

3

měsíce k

low-tox domácnosti



petite
oilers



PRŮVODCE



ÚVOD

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

Teď, když máš svoji startovací sadu,
můžeš začít pomalu objevovat svět
esenciálních olejů a snadno zaměňovat
produkty v domácnosti za zdravější
alternativy bez zatížení rodinného
rozpočtu! Jak?

Během těchto tří měsíců (pokud jsi již
součástí programu Essential Rewards),
budeš také sbírat body za každou
objednávku, které můžeš využít na
nákupy zdarma, dostaneš spoustu dárků
k objednávkám a každé 3 měsíce
esenciální olej jako dárek za věrnost.

Tak pojďme začít, uvidíš, 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 vyrůstají naše děti, rozvíjejí se 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 100% 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 získáš řadu nápadů jak postupně transformovat domácnost v oázu zdraví. Tento proces nazýváme „zbav se a zaměň“ a věřím, že je to něco, co může od základů změnit tvůj život.

Nejprve chci, aby ses trochu zamyslela nad svým rozpočtem a nad tím, kolik běžně utrácíš každý měsíc v nespočtených návštěvách drogerií, supermarketů a lékárn.

Většina těchto nákladů lze přesunout na objednávky Essential Rewards a některé produkty si doma snadno namícháš, a tím za ně ušetříš. Budeš mít voňavou domácnost bez škodlivé chemie a tyto benefity postupně pocítíš i na zdraví celé rodiny.

Minimální Essential Rewards objednávka je 50 PV bodů, což je přibližně 1500 Kč. Také zkus tento měsíc vynechat nákupy ve své oblíbené drogerii a nahradit to, co tam běžně kupuješ, za mnohem zdravější alternativy na bázi esenciálních olejů. Není to určité o vytvoření si dalšího nákladu!

PRVNÍ MĚSÍC

Vítej v prvním měsíci, kdy se tvůj domov začíná krok po kroku měnit. Tento měsíc uděláme velké změny a zásadně zjednodušíme úklidovou rutinu. Od teď už nebudeš používat žádnou toxickou chemii, nebudeš mít nespočet čističů ve skřínkách, nebudeš muset hodiny studovat etikety, nebudeš potřebovat rukavice na úklid, nebudeš 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.

Přihlas se na svůj účet, klikni na “virtuální kancelář” a “odměny Essential Rewards”. Uprav si objednávku a přidej si některé z produktů, které si přeješ zaměnit, a ulož objednávku. Mrkni na mé doporučení na dalších stránkách e-booku a pokud potřebuješ pomoc se sestavením objednávky, ráda ti poradím! Video najdeš **ZDE**.

PRVNÍ MĚSÍC

Thieves Household Cleaner (univerzální čistič)

Tato jedna láhev vyčistí celou domácnost od podlahy až po strop. Thieves čistič vydrží minimálně 4 měsíce, protože je vysoce koncentrovaný. Z jednoho balení uděláš 42 čistících sprejů (cca 16 Kč/jeden)!

Nemusíš už kupovat žádné čistící spreje, protože tento univerzální čistič je dostatečně silný a účinný na to, aby nahradil všechny prostředky, které jsi dosud používala na úklid. Vše, co potřebuješ, je několik skleněných lahví s rozprašovačem, oblíbené esenciální oleje ze startovací sady a odpadkový pytel, do kterého okamžitě vyhodíš všechny toxické čističe, které máš doma.

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. Z jednoho balení uděláš dvě!

PRVNÍ MĚSÍC

Thieves Laundry Soap (gel na praní)

o Věděla jsi, 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 změkčovadla používám bílý ocet s alkoholem a přidám esenciální oleje. Citron a Purification jsou na to ideální! V sušičce mám vlněné koule a místo aviváže na ně kapu Lemongrass a Geranium.

PRVNÍ MĚSÍC

Thieves Foaming Hand Soap (pěnové mýdlo na ruce)

Mýdlo na ruce je něco, co používáme několikrát denně a co by rozhodně nemělo být plné toxinů, umělých vůní, barviv a podobně. Z Thieves pěnového mýdla uděláš tři (cca 700 ml) 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. Můžeš si ho koupit v balení po 1 nebo 3 a později už jen dokoupit náplň, která vydrží až 5 měsíců! Hodnota všech těchto produktů přesahuje 50 pv bodů, takže si vyber ty, které jsou na prvním místě tvého seznamu priorit, a zbytek nech na nadcházející měsíce.

DRUHÝ MĚSÍC

Tento měsíc ti ukážu, jak se můžeš zbavit toxických produktů, které denně používáš na kůži - kosmetiky.

Věděla jsi, že průměrná žena aplikuje na kůži jen před snídaní až 80 různých zdraví škodlivých toxinů? Ty způsobují hormonální nerovnováhu, astma, autoimunní onemocnění, alergie i rakovinu. A pokud tě zajímá, odkud se tato chemie bere, odpovědí jsou produkty, které používáš při své ranní hygieně. A to můžeš 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 (moje oblíbená). Některé moje další oblíbené produkty pro ústní hygienu je také ústní voda a dentální nit.

