

MANUALUL
ÎNCEPĂTORULUI

Primi pași
în lumea uleiurilor
terapeutice





MANUALUL ÎNCEPĂTORULUI

*Primii pași
în lumea uleiurilor terapeutice*

EDIȚIA 1

Dacă ai ajuns să citești această carte înseamnă că iubești uleiurile esențiale la fel de mult ca noi.

Considerăm că fiecare cititor este responsabil pentru propria sa stare de sănătate. În acest sens, menționăm că uleiurile esențiale trebuie folosite în mod responsabil. Cele mai comune reacții adverse date de uleiurile esențiale includ: sensibilizare și iritație dermică, stări de greață, dureri de cap, reacții alergice. Aceste reacții adverse sunt extrem de rare. Indiferent de cât de rară este incidența reacțiilor adverse, este important să cunoști metodele de utilizare în siguranță ale uleiurilor esențiale.

Informațiile din această carte au rol exclusiv informativ și educațional, chiar dacă printre ele se află și sfaturi ale unor medici sau terapeuți. Cartea nu înlocuiește și nici nu a fost menită să înlocuiască recomandările, diagnosticul sau tratamentul medical și nici nu trebuie considerată ca reprezentând o recomandare medicală specifică. Recomandăm consultarea medicului specialist mai ales dacă suferi de o condiție cronică, ești însărcinată sau alăptezi.

Contributorii acestei cărți nu își asumă responsabilitatea pentru nici un accident produs în urma utilizării necorespunzătoare a uleiurilor esențiale.

Informațiile care îți sunt puse la dispoziție în această carte sunt culese din publicațiile menționate în Bibliografie.

dōTERRA
Wellness Advocate

CUPRINS

CAPITOLUL 1

Ce sunt uleiurile esențiale terapeutice?

- 1-1 Starea de bine
- 1-2 Ce este un ulei esențial
- 1-3 Tipurile de uleiuri esențiale
- 1-4 Calitatea
- 1-5 doTERRA Sourcing
- 1-6 Cum știm ce să folosim
- 1-7 Cum acționează
- 1-8 Puțină chimie esențială
- 1-9 Ce să faci când pare că nu funcționează

CAPITOLUL 2

Uleiurile esențiale și blendurile doTERRA

- 2-1 Uleiurile esențiale doTERRA
- 2-2 Amestecurile de uleiuri esențiale doTERRA

CAPITOLUL 3

Cum se folosesc uleiurile esențiale terapeutice

- 3-1 Aromatic, topic și intern
- 3-2 Ghid de diluție și schiță dozaj
- 3-3 Siguranța în utilizare
- 3-4 Cum păstrăm uleiurile esențiale
- 3-5 Cum avem grijă de vaporizator

CAPITOLUL 4

Top 10 uleiuri esențiale terapeutice

- 4-1 Frankincense - Tămâia
- 4-2 Peppermint - Menta
- 4-3 Lavender - Lavanda
- 4-4 Lemon - Lămâia
- 4-5 Oregano
- 4-6 Melaleuca (Tea Tree) - Arborele de ceai
- 4-7 ZenGest® / DigestZen®
- 4-8 Air® / Breathe®
- 4-9 On Guard®
- 4-10 Deep Blue®

CAPITOLUL 5

Aromaterapie emoțională

- 5-1 Uleiurile esențiale și emoțiile
- 5-2 Amestecuri dedicate emoțiilor
- 5-3 Rețete de aromaterapie emoțională





CAPITOLUL 6

Uleiuri esențiale pentru mama și copilul mic (până la 2 ani și 6 luni)

- 6-1 Protocol fertilitate
- 6-2 Femeia însărcinată
- 6-3 Mama care alăptează
- 6-4 Bebe mic (0 - 2 luni): trusa de bază
- 6-5 Top uleiuri
- 6-6 Precauții, contraindicații și rețete

CAPITOLUL 7

doTERRA în familie

- 7-1 AromaTouch® - Tehnica de aplicare a uleiurilor esențiale
- 7-2 Stilul de viață sănătos
- 7-3 Îngrijirea personală
- 7-4 Fitness
- 7-5 Detoxifiere pentru familie
- 7-6 Uleiuri esențiale utile pentru vacanțe și excursii de familie

CAPITOLUL 8

doTERRA în bucătărie

- 8-1 Sfaturi pentru gătit cu uleiuri esențiale
- 8-2 Uleiurile esențiale culinare
- 8-3 Mai mult decât arome
- 8-4 Raw-vegan: rețete de hrană vie

CAPITOLUL 9

Uleiuri esențiale pentru casă

- 9-1 Casa fără chimicale
- 9-2 Uleiuri esențiale pentru animalele de companie
- 9-3 Uleiuri esențiale pentru grădină

BIBLIOGRAFIE

CE SUNT ULEIURILE ESENȚIALE TERAPEUTICE ?

1-1 Starea de bine

Text text text text text



1-2 Ce este un ulei esențial?

Răspândite în multe culturi de mii de ani, uleiurile esențiale sunt extracte volatile, compuși aromatici ce se găsesc în frunze, flori, rădăcină, tulpină, coajă, în semințele plantelor sau în miezul citricelor, fiind apreciate pentru puterea lor de intensificare a aromelor, sporire a frumuseții și suport al sănătății.

Din punct de vedere științific, un ulei esențial cuprinde sute de constituenți chimici care le oferă plantelor anumite calități și proprietăți terapeutice. Rolul lor în natură este acela de a reprezenta metabolismul secundar pentru planta de origine. Pe când metabolismul primar este responsabil cu supraviețuirea plantei, uleiurile esențiale oferă protecție în fața pericolelor, a prădătorilor sau a altor amenințări, promovând reproducerea sănătoasă și contribuind la atragerea polenizatorilor și a altor procese vitale.

CUM SE OBTIN

Uleiurile esențiale sunt produse prin una din cele două metode primare de extracție: distilarea cu aburi sau presarea la rece (proces unic pentru coaja citricelor și uleiurile din scoarță de copac). Produsul final reprezintă un ulei esențial cu grad terapeutic ridicat. Prin contrast, uleiurile esențiale de grad inferior sunt adesea extrase prin procese chimice sau folosind solvenți pentru a crește profitul.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Pentru a aprecia valoarea uleiurilor esențiale, ajută mult înțelegerea faptului că acestea asistă planta pe tot parcursul dezvoltării în mediul ei. Luați ca exemplu modul prin care ele furnizează protecție împotriva prădătorilor. Melaleuca alternifolia este un arbore mic care de regulă crește de-a lungul fluviilor în zonele mlăștinoase ale Australiei unde vremea este umedă și extrem de caldă. Gândiți-vă la varietatea tipurilor și numărului mare de microbi ce proliferază în condiții de umezeală, căldură și la pământul ce favorizează creșterea mușgaiului, fungilor, bacteriilor. O plantă ce crește pe un asemenea teren trebuie să aibă un sistem imunitar puternic pentru a supraviețui pe de o parte și pentru a prospera (înmulți) pe de altă parte. „Magia” constă în constituenții principali ai compușilor aromatici ce se află în arborele de ceai (Melaleuca), numiți a- & y-terpeneni, Terpinen-4-ol și p-cymene, aceștia fiind în esență antiseptici, antibacteriali, antifungici și analgezici.

De vreme ce oamenii sunt organisme pe bază de carbon, ca și plantele, uleiurile esențiale extrase sunt compatibile și ne aduc beneficii. Cum e demonstrat, compușii aromatici ai Melaleuca protejează arborele de inerenții microbi periculoși din mediul în care crește și se dezvoltă. Putem de asemenea folosi uleiul esențial pentru a ne proteja de microbi prezenți în propriul nostru mediu.

Altă calitate unică a uleiurilor esențiale este dimensiunea moleculară a compușilor activi. Extrem de mici la nivel molecular, acești compuși pătrund cu ușurință straturile dermale ale pielii, sunt absorbiți direct în circuitul sangvin, traversează bariera hemato-encefalică și penetrează membrana celulară. Pe scurt, uleiurile esențiale sunt accesibile și transferabile în corpul nostru.

IMPORTANT:

Recunoașterea faptului că uleiurile esențiale sunt promotori puternici ai sănătății fizice, mentale și emoționale se extinde rapid la nivel global. Având în spate validarea științifică, această redescoperire a modului de tratare și îngrijire holistică utilizând uleiuri esențiale este demonstrată prin gama largă de utilizări, de la îmbunătățirea dispoziției, întinerirea pielii, până la sănătatea întregului organism, gătit, curățenie. Uleiurile esențiale devin repede prima alegere pentru a ne păstra pe noi înșine și pe cei apropiați sănătoși.

1-3 Tipurile de uleiuri esențiale

CITRICELE

înviorare și detoxifiere

Bergamot (bergamota)
Grapefruit (grefruit)
Wild Orange (portocala sălbatică)
Lemon (lămâia)
Lime (limeta)
Tangerine (mandarina)

Pomi citrici cresc în zonele calde și ne dau fructe zemoase cu o coajă bogată în pulpă. Uleiurile esențiale de citrice se obțin prin presare la rece sau distilare la abur a cojii.

Proprietățile principale:

- stimulare
- înviorare
- antiseptic
- calmant
- antibacterian
- energizare
- antioxidant

Emoțiile pozitive determinate de citrice:

- reînviat, vesel, energizat, validat, demn, animat, regenerat, productiv, conștient

Energiile și emoțiile negative adresate de citrice:

- descurajat, posomorât, lipsit de concentrare, epuizat, obosit, opresiv, latent, irațional

FLORALE

calmare și armonizare

Clary Sage (salvia)
Geranium (mușcata)
Helichrysum (siminoc/curry)
Lavender (lavanda)
Neroli (floarea de portocal)
Roman chamomile (mușetelul roman)
Rose (trandafirul de damasc)
Yarrow (coada șoricelului)
Ylang Ylang

Uleiurile florale se extrag din petale sau din elementele florale ale plantelor.

Proprietățile principale:

- antiinflamator
- antispasmodic
- relaxant
- antihistaminic
- analgezic
- regenerativ
- antiviral

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale florale:

- încrezător, strălucitor, iubitor, exuberant, expresiv

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale florale:

- temător, îngrijorat, neatent, îndurerat, neglijat, frustrat, depresiv, izolat, încărcat emoțional

CONDIMENTE

încălzire și protecție

Black Pepper (piper negru)
Cardamom
Cassia (scorțișoara chinezească)
Cinnamon (scorțișoara)
Clove (cuișoare)
Coriander (coriandru)
Fennel (fenicul)
Ginger (ghimbir)

Condimentele sunt plante aromatice. Uleiurile se distilează din scoarță, rădăcini, semințe și bobocii plantelor.

Proprietățile principale:

- încălzire
- stimulator al digestiei
- imunostimulant
- afrodisiac
- antiemetic
- anti-infecțios
- anti-parazitic

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale din condimente:

- onest, generos, îndrăzneț, receptiv, implicat, activat, emancipat

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale din condimente:

- opresiv, egoist, nesigur, negat, dominat, apatic, tristețe, dezinteresat, plictisit

IERBURI**detoxifiere și activare**

Basil (busuioc)
Blue Tansy (mușetel marocan)
Cilantro (coriandru frunze)
Dill (mărar)
Marjoram (măghiran)
Melissa
Oregano
Patchouli (paciuli)
Peppermint (mentă)
Spearmint (menta creastă)
Thyme (cimbru)

Ierburile sunt plante înfloritoare și purtătoare de semințe care nu au înveliș scorbos. Uleiurile sunt distilate partea frunzoasă și verde a acestor plante cu creștere lentă.

Proprietățile principale:

- imunostimulant
- detoxifiant
- antiviral
- antifungic
- carminativ
- antiemetic
- antibacterial
- anti-parazitic

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale din ierburi:

- acceptare, trezvie mentală, învigorare, detașare, încredere, iluminare, liniștire, eliberare

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale din ierburi:

- încăpățănare, mânie, confuzie, degradare, neîncredere, blocat, limitat, copleșit

RĂDĂCINI**centrare & calmare**

Spikenard (nard)
Vetiver

Rădăcinile sunt partea fibroasă a plantelor cu rol de atașare în sol și preluare a apei și substanțelor nutritive necesare plantei. Uleiurile se obțin prin distilare.

Proprietățile principale:

- calmare
- împământare
- neurotonic
- antifungic
- sedativ
- neuroprotector

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale din rădăcini:

- centrat, înrădăcinat, înălțat, conștient, liniștit, meditativ

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale din rădăcini:

- deznădăcinat, obstrucționat, neatent, agitat, împrăștiat

FRUNZE**reînviator și energizant**

Eucalyptus (eucalipt)
Lemongrass
Melaleuca (arbore de ceai)
Ravansara
Rosemary (rozmarin)
Wintergreen
 (salcie himalayană)

Frunzele sunt partea excrescentă a tulpinii plantelor cu rol de producție a substanțelor nutritive prin fotosinteză. Uleiurile se obțin prin distilare la abur.

Proprietățile principale:

- antiseptic
- învigorant
- anti-inflamator
- insecticid
- analgezic
- antibacterial
- antimicrobial

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale din frunze:

- acceptare, receptivitate, învigorat, detașat, încrezător, evoluat, iluminat, liniștit

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale din frunze:

- încăpățănare, negat, derutat, blocat, degradant, neîncrezător, limitat, copleșit

ARBORI

echilibrante & regeneratoare

Arborvitae (cedrul roșu vestic)

Birch (mesteacăn)

Cedarwood (cedru)

Cypress (chiparos)

Douglas Fir (brad duglas)

Juniper Berry (ienupăr)

Manuka

Petitgrain (crenguțe și frunze de portocal)

Sandalwood (santal)

Siberian Fir (brad siberian)

Uleiurile esențiale provenite de la copaci sunt extrase din frunze, crenguțe, ramuri, ace (în cazul brazilor), bobite, scoarță și lemn.

Proprietățile principale:

- anticataral
- regenerativ
- relaxant
- echilibrant
- steroidal
- analgezic
- astrigent

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale din copaci:

- receptiv, devotat, captat, stimulat, progresiv, solitar, curajos, calculat

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale din copaci:

- blocat, lipsit de inspirație, nesigur, congestionat, latent, dependent, laș, suprazelos, îndurerat, trist, rușinat

RĂȘINI

restauratoare & întăritoare

Copaiba

Frankincense (tămâie)

Myrrh (mir)

Rășinile sunt o substanță naturală cu textură lipicioasă care provin din anumite soiuri de copaci și sunt insolubile în apă. Uleiurile sunt distilate din rășina întărită.

Proprietățile principale:

- anti-inflamator
- citofilactic
- analgezic
- restaurativ
- antidepresiv
- imunostimulant
- antimutagenic

Emoțiile pozitive determinate de uleiurile esențiale din rășini:

- unificat, conectat, echilibrat, hrănit, iluminat, inoculat, conectat, treaz

Energiile și emoțiile negative adresate de uleiurile esențiale din rășini:

- separat, deconectat, stresat, subnutrit, neprotejat, abandonat, sumbru, slab

1-4 Calitatea

SURSELE

Când vorbim de uleiuri esențiale, solul și terenul de origine contează. Chimia plantelor este afectată dacă terenul pe care cresc este pulverizat cu substanțe toxice, sau dacă aceste substanțe ajung în sol. Purity și potența uleiului esențial sunt afectate și de procesul de distilare, temperatura și utilizarea solvenților și a substanțelor chimice toxice pentru extracție.

Se permit variații ale chimiei naturale a uleiului, acestea fiind o exprimare legitimă a naturii. Pe măsură ce studiem arta creșterii, recoltării și distilării uleiurilor esențiale, descoperim meșteșugul și frumusețea acestei forme de artă. În zilele noastre experimentăm ce e mai bun din tradiția cultivatorilor experimentați și înțelepciunea transmisă prin generații, combinate cu progresul în știință, agricultură și metode de distilare.

RESPONSABILITATEA FURNIZORULUI

Este „esențial” să alegem un furnizor recunoscut pentru calitate și eficiență, în special când vorbim de vindecare. Fiecare ulei are compuși specifici care oferă diferite efecte terapeutice. Este astfel necesar să se aleagă din sute de specii ale aceleiași plante, dintr-o multitudine de locații geografice, pentru a găsi combinația ideală de compuși terapeutici.

Una dintre sarcinile cele mai importante ale furnizorului este de a căuta în întreaga lume compușii de cea mai înaltă calitate pentru a produce cele mai bune uleiuri esențiale pe care le poate oferi natura. O modalitate de a obține această calitate este crearea de alianțe oneste cu cultivatorii și distilerii cinstiți.

Compania distribuitoare are responsabilitatea de a oferi consumatorului uleiuri esențiale pure, fără completări sau ingrediente artificiale. Teste de calitate riguroase, dincolo de minimul necesar, asigură faptul că uleiurile nu sunt contaminate. Căutați acele companii care verifică puritatea și calitatea de mai multe ori, anterior punerii pe piață a produsului. De asemenea, furnizorul este responsabil de etichetarea produselor conform standardelor FDA GRAS (Generally Regarded as Safe, care înseamnă „considerate în general sigure”).

CALITATEA

Pentru a avea grad terapeutic superior, un ulei esențial trebuie să fie testat și certificat ca **pur, potent, natural și autentic**. Fiecare din acești termeni este important și reflectă măsuri ale calității. Este important de notat faptul că, deși chimiștii au reușit să recreeze multiple componente ale plantelor, nu au reușit niciodată să recreeze un ulei esențial **complet**. De ce? Pur și simplu nu au descoperit sau identificat fiecare component pe care îl produce natura.



În domeniul calității există categorii specifice: **naturaletă, autenticitatea, puritatea și potența.**

Naturaletă - Termenul natural este echivalent cu termenul 'nefalsificat', nemodificat.

- Uleiul esențial este **100% natural** și nu conține nici o altă substanță adăugată - nici măcar altă substanță naturală, și nu conține substanțe sintetice, agenți, diluanți sau aditivi.
- Uleiul esențial este **100% complet** și a fost pe deplin distilat. Aproape toate uleiurile esențiale sunt distilate într-un singur proces. Ylang ylang este o excepție, trecând prin mai multe etape de distilare pentru obținere un ulei esențial *complet*. Prin întreruperea proceselor de distilare se pot produce uleiuri de clasa I, II, III sau „extra”, care sunt satisfăcătoare pentru producția parfumurilor.

Autenticitatea - Reglementările în domeniul uleiurilor esențiale cu grad terapeutic sunt limitate, iar standardele sunt minime, lăsând astfel în grija furnizorului să auto-reglementeze calitatea. Termenul „grad terapeutic” nu este suficient pentru a identifica nivelul calității. Există, astfel, două abordări complet diferite. Într-una, sursele compromise sunt permise și se acceptă aditivi sintetici. A doua abordare, vizând vindecarea holistică, necesită uleiuri neprocesate, din surse naturale, fără nici un adaos. Aceste standarde stricte permit uleiurilor să rămână bogate și complexe, exact așa cum au fost create de natură. După cum este de așteptat, prețul acestor uleiuri esențiale autentice, naturale, pure, cu grad superior de potență este mai mare.

În domeniul uleiurilor esențiale, autenticitatea înseamnă:

- Compoziția unui ulei este echivalentă cu planta specificată pe etichetă;
- Uleiul nu este o compoziție de specii similare, ci doar specii ale aceleiași plante;
- Uleiul nu este o mixtură de alte plante sau plante și buruieni care cresc în jurul speciei;
- Uleiul este compus și distilat numai din părți ale plantei identificate în mod clar;
- Per total, uleiul este astfel caracterizat încât să i se identifice precis calitățile terapeutice prin compuși ce apar în mod constant.

Puritatea - Puritatea luată separat nu garantează calitatea uleiului esențial. Un ulei esențial **pur** poate fi distilat incorect sau poate fi obținut dintr-o varietate particulară sau o specie inferioară a plantei. În plus, uleiurile pot conține pesticide, ierbicide, solvenți, surse sau specii de plante din surse inferioare, compuși sintetici. Procesul de distilare poate mări concentrația acestor elemente nedorite.

Potență - Uleiurile esențiale sunt forma cea mai potentă a plantei. Compușii chimici care se găsesc în plantă fie vor crește, fie vor scădea potența uleiului esențial. Clima și compoziția solului afectează potența plantei, acesta fiind motivul pentru care este esențial să se utilizeze ca sursă habitatul nativ al plantei.

PROCESUL

Pentru a proteja și a menține cel mai înalt standard de calitate al uleiurilor esențiale, plantele trebuie recoltate cu răbdare de către persoane care au cunoștințele, onestitatea și dedicarea necesare recoltării unor anumite specii, și care îi vor permite plantei să se maturizeze.

După recoltare, plantele sunt pregătite pentru distilare. Pentru a extrage cu atenție componentele prețioase, procesul trebuie să se desfășoare încet, cu îndemnare, cu atenție. O distilare de calitate necesită presiune și temperatură scăzute și protejarea esențelor de oxidare și de căldură excesivă, care le poate distruge.

Odată încheiat procesul de distilare, uleiurile esențiale sunt trimise spre companii distribuitoare și spre intermediari. Ca o regulă generală, cu cât ne îndepărtăm pe lanțul de distribuție, cu atât scad șansele să găsim un produs pur. Majoritatea companiilor care comercializează uleiuri esențiale nu au abilitatea (de multe ori nici dorința) de a testa calitatea uleiurilor pe care le primesc de la furnizori înainte de a le trimite clienților. Căutați companii care lucrează direct cu fermele cultivatoare, cu surse în întreaga lume.

