domov

TVOJE OÁZA ZDRAVÍ

ZDRAVÁ DOMÁCNOST,
DĚTI A RODINA

PÉČE O TĚLO, DUCHA A KRÁSU

Tvůj kompletní manuál pro využití
esenciálních olejů v každodenním životě.
Přírodní cesta za zdravým životním stylem.

INTRO

Vítejte v olejové světě!

Každý máte určitě svůj důvod, proč chcete udělat ve svém životě změnu. Můj hlavní důvod bylo zdraví našich dětí, které byly často nemocné a já nevyspalá, vyčerpaná a nemocná s nimi. Pokud jste v podobné situaci nebo vás jen zajímá preventivní péče o zdraví, terapeutické esenciální oleje a kvalitní přírodní produkty, pojďte se inspirovat, jak s nimi začít. Doufám, že si zde najdete něco, co vám pomůže zlepšit váš život.

Chci Vám ukázat, jak můžete pomocí "bylinek z lahviček" z těch nejčistších zdrojů podpořit své zdraví a dát si tak šanci žít lepší život. Nezapomínejme však, že každý máme unikátní biochemický vzorec a na každého mohou mít jednotlivé esenciální oleje jiný vliv. Je potřeba zkoušet, být konzistentní, důsledný a pozorovat i drobné změny.
I malé změny mohou přinést velký výsledek.

Přeji si, aby Vám tento ebook sloužil jako jednoduchý a zábavný návod na maximální využití esenciálních olejů pro zdravý životní styl bez kompromisů.

Děkuji vám za důvěru a ráda vás na této nové cestě provedu
xx Šárka

OBSAH

ESENCIÁLNÍ OLEJE 01

KVALITA, KVALITA, KVALITA 02

JAK OLEJE POUŽÍVAT? 03

12 TOP OLEJŮ, ZÁKLAD KAŽDÉHO DOMOVA 04

TIPY PRO SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ 05

OBLÍBENÉ SMĚSI DO DIFUZÉRU A PÉČE O DIFUZÉR 06

RECEPTY NA ROLLONY 07

ZDRAVÝ DOMOV. MINIMALIZUJTE 08

JÓGA A ESENCE 09

VAŘENÍ S ESENCIÁLNÍMI OLEJI 10

DĚTI A ESENCE 11

VĚRNOSTNÍ PROGRAM ESSENTIAL REWARDS 12

OBLÍBENÉ DIY RECEPTY 13

DIY: BEAUTY 14

DIY: DĚTI 15

DIY: DOMÁCÍ WELLNESS 16

DIY: PŘÍRODNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA 17

01

ESENCIÁLNÍ OLEJE

Esenciální oleje jsou **vysoce koncentrované látky**, a tedy mnohem účinnější než sušené byliny. Získávají se **z květů, listů, stonků, kořenů, pryskyřice, větví, kůry či semen**. Jsou to těkavé aromatické tekutiny, tedy primárně si užíváme jejich aroma. Velmi prospěšné jsou však např. jejich **účinky antimikrobiální, analgetické, antivirové a protizánětlivé**. Esenciální olej může obsahovat více než 300 různých aromatických molekul, které v sobě nesou **fyziologické i farmakologické vlastnosti** a mají vliv takřka na všechny orgány a funkce lidského těla.

Množství olejů ve vybrané rostlině, bylině či keři se liší. Například pro produkci 15 ml lahvičky oleje citronu potřebujete přibližně 45 ks citronů, pro olej z růže cca 136 kg okvětních lístků růže a pro levandulový cca 2,5 m2 levandule. Zásadní pro účinek a obsah prospěšných terapeutických látek je forma destilace a část plodiny, která je zpracována. **Zajímejte se vždy o zdroj Vašich esenciálních olejů.**

Jak rychle účinkují? Do 22 sekund se dostanou do mozku, do 2 minut je najdete v krevním oběhu a do 20 minut budou působit na buňky vašeho těla.

02

KVALITA

KVALITA

KVALITA

KVALITA. KVALITA. KVALITA.

To je oč tu jde. Aneb ne všechny oleje jsou vyráběny stejně, s úctou k přírodě a s udržitelným přístupem.

