

3

měsíce k

# low-tox domácnosti



petite  
oilers



PRŮVODCE



## ÚVOD

Vítejte na začátku své cesty za zdravým,  
low-tox životním stylem!

Teď, když máte svůj Starter kit, můžete  
začít pomalu objevovat svět esenciálních  
olejů a snadno zaměňovat produkty v  
domácnosti za zdravější alternativy bez  
zatížení rodinného rozpočtu!

Během těchto tří měsíců (pokud jste již  
součástí Essential Rewards věrnostního  
programu), budete také sbírat body za  
každou objednávku, které můžete využít  
na nákupy zdarma.

Tak pojďme začít, uvidíte, že to bude  
stát za to!

---

## NAŠE DOMÁCNOST

Proměna našeho domova v oázu zdraví bylo to nejlepší rozhodnutí, které jsem mohla udělat. Pevně věřím, že domácnost je základem zdravého životního stylu a je důležité, aby byla bezpečná pro celou rodinu. Domov je místo, kde vyrůstáme, rozvíjíme se a kde si také vytváříme zvyky, které dále aplikujeme v našem životě a učíme je naše děti. Denně jsme vystaveni spoustě toxické chemie a i když co se děje venku neovlivníme, je na nás, jaké prostředí si vytvoříme doma! Používáním esenciálních olejů a transformací domácnosti na low-tox, zbavení se škodlivé chemie a zavedením nové rutiny si chráníme to nejdůležitější, co všichni máme - naše zdraví.

---

## 'ZBAV SE A ZAMĚŇ'

V tomto mini průvodci získáte řadu nápadů jak postupně transformovat vaši domácnost na low-tox. Tento proces nazýváme „zbav se a zaměň“ a věřím, že je to něco, co může od základů změnit váš život.

Nejprve chci, abyste se trochu zamysleli nad svým rozpočtem a nad tím, kolik běžně utrácíte v drogeriích, supermarketech a lékárnách.

Většina těchto nákladů lze přesměrovat na objednávky Essential Rewards a některé produkty si doma snadno namícháte, a tím za ně ušetříte. Budete mít voňavou domácnost bez škodlivé chemie a tyto benefity pocítíte i na zdraví celé rodiny.

Minimální Essential Rewards objednávka je 50 PV, což je přibližně 60€. Pokud chcete, můžete utratit více, ale myslím, že to pro začátek stačí. Také zkuste tento měsíc vynechat nákupy ve své oblíbené drogerii a nahradit to, co tam běžně kupujete, za mnohem zdravější alternativy na bázi esenciálních olejů.

---

## PRVNÍ MĚSÍC

Vítejte v prvním měsíci, kdy se váš domov začíná krok po kroku měnit na oázu zdraví.

Tento měsíc uděláme velké změny a zásadně zjednodušíme vaši úklidovou rutinu. Od teď už nebudete používat žádnou toxickou chemii, nebudete mít nespočet čističů ve skřínkách, nebudete potřebovat rukavice na úklid či nebudete vdechovat škodlivé toxiny z úklidových sprejů. Tento měsíc otočíme stránku.

Nejdříve zaměníme všechny úklidové prostředky za jeden univerzální čistič a začneme přípravou první Essential Rewards objednávky.

Přihlaste se na svůj účet, klikněte na “virtuální kancelář” a “odměny Essential Rewards”. Přidejte si některé z produktů, které si přejete zaměnit, a uložte objednávku. Mrkněte na mé doporučení na dalších stránkách a pokud potřebujete pomoc se sestavením objednávky, ráda vám poradím!

---

## PRVNÍ MĚSÍC

### Thieves Household Cleaner (univerzální čistič)

Tato jedna láhev vyčistí celou vaši domácnost od podlahy až po strop. Thieves čistič vydrží minimálně 4 měsíce, protože je vysoce koncentrovaný. Z jednoho balení uděláte 42 čistících sprejů (cca 16Kč/jeden)! Nemusíte už kupovat žádné čistící spreje, protože tento univerzální čistič je dostatečně silný a účinný na to, aby nahradil všechny prostředky, které jste dosud používali na úklid. Vše, co potřebujete, je několik skleněných lahví s rozprašovačem, oblíbené esenciální oleje z vašeho Starter kitu a odpadkový pytel, do kterého okamžitě vyhodíte všechny čističe, které máte doma.

Sbohem chemie!

### Thieves Washing Up Liquid (gel na nádobí)

Nejbezpečnější varianta mytí nádobí s rostlinnými deriváty a esenciálními oleji, bez zbytečné chemie. Ráda ho ředím vodou, aby déle vydržel, přidávám pár kapek esenciálního oleje Citrón, který působí jako přírodní odmašťovač a lžičku sody pro více pěny.

