nivel echilibrat de progesteron, iar uleiurile pentru managementul dispoziției ca: Elevation, Serenity, Citrus Bliss și Balance ajută în gestionarea emoțiilor și a stărilor depresive ce pot apărea.

ULEIURI UNICE:

Rose – ajută la infertilitate, frigiditate și la restabilirea unui ciclu menstrual sănătos.

Geranium – sprijină fertilitatea, echilibrul hormonal și emoțional.

Neroli și Ylang Ylang – relaxează și îmbunătățesc libido-ul.

Clary Sage – echilibrează hormonal și îmbunătățește funcțiile sistemului endocrin.

Grapefruit – menține echilibrul progesteronului și sănătatea sânilor.

Jasmine – menține sănătatea uterului și crește libido-ul.

Ginger – diminuează crampele, crește libido-ul și reglează ciclul menstrual.

Fennel – sprijină sănătatea ovarelor și menține în echilibru nivelul estrogenului.

Thyme și Oregano – mențin în echilibru nivelul progesteronului.

BLEND-URI:

Whisper (Women's blend) – ajută la managementul dispoziției și menține sănătoasă funcția endocrină.

Clary Calm (Women's monthly blend) – diminuează durerile din timpul menstruației sau din perioada ovulatorie.

Motivate – susține sănătatea sistemului reproducător.

SUPLIMENTE:

Bone Nutrient – conține vitamine și minerale și alți cofactori necesari pentru integritatea sistemului osos, forță și sănătate per total.

Essential oil omega complex – supliment lichid de omega-3, pentru sănătatea sistemului imunitar, depresie, anxietate, piele uscată, inflamații și durere, concentrare, ADHD.

Microplex VMz Food Nutrient Complex – ajută în oboseală, malnutriție, sănătate precară, digestie compromisă, sprijină sistemul imunitar, reduce stres-ul oxidativ.

SINDROM PREMENSTRUAL:

12 picături Wild Orange

9 picături Clary Sage

6 picături Geranium

6 picături Roman Chamomile

Combină într-un roll-on de 5 ml cu ulei de cocos, aplică pe încheieturi și inhalează din palme.

PMS/MENOPAUZĂ

12 picături Geranium

6 picături Ylang Ylang

4 picături Clary Sage

Combină într-un roll-on de 5 ml cu ulei de cocos, aplică pe abdomenul inferior, pe zona lombară, pe încheieturi sau inhalează din palme. Se poate folosi în același fel Clary Calm.

MENORAGIE (Sângerare abundentă)

6 picături Roman Chamomile

4 picături Geranium

3 picături Lemon

2 picături Cypress

Combină-le într-un roll-on de 15 ml cu ulei purtător. Aplică și masează pe abdomen, deasupra uterului, de mai multe ori pe zi, începând cu săptămâna dinaintea menstruației.

PILARIS KERATOSIS ("pielea de gâscă")

15 picături Lavender

15 picături Geranium

15 picături Melaleuca

15 picături Myrrh

10 picături Oregano

Combină într-o sticlă de 60 ml, cu pulverizator și umple cu ulei de cocos. Agită înainte de folosire și aplică de 3-5 ori/zi pe zonele afectate.

CREȘTEREA SÂNILOR

Aplică 1 picătură Vetiver pe sâni, de două ori/zi, timp de aproximativ două luni sau până se ating rezultatele dorite. Se pot adăuga și alte uleiuri pentru aromă. Această sugestie este pentru femeile care au un volum mic al sânilor, care sunt sportive de performanță sau care au alăptat. Vetiver nu are impact negativ asupra femeilor care deja au sânii mari, deci îl pot folosi în siguranță în alte scopuri.

DETOXIFIEREA SÂNILOR

Aplică 4 picături Frankincense pe fiecare sân, zilnic, timp de 30 de zile. Acest detox poate fi făcut de 3-4 ori/an și pentru ușurință în utilizare, folosește ulei purtător.
Eucalyptus și Grapefruit sunt excelente pentru sănătatea sânilor, aplicate topic cu ulei purtător.

SÂNI FIBROCHISTICI

10 picături Lavender
5 picături Cypress
15 picături Roman Chamomile

Se amestecă cu ulei purtător într-un roll-on de 5 ml și se aplică zilnic pe sâni, evitând mameloanele.

FERTILITATE

12 picături Clary Sage
10 picături Fennel
7 picături Geranium
8 picături Spikenard
8 picături Bergamot
3 picături Rose (dacă este disponibil)

Combină uleiurile într-un roll-on de 10 ml, umple cu ulei de cocos. Se aplică pe abdomen de două ori pe zi, în zona uterului și a ovarelor. [7]

CISTITĂ

10 picături Lavender
5 picături Juniper Berry
5 picături Roman Chamomile
5 picături Cypress
5 picături Thyme

Se amestecă cu ulei purtător într-un roll-on de 30 de ml și se masează pe partea inferioară a abdomenului și pe spate (zona lombară).

CHISTURI OVARIENE

10 picături Cypress

20 picături Geranium

5 picături Basil

7 picături Juniper Berry

Se amestecă cu ulei purtător într-un roll-on de 30 de ml și se masează pe partea inferioară a abdomenului și pe spate (zona lombară).

SINDROMUL OVARELOR POLICHISTICE (PCOS)

3 picături Juniper Berry

5 picături Clary Sage

10 picături Geranium

8 picături Lemon

4 picături Basil

Se amestecă cu ulei purtător într-un roll-on de 30 de ml și se masează pe partea inferioară a abdomenului și pe spate (zona lombară).

VARICE

10 picături Cypress

5 picături Frankincense

5 picături Lavender

5 picături Melaleuca

2 picături Lemongrass

Combină uleiurile într-un roll-on de 10 ml și umple cu ulei de cocos. Aplică pe zona cu probleme de 2-3 ori pe zi, urmat de un masaj scurt.

MENOPAUZĂ – retenție apă și balonare

5 picături Coriander

5 picături Juniper Berry

15 picături Lemon

5 picături Peppermint

Se amestecă cu ulei de cocos, într-un roll-on de 5 ml și se masează o cantitate mică pe abdomen, spate, glezne și gambe.

Uleiurile esențiale în sarcină

Uleiurile esențiale în sarcină

Veți găsi avertizări peste tot despre uleiurile pe care ar trebui să le utilizați și pe care nu ar trebui să le utilizați în timpul sarcinii și alăptării. Acestea erau, într-adevăr niște probleme, din cauza impurităților care erau atât de răspândite în uleiurile disponibile și a amenințării pe care o prezentau în timpul sarcinii, dar acum că ne bucurăm de puritatea uleiurilor pe care le avem cu dōTERRA, nu mai este o problemă.

dōTERRA a stabilit un standard care ne asigură că putem folosi uleiuri dōTERRA cu încredere în sarcină. În timpul sarcinii, există o sensibilitate sporită, astfel încât s-ar putea să folosim mai puține uleiuri, dar ele pot fi utilizate foarte eficient. Deși suntem mult mai precaute cu privire la ceea ce introducem în corpul nostru, ar trebui să avem încredere în uleiuri în perioada sarcinii și alăptării. Tu ești cea care își administrează propriul corp și fiecare este diferit, deci fă ceea ce te face să te simți confortabil.

Alimentația este o parte foarte importantă a unei sarcini sănătoase, fără zaharuri sau cereale rafinate, care slăbesc sistemul imunitar și țesuturile organismului, ceea ce poate duce la sângerări abundente la naștere. Moașa Stephanie Fritz recomandă Microplex VMz Food Nutrient și Lifelong Vitality Pack ca și suplimente alimentare, deoarece corpul le recunoaște și le asimilează, la fel cum face și cu mâncarea.

În sarcină sunt recomandate probioticele (PB assist), deoarece ajută la îmbogățirea colostrului cu floră sănătoasă pentru stomacul bebelușului, floră care va produce vitamina K la naștere. Nu se administrează GX assist pentru detox, însă.

Călătoria prin maternitate este un proces incredibil, dar uneori copleșitor. Deși fiecare femeie este unică, în sarcină putem regăsi similitudini, cum ar fi cele legate de disconfortul adus de modificările dramatice ale hormonilor.

Deși unele uleiuri se spune că ar trebui evitate în primul trimestru de sarcină, din experiența moașei Stephanie Fritz reiese că atâta timp cât nu abuzăm de ele și le folosim cu bun simț, există mari șanse să nu fie raportate efecte adverse.

Clary Sage nu se folosește în sarcină, ci doar în travaliu. Acesta este singurul ulei care nu este recomandat.

Uleiuri pentru primul trimestru de sarcină

Tensiune în sâni: Clary Calm aplicat pe sâni sau Lavender, Grapefruit, Ylang Ylang, diluate sau nu.

Constipație: Zengest, Lemon, Peppermint sau Fennel intern în capsulă vegetală sau masate pe abdomen, diluate sau nu. Wild Orange, Cypress sau Marjoram pot fi masate pe zona lombară. Terrazyme sau Bone Complex sunt, de asemenea, binefăcătoare.

Depresie: LLV (Lifelong Vitality Pack), Elevation, Motivate, Balance, Wild Orange, Ylang Ylang, Frankincense.

Edem: minimum 2 litri de apă pe zi, Citrus Bliss, Aromatouch, Cypress, Lavender, Ginger și Lemon. Puneți 3-5 picături în ulei purtător și masați picioarele și gleznele.

Oboseală: Citrus Bliss, Elevation, Wild Orange, Lemon, Grapefruit și Peppermint, inhalați din palme sau masați spatele, gâtul și umerii.

Dureri de cap și amețeală: Serenity, Lavender, Peppermint, PastTense, Deep Blue, diluate, aplicate pe tâmple, frunte și ceafă, cu grijă să nu ajungă în zona ochilor. Puteți inhala Lavender și Peppermint direct din palme.

Arsuri stomacale: Zengest, Peppermint, Ginger și Wild Orange. Luați 1-2 picături în capsulă vegetală sau sublingual și luați în paralel și Terrazyme la fiecare masă.

Greață: amestecați Lavender, Sandalwood și Ginger cu ulei de cocos și masați abdomenul. Sau aplicați o picătură de Cardamom la ceafă sau în spatele urechilor. Intern puteți lua o capsulă vegetală cu 1-3 picături din Fennel, Ginger sau Peppermint. Deficiența de magneziu este o cauză a grețurilor în sarcină, magneziu pe care îl găsiți în LLV sau Bone Nutrient.

Infecții urinare: 2 picături Cassia, 2 Oregano și 2 On Guard în capsulă și luați de 3 ori pe zi, până observați îmbunătățiri. Adăugați și PB assist și asigurați-vă că aportul de apă este unul corespunzător.

Uleiurile în al doilea trimestru de sarcină

Dureri de spate: Deep Blue sau Lavender, Marjoram, Rosemary, Wild Orange sau Aromatouch. Aplicați oricare dintre ele sau le puteți combina între ele, apoi diluați și masați spatele.

Vergeturi: cel mai eficient este blend-ul Immortelle, poate fi folosit diluat (pentru a putea masa mai ușor) sau nu. Ar mai putea fi eficientă și combinația de Lavender cu Myrrh sau oricare dintre: Citrus Bliss, Wild Orange, Cypress, Geranium, diluate cu ulei de cocos.

Vene varicoase: aplicați direct pe zona afectată diluate sau nu: Lemon, Coriander, Cypress, Geranium, Marjoram sau Helichrysum.

Crampe ale picioarelor: înmuiați picioarele într-o baie caldă cu 5 picături Geranium, 10 picături Lavender și două picături Cypress, Aromatouch poate fi masat ușor seara. Încercați Bone Complex, care are un aport consistent de magneziu.

Uleiurile în al treilea trimestru de sarcină

Poziționare pelviană: încercați Peppermint sau Myrrh și masați sub formă de curcubeu dintr-un șold în altul.

Retenție de fluide: Aromatouch este minunat pentru circulația sangvină; masați pe picioare și pe glezne Citrus Bliss, Aromatouch, Cypress, Lavender, Ginger sau Lemon.

Blend pentru edeme:

10 picături Cypress

5 picături Ginger

5 picături Lemon

10 picături Aromatouch

Adăugați în 60 de ml de ulei de cocos și masați gleznele și picioarele.

Glicemie mărită: se recomandă consumul a 80 de grame de proteine zilnic, LLV și, într-o capsulă vegetală puneți 5 picături Basil si 3 picături Coriander și luați una pe zi. Sau LLV și într-o capsulă vegetală puneți 3 picături Lemon, 3 picături Coriander și o picătură Oregano, luați de două ori/zi.

Streptococul B: un sistem imunitar puternic este ca un scut împotriva streptococului, deci, în primul rând, aveți grijă la sistemul imun. Puteți folosi următorul blend: 4 picături Lemon, 4 picături Melaleuca, 2 picături Oregano, 2 picături On Guard, puneți într-o capsulă vegetală și luați de 3 ori/zi.

Acnee și piele iritată: Roman Chamomile, Geranium, Lavender, Sandalwood și Immortelle.

Dureri musculare: mixați oricare dintre următoarele și aplicați pe zona dureroasă: Aromatouch, Lavender, Ginger, Marjoram, Wintergreen, PastTense sau Deep Blue, diluate cu ulei de cocos.

Somn liniștit: Serenity sau Lavender pe tălpi, seara, inhalate sau difuzate. Puteți pune părți egale din Roman Chamomile, Bergamot și Frankincense, le aplicați pe tălpi și ceafă sau puteți pune câte o picătură din fiecare în difuzor. Alt blend pentru somn: părți egale din Serenity, Balance și oricare dintre Vetiver sau Juniper Berry.

Masajul perineului: amestecați oricare dintre următoarele cu ulei de cocos: Roman Chamomile, Geranium, Sandalwood sau Frankincense.

Hemoroizi, vene varicoase și constipație: afecțiuni relaționate, în sarcină constipația este o consecință a primelor două. O dietă ce conține multe fibre, plus blend-ul compus din Geranium, Cypress și Lavender amestecate cu ulei de cocos și puse pe zona afectată, vor îndepărta și preveni disconfortul creat de hemoroizi.

Blend pentru hemoroizi

4 picături Cypress

4 picături Helichrysum

2 picături Peppermint

2 linguri ulei de cocos sau hamamelis (witch hazel).

Travaliul și nașterea

Geranium îmbunătățește circulația și ajută la concentrarea mamei pe respirație și pe înlăturarea durerilor.

Aromatouch liniștește mintea și corpul, relaxează și îmbunătățește circulația. Masați pe umeri și gât, amestecat cu ulei de cocos fracționat.

Basil și Black pepper diminuează durerea din travaliu și îl face mai ușor de suportat. Masați cu ulei de cocos pe zona lombară.

Serenity reduce stres-ul, calmând sistemul nervos și creează un sentiment de calm și bunăstare. De asemenea, ajută și la stabilirea unei relații armonioase între mamă, tată și bebeluș.

Balance împământează, aplicat pe tălpi îi dă mamei curaj să ducă la capăt travaliul. Echilibrează energia electrică din corp, redându-i mamei puterea, curajul și încrederea în ea însăși. Ajută mama să rămână prezentă și concentrată pe tot ceea ce simte în corp și îi dă sentimentul de "pot face asta".

Clary Sage este tonic uterin și asistă contracțiile eficiente, calmează sistemul nervos, înlătură tensiunile, diminuează anxietatea. Nu declanșează contracțiile, decât dacă travaliul este deja pornit și contracțiile sunt regulate. Se aplică la baza unghiilor de la picioare, pe interiorul gleznelor ambelor picioare, pe abdomenul inferior din 15 în 15 minute până când contracțiile devin și mai eficiente. Nu se folosește în sarcină, decât după ce a început travaliul. Se poate amesteca cu Lavender și Geranium.

Citrus Bliss este excelent de difuzat în camera de travaliu. Este compus din citrice care sunt antibacteriene, antidepresive, împrospătează și îmbunătățesc dispoziția.