Numărul produselor care pretind în mod fals că ar fi sau că ar conține uleiuri esențiale este în creștere alarmantă. Aceste produse folosesc substituenți chimici sintetici de aromă pentru a dilua sau a înlocui extractele din uleiuri esențiale mai scumpe, înșelând astfel consumatorii care cred că folosesc produse naturale.

Uleiurile esențiale sunt alcătuite din numai trei elemente: carbon, hidrogen și oxigen. Moleculele din uleiurile esențiale sunt *monoterpene*, *sesquiterpene* și *derivatele lor oxigenate*. Uleiurile esențiale sunt substanțe lichide organice volatile. Nu conțin vitamine, minerale, acizi saturați sau hormoni. Orice produs care susține că ar conține aceste substanțe relevă impuritatea produsului.

Una dintre cele mai ușoare modalități de a detecta uleiurile pure, de calitate superioară, este **aroma**. Un miros superb este rezultatul unor culturi din surse de calitate, al procesului de distilare de calitate și al lipsei solvenților chimici.

CE ESTE CPTG Certified Pure Tested Grade

Termenul de **CPTG** (certificat de calitate pur terapeutic) are un înțeles oficial, tehnic.

Fără nevoia unui standard pentru calitatea uleiurilor esențiale, dōTERRA și-a creat un standard al său care este cel mai stringent din toată industria uleiurilor pentru a certifica faptul că nu sunt adăugați compuși artificiali, ingrediente sintetice sau contaminanți periculoși care le-ar reduce eficacitatea. dōTERRA merge chiar mai departe și își supune toate produsele împreună cu ambalajele acestora unei baterii de teste pentru a asigura un termen de valabilitate lung și eficient. Utilizând facilitățile proprii împreună cu laboratoare de testare independente și de încredere, fiecare lot dōTERRA de uleiuri esențiale este supus celor trei pași de certificare de uleiuri terapeutice pure înainte să apară pe piață spre vânzare și toate acestea pentru a pune la dispoziție un produs de cea mai înaltă calitate.

Pasul 1: Chimia

Chimia este fundația de uleiuri esențiale pure. După ce compușii aromatici din plantă sunt distilați și este confirmat faptul că fiecare lot întrunește compoziția chimică standard, proces care se realizează folosind o combinație de instrumente cunoscute sub numele de CG/SM (*Cromatografie de gaz sau Spectroscopie de masă*) se trece la pasul următor. Instrumentul pentru cromatografia de gaz separă moleculele din ulei și spectrometrul identifică fiecare grup de molecule.

După testarea cu CG/SM, raportul dintre fiecare compus chimic este analizat de către experți pentru a verifica faptul că fiecare ulei esențial este în cea mai pură și naturală formă. Odată ce fiecare lot întrunește toate cerințele standard dōTERRA, se trece la următorul pas de testare.

Pasul 2: Testarea fizică

Ca urmare a testării chimice de uleiuri esențiale, acestea vor trece printr-o nouă baterie de teste fizice de data asta: evaluări organoleptice, FTIR, rotație optică și gravitație specifică. În ceea ce privește uleiurile

esențiale, organoleptica are acele atribute care pot fi testate prin vâz și miros. În această fază, echipa de chimiști, de ingineri de fabricație și de tehnicieni evaluează manual aspectul, aroma și culoarea fiecărui ulei esențial. Fiecare lot este supus apoi testului FTIR care utilizează lumina infraroșie pentru a analiza compoziția materială a fiecărui lot de uleiuri pentru a verifica dacă întrunește standardele dōTERRA. Prin rotația optică se verifică chiralitatea folosind aparatură specială care răsucește moleculele din ulei pentru a identifica aditivi sintetici care nu au fost detectați de testarea CG/SM. Următorul pas este testarea gravitației specifice. Raportul volum-greutate este comparat cu referințele standard pentru a verifica puritatea și calitatea. În cele din urmă un dispozitiv numit refractometru verifică indicele de refracție pentru a măsura cât de ușor se propagă uleiul printr-o substanță specifică și dacă acești parametri reflectă standardul dōTERRA.

Pasul 3: Testarea chimică

Loturile care au trecut testele anterioare vor fi supuse încă unei testări pentru a confirma faptul că nu conțin contaminanți dăunători. Se verifică dacă uleiurile esențiale nu conțin microorganisme dăunătoare, metale grele sau pesticide pentru a certifica folosirea în siguranță de către consumatori conform instrucțiunilor date.

Procesul certificatului de calitate dōTERRA CPTG nu se oprește aici. Al patrulea pas verifică dacă aceste uleiuri esențiale își păstrează proprietățile terapeutice pe toată durata termenului de valabilitate.

Pasul 4: Testarea stabilității în timp

Faza finală de testare verifică dacă uleiurile își vor menține puritatea și eficiența în timp. Verificarea stabilității în timp implică nu doar examinarea integrității uleiurilor ci și a ambalajelor acestora. În primele serii de teste se folosesc incinte care pot modifica temperatura și umiditatea, și se analizează ce se întâmplă cu uleiurile când sunt expuse diferitelor condițiilor atmosferice pe termen lung. Acest protocol de testare dōTERRA CPTG atestă faptul că uleiurile esențiale își vor păstra proprietățile terapeutice ani de zile de la data fabricației.



RESPONSABILITATEA PERSONALĂ

Pentru a obține uleiuri esențiale de calitate, consumatorul ar trebui să cerceteze pe cont propriu, folosind bunul simț, fiind prudent și alegând ce este mai bun pentru el și familia sa. Educația este cheia pentru a ajunge un utilizator priceput al acestor extracte din plante.

1-5 doTERRA Sourcing



Prin **proiectul Co-Impact Sourcing**, dōTERRA îmbunătățește în mod continuu viețile și comunitățile oamenilor din zonele din care provin plantele din care se extrag uleiurile esențiale terapeutice.

Majoritatea uleiurilor esențiale dōTERRA sunt extrase din plante care au habitatul natural în țări în curs de dezvoltare unde culegătorii sunt de cele mai multe ori la mâna intermediarilor.

Co-Impact Sourcing a pus bazele unei coaliții între culegătorii plantelor sălbatice și distilierii care elimină practic această verigă inutilă a intermediarilor. În acest mod comunitățile locale sunt răsplătite echitabil pentru munca depusă.

doTERRA creează astfel coaliții menite să asigure parteneriate pe termen lung cu comunitățile de culegători, îmbunătățindu-le în mod continuu calitatea vieții și prin intermediul fundației **Healing Hands (Mâini Vindecătoare)**.

Fundația Healing Hands este o organizație internațională non-profit extrem de dedicată îmbunătățirii vieții a milioane de oameni de pe tot cuprinsul Globului.

Fundația este implicată în multe proiecte: în Haiti după cutremur a ajutat la construirea unei noi rețele de apă potabilă, în Kenya s-a implicat în construirea de școli și unități de educație, în Madagascar a pus bazele unui centru medical. Totodată, fundația:

- a acordat împrumuturi cu dobânda extrem de mică antreprenorilor din țările în curs de dezvoltare,
- a implementat programe de asigurare a apei potabile,
- a înființat școli și spitale în zone defavorizate,
- a creat programe de educație pentru sănătate și igienă.

Fiecare membru dōTERRA poate contribui la bunăstarea oamenilor din zone mai puțin favorizate prin achiziționarea **cremei de mâini Rose** (conține uleiul esențial de trandafir) sau a blendului Hope Touch, pentru că fondurile venite din vânzarea acestor produse se duc direct în beneficiul Fundației HH. În plus, contribuțiile pot veni și sub forma de donații directe către Fundația Healing Hands.

1-6 Cum știm ce să folosim

text, text, text

1-7 Cum acționează

text, text,

1-8 Puțină chimie esențială

text, text, text



1-9 Ce să faci când pare că nu funcționează

la în considerare următoarele idei care să te ajute să identifice modalități de a îmbunătăți rezultatele uleiurilor esențiale.

METODA DE APLICARE

Fiecare din cele trei metode de a utiliza uleiurile esențiale - topic, aromatic, intern - are impact asupra corpului în moduri diferite. De exemplu, pentru a elimina o infecție respiratorie, e posibil să fie nevoie atât de difuzare, cât și de aplicare topică. Pe măsură ce starea progresează, poate fi necesară o schimbare a metodelor aplicate. Luați în considerare varietatea de aspecte prezente în fiecare situație și cum vă puteți adresa fiecărui aspect utilizând mai mult de un singur ulei și în moduri diferite.

FRECVENȚA UTILIZĂRII

Cea mai eficientă metodă este să folosim mai puțin, mai des. Având o chimie puternică în fiecare picătură, acel puțin are rezultate bune. De exemplu, 1-2 picături dintr-un ulei aplicate la fiecare 20-30 de minute (de exemplu la o enteroviroză sau o gleznă entorsă) sau la fiecare 1-2 ore (de exemplu la o răceală sau stare de epuizare) până când se obține o stare de confort, probabil vor fi mai eficiente și mai rapide decât 10 picături utilizate o singură dată pe zi. Corpul uman nu poate procesa atât de multă chimie deodată.

SELECȚIA ULEIULUI

Chiar dacă o sursă de încredere sau un aromaterapeut afirmă "acest ulei face asta", probabil este adevărat în proporție de 80%. În celelalte cazuri în care nu funcționează, se observă deseori că utilizatorul nu cunoaște adevărata problemă a problemei sale și a făcut, astfel, o alegere mai puțin eficientă. De exemplu poate am suspectat o problemă la stomac și am ales un blend digestiv, dar fără efect. În realitate, problema era vezica biliară (fierea), caz în care ar fi fost mai eficiente grepfrut și geranium. În plus, așa cum chimia corpului, compoziția și gradul de sănătate al fiecărui individ este diferit, efectele uleiurilor diferă de la individ la individ.

CALITATEA

Calitatea uleiurilor esențiale oferite pe piață este dramatic de diferită. Multe uleiuri sunt alterate sau etichetate greșit. De exemplu, este o practică des întâlnită când un distribuitor diluează uleiurile esențiale pure cu componente sintetice și adaugă un ulei mai ieftin (de exemplu, se adaugă Cypress la Frankincense, sau Lemongrass la Melissa) pentru a le spori randamentul. Cu toate că vânzătorul a obținut profit pe moment, efectul este o reducere drastică a efectelor asupra utilizatorului final. Metodele obișnuite de testare a calității nu vor identifica alterații, întrucât există profile chimice similare. Este imperativ să alegeți o sursă de încredere pentru a utiliza uleiurile esențiale în siguranță și cu succes.



SĂNĂTATEA CORPULUI

Oamenii par să nu înțeleagă că uleiurile esențiale lucrează chimic cu și în interiorul corpului. Acționând ca molecule - mesager, ele intră în corp asemenea unei firme de management externe, identificând rapid ceea ce este nevoie și trimite imediat instrucțiuni la oricare departament este implicat. Cum ar fi dacă nu ar fi nimeni la birou, nu s-ar face nimic. Dacă corpul respectiv nu dispune de nutriția necesară, uleiurile nu au cum să își ducă la bun sfârșit instrucțiunile puternice. Pentru rezultate de succes, este indicat să avem o dietă sănătoasă și să adăugăm suplimente de calitate alături de obiceiuri sănătoase.

STILUL DE VIAȚĂ

Factori precum lipsa somnului, consumul insuficient de apă, lipsa mișcării regulate, consumul de băuturi care produc acid (de exemplu băuturi bogate în cafeină și băuturi carbogazoase), nivelul crescut de stres, etc, pot estompa beneficiile uleiurilor esențiale, întrucât cerințele asupra corpului sunt pur și simplu prea ridicate. Uleiurile pot ajuta în multe afecțiuni, dar stilul de viață are un impact semnificativ asupra rezultatelor.



ULEIURILE ESENȚIALE ȘI BLENDURILE doTERRA

2-1 Uleiurile esențiale doTERRA

		Indicații de utilizare																										
		adult			copil / piele sensibilă			femeie însărcinată			adult			copil			femeie însărcinată			adult			copil (6 ani)			femeie însărcinată		
Uleiul esențial	Denumirea plantei	TOPIC			AROMATIC			INTERN			Proprietăți principale și utilizări recomandate																	
Arborvitae (cedrul roșu vestic)	Thuja plicata	N	S	S	N	N	S	x	x	x	Antibacterial, antifungic, calmant, repelent																	
Basil (busuioc)	Ocimum basilicum	N	S	D	N	N	S	N	S	x	Autism, bronșită, dureri ureche, crampe/spasme, înțepături insecte, răni																	
Bergamot** (portocala amară / bergamotă)	Citrus bergamia	N	S	N	N	N	N	N	S	N	Răni ale creierului, colici, depresie, infecții respiratorii, stres																	
Birch (mesteacăn)	Betula lenta	N	S	x	N	N	x	x	x	x	Dureri musculare, alte dureri																	
Black Pepper (piper negru)	Piper nigrum	S	D	S	S	S	S	N	S	N	Dependențe, gătit, circulație sanguină																	
Blue Tansy (mușețel marocan)	Tanacetum annuum	N	S	S	N	N	N	x	x	x	Benefic pentru stări de anxietate, piele, iritații ale pielii, insomnii, răni																	
Cardamom	Elettaria cardamomum	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Tuse, inflamații, dureri musculare, grețuri, probleme respiratorii																	
Cassia (scorțișoara chinezească)	Cinnamomum cassia	D	D	x	S	S	S	D	D	x	Antibacterial, antiviral, dezinfectant, încălzire																	
Cedarwood (cedru)	Juniperus virginiana	N	S	S	N	N	S	x	x	x	Calmant, tensiune, tuberculoză, infecții urinare, yoga																	
Cilantro (coriandru frunze)	Coriandrum sativum	N	S	N	N	N	N	N	N	N	Anxietate, gătit																	
Cinnamon (scorțișoară)	Cinnamomum zeylanicum	D	D	x	S	S	S	D	D	x	Antibacterial, antifungic, diabet, mucegai, infecții respiratorii, încălzire																	
Clary Sage (salvie)	Salvia sclarea	N	N	D	N	N	S	N	S	D	Colesterol, crampe, bufeuri de căldură, sindromul premenstrual, infecții respiratorii																	
Clove (cuișoare)	Eugenia caryophyllata	S	D	S	S	S	S	S	S	S	Antifungic, antioxidant, antiviral, bătă-turi, hipotiroidism, dureri de dinți																	
Copaiba	Copaifera reticulata, officinalis, coriacea, și langsdorffii	N	S	S	N	N	N	N	S	S	Antioxidant, relaxant pentru sistemul nervos, benefic pentru piele																	
Coriander (coriandru)	Coriandrum sativum	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Afecțiuni ale cartilajului, dureri musculare, dezvoltare musculară, contracturi musculare																	
Cypress (chiparos)	Cupressus sempervirens	N	N	S	N	N	N	x	x	x	Anevrism, sindromul tunelului carpian, contuzii, oboseală musculară, dureri, accident vascular cerebral																	

Uleiul esențial	Denumirea plantei	TOPIC			AROMATIC			INTERN			Proprietăți principale și utilizări recomandate
Dill (mărar)	<i>Anethum graveolens</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Cholesterol, gătit
Douglas Fir (brad duglas)	<i>Pseudotsuga menziesii</i>	S	D	D	N	N	N	x	x	x	astm, bronșită, congestii, tuse, gripă, concentrare, infecții
Eucalyptus (eucalipt)	<i>Eucalyptus radiata</i>	N	S	N	N	N	N	x	x	x	Inflația, nevralgii, dureri, probleme respiratorii, zona zoster
Fennel (fenicul)	<i>Foeniculum vulgare</i>	N	S	D	N	N	S	N	S	D	Cheaguri de sânge, zgârieturi, suport digestiv, piele, riduri
Frankincense (tămâie)	<i>Boswellia carterii, sacra, papyrifera, și frereana</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Artrită, inflamații, oboseală mentală, probleme respiratorii, piele, negi
Geranium (mușcată)	<i>Pelargonium graveolens</i>	N	S	N	N	N	N	N	S	N	Purificarea aerului, sângerări, diabet. piele uscată, vertij, riduri
Ginger* (ghimbir)	<i>Zingiber officinale</i>	N	S	N	N	N	N	N	S	N	Probleme digestive, grețuri matinale, febră reumatică
Grapefruit (grefrut)	<i>Citrus X paradisi</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Anorexie, suprimarea apetitului, celulită, mahmureală
Helichrysum (siminoc/curry)	<i>Helichrysum italicum</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Antiviral, sângerări, colesterol, dureri de ureche, herpes, sciatica, răni
Jasmine (iasomie)	<i>Jasminum grandiflorum</i>	N	N	N	N	N	N	S	S	D	Voce răgușită, conjunctivită, iritații ale pielii, riduri, stări de anxietate
Juniper Berry (ienupăr)	<i>Juniperus communis</i>	N	N	S	N	N	S	N	S	S	Acnee, alcoolism, dermatite/eczeme, pietre la rinichi, tinitus
Lavender (lavandă)	<i>Lavandula angustifolia</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Alergii, arsuri, calmare, prurit. dureri, piele, somn, riduri
Lemon* (lămâie)	<i>Citrus limon</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Anxietate, detoxifiere, depresie, dezinfectare, eliminare grăsimi, ulcer, stres
Lemongrass	<i>Cymbopogon flexuosus</i>	N	S	S	N	N	N	N	S	N	Purificarea aerului, colesterol, crampe, afecțiuni ale articulațiilor, regenerare țesuturi
Lime* (limetă)	<i>Citrus aurantifolia</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Infecții bacteriale, febră, îndepărtare gumă mestecat/grăsimi, piele
Marjoram (măghiran)	<i>Origanum majorana</i>	N	S	D	N	N	S	N	S	D	Artrită, crampe, dureri/spasme musculare, nevralgii, contracturi musculare
Melaleuca (arbore de ceai)	<i>Melaleuca alternifolia</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Acnee, antifungic, răceli, dezinfectant, dureri în gât, răni
Melissa (roinița)	<i>Melissa officinalis</i>	N	N	D	N	N	D	N	S	D	Antiviral, calmant, răceli, infecții virale
Myrrh (mir)	<i>Commiphora myrrha</i>	N	N	S	N	N	S	N	S	S	Alergii (piele), probleme gingivale, infecții, răni/probleme ale pielii
Neroli (flori de portocal)	<i>Citrus x aurantium</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	S	Anxietate, stări tensionate, stres, benefic pentru piele
Oregano	<i>Origanum vulgare</i>	D	D	D	N	N	S	S	D	D	Antifungic, candida, dureri musculare, paraziți, MRSA (stafilococ auriu), negi
Patchouli (paciuli)	<i>Pogostemon cablin</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Diuretic, febră, repelent de țânțari, repelent de termite
Peppermint (mentă)	<i>Mentha piperita</i>	N	S	S	N	N	N	N	S	S	Alertă mentală, alergii, răcorire, dureri de cap, indigestie, greață, sinuzită
Petitgrain (crenguțe și frunze de portocal)	<i>Citrus aurantium</i>	N	S	N	N	N	N	N	S	S	Depresie, concentrare, păr gras, sedativ, stres, reînviore

Uleiul esențial	Denumirea plantei	TOPIC			AROMATIC			INTERN			Proprietăți principale și utilizări recomandate
Roman Chamomile (mușețel roman)	<i>Anthemis nobilis</i>	N	S	N	N	N	N	N	S	N	Alergii, iritații de la scutec, piele uscată, insomnii, nevrită, șoc
Rose (trandafirul de damasc)	<i>Rosa damascena</i>	N	N	S	N	N	N	N	S	S	Afrodiziac, prevenție cicatrici
Rosemary (rozmarin)	<i>Rosmarinus officinalis</i>	N	N	x	N	N	x	N	S	x	Antioxidant, artrită, diabet, gripă, dureri de cap, memorie, sinuzită
Sandalwood (santal)	<i>Santalum paniculatum</i> sau <i>Santalum album</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Dureri de spate, claritate mentală, laringită, meditație, iritații, protecție solară, yoga
Siberian Fir (brad siberian)	<i>Abies sibirica</i>	N	S	N	N	N	N	x	x	x	Stres, anxietate, bronșite, afecțiuni respiratorii, energizare, oboseală sau dureri musculare
Spearmint (mentă creastă)	<i>Mentha spicata</i>	S	S	S	N	N	N	N	S	S	Gătit, indigestie
Spikenard (nard)	<i>Nardostachys jatamansi</i>	N	N	N	N	N	N	x	x	x	Piele îmbătrânită, insomnii, nervozitate, parfum, iritații
Tangerine (mandarină)	<i>Citrus reticulata</i>	N	N	N	N	N	N	D	D	D	Digestie dificilă, detoxifiant, susține sistemul imunitar, util în stări de convalescență
Thyme (cimbru)	<i>Thymus vulgaris</i>	D	D	x	N	S	x	S	D	x	Antibacterial, antifungic, răceală, dermatită, infecții respiratorii
Vetiver	<i>Vetiveria zizanioides</i>	N	N	S	N	N	S	N	S	D	ADD/ADHD, echilibrare emoțională, repelent de termite, vitiligo
White Fir (brad argintiu)	<i>Abies alba</i>	N	S	N	N	N	N	x	x	x	Detoxifiere, bronșită, bursită, energizare, oboseală/dureri musculare
Wild Orange* (portocală sălbatică)	<i>Citrus sinensis</i>	N	N	N	N	N	N	N	S	N	Anxietate, digestie, frică, insomnii, menopauză, nervozitate, reinvigorare
Wintergreen Nepalese (salcie himalayana)	<i>Gaultheria fragrantissima</i>	N	S	x	N	N	x	x	x	x	Dureri artritice, dureri osoase, mătreață, dureri/inflamații articulare
Ylang Ylang	<i>Cananga odorata</i>	N	S	N	N	N	N	N	S	N	Calmare, liniștire plâns, tensiune ridicată, hiperpnee, relaxare, stres