---

## PRVNÍ MĚSÍC

### Thieves Laundry Soap (gel na praní)

Věděli jste, že prací prostředky jsou jedním z domácích produktů, které obsahují nejvíce toxické chemie? Četné studie prokázaly, že některé aktivní složky (laurylsulfát sodný, formadelhyd, fosfáty, bělidla, optické rozjasňovače...)obsažené v oblíbených pracích prostředcích jsou karcinogenní, mohou způsobit hormonální nerovnováhu, astma, ekzémy atd...Oblečení napuštěné škodlivou chemií se skrz naši kůži vstřebává do krve a usazuje se v těle. Prací prostředek Thieves je 6x koncentrovanější než klasické prací gely a jedno balení vydrží až na 64 praní (také ho můžete ředit vodou). Uzávěr většinou naplním do poloviny a dávám ho přímo do bubnu. Na praní barevného prádla používám pouze Thieves gel, zatímco na bílé prádlo přidávám ještě lžičku jedlé sody, která působí jako přírodní bělidlo. Jako alternativu změkčovačla používám alkolonový ocet s přídávkem mých oblíbených esenciálních olejů. Citron a Purification jsou na to ideální!

---

## PRVNÍ MĚSÍC

### Thieves Foaming Hand Soap (pěnové mýdlo na ruce)

Thieves mýdlo na ruce je něco, co používáme několikrát denně a co by rozhodně nemělo být plné toxinů, umělých vůní, barviv a podobně. Z tohoto pěnového mýdla uděláte tři, protože je koncentrované, velmi účinné, nádherně voní a díky směsi esenciálních olejů Thieves podporuje imunitu! Je dostatečně jemné i pro naše nejmenší a lze jej použít také jako mycí pěnu na obličej. Můžete si ho koupit v balení po 1 nebo 3 a později už jen dokoupíte náplň, která vám vydrží až 5 měsíců! Hodnota všech těchto produktů přesahuje 50 pv, takže si vyberte ty, které jsou na prvním místě vašeho seznamu priorit, a zbytek nechte na nadcházející měsíce.

---



## DRUHÝ MĚSÍC

Tento měsíc vám ukážu, jak se můžete zbavit toxických produktů, které denně používáte na kůži - vaší kosmetiky.

Věděli jste, že průměrná žena aplikuje na kůži jen před snídaní až 80 různých zdravotně škodlivých toxinů? Ty způsobují hormonální nerovnováhu, astma, autoimunní onemocnění, alergie i rakovinu. A pokud vás zajímá, odkud se tato chemie bere, odpovědi jsou produkty, které používáte při své ranní hygieně. A to můžete snadno změnit!

### Thieves pasta na zuby

Tato přírodní zubní pasta obsahuje esenciální oleje a je tak dobrá, že si budete chtít čistit zuby stokrát denně! Existují tři druhy: Aromabright, která je krémovější konzistence, Dentarome, která se více podobá pastám, na které jsme zvyklí a obsahuje mátový esenciální olej, a Whitening zase obsahuje pomerančový esenciální olej, který má bělicí efekt. Některé další oblíbené produkty pro ústní hygienu jsou také Thieves zubní nitě a ústní voda.

---

## DRUHÝ MĚSÍC

### Produkty na péči o pleť

Kůže je náš největší orgán a vše, co na ni nanese, se automaticky vstřebá a dostane do našeho krevního oběhu, proto musíme být opatrní a svědomití.

Young Living má mnoho produktů péče o pleť, které jsem si zamilovala. Moje oblíbená je řada ART, která je plná esenciálních olejů na péči o stárnoucí pleť, ale také mají i řadu Bloom, která je rozjasňující. Na vrásky kolem očí je ideální oční krém Wolfberry, který je na bázi plodů kustovnice čínské a obsahuje kyselinu hyaluronovou.

Miluji také své DIY pleťové sérum na obličej s V-6 ultrafrakcionovaným olejem (neucpe póry) s oleji ze startovací sady - kadidlem a levandulí. Toto je rozhodně zdravější varianta než klasická kosmetika, která je často plná chemie.

---

## DRUHÝ MĚSÍC

### Vlasy

Mým absolutním favoritem je Levandulový šampon a kondicionér pro objem, protože má nádhernou vůni a vlasy po nich zůstávají lesklé a hebké. Oba produkty jsou poměrně husté, takže je můžete také ředit. Pokud máte vlasy, které se rychle mastí a vyžadují častější mytí, doporučuji Lavender Mint Shampoo &

Conditioner a pro vlasy, které potřebují hloubkovou péči Copaiba Vanilla Shampoo & Conditioner.