Esenciální oleje dnes seženete téměř kdekoli, online i v kamenných obchodech. Ale **kvalita se může výrazně lišit**. Oleje mohou být naředěné nosnými oleji, obsahovat plnidla, syntetické látky a jiné zdraví neprospěšné komponenty. I šetrně zpracované oleje nemusí obsahovat dostatek účinných látek, pokud byly například vyrobeny z méně kvalitních druhů rostlin, které **neobsahují příslušnou přírodní složku s obsahem požadovaného chemotypu.**

Zásadní jsou bez pochyb **faktory životního prostředí** – **kde jsou rostliny pěstovány, jaký druh, způsob hnojení, nadmořská výška** apod. A také **fyzikální faktory** – **jak a kdy jsou rostliny sklízeny, jak jsou např. destilovány** a v neposlední řadě, **jak jsou balené a skladované**.

CHCETE VÝSLEDEK A NEJENOM VŮNI? NE VŠECHNY OLEJE NA TRHU JSOU VYROBENY STEJNĚ.

PROČ YOUNG LIVING

Před tím, než jsem do esenciálních olejů investovala, jsem se chtěla dozvědět více o ***kvalitě***, která je zásadní pro výsledný efekt. Udělala jsem si průzkum několika značek a jednoznačně to u mě vyhrál Young Living. Proč?

Protože kvalitu a funkčnost esenciálního oleje určuje zdrojová rostlina, její destilace a testování. Za každou lahvičkou čistého, 100% přírodního esenciálního oleje, je neskutečně mnoho práce. Young Living se esenciálními oleji zabývá již 30 let a pečují o své rostliny od semínka přes sklizeň až k finální lahvičce esence. To znamená, že jako jediní na světě mají pod kontrolou celý proces výroby a nastavují si své standardy a normy té nejvyšší kvality, které nazývají ***Seed to Seal***.

Young Living jako jediná společnost rostliny neskupuje, ale pěstuje je na více než 30-ti svých vlastních farmách po celém světě. Mohou tak růst v příznivých podmínkách a to je nesmírně důležité pro sílu rostliny. Tajemství kvality a čistoty olejů je založeno na farmách a destileriích, kde je pečlivě dohlíženo jak na pěstování, tak na sklizeň i destilaci.

Esenciální oleje jsou tak vysoce koncentrované, že stačí pár kapek a celý váš domov okamžitě zalije vůně esencí. A jelikož oleje nejsou jenom o krásných vůních, ale hlavně o zdravotních benefitech, je důležité investovat právě do kvality.