Legendă:

N - nu necesită diluare

S - trebuie diluat moderat

D - necesită diluție puternică

x - nerecomandat a fi folosit

* - evită expunerea la razele solare timp de câteva ore după utilizare topică

** - evită expunerea la razele solare timp de 12-24h după utilizare topică

2-2 Amestecurile de uleiuri esențiale doTERRA

Descrierea amestecului de uleiuri esențiale	Denumire comercială	adult			copil / piele sensibilă			femeie însărcinată			adult			copil			femeie însărcinată			adult			copil (6 ani)			femeie însărcinată			Proprietăți principale și utilizări recomandate
		TOPIC			AROMATIC			INTERN																					
Anti-aging	Immortelle	N	N	S	x	x	x	x	x	x	Rol: corectarea aspectului pielii. Utilizări: piele îmbătrânită, piele crăpată, piele uscată, revitalizare, riduri																		
Cellular Complex	DDR Prime®	N	S	D	N	N	S	N	S	D	Rol: refacere celulară. Utilizări: suport al organismului în procesul de îmbătrânire, antioxidant, arterioscleroză, cancer, vitalitate celulară, tumoare																		
Cleansing Blend	Purify	N	S	N	N	N	N	x	x	x	Rol și utilizări: împrospătarea aerului poluat, alergii, deodorant pentru corp, infecții, igrasie, înțepături																		
Comforting Blend	Console®	N	N	S	N	N	S	x	x	x	Rol: consolare. Utilizări: mânie, depresie, îndurerare/tristețe, bucurie, reînviore																		
Detoxification Blend*	Zendocrine®	N	S	D	N	N	S	N	S	D	Rol și utilizări: detoxifiere, suport endocrin, echilibru hormonal, suport țesuturi																		
Digestive Blend	DigestZen® / ZenGest®	N	N	D	N	N	S	N	S	D	Rol: suport pentru aparatul digestiv. Utilizări: balonare, crampe, gastrită, ulcer, greață, paraziți, sinuzită																		
Encouraging Blend	Motivate®	N	S	S	N	N	S	x	x	x	Rol: încurajare. Utilizări: anxietate, încredere, creativitate, depresie, frică, fericire, respingere																		
Grounding Blend	Balance®	N	N	N	N	N	N	x	x	x	Rol: echilibrare. Utilizări: anxietate, dureri spate, echilibru, depresie, energizare, schimbări de dispoziție, crize																		
Focus Blend	InTune®	N	S	S	N	N	N	x	x	x	Rol: îmbunătățirea capacității de concentrare. Utilizări: ADD/ADHD, anxietate, concentrare, hiperactivitate, stres																		
Headache Relief Blend	PastTense®	N	S	S	N	N	S	x	x	x	Rol și utilizări: dureri de cap, migrene, tensiuni musculare, dureri de cap cauzate de tensiune																		
Inspiring Blend	Passion®	N	S	S	N	N	S	x	x	x	Rol: creativitate. Utilizări: încredere, dezamăgire, expresivitate, frică, bucurie, respingere, reînviore, pasiune																		
Invigorating Blend*	Citrus Bliss®	N	S	N	N	N	N	x	x	x	Rol: refacerea stării de bună dispoziție. Utilizări: calmare, depresie, tulburări de alimentație, mastită, sedativ																		
Joyful Blend*	Elevation®	N	N	N	N	N	N	x	x	x	Rol: înveselire, revitalizare. Utilizări: anxietate, depresie, energizare, îndurerare/tristețe, stres, reînviore																		

Descrierea amestecului de uleiuri esențiale	Denumire comercială	TOPIC			AROMATIC			INTERN			Proprietăți principale și utilizări recomandate
Massage Blend	Aromatouch®	N	N	N	x	x	x	x	x	x	<i>Rol:</i> masaj. <i>Utilizări:</i> anxietate, dureri musculare, distrofie musculară, relaxare, tensiune
Metabolic Blend	Smart&Sassy® / Slim&Sassy®	N	S	D	N	N	S	N	S	D	<i>Rol:</i> accelerare metabolism. <i>Utilizări:</i> suprimant apetit, celulită, obezitate, scădere în greutate
Protective Blend	On Guard®	S	D	D	N	S	S	S	D	D	<i>Rol:</i> suport pentru sistemul imunitar. <i>Utilizări:</i> poluare a aerului, antibacterian, antifungic, antiviral, curățare, dezinfectant
Reassuring Blend	Peace®	N	N	S	N	N	S	x	x	x	<i>Rol:</i> liniștire. <i>Utilizări:</i> anxietate, eliberare, depresie, frică, vinovăție, pace, îngrijorare
Renewing Blend	Forgive®	N	S	S	N	N	S	x	x	x	<i>Rol:</i> reînnoire emoțională. <i>Utilizări:</i> acceptare, mânie, traumă emoțională, iertare, vinovăție, pierdere, eliberare
Repellent Blend	TerraShield®	N	N	S	N	N	S	x	x	x	<i>Rol și utilizări:</i> repelent de insecte și gândaci
Respiratory Blend	Air® / Breathe®	N	S	N	N	N	N	x	x	x	<i>Rol:</i> suport aparat respirator. <i>Utilizări:</i> antiviral, astm, congestie, tuse, viroză, pneumonie, sinuzită
Restful Blend	Serenity®	N	N	N	N	N	N	x	x	x	<i>Rol:</i> suport pentru odihnă și relaxare. <i>Utilizări:</i> ADD/ADHD, anxietate, calmare, insomnie, sedativ, somn, stres, tensiune
Soothing Blend	Deep Blue®	N	S	D	x	x	x	x	x	x	<i>Rol:</i> îndepărtarea durerii. <i>Utilizări:</i> artrită, dureri de spate, inflamații, dureri articulare, dureri musculare, tensiune
Topical Blend	HD Clear®	N	S	S	x	x	x	x	x	x	<i>Rol:</i> corectarea problemelor pielii. <i>Utilizări:</i> acnee, calusuri, dermatită, impetigo, piele grasă
Uplifting Blend	Cheer®	N	S	S	N	N	S	x	x	x	<i>Rol:</i> bună dispoziție. <i>Utilizări:</i> încurajare, depresie, îndurerare, veselie, gânduri pozitive, reînviore
Women's Blend	Whisper®	N	N	N	N	N	N	x	x	x	<i>Rol și utilizări:</i> echilibru hormonal, parfum
Women's Monthly Blend	ClaryCalm®	N	S	D	N	N	S	x	x	x	<i>Rol:</i> suport pentru zilele „delicate” ale femeilor. <i>Utilizări:</i> bufeuri de căldură, echilibrare hormonală, menopauză, menstruație, sindrom premenstrual

Legendă:

N - nu necesită diluare

S - trebuie diluat moderat

D - necesită diluție puternică

x - nerecomandat a fi folosit

* - evită expunerea la razele solare timp de câteva ore după utilizare topică

** - evită expunerea la razele solare timp de 12-24h după utilizare topică

CUM SE FOLOSESC ULEIURILE ESENȚIALE TERAPEUTICE

3-1 Aromatic, topic și intern

AROMATIC

Termenul aromaterapie derivă din faptul ca uleiurile esențiale sunt, prin natura lor, aromatice.

Parfumul lor poate genera răspunsuri fiziologice, mentale și emoționale puternice. Uleiurile esențiale sunt de asemenea volatile, ceea ce înseamnă că se evaporă rapid și sunt rapid absorbite în corp. Procesul de convertire a aromelor în creier se numește olfacție, sau mirosire, și se datorează sistemului olfactiv.

Cea mai ușoară metodă de a utiliza uleiurile esențiale aromatic este să deschidem o sticlă și să inspirăm parfumul. Această metodă se numește **inhalară directă**.

Pentru a îmbunătăți metoda, puneți o picătură de ulei în palme, frecați-le una de cealaltă, apoi uniți mâinile și inspirați din palme (nu e necesar să lipiți palmele de față). Această metodă se numește inhalare uscată. O metodă alternativă este de a pune câteva picături de ulei pe o bucată de material sau o batistă și să inspirați din aceasta.

Difuzarea uleiurilor esențiale ajută la îmbunătățirea dispoziției noastre, purificarea aerului din camere și eliminarea mirosului unei încăperi. Alte utilizări includ o abordare țintită pentru a ne relaxa sau a ne stimula mental. O altă utilizare recomandată a difuzării este în cazul unei probleme de ordin respirator. Vaporizatoarele sunt aparate care ajută la dispersia uleiului esențial în mediul înconjurător. Există patru tipuri de vaporizatoare: vaporizatorul cu umidificare (ultrasonice), nebulizator, ventilator și cu căldură. Cele mai eficiente aparate sunt nebulizatoarele: acestea utilizează o pompă de aer rece care împinge uleiul printr-o atomizator, separându-l în particule minuscule, creând astfel un vapor fin în aer. Sticla de ulei este atașată de aparat și nu se folosește apă. Aceste aparate sunt în general mai scumpe și produc un zgomot cauzat de mecanismul lor de funcționare. Vaporizatoarele cu umidificare utilizează apă alături de uleiul esențial și se folosesc de ultrasunete pentru a dispersa particule de apă și ulei în aer. Vaporizatoarele cu ventilator și cele cu căldură au de obicei preț scăzut și sunt recomandate în spații mici, de exemplu în mașină.

Vaporizatoarele au o capacitate diferită de acoperire a suprafeței unei încăperi. Ele pot prezenta și alte opțiuni de setare, precum ar fi temporizatorul, distribuirea constantă sau intermitentă, lumina LED colorată în diverse nuanțe.

O altă modalitate de a folosi uleiul esențial aromatic este să amestecăm apă sau alcool cu ulei esențial într-un recipient tip spray, de preferat din sticlă. Amestecul poate fi dispersat în aer cu rol deodorizant de cameră, pe diverse suprafețe de mobilier sau textile, sau chiar pe corpul nostru.



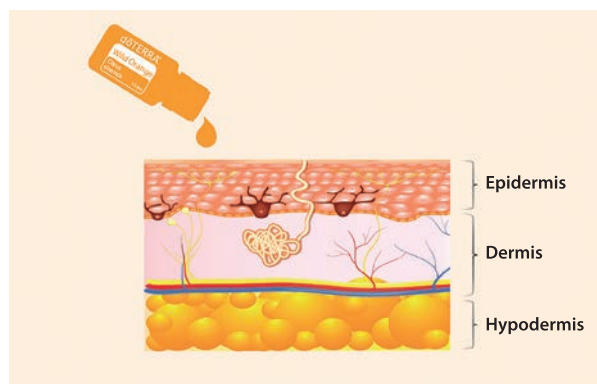
TOPIC

Uleiurile esențiale sunt liposolubile. Datorită compoziției chimice, ele sunt absorbite direct și intră în fluxul sanguin când sunt aplicate direct, motiv pentru care este atât de importantă calitatea. Multe dintre uleiurile de calitate se pot folosi în siguranță direct, adică se pot aplica direct pe piele fără ulei purtător.

Talpa piciorului este universal acceptată ca fiind locul cel mai indicat de aplicare directă a uleiului esențial.

O altă **metodă de bază** în aplicarea topică este să combinăm uleiul esențial cu un ulei purtător, adică un ulei cu rol de diluție, cum este de exemplu uleiul fracționat de cocos. Această metodă ajută atât la diluarea impactului uleiului esențial asupra pielii (util pentru copii și persoanele cu piele sensibilă), cât și la prevenirea evaporării uleiului esențial. Folosirea unui ulei purtător anterior aplicării uleiului esențial încetinește absorbția (fără a o opri), scăzând astfel efectul și rezultatul terapeutic. Aplicarea uleiului purtător după aplicarea uleiului esențial sporește rezultatul terapeutic. În ambele cazuri, uleiul purtător previne evaporarea rapidă a uleiului esențial.

Masând cu răbdare uleiul esențial, absorbția este îmbunătățită prin creșterea fluxului sanguin în zonă, pielea absoarbe mai eficient componentele valoroase. Masarea pielii după aplicarea uleiului esențial împreună cu un ulei purtător sau aplicarea de căldură pe zonă, ajută la pătrunderea uleiului mai profund în țesuturi, lucru util în special în cazul durerilor musculare, sau al țăesuturilor lezate. Uleiul purtător protejează pielea de iritații. Copiii, persoanele în vârstă și cele cu piele sensibilă ar trebui să utilizeze întotdeauna un ulei purtător în cazul aplicării topice a uleiurilor esențiale.



Cele mai cunoscute **uleiuri purtătoare** sunt: uleiul fracționat de cocos, uleiul de jojoba, uleiul din sâmburi de struguri, uleiul de migdale, uleiul de avocado și uleiul de măsline. Dintre aceste variante, doTERRA oferă, ca ulei purtător, uleiul fracționat de cocos (il găsim sub denumirea *Fractionated Coconut Oil*). Pentru mai multe detalii, vezi secțiunea 3-2 *Ghid de diluție și schiță doza*.

Doza potrivită pentru aplicarea topică diferă de la individ la individ și trebuie adaptată la circumstanțe personale.

Cei mai importanți factori în alegerea diluției sunt *vârsta*, *greutatea* și *starea generală de sănătate* a individului. Este de preferat să începem cu cantitate mică de ulei esențial, și apoi să creștem doza pentru a obține rezultatul așteptat. Aplicarea topică poate fi repetată la interval de 20 de minute în cazuri acute și la interval de 2 până la 6 ore în alte situații. Verificați tabelul „Schiță doza” din secțiunea 3-2 a cărții, pentru cantitățile ideale recomandate de ulei esențial.

Evitați zonele sensibile precum ochii, urechea interioară, zona genitală, suprafețe rupte sau rănite ale pielii.

Uleiurile esențiale mai pot fi savurate în baie, metodă care poate fi încadrată atât la utilizarea topică, dar și la cea aromatică. Utilizând un emulsificator precum șampon, gel de duș, lapte sau miere, vom dispersa uleiul în apă, în loc să îl lăsăm să plutească deasupra apei. Puteți adăuga 3 până la 10 picături în sarea de baie sau în sare Epson, apoi lăsați sarea să se dizolve în apă.

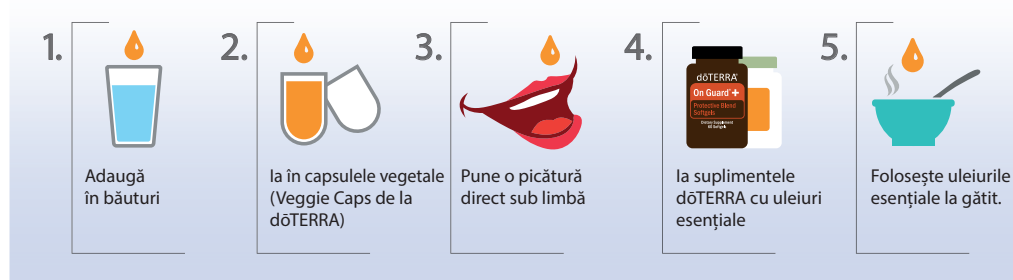
Uleiurile esențiale pot fi aplicate pe punctele reflexogene sau pe terminațiile nervoase de pe palme și tălpi.

Aplicarea în straturi presupune să aplicăm mai mult de un singur ulei pe o locație dorită pentru a intensifica efectul terapeutic sau pentru a adresa un număr mai mare de probleme deodată. De exemplu, Frankincense este folosit ca prim ulei pe o zonă a pielii pentru a amplifica efectul uleiurilor ulterior aplicate deasupra lui.

INTERN

Așa cum consumăm plante sub formă proaspătă, uscate pe post de condimente, infuzate sub formă de ceai, sau utilizate pentru a spori aroma anumitor mâncăruri, tot așa putem ingera uleiuri esențiale cu același scop. Consumăm uleiuri esențiale când mâncăm.

Plantele aromatice proaspete conțin uleiuri esențiale în procent de 1 până la 2% din greutatea lor. Prin distilare, proprietățile sunt concentrate, amplificate, uleiurile esențiale fiind mai potente decât planta integrală, de aceea trebuie să ingerăm cantități foarte mici.



Uleiurile esențiale sunt liposolubile, deci ajung direct la organe, inclusiv la creier. Sunt apoi metabolizate de ficat și de alte organe. Ingerarea este cea mai potentă metodă de utilizare a uleiurilor esențiale, de aceea dozarea corespunzătoare în concordanță cu recomandările de pe etichetă, precum și alte recomandări profesionale sunt necesare, pentru a evita un supradozaj sau intoxicație. Orice tip de aliment ingerat poate fi toxic în doze prea mari. Unii cercetători tradiționali din domeniul uleiurilor esențiale susțin că uleiurile nu ar trebui consumate intern. Cu toate acestea, studiile moderne și experiența multor utilizatori relevă faptul că ingerarea conform unui dozaj corespunzător este potrivită și sigură. Dozajul pentru uz intern depinde de vârsta, greutatea și starea generală de sănătate a unei persoane.

Din punctul de vedere al utilizării interne, uleiurile esențiale pot fi:

- ingerate sublingual (1 - 2 picături aplicate direct sub limbă) – cu excepția uleiurilor esențiale cu potențial iritativ (vezi secțiune „Cum și ce diluăm” din subcapitolul 3-2),
- într-o capsulă vegetală sau din gelatină,
- în ceai, mâncare sau apă. Căldura afectează proprietățile uleiurilor, de aceea este recomandat să adăugăm uleiul în băuturi calde după ce s-a încheiat procesul de încălzire.

Anumite uleiuri NU sunt recomandate pentru consum intern. Verificați eticheta și ghidurile corespunzătoare. De asemenea, există uleiuri care au capac cu protecție la deschidere, pentru a evita ingerarea de către copii sau bebeluși.

PE SCURT



AROMATIC

- Utilizați în difuzor.
- Inhalați din palme.
- Inhalați direct din sticlă.
- Purtați un pandantiv impregnat cu ulei esențial

A



TOPIC

- Aplicați direct pe zona cu probleme (diluati dacă este necesar).
- Aplicați sub nas, pe ceafă, frunte sau încheieturi.
- Pentru a impacta în tregul organism, aplicați pe tălpi, coloană sau pe buric.
- Pentru a impacta organe sau sisteme specifice, aplicați pe punctele de reflex sau pe urechi, mâini sau picioare - pe zonele corespundente terminațiilor nervoase.
- Adăugați comprese calde sau masați pentru a ajuta uleiul să pătrundă mai profund în țesuturi.

T



INTERN

- Puneți o picătură sau două sub limbă, țineți câteva secunde, apoi înghițiți.
- Puneți câteva picături într-un pahar cu apă, agitați înainte de a bea.
- Puneți câteva picături într-o capsulă vegetală, adăugați ulei purtător și înghițiți.
- Puneți o picătură pe spatele palmei și lingeti

I

Frecvența - În cazuri acute, utilizați la fiecare 15 - 20 minute până când scad simptomele, apoi repetați la interval de 2 până la 6 ore. Pentru cazuri cronice sau în curs de desfășurare, repetați o dată sau de două ori pe zi, dimineața și seara. Verifică tabelul „Schiță dozaj” din secțiunea 3-2 a cărții pentru cantitățile ideale recomandate de ulei esențial.

3-2 Ghid de diluție și schiță dozaj

Cu toate că este ușor să folosești uleiurile esențiale adăugându-le în vaporizator, ele pot fi la fel de eficiente, ba chiar mai eficiente când sunt folosite topic - funcție de rezultatele pe care le cauți. Aici intervin uleiurile purtătoare (cărauș) într-un mod extrem de util.

Uleiurile purtătoare sunt uleiuri vegetale fără miros al căror rol principal este cel de a dilua uleiurile esențiale. Spre deosebire de uleiurile esențiale, uleiurile purtătoare nu sunt volatile. Atunci când transportă uleiuri esențiale în piele, uleiurile purtătoare diluează potența uleiului esențial, dar asta înseamnă că ele cresc absorbția lor pentru ca uleiurile esențiale nu ajung să se evapore atât de rapid. Diluția este obligatorie pentru uleiurile esențiale „iuți” și este recomandată atunci când uleiurile esențiale sunt folosite de copii sau de persoanele cu piele sensibilă. Când vă întrebați dacă un ulei ar trebui sau nu diluat, este de preferat să îl diluați.

CARE ESTE CEL MAI BUN ULEI PURTĂTOR?

Poate fi copleșitor să analizezi diferitele uleiuri purtătoare pentru că sunt foarte multe tipuri pe care le poți folosi. Ține cont de faptul că e bine să folosești doar uleiurile purtătoare 100% pure pentru că acest lucru asigură păstrarea integră a profilului chimic al uleiurilor esențiale, cât și faptul că ele vor fi ușor dizolvate.

Substanțe precum untul, margarina și vaselina nu trebuie folosite ca uleiuri purtătoare pentru că ele nu sunt absorbite complet în piele.

Iată o listă a celor mai bune uleiuri purtătoare:



1. Uleiul fracționat de cocos - uleiul de cocos este bogat în antioxidanți și vitamina E. Uleiul fracționat de cocos este însă ideal în aromaterapie. Procesul de obținere a uleiului fracționat de cocos implică separarea lanțurilor de acizi grași din compoziția uleiului de cocos, spre obținerea unui ulei cu consistență lichidă. Nimic nu este adăugat în ulei pentru a-l fluidiza. Pe lângă faptul că are o durată mai lungă de viață, avantajul uleiului fracționat de cocos este că are o consistență ușoară, mai puțin grasă și o foarte bună absorbție.