### Deodoranty

Většina klasických deodorantů je plná toxických a karcinogenních látek a mnohé z nich jsou opravdu velmi škodlivé. Když je denně aplikujeme na pokožku axilární oblasti (jamka podpaží), která je velmi citlivá a úzce spojená s četnými lymfatickými uzlinami & krevními cévami, plníte tělo škodlivou chemií, která se v něm usazuje.

---

## DRUHÝ MĚSÍC

Axilární oblast je hlavně citlivá u žen, protože je v těsném kontaktu s prsní tkání, což je další důvod, proč bychom si měli dávat pozor na to, jaké přípravky používáme. Doporučuji vyzkoušet zcela přírodní YL deodoranty a já miluji hlavně ty citrusové.

### Makeup a dekorativní kosmetika

Změna klasické dekorativní kosmetiky na přírodní pro mě byla rozhodně jedním z nejtěžších rozhodnutí, protože minerální make-up mě nikdy nezaujal ani mi nepřišel funkční. Navzdory tomu jsem se rozhodla vyzkoušet Savvy Minerals a jsem ráda, že jsem dala obavy stranou, protože jsem nadšená! Tento make-up neobsahuje mastek, vizmut, sulfáty, petrochemické látky, umělá barviva nebo vůně a syntetické plniče, které jsou nedílnou součástí

---

## DRUHÝ MĚSÍC

make-upu nejznámějších značek. Savvy minerals vydrží celý den, barvy jsou krásné a jelikož jde o make-up bez nanočástic, nevsakuje se, ale sedí na povrchu pleti. Používám tekutý make-up, někdy si vystačím jen s korektorem, minerálním sypkým pudrem, tvářenkou, očními stíny, leskem a rtěnkou. Výsledný efekt je úplně stejný jako u klasického make-upu! U tekutého make-upu doporučuji u světlejší pleti odstín Ivory nebo Buff, u střední až tmavší pleti Natural Beige nebo Sand Beige a u tmavší, opálenější, Tan. Co se týče minerálního pudru, používám Warm 2 a v létě Warm 3 a mám dojem, že každému sednou nejlépe. Má oblíbená tvářenka je Passionate a Charisma. Doporučuji také Lenghtening prodlužovací řasenku, bezbarvý lesk Lip Luxe a rtěnku s esenciálním olejem mandarinka v odstínu 'I Dare You'.

---

## TŘETÍ MĚSÍC

Už jsme se dostali k třetímu měsíci na cestě k low-tox domácnosti! Právě jste ve fázi, kdy jste už zaměnili spoustu produktů za přírodní varianty a užíváte si nový, voňavý, zdravý životní styl. Tento měsíc se ponoříme trochu hlouběji do způsobů, jak se o sebe a své tělo můžete postarat zcela přírodním způsobem, zvláště v době, kdy se objeví konkrétní potřeba.

### Doplňky stravy

Berete vitamíny nebo podobné doplňky na posílení energie nebo imunity? Věděli jste, že většina těchto produktů je plná syntetických látek a toxinů?

Young Living má celou řadu doplňků stravy na bázi esenciálních olejů, které jsou mnohem zdravější, účinnější a přírodnější možností. Ve startovací sadě jsou také dva balíčky

---

## TŘETÍ MĚSÍC

nápoje NingXia Red, extraktu z kustovnice čínské, která je nabitá antioxidanty a vitamíny.

NingXia navíc obsahuje šťávy z aronie, borůvek, švestek a granátových jablek a také esenciální oleje citron a pomeranč. Je to ideální nápoj pro zvýšení energie, posílení imunity i zahánění chuti na sladké.

Inner Defense je další doplněk stravy na imunitu, který obsahuje esenciální olej Thieves a extra panenský kokosový olej. Je perfektní pro vybudování silné obranyschopnosti, zejména v období nachlazení a chřipek.

Life 9, můj další oblíbený doplněk stravy, je špičkové probiotikum, které byste rozhodně měli zařadit do své denní rutiny na podporu zdravého trávení, metabolismu a imunity.

Master Formula je multivitamin pro celé tělo, je to jedinečná kombinace všech nezbytných vitaminů a živin, které naše tělo potřebuje ke správné funkci a k celkovému zdraví. Všechny tyto doplňky stravy průběžně střídám během roku a také ráda zkouším nové, teď jsem naprosto nadšená ze Sulfurzyme (vlasy, nehty, pleť) a z Bloom přírodního mořského kolagenu.

---

## TŘETÍ MĚSÍC

### Vaše domácí lékárna

Když jsem zařadila esenciální oleje do naší denní rutiny, naučila jsem se, že je lze používat různými způsoby a postupem času se moje domácí lékárna úplně změnila.