Testování

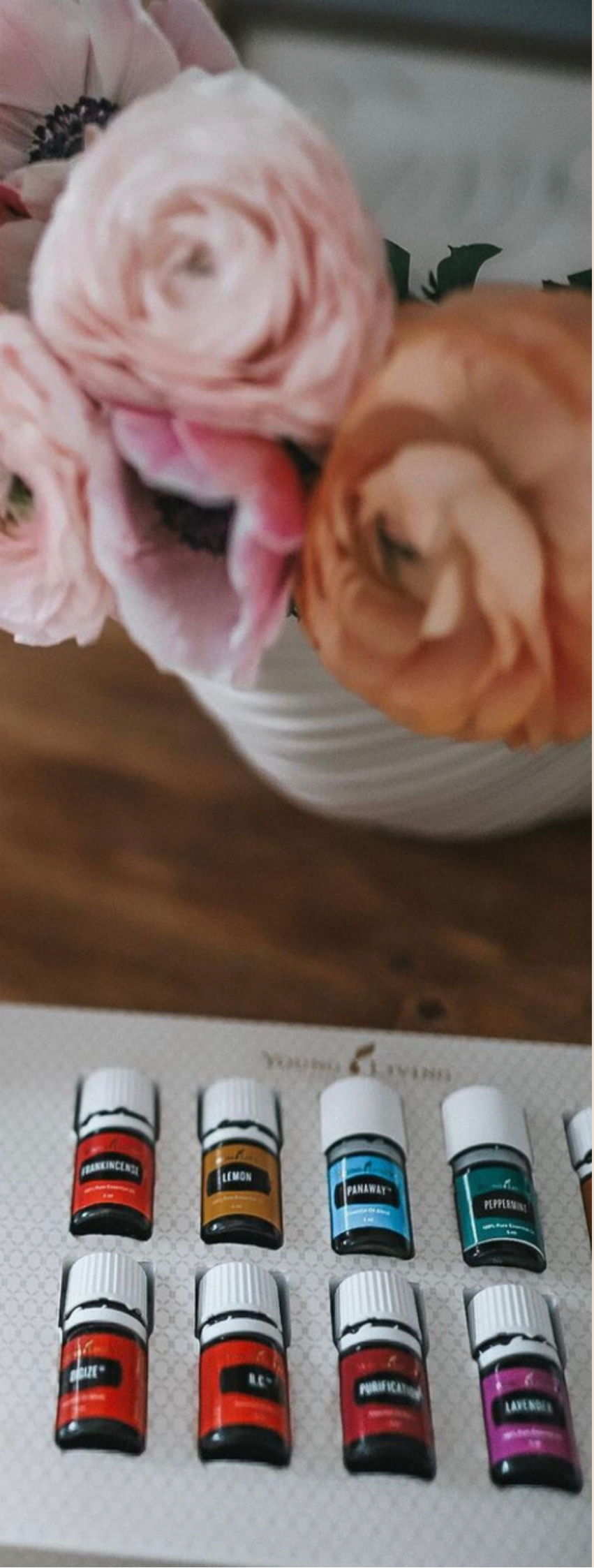
Oleje Young Living prochází **nesčetnými testy, od chemických, fyzických, mikrobiologických, které dokážou měřit aktivní složky v oleji**. Každý Young Living produkt **projde 15 testy** a každý je **opakován 3x**. YL si zakládá na nejmodernějším vědeckém vybavení ve svých laboratořích a na zkušených vědeckých pracovnících. Young Living využívá také kontrolu třetích stran, externích laboratoří, které vyhodnocují a certifikují jejich vzorky a na základě těchto výsledků je pak označují jako **100 % čisté a v terapeutické kvalitě.**

Certifikace Organic/BIO

Neptejte se, zda je daný olej organický či BIO, **ptejte se, jak byl zpracován**. Co značí etiketa **s certifikací BIO nebo 100% BIO esenciální olej**? Můžeme věřit označení a automaticky brát takový produkt za 100% účinný a čistý? Bohužel ne. Neexistuje žádná specifikace ani jednotné normy, týkající se esenciálních olejů. Kvalitu olejů ovlivňují metody destilace, čas sklizně rostliny, její část, životnost zdrojových rostlin. **Certifikace BIO** se týká pouze **podmínek pěstování**, ale nepokrývá další kroky – způsob destilace, konečné zpracování a produkci. Například špatně provedenou destilací můžete snížit nebo úplně zničit terapeutické účinky.

Vysoký standard kvality Seed to Seal od Young Living splňuje všechna přísná kritéria. Nevyužívá moderní hybridy nebo geneticky modifikované organismy (GMO). Globální certifikace ORGANIC vyžaduje pouze to, aby dané „organic“ plodiny nebyly GMO, ale mohou být z hybridu. Young Living například připravuje půdu pro zasetí několik let, půda nesmí obsahovat žádné stopy kontaminace. V případě certifikace ORGANIC stačí pouze splnit normu 3 let pro zasetí, ale žádné podrobnosti o kvalitě připravené půdy. Uvádí obecně, co se nemá používat, ale neříká, co se musí použít. Jediná uznávaná celosvětová certifikace je **USDA ORGANIC**, která ale má požadavek, že rostliny musí být pěstované, oleje z nich vyrobené a otestované v jednom a tom samém místě. Ovšem řada rostlin, jež Young Living používá pro produkci olejů, se dá pěstovat jen na určitých místech na světě pro dosažení nejlepší kvality. Např. Helichrysum je pěstovaný a olej z něj vyrobený v Chorvatsku, ale vzorkování probíhá v USA.

Young Living si zakládá na tom, **že 100 % obsahu jejich olejů jsou „organic“**, zatímco **oficiální certifikace USDA** pro označení „organic“ vyžaduje **pouze 95 %!**



03

JAK OLEJE POUŽÍVAT?