2. Ulei de migdale dulci - potrivit pentru toate tipurile de piele și aplicații topice, uleiul de migdale este absorbit destul de bine de piele. Are un miros ușor de sămbure de migdale. Este un ulei bun de folosit pe pielea feței pentru că ajută la hidratare. Fiți totuși precauți: nu este recomandat pentru persoanele cu alergii la nuci, pentru că de cele mai multe ori în aceleași fabrici care îl produc este produs și uleiul de arahide.

3. Uleiul de jojoba - deși îl numim „ulei”, jojoba este de fapt o ceară lichidă. Fără miros și gălbui ca și culoare, jojoba este un ulei purtător cunoscut pentru tratamentele de păr și hidratare a feței. Este similar uleiului produs natural de pielea noastră și poate fi de folos pentru pielea grasă.

4. Uleiul de sămburi de struguri - acest ulei este bogat în acid linoleic și este foarte hidratant, în special pentru pielea delicată. Îl vedem deseori menționat pe etichetele cu ingrediente ale multor produse cosmetice. Are un parfum ușor dulceag și este incolor. Poate fi un bun ulei purtător pentru tenul acneic.

5. Uleiul de măsline - cu toate că este un ulei greu și are un miros pregnant în comparație cu celelalte uleiuri purtătoare, beneficiile uleiului de măsline provin din faptul că este bogat în vitamine și minerale. Este ideal atunci când uleiurile esențiale trebuie luate intern (adăugăm întotdeauna ulei de măsline în capsula vegetală cu uleiuri esențiale, până la umplere). În ceea ce privește diluția pentru folosire topică, trebuie ținut cont de faptul că, funcție de cantitatea de uleiuri esențiale folosite și de cât de mult ne dorim să le diluăm, uleiul de măsline poate acoperi parfumul uleiurilor esențiale.

CUM ȘI CE DILUĂM

Odată găsit uleiul purtător potrivit aplicației pentru care avem nevoie să îl folosim, vom realiza diluarea uleiurilor esențiale conform proporțiilor de mai jos:

- pentru o linguriță de ulei purtător, adăugăm:
 - o 1 picătură de ulei esențial pentru a obține proporția de 1%
 - o 2 picături pentru 2%
 - o 5 picături pentru 5%
- pentru o lingură de ulei purtător:
 - o 3 picături de ulei esențial pentru a obține proporția de 1%
 - o 6 picături pentru 2%
 - o 15 picături pentru 5%
- pentru 30 ml de ulei purtător:
 - o 6 picături de ulei esențial pentru a obține proporția de 1%
 - o 12 picături pentru 2%
 - o 30 picături pentru 5%

În ceea ce privește utilizarea topică a uleiurilor esențiale, vom găsi trei categorii de uleiuri esențiale în ceea ce privește indicațiile dōTERRA: **N** sunt cele neutre (*neat*), **D** sunt cele de diluat și **S** sunt cele care necesită diluție când este vorba de piele sensibilă. Uleiurile din **categoria „D”** sunt cele bogate în constituenți extrem de puternici, spre exemplu, fenoli. Acestea ar fi:

- Cassia
- Cinnamon Bark
- Clove
- Oregano
- Thyme

Pentru copii și cei cu piele sensibilă, orice ulei din **categoria „S”** trebuie diluat (obligatoriu!). Dintre uleiurile esențiale aflate în categoria **S** amintim:

- dōTERRA Air®
- Bergamot
- Black Pepper
- Cedarwood
- dōTERRA Cheer®
- Copaiba
- Deep Blue®
- Eucalyptus
- Fennel
- dōTERRA Forgive®
- Geranium
- Ginger
- Lemongrass
- Lime
- dōTERRA Motivate®
- dōTERRA On Guard®
- dōTERRA Passion®
- Peppermint
- Petitgrain
- Smart & Sassy®
- Spearmint
- Wintergreen

Celelalte uleiuri esențiale dōTERRA, cele **neutre („N”)** sunt menite utilizării topice fără diluare. Dacă un ulei esențial se află în categoria N, majoritatea celor care îl utilizează topic nu vor avea manifestări de sensibilitate a pielii. Totuși, dacă doriți să nu riscați atunci când folosiți pentru prima dată un ulei esențial, puteți să faceți un simplu test a pielii diluându-l în ulei purtător și aplicându-l pe o zonă mică a pielii.



SCHEMA DE DILUȚIE FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

	roll-on sticlă 5ml	roll-on sticlă 10ml	
0,5%	< 1	1	0-12 luni
1%	1,5	3	
2%	3	6	1-5 ani
3%	4,5	9	
4%	6	12	
5%	7,5	15	6-11 ani
10%	15	30	
25%	1 UE la 3 UP	1 UE la 3 UP	12-17 ani
50%	1 UE la 1 UP	1 UE la 1 UP	

Bine de știut: Atunci când utilizezi pentru prima dată un ulei, este recomandat ca întotdeauna să îl testezi în prealabil: aplică o cantitate redusă pe o mică zonă de piele (de exemplu, în pliul cotului), și verifică dacă apare vreo urmă de iritație a pielii. Această recomandare este valabilă la orice primă utilizare a unui ulei esențial, indiferent de concentrația aleasă. Întotdeauna începe cu cantitatea minimă de uleiuri esențiale, adăugând pe parcurs mai mult, în funcție de necesitate.

În tabel este indicat numărul total de picături de ulei esențial dintr-un roll-on, nu numărul de picături din fiecare ulei esențial individual al rețetei folosite.

Legendă:

UE = ulei esențial

5 ml = 1 linguriță = 100 picături

UP = ulei purtător

10 ml = 2 lingurițe = 200 picături

SCHIȚĂ DOZAJ SAU CANTITĂȚILE IDEALE RECOMANDATE

	Adult		Copil	
= picături	cantitate ideală	max. per 24h	cantitate ideală	max. per 24h
AROMATIC	-	-	-	-
INTERN	2 - 4	12 - 24	1 - 2	3 - 12
ORAL	1 - 3	4 - 18	nerecomandat	nerecomandat
DERMAL	3 - 6	12 - 36	1 - 2	3 - 12

3-3 Siguranța în utilizare



Interesul pentru aromaterapie a cunoscut o creștere enormă de-a lungul ultimilor ani și continuă să crească în fiecare zi. Odată cu această creștere, intervine și responsabilitatea etică de a înțelege măsurile de aplicare în siguranță a fiecărui ulei.

PRECAUȚII GENERALE

1. Păstrează toate uleiurile esențiale ferite de îndemâna copiilor sau a animalelor de companie.
2. Nu utiliza uleiurile fotosensibile înainte de expunere la soare sau paturi cu lumina ultravioletă. Nu te expune la soare sau lumină ultravioletă cel puțin 12 ore dacă uleiurile folosite au fost aplicate pe piele. Dacă vrei să folosești uleiuri fotosensibile, aplică-le la nivelul tălpilor.
3. Evită utilizarea prelungită a aceluiași ulei esențial.
4. Evită să folosești un ulei esențial despre care nu știi cum funcționează și pentru ce se utilizează.
5. Evită aplicarea uleiurilor esențiale nediluate la nivelul pielii. Fă acest lucru dacă ți-a fost recomandat în mod deosebit de o persoană abilitată în acest sens.
6. Dacă suspectezi o sensibilitate la un anumit ulei, efectuează un test la nivelul plicii cotului.
7. Utilizarea uleiurilor esențiale în cazul femeilor care doresc sau sunt însărcinate, a mamelor care alăptează și a copiilor mici presupune multă precauție.
8. Uleiurile esențiale se aplică mereu la distanță de ochi.
9. Uleiurile esențiale sunt substanțe inflamabile, de aceea se păstrează la distanță de surse de foc cum ar fi lumânări, surse de gaz etc.
10. Utilizarea internă a uleiurilor esențiale presupune o documentare laborioasă.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Dacă o cantitate de ulei esențial a ajuns la nivel ocular, aplică un ulei vegetal de diluție pe o bucată de bumbac (sau ceva similar), ca de exemplu ulei de măsline sau susan și cu mare grijă șterge ochiul cu pleoapa închisă **sau spală ochiul cu lapte gras** (minim 3.5%). Apoi clătește ochiul cu multă apă rece.

Dacă s-a produs o iritație la nivelul pielii, aplică ulei vegetal sau o cremă grasă pe aria afectată și oprește folosirea aceluși ulei esențial.

Dacă suspectezi faptul că un copil a înghițit câteva lingurițe de ulei esențial, contactează cel mai apropiat centru toxicologic (telefon urgență: 112). Păstrează sticluța pentru a fi identificată și dă-i copilului să bea cât mai mult lapte gras (minim 3.5%). Nu încerca să-i provoci starea de vomă pentru că se pot produce arsuri interne grave.

TOP 10 ULEIURI ESENȚIALE TERAPEUTICE

4-1 FRANKINCENSE - Tămâia

DENUMIREA PLANTEI - Uleiul esențial Frankincense (tămâie) al doTERRA se extrage din patru tipuri diferite de arbori *Boswellia*: *carterii*, *sacra*, *papyrifera* și *frereana*.

PARTEA PLANTEI DIN CARE SE EXTRAGE - rășina arborelui.

PROCESUL DE EXTRAȚIE - distilare la abur.

CONSTITUENȚII PRINCIPALI AI ULEIULUI - a-phellandrenes, a-thujene, alpha pinene.

PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI - imuno-stimulant, anti cancer, anti-inflamator, antidepresant, restaurator.

AMESTECURI ÎN CARE E REGĂSIT - InTune®, PastTense®, DDR Prime®, Immortelle®, Balance®.

SE POTRIVEȘTEI CU URMĂTOARELE ULEIURI ESENȚIALE - Blue Tansy, Copaiba, Lavender, Myrrh, Wild Orange.

PRECAUȚII DE UTILIZARE - uleiul esențial Frankincense este neutru, putând fi aplicat direct pe piele, fără diluție.

MODURI DE UTILIZARE - 



ȘTIAȚI CĂ:

Aproape toate religiile antice au folosit tămâia în practicile lor spirituale, incluzându-i aici pe egipteni, greci, romani, creștini, evrei, musulmani, hinduși și budiști.

UTILIZĂRI ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE TĂMÂIE

1. **Cancer și tumori.** Se administrează în capsule vegetale împreună cu alte uleiuri esențiale care susțin zona afectată sau se utilizează topic, masat în dreptul organului afectat.
2. **Convulsii și traume.** Se utilizează sublingual (1 picătură) și se aplică pe scalp, de-a lungul liniei părului.
3. **Alzheimer, demență și leziuni ale creierului.** Se administrează în capsule vegetale, se aplică topic sub nări și pe ceafă sau se difuzează.
4. **Depresie.** Se difuzează sau se aplică sub nări, pentru a ușura simptomele depresiei.
5. **Vindecarea rănilor și riduri.** Se aplică topic pentru a susține regenerarea pielii.
6. **Cicatrici și vergeturi.** Se combină cu uleiul esențial *Myrrh* și se aplică pe zona de piele afectată, pentru a reduce intensitatea acestora.
7. **Sciatica, dureri de spate și dureri de cap.** Se utilizează topic, aplicat pe zona cu probleme sau intern, administrat în capsule vegetale pentru reducerea inflamațiilor.
8. **Sănătatea celulară și a sistemului imunitar.** Se administrează intern, în capsule vegetale sau topic, aplicat pe tălpi.
9. **Detoxifierea ficatului și icter.** Se utilizează intern, în capsule vegetale, sau topic, aplicat pe tălpi sau abdomen.
10. **Tulburări autoimune.** Se utilizează intern, în capsule vegetale, sau aplicat pe tălpi sau în dreptul splinei.
11. **Negi.** Se utilizează topic, aplicat împreună cu uleiul esențial *Oregano*.
12. **Congestie, tuse și alergii.** Se utilizează fie aromatic (inhalat din palme), fie topic, aplicat diluat pe piept și gât, împreună cu uleiurile esențiale *Peppermint* și *Rosemary*.
13. **Prevenția cancerului de sân.** Se aplică diluat pe sâni, pentru curățarea țesutului mamar. Aplicarea se realizează de 2 ori pe zi timp de 30 de zile, de 3-4 ori pe an.
14. **Meditație, rugăciune și concentrare.** Se aplică sub nări și pe ceafă sau se difuzează.
15. **Hrănește-ți pielea.** Utilizează o picătură împreună cu 3 picături ulei de cocos sau o loțiune fără parfum pentru o piele frumoasă și radiantă.
16. **Mâini suprasolicitate?** Pune tămâie pe mâinile tale după o zi lungă de grădinarit sau de lucru pentru a susține efectul antiinflamator.
17. **Concentrare.** Aplică 1-2 picături pe tâmpile și pe ceafă pentru a te ajuta la îmbunătățirea concentrării.
18. **Unghii de fier.** Vremea uscată poate afecta unghiile. Aplică o picătură de ulei de tămâie pentru a-ți întări unghiile slabe.
19. **Îmbunătățește dispoziția.** Tămâia poate fi aplicată în tălpi pentru relaxare și calmarea schimbărilor de dispoziție, de la cele minore până la cele majore. De fapt, a fost folosită pentru a calma mamele însărcinate în timpul sarcinii și a travaliului. Difuzează în cameră sau masează o picătură pe piept sau pe spatele gâtului.

20. **Nervi de oțel.** Utilizăm tămâie pentru ajutor în ameliorarea sentimentelor anxioase și pentru a crea o dispoziție pozitivă! Amestecă în palmă câte o picătură din uleiurile esențiale *Frankincense*, *Peppermint* și *Wild Orange*, freacă mâinile împreună și inhalează adânc. Acest amestec te va ajuta, de asemenea, să treci mai ușor peste oboseala de la serviciu.
21. **Menține tinerețea.** Tămâia poate ajuta la promovarea pielii tinere, radiante și încetinește semnele de îmbătrânire prin reducerea imperfecțiunilor pielii. Aplică o picătură împreună cu un ulei purtător în zonele cu probleme.
22. **Relaxare și revitalizare.** Difuzează ulei esențial de tămâie cât timp faci o baie fierbinte. După duș, adaugă câteva picături pe un prosopel cald și umed pentru o clătire finală. Bucură-te de mirosul de pământ, deoarece aburul îți creează propria saună.
23. **Ușurarea disconfortului muscular.** Folosește tămâia cu o compresă rece după ce sesiune de antrenament sau la finele unei zile toride de vară, pentru a te răcori și a te relaxa. Sau, utilizează-o cu o compresă fierbinte pentru calmarea mușchilor oboșiți sau a crampelor musculare.
24. **Echilibrare emoțională.** Utilizat aromatic sau aplicat topic, ajută la tranziția de la *separat*, *desprins* la *unificat*.



PUTERI SUPRANATURALE

- Uleiul esențial Frankincense susține echilibrul și stabilitatea emoțională, încurajează introspecția, trezvia spirituală și creativitatea. Este de mare ajutor în practicile de meditație.
- Amuletele pe care se pune o picătură de ulei esențial Frankincense oferă un grad sporit de protecție spirituală.

REȚETE



CLARITATE



(amestec pentru roll-on 10 ml și vaporizator)

- 4 picături Frankincense
- 2 picături Wild Orange

Adăugate într-un roll-on de 10ml în care se completează cu ulei fracționat de cocos până la umplere, se va aplica pe ceafă, tâmpile și punctele de pulsație.



SUPT RESPIRATOR

(amestec pentru roll-on 10 ml)

- 10 picături Frankincense
- 10 picături Cedarwood
- 10 picături Lavender

Adăugate într-un roll-on de 10ml în care se completează cu ulei fracționat de cocos până la umplere, se va aplica pe piept și pe spate, la nevoie.



4-2 PEPPERMINT - Menta

DENUMIREA PLANTEI - Uleiul esențial Peppermint (mentă) al doTERRA se extrage din planta *menta piperita*.

PARTEA PLANTEI DIN CARE SE EXTRAGE - frunze.

PROCESUL DE EXTRAȚIE - distilare la abur.

CONSTITUENȚII PRINCIPALI AI ULEIULUI - menthol, menthone, a-pinene, b-pinene, menthyl acetate.

PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI - anti-inflamator, analgezic, antispasmodic, încălzitor, revigorator, răcoritor, expectorant, vasoconstrictor, stimulant.

AMESTECURI ÎN CARE E REGĂSIT - PastTense®, Smart & Sassy®, Deep Blue®, ZenGest®, AromaTouch®, Air®.

SE POTRIVEȘTEI CU URMĂTOARELE ULEIURI ESENȚIALE - Grapefruit, Tangerine, Wild Orange.

PRECAUȚII DE UTILIZARE - uleiul esențial Peppermint trebuie diluat, întrucât poate cauza reacții de iritație sau sensibilizare a pielii. Evită să îl utilizezi pe timp de noapte întrucât este stimulant.

MODURI DE UTILIZARE - 



ȘTIAȚI CĂ:

Menta, cu proprietățile sale stimulante, și lavanda, cu proprietățile ei sedative, constituie o combinație foarte bună de uleiuri esențiale.

UTILIZĂRI ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE MENTĂ

1. **Vigilență și energie.** Se utilizează inhalat sau topic, aplicat sub nări sau pe ceafă (deosebit de util când lucrezi, studiezi sau atunci când conduci).
2. **Febră și bufeuri de căldură.** Se aplică pe ceafă, de-a lungul coloanei vertebrale sau pe tălpi pentru un efect de răcorire.
3. **Arsuri și arsuri solare.** Se aplică diluat sau pur, pe zona de piele afectată.
4. **Probleme de memorie și autism.** Se aplică pe ceafă, de-a lungul coloanei vertebrale sau pe tălpi.
5. **Pofte de mâncare necontrolate.** Se inhalează sau se aplică sub nări sau se ia intern, o picătură pe limbă, înainte sau între mese pentru suprimarea apetitului.
6. **Rigiditate sau tensiune musculară.** Se aplică pe mușchii încordați, tensionați sau epuizați. De asemenea, se aplică înainte de activitatea fizică pentru a preîntâmpina contracturile musculare.
7. **Alergie și urticarii.** Se administrează intern, fie într-o capsulă vegetală, fie în apă, sau se aplică topic, fie sub nări, fie pe tălpi.
8. **Dureri de cap și migrene.** Se aplică topic - pe tâmpile, deasupra urechilor și pe ceafă.
9. **Respirație urât mirositoare și mahmureală.** Se face gargară cu o picătură pusă în apă.
10. **Astm și sinuzită.** Se aplică pe piept și pe tălpi.
11. **Scăderea lactației.** Se aplică diluat pe sâni sau se administrează intern. în capsulă vegetală sau în apă.
12. **Pierderea simțului mirosului.** Se inhalează sau se aplică diluat pe puntea nazală.
13. **Gastrită și disconfort digestiv.** Se administrează intern, în capsulă vegetală sau apă. Se aplică topic, pe abdomen.
14. **Expunere la radiații Gamma.** Se administrează intern, în capsulă vegetală sau apă, pentru un efect antioxidant.
15. **Sprijină respirația sănătoasă.** Diluează o picătură de ulei de mentă în ulei fracționat de cocos și aplică sub nas pentru a susține căile respiratorii și pentru a te ajuta să respiri cu ușurință.
16. **Remediul pentru picioarele obosite.** Adaugă ulei esențial de mentă la o compresă rece și răcorește-ți picioarele suprasolicitate.
17. **Răcorire când pe timp de căldură caniculară.** Pune câteva picături de ulei esențial de mentă într-o sticlă cu apă și bea din ea mai ales atunci când căldura devine insuportabilă și corpul simte nevoia să se răcorească!
18. **Gătit.** Uleiul esențial de mentă de la dōTERRA aduce un plus de savoare pentru toate deserturile cu ciocolată: adaugă o picătură în băuturile tale de ciocolată și în produsele de patiserie.
19. **Echilibrare emoțională.** Se utilizează aromatic sau se aplică topic pentru realizarea tranziției de la *împiedicat*, *stânjenit* la *învigorat*.

PUTERI SUPRANATURALE

- O picătură de ulei esențial Peppermint aplicată la încheieturi disipează energia și gândurile negative.
- Pune o picătură de ulei esențial Peppermint sub perna pe care dormi ca să ai vise plăcute legate de viitorul care te așteaptă.

REȚETE



COPACI ÎNFLORIȚI

(amestec pentru vaporizator, 30 ml de apă)

- 1 picătură Peppermint
- 2 picături Lemon
- 3 picături Lavender



SUPPORT COGNITIV

(amestec pentru vaporizator, 30 ml de apă)

- 2 picături Peppermint
- 2 picături Rosemary
- 1 picătură Frankincense
- 1 picătură Sandalwood



4-3 LAVENDER - Lavanda

DENUMIREA PLANTEI - Uleiul esențial Lavender (lavandă) al doTERRA se extrage din planta *lavandula angustifolia*.

PARTEA PLANTEI DIN CARE SE EXTRAGE - flori.

PROCESUL DE EXTRAȚIE - distilare la abur.

CONSTITUENȚII PRINCIPALI AI ULEIULUI - linalool, a-terpineol, linalyl acetate, b-ocimene.

PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI - sedativ, astringent, antihistaminic, citofilactic, antispasmodic, antidepresiv, analgezic, hipotensiv, nervin, relaxant, calmant, antibacterian, regenerativ, cardiotonic.