Elevation calmează și învigorează, echilibrează și stabilizează emoțiile. Crește nivelul de energie atât în fizic, cât și pe plan emoțional.

Lavender calmează, liniștește și poate aduce un sentiment de blândețe în sala de naștere. O altă combinație bună pentru sala de nașteri este Wild Orange și Balance. Myrrh cu Clary Sage ajută la intensificarea contracțiilor și reprezintă combinația perfectă pentru momentele în care travaliul stagnează.

Peppermint inhalat reduce anxietatea și hipertensiunea. Poate fi masat și pe zona lombară pentru o senzație de răcorire.

Blend pentru debutul travaliului

15 picături ulei fracționat de cocos

5 picături Ylang Ylang

5 picături Helichrysum

5 picături Digestzen

2 picături Peppermint

2 picături Clary Sage

Masați pe interiorul gleznelor, pe abdomen în zona stomacului și pe zona lombară, pentru a diminua senzația de greață și durerile musculare.

Spray calmant și pentru împământare

40 picături Balance

120 ml apă distilată, într-o sticlă cu pulverizator.

Blend pentru relaxare și concentrare

Puneți în difuzor părți egale Wild Orange și Balance și difuzați în timpul travaliului.

Blend pentru relaxare

4-5 picături Roman Chamomile

2-3 picături Frankincense

2-3 picături Bergamot

Se aplică pe tălpi.

Sprijin pentru perineu în timpul expulziei

4 linguri ulei fracționat de cocos

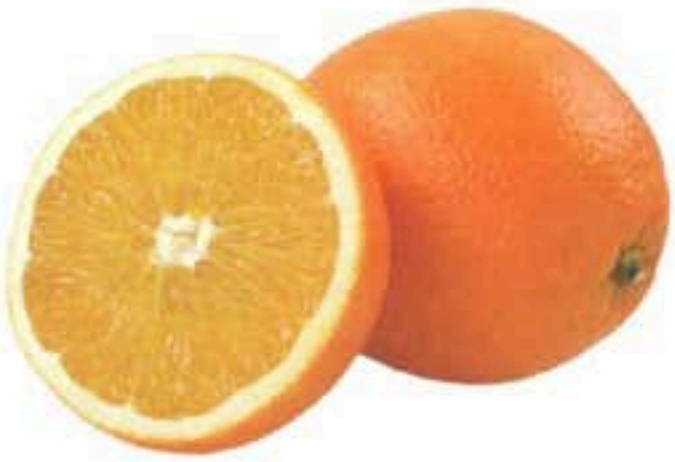
20 picături Helichrysum

20 picături Frankincense

Se masează blând perineul și capul copilului în timpul încoronării, pentru a evita eventualele vânătăi, sângerări sau umflături.

Cezariană

Wild Orange și Balance, câte 1-2 picături din fiecare, inhalate din palme sau aplicate pe ceafă și în spatele urechilor.



Postpartum

Balance zilnic, pe tălpi, ceafă și chiar și pe tălpile bebelușului, diluat corespunzător. Masaj mamei pe spate cu: Lavender, Balance, Aromatouch, Melaleuca, On Guard, Deep Blue, Wild Orange sau Peppermint.

Dureri datorate contracțiilor uterine postpartum: Clary Calm sau Lavender și White Fir masate ușor, nediluate, pe abdomenul inferior, sunt uleiuri blânde, iar daca bebelușul intră în contact cu ele, nu îi provoacă iritații. De asemenea, pot fi utilizate și după cezariană.

Dureri la urinare: o picătură de Peppermint în toaletă poate ajuta sau inhalarea uleiurilor Lavender, Balance sau Serenity, care ajută la relaxarea corpului și deci la eliminarea urinei mai ușor.

Spray pentru perineu: 20-30 de picături de Immortelle și adăugați ulei de cocos, într-o sticlă de 15 ml cu pulverizator și pulverizați pe perineu. Dacă nu aveți Immortelle, Lavender și Frankincense sunt utile de asemenea.

Rest&Relax blend: puneți câte 2-3 picături din fiecare în difuzor: Geranium, Lavender, Sandalwood, Ylang Ylang.

Mamele care au născut prin cezariană pot folosi Immortelle dimineața și seara pentru incizie, după ce au fost scoase firele.

DigestZen este util pentru durerile provocate de gazele rezultate în urma anesteziei (inclusiv durerile de umeri); se aplică topic, pe zona afectată.

Alăptare: pentru stimularea lactației, LLV, Basil și Fennel aplicate pe sâni de 3-4 ori pe zi, evitând zona mameloanelor. Nu este nevoie sa spălați sânii înainte de a alăpta. Atenție și la aportul zilnic de acizi grași și de zinc, nivelurile scăzute ale acestora pot scădea lactația. Peppermint poate scădea lactația sau nu, însă fiecare corp e diferit. Dacă utilizați Peppermint pentru dureri de cap, observați-vă corpul apoi. Blend-urile ce conțin Peppermint sunt inofensive, doarece au cantități mici de ulei esențial Peppermint.

Ragade (mameloane crăpate) sunt, de obicei, rezultatul atașării improprii la sân. Aplicați după fiecare alăptare astfel încât sa nu fie nevoie să spălați sânii: Myrrh, Geranium sau Sandalwood diluat sau nu, direct pe zona afectată. Correct X, de asemenea, poate fi util.

Infecții ale sânului – cele mai multe mame ale căror canale se înfundă, sunt băutoare de lapte de origine animală, spune moașa Stephanie Fritz. Tot ea recomandă renunțarea pentru o perioadă la lactate și masajul sânilor, vitamina C naturală (1000mg) în fiecare oră, iar ca uleiuri esențiale recomandă câte 3 picături din Melaleuca, Clove, Thyme și Oregano, în capsulă, luate o dată la două ore în acut, iar apoi, timp de o săptămână, de 2 ori pe zi.[4]

dōTERRA Fitness

Blend pentru calmarea crampelor picioarelor

3-4 picături Deep Blue

3-4 picături Lemongrass

1-2 picături Helichrysum

Amestecați și puneți pe zonele afectate.

Bale după exerciții fizice

3 picături Lavender

2 picături Roman Chamomile

2 picături Marjoram

1 picătură Helichrysum

Adăugați în apa din cadă, pe un liant precum bicarbonat de sodiu, sare Epsom sau lapte.

Spray dezinfectant

½ cană apă

2-6 picături On Guard

Amestecați într-o sticlă cu pulverizator. Agitați înainte de utilizare, pentru a dezinfecta salteaua de yoga, greutățile pentru mâini și alte echipamente de la sală.

Blend după exercițiile fizice

30 ml ulei de cocos fracționat

3 picături Marjoram

2 picături Thyme

4 picături Roman Chamomile

4 picături Cypress

3 picături Lemon

2 picături Peppermint

Amestecați și masați ușor mușchii și încheieturile pentru a preveni eventualele dureri și rigiditatea.

Reducerea celulitei

120 ml ulei de cocos fracționat

15 picături Grapefruit

Amestecați într-un recipient cu pulverizator și aplicați după baie pe zonele de interes.

Spray răcoritor pentru corp

6 picături Lime

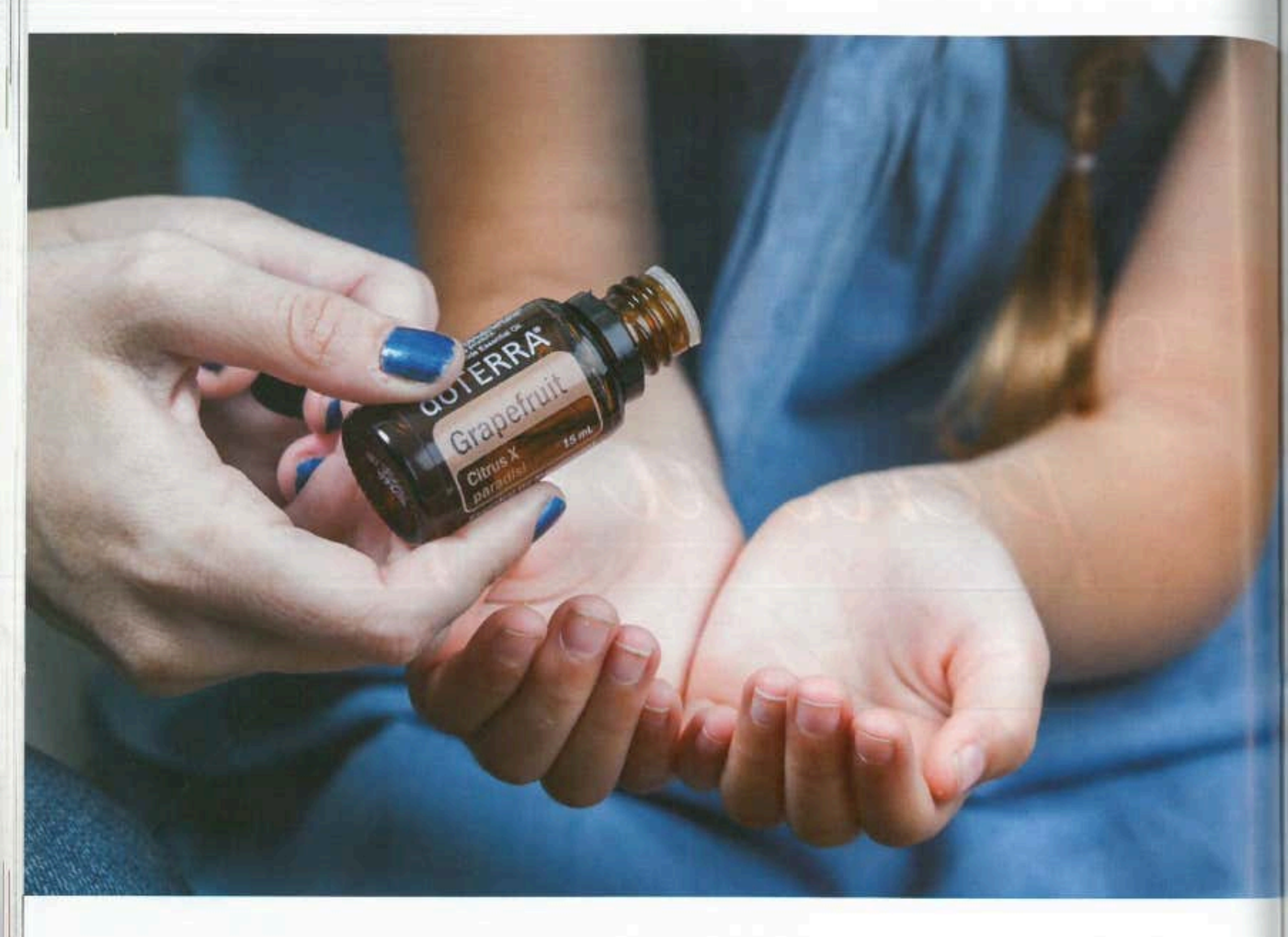
2 picături Lavender

2 picături Lemon

1 picătură Peppermint

Puneți într-un recipient cu pulverizator de 30 ml și umpleți cu apă, pentru o senzație de răcorire.[7]

dōTERRA
pentru copii



dōTERRA pentru copii

Sănătatea copiilor implică atât sănătatea fizică, cât și pe cea emoțională și mentală. De la iritația de scutec până la expunerea la stres și traume, la care ei răspund cu emoții precum frică, tristețe sau furie. Este destul de dificil și frustrant să ai resurse limitate atunci când încerci să rezolvi o supărare emoțională, stres, hiperactivitate, boală, rană sau orice altă situație delicată. Norocul nostru este că cei mici răspund foarte repede la arome. Atunci când pur și simplu miros un ulei esențial sau le este aplicat pe piele, urmat de un scurt masaj, copiii se relaxează repede și pot face față mai ușor schimbărilor de dispoziție.

Majoritatea copiilor iubesc uleiurile esențiale și, se pare ca și știu care anume li se potrivesc și când să le utilizeze. În timp ce unele afecțiuni mai grave necesită îndrumare medicală, sunt multe situații în care uleiurile esențiale pot fi folosite acasă.

Dacă îi învățăm pe copii de mici să se îngrijească, se creează astfel un mediu în care ei se simt împuterniciți și ajung astfel, adulți echilibrați și încrezători în sine.

ULEIURI UNICE ADESEA FOLOSITE ÎN CAZUL COPIILOR:

Lavender – cel mai des utilizat ulei, datorită proprietăților sale calmante.
Wild Orange – blând/calmant puternic/înălțător/ antiinfecțios; oferă sprijin digestiv și imunitar și aduce sentimentul de abundență - "am tot ceea ce am nevoie".
Frankincense – sprijină activitatea cerebrală, buna dispoziție, vindecarea rănilor, oferă sentimentul de protecție, siguranță.
Roman chamomile – aduce calmul/relaxarea; are efect sedativ, detoxifiază.

BLEND-URI UTILE:
Serenity (Restful blend) – pentru o stare de calm și pace.
Balance (Grounding blend) – pentru stabilitate și împământare.
Digestzen (Digestion blend) – sprijină digestia și eliminările.
On Guard (Protective blend) – ajută sistemul imunitar.
InTune (Focus blend) – ajută la menținerea concentrării.

IQ MEGA (supliment lichid cu Omega-3)

Acest produs conține ambii acizi: eicosapentaenoic (EPA) și docosahexaenoic (DHA) care reprezintă o combinație echilibrată de acizi grași esențiali Omega-3, sub formă de ulei de pește. Conține și ulei esențial Wild Orange, pentru a diminua mirosul de pește și a-l face mai atractiv pentru copii.

Utilizări:

- Lipsa clarității mentale;
- ADD/ADHD;
- Boli cardiovasculare;
- Piele uscată;
- Artrită, dureri ale încheieturilor și orice inflamații;
- Sistem imunitar compromis;
- Musculatură flască.

Ingrediente:

EPA este un acid gras esențial care îmbunătățește starea de spirit, funcția cognitivă, sprijină buna funcționare a sistemului nervos și starea de sănătate a încheieturilor și ajută la reducerea inflamațiilor din organism.

DHA îmbunătățește funcționarea creierului, concentrarea, atenția, memoria, sănătatea articulațiilor, menține integritatea membranei celulare și a celulei nervoase, diminuează inflamațiile și sprijină sistemul imunitar. Ulei esențial Wild Orange, pentru aromă.Țineți departe de copiii mici, iar după deschidere, păstrați la frigider. [7]

Vitaminele A2Z Chewable

Multivitamine și minerale în formă masticabilă, ușor de mestecat de către copiii sau adulții care au dificultăți la înghițire. Au în compoziție antioxidanți și compuși din plante, ce susțin dezvoltarea celulară sănătoasă, bunăstarea și sănătatea organismului.
dōTERRA A2Z Chewable au fost concepute pentru a fi administrate împreună cu uleiul de pește dōTERRA IQ Mega, ce are gust de portocale, ca și supliment alimentar complex ce susține o imunitate optimă, ajutând de asemenea și funcția cognitivă.