Oleje v lahvičce nemají být hezkým doplňkem na poličku nebo schované v šuplíku. Pro správný efekt je základem jejich správné a pravidelné používání. Jak na to? Jsou 3 možné cesty.

1 INHALACE

Nejvíce rozšířená a efektivní metoda v aromaterapii. Pomocí kvalitního ultrasonického difuzéru, přímo z lahvičky nebo inhalace oleje rozetřeného v rukou či v inhalační tyčince. Efekt studené páry difuzéru rozbíjí těkavé organické složky a rozštěpí je do milionů mikročástic, které se tak dostanou do vzduchu. Pozitivní efekt inhalace esenciálních olejů je díky receptorům v našem nose.

Molekuly esenciálních olejů cestují přes náš **čichový bulbus** (část mozku přijímající signály z neuronu v nose), ten je spojen s naším **centrem paměti a pocitů** – emoční centrum mozku (limbický systém), který na vůně reaguje a okamžitě evokuje výraznou pocitovou odezvu.
V praxi je ideální i**nhalace pro relaxaci, zklidnění, pro dodání energie, pro uzemnění, pro prevenci respiračních problémů, pro posílení imunity nebo pro regeneraci po nemoci.**

Tip: Inhalujte vždy v místnosti, kde se dá vyvětrat. Na začátku dávejte minimální množství kapek oleje a také délku difuzování nastavte v řádu minut. Postupně přidávejte a pozorujte, jak na to vaše tělo, případně děti nebo domácí mazlíčci reagují.

2 APLIKACE NA KŮŽI

Druhá nejčastější cesta, jak využít terapeutické účinky esenciálních olejů. Kvalitní, čisté esenciální oleje jsou **vysoce koncentrované a velmi silné**. Je tedy **potřeba je ředit** a striktně dodržovat dávkování, především u dětí a zvířat. Pro ředění používáme tzv. nosný olej.

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

YOUNG LIVING
EST. 1994
SEED TO SEAL
QUALITY COMMITMENT

It's not a slogan — it's our calling

NOSNÝ OLEJ

Tento pojem budete vídat často u receptů s esencemi a je dobré si vybraný typ domů pořídit. Stane se součástí vašeho vybavení a využijete ho na denní bázi. Nosný olej (nejlépe ultrafrakcionovaný) může být mandlový, kokosový, olivový, jojobový či jiný rostlinný olej). Tyto nosné oleje jsou tučné extrakty ze semen a ořechů a principem je, že tento rostlinný olej funguje jako nosič účinné látky se zachováním stejného terapeutického účinku. Zároveň tak spotřebujete méně samotného vzácného oleje.

DOPORUČENÉ ŘEDĚNÍ

Doporučené ředění na 10ml = 1 polévková lžíce nosného oleje:

0 - 1 ROK	1 kapka EO (0,5%)
2 - 5 LET	3 - 6 kapek EO (1%)
6 - 12 LET	9 - 14 kapek EO (3%)
12 let +	15 - 30 kapek (5-10%)

A kam oleje ideálně aplikovat? Podle studie I.Singh a A.P.Morris, „Performance of Transdermal Therapeutic Systems: Effects of Biological Factors," International Journal of Pharmaceutical Investigation jsou to tyto části těla (od nejvíce propustných po nejméně):

1. okolí genitálií
2. oblast krku a hlavy
3. hrudník, břicho a záda
4. paže (zahrnující ruce a prsty)
5. nohy (zahrnující plosky nohou)

Což však neznamená aplikovat oleje přímo do okolí genitálií. **Nejlépe aplikovat na pulsní body našeho těla, kde je nejméně chloupků a esence se lépe vstřebají do kůže a dál do oběhu.**

Tip: Před aplikací nového oleje si vždy udělejte test sensitivity, ideálně při 1% naředění a aplikujte na předloktí. Po pár minutách pozorujte reakci. A pozor na fotosensitivní oleje. Některé chemické složky, jež oleje z citrusů obsahují, mohou způsobovat fototoxické efekty (např. bergapten). Jednoduše řečeno, natřete-li se takovým olejem v silné koncentraci a kůže je poté vystavená slunci, zvyšuje tak ještě více účinek UV záření, a to může způsobit spálení kůže nebo vyrážky.