AMESTECURI ÎN CARE E REGĂSIT - PastTense®, Serenity®, ClaryCalm®, Immortelle®, AromaTouch®.

SE POTRIVEȘTEI CU URMĂTOARELE ULEIURI ESENȚIALE - Clary Sage, Frankincense, Manuka, Tangerine, Wild Orange.

PRECAUȚII DE UTILIZARE - uleiul esențial de lavandă este neutru, putând fi aplicat direct pe piele fără diluție.

MODURI DE UTILIZARE -    



ȘTIAȚI CĂ:

Lavandula înseamnă „a spăla” în latină. Este, posibil, unul dintre cele mai utilizate uleiuri esențiale la nivel mondial, și pe bună dreptate - este util în orice situație în care avem nevoie de calmare.

UTILIZĂRI ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE LAVANDĂ

1. **Insomnie sau alte probleme asociate cu somnul.** Se aplică topic, sub nări și pe tălpi, sau se utilizează difuzat pentru a promova un somn mai odihnitor.
2. **Stres, anxietate și bruxism.** Se aplică topic, în dreptul inimii și pe ceafă, sau se inhalează din palme.
3. **Arsuri solare, arsuri ale pielii și cicatrici.** Se aplică topic pe zona cu probleme pentru a calma, ajuta la vindecare și reduce cicatrizarea.
4. **Alergie și febra fânului.** Se administrează intern, în capsule vegetale sau sublingual, împreună cu uleiurile esențiale *Peppermint* și *Lemon*, sau se inhalează din palme.
5. **Colici și agitație la bebeluși.** Se aplică topic de-a lungul coloanei vertebrale, pe abdomen și tălpi.
6. **Tăieturi, răni și leziuni cu lichid.** Se aplică pe zona de piele cu probleme pentru a curăța, ajuta la vindecare și pentru a limita sau evita formarea cicatricilor.
7. **Mușcături de insecte și urticarie.** Se aplică topic, pe zona de piele cu probleme, pentru a calma ca un antihistaminic natural.
8. **Sângerări din nas și conjunctivită.** Se aplică pe puntea nazală și în jurul ochilor.
9. **Tensiune arterială ridicată.** Se aplică pe punctele de pulsație și în dreptul inimii sau se administrează intern, în capsule vegetale.
10. **Migrene și dureri de cap.** Se inhalează sau se aplică pe tâmpile și ceafă.
11. **Relaxare.** Pune un pic de ulei esențial de lavandă, împreună cu sare Epsom, în apă pentru experiența unei băi ultra-relaxante.
12. **Picioare odihnite!** După multă muncă sau o zi lungă în care ai stat mult în picioare, masăm ulei esențial de lavandă împreună cu ulei esențial *Lemongrass* pe picioare și tălpi.
13. **Exfoliere.** Umple un borcanel cu fulgi de ovăz și adaugă 5-8 picături de ulei esențial de lavandă. Adaugă apă când este momentul să îți speli fața, adaugă apă și vei avea un exfoliant natural excelent pentru față! O cantitate mică îți va ajunge pentru mult timp.
14. **Iritație după ras.** Utilizează lavandă după ras pentru a calma și înmuia pielea, pentru a diminua roșeața și disconfortul cauzate de iritație.
15. **Piele uscată, crăpată, zgâriată sau mâncărime.** O picătură de lavandă va ajuta la ameliorarea sensibilității gingiilor, a buzelor uscate sau crăpate, a zgârieturilor ocazionale și a arsurilor solare. Masează ulei de lavandă pe burtă pentru a reduce mâncărimile din timpul sarcinii.
16. **Gătit.** Uleiul esențial de lavandă adăugat la marinate, creme, pâine, prăjituri, gheață și chiar în miere sau sirop oferă un gust unic și delicios.
17. **Curățenie.** Se presară un amestec de 128 gr bicarbonat de sodiu și 10 picături de ulei esențial de lavandă peste salteaua ta. Permite-i amestecului să stea cel puțin o oră, apoi folosește aspiratorul pentru a o curăța. Poți combina cu picături de ulei esențial de eucalipt (*Eucalyptus*), mentă (*Peppermint*), cuișoare (*Clove*) sau rozmarin (*Rosemary*).
18. **Echilibrare emoțională.** Utilizat aromatic sau se aplică topic pentru a ajuta tranziția de la *ignorat* la *expresiv*.

PUTERI SUPRANATURALE

- Pentru ca dorințele să devină realitate, pune 2 picături de ulei esențial de lavandă pentru a te ajuta să îți vizualizezi mai ușor scopul.
- Parfumează hainele tale cu ulei de lavandă pentru a avea o viață lungă și îmbelșugată.

REȚETE



PIELICICA FĂRĂ URME

(amestec potrivit pentru mușcături de insecte)

- 5 picături Lavender
- 2 picături Roman Chamomile
- 1 picătură Peppermint
- 5 picături Helichrysum
- 2 picături Melaleuca

Se adaugă uleiurile într-un recipient de 15ml (se poate folosi o sticlă goală de ulei esențial) peste care se adaugă gel de aloe. Se atașează un dop cu pulverizator. Agită bine înainte de utilizare!



VISE PLĂCUTE

(amestec pentru vaporizator, 30 ml de apă)

- 2 picături Lavender
- 2 picături Wild Orange
- 1 picătură Cedarwood
- 1 picătură Frankincense

Adaugă amestecul în vaporizator după ce ai adăugat 30 ml de apă. Setează-l pe durata de 4 ore funcționare continuă, cu 30 de minute înainte de culcare.



4-4 LEMON - Lămâia

DENUMIREA PLANTEI - Uleiul esențial Lemon (lămâie) al doTERRA se extrage din planta *citrus limon*.

PARTEA PLANTEI DIN CARE SE EXTRAGE - coaja fructului plantei.

PROCESUL DE EXTRAȚIE - presare la rece.

CONSTITUENȚII PRINCIPALI AI ULEIULUI - d-limonene, alpha-pinenes, beta-pinenes.

PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI - antiseptic, diuretic, antioxidant, antibacterian, detoxifiant, dezinfectant, mucolitic, astringent, degresant.

AMESTECURI ÎN CARE E REGĂSIT - Air®, Citrus Bliss®, Purify®, Smart & Sassy®.

SE POTRIVEȘTEI CU URMĂTOARELE ULEIURI ESENȚIALE - Basil, Manuka, Peppermint, Rosemary, Siberian Fir.

PRECAUȚII DE UTILIZARE - evitați expunerea la soare sau raze UV (ultraviolete) a zonei de piele pe care ați aplicat uleiul esențial Lemon timp de 12 ore după aplicare.

MODURI DE UTILIZARE - (A) (T) (I) (N)



ȘTIAȚI CĂ:

Sunt necesare aproximativ 45 lămâi pentru a produce o sticlă de 15ml de ulei esențial.

UTILIZĂRI ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE LĂMÂIE

1. **Pietre la rinichi și fiere.** Aplică, diluat, pe zona cu probleme și adaugă o compresă fierbinte pentru a intensifica efectul. Ia intern câteva picături într-o capsulă vegetală sau în apă.
2. **Probleme de pH și curățare limfatică.** Se administrează intern sau se aplică în spatele urechilor și pe glezne pentru curățarea și echilibrarea pH-ului.
3. **Edem și retenție de apă.** Se administrează intern, în capsulă vegetală sau în apă, sau se utilizează topic, masat pe picioare și tălpi.
4. **Arsuri gastrice și reflux.** Se administrează intern, împreună cu uleiul esențial Ginger, într-o capsulă vegetală sau în apă.
5. **Congestie și mucus.** Se aplică pe piept sau se difuzează.
6. **Rinoree și alergii.** Se inhalează sau se aplică topic pe puntea nazală pentru a stopa rinoreea. Se administrează 2-4 picături împreună cu lavandă și mentă în apă sau capsulă vegetală pentru alergii.
7. **Gută, reumatism și artrită.** Se administrează intern, cu apă.
8. **Detoxifierea ficatului și a rinichilor.** Se utilizează administrat intern, cu apă, sau topic, aplicat pe tălpi.
9. **Vene varicoase.** Se aplică diluat, împreună cu uleiul esențial Cypress.
10. **Concentrare** – inhalat împreună cu uleiul esențial Rosemary.
11. **Mirosurile nedorite.** Difuzează ulei esențial de lămâie când gătești, pentru a neutraliza mirosul puternic de mâncare.
12. **Îndepărtarea lipiciului.** Uleiul esențial de lămâie este excelent pentru îndepărtarea rășinilor, a reziduurilor de autocolante și a markerului permanent. Elimină chiar și guma de mestecat lipită în păr!
13. **Hidratare.** Adaugă ulei esențial de lămâie în sticla/carafa ta cu apă! Adaugă gheață. Agită bine. Vei iubi aroma! Atenție: de folosit doar recipiente din sticlă.
14. **Împrospătarea aerului după zăgrăvit și în mașină.** Difuzează ulei esențial de lămâie în timpul și după vopsirea pereților, pentru a te bucura de un aer proaspăt în casă! Pune pe o dischetă demachiantă sau orice material absorbant ulei esențial de lămâie și așează-o în dreptul orificiilor de aerisire din mașină pentru a avea o călătorie mai plăcută.
15. **Energizare.** Primul lucru dimineața: difuzează ulei esențial de lămâie pentru a te energiza. Apoi, răsfăță-te amestecând câteva picături de ulei esențial de lămâie împreună cu ulei esențial Melaleuca și ulei fracționat de cocos. Aplică mixul pe picioarele tale atunci când sunt obosite sau când ai pielea tălpile uscată și crăpată. Când te simți lipsit de motivație sau de energie, încearcă să freci o picătură de ulei de lămâie pe palme, pe ceafă sau chiar în păr. Te va uimi puterea aromei de lămâie!
16. **Concentrare.** Difuzăm uleiurile esențiale Lemon și Peppermint în sala de clasă sau în timpul temelor pentru a ajuta copiii să rămână treji și concentrați.

17. Curățenie și rufe

- *Spălarea vaselor:* adaugă câteva picături de ulei esențial de lămâie în detergentul pentru vase. Vei avea parte de o experiență olfactivă minunată în timp ce profiți de calitățile de curățare ale uleiului esențial de lămâie! Vasele tale vor străluci ca și cristalul.
- *Ștergerea suprafețelor:* amestecă 5-6 picături de ulei esențial de lămâie cu apă și oțet într-o sticlă cu pulverizator, și folosește mixul pentru curățarea și purificarea suprafețelor. Utilizează-l pentru curățarea blatului de bucătărie. Pentru oțel inoxidabil, amestecă ulei esențial de lămâie cu ulei de măsline.
- *Tapiterii de piele:* îngrijește și împiedică uzura tapiteriei de piele cu ajutorul unei cârpe pe care ai picurat ulei esențial de lămâie.
- *Degresant și luciu pentru mobilă:* combină 10-15 picături de ulei esențial Lemon cu apă, într-un flacon de sticlă cu pulverizator. De asemenea, câteva picături de ulei esențial de lămâie, combinate cu câteva picături de ulei de măsline, vor face ca mobilierul de lemn să strălucească.
- *Îndepărtarea mirosurilor neplăcute din prosoape:* atunci când prosoapele tale de bucătărie au un miros greu de suportat, adaugă ulei de lămâie la detergentul pentru rufe, lasă-le la înmuiat peste noapte, spală-le, uscă-le și bucătăria ta va mirosi mult mai bine!
- *Parfum de citrice pentru uscătorul de rufe:* încearcă să adaugi câteva picături de ulei de lămâie pe o cârpă umedă sau pe bile de lână și pune-le în uscător împreună cu rufele spălate. Asigură-te că programezi uscătorul la un ciclu uscare cu temperatură scăzută, altfel căldura ridicată va diminua efectele uleiului.

18. **Gătire.** Adaugă o picătură de ulei esențial de lămâie ori de câte ori gătești cu suc de lămâie (somon pe grătar, plăcintă cu lămâie) pentru a da o aromă mai profundă și mai bogată. Pentru ceaiurile liniștitoare de iarnă, poți adăuga pur și simplu ulei esențial de lămâie în apa caldă, ceaiul din plante sau miere.

19. **Frunte proaspete.** Utilizează uleiul esențial de lămâie într-un spray pentru a menține prospețimea fructelor tăiate până la momentul destinat servirii lor.

20. **Echilibrare emoțională.** Se utilizează aromatic sau topic pentru a ajuta în tranziția de la *inconștient* la *energizat*.

PUTERI SUPRANATURALE

- Uleiul esențial Lemon este un adevărat susținător al longevității, purificării și prieteniei. Adaugă o picătură de ulei esențial de lămâie pe scaunul pe care se va așeza musafirlul tău pentru a lega o prietenie pe viață.
- Spală obiecte de decor sau bijuteriile cu apă și ulei esențial de lămâie pentru a înlătura eventualele energii negative.
- După o despărțire dureroasă de iubit/iubită, fă un parfum de cameră cu apă și ulei esențial de lămâie pentru a-l pulveriza în preajma ta și a crea ambianța pentru o nouă dragoste.



SUPOORT RESPIRATOR

(amestec pentru vaporizator, 30 ml de apă)

- 2 picături Lemon
- 2 picături Melaleuca
- 2 picături Cypress



SUPOORT SINUZAL

(amestec pentru vaporizator, 30 ml de apă)

- 1 picătură Lemon
- 1 picătură Eucalyptus
- 1 picătură Peppermint
- 1 picătură Cardamom



4-5 OREGANO

DENUMIREA PLANTEI - Uleiul esențial Oregano al doTERRA se extrage din planta *origanum vulgare*.

PARTEA PLANTEI DIN CARE SE EXTRAGE - frunze.

PROCESUL DE EXTRAȚIE - distilare la abur.

CONSTITUENȚII PRINCIPALI AI ULEIULUI - carvacrol.

PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI - antibacterian, antifungic, anti-parazitic, antiviral, imunostimulant.

AMESTECURI ÎN CARE E REGĂSIT - On Guard® Softgels.

SE POTRIVEȘTEI CU URMĂTOARELE ULEIURI ESENȚIALE - Basil, Clove, Thyme.

PRECAUȚII DE UTILIZARE - diluați la orice aplicare pe piele. Poate cauza iritații ale pielii. Pentru a scădea riscul de afectare a ficatului la folosirea internă, folosiți-l împreună cu Zendocrine®, Helichrysum, Cumin sau Roman Chamomile.

MODURI DE UTILIZARE - 



ȘTIAȚI CĂ:

uleiul esențial de Oregano este un ulei esențial extrem de puternic, reușind să „omoare” inclusiv bacteriile rezistente la antibiotice

UTILIZĂRI ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE OREGANO

1. **Virusi și infecții bacteriene.** Se administrează intern, în capsulă vegetală.
2. **Infecție cu streptococ în gât și amigdalită.** Fă gargară cu o picătură pusă în apă.
3. **Infecție cu stafilococ și MRSA.** Se aplică diluat pe zona cu probleme sau se administrează intern, în capsulă vegetală.
4. **Viermi și paraziți intestinali.** Se administrează intern, în capsulă vegetală.
5. **Negi, bățături și afte.** Se aplică diluat împreună cu uleiul esențial Frankincense, direct pe zona afectată.
6. **Pneumonie sau tuberculoză.** Se aplică, diluat sau pur, pe tălpi.
7. **Stimularea producției de progesteron.** Se administrează intern, în capsulă vegetală.
8. **Infecții urinare.** Se administrează intern, în capsulă vegetală, împreună cu uleiul esențial *Lemongrass*.
9. **Piciorul atletului, pecingine și candida.** Se aplică diluat pe zona cu probleme și /sau se administrează în capsulă vegetală.
10. **Sindromul tunelului carpian și reumatism.** Se administrează intern, în capsulă vegetală.
11. **Sprijin pentru sistemul imunitar.** Ia 1-2 picături într-o capsulă vegetală împreună cu ulei de măsline, pentru suport periodic imunitar.
12. **Cuticule întărite și bățături.** Aplică o picătură de ulei de oregano la 6 picături de ulei fracționat de cocos pentru a înmuia cuticulele și bățăturile. Oregano elimină impuritățile!
13. **Încălzește-te rapid.** Se diluează doar 1 picătură în mai multe picături de ulei fracționat de cocos și se masează rapid pe mâini și picioare pentru a ajuta la încălzirea corpului.
14. **Ușurarea respirației.** Când vine vorba de respirația fără efort, luăm ulei esențial de oregano într-o capsulă vegetală pentru a înlătura impuritățile din sistemul respirator.
15. **Gătīt.** Pune câte o picătură de ulei esențial de oregano în sosul tău de spaghetti, sosul pentru pizza, pe o friptură, sau orice alt preparat pentru un gust delicios. Întrucât oregano este foarte puternic, pune prima picătură pe o lingură și apoi utilizează o scobitoare pentru a o adăuga treptat.
16. **Anti-mucegai.** Pentru a menține casa curată, amestecă 3 picături de oregano cu apă într-o sticlă cu pulverizator și aplic-o în colțurile dușului, a chiuvetei și a altor zone umede și întunecate.
17. **Echilibrare emoțională.** Se utilizează aromatic sau topic pentru a ajuta în tranziția de la *încăpățânat* la *detașat*.

PUTERI SUPRANATURALE

- O picătură de ulei esențial Oregano purtată pe o bucată de vată în portofel alungă gândurile negative și ajută la eliberarea de relații toxice.
- În plus, uleiul esențial de oregano are puterea să îi învețe umilința pe cei cu orgolii puternice.

REȚETE



MORFINĂ LICHIDĂ

(amestec pentru roll-on 10 ml)

- 10 picături Oregano
- 10 picături Marjoram
- 10 picături Frankincense
- 10 picături Copaiba

Se pun uleiurile într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos până la umplere. Se aplică pe locul dureros, ori de câte ori este necesar.



IMUNITATE DIN STICLUȚĂ

(amestec pentru roll-on 10 ml)

- 5 picături Oregano
- 5 picături Frankincense
- 5 picături Copaiba
- 10 picături On Guard
- 10 picături Lemon
- 10 picături Melaleuca

Se pun uleiurile într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos până la umplere. Se aplică pe tălpi, ori de câte ori este necesar.



4-6 MELALEUCA (Tea Tree) - Arborele de ceai

DENUMIREA PLANTEI - Uleiul esențial Melaleuca al doTERRA se extrage din planta *melaleuca alternifolia*.

PARTEA PLANTEI DIN CARE SE EXTRAGE - frunze.

PROCESUL DE EXTRAȚIE - distilare la abur.

CONSTITUENȚII PRINCIPALI AI ULEIULUI - a-terpinenes, y-terpinenes, terpinen-4-ol, p-cymene.

PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI - antiseptic, antibacterian, antifungic, anti-parazitic, antiviral, analgezic, decongestionant.

AMESTECURI ÎN CARE E REGĂSIT - Air®, Purify®.

SE POTRIVEȘTEI CU URMĂTOARELE ULEIURI ESENȚIALE - Cypress, Lavender, Litsea, Siberian Fir, Thyme.

PRECAUȚII DE UTILIZARE - Uleiul esențial Melaleuca este neutru, putând fi aplicat direct pe piele, nediluat.

MODURI DE UTILIZARE - 



ȘTIAȚI CĂ:

Melaleuca, având de 12 ori puterea unui fenol, a fost întrebuințat de aborigenii australieni timp de sute de ani, cea mai comună variantă de folosire fiind cea de zdrobire a frunzelor între palmele lor pentru a inhala parfumul plantei pe timpul răcelilor și a bolilor.

UTILIZĂRI ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE ARBORE DE CEAI

1. **Tăieturi și răni.** Se aplică topic pentru curățarea și dezinfectarea rănilor.
2. **Virusuri, bacterii și diaree.** Se administrează în capsulă vegetală sau se aplică pe abdomen.
3. **Afte și herpes.** Se aplică pe zona cu probleme.
4. **Piciorul atletului și candida.** Se administrează intern, în capsulă vegetală, sau se folosește topic, aplicat diluat pe zonele cu probleme. Prevenție: aplică direct pe tălpi și pe unghiile de la picioare după fiecare sesiune de antrenament sportiv, și mai ales dacă folosești dușurile publice sau practici înotul în piscinele deschise publicului larg.
5. **Durere de gât sau amigdalită.** Se administrează în capsulă vegetală sau se face gargară cu câteva picături în apă caldă.
6. **Mătreață, scabie sau păduchi.** Se aplică pe zona cu probleme sau se adăugă în șamponul și balsamul pentru păr.
7. **Otită.** Se aplică în spatele și în jurul urechii.
8. **Șoc.** Se aplică sub nări și de-a lungul coloanei vertebrale.
9. **Acnee, conjunctivită, infecție cu stafilococ sau MRSA.** Se administrează intern, în capsulă vegetală sau se aplică direct pe zona sau în jurul zonei cu probleme.
10. **Bronșită, răceli și viroze.** Se utilizează intern (în capsulă vegetală), topic (aplică pe gât) sau se difuzează.
11. **Urticarie, erupții cutanate și mâncărimi în zona ochilor.** Se administrează în capsulă vegetală sau se aplică topic, pe zona cu probleme sau pe tălpi.
12. **Carii și afecțiuni gingivale.** Se administrează în capsulă vegetală sau se aplică direct pe zona afectată.
13. **Iritație după ras.** Se aplică ulei esențial de arbore de ceai după ras pentru a preveni iritarea pielii. De asemenea, poți amesteca ulei de arbore de ceai cu o sticlă de ulei fracționat de cocos pentru a obține un hidratant facial grozav. De asemenea, amestecarea cu uleiurile esențiale *Lavender* sau *Frankincense* aduce un plus de beneficii.
14. **Arsuri solare.** Aplică pe piele după o zi lungă de stat la soare.
15. **Îmbunătățește funcția imunitară.** Difuzează ulei de arbore de ceai sau aplică-l în tălpi. Combină-l cu amestecul de uleiuri On Guard® pentru susținerea sistemului imunitar.
16. **Curățenie și rufe**
 - Combină 10 picături de ulei esențial de arbore de ceai cu 100 g bicarbonat de sodiu și 60 ml oțet pentru a curăța toaleta.
 - Diluează 8-10 picături în apă și pune amestecul într-o sticlă cu pulverizator pentru a obține o soluție de curățat universală. Este minunat de folosit pentru locurile umede, cât și în baie!
 - Pulverizează ulei esențial de arbore de ceai pe saltele când schimbi cearșafurile.
 - *Șervețele umede „fabricate” în casă:* taie o rolă de prosop de hârtie în jumătate și pune-o într-un recipient/caserolă împreună cu 2 căni de apă caldă, 2 linguri ulei de cocos și 3

picături ulei de arbore de ceai și lavandă. Când lichidul este absorbit, scoate ruloul de carton și trage șervețelele din centrul rolei

- *Reîmprospătează rufele:* adaugă câteva picături de ulei esențial de arbore de ceai la detergentul pentru rufe pentru a scăpa de orice miros de mucegai cauzat de o ventilație slabă.