Beneficiile vitaminelor A2Z Chewable:

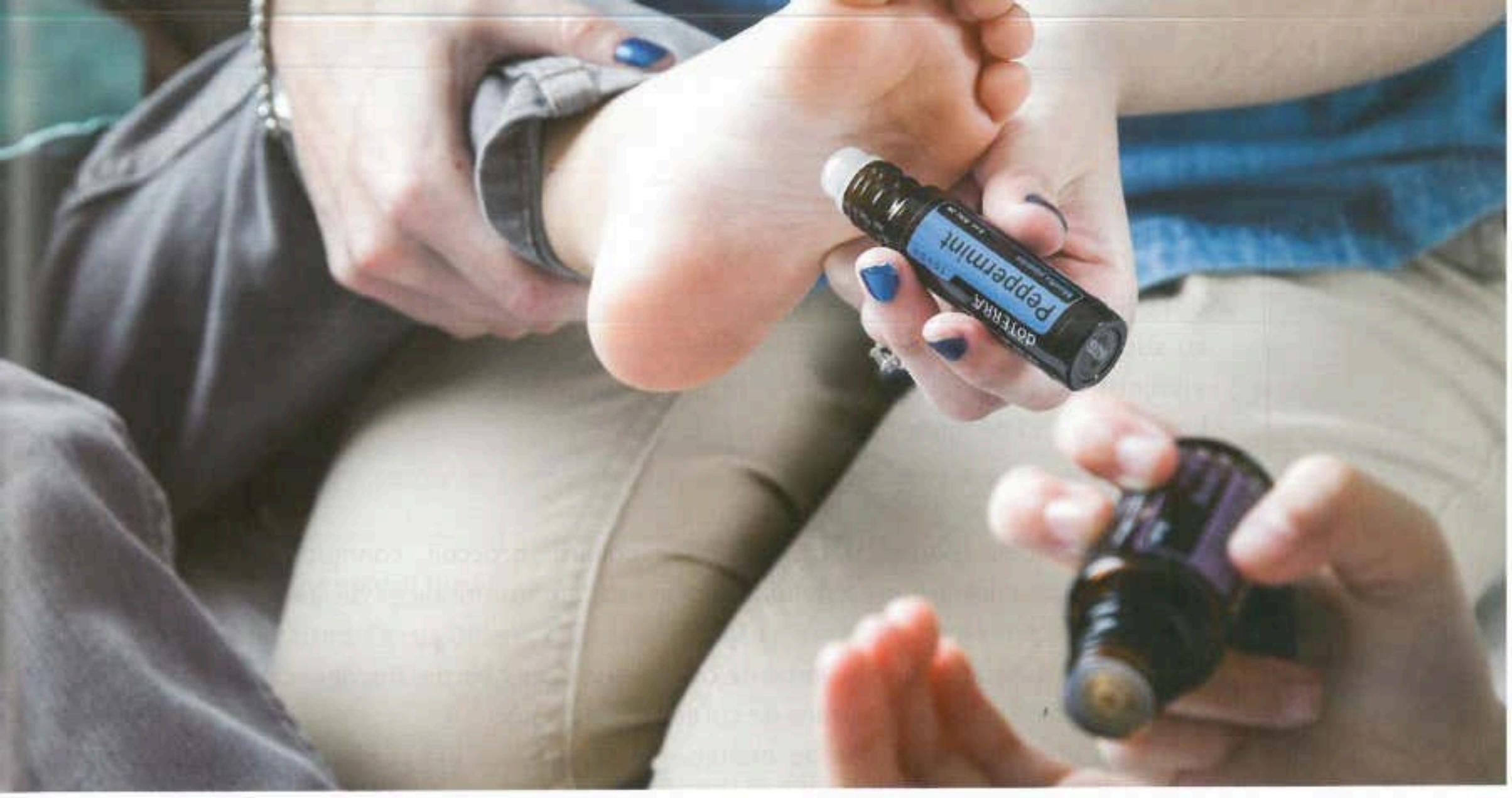
- Conțin vitaminele A, C, D3 și tot complexul de vitamine B.
- Conțin un amestec de minerale bio precum calciu, cupru, fier, iod, magneziu, mangan, potasiu și zinc, ce pun bazele sănătății sistemului osos și nervos.
- Nu conțin coloranți artificiali, îndulcitori sau arome.
- Au gust delicios de pepene.
- Conțin extracte din tămâie, turmeric, roșii, semințe de grapefruit și gălbenele, pentru sănătatea celulară.
- Nu conțin gluten, soia, făină, lactate sau produse derivate din nuci.
- În sarcină sau alăptare cereți aprobarea medicului. [7]

CORRECT-X

dōTERRA Correct-X este un unguent natural multifuncțional care ajută la calmarea pielii și susține procesului natural de vindecare a pielii după ce a fost afectată.

Beneficii primare:

- **Rose, Helichrysum, Melaleuca, Cedarwood și Lavanda calmează și purifică pielea;**
- **Bisabolol este cunoscut pentru efectele sale calmante și capacitatea de a reda aspectul sănătos al pielii;**
- **Similar cu uleiurile naturale găsite în piele, jojoba asigură o hidratare optimă, ajutând la îmbunătățirea texturii pielii;**
- **Extractul de scoarță Phellodendron Amurense este folosit pentru a trata pielea.**



PB Assist Jr

PB Assist Jr este un supliment probiotic sub formă de pulbere destinat copiilor sau adulților care au probleme cu înghițirea pastilelor. Acesta include 5 miliarde de celule vii într-un amestec unic de șase tulpini probiotice diferite, selectate în mod special pentru beneficiile lor în rândul copiilor. Aceste probiotice au fost amestecate într-o pulbere delicioasă care poate fi administrată direct, reprezentand o modalitate amuzantă și gustoasă de a integra probioticele în rutina zilnică a oricui.

Beneficii primare:

- Oferă 5 miliarde de celule vii din 6 tulpini de floră prietenoasă, selectate atât pentru stabilitatea lor unică la temperatura camerei, cât și pentru capacitatea lor remarcabilă de a supraviețui acidității extreme, alcalinității și enzimelor digestive din sistemul digestiv.
- Include prebioticul FOS (oligofructoză) pentru a ajuta la menținerea unui echilibru sănătos al florei benefice.
- Menține echilibrul microflorei intestinale sănătoase.
- Susține funcționarea sănătoasă a sistemului digestiv și imunitar.
- Sprijină starea de sănătate a tractului gastrointestinal, în special intestinele și colonul.
- Ajută la optimizarea metabolismului și absorbției nutrienților.
- Administrarea probiotică în timpul copilăriei ajută la echilibrarea microflorei sănătoase și susținerea favorabilă a funcției sistemului imunitar și gastrointestinal.
- Consumul de probiotice în timpul copilăriei a stabilit beneficii pentru sănătate și poate susține bunăstarea pe termen lung.
- Menținerea unui tract gastrointestinal sănătos este, de asemenea, importantă pentru funcționarea creierului și a sistemului nervos.
- Sprijină sănătatea tractului pulmonar și respirator.
- Contribuie la un echilibru intern și sprijin pentru sănătatea rinichilor, a vezicii urinare și a tractului urinar, precum și a sistemului reproducător feminin.

Consumați un săculeț pe zi, înghițit ca atare sau pus în 60 de ml de apă, suc de fructe, ceai, dar nu în băuturi fierbinți [13].

TERRAGREENS

dōTERRA TerraGreens este un amestec patentat de fructe și legume integrale, combinate cu super fructe și uleiuri esențiale certificate dōTERRA CPTG, sub formă de pulbere. Se administrează câte o linguriță pe zi, în 320 de ml de apă, în cazul adulților și o jumătate de linguriță în 150 de ml de apă, în cazul copiilor.

Ingrediente:

- Kale, păpădie, spanac, pătrunjel, varză collard, broccoli, conopidă, fitonutrienți cu proprietăți de curățare a corpului, antioxidante, antitumorale și de întărire a sistemului imunitar.
- Iarbă de grâu, suc de alfalfa, iarbă de ovăz și suc de orz verde. Bogat în clorofilă și alți fitonutrienți care au efecte puternice de curățare a sângelui.
- Suc de ananas, guava, suc de mango, goji, cireșe acerola și mangostan. Antioxidanți puternici, cu proprietăți de eliberare a radicalilor liberi.
- Ulei esențial din coajă de lămâie și ghimbir, pentru sănătatea metabolismului și a sistemului digestiv.

Beneficii primare:

- Oferă organismului substanțe nutritive esențiale
- Sprijină sănătatea imună
- Sprijină sănătatea digestivă
- Sprijină gestionarea greutății
- Conține doar ingrediente naturale
- Nu conține organisme modificate genetic sau gluten
- Vegan [12]

REȚETE

Somn

Difuzați 8 picături de Lavender sau Serenity și 3 picături Wild Orange.

Managementul furiei

O picătură Citrus Bliss și o picătură Balance inhalate din palme și apoi puse la ceafă.

Enurezis (udarea patului)

Pentru copiii mai mari de 12 ani, puneți în capsulă vegetală 1-2 picături Cilantro, o dată pe zi. Aplicați Cypress la nevoie. Pentru copiii mai mici aplicați 2 picături de Cypress, diluate, pe tălpi.

Chill out

14 picături Cypress

10 picături Frankincense

25 picături Lavender

12 picături Vetiver

18 picături Roman chamomile

5 picături Ylang ylang

5 picături Cedarwood

Amestecați în proporție de 50/50 cu ulei fracționat de cocos pentru copii, iar pentru adulți, 75/25. Aplicați pe ceafă, încheieturi, baza craniului și de-a lungul coloanei vertebrale.

Blend pentru colici

Amestecați două linguri de ulei de migdale cu: o picătură Roman Chamomile, o picătură Lavender și o picătură Geranium. Aplicați pe stomac și pe spate.

Răceală

Amestecați 2 linguri de ulei purtător cu 2 picături Melaleuca, o picătură Lemon și o picătură On Guard, apoi masați o cantitate mică pe gât și pe piept.

Cruste pe scalp

Amestecați 2 linguri de ulei de migdale cu o picătură Melaleuca sau Lemon și o picătură Geranium sau o picătură Sandalwood cu o picătură Cedarwood. Aplicați o cantitate mică pe scalp.

Iritația de scutec

Combinați o picătură Roman Chamomile cu o picătură Lavender și diluați cu ulei de cocos direct pe pielea afectată. Dacă pielea este neuniformă, adăugați și o picătură Melaleuca.

Dureri de ureche

Puneți o picătură Melaleuca sau Basil cu ulei fracționat de cocos pe un disc de bumbac și acoperiți urechea (fără să introduceți discul în ureche) pentru ca vaporii să ajungă în ureche. Apoi puteți aplica în spatele urechii o cantitate mică din acest amestec.

Febră

Diluați o picătură Lavender în ulei de cocos și masați ușor la ceafă, pe tălpi, în spatele urechilor. Aplicați o picătură de Peppermint diluată pe tălpi.

Gripă

Difuzați câte 2 picături Cypress, Melaleuca și Lemon sau adăugați câte o picătură din fiecare pe sare Epsom și puneți în cada de baie.

Icter

Diluați câte o picătură Frankincense și Geranium și aplicați pe zona ficatului și pe zonele reflexogene ale acestuia, de pe tălpi.

Afte bucale

8 picături Melaleuca

8 picături Lemon

2 linguri ulei de usturoi

1 ml vitamina E uleioasă

Amestecați și puneți pe sâni înainte de a alăpta sau, introduceți degetul curat cu o cantitate mică de amestec, în gura copilului și pe limbă.

Tuse seacă

O picătură Cypress

O picătură Lavender

O picătură Frankincense

Diluați conform vârstei și aplicați la 2-3 ore pe spate și pe piept sau le difuzați timp de 10 minute, până ce tusea devine productivă.

Tuse productivă

O picătură Breathe

O picătură Cedarwood

O picătură Lavender

O picătura Frankincense

Diluați conform vârstei și aplicați la 2-3 ore pe spate și pe piept sau le difuzați 10 minute.

Dureri de burtă

O picătură Digestzen

O picătură Roman Chamomile

O picătură Peppermint (copii peste 3 ani)

O picătură Ginger

Diluat corespunzător vârstei, masați burtica în sens orar, câte 30 de secunde, până la ameliorare.

Reguli de siguranță în folosirea uleiurilor esențiale la copii

În general, aplicarea uleiurilor esențiale la copii necesită prudență. Se țin la distanță de copii, pentru a nu exista riscul de a le ingera sau de a intra în contact cu ochii. De obicei se folosesc diluate corespunzător vârstei, iar uleiurile blânde ce pot fi aplicate nediluate, se pun doar pe tălpi.

Orice ulei ce conține cineol, cum este Cardamom-ul, Eucalyptus sau Rosemary, trebuie diluate foarte bine sau puse într-un amestec, mai ales la copiii sub 2 ani.

Evitați sa puneți Peppermint nediluat pe piept, față sau gât, mai ales la copiii sub 2 ani jumătate, deoarece senzația puternică de răcorire îi poate speria. Utilizați în amestecuri, pe tălpi.

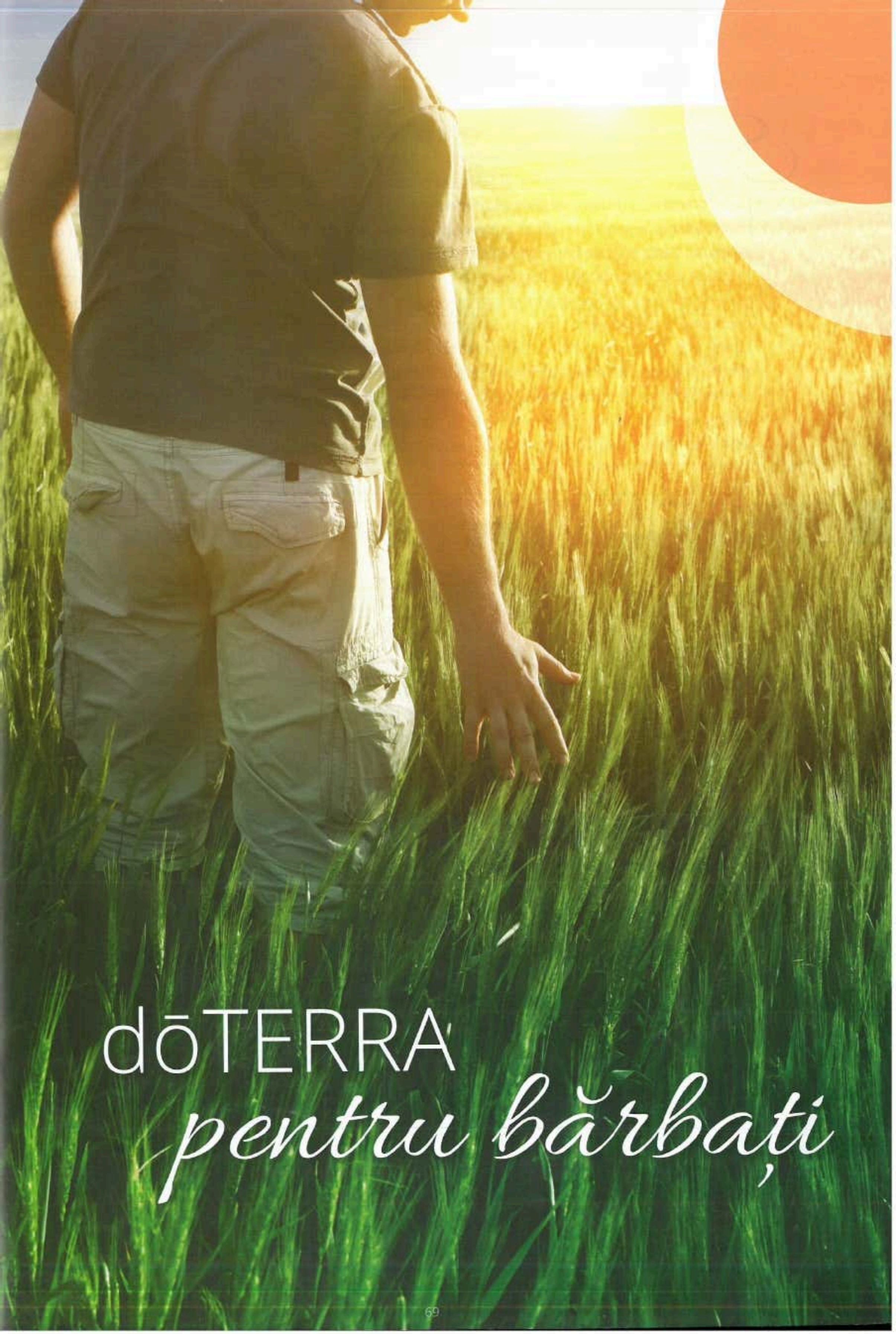
În aceeași categorie intră și uleiurile fierbinți, precum: Cassia, Cinnamon, Birch, Clove, Eucalyptus, Ginger, Lemongrass, Oregano, Thyme și Wintergreen. Diluați cu mare precauție și evitați contactul cu ochii sau alte părți sensibile ale corpului.