Na nachlazení jsem dříve používala různé sirupy, nosní spreje, antibiotické masti a krémy (i ty s kortikoidy), aniž bych věděla, kolik škodlivých látek se mi dostává do těla. Cítím se teď mnohem lépe, když vím, že na většinu těchto drobných zdravotních problémů dokážu během vteřiny vymyslet přírodní řešení, které je stejně účinné a neškodí zdraví. V naší vzdělávací facebook skupině Tajemství Esencí je spousta receptů a tipů a také online webináře, kde si můžete poslechnout zkušenosti ostatních.

Roll-on oleje: Pokud se vám nechce do přípravy vlastních roll-onů, Young Living má celou řadu předem připravených roll-on směsí s esenciálními oleji, které jsou na každou potřebu, která vás napadne.

---



## TŘETÍ MĚSÍC

Ráda používám Deep Relief roll-on na jakýkoliv typ bolesti svalů nebo napětí v těle. Breathe Again je skvělý na kašel a nachlazení, Stress Away a Valor pro každodenní emocionální balanc. Progescence Phyto Plus je sérum, které potřebuje každá žena bez ohledu na věk. Toto sérum je formulováno speciálně pro ženy, obsahuje přírodním progesteron a vitexový olej a dohromady tvoří dokonalé sérum, jehož hlavním účelem je udržovat optimální hormonální rovnováhu.

To je jen pár nápadů, jak nahradit škodlivou chemii přírodními alternativami. Neváhejte a udělejte si seznam produktů, které vás zajímají a můžete je začít postupně zkoušet!

---

## MIMINKA A DĚTI

Vzhledem k tomu, že mnohé z vás jsou maminky, rozhodla jsem se přidat do tohoto návodu speciální sekci týkající se miminek a dětí, protože péče o mé děti zcela přírodní cestou je pro mě zásadní.

Mateřství mi úplně otevřelo oči a uvědomila jsem si, jak moc jsou děti vystaveny toxické chemii v tak citlivém období intenzivního růstu a vývoje.

Když jsem začala podrobněji studovat složení produktů, které jsem používala pro své děti, šokovalo mě, kolik škodlivých složek obsahují, a rozhodla jsem se je všechny vyměnit. Jde to i jinak!

---

## MIMINKA A DĚTI

### Dětská řada Seedlings

Seedlings neobsahuje žádnou škodlivou chemii a umožňuje tak pečovat o vaše miminka bezpečným a šetrným způsobem, již od prvního dne. Kosmetika je na bázi esenciálních olejů dávkovaných odborníky a to na míru miminkům. Moje oblíbené a také ty, které bych všem doporučila, jsou Seedlings Dětský mycí gel a šampon, Seedlings Dětské ubrousky, Seedlings krém na opruzeniny, který používám na jakékoli kožní problémy a Seedlings Baby Oil na masáže a péči o pleť. Jako první esenciální olej, který bych začala používat u miminka je směs Seedlings Calm.

---

## MIMINKA A DĚTI

### KidScents řada dětských esenciálních olejů

Kidscents oleje jsou speciálně vyrobeny pro naše nejmenší. U nás se velmi rychle staly nedílnou součástí naší dětské olejové poličky.

Mezi naše oblíbené určitě patří: Kidcare, na jakékoliv bolístky, modřiny a kožní problémy,

TummyGize na zažívací potíže a koliky, Geneyus na soustředění, Refresh na nachlazení a Dreamease na uklidnění a podporu spánku.

Naše děti milují také přírodní zubní pastu KidScents Toothpaste a šampon KidScents. Z

ideálních doplňků stravy pro děti bych jednoznačně doporučila kombinaci probiotik a prebiotik MightyPro a také trávicích enzymů

MightyZyme. Všechny tyto vitamíny nám umožňují zajistit, aby organismus našich dětí nebyl zatěžován škodlivou chemií, což je nesmírně důležité pro zdravý růst a vývoj.

---

## DĚKUJI!

Na závěr bych chtěla poděkovat za Vaši důvěru a doufám, že máte spoustu nápadů, jak začít žít zdravěji a jak provést detox domácnosti!

Připravila jsem tohoto mini průvodce pro vaši inspiraci, abych Vám ukázala, jak snadno lze učinit první krok a další už budou snadno následovat.

Nejtěžší je ale začátek!

V případě jakýchkoliv dotazů či nejasností mě můžete kdykoliv kontaktovat. Nejste na to sami!



petite  
oilers

[www.petiteoilers.com](http://www.petiteoilers.com)

Instagram: @petite\_oilers

Facebook: Tajemství Esencí

✉ [petiteoilers@gmail.com](mailto:petiteoilers@gmail.com)

---