17. **Echilibrare emoțională.** Se utilizează aromatic sau se aplică topic pentru ajutor în tranziția de la *nesigur* la *adunat*.

PUTERI SUPRANATURALE

- Melaleuca este un ulei care îmbunătățește forța fizică și purifică mediul în care trăim. În plus, aduce focus și claritate minții și spiritului. Astfel, în situații în care ai nevoie de puțin mai mult curaj, pune 2 picături de Melaleuca pe o bucată de finet într-un buzunar.
- Când simți că te cuprinde energia negativă, pune 1 picătură de Melaleuca în palme și inhalează profund.

REȚETE



NĂSUC LIBER

(amestec pentru roll-on 10 ml)

- 10 picături **Melaleuca**
- 10 picături **Lemon**
- 10 picături **Lavender**

Se pun uleiurile într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos până la umplere. Se aplică pe aripioarele nazale și pe piept, la nevoie.



TEN CURAT

- 1 picătură **Melaleuca**
- 1 picătură **Copaiba**
- 1 picătură **Geranium**

Se aplică amestecul direct pe eventualele leziuni (herpes, coșuri, iritații).

4-7 ZENGEST® / DIGESTZEN®

ROL PRINCIPAL - amestec de uleiuri esențiale pentru sistemul digestiv

DENUMIRE GENERICĂ - Digestion Blend

ALTE DENUMIRI DE COMERCIALIZARE - DigestZen® (denumirea oficială în afara țărilor europene).

PRODUSE DERIVATE - **DigestZen Touch** (uleiul esențial ZenGest diluat în ulei fracționat de cocos și livrat într-o sticlă cu capac roll-on pentru aplicare ușoară), **DigestZen Softgels** (capsule cu ulei esențial ZenGest) și **DigestTab** (tablete masticabile cu rol de calmare a arsurilor din stomac).

ULEIURI ESENȚIALE INGREDIENTE - ghimbir (Ginger), mentă (Peppermint), chimen (Caraway), coriandru (Coriander), anason (Anise), tarhon (Tarragon), fenicul (Fennel).

PRECAUȚII DE UTILIZARE - Mixul de uleiuri esențiale ZenGest® este neutru, putând fi aplicat direct pe piele, nediluat. Dacă simțiți totuși nevoia de a-l dilua, puteți să o faceți.

MODURI DE UTILIZARE - 



ȘTIAȚI CĂ:

Sunt mai multe uleiuri care pot veni în ajutorul sistemului nostru digestiv, printre care și cel de mentă. Uleiul esențial de mentă este un ingredient principal al mixului de uleiuri esențiale ZenGest®.

UTILIZĂRI ALE AMESTECULUI DE ULEIURI ZENGEST®

1. **Balonare, gaze, arsuri gastrice, greață și indigestie.** Se aplică pe abdomen sau se administrează intern, în capsule vegetale.
2. **Reflux și colici.** Se administrează în apă sau se ia intern, în capsule vegetale. Se masează pe burta copilului când are o durere ocazională de burtă. Aplică înainte de culcare pentru a-l ajuta să doarmă! Se diluează 1 picătură de ZenGest® cu ulei fracționat de cocos și se face masaj pe burtica bebelușului, oricând are colici sau un disconfort digestiv.
3. **Gât dureros sau uscat.** Se aplicat direct pe gât.
4. **Grețuri matinale și arsuri gastrice.** Se aplică pe piept, pe punctele de puls, pe abdomen și/sau se administrează intern, într-un pahar cu apă.
5. **Rău de mișcare.** Se inhalează, se aplică sub nări sau se ia intern, în apă.
6. **Colită și colon iritabil.** Se administrează intern, în capsulă vegetală sau în apă, sau/și se aplică topic, masat zilnic pe abdomen.
7. **Diaree și constipare.** Se administrează în apă sau în capsulă vegetală, până când simptomele dispar.
8. **Boala Crohn și oboseală cronică.** Se administrează în capsulă vegetală sau se aplică pe abdomen.
9. **Toxinfecție alimentară.** Se administrează în apă sau în capsulă vegetală, frecvent.
10. **Tuse și congestia sinusurilor.** Se aplică în jurul buricului și pe puntea nazală sau se administrează în apă.
11. **Împrospătarea respirației.** Utilizăm 1-2 picături în 150 ml apă și folosește amestecul ca apă gură. Clătește-ți gura cu această apă înainte de culcare dacă ai servit o cină aseasonată cu arome puternice, precum usturoi, ceapă, curry sau altele. Dacă îți place gustul bomboanelor de lemn dulce, îți va plăcea și gustul amestecului ZenGest® - conține ulei esențial de fenicul.

PUTERI SUPRANATURALE

- Amestecul pentru sistemul digestiv aduce pofta de viață și dorința de a asimila informații și evenimente inedite: o picătură aplicată pe plexul solar.

REȚETE



DIGESTIE UȘOARĂ

(amestec pentru roll-on 10 ml)

- 10 picături ZenGest®
- 10 picături Wild Orange

Se pun uleiurile într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos până la umplere. Se aplică pe abdomen ori de câte ori este necesar.

4-8 AIR® / BREATHE®

ROL PRINCIPAL - amestec de uleiuri esențiale pentru sistemul respirator

DENUMIRE GENERICĂ - Respiratory Blend

ALTE DENUMIRI DE COMERCIALIZARE - **Breathe** (denumire oficială în afara țărilor europene, mai puțin Australia unde îl găsim tot sub denumirea Air, respectiv Easy Air pentru varianta „touch”).

PRODUSE DERIVATE - **Easy Air** (varianta diluată cu ulei fracționat de cocos și prezentată în sticlă cu capac roll-on) și bomboanele pentru respirație **Breathe Respiratory Drops**.

ULEIURI ESENȚIALE INGREDIENTE - dafin (Laurel), mentă (Peppermint), eucalipt (Eucalyptus), arbore de ceai (Melaleuca), lămâie (Lemon), ravensara (Ravensara), cardamom (Cardamom).

PRECAUȚII DE UTILIZARE - trebuie diluat pentru a putea fi folosit pe pielea copiilor sau piele sensibilă. Atenție: întrucât conține ulei esențial de lămâie, este contraindicată expunerea la razele solare sau ultraviolete (UV) timp de 12 ore după aplicarea topică.

MODURI DE UTILIZARE -   



ȘTIAȚI CĂ:

Air® este extrem de util a fi folosit pe perioada somnului, datorită proprietăților sale de eliberare a căilor respiratorii și, astfel, de oxigenare a organismului.

UTILIZĂRI ALE AMESTECULUI DE ULEIURI AIR®

1. **Pneumonie și astm.** Se difuzează sau se aplică sub nas sau pe piept.
2. **Alergie.** Se inhalează din palme sau se aplică sub nas.
3. **Tuse și congestie.** Se difuzează sau se aplică sub nări sau pe puntea nazală și pe piept.
4. **Bronșită și gripă.** Se difuzează și/sau se aplică pe piept.
5. **Probleme cu somnul.** Se difuzează împreună cu uleiul esențial Lavender și/sau se aplică pe tălpi.
6. **Respirație îngreunată.** Se difuzează sau se aplică pe piept.
7. **Astm indus de exerciții fizice.** Se difuzează sau se aplică pe piept.
8. **Eliberează căile respiratorii.** Pune o picătură din amestecul Air® și o picătură de ulei esențial *Wintergreen* într-un vas cu apă fierbinte. Apoi, așază un prosop umed peste cap și inspiră profund. Este surprinzător cât de mult ajută!
9. **Antrenament în sala de sport?** Răcire și încălzire forțată, oameni transpirați, praf... ce combinație neplăcută pentru plămânii noștri! Aplică Air® înainte de a începe exercițiile sportive pentru a te revigora și a-ți îmbunătăți respirația pe timpul antrenamentului.
10. **Împrospătarea respirației în spațiile închise.** Aerul curat este o raritate în spațiile închise, fie că este vorba de o călătorie cu avionul sau mijloacele de transport în comun, sau momentul în care intri într-o încăpere cu animale de casă sau un spațiu în care există mucegai. Când te confrunți cu nevoia de aer proaspăt, eliberează-te mental și emoțional prin aplicarea unei picături de Air®.
11. **Blocaj de inspirație, lipsă de chef la locul de muncă?** Soluția este simplă: pune o picătură de Air® în palmă, freacă palmele una de alta și respiră adânc din mâini. Susținerea sănătății căilor respiratorii îți va îmbunătăți concentrarea și te va ajuta chiar și să te relaxezi mai ușor!
12. **Energizare mentală.** Mixul de uleiuri Air® conține ulei esențial de eucalipt, care este cunoscut pentru a ajuta la stimularea activității mentale și pentru energizarea mentală. Uleiurile puternice de mentă, lămâie și arborele de ceai sunt toate incluse în amestecul Air® și sunt perfecte pentru te ajuta să te simți în formă.
13. **Un alt instrument pentru a înlătura un obicei nesănătos.** Renunțarea la un viciu este foarte dificilă. Ocazional, efectele secundare ale acestor vicii afectează respirația. Uleiul Air® te va ajuta să lupți cu obiceiurile nesănătoase, promovând respirația mai ușoară, menținând în același timp sănătatea pulmonară și a gâtului.
14. **Un duo dinamic.** Pune o picătură de Air® pe filtrul aparatului CPAP (dispozitiv medical pentru terapia sindromului de apnee în somn și a sforăitului) pentru a te ajuta și mai mult în timpul nopții. Chiar și fără un dispozitiv CPAP, este bine să păstrezi la îndemână o sticlută roll-on în care ai diluat Air®, pentru a-l aplica pe piept și sub nasul celui care te ține treaz cu sforăitul său.

PUTERI SUPRANATURALE

- Amestecul pentru sistemul respirator întărește relația spirit – corp fizic și ajută persoana care îl folosește să se simtă conectat cu viața. Câteva picături de Air® puse în inhalator personal sunt minunate pentru a încuraja deschiderea spre noi experiențe de viață.

REȚETE



SOMN UȘOR

(amestec pentru vaporizator)

- 2 picături Air®
- 2 picături Lavender



4-9 ON GUARD®

ROL PRINCIPAL - amestec de uleiuri esențiale pentru sistemul imunitar

DENUMIRE GENERICĂ - Protective Blend

ALTE DENUMIRI DE COMERCIALIZARE -.

PRODUSE DERIVATE - **On Guard® Softgels** (capsule vegetale cu uleiul esențial On Guard plus alte uleiuri esențiale precum Oregano, Black Pepper și Melissa), **On Guard® Touch** (uleiul esențial On Guard diluat în ulei fracționat de cocos și livrat într-o sticlă cu capac roll-on pentru aplicare ușoară), bomboanele pentru gât **On Guard® Protective Throat Drops**, pasta de dinți **On Guard® Whitening Toothpaste**, **On Guard® Sanitizing Mist** spray antibacterian, săpunul spumă **On Guard® Foaming Hand Wash**, soluția concentrată pentru curățenie **On Guard® Cleaner Concentrate** și detergentul pentru rufe **On Guard® Laundry Detergent**.

ULEIURI ESENȚIALE INGREDIENTE - portocală sălbatică (Wild Orange), cuișoare (Clove), scorțișoară (Cinnamon Bark), eucalipt (Eucalyptus), rozmarin (Rosemary).

PRECAUȚII DE UTILIZARE - trebuie diluat pentru a putea fi folosit pe piele. Atenție: întrucât conține ulei esențial de portocală sălbatică, este contraindicată expunerea la razele solare sau ultraviolete (UV) timp de 12 ore după aplicarea topică.

MODURI DE UTILIZARE - 



ȘTIAȚI CĂ:

un sistem imunitar puternic combate „atacurile” virale și bacteriene asupra organismului nostru. On Guard® este extrem de util pentru întreaga familie.

UTILIZĂRI ALE AMESTECULUI DE PROTECȚIE ON GUARD®

1. **Neutralizarea bacteriilor și a agenților patogeni din aer.** Se administrează în capsule vegetale și se aplică pe tălpi sau difuzat.
2. **Creșterea imunității sezoniere.** Se difuzează sau se administrează intern, în apă sau în capsule vegetale. Difuzează On Guard® oricând te îngrijorează virușii prezenți în școli, săli de sport, biserici și alte locuri aglomerate.
3. **Răceli și viroze.** Se administrează în capsule vegetale sau se aplică pe tălpi.
4. **Tuse, stafilococ și streptococ în gât.** Se face gargară cu o picătură în apă. Se aplică topic, pe piept, pe gât sau se ia în capsule vegetale. Se amestecă câteva picături de On Guard® cu 2 picături de ulei esențial de lămâie și miere sau nectar de agave într-o linguriță pentru calmarea gâtului pe timpul iernii.
5. **Herpes, negi și răni infectate.** Se aplică diluat pe zona cu probleme.
6. **Sănătate orală.** Se face gargară cu o picătură în apă. După o intervenție dentară, încearcă să-ți clătești gura cu On Guard® adăugat în apă. De asemenea, poți aplica On Guard® direct pe dinți și gingii (sau adaugă o picătură pe pasta de dinți) pentru a calma gingiile iritate. Pentru curățarea temeinică a periutei de dinți, ține-o peste noapte într-un pahar mic de apă cu 3-5 picături de ulei On Guard®.
7. **Probleme cu paraziții și fungi.** Se aplică pe zona cu probleme sau se administrează în capsulă vegetală.
8. **Probleme ale tractului urinar.** Se administrează în capsulă vegetală sau se aplică pe abdomenul inferior.
9. **Detergent de rufe și antiseptic.** Se difuzează sau se diluează în apă și se aplică pe suprafețe.
10. **Oboseală cronică și boli autoimune.** Se administrează în capsulă vegetală sau se aplică pe tălpi.
11. **Curățenie și igienizare:**
 - *Dichisește-ți covoarele:* adăugă 15 picături de On Guard® la o ceașcă de amidon de porumb sau bicarbonat de sodiu. Se amestecă, se presară pe covor, apoi se lasă să stea o oră. Aspiră la final!
 - *Curăță cada într-un mod plăcut:* se amestecă 5-6 picături din amestecul de uleiuri esențiale On Guard® cu o jumătate de ceașcă de bicarbonat de sodiu pentru a curăța cada de baie și a evita toate acele substanțe chimice dure.
 - *Coșul de gunoi miroase îngrozitor?* Orice coș de gunoi ținut în interiorul unui dulap întunecat este un teren predispus mirosurilor oribile. Când scoți gunoiul, pulverizează un amestec de On Guard® și apă în interiorul dulapului. Detergentul universal concentrat On Guard® este favoritul nostru!
 - *Elimină soluția toxică de curățare a cuptorului:* urmele de alimente arse care ajung pe suprafața cuptorului nu se curăță deloc ușor. După ciclul de auto-curățare al cuptorului, aplică pe interiorul cuptorului un amestec de apă, ulei On Guard® și ulei esențial de lămâie. Acest obicei va înlătura toate mirosurile de grăsime, precum și mirosul provenit în urma ciclului de curățare a cuptorului!
 - *Aparatul de gimnastică îți va mulțumi:* înainte de a te așeza pe tapițeria transpirată a echipamentelor din sala de sport, pulverizează un amestec de On Guard® și apă pe acea suprafață. Șterge surplusul de lichid. Colegii din sală îți vor fi recunoscători.

- *Eliminarea bacteriilor pe mânere, clanțe, balustrade și alte obiecte:* câteva picături de On Guard® adăugate într-o sticlă cu pulverizator umplută cu apă fac minuni pe mânere, clanțe, balustrade și blaturile de lucru. Adio, bacterii!
 - *Miros neplăcut în mașina de spălat:* adaugă On Guard® în compartimentul cu soluția de clătire pentru a beneficia de toate avantajele sale! Îți va lăsa rufe și mai curate și mașina de spălat va mirosi minunat
12. **Împrospătează filtrele de aer.** Difuzarea este minunată, dar poți pune și câteva picături de On Guard® în filtrul de aer din mașină sau în filtrele de aer de acasă pentru a curăța aerul emis prin filtrele învechite.
13. **Fii protejat în timpul deplasărilor.** Călătoriile dese te pot lăsa uneori fără soluția de curățare a mâinilor la îndemână. Fă-ți propria soluție amestecând 5 linguri gel de aloe vera, 4 linguri de apă, 1/4 linguriță de ulei de vitamina E și 8-10 picături de On Guard® într-o sticlă mică cu pulverizator. Voila!

PUTERI SUPRANATURALE

- Amestecul pentru sistemul imunitar este deosebit de util în a ține la distanță prietenii toxici, personalități dominatoare sau alte influențe negative. O picătură de On Guard aplicată pe plexul solar întărește sinele superior și siguranța de sine.

REȚETE

MIERE PARFUMATĂ

- 3 picături On Guard®
- 3 picături Lime

Se adaugă uleiurile esențiale într-un borcănel de 20 ml de miere și se amestecă bine. Se ia câte o linguriță la nevoie.



4-10 DEEP BLUE®

ROL PRINCIPAL - amestec de uleiuri esențiale anti-durere

DENUMIRE GENERICĂ - Soothing Blend

ALTE DENUMIRI DE COMERCIALIZARE - Ice Blue (Australia).

PRODUSE DERIVATE - **Deep Blue Rub** (cremă cu uleiul esențial Deep Blue), **Deep Blue Polyphenol Complex** (capsule cu rol anti-inflamator), **Deep Blue Roll-On** (cantitate dublă de ulei esențial Deep Blue livrat într-o sticlă cu capac roll-on pentru aplicare ușoară) și **Deep Blue Touch** (uleiul esențial Deep Blue diluat în ulei fracționat de cocos și livrat într-o sticlă cu capac roll-on pentru aplicare ușoară).

ULEIURI ESENȚIALE INGREDIENTE - salcie himalayană (Wintergreen), camfor (Camphor), mentă (Peppermint), mușețel marocan (Blue Tansy), mușețel albastru (Blue Chamomile), siminoc (Helichrysum).

PRECAUȚII DE UTILIZARE - trebuie diluat pentru a putea fi folosit pe pielea copiilor sau piele sensibilă.

MODURI DE UTILIZARE -  



ȘTIAȚI CĂ:

Deep Blue® este un substitut non-toxic pentru cremele și gelurile anti-inflamatoare, fiind un mix de uleiuri esențiale care reduce în mod natural durerile și inflamațiile.

UTILIZĂRI ALE AMESTECULUI DE ULEIURI DEEP BLUE®

1. **Dureri musculare, dureri ale spatelui și articulațiilor.** Se aplică pe zona cu disconfort. Deep Blue® oferă o senzație de răcire a articulațiilor, dar în același timp încălzește musculatura și calmează durerile articulare sau osoase ocazionale. Câteva sfaturi utile de *prevenție*:
 - după multe ore de muncă la birou, încearcă să aplici amestecul de ulei esențial pe umeri și gât pentru a te elibera de tensiunea musculară.
 - Deep Blue® este excelent pentru cei care petrec mult timp tastând la calculator. Nu trebuie decât să-ți masezi mâinile, degetele și încheieturile atunci când simți că este necesar.
 - îngrijește-ți genunchii cu Deep Blue®. Aplică după o cursă lungă de alergare pentru a ajuta la calmarea articulațiilor și la susținerea sănătății și forței musculare.
 - ai petrecut prea mult timp jucând baschet ca în zilele bune, și s-a întâmplat vreun accident? Aplică Deep Blue® urmat de o compresă caldă pentru a susține fluxul sanguin sănătos și pentru a încuraja un răspuns antiinflamator.
2. **Artrită și dureri.** Se aplică pe zona cu probleme.
3. **Sindromul tunelului carpian și neuropatie.** Se aplică pe zona cu probleme.
4. **Fibromialgie și Lupus.** Se aplică pe zona cu probleme.
5. **Tensiune musculară.** Se aplică pe zona cu probleme.
6. **Crampe musculare.** Ocazional, pot apărea crampe musculare cauzate fie de efortul excesiv, fie de lipsa de vitamine. Pentru aceste crampe musculare, încearcă să masezi zona dureroasă cu Deep Blue®
7. **Înainte și după exerciții fizice.** Se aplică pe zona cu disconfort, pentru a reduce disconfortul muscular și articular și a îmbunătăți rezultatul exercițiilor fizice.
8. **Dureri de creștere.** Masează Deep Blue® diluat cu ulei purtător pe picioarele copiilor aflați în creștere înainte de culcare pentru a îi ajuta în cazul durerilor ocazionale de creștere.
9. **Durere de cap și de ceafă.** Se aplică pe tâmplă, ceafă și umeri.
10. **Răni și vânătăi.** Se aplică pe zona afectată pentru a reduce inflamația și cicatricile.