Copiii născuți prematur sunt mai sensibili decât cei născuți la termen și se recomandă folosirea uleiurilor esențiale diluate foarte bine.[7]

Diluția conform vârstei

- Bebeluși
- Copii mici
- Copii
- Adolescenți
- Adulți

1 an = 1 picatură



dōTERRA
pentru bărbați

Sănătatea bărbaților cuprinde aspecte specifice, precum și cele care sunt deosebit de comune și provocatoare pentru sexul masculin. Organele sexuale masculine de reproducere au dublu rol. Testiculele produc hormonul testosteron, precum și sperma. O mică parte din cantitatea de testosteron este secretată și în glandele suprarenale, acest hormon fiind răspunzător atât de dezvoltarea testiculelor și a prostatei, cât și a masei musculare și osoase, a vocii îngroșate și a cantității de păr corporal, caracteristice bărbaților. Nivelul testosteronului scade o dată cu înaintarea în vârstă.

Prostata este organul situat lângă vezica urinară și este răspunzător de producerea parțială a spermei și de eliminarea ei. Are mărimea unei nuci, însă atunci când dimensiunile lui se măresc, provoacă probleme la nivelul vezicii urinare. Simptomele unei prostate mărite includ: incontinență urinară, dificultăți în golirea vezicii urinare, urgența de a urina, etc. Asta poate duce și la infecții urinare, pietre la rinichi, la afecțiuni ale vezicii urinare și la disfuncții erectile.

Deoarece bărbații sunt independenți prin natura lor, împuternicindu-se pe ei înșiși cu cunoștințe și aplicarea practică a remediilor naturale, își pot reduce riscurile pentru sănătate, în timp ce gestionează stările de spirit și ajută organismul să mențină sănătatea generală mai bună.

SOLUȚII

Uleiuri unice

Frankincense – susține longevitatea, sprijină sănătatea creierului și a prostatei.
Melaleuca – are acțiune antiseptică și elimină bacteriile și ciupercile.
Juniper Berry – ajută la vindecarea rănilor și sprijină sănătatea vezicii urinare și a prostatei.
Cardamom – sprijină sănătatea sistemelor digestiv, muscular și respirator.
Lemon – ajută la detoxifiere și are efect alcalin.
Uleiuri cu proprietăți antiinflamatoare: Arborvitae, Basil, Bergamot, Black pepper, Blue tansy, Cardamom, Cassia, Cinnamon, Copaiba, Coriander, Cypress, Eucalyptus, Frankincense, Geranium, Ginger, Helichrysum, Jasmine, Lavender, Lemongrass, Lime, Melaleuca, Melissa, Myrrh, Neroli, Oregano, Patchouli, Peppermint, Roman Chamomile, Sandalwood, Siberian Fir, Spearmint, Spikenard, Tangerine, Wild Orange, Wintergreen.
Uleiuri cardiotonice: Cassia, Copaiba, Cypress, Ginger, Lavender, Marjoram.
Uleiuri reconfortante: Basil, Frankincense, Lime, Neroli, Patchouli, Rosemary, Sandalwood, Spearmint, Tangerine.
Uleiuri steroidiene: Basil, Bergamot, Cedarwood, Clove, Fennel, Patchouli, Rosemary, Thyme.

Blend-uri masculine

Balance – poate fi folosit ca parfum, aftershave, sprijinind funcția cerebrală, în același timp.
On Guard – sprijină sănătatea sistemului cardiovascular și a celui imunitar.
Zendocrine – sprijină vezica urinară și prostata, previne căderea părului.
DDR Prime Cellular Complex – ajută la refacerea celulară și longevitate.

Suplimente

Mito2Max Energy and Stamina Complex – un amestec de plante și extracte adaptogene cu co-factori energetici, special conceput pentru creșterea biogenezei mitocondriale și a energiei organsimului în general, în timp ce reduce stres-ul datorat activității fizice și a vieții de zi cu zi.

Deep Blue Polyphenol Complex – un amestec ce conține polifenoli puternici testați clinic pentru reducerea durerilor și a disconfortului produs de activitățile fizice și viața de zi cu zi.

Lifelong Vitality Pack – este unul dintre cele mai populare produse dōTERRA și este bogat în substanțe nutritive esențiale - ce aduc nenumărate beneficii metabolismului – și antioxidanți puternici meniți să contribuie la energizarea organismului, la menținerea stării de sănătate și vitalitate pe tot parcursul vieții.

SĂNĂTATEA PROSTATEI

- Aplicați dimineața și seara, înainte de culcare, pe tălpi 2-3 picături Balance.
- Luați 1-2 capsule DDR Prime, de 2-3 ori pe zi, în timpul mesei.
- Aplicați 2-3 picături DDR Prime pe călcâie, abdomenul inferior și interiorul coapselor. Adăugați 2-3 picături Juniper berry pe abdomen, diluat, dimineața și seara.
- 3-5 picături Frankincense sublingual, dimineața și seara.

PARFUM

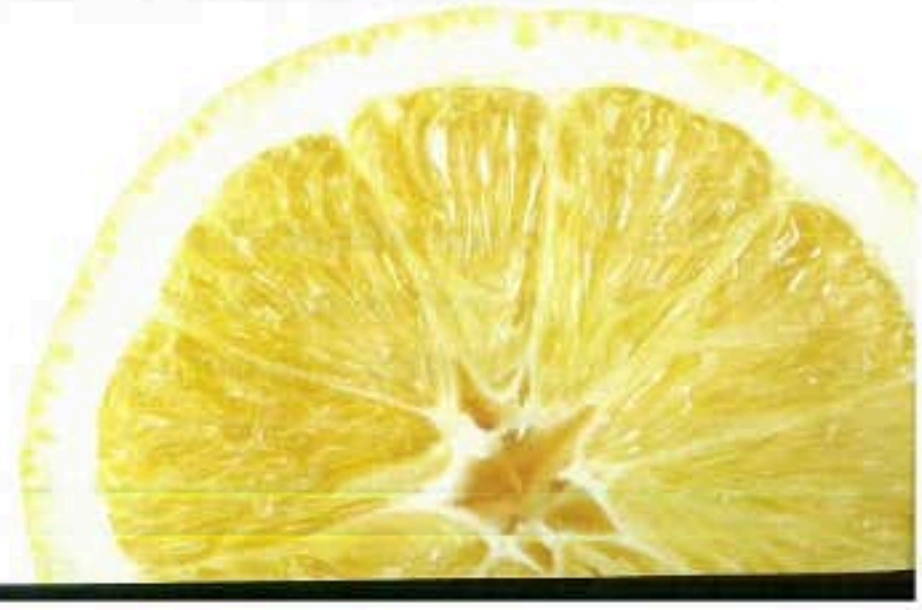
18 picături Bergamot

13 picături White Fir

10 picături Clove

8 picături Lemon

Combinați într-un roll-on cu ulei de cocos și aplicați pe punctele de puls.



GIDDY UP

(PENTRU DISFUNCȚIE ERECTILĂ)

• Restabilire: aplicați Immortelle de 2-3 ori pe zi, în zona genitală.

• Stimulare hormonală: 1 picătură Sandalwood, 2 picături Clary Sage, 1 picătură Ylang Ylang. Aplicați pe abdomenul inferior, luați intern în capsulă vegetală sau difuzați.

• Suport circulator: aplicați 1-2 picături din Cypress sau Aromatouch pe interiorul coapselor sau pe abdomenul inferior.

• Diminuarea anxietății și stres-ului: difuzați 1-2 picături de Basil, Lavender sau Ylang Ylang. Inhalați din palme sau puneți câteva picături pe pernă.

• Sprijin alimentar: xEO Mega, Microplex VMz Food Nutrient Complex.

CĂDEREA PĂRULUI

24 picături Rosemary

18 picături Cedarwood

14 picături Geranium

12 picături Peppermint

8 picături Lavender

40 picături ulei purtător

Amestecați într-o sticluță de 5 ml și aplicați 4-5 picături în palmă, apoi cu vârful degetelor masați ușor scalpul, mai ales în zonele de interes, înainte de culcare sau după duș.

AFTERSHAVE

Amestecați în roll-on-ul de Immortelle 4-5 picături Frankincense și Lavender pentru pielea sensibilă. Aplicați în palme și apoi masați ușor gâtul și fața.

SFATURI UTILE ÎN ACTIVITĂȚILE MASCULINE:

- Utilizați ulei esențial de lămâie pentru a îndepărta petele de gumă, ulei și grăsime și reziduuri lipicioase sau pentru a preveni rugina și a slăbi șuruburile ruginite.
- Adăugați 2-3 picături pe o cârpă pentru a elimina murdăria de pe unelte și a le face să arate ca noi.
- Utilizați uleiurile esențiale Melaleuca și Lemon pentru a curăța o baterie de mașină și pentru a lustrui roțile cromate.

IGIENA PERSONALĂ

Respirație proaspătă

- Folosiți pastă de dinți dōTERRA On Guard® în fiecare zi pentru a vă asigura respirația proaspătă și pentru a vă bucura de beneficiile de protecție ale uleiurilor esențiale găsite în dōTERRA On Guard Blend.

- Luați un Peppermint Beadlet pentru o respirație proaspătă instantanee.
- Adăugați câteva picături de uleiuri esențiale dōTERRA On Guard, Melaleuca și Peppermint în apă și clătiți-vă gura.

Barbă

- Îți iubești părul facial? Utilizează Root to Tip serum, pentru a calma pielea și pentru a netezi părul facial.

Îngrijirea unghiilor de la picioare

- Aplicați direct Melaleuca și Oregano la marginea unghiei de două ori pe zi. Aveți posibilitatea să alternați între Lemongrass și Clove sau Frankincense și Lemon.
- Faceți un roll-on cu 35 picături Melaleuca și 8 picături Lavender, umpleți cu ulei de cocos și aplicați între degete și în jurul unghiilor, pe zonele afectate.

Sfat pentru bărbierit

- Aplicați Melaleuca și Lavender amestecat cu ulei de cocos fracționat după bărbierit pentru a calma pielea iritată.

Cremă de ras

- 2/3 ceașcă unt de shea
- 2/3 ceașcă unt de cocos
- ¼ ceașcă ulei fracționat de cocos
- 5 picături Sandalwood
- 5 picături Peppermint
- 5 picături Melaleuca

Puneți la bain-marie unturile și uleiul de cocos. După ce se răcește puțin adăugați uleiurile esențiale și amestecați cu un mixer de mână.

Deodorant pentru pantofi

- Adăugați câteva picături de uleiuri de curățare Purify, Peppermint sau alte uleiuri esențiale de citrice pe un prosop de hârtie sau o foaie de hârtie uzată, mototoliți-o și puneți-o în pantofi peste noapte.

TE SIMȚI PUȚIN TENSIONAT DUPĂ O ZI LUNGĂ?

- Aplicați PastTense® pe tâmple sau gât pentru detensionare.

CĂRUI BĂRBAT NU-I PLACE SĂ MĂNÂNCE?

- Luați TerraZyme™ la fiecare masă pentru sănătatea digestiei, în special după ce ați consumat o masă bogată în proteine.
- Dacă ai mâncat ceva ce nu ți-a priit, nu te stresa, un DigestZen® Softgels poate ajuta la ameliorarea indigestiei ocazionale și a deranjului stomacal.
- Relaxați-vă cu Lemongrass, Deep Blue® și Peppermint după o zi lungă de lucru sau activitate fizică.

SOMN

- Aplicați Lavender sau Serenity™ pe tălpi înainte de culcare.

BLEND MASCULIN PENTRU DIFUZOR

Adăugați 2-4 picături din amestecurile de uleiuri esențiale în difuzor, în timp ce lucrați în garaj sau la birou.

- Wintergreen și Cedarwood pentru încredere și respect de sine
- Cypress și White Fir pentru un sentiment de împuternicire
- Peppermint sau Melissa pentru vigilență
- Lemongrass este o aromă care place majorității bărbaților. [14]

SUPLIMENTE dōTERRA

Lifelong Vitality Pack (LLV)

ALPHA CRS+ – complexul de vitalitate celulară este un amestec brevetat ce combină extracte naturale botanice potente care susțin funcția celulară sănătoasă cu factori metabolici importanți ai energiei celulare. Este creat pentru a fi folosit zilnic cu xEO Mega® sau vEO Mega® și Microplex VMz® ca o bază completă de suplimente alimentare pentru vitalitate și stare de bine.

xEO MEGA Essential Oil Omega Complex este o formulă unică de uleiuri esențiale certificate CPTG® și un amestec brevetat de acizi grași omega de origine marină și din plante. O singură porție de xEO Mega oferă 900 de miligrame de lipide marine și un amestec de 250 mg de acizi grași din plante. xEO Mega include 800 UI de vitamina D naturală, 60 UI de vitamina E naturală și 1 mg de astaxantină, un puternic carotenoid antioxidant recoltat din microalge.

vEO MEGA este o formulă revoluționară, 100% vegetariană, ce conține un amestec de uleiuri esențiale CPTG și acizi grași esențiali naturali, din plante.

Microplex VMz Nutrient Complex este o formulă nutritivă alimentară a vitaminelor și mineralelor biodisponibile care sunt deficitare în dieta noastră modernă. Formula include un amestec echilibrat de vitamine antioxidante esențiale A, C și E și un complex de vitamine B. Microplex VMz conține de asemenea minerale, inclusiv calciu, magneziu și zinc pentru sănătatea optimă a oaselor și a metabolismului. Microplex VMz conține un amestec de Peppermint, Ginger și Caraway pentru a calma stomacul.

Bone Nutrient este un amestec de vitamine și minerale esențiale pentru sănătatea osoasă a femeilor începând cu adolescența și continuând cu menopauza. Bone Nutrient conține forme biodisponibile de nutrienți naturali care includ vitaminele C și D, plus calciu, magneziu și alte minerale care susțin densitatea osoasă sănătoasă o dată cu trecerea timpului.

Phytoestrogen Essential Complex este un amestec de fitoestrogeni din plante care susține blând echilibrul hormonal. De asemenea, include lignani de semințe de in pentru a menține metabolismul sănătos.

DigestZen TerraZyme® este un amestec brevetat de enzime active integrale și cofactori de susținere în care sunt adesea deficitare alimentele gătite, prelucrate șau care conțin conservanți. Combinația puternică de enzime digestive din DigestZenTerraZyme sprijină producția constantă a organismului de enzime critice pentru funcțiile biochimice sănătoase, incluzând digestia sănătoasă a nutrienților alimentari și transformarea lor în energie. TerraZyme include o varietate de enzime alimentare complete care ajută în digestia proteinelor, grăsimilor, carbohidraților complecși, zaharurilor si fibrelor.

DigestTab este disponibil sub formă de tabletă masticabilă și se prezintă sub forma unui comprimat de carbonat de calciu infuzat cu DigestZen Digestive Blend și oferă beneficiile uleiurilor esențiale care îmbunătățesc digestia.

DigestZen® Softgels este o modalitate convenabilă și ușoară de a obține beneficiile blend-ului DigestZen. Fiecare gelulă conține 120 mg de DigestZen.

Zendocrine Softgels ajută la curățarea corpului de toxine și de radicalii liberi care pot încetini sistemele organismului.

Zendocrine Detoxification Complex este un amestec brevetat de extracte alimentare integrale într-un sistem patentat de administrare a enzimelor care susține funcțiile de curățare și filtrare sănătoasă a ficatului, rinichilor, colonului, plămânilor și a pielii.