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 i řada Bloom, která je rozjasňující (tu používám teď). 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. Můžeš přidat i další oleje vzhledem k typu pleti. Ráda ti poradím.

Toto je rozhodně zdravější varianta než klasická kosmetika, která je často plná chemie.

DRUHÝ MĚSÍC

Vlasy

Mým absolutním favoritem je Vanilla-Copaiba šampon a kondicionér pro hydrataci, 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 objem Lavender 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 deodoranty a já miluji hlavně ty citrusové. Moje tipy jsou Welleda granátové jablko, LoveFresh Grep, Nuud a snad brzy budou i YL!

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 a jsem ráda, že jsem dala obavy stranou, protože jsem nadšená! Minerální 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. Minerální pudr mi vydrží celý den, barvy seženete krásné a jelikož jde o make-up bez nanočástic, nevsakuje se, ale sedí na povrchu pleti.

Nepoužívám vůbec tekutý make-up, vystačím si jen s korektorem, minerálním sypkým pudrem, tvářenkou, řasenkou a rtenkou.

Výsledný efekt je úplně stejný jako u klasického make-upu. Moje tipy jsou RMS, Bare Minerals a AA. Jde to i jinak!



TŘETÍ MĚSÍC

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

Doplňky stravy

Bereš vitamíny nebo podobné doplňky na posílení energie nebo imunity? Věděla jsi, že většina těchto produktů je plná syntetických látek a toxinů? Tělo nedokáže syntetiku vázat a proto se spolehni pouze na 100% přírodní varianty.

Young Living má celou řadu doplňků stravy na bázi esenciálních olejů, které jsou mnohem zdravější, účinnější a přírodnější možností, díky olejům absorpce se zvyšuje z 40 na 80%.

Ve startovací sadě je také kapsička

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.

Multigreens je multivitamin pro celé tělo, můj salát v kapsli. Je to jedinečná kombinace všech nezbytných vitamínů a živin, které 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 mořského kolagenu.

TŘETÍ MĚSÍC

Tvá 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-ony: Pokud se ti nechce do přípravy vlastních roll-onů, Young Living má celou řadu předem připravených roll-on směsí s esenciálními oleji, které jsou na každou potřebu, jak pro děti tak pro dospělé.

TŘETÍ MĚSÍC

Ráda používám Breath again roll-on na kašel a nachlazení, Thieves roll-on na imunitu, Stress Away a Valor pro každodenní emocionální balanc, Peace and Calming a Tranquil na spánek. Progessence 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 dokonalý koktejl, 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 tě zajímají a můžeš je začít postupně zkoušet!

MIMINKA A DĚTI

Vzhledem k tomu, že jsi možná maminka, rozhodla jsem se přidat do tohoto návodu speciální sekci týkající se miminek a dětí, protože péče o mé dítě 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 dítě, šokovalo mě, kolik škodlivých složek obsahují, a rozhodla jsem se je všechny vyměnit.

Jak na to?

MIMINKA A DĚTI

Dětská řada Seedlings

Seedlings neobsahuje žádnou škodlivou chemii a umožňuje tak pečovat o tvé miminko bezpečným a šetrným způsobem, již od prvního dne narození. Kosmetika je na bázi esenciálních olejů dávkovaných odborníky a to na míru i novorozenětatům.

Moje oblíbené a také ty, které bych Ti doporučila, jsou: Seedlings Dětský mycí gel a šampon, Seedlings zvlhčené 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 a oleje ze startovací sady Levandule, Frankincense a Copaiba.

MIMINKA A DĚTI

KidScents řada dětských esenciálních olejů

Kidscents oleje jsou směsi speciálně vyrobeny pro naše nejmenší dle jejich potřeb. 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. Pokud u dětí také řešíš emoce, určitě zkus Kidpower na sílu a odvahu. Naše děti milují také přírodní zubní pastu z citrusů, KidScents Toothpaste. Z ideálních doplňků stravy pro děti bych jednoznačně doporučila hlavně NingXiu Red, 30ml, jako denní dávku vitamínů a antioxidantů, také kombinaci probiotik a prebiotik MightyPro a také trávicích enzymů MightyZyme. Všechny tyto vitamíny ti umožňují zajistit, aby organismus dětí nebyl zatěžován škodlivou chemií a dostal vitamíny, které potřebuje, což je nesmírně důležité pro zdravý růst a vývoj.

DĚKUJI!

Na závěr bych chtěla poděkovat za Tvou důvěru a doufám, že máš spoustu nápadů, jak začít žít zdravěji a jak na detox domácnosti!

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

Nejtěžší je ale začátek, ale nejsi na to sama!

V případě jakýchkoliv dotazů či nejasností mě můžeš kdykoliv kontaktovat.



Instagram: @petite_oilers
Web: www.petiteoilers.com
Facebook: Tajemství Esencí