PUTERI SUPRANATURALE

- Amestecul anti-durere este deosebit de util celor care își inhibă sau își suprimă emoțiile care de multe ori stau la baza multor suferințe fizice. Câte o picătură aplicată pe ceafă sau la baza coloanei vertebrale ajută la identificarea și exprimarea facilă a emoțiilor reprimite, în același timp susține claritatea mentală chiar în momente de mari provocări.

REȚETE



MUȘCHI RELAXAȚI

(amestec pentru roll-on 10 ml)

- 10 picături Deep Blue®
- 10 picături Marjoram
- 10 picături Copaiba
- 5 picături Wintergreen

Se adaugă uleiurile esențiale într-un roll-on de 10 ml și se adaugă ulei fracționat de cocos până la umplere. Se aplică pe zona tensionată ori de câte ori este necesar.



AROMATERAPIE EMOȚIONALĂ

5-1 Uleiurile esențiale și emoțiile

Există o legătură puternică între emoții și sănătatea fizică. Corpul nostru secretă diverse substanțe chimice ca și răspuns la emoțiile pe care le avem. Spre exemplu, organismul nostru eliberează serotonină, dopamină sau oxitocină ca și rezultat al unei emoții sau senzații pozitive a corpului. Stresul determină creierul să elibereze cortizol, iar răspunsul organismului poate fi unul de agitație sau poate chiar și frică.

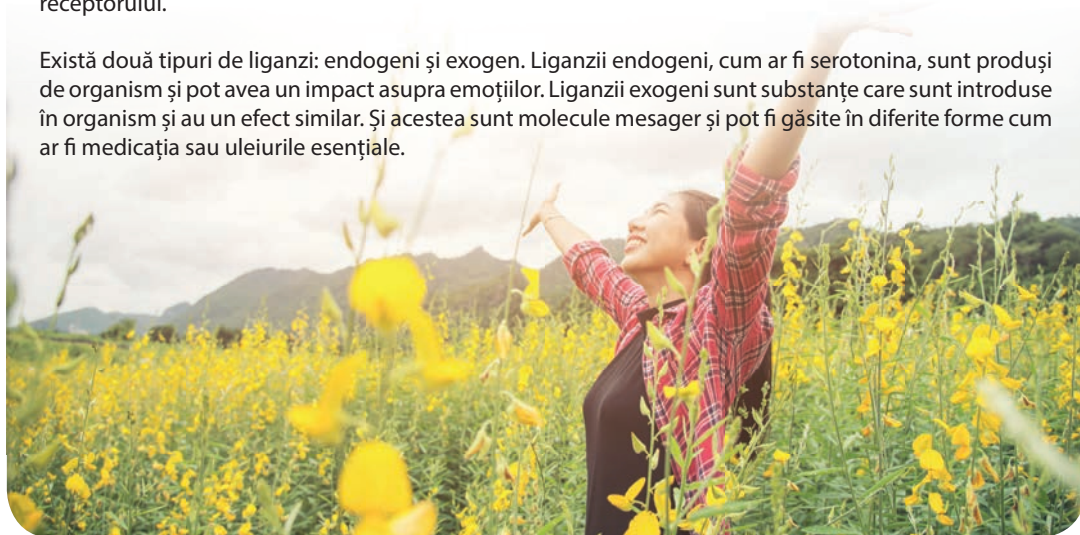
Stresul emoțional, fie că este acut sau cronic, poate avea efecte profunde asupra organismului nostru. O gamă largă de boli cum ar fi durerile de cap, probleme digestive, insomnie și probleme cardiace pot fi rezultatul unor emoții ca și tristețea profundă, anxietatea sau depresia care afectează sistemul imunitar și alte celule, țesuturi sau organe ale corpului nostru.

Examinând activitatea la nivel celular ne poate ajuta să înțelegem mai bine cum emoțiile pot să afecteze funcțiile corpului. Aflată la suprafața membranelor celulare se află molecula de proteină cunoscută sub denumirea de receptor. Acești receptori sunt orientați spre exterior și încontinuu scanează, comunică și solicită alte substanțe chimice care există în afara celulelor.

Aceste chimicale care sunt solicitate se atașează de receptor, distribuie informația și produc răspunsuri biochimice în interiorul celulei pentru a o ajuta să se adapteze la mediu și stimuli. În acest fel, receptorii joacă un rol important și unic în comunicarea celulară. Compusul chimic de legătură, denumit ligand, este clasificat ca și "mesager al moleculei", deoarece transmite informațiile celulelor care vor influența funcțiile și dezvoltarea acestora. Ligandul poate să fie un neurotransmițător, hormon, produs farmaceutic, toxină, partea unui virus sau ouropeptidă utilizată de către neuroni ca să comunice între ei.

Deși numeroși receptori sunt găsiți în marea majoritatea celulelor, fiecare receptor se va lega cu un ligand doar cu o anumită structură, asemănător modului în care o ială acceptă doar o anumită cheie. Când un ligand se leagă de receptorul corespunzător, activează sau inhibă calea biochimică asociată receptorului.

Există două tipuri de liganzi: endogeni și exogen. Liganzii endogeni, cum ar fi serotonina, sunt produși de organism și pot avea un impact asupra emoțiilor. Liganzii exogeni sunt substanțe care sunt introduse în organism și au un efect similar. Și acestea sunt molecule mesager și pot fi găsite în diferite forme cum ar fi medicația sau uleiurile esențiale.

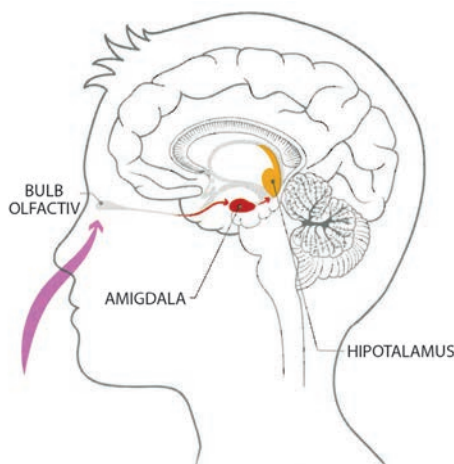


MESAJELE EMOȚIILOR

Hipotalamusul, centrul de comandă și control al creierului, transformă gândurile și emoțiile în sute de tipuri diferite de liganzi, în special neuropeptide. Emoțiile activate, spre exemplu, de o frică percepută, sunt puternice și inițiază eliberarea unor molecule chimice mesager specifice care, după cum am spus mai sus, se atașează de anumiți receptori ai unei celule și afectează funcția celulară. Ceea ce hipotalamusul consideră a fi adevărat determină ceea ce „fabrică” produce și, astfel, producția chimică începe. Neuropeptidele afectează structura noastră chimică și structura noastră chimică afectează structura noastră biologică. Mai simplu spus, emoțiile declanșează activitatea celulară.

ALARMA MIROSULUI

Simțul mirosului exercită o puternică influență asupra gândurilor, emoțiilor, stărilor, amintirilor și comportamentelor noastre. Un nas sănătos la oameni poate distinge peste un trilion de diferite arome dintre sute de clase distincte de receptori de miros. Prin comparație, avem doar trei tipuri de fotoreceptori utilizați pentru recunoașterea stimulilor vizuali. Simțul olfactiv este mult mai complex decât vederea, și suntem de zece mii de ori mai capabili să mirosim decât să gustăm.



Este destul de acurat când spunem că „mirosim” pericolul. Simțul mirosului este în mod inexplicabil conectat cu instinctul nostru de supraviețuire, și joacă un rol major în a ne aminti ce este și nu este sigur și ceea ce este plăcut. De ce am dori să ne reamintim pericolul, stresul, trauma sau plăcerea? Ca să învățăm din experiențele pentru a ne putea proteja, supraviețui și procrea. Dacă ceva nu este sigur îl putem evita data viitoare sau dacă este plăcut îl vom realiza și în viitor.

Aromele servesc drept liganzi. Ele sunt primite prin intermediul receptorilor olfactivi, care sunt aflați în sistemul limbic, parte primitivă a creierului nostru și locul unde se află emoțiile. În centrul sistemului limbic se află amigdala, care primește în mod instant informație olfactivă înaintea altor centri ai creierului. Până când informația ajunge la cortexul responsabil de luarea deciziilor și gândire și ne dăm seama ce am mirosit, aromele au declanșat deja răspunsurile emoționale și organismul dă răspunsuri chimice.

Amigdala este locul unde sunt stocate traumele și conține cea mai densă concentrație de neuropeptide, afectând astfel memoria celulară. Mirosul este simțul primar care, în mod inconștient, activează și afectează amintirile traumatice stocate de creierul nostru. Acționând ca și un câine de pază, amigdala va fi întotdeauna prima care percepe pericolul și amenințările. Deoarece aparține unei părți primitive a creierului, ea nu are capacitatea de a discerne între amenințări reale și amenințări percepute. Ea notifică mai departe hipotalamusul când siguranța și securitatea sunt amenințate, care, la rândul său notifică apoi glanda pituitară, care alertează glandele suprarenale, care la rândul lor declanșează răspunsul de stres tip „luptă sau fugi” și eliberează cortizol și adrenalină. În concluzie, stresul emoțional determină eliberarea hormonilor de stres.

Numeroși cercetători sunt de acord asupra faptului că bolile fizice sunt deseori rezultatul unui răspuns emoțional la traumă sau experiențe negative. Ceea ce începe ca și o problemă emoțională poate mai târziu deveni o problemă fizică sau chiar și boală. Deși tehnologia medicală nu este destul de avansată pentru a le putea vedea, memoriile, trauma și emoțiile negative disfuncționale sunt stocate în organism și se manifestă în final ca și probleme fizice ale organismului.

IMPORTANȚA SIMȚULUI OLFACTIV

Mirosul poate fi utilizat în mod benefic și în vindecare. Aromele sunt resimțite cu mult înaintea cuvintelor. Fie că le folosim pentru eliberarea stresului, stabilizarea dispoziției, îmbunătățirea somnului, eliminarea durerii sau îmbunătățirea memoriei și a nivelului de energie, mirosurile pot să schimbe biochimia sistemului nervos.

Uleiurile esențiale pot facilita un răspuns emoțional rapid în creier și în corp. Uleiurile esențiale sunt un agent biochimic puternic pentru echilibrul emoțional, starea de bine și eliberarea toxinelor, și pot fi îmbinate cu alte abordări holistice sau programe medicale pentru a crea o abordare eficientă la bunăstarea mentală și emoțională.

PUTEREA ULEIURILOR ESENȚIALE ÎN ALEGEREA STĂRII EMOȚIONALE

Stările sunt frecvent percepute ca ceva ce ni se întâmplă nouă, ca și cum ele ne-ar fi ales pe noi. De fapt, impactul chimic al emoțiilor și a altor liganzi exogeni sunt de fapt ceea ce determină starea noastră psihică. Astfel, recurgem la anumite mâncăruri, zahăr, cofeină sau substanțe chimice, interacționăm cu anumiți oameni, realizăm unele lucruri și manifestăm anumite comportamente – totul ca urmare a emoțiilor pe care le resimțim, pentru a ne regăsi acea senzație (chimică) de bine.

Dacă am putea să folosim aceste cunoștințe pentru alege starea pe care vrem să o avem și apoi chiar să o simțim fără a utiliza substanțe dăunătoare sau droguri? Dacă am putea să ne gândim la o anumită emoție și apoi să alegem să utilizăm un ligand exogen sănătos capabil să o creeze? Cu uleiurile esențiale avem posibilitatea de a face aceste lucruri.

Fiind un ligament exogen natural, uleiurile esențiale pot puternic influența emoțiile, în mod asemănător cu unele droguri care alterează starea de bine, cum ar fi morfina, dar cu rezultate mult mai sănătoase. Spre deosebire de medicație sau droguri, care sunt proiectate pentru a modifica comportamentul, structura moleculară complexă a uleiuri esențiale le permite să se atașeze în mod inteligent de receptorii celulelor din organismul nostru și să mențină un efect dorit de restabilire a echilibrului și a funcțiilor sănătoase.

URMĂTORUL NIVEL

Vindecarea emoțională și reechilibrarea emoțiilor pot fi obținute când un nou stimul este prezentat creierului. După cum am menționat, o aromă (stimul) pătrunde în organism prin sistemul olfactiv și ajunge la sistemul limbic, amigdală, hipotalamus și alte părți ale creierului și corpului nostru. În funcție de aroma care este introdusă, este determinat un anumit răspuns al creierului. Memoriile traumatiche aflate în amigdală pot fi eliberate utilizând simțul mirosului și uleiurile esențiale. Dacă semnificația pe care o persoană o atașează unei experiențe din trecut poate fi modificată, amigdala poate elibera trauma din memorie. Acest lucru face ca aromaterapia să fie o metodă minunată de vindecare emoțională și reechilibrare a emoțiilor.

În concluzie, aromaterapia ne oferă numeroase avantaje în ceea ce privește vindecarea organismului, dar probabil unul dintre cele mai fascinante este relația pe care o are cu starea de bine emoțională. Inhalarea uleiurilor esențiale, cu rezultatul expunerii la o anumită aromă, este cea mai eficientă metodă de a avea impact asupra creierului pentru o stare de bine emoțională. Există studii care demonstrează faptul că uleiurile esențiale au **cea mai ridicată biofrecvență dintre toate substanțele naturale consumabile**.

Uleiurile esențiale ne oferă o modalitate eficientă și nouă de a veni în sprijinul procesului de vindecare emoțională și ca să înlocuim vechile obiceiuri și paternuri ineficiente de coping. Aromaterapia permite individului să folosească puterea olfactivă a plantelor pentru vindecare sau pur și simplu ca să-și îmbunătățească starea de bine utilizând arome pentru a crea o puternică influență asupra gândurilor emoțiilor și comportamentelor.

5-2 Amestecuri dedicate emoțiilor

5-3 Rețete de aromaterapie emoțională

DEPRESIE

Uleiuri recomandate: Bergamot, Lavender, Roman Chamomile, Ylang Ylang, Melissa, Elevation®, Cheer®, Frankincense, Neroli

REȚETE



DEPRESIE

Folosim

- 3 picături Grapefruit
- 2 picături Bergamot

Combinăm în palmă, frecăm palmele și apoi aplicăm pe ceafă, pe punctele de puls și inhalăm din palme.



DEPRESIA PRENATALĂ

(amestec pentru roll-on 5 ml)

Folosim

- 5 picături Ylang Ylang
- 5 picături Lavender
- 15 picături Grapefruit

Le amestecăm într-un roll-on de 5 ml împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe tâmpile sau pe tălpi, des, tot la două ore.



DEPRESIA POSTNATALĂ

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 5 picături Grapefruit
- 5 picături Clary Sage
- 5 picături Bergamot
- 5 picături Wild Orange
- 15 picături Frankincense

Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe tâmpile sau pe tălpi, des, tot la două ore.

ANXIETATE

Uleiuri recomandate: Lavender, Rose, Vetiver, Ylang Ylang, Bergamot, Roman Chamomile, Frankincense, Serenity®, Peace®, Balance®, Wild Orange

REȚETE



ANXIETATE - REȚETA 1

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 10 picături Balance®
- 10 picături Elevation®
- 10 picături Serenity®
- 10 picături Vetiver

Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml împreună cu ulei fracționat de cocos sau așezăm în palmă câte 2 picături din fiecare. Se aplică în spatele urechii, de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.



ANXIETATE - REȚETA 2

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 12 picături Wild Orange
- 12 picături Balance®
- 8 picături Vetiver
- 4 picături Frankincense

Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.



ANXIETATE - REȚETA 3

(amestec pentru roll-on 5 ml)

Folosim

- 10 picături Forgive®
- 10 picături Peace®
- 10 picături Vetiver

Le amestecăm într-un roll-on de 5 ml împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe ceafă sau în spatele urechii, de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.

STRES

Uleiuri recomandate: Lavender, Roman Chamomile, Tangerine, Wild Orange, Frankincense, Vetiver.

ȘTIATI CĂ:

cortizolul, denumit și „hormonul de stres”, duce la scăderea sistemului imunitar, creșterea glicemiei și alte tulburări hormonale.

REȚETE**STRES - REȚETA 1**

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 10 picături **Peppermint**
- 10 picături **Lavender**
- 10 picături **Eucalyptus**

Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe ceafă sau tâmpile, de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.

**STRES - REȚETA 2**

(amestec pentru roll-on 5 ml)

Folosim

- 10 picături **Ylang Ylang**
- 10 picături **Lavender**
- 10 picături **Basil**

Le amestecăm într-un roll-on de 5 ml împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe ceafă de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.

**STRES - REȚETA 3**

(amestec pentru vaporizator)

Folosim

- 2 picături **Peace**
- 2 picături **Wild Orange**
- 2 picături **Lime**

TRISTEȚE PROFUNDĂ

REȚETE



TRISTEȚE PROFUNDĂ - REȚETA 1

(amestec pentru roll-on 5 ml)

Folosim

- 5 picături Sandalwood
- 5 picături Ylang Ylang
- 5 picături Bergamot
- 5 picături Lime

Le amestecăm într-un roll-on de 5 ml împreună cu ulei fracționat de cocos și aplicăm pe ceafă de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.



TRISTEȚE PROFUNDĂ - REȚETA 2

(amestec pentru roll-on 5 ml)

Folosim

- 2 picături Wild Orange
- 2 picături Balance
- 2 picături Lavender

Le amestecăm într-un roll-on de 5 ml împreună cu ulei fracționat de cocos și aplicăm pe tălpi de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.



TRISTEȚE PROFUNDĂ - REȚETA 3

(amestec pentru roll-on 5 ml)

Folosim

- 2 picături Balance
- 2 picături Lavender

Le amestecăm într-un roll-on de 5 ml împreună cu ulei fracționat de cocos și aplicăm pe tălpi de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.

RELAXARE

REȚETE



RELAXARE

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 10 picături Clary Sage
- 15 picături Bergamot
- 20 picături Grapefruit
- 25 picături Wild Orange
- 10 picături Frankincense
- 10 picături Lemon

Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml împreună cu ulei fracționat de cocos și aplicăm pe punctele de puls și în spatele urechii.

MOTIVARE

REȚETE



MOTIVARE

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 10 picături Lime
- 10 picături Wild Orange
- 5 picături Frankincense
- 5 picături Black Pepper

Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml împreună cu ulei fracționat de cocos și aplicăm pe punctele de puls și în spatele urechii.



INDEXUL EMOȚIILOR

Uleiurile esențiale sunt unele dintre cele mai puternice remedii pe care mama natură ni le-a pus la dispoziție pentru sănătatea emoțională. Mai jos este o listă care are scopul de a asocia un ulei cu o emoție:

Ulei esențial	Emoție neechilibrată	Emoție echilibrată
Arborvitae	exces de zel	adunat
Basil	copleșit	ușurat
Bergamot	inadecvat	vrednic
Birch	laș	curajos
Black Pepper	reprimat	onest
Blue Tansy	copleșit	încurajat
Cardamom	egocentric	altruist
Cassia	nesigur	îndrăzneț
Cedarwood	singur	conectat
Cilantro	obsedat	seren
Cinnamon Bark	negat	receptiv
Clary Sage	limitat	luminat
Clove	dominat	sprijinit
Copaiba	victimizat	orientat
Coriander	anxios	implicat
Cypress	stagnant	progresiv
Dill	ezitant	intențional
Douglas Fir	supărat	reînnoit
Eucalyptus	congestionat	stimulat
Fennel	neproductiv	prosper
Frankincense	desprins	unificat
Geranium	neglijat	reîntregit
Ginger	apatic	activat
Grapefruit	respins	validat
Helichrysum	rănit	restabilit
Jasmine	îngreunat	eliberat
Juniper Berry	negare	perceptiv
Lavender	ignorat	expresiv
Lemon	inconștient	energizat
Lemongrass	obstrucționat	curgător
Lime	leșinat	înviorat
Litsea	încorsetat	eliberat

Manuka	deranjat	revigorat
Marjoram	îndoienic	încrezător
Melaleuca	nesigur	adunat
Melissa	deprimat	optimist
Myrrh	deconectat	echilibrat
Neroli	afectat	eliberat
Oregano	încăpățânat	detașat
Patchouli	degradat	îmbunătățit
Peppermint	împiedicat	învigorat
Petitgrain	conflictual	armonizat
Ravensara	neimplicat	determinat
Roman Chamomile	frustrat	intenționat
Rose	izolat	iubit
Rosemary	confuz	receptiv
Sandalwood	neinspirat	dedicat
Siberian Fir	exclus	împuternicit
Spearmint	blazat	înviorat
Spikenard	agitat	liniștit
Tangerine	oprimat	refăcut
Thyme	inflexibil	flexibil
Vetiver	dezrădăcinat	înrădăcinat
White Fir	blocat	receptiv
Wild Orange	epuizat	productiv
Wintergreen	încăpățânat	tolerant
Yarrow	invadat	protejat
Ylang Ylang	împovărat	exuberant



ULEIURI ESENȚIALE PENTRU MAMA ȘI COPILUL MIC (PÂNĂ LA 2 ANI ȘI 6 LUNI)

6-1 Protocol fertilitate

6-4 Bebe mic (0-2 luni): trusa de bază

În ceea ce privește utilizarea uleiurilor esențiale la nou-născut și infant (0-3 luni), este indicat a fi folosite la **recomandarea medicului sau a persoanelor autorizate**. În primele 3 luni de viață uleiurile esențiale se folosesc doar în caz de nevoie și în doze minime.