PB Assist + este o formulă patentată de prebiotice și conține șase tulpini de microorganisme probiotice într-o capsulă vegetală cu dublu strat. Oferă 6 miliarde CFU de culturi probiotice active și prebiotice FOS (fructooligozaharide) care ajută la creșterea numărului bacteriilor prietenoase. Sistemul cu dublă capsulă cu eliberare întârziată este proiectat pentru a ajuta la protejarea culturilor probiotice sensibile la acidul gastric.

GX Assist este o combinație de uleiuri esențiale certificate CPTG® și acid caprilic pentru a ajuta la susținerea unui tract digestiv sănătos prin crearea unui mediu neprietenos pentru potențiale amenințări care pot perturba imunitatea digestivă și pot provoca deranjamente digestive. GX Assist este formulat pentru a fi utilizat timp de 10 zile ca o etapă de curățare pregătitoare înainte de a utiliza PB Assist®.

Mito2Max este o formulă patentată de extracte de plante standardizate și cofactori metabolici care susțin producția energiei celulare sănătoase. Mito2Max susține funcția mitocondrială optimă, capacitatea aerobă și rezistența naturală, fără utilizarea stimulentelor dăunătoare. Utilizați Mito2Max ca pe o alternativă naturală a băuturilor cu cofeină și a suplimentelor pentru creșterea energiei și vitalității.

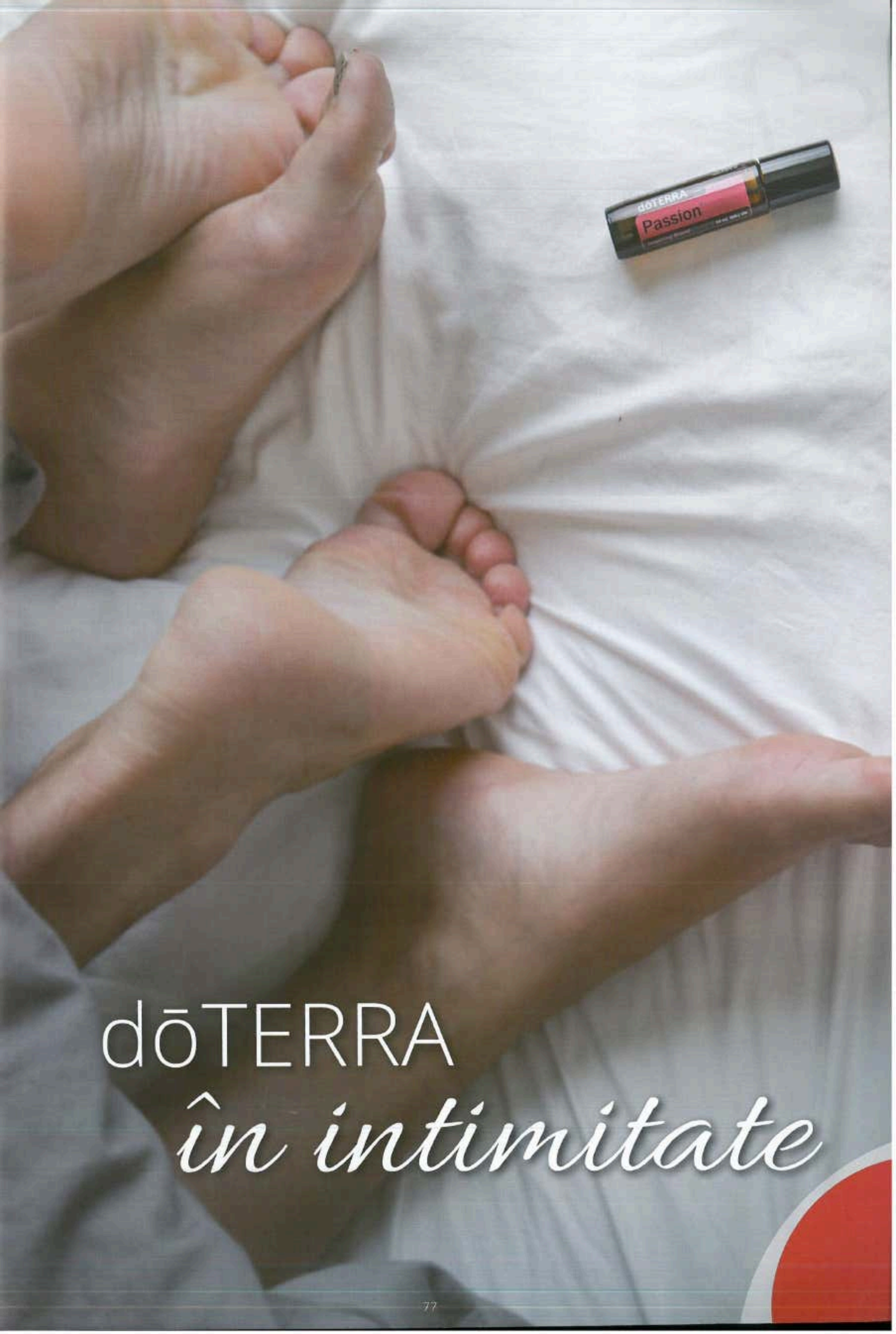
DDR Prime Softgels Essential Oil Cellular Complex este un amestec brevetat de uleiuri esențiale combinate pentru a susține funcția, sănătatea și reînnoirea celulară.

On Guard + Softgels combină blend-ul dōTERRA On Guard cu uleiurile esențiale Black pepper, Oregano și Melissa pentru un suport imun suplimentar.

Smart & Sassy Metabolic Blend Softgels conține blend-ul Smart & Sassy în gelule moi pentru a vă ajuta să vă atingeți obiectivele de gestionare a greutății într-un mod sănătos și natural. Amestecul aromat de Smart & Sassy conține uleiuri esențiale pentru a ajuta la gestionarea foamei în timp ce stimulează metabolismul și îmbunătățește starea de spirit.

Deep Blue Polyphenol Complex oferă extracte polifenolice din tămâie, turmeric, ceai verde, ghimbir, rodie și semințe de struguri și este proiectat pentru a oferi sprijin în dureri musculare și alte disconforturi ocazionale. Luați-l la nevoie sau în fiecare zi pentru beneficii de lungă durată.

dōTERRA Serenity Softgels este o combinație unică de ulei esențial de lavandă și extracte naturale din plante (mușețel, melisa și passiflora) într-o gelulă vegetală care vă ajută să obțineți somnul odihnitor de care aveți nevoie, fără a vă simți amețit și somnoros a doua zi.



dōTERRA
în intimitate

AȘTERNUTURI SENZUALE

10 picături Sandalwood

10 picături Bergamot

3 picături Ginger

3 picături Lime

2 picături Ylang ylang

Amestecați uleiurile într-un spray cu pulverizator de 30 ml și umpleți cu apă, apoi pulverizați pe așternuturi pentru o seară romantică.

MASAJ AFRODISIAC

¼ cană ulei fracționat de cocos sau loțiune fără miros

2 picături Rose sau Geranium

3 picături Sandalwood

2 picături Ylang ylang

3 picături Clary Sage

Amestecați-le și masați corpul pentru a vă conecta mai bine cu partenerul.

BLEND AFRODISIAC PENTRU DIFUZOR

1 picătură White Fir

1 picătură Cinnamon

1 picătură Patchouli

1 picătură Rosemary

1 picătură Sandalwood

1 picătură Ylang ylang

MASAJ EROTIC

¼ cană ulei de cocos fracționat

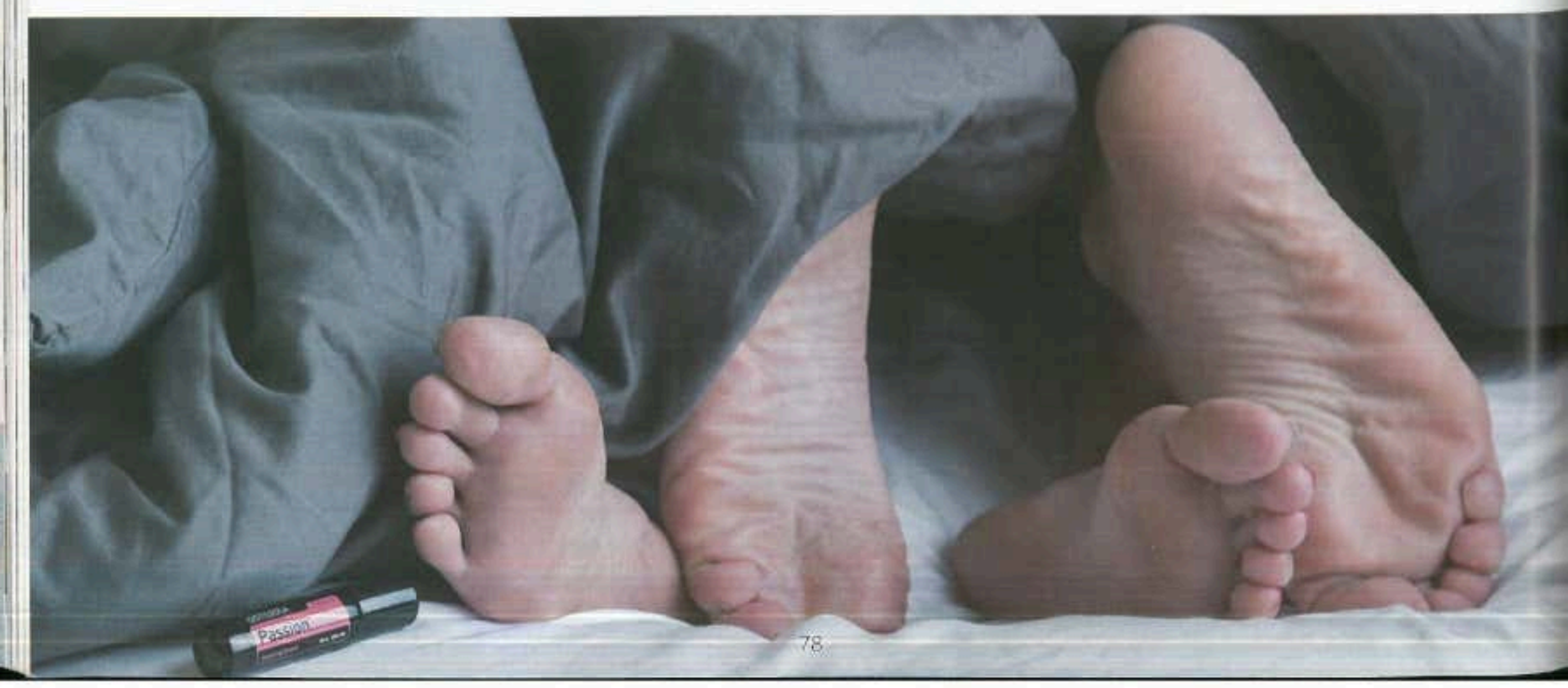
2 picături Geranium

1 picătură Cinnamon

1 picătură Ginger

1 picătură Peppermint

Amestecați uleiurile și aplicați o cantitate mică în zona intimă.[7]



dōTERRA
pentru casă

CURĂȚARE

ODORIZANT PENTRU CARPETE

2 cești bicarbonat de sodiu
10 picături ulei esențial Lemon
10 picături Wild Orange sau Grapefruit. Amestecați într-un recipient cu pulverizator, apoi pulverizați pe carpete sau covoare și lăsați 15 min.
Aspirați bine.

CURĂȚAREA PIELII NATURALE

¼ cană ulei de măsline
½ cană oțet
3 picături ulei esențial Eucalyptus
Spray cu pulverizator
Amestecați ingredientele în recipientul cu pulverizator și curățați produsele din piele naturală cu o cârpă din bumbac. Atenție, nu se poate folosi pe piele de căprioară.

CURĂȚAREA ȘI LUSTRUIREA LEMNULUI

1 cană ulei fracționat de cocos, de migdale sau de măsline
½ cană apă fiartă și răcită sau distilată
30 picături ulei esențial Lemon
10 picături ulei esențial Wild Orange
Combinați ingredientele într-o sticlă cu pulverizator sau un recipient cu capac și amestecați foarte bine. Pulverizați sau puneți pe o cârpă din microfibră și aplicați pe suprafețe pentru a le curăța și lustrui.

ÎNDEPĂRTAREA PETELOR DE PE COVOR

4 căni apă caldă
½ cană săpun de Castilia
10 picături ulei esențial Lemon
Amestecați 2 căni de apă cu săpunul și uleiul esențial. Umeziți o cârpă în amestec și curățați ușor petele. Apoi luați o altă cârpă curată, o înmuiați în apa rămasă și alternați cu soluția cu săpun, până la dispariția petelor.

CURĂȚAREA PODELELOR DIN LEMN DE ESENȚĂ TARE

4 litri de apă caldă
½ cană de oțet distilat din vin alb
3 picături ulei esențial Lemon sau Wild Orange
Amestecați ingredientele într-o găleată mare. Spălați cu mopul sau cu cârpă din microfibră.[8]

CURĂȚAREA BUCĂTĂRIEI

CURĂȚAREA SCURGERILOR

¼ cană bicarbonat de sodiu
¼ oțet distilat
3 picături ulei esențial Wild Orange
Puneți uleiul esențial direct în scurgere, urmat apoi de bicarbonatul de sodiu și de oțet. Lăsați 15 minute, apoi turnați apă fierbinte și apoi apă rece pentru desfundarea scurgerilor.

ÎNDEPĂRTAREA ETICHETELOR

1 lingură bicarbonat de sodiu
1 lingură ulei vegetal sau de migdale
2 picături ulei esențial Lemon
Mixați într-un bol mic de sticlă toate ingredientele. Puneți o cantitate mică pe etichete sau stickere și lăsați 1-2 minute. Îndepărtați cu o cârpă sau șervețel. Repetați la nevoie.

TABLETE PENTRU COȘUL DE GUNOI

2 căni bicarbonat de sodiu
1 cană sare Epsom
¼ cană apă
10 picături ulei esențial Lemon
5 picături ulei esențial Peppermint
Tăviță pentru cuburi de gheață
Combinați ingredientele uscate. Adăugați încet apa, apoi uleiurile și amestecați ușor. Cu o lingură transferați amestecul în tăvița pentru cuburi de gheață, dar nu o umpleți. Lăsați să se întărească peste noapte. Puneți câte o tabletă pe fundul coșului de gunoi și înlocuiți la nevoie. Păstrați restul tabletelor în recipient în-chis etanș.

CURĂȚAREA GRĂTARULUI

¼ cană bicarbonat de sodiu
2 linguri detergent de vase
5 picături ulei esențial Lemon
Oțet din vin alb
Amestecați primele 3 ingrediente, apoi adăugați oțetul până ce amestecul ia consistența uleiului de măsline. Periați grătarul cu amestecul și lăsați 15-30 de minute. Apoi folosiți o perie pentru grătar și curățați-l bine, iar la final, clătiți cu apă.

SPRAY PENTRU CURĂȚAREA CUPTORULUI

1 cană apă caldă
3 linguri bicarbonat de sodiu
1 lingură săpun de Castilia
5 picături Lemon
5 picături Clove
Amestecați toate ingredientele într-un recipient cu pulverizator și agitați bine. Pulverizați cuptorul și așteptați 15 minute, după care puteți șterge cu un burete sau cârpă moale.[8]

CURĂȚAREA BĂII

CURĂȚAREA PETELOR DE PE BATERIILE SANITARE
2 căni apă caldă
¼-1/2 borax (borat de sodiu)
10 picături ulei esențial Lemon
Amestecați într-un recipient cu pulverizator și agitați bine. Pulverizați suprafețele și curățați-le. Păstrați la loc răcoros, ferit de soare timp de 1-2 luni.

CURĂȚAREA FERESTRELOR ȘI A OGLINZILOR
2 căni apă
2 linguri oțet din vin alb
2 linguri spirt
5 picături ulei esențial Peppermint
Amestecați într-un recipient cu pulverizator și agitați bine. Pulverizați pe oglinzi și ferestre și apoi ștergeți. Păstrați la loc răcoros, ferit de soare timp de 1-2 luni.

PREVENIREA MUCEGAIULUI
2 căni apă
30 picături Melaleuca
10 picături Peppermint
Amestecați într-un recipient cu pulverizator și agitați bine. Pulverizați pe obiectele afectate, fără să clătiți ulterior. Repetați zilnic sau o dată pe săptămână, la nevoie.

CURĂȚAREA VASULUI DE TOALETĂ
¼ cană bicarbonat de sodiu
¼ cană oțet din vin alb
10 picături ulei esențial Melaleuca
Amestecați ingredientele până se dizolvă bicarbonatul de sodiu, apoi puneți în vasul de toaletă și lăsați între 5-15 minute. Spălați cu peria de toaletă ți trageți apa.[8]

Gătim cu dōTERRA

Trebuie să știm că nu toate uleiurile esențiale se ingerează, iar acelea care pot fi luate intern trebuie să fie pure și cu grad terapeutic. Găsiți pe eticheta uleiurilor dacă pot fi luate intern sau nu. Alt lucru de luat în calcul este pentru cine gătiți, deoarece copiii și femeile gravide nu pot lua intern anumite uleiuri. În orice caz, uleiurile folosite la gătit sunt în general folosite în cantități mici și ar trebui sa fie sigure pentru toate categoriile de persoane.

Uleiurile ce pot fi folosite la gătit sunt: Basil, Bergamot, Black Pepper, Cardamom, Cassia, Cilantro, Cinnamon, Clove, Coriander, Fennel, Ginger, Grapefruit, Lavender, Lemon, Lemongrass, Lime, Marjoram, Orange, Oregano, Peppermint, Rosemary, Spearmint și Thyme.

REȚETE

Popcorn aromat

- ½ cană boabe de porumb
- 1/8-1/4 cană ulei de cocos nerafinat
- 3-6 picături de ulei esențial la alegere (Lime, Wild Orange, On Guard, Cinnamon, Peppermint, Lemon, Rosemary)
- Miere / sirop de agave sau sare, după gust.

După ce faceți popcorn-ul, puneți la încălzit uleiul de cocos (și mierea, dacă alegeți varianta dulce) la foc mic; după ce se topește, lăsați să se răcească puțin și apoi amestecați cu uleiurile esențiale. Puneți peste popcorn și amestecați.

Limonadă de căpșune

- 4 căni căpșune
- 4 căni apă rece
- Sucul de la o lămâie
- 4-8 picături ulei esențial Lemon
- Sirop de agave, miere sau zahăr nerafinat.

Faceți un piure din căpșune în blender, puneți apa într-un recipient din sticlă la care adăugați piureul de căpșune, sucul de lămâie și uleiul esențial Lemon. Amestecați apoi cu sirop de agave sau miere.

Guacamole

- 4 roșii mici, tăiate
- 2 ardei jalapeno, fără semințe
- 2 linguriițe coriandru tocat
- 1 picătură ulei esențial Cilantro
- O ceapă mică
- 2 linguriițe suc de lime
- Sare
- 2 avocado curățate și pasate.

Se combină toate ingredientele și se servesc cu tortilla sau pâine integrală.

Lasagna

- ½ kg carne de vită tocată
- 12 foi de lasagna
- 1 linguriță ulei de măsline
- ½ ceapă tăiată fin
- 1 linguriță de usturoi tocat
- 1 ½ linguriță de sare
- 2 conserve de roșii tocate
- 1 picătură ulei esențial Oregano
- 1 picătură ulei esențial Rosemary (Rozmarin)
- 1 picătură ulei esențial Thyme (Cimbru)
- 650 grame brânză Cottage
- 450 grame mozzarella rasă.

Instrucțiuni:

1. Într-o tigaie mare gătiți carnea de vită, apoi o scurgeți și o puneți deoparte.
2. Fierbeți foile de lasagna și gătiți până se frăgezesc puțin, apoi scurgeți și puneți deoparte.
3. În timp ce gătiți foile, faceți sosul. Puneți în tigaie uleiul și ceapa la foc mediu, până se rumenește.
4. Adăugați usturoiul peste ceapă și mai gătiți un minut, amestecând continuu.
5. Adăugați sarea, roșiile tocate și carnea de vită în tigaie, amestecând continuu până se încălzesc toate ingredientele.
6. Stingeți focul și adăugați uleiurile esențiale de Oregano, Rosemary și Thyme.
7. Încălziți cuptorul la 200 de grade.
8. Ungeți cu puțin ulei de măsline fundul unui recipient cu dimensiunea 9x13 cm.
9. Asamblați lasagna în recipient punând foile de lasagna, apoi sosul, brânza Cottage și mozzarella. Continuați stratificarea până terminați ingredientele și recipientul este plin.
10. Acoperiți lasagna cu folie și lăsați la copt pentru 45 de minute sau până face bule. Îndepărtați folia în ultimele 15 minute de copt.
11. Lăsați lasagna să se odihnească timp de 15 minute, apoi serviți.

Clătite delicioase pentru cină (15 porții)

Ingrediente pentru clătite:

- 1 cană lapte rece
- 1 cană apă rece
- 4 ouă
- ½ linguriță sare
- ½ cană făină
- Unt

Instrucțiuni:

1. Puneți toate ingredientele în blender și amestecați la viteză mare aproximativ un minut.
2. Puneți aluatul la rece pentru 1-2 ore.
3. Ungeți tigaia cu unt și la foc mediu-mare faceți clătitele.

Ingrediente umplutură

- 2 căni carne de pui cubulețe

- 1 linguriță ulei de măsline
- 4 linguri unt
- 2 linguri făină
- 1 cană lapte călduț
- 2 lingurițe pudră de usturoi
- Sare și piper după gust
- 1 picătură ulei esențial Rosemary
- 1 picătură ulei esențial Thyme
- 1 picătură ulei esențial Salvie
- Brânză rasă

Instrucțiuni:

1. Sotați puiul în uleiul de măsline până este complet gătit. Puneți deoparte.
2. În aceeași tigaie, topiți untul și apoi amestecați cu cele două linguri de făină.
3. Adăugați treptat laptele călduț în așa fel încât să faceți un sos cremos. Adăugați usturoiul, sarea, piperul și uleiurile esențiale.
4. Adăugați puiul cu sosul în tigaie.
5. Puneți brânza pe clătite, apoi puneți puiul și sosul peste și rulați.
6 Serviți imediat.

Brioșe cu scorțișoară

Ingrediente aluat brioșe:

- ½ cană ulei vegetal
- 1 ½ cană zahăr nerafinat
- 1 linguriță sare
- 2 ouă bătute
- 3 căni făină
- 1 lingură bicarbonat de sodiu
- 2 picături ulei esențial Cassia

Ingrediente topping:

- ½ cană zahăr brun
- 2 lingurițe scorțișoară
- 2 linguri făină
- 2 linguri unt moale

Instrucțiuni:

1. Încălziți cuptorul la 200 de grade.
2. Amestecați ingredientele pentru aluat într-un bol mediu.
3. Ungeți cu unt formele de brioșe și umpleți-le pe 3 sferturi.
4. Într-un bol mic amestecați ingredientele pentru topping și puneți cu lingura peste brioșe.
5. Coaceți pentru 12-16 minute sau verificați cu scobitoarea, iar dacă aceasta este curată, opriți cuptorul.
6. Serviți brioșele calde.[6]

dōTERRA
pentru grădină
dōTERRA
Rosemary
dōTERRA
Clove
dōTERRA
Melaleuca
dōTERRA
TerraShield

Îndepărtarea insectelor din grădină

10 picături Rosemary
10 picături Peppermint
10 picături Thyme
10 picături Clove
Combinați într-un recipient mic cu pulverizator cu apă și stropiți în grădină, unde doriți să îndepărtați insectele.

Antifungic

Puneți într-un recipient micuț 20 picături Melaleuca și umpleți cu apă, apoi stropiți părțile afectate ale plantelor, o dată sau de două ori pe săptămână.

Spălarea fructelor și legumelor

Umpleți chiuveta cu apă, puneți în ea ½ cană oțet din vin alb și 6 picături de ulei esențial Lemon și spălați fructele și legumele.

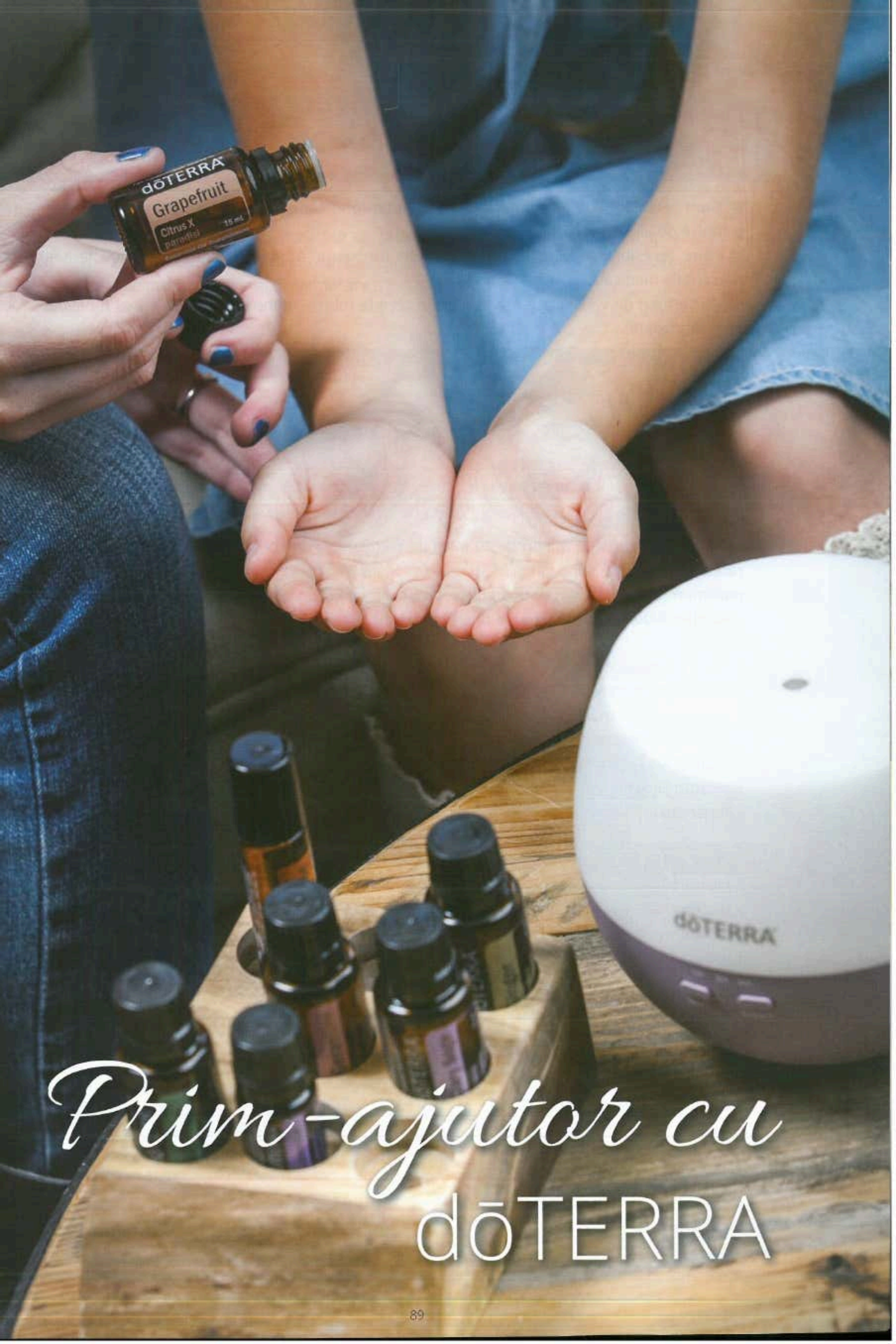
Ajutor în polenizare

Puneți 5-6 picături Wild Orange într-un recipient cu pulverizator în care adăugați o cană cu apă. Stropiți apoi florile și mugurii pentru a atrage albinele.

Repelent pentru dăunători

Îndepărtați rozătoarele cu 2 picături de Peppermint pe un disc din bumbac, pe care îl puneți în găurile șoarecilor, cuiburi, vizuini pentru a le încuraja să se mute. Îndepărtați alți dăunători astfel:

- Furnici: Peppermint, Spearmint.
- Afide: Cedarwood, Peppermint, Spearmint.
- Gândaci: Peppermint, Thyme.
- Omizi: Peppermint, Spearmint.
- Căpușe: Lavender, Lemongrass, Clary Sage, Thyme.
- Purici: Peppermint, Lemongrass, Spearmint, Lavender.
- Muște: Lavender, Peppermint, Rosemary, Clary Sage.
- Țânțari: Patchouli, Spearmint.
- Blend împotriva țânțarilor: Lavender, Lemongrass, Arborvitae.
- Păduchi: Cedarwood, Peppermint, Spearmint.
- Molii: Cedarwood, Lavender, Peppermint, Spearmint.
- Păduchi de plante: Peppermint, Spearmint.
- Limax: Cedarwood.
- Melci: Cedarwood, Patchouli.
- Păianjeni: Peppermint, Spearmint.
- Gărgărițe: Cedarwood, Patchouli, Sandalwood.[7]



Prim-ajutor cu dōTERRA

DE CE SĂ INCLUDEȚI ULEIURILE ESENȚIALE ÎN TRUSA DE PRIM-AJUTOR?

- Sunt versatile. Puteți dezinfecta o rană, puteți opri sângerarea și calma un copil cu o singură picătură de ulei esențial Lavender.
- Sunt accesibile ca preț, luând în considerare costurile medicamentelor pe care le luați fără prescripție medicală.
- Au termen de valabilitate mare, timp în care le folosiți în întregime, fără a mai fi nevoiți să le aruncați/risipiți.
- Sunt naturale, așa că evitați orice alte efecte secundare pe care le au medicamentele sintetice.

Flu shot

30 picături Lemon
20 picături On Guard
10 picături Oregano
Ulei de cocos fracționat
Amestecați uleiurile în roll-on de 10 ml și umpleți cu ulei de cocos. Oricând simțiți că debutează o răceală, aplicați pe tălpi, gât și în spatele urechilor. Având Oregano în compoziție, poate fi folosit maximum 5-7 zile, deoarece poate fi greu asimilat de ficat. De asemenea, On Guard poate fi utilizat diluat pe coloana vertebrală și pe tălpi, în paralel.

Tonic pentru entorse

½ cană oțet de mere
1 lingură sare de mare
5 picături Deep Blue
5 picături Marjoram
5 picături Lemongrass
Amestecați într-un recipient mic și aplicați pe zona afectată. Reaplicați la nevoie.

Spray pentru răni

2 picături Roman Chamomile
2 picături Melaleuca
1 picătură Lavender
1 linguriță ulei de cocos fracționat
Amestecați și aplicați direct pe răni sau zgârieturi.

Calmarea simptomelor alergice

Încercați 1-3 capsule Triease pentru un efect rapid.
Sau 4 picături Lemon
4 picături Lavender
4 picături Peppermint
Ulei de cocos fracționat
Amestecați într-un roll-on de 5 ml și umpleți cu ulei de cocos. Agitați și utilizați la nevoie.

Cucuie și vânătăi

Pentru calmarea durerilor cauzate de vânătăi, folosiți PastTense sau Deep Blue.
Sau 30 picături Geranium

15 picături Lavender
10 picături Cypress
5 picături Frankincense
5 picături Helichrysum
Apă
Amestecați toate ingredientele într-un recipient de 60 de ml și umpleți cu apă. Agitați și pulverizați pe zonele afectate pentru a restabili buna circulație sangvină, pentru a calma pielea și pentru a susține procesul natural de vindecare a organismului.