Uleiurile esențiale mereu se folosesc diluate când le utilizăm la bebe mic:

- pentru a evita eventuale iritații sau sensibilizări la nivel de piele
- pentru a ajuta absorbția
- pentru a scădea riscul expunerii la cantități mari de ulei; ficatul poate procesa doar o cantitate limitată de ulei esențial într-un interval de timp.

E nevoie să folosim doar **uleiuri pure, sigure, fără adaosuri de derivați petrochimici, metale grele sau compuși sintetici**. Ține cont de faptul că tot ce punem pe piele ajunge în fiecare celulă a organismului.

Precauții în utilizare:

1. Diluția corespunzătoare vârstei este foarte importantă. De obicei până la vârsta de 1 an alegem să folosim 1 picătură de ulei esențial diluată în 10 ml ulei purtător.
2. Uleiurile esențiale nu se aplică în vecinătatea feței (mai ales a nasului) unui bebe mic.
3. Locul de elecție pentru aplicare topică este **talpa piciorului**.
4. Uleiurile esențiale se introduc treptat (se respectă principiul diversificării). În mod normal nu se introduce mai mult de un ulei pe zi, așteptând 30 de minute pentru a observa o eventuală reacție adversă.

Rețete pentru cele mai comune situații legate de bebeluși:



LINIȘTE ȘI PACE

(amestec pentru roll-on 10 ml sau vaporizator)

Folosim

- 1 picătură de **Lavender** cu 1 picătură de **Roman Chamomile** sau
- 1 picătură **Serenity®**

Uleiurile esențiale se pun într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos. Se aplică pe tălpi și de-a lungul coloanei vertebrale, la nevoie.

Acest amestec este potrivit și pentru difuzare.

Masajul cu 1 pic de **Roman Chamomile** în 10ml de ulei fracționat de cocos aduce o stare de calm emoțional.



SUPOORT DIGESTIV - util și în caz de colici

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- combinația de 1 picătură de **Lavender** cu 1 picătură **Wild Orange**
sau
- 1 picătură **Roman Chamomile**
sau
- 1 picătură **ZenGest®**

Uleiurile esențiale se pun într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos. Se aplică pe burtica bebelușului în direcția acelor de ceasornic, pentru cel puțin 30 de secunde.

Se poate replica la fiecare 15-30 de minute până când simptomele cedează.



PIELICICA INTACTĂ

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Frankincense susține un răspuns imunitar eficient, așa că este uleiul de elecție când vine vorba de mici julituri. Se pune o picătură de Frankincense într-un roll-on de 10 ml, se umple cu ulei fracționat de cocos și se aplică la nivelul pielii ori de câte ori este nevoie.

Pentru zona scutecului, se pot folosi

- 1 picătură de **Lavender** cu 1 picătură **Melaleuca**
sau
- 1 picătură de **Lavender** cu 1 picătură de **Roman Chamomile**

Se pun uleiurile într-un roll-on de 10ml și se adaugă ulei fracționat de cocos până la umplere. Se poate folosi și lanolină sau unt de shea topite pe baie marină, pentru a fi amestecate cu uleiurile esențiale. Astfel se obține o cremă consistentă, mai puțin fluidă. Se aplică de fiecare dată când schimbăm scutecul.



CRUSTE DE LAPTE

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim 1 picătură de **Geranium** cu 1 picătură **Lemon**

Se pun uleiurile într-un roll-on de 10ml și se adaugă ulei de migdale. Se aplică pe zona scalpului și se lasă să acționeze 30 minute. Apoi se spală părul cu șampon adecvat pielii sensibile a bebelușului.



GINGII FERICITE

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim

- 1 picătură de **Lavender** și 1 picătură **Roman Chamomile**
sau
- 1 picătură **Serenity®**

Se pun uleiurile esențiale într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos și se aplică de-a lungul liniei maxilarului până când bebelușul se liniștește.



URECHIUȘE VESELE

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim 1 picătură de **Lavender** cu 1 picătură de **Melaleuca**

Se pun uleiurile esențiale într-un roll-on de 10ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos. Se aplică de jur împrejurul urechii și a ganglionilor limfatici. Se poate reaplica în mod frecvent pentru a încuraja drenajul limfei și a eliminarea eventualelor blocaje.





SUPOORT RESPIRATOR

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim 1 picătură de **Melaleuca** cu 1 picătură de **Lemon**

Se pun uleiurile esențiale într-un roll-on de 10 ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos. Se aplică pe piept, spate și tălpi.

Atenție: uleiul esențial Lemon este fototoxic, drept urmare este recomandată evitarea expunerii la soare pentru cel puțin 12h de la aplicarea pe piele.

Combinăția de **Frankincense** și **Lavender** este foarte utilă atunci când există congestie.



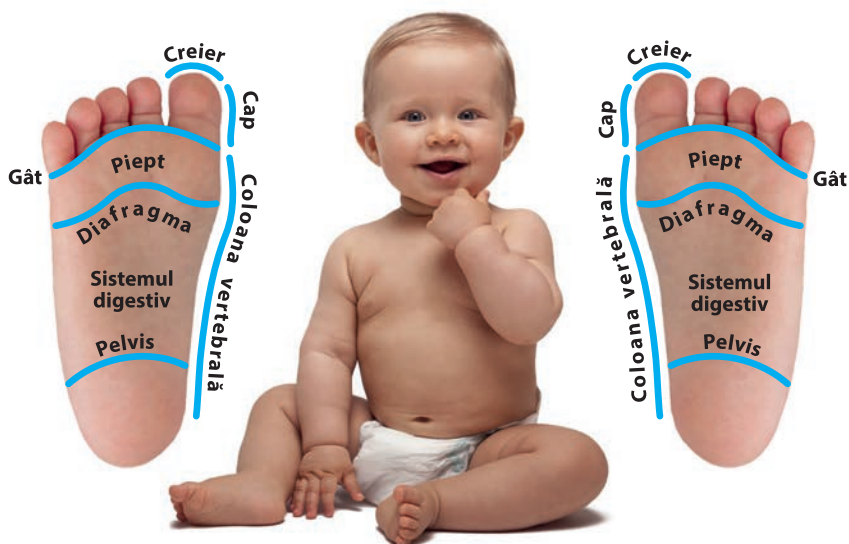
CRUP

(amestec pentru roll-on 10 ml)

Folosim 1 picătură de **Marjoram**, 1 picătură de **Lavender** și 1 picătură **Frankincense**

Se pun uleiurile esențiale într-un roll-on de 10 ml peste care se adaugă ulei fracționat de cocos. Se aplică pe piept, spate.

Ameștecul este potrivit și pentru vaporizator.



BIBLIOGRAFIE

PUBLICAȚII

- **THE ESSENTIAL LIFE**, 4th Edition: Total Wellness Publishing, LLC, 2017
- **MODERN ESSENTIALS**, 9th Edition: AromaTools™, 2017
- **EVIDENCE-BASED ESSENTIAL OIL THERAPY** – Dr. Scott A. Johnson, 2015
- **THE HEALING ART OF ESSENTIAL OILS** – Kac Young, PhD, 2017
- **CLINICAL AROMATHERAPY**, 3rd Edition – J. Buckle PhD, RN, Elsevier, 2015
- **SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES** – Danièle Festy, 2009
- **THE HEART OF AROMATHERAPY: AN EASY-TO-USE GUIDE FOR ESSENTIAL OILS**, 1st Edition – Andreea BUTJE, 2017
- **CURS AROMATERAPIE: NOȚIUNI INTRODUCTIVE** – New York Institute of Aromatic Studies
- **AROMATHÉRAPIE** – Dominique Baudoux, 2017
- **ESSENTIAL OILS FOR PREGNANCY, BIRTH & BABIES**, 2nd Edition – Stephanie Fritz LM (Licensed Midwife), CPM (Certified Professional Midwife)
- **EMOTIONS & ESSENTIAL OILS: A REFERENCE GUIDE FOR EMOTIONAL HEALING**, Sixth Edition - 2017
- **I AM FABULOUS: BLENDS FOR EMOTIONAL WELL-BEING** – Desiree Mangadog, L.Ac., M.S.T.O.M, 2017
- **ESSENTIAL OILS FOR MOOD & EMOTIONAL SUPPORT** – Teresa Harding
- <https://www.livescience.com>

INDEX STUDII CLINICE

1. Ait M'barek L, Ait Mouse H, Jaâfari A. Cytotoxic effect of essential oil of thyme (*Thymus broussonettii*) on the IGR-OV1 tumor cells resistant to chemotherapy. *Braz J Med Biol Res.* 2007; 40(11): 1537-1544.
2. Alexandrovich I, Rakovitskaya O, Kolmo E, et al. The effect of fennel (*Foeniculum vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic: A randomized, placebo-controlled study. *Altern Ther Health M.* 2003; 9(4): 58-61.
3. Bast RC Jr, Kufe DW, Pollock RE, et al. *Holland-Frei Cancer Medicine* 5th Edition. BC Decker. 2000.
4. Bradley BF, Brown SL, Chu S, et al. Effects of orally administered lavender essential oil on responses to anxiety-provoking film clips. *Hum Psychopharmacol Clin Exp.* 2009; 24: 319-330.
5. Bonventre JV, Vaidya VS, Schmouder R, et al. Next-generation biomarkers for detecting kidney toxicity. *Nat Biotechnol.* 2010; 25(5): 436-440.
6. Botma M, Colquhoun-Flannery W, Leighton S. Laryngeal oedema caused by accidental ingestion of Oil of Wintergreen. *I J Pediat Otorhi.* 2001; 58: 229-232.
7. Chin RL, Olson KR. Salicylate Toxicity from Ingestion and Continued Dermal Absorption. *Cal J Emerg Med.* 2007; 8(1): 23-25.
8. Clark SM, Wilkinson SM. Phototoxic contact dermatitis from 5-methoxypsoralen in aromatherapy oil. *Contact Dermatitis.* 1998; 38: 289.
9. Darben T, Cominos B, Lee CT. Case Report: Topical eucalyptus oil poisoning. *Aust J Dermatol.* 1998; 39: 265-267.
10. Farrell DJ, Bower L. Fatal water intoxication. *J Clin Pathol.* 2003; 56(10): 803-804.
11. Federico A, Morgillo F, Tuccillo C, et al. Chronic inflammation and oxidative stress in human carcinogenesis. *Int J Cancer.* 2007; 121(11): 2381-2386.
12. Grossweiner LI. Mechanisms of Photosensitization by Furocoumarins. *Natl Cancer I Monogr.* 1984; 66: 47-54.
13. Hammer KA, Carson CF, Riley TV, et al. A review of the toxicity of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil. *Food Chem Toxicol.* 2006; 44: 616-625.
14. Howrie DL, Moriarty R, Breit R, et al. Candy flavoring as a source of salicylate poisoning. *Pediatrics.* 1985; 75(5): 869-871.
15. IUPAC, Compendium of Chemical Terminology. 2006.

16. Johnson, W. Final Report on the Safety Assessment of *Juniperus Communis* Extract, *Juniperus Oxycedrus* Extract, *Juniperus Oxycedrus* Tar, *Juniperus Phoenicea* Extract, and *Juniperus Virginiana* Extract. *Int J Toxicol*. 2001; 20: 41-56.
17. Kaddu S, Kerl H, Wolf Peter. Accidental bullous phototoxic reactions to bergamot aromatherapy oil. *J Am Acad Dermatol*. 2001; 45(3): 458-461.
18. Kaidbey KH, Klingman AM. Photosensitization by Coumarin Derivatives. *JAMA*. 1981; 117(5): 258-263.
19. Kejlová K, Jírová D, Bendová H, et al. Phototoxicity of bergamot oil assessed by in vitro techniques in combination with human patch tests. *Toxicol In Vitro*. 2007; 21:1298-1303.
20. Kejlová K, Jírová D, Bendová H, et al. Phototoxicity of essential oils intended for cosmetic use. *Toxicol In Vitro*. 2010; 24(8): 2084-2089.
21. Kener L, Estlander T, Jolanki R. Occupational allergic contact dermatitis caused by ylang-ylang oil. Section of Dermatology, Finnish Institute of Occupational Health. 1995.
22. Kristina K, Jírová dagmar, Bendová H, et al. Phototoxicity of essential oils intended for cosmetic use. *Toxicol In Vitro*. 2010; 24: 2084-2089.
23. Lagarto Parra A, Yhebra S, Guerra Sardiñas I, et al. Comparative study of the assay of *Artemia salina* L. and the estimate of the medium lethal dose (LD50 value) in mice, to determine oral acute toxicity of plant extracts. *Phytomedicine*. 2001; 8(5): 395-400.
24. Lazutka JR, Mieraukienė J, Slapšytė G, et al. Genotoxicity of dill (*Anethum graveolens* L.), peppermint (*Mentha piperita* L.) and pine (*Pinus sylvestris* L.) essential oils in human lymphocytes and *Drosophila melanogaster*. *Food Chem Toxicol*. 2001; 39: 485-492.
25. Lemon Oil. *Bibra Toxicology Advice & Consulting*. 1998.
26. Levine N, Don S, Owens C, et al. The effects of bergapten and sunlight on cutaneous pigmentation. *Arch Dermatol*. 1989; 125(9): 1225-1230.
27. López ML, Hernández A, Chamorro G, et al. alpha-Asarone toxicity in long-term cultures of adult rat hepatocytes. *Planta Med*. 1993; 59(2): 115-120.
28. Liu TY, Chen CC, Chen CL, et al. Saffrole-induced oxidative damage in the liver of Sprague-Dawley rats. *Food Chem Toxicol*. 1999; 37(7): 697-702.
29. Maistro Ei, Mota SF, Lima EB, et al. Genotoxicity and mutagenicity of *Rosmarinus officinalis* (Labiatae) essential oil in mammalian cells in vivo. *Genet Mol Res*. 2010; 9(4): 2113-2122.
30. Carbonare MC, Pathak MA. Skin photosensitizing agents and therole of reactive oxygen species in photoaging. *J Photochem Photobiol B: Biol*. 1992; 14: 105-124.
31. Melis K, Bochner A, Janssens G. Accidental nasal eucalyptol and menthol instillation. *Eur J Pediatr*. 1989; 148(8): 786-787.
32. Menichini F, Tundis R, Loizzo MR, et al. In vitro photo-induced cytotoxic activity of *Citrus bergamia* and *C. medica* L. cv Diamante peel essential oils and identified active coumarins. *Pharm Biol*. 2010; 48(9): 1059-1065.
33. Monzote L, Stamberg W, Staniek K, et al. Toxic effects of carvacrol, caryophyllene oxide, and ascaridole from essential oil of *Chenopodium ambrosioides* on mitochondria. *Toxicol Appl Pharm*. 2009; 240(3): 337-347.
34. Mossa AH, Refaie AA, Ramadan A, et al. Amelioration of Prallethrin-Induced Oxidative Stress and Hepatotoxicity in Rat by the Administration of *Origanum majorana* Essential Oil. *BioMed Res Int*. 2013; 2013: 1-11.
35. Morris M, Donoghue A, Markowitz JA, et al. Ingestion of tea tree oil (Melaleuca oil) by a 4-year old boy. *Pediatr Emerg Care*. 2003; 19(3): 169-171.
36. Naganuma M, Hirose S, Nakayama Y, et al. A Study of the Phototoxicity of Lemon Oil. *Arch Dermatol Res*. 1985; 278: 31-36.
37. Nathalie D, Yannick G, Caroline B, et al. Assessment of the phototoxic hazard of some essential oils using modified 3T3 neutral red uptake assay. *Toxicol In Vitro*. 2006; 20: 480-489.
38. National Toxicology Program. Toxicology and carcinogenesis studies of alpha,beta-thujone (CAS No. 76231-76-0) in F344/N rats and B6C3F1 mice (gavage studies). *Natl Toxicol Program Tech Rep Ser*. 2011; 570: 1-260.
39. Nath SS, Pandey C, Roy D. A near fatal case of high dose peppermint oil ingestion-Lessons learnt. *Indian J Anaesth*. 2012; 56(6): 582-584.
40. Ostad SN, Soodi M, Shariffzadeh M, et al. The effect of fennel essential oil on uterine contraction as a model for dysmenorrhea, pharmacology, and toxicology study. *J Ethnopharmacol*. 2001; 76: 299-304.
41. Parys BT. Chemical burns resulting from contact with peppermint oil mar: A case report. *Burns*. No date; 9: 374-375.
42. Pathak MA, Krämer DM. Photosensitization of Skin In Vivo By Furocoumarins (Psoralens). *Biochimica Et Biophysica Acta*. 1969; 195: 197-206.

43. Perrett CM, Evans AV, Russel-Jones R. Tea tree oil dermatitis associated with linear IGA disease. *Clin Dermatol.* 1990; 32(2): 162-164.
44. Perry PA, Dean BS, Krenzelok EP. Cinnamon oil abuse by adolescents. *Vet Hum Toxicol.* 1990; 32(2): 162-164.
45. Posadzki P, Alotaibi A, Ernst E. Adverse effects of aromatherapy: A systemic review of case reports and case series. *Int J Risk Saf Med.* 2012; 24: 147-161.
46. Potapenko AY. New Trends in Photobiology (Invited Review) Mechanisms of photodynamic effects of furocoumarins. *J Photochem Photobiol.* 1991; 9: 1-33.
47. Prashar A, Locke IC, Evans CS. Cytotoxicity of clove (*Syzygium aromaticum*) oil and its major components to human skin cells. *Cell Prolif.* 2006; 39: 241-248.
48. Prashar A, Locke IC, Evans CS. Cytotoxicity of lavender oil and its major components to human skin cells. *Cell Prolif.* 2004; 37: 221-229.
49. Rodighiero G, Musajo L, Dall'Acqua F, et al. A comparison between the photoreactivity of some furocoumarins with native DNA and their skin-photosensitizing activity. *Experientia.* 1969; 25(5): 479-481.
50. Salazar M, Salazar S, Ulloa V, et al. Teratogenic action of alpha-asarone in the mouse. *J Toxicol Clin Exp.* 1992; 12(3): 149-154.
51. Soares BV, Morais SM, dos Santos Fontenelle RO, et al. Antifungal Activity, Toxicity and Chemical Composition of Essential Oil of *Coriandrum sativum* L. fruits. *Molecules.* 2012; 17: 8439-8448.
52. Spoerke DG, Vandenberg Sa, Smolinske SC, et al. Eucalyptus oil: 14 cases of exposure. *Vet Hum Toxicol.* 1989; 31(2): 166-168.
53. Su L, Zhang H, Zhao J, et al. Saffrole-2',3'-oxide induces atherosclerotic plaque vulnerability in apolipoprotein E-knockout mice. *Toxicol Lett.* 2013; 217(2): 129-136.
54. Tibballs J. Clinical effects and management of eucalyptus oil ingestion in infants and young children. *Med J Aust.* 1995; 163(4): 177-180.
55. Ubiyue S, Uchida K, Yamaguchi. In-vitro and in-vivo anti-Trichophyton activity of essential oils by vapour contact. *Mycoses.* 2001; 44: 99-107.
56. Villar D, Knight MJ, Hansen SR, et al. Toxicity of Melaleuca Oil and Related Essential Oils Applied Topically on Dogs and Cats. *Vet Human Toxicol.* 1994; 36(2): 139-142.
57. Webb NJ, Pitt WR. Eucalyptus oil poisoning in childhood: 41 cases in south-east Queensland. *J Paediatr Child Health.* 1993; 29(5): 368-371.
58. Woolf A. Essential Oil Poisoning. *Clin Toxicol.* 1999; 37(5): 721-727.
59. Yager JD. Endogenous estrogens as carcinogens through metabolic activation. *J Natl Cancer Inst Monogr.* 2000; 27: 67-73.
60. Yazdani E, Sendi JJ, Aliakbar A. chemical composition, toxicity and physiological effects of essential oil of *Rosemarinus officinalis* on lesser mulberry pyralid, *Glyphodes pyloalis* Walker (Lepidoptera: Pyralidae). *J Crop Prot.* 2013; 2(4): 461-476
61. Yoo CB, Hann KT, Cho KS, et al. Eugenol isolated from the essential oil of *Eugenia caryophyllata* induces a reactive oxygen-mediated apoptosis in HL-60 human promyelocytic leukemia cells. *Cancer Lett.* 2005; 225: 41-52
62. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21105176>
63. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21922934>
64. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23808618>
65. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22789792>
66. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22894890>
67. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16807875>
68. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19382124>
69. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4280720/>
70. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4199191/>
71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4270653/>
72. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25553641>
73. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17211115>
74. <https://nccih.nih.gov/research/results/spotlight/040310.htm>
75. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18753801>

MANUALUL ÎNCEPĂTORULUI

Primii pași în lumea uleiurilor terapeutice

Coordonatori

Ioana MĂRGINEAN
Claudia GHIORGIȘOR

Colaboratori

Mălina ILIA-FILIMON
Cristina MANG
Alina MURAR

Traducători

Mădălina BLÎNDU
Raluca FRANDOS
Adela SAVIN
Alina SIME
Iana TĂNASE

Design

Tipografia GrafX
www.tipografiagrafx.ro