Tips:

- Pentru a curăța și dezinfecta o rană, aplicați Lavender sau Correct X, acestea ajutând și în procesul de vindecare.
- Pentru a opri sângerarea aplicați ulei esențial Lavender și apoi Helichrysum.
- Pentru a scoate așchiile intrate profund în piele, aplicați ulei esențial Clove pentru a le aduce la suprafață. Pe așchiile aflate la suprafața pielii aplicați o bandă adezivă și apoi o îndepărtați rapid, calmând apoi zona cu o picătură de ulei Deep Blue.
- Pentru usturimi, aplicați blend-ul Purify și apoi Lavender pentru calmare.
- Pentru reducerea usturimilor provocate de herpes, aplicați 2 picături Lavender și 2 picături Melaleuca. Repetați la nevoie. [7]

dōTERRA
și animalele
de companie
doTERRA
Lavender
doTERRA
DigestZen
doTERRA
TerraShield
Outdoor Blend
doTERRA
Balance
Grounding
Blend
15 mL

ȘTIAȚI CĂ?

- **Soluțiile obișnuite anti-purici pot provoca reacții alergice precum iritații ale pielii, căderea părului, vărsături, diaree, tremur și chiar convulsii;**
- **Medicația uzuală sintetică pentru artrită cauzează adesea vătămări la nivelul ficatului, stomacului și rinichilor;**
- **Majoritatea oamenilor nu realizează că uleiurile esențiale pure pot oferi soluții naturale pentru animalele de companie, la fel cum o fac și în cazul oamenilor.**

BISCUIȚI PENTRU RESPIRAȚIE

2 căni făină

½ cană ovăz

¼ linguriță sare

2 banane

3 ouă

2 linguri unt de arahide

2 linguri ulei de cocos

3-6 picături Peppermint (depinde de greutatea câinelui)

1 picătură ulei esențial Cinnamon

Amestecați ingredientele uscate într-un bol mic. În alt bol, amestecați bine bananele cu ouăle, untul de arahide și uleiul de cocos. Apoi adăugați uleiurile esențiale. Adăugați ingredientele uscate și amestecați până la omogenizare. Cu o lingură formați aproximativ 12 bile din aluat și puneți-le la cuptor, 20 de minute, la 200 de grade.

COLIER ANTI-PURICI

½ linguriță alcool sanitar

4 capsule cu ulei de usturoi

1 picătură Cedarwood

1 picătură Lavender

1 picătură Lemon

1 picătură Thyme

Amestecați ingredientele într-un bol mediu. Înmuiați zgarda în acest amestec pentru 25-30 de minute. Lăsați apoi la uscat și puneți-o la gâtul animalului de companie. Repetați o dată sau de două ori pe lună.

ȘAMPON

1 cană apă

1 lingură săpun de Castilia

3 picături Peppermint

2 picături Roman Chamomile

2 picături Purify

1 picătură Cedarwood

Amestecați bine toate ingredientele într-un vas de sticlă. Puneți un sfert din amestec pe animalul dumneavoastră de companie și spălați-l viguros. Folosiți o cantitate mai mare, în funcție de talie. Șamponul are o consistență apoasă, însă animăluțul dumneavoastră va fi curat și va mirosi frumos zile întregi.

DEODORANT

10 picături Purify

220 ml apă

Combinați într-o sticlă cu pulverizator. Agitați bine și pulverizați pe animalul de companie pentru eliminarea mirosurilor și a germenilor.

LITIERĂ FĂRĂ MIROS

25 picături Purify

4 cești bicarbonat de sodiu

Combinați într-un bol mare și presărați 2 linguri pe fundul litierei, după fiecare curățare a acesteia.

NU MĂ ZGÂRIA!

10 picături ulei esențial Eucalyptus

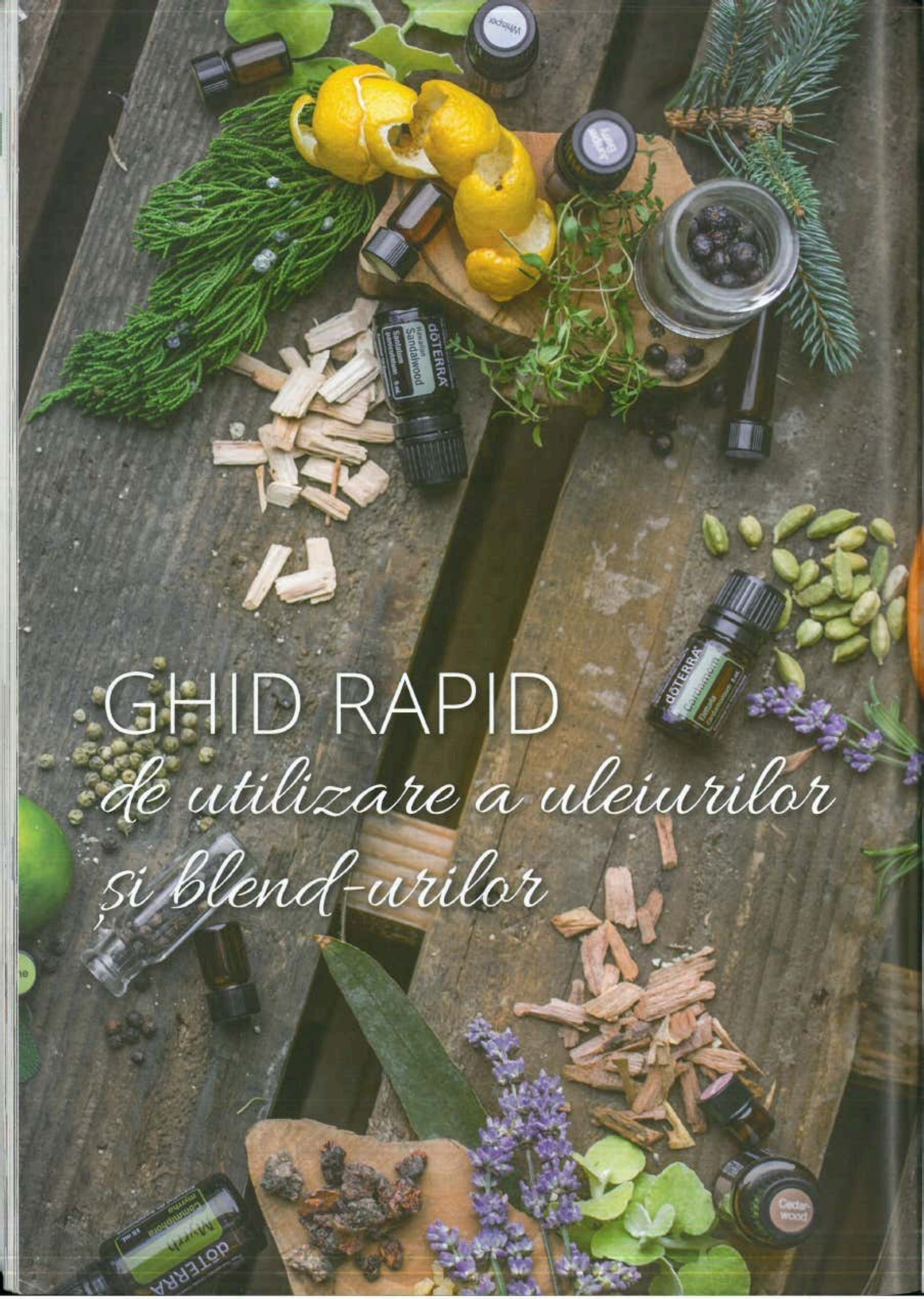
10 picături ulei esențial Lemon

1 cană apă

Amestecați ingredientele într-o sticlă cu pulverizator, agitați și pulverizați suprafețele pe care nu doriți ca pisica dumneavoastră sa le zgârie.

Tips:

- Pentru a curăța și dezinfecta o rană, aplicați Lavender sau Correct X, acestea ajutând și în procesul de vindecare.
- Pentru a opri sângerarea aplicați ulei esențial Lavender și apoi Helichrysum.
- Pentru a scoate așchiile intrate profund în piele, aplicați ulei esențial Clove pentru a le aduce la suprafață. Pe așchiile aflate la suprafața pielii aplicați o bandă adezivă și apoi o îndepărtați rapid, calmând apoi zona cu o picătură de ulei Deep Blue.
- Pentru usturimi, aplicați blend-ul Purify și apoi Lavender pentru calmare.
- Pentru reducerea usturimilor provocate de herpes, aplicați 2 picături Lavender și 2 picături Melaleuca. Repetați la nevoie. [7]



GHID RAPID
de utilizare a uleiurilor și blend-urilor

ULEIURI UNICE

Arborvitae - aplicat topic și difuzat este un puternic agent de curățare și purificare.

- Aplicat topic protejează împotriva microorganismelor patogene de mediu și a virozelor sezoniere; îmbunătățește funcționarea celulară.
- Difuzat – bun repelent împotriva insectelor.
- Acționează asupra: sistemului respirator, asupra părului și pielii.

Basil – topic, calmează durerile musculare și articulare, acționează ca agent de răcire.

- Difuzat este eficient pentru căile respiratorii, diminuează anxietatea.
- Acțiuni asupra: sistemului cardiovascular, mușchi și oase.

Bergamot – topic, menține pielea sănătoasă și curată, o calmează și o întinerește.

- Difuzat, reduce tensiunea și stres-ul.
- Acționează asupra: sistemului digestiv, echilibrului emoțional, pielii și părului.

Black Pepper – topic, favorizează circulația sănătoasă.

- Difuzat – sursă de antioxidanți, diminuează anxietatea.
- Intern – sursă de antioxidanți, ajută digestia, îmbunătățește aroma mâncărurilor.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv și nervos.

Cardamom – topic și difuzat ajută la eliberarea căilor respiratorii.

- Intern ajută la ameliorarea indigestiei și la atenuarea disconfortului gastric; condiment aromat pentru gătit și copt.

Cassia – difuzat, încălzește, are o aromă înălțătoare.

- Intern ajută la digestie.
- Topic sprijină funcțiile sistemului imunitar și calmează inflamațiile și articulațiile dureroase.
- Acțiuni asupra sistemului imunitar.

Cedarwood – topic este eficient pentru a menține pielea sănătoasă și curată.

- Difuzat este eficient pentru căile respiratorii și trezește sentimentul de bunăstare și vitalitate. Relaxant, calmant.
- Acțiuni asupra: sistemului nervos și respirator.

Cilantro – intern ajută în digestie și detoxifiere; sursă bogată de antioxidanți, îmbunătățește aroma mâncărurilor.

- Topic, calmează pielea.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv și asupra pielii.

Cinnamon – topic, îmbunătățește circulația și calmează durerile musculare și articulare.

- Difuzat sprijină funcțiile sistemului imunitar.
- Intern este folosit pentru a aroma mâncarea și pentru beneficiile de sănătate internă.
- Acțiuni asupra sistemului imunitar.

Clary Sage – topic, calmează disconfortul din perioada menstruală, echilibrează hormonal, oferă un aspect sănătos pielii și corpului.

- Difuzat, înlătură stres-ul, tensiunile nervoase și conferă o stare de bine.
- Acțiuni asupra sistemului hormonal.

Clove – intern susține sănătatea sistemului cardiovascular; sursă bogată de antioxidanți.

- Topic susține sănătatea cavității bucale și ajută la calmarea durerilor de dinți și a gingiilor.
- Acțiuni asupra: sistemului respirator, imunitar și cardiovascular.

Coriander – intern susține digestia și ajută la menținerea unui ritm sănătos de eliberare a insulinei.

- Topic calmează durerile musculare și articulare; eficient pentru pielea și tenul gras.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv și hormonal.

Cypress – difuzat contribuie la eliberarea și sănătatea căilor respiratorii.

- Topic, calmează durerile musculare și sprijină circulația sângelui.
- Acțiuni asupra: sistemului respirator, mușchi și oase.

Douglas Fir – difuzat contribuie la sănătatea funcțiilor respiratorii, îmbunătățește starea de spirit și ajută la concentrare.

- Topic este eficient în menținerea sănătății pielii.
- Acțiuni asupra: sistemului respirator, echilibru emoțional, piele.

Eucalyptus – difuzat ajută la eliberarea căilor respiratorii și diminuează stres-ul.

- Topic calmează durerile musculare.
- Acțiuni asupra: sistemului respirator, mușchi și oase.

Fennel – ajută la ameliorarea indigestiei.

- Topic susține sănătatea sistemului limfatic, ajută la diminuarea iritațiilor pielii și calmează disconfortul asociat perioadei menstruale.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv și hormonal.

Frankincense – protejează sistemul imunitar și susține sănătoasă funcția celulară.

- Topic reduce apariția imperfecțiunilor pielii.
- Difuzat relaxează și conferă o stare de bine.
- Acțiuni asupra: echilibrului emoțional, sistemului imunitar, nervos și asupra pielii.

Geranium – reduce tensiunea și stres-ul; eficient pentru o piele sănătoasă și curată.

- Topic și difuzat sprijină sănătatea ficatului.
- Acțiuni asupra: echilibrului emoțional și asupra pielii.

Ginger – îmbunătățește aroma mâncărurilor.

- Intern și topic ajută la ameliorarea indigestiei și a senzației de greață, ajută sistemul digestiv.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv și nervos.

Grapefruit – curăță și purifică, eficient pentru tenul gras; reduce oboseala mentală și fizică.

- Intern este folosit pentru un metabolism sănătos și pentru a conferi aromă alimentelor și dulciurilor.
- Acțiuni asupra: pielii, sistemului digestiv și cardiovascular.

Helichrysum – ajută la circulația sangvină; sprijină sănătatea ficatului.

- Topic ajută la refacerea rapidă a pielii, o calmează, întinerește și reduce ridurile.
- Acțiuni asupra: sistemului cardiovascular, echilibrului emoțional, pielii și mușchilor.

Juniper Berry – topic sprijină sănătatea rinichilor și a sistemului urinar; eficient în probleme ale pielii; acționează ca agent natural de detoxifiere și curățire.

- Difuzat reduce tensiunea și stres-ul.
- Acțiuni asupra: sistemului renal, digestiv, nervos, echilibrului emoțional și asupra pielii.

Lavender – topic ajută la refacerea și calmarea pielii și a iritațiilor; reduce tensiunile musculare ale gâtului și capului.

- Difuzat ajută la calmare și relaxare.
- Acțiuni asupra: echilibrului emoțional, sistemului nervos, cardiovascular și asupra pielii.

Lemon - difuzat curăță și purifică aerul; menține sănătatea sistemului respirator.

- Topic, oferă o stare pozitivă, energizează.
- Intern favorizează o funcție respiratorie sănătoasă și conferă aromă mâncărurilor.
- Acțiuni asupra: sistemului respirator și imunitar.

Lemongrass – topic reduce aspectul cicatricilor și al petelor și menține pielea sănătoasă și fină.

- Difuzat, îmbunătățește starea de spirit, folosit în meditație.
- Acțiuni asupra: sistemului nervos, echilibrului emoțional, pielii, mușchilor și oaselor.

Lime – topic și intern protejează sistemul imunitar; curăță și purifică organismul.

- Difuzat oferă o stare de bine, curăță și purifică aerul, relaxează și conferă echilibru emoțional.
- Acțiuni asupra: sistemului imunitar, respirator și digestiv.

Marjoram – topic susține sănătatea sistemului cardiovascular și nervos, calmează durerile musculare.

- Difuzat susține sănătatea funcției respiratorii și calmează.
- Acțiuni asupra: sistemului respirator, cardiovascular și a mușchilor.

Melaleuca – topic ajută la refacerea rapidă a pielii, o calmează și o menține sănătoasă.

- Difuzat, topic și intern protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere.
- Acțiuni asupra: sistemului imunitar, respirator, piele, mușchi și oase.

Melissa – difuzat și topic protejează și revigorează sistemul imunitar, calmează tensiunea și nervii, acționează asupra problemelor digestive.

- Acțiuni asupra: sistemului imunitar, echilibrului emoțional și asupra pielii.

Myrrh (Smirnă) – topic curăță și purifică; ajută la refacerea și calmarea pielii.

- Difuzat protejează sistemul imunitar, relaxează și conferă echilibru emoțional, folosit în meditație.
- Acțiuni asupra: sistemului imunitar, respirator, echilibrului emoțional și asupra pielii.

(Wild) Orange – difuzat curăță și purifică aerul, protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere; bogat în antioxidanți, oferă o stare pozitivă.

- Intern detoxifiază și curăță organismul.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv, imunitar, echilibrului emoțional și asupra pielii.

Oregano – difuzat și topic reprezintă un puternic agent de curățare și purificare. Susține sănătatea sistemului respirator și a celui digestiv.

- Intern reprezintă o sursă excelentă de antioxidanți.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv, respirator, imunitar, muscular și osos.

Patchouli – difuzat conferă beneficii pe partea emoțională, echilibrează și revigorează.

- Topic ajută pielea să se recupereze rapid, diminuează ridurile, calmează iritațiile pielii, reduce durerile de cap.
- Acțiuni asupra: echilibrului emoțional și asupra pielii.

Peppermint – eliberează căile respiratorii.

- Topic este des utilizat în pasta de dinți și în sănătatea cavității bucale. Diminuează durerile aparatului digestiv.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv, muscular, osos, respirator, nervos și asupra pielii.

Petitgrain – sprijină funcția cardiovasculară și pe cea imunitară.

- Topic, regenerează pielea, cicatrizează, bun antioxidant.
- Difuzat este relaxant, asigură un somn liniștit, supranumit și lavanda bărbaților.
- Acțiuni asupra: sistemului circulator, imunitar, echilibrului emoțional și asupra pielii.

Roman Chamomile – are efect calmant asupra pielii, minții și a corpului; protejează funcția sistemului imunitar. Conferă pielii și părului un aspect sănătos.

- Acțiuni asupra: echilibrului emoțional, pielii și asupra sistemului nervos.

Rosemary – intern și topic susține sănătatea sistemului digestiv.

- Topic calmează durerile musculare și articulare; oferă un aspect sănătos părului.
- Topic și difuzat înlătură stres-ul, tensiunile nervoase și oboseala.
- Acțiuni asupra: sistemului imunitar, respirator și nervos.

Sandalwood – topic ajută la refacerea pielii, calmează, reduce iritațiile, rănile și petele.

- Difuzat, îmbunătățește starea de spirit, utilizat frecvent în meditație pentru proprietățile sale înălțătoare.
- Acțiuni asupra: echilibrului emoțional, sistemului nervos, osos și muscular.

Spearmint - eliberează căile respiratorii; este mai blând decât Peppermint.

- Topic este des utilizat în pasta de dinți și în sănătatea cavității bucale. Diminuează durerile aparatului digestiv.
- Acțiuni asupra: sistemului digestiv, muscular, osos, respirator, nervos și asupra pielii.

Spikenard – topic și intern calmează și purifică organismul.

- Topic curăță și purifică pielea, diminuează ridurile, ajută în regenerarea pielii;
- Topic și difuzat ajută în probleme menstruale, aritmii, tensiuni nervoase.
- Acțiuni asupra: sistemului nervos și asupra pielii.

Thyme – difuzat și topic are o activitate cu spectru larg în menținerea sănătății pe perioada rece.

- Difuzat, relaxant, calmant, conferă un somn liniștitor, alungă coșmarurile.
- Acțiuni asupra: sistemului imunitar, muscular și osos.

Vetiver – sprijină circulația sangvină.

- Relaxează și calmează corpul și susține sănătatea sistemului imunitar.
- Acțiuni asupra: sistemului endocrin, nervos, echilibrului emoțional și asupra pielii.

Wintergreen – topic susține sănătoase funcțiile sistemului respirator, calmează durerile articulare și musculare.

- Acțiuni asupra: sistemului respirator, muscular și osos.

Ylang Ylang – difuzat și topic echilibrează hormonal, înlătură stres-ul, conferă o stare de bine și calmează.

- Topic oferă un aspect sănătos pielii și părului.
- Acțiuni asupra: sistemului endocrin și cardiovascular și asupra echilibrului emoțional.

BLEND-URI

Air (Breathe, Respiratory Blend) – topic și difuzat sprijină sănătatea sistemului respirator, protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere, revigorant.

- Acțiuni asupra: sistemului respirator și asupra pielii.

Aromatouch (Massage Blend) – topic și difuzat calmează durerile musculare și articulare. Eficient pentru circulația sangvină, ajută la relaxarea și calmarea zonelor afectate.

- Acțiuni asupra: sistemului respirator, digestiv, muscular și osos.

Balance (Grounding Blend) – topic și difuzat are efect de echilibrare emoțională.

- Topic calmează durerile musculare; sprijină sănătatea la nivel celular și conferă o stare de bine.
- Acțiuni asupra: sistemului nervos, echilibrului emoțional, osos, muscular și asupra pielii.

Cheer (Uplifting Blend) – topic și difuzat ajută la instalarea optimismului, veseliei și fericirii; învinge sentimentul de plictiseală și dezinteresul. Contracarează emoțiile negative, tristețea și supărarea.

- Acționează asupra echilibrului emoțional.

Citrus Bliss (Invigorating Blend) – topic și difuzat curăță și purifică aerul și suprafețele, reduce stres-ul, ajută la o respirație ușoară, oferă o stare de spirit pozitivă, energizează și revigorează organismul.

- Acțiune asupra echilibrului emoțional și a sistemului imunitar.

Console (Comforting Blend) – topic și difuzat ajută la instalarea sentimentelor de confort și speranță; ajută la relaxare și calmare; contracarează emoțiile precum disperarea, durerea și tristețea.

- Acțiune asupra: sistemului endocrin, muscular și osos și asupra echilibrului emoțional.

Clary Calm (Monthly Blend for Women) – aplicat topic echilibrează hormonal, reduce crampele din timpul perioadei menstruale.

- Acțiune asupra: echilibrului emoțional, sistemului endocrin și asupra pielii.

Deep Blue (Soothing Blend) – topic susține sănătoase funcțiile sistemului circulator, calmează durerile musculare și articulare.

- Acțiune asupra sistemului nervos, muscular și osos.

Digestzen (Digestive Blend) – intern și topic menține sănătatea tractului digestiv, calmează iritațiile stomacului, îmbunătățește digestia.

- Acțiune asupra sistemului digestiv.

Elevation (Joyful Blend) – topic și difuzat îmbunătățește starea de spirit și crește vitalitatea, are o aromă revigorantă.

- Reduce starea de anxietate și tristețea, energizează mintea și corpul.
- Acțiune asupra echilibrului emoțional.

Forgive (Renewing Blend) – topic și difuzat ajută la instalarea sentimentelor de mulțumire, ușurare și răbdare.

- Contracarează emoțiile negative de furie și vinovăție, reduce starea de anxietate și tristețea.
- Acțiuni asupra echilibrului emoțional.

Hope – topic și difuzat aduce buna dispoziție, cu aroma lui plăcută și îmbietoare. Crește încrederea în sine și optimismul. Reduce tristețea.

- Acțiune asupra echilibrului emoțional.

HD Clear (Topical Blend) – topic ajută la reducerea petelor și a ridurilor, calmează și întinerește pielea, o hidratează și ajută la refacerea ei rapidă.

- Acțiune asupra pielii.

Immortelle (Anti-Aging Blend) – topic, reduce ridurile fine, curăță pielea, o calmează, o întinerește și o sprijină la nivel celular.

- Acțiune asupra pielii.

InTune (Focus Blend) – difuzat și topic, îmbunătățește și ajută concentrarea, promovează o gândire sănătoasă.

- Sprijină eforturile celor care au dificultăți în acordarea atenției și a concentrării.
- Acțiune asupra sistemului nervos, hormonal și asupra echilibrului emoțional.

Motivate (Encouraging Blend) – topic și difuzat redă încrederea și curajul; conferă o stare de bine.

- Contracarează sentimentele negative de cinism, pesimism și îndoială.
- Acțiune asupra sistemului imunitar și a echilibrului emoțional.

On Guard (Protective Blend) – topic, intern și difuzat menține sănătoasă funcția imunitară, protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere.

- Topic, curăță suprafețe, purifică și curăță pielea și ajută la o bună circulație sangvină.
- Acțiune asupra sistemului imunitar și respirator.

PastTense (Tension Blend) – topic și difuzat îmbunătățește concentrarea, calmează emoțiile și elimină grijile. Reduce tensiunile musculare ale capului și gâtului.

- Difuzat liniștește mintea și corpul.
- Acțiune asupra sistemului nervos, muscular și osos.

Passion (Inspiring Blend) – topic și difuzat reaprinde entuziasmul, bucuria și pasiunea. Învinge sentimentul de plictiseală și dezinteresul.

- Stimulează gândirea, creativitatea și capacitatea de lucru.
- Acțiune asupra: echilibrului emoțional și pielii.

Peace (Reassuring Blend) – topic și difuzat ajută la instalarea sentimentelor de pace, mulțumire și liniștire. Relaxează și calmează mintea și simțurile.

- Diminuează anxietatea și frica.
- Acțiune asupra sistemului nervos și asupra echilibrului emoțional.

Purify (Cleansing Blend) – difuzat curăță mirosurile neplăcute și împrospătează aerul cu aroma sa revigorantă.

- Topic și difuzat protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere.
- Acțiune asupra sistemului respirator, digestiv, echilibrului emoțional și asupra pielii.

Serenity (Restful Blend) – difuzat și topic, calmează mintea și simțurile, relaxează și conferă un somn odihnitor. Diminuează tensiunile și calmează emoțiile.

- Acțiune asupra echilibrului emoțional și a sistemului nervos.

Slim/Smart&Sassy (Metabolic Blend) – difuzat și topic, sprijină un metabolism sănătos, stimulează sistemul endocrin.

- Inhibă pofta de mâncare, calmează stomacul și oferă o senzație plăcută.
- Acțiune asupra sistemului digestiv și a echilibrului emoțional.

Terrashield (Repellent Blend) – difuzat și topic este eficient împotriva insectelor și gândacilor. Calmează pielea iritată și înțepăturile.

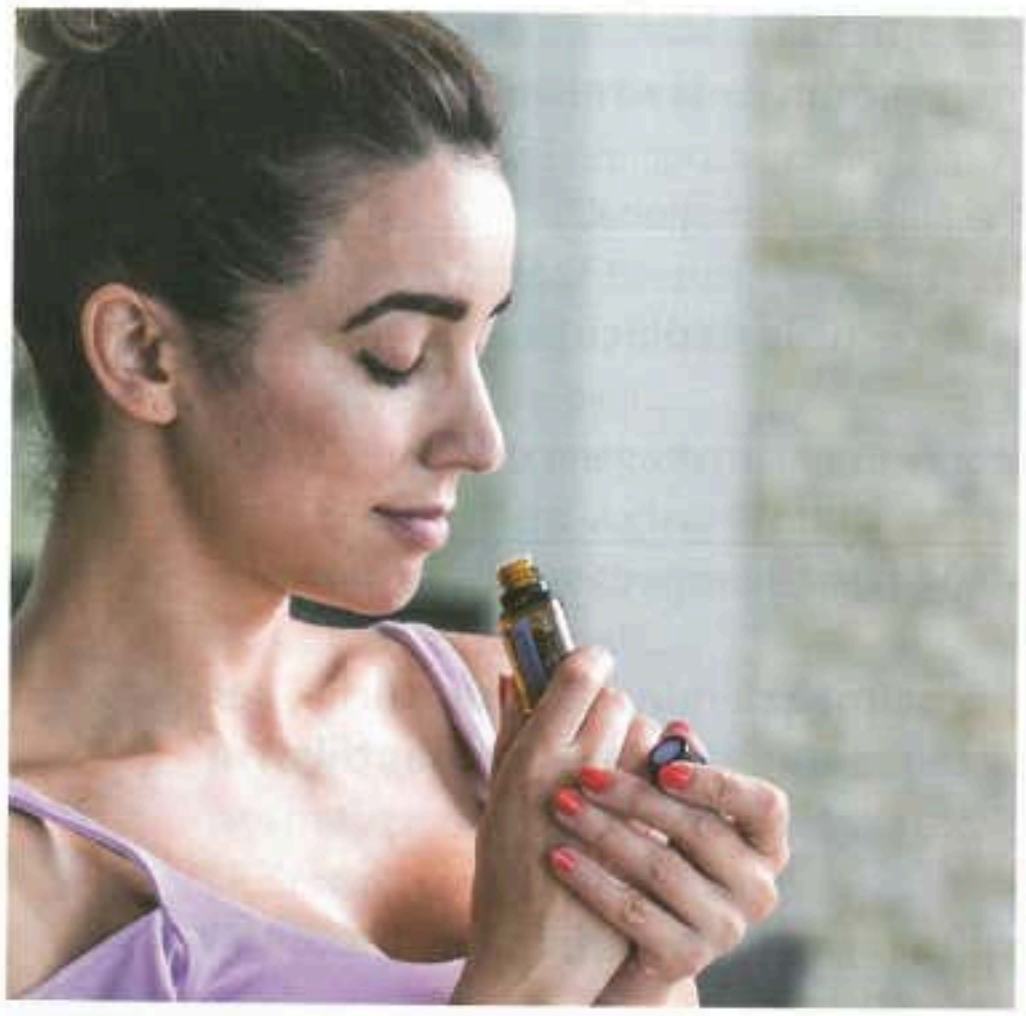
- Acțiune asupra pielii.

Whisper (Blend for Women) – topic și difuzat, calmează pielea și emoțiile, conferă o căldură specifică și emoționantă pentru minte.

- Se combină cu chimia fiecărui individ, oferind o aromă îmbietoare, care intrigă simțurile și mintea.
- Acțiune asupra echilibrului emoțional și asupra pielii.

Zendocrine (Detoxification Blend) – intern și topic, sprijină capacitatea naturală a organismului de a se debarasa de substanțe nedorite.

- Sprijină funcționarea sănătoasă a ficatului.
- Ajută la purificarea și detoxifierea organismului.
- Acțiune asupra echilibrului emoțional, sistemului endocrin, asupra părului și a pielii.[3]



Bibliografie:

1. Aroma Tools – Modern Essentials The Complete Guide to the Therapeutic Use of Essential Oils 9th Edition
2. Bollinger, Ty M. – Adevărul despre cancer, Ed. Atman, 2017
3. Ghidul uleiurilor terapeutice 2018
4. Fritz, Stephanie – Essential Oils for Pregnancy, Birth, Babies, second edition, Gently Born Publication, Arizona, 2016
5. Laur, Angela - Aromaterapia în viața de zi cu zi, București, 2017
6. Modern Essentials Living, Aroma Tools, iulie 2015
7. The Essential Life, 4th Edition, Total Wellness Publishing 2017 LLC
8. https://draxe.com/essential-oils-guide/
9. https://media.dōTERRA.com/us/en/ebooks/emotional-aromatherapy.pdf
10. https://www.dōTERRA.com/US/en/why-dōTERRA
11. https://www.dōTERRA.com/US/en/brochures-magazines-living-dōTERRA-naturally-why-dōTERRA
12. https://www.dōTERRA .com/US/en/p/supplements-terragreens
13. https://www.dōTERRA .com/US/en/p/pb-assist-jr
14. https://www.dōTERRA.com/US/en/brochures-magazines-dōTERRA-living-summer-2014-dudes-welcome
15. https://www.dōTERRA.com/US/en/blog/healthy-living-different-types-of-carrier-oils

CREDIT FOTO: SHUTTERSTOCK.COM / PRESENTTERRA.COM / DOTERRA.COM