PLEŤ

Pro denní použití pro zdravou a zářivou pleť.

Tip: Levandule, Frankincense, Santalové dřevo, Ylang Ylang.

KRK A ZA UŠIMA

Proti únavě a tenzi.

TIP: Peppermint, Panaway, Frankincense.

SPÁNKY

Pro uvolnění tenze, na bolest hlavy.

TIP: Peppermint. M-Grain.

HRUĎ

Pro čisté dýchání.

TIP: R.C., Eukalypty, Raven.

ZÁPĚSTÍ

Redukce stresu, podpora soustředění.

TIP: Stress Away, Orange, Peace & Calming.

BŘICHO

Zažívací potíže, nadýmání.

TIP: Digize, Peppermint, TummyGize (pro děti).

KOTNÍKY

Podpora a balanc hormonální hladiny.

TIP: Šalvěj lékařská, Pelargonie, Mandarinka zelená.

VLASY

Pro podporu zdravé vlasové pokožky, podpora růstu vlasů, na vysušené vlasy.

TIP: Rozmarýn, Levandule, Cedrové dřevo.

UŠI

Vždy aplikovat externě, nikdy ne do uší.

TIP: Tea Tree, Bazalka, Levandule.

SRDCE

Podpora emocí. Aplikuj při meditaci, józe.

TIP: Joy, Harmony, Frankincense, Bergamont.

ZÁDA

Uvolnění svalů, zklidnění.

TIP: Relieve It, Peppermint, Panaway.

PODBŘIŠEK

Menstruační bolesti.

TIP: Dragon Time, Levandule.

NOHY

Úleva po dlouhém dni, na otoky, po cvičení.

TIP: Panaway, Deep Relief.

PLOSKY NOHOU

Aplikace z nejrůznějších důvodů.

TIP: Thieves pro podporu imunity, Levanduli na spánek.

3 VNITŘNÍ UŽITÍ

Některé vysoce kvalitní a čisté oleje jsou **vhodné pro vnitřní užití.** Doporučuje se naředit ideálně s jedlým olejem. Tedy například ráno naředit 1-2 kapky citronu s extraktem ze stévie, s kokosovým olejem nebo v trošce medu a poté dolít vodou. Jinak se Vám olej nerozpustí v pití a mastná skvrna oleje zůstane plavat na povrchu. Podle mezinárodní asociace pro celostní aromaterapii (NAHA – National Association for Holistic Aromatherapy) mohou být esenciální oleje „aplikovány na kůži, inhalovány, difuzovány nebo užity vnitřně. Každá z těchto metod má samozřejmě své bezpečnostní záležitosti, které musí být brány v potaz".

Tzv. **pluskové esenciální oleje**, z řady Vitality Plus (pozn. oleje schválené Evropskou legislativou), mohou být užívány vnitřně. Mohou skvěle nahradit či doplnit byliny a koření, pro které zrovna není sezona. Velkou výhodou je, že **mají mnohem vyšší účinnost než sušené byliny**, a je to tedy i **mnohem ekonomičtější varianta**. Stačí vám obvykle jen 1-2 kapky na celé jídlo (bráno při vaření pro min. 4 osoby). U olejů jako tymián, rozmarýn, bazalka nebo oregano se doporučuje tzv. „párátková metoda“, tedy aplikovat jen část kapičky na párátku, ne celou kapku. I jedna kapka může být až příliš na jídlo pro čtyři lidi.

04

11 TOP OLEJŮ, KTERÉ BY MĚLY BÝT ZÁKLADEM KAŽDÉHO DOMOVA

Na trhu najdete velké množství druhů esenciálních olejů, stejně tak mnoho variant jejich využití a firem, které s nimi obchodují. Esenciální oleje dokážou zlepšit kvalitu života, podpořit správné zdravotní návyky, zlepšit náladu či spánek nebo podpořit imunitu. Na začátku to chce trochu praxe a **ideálně mít doma strategicky zvolenou kombinaci olejů**, které využijete na mnoho způsobů.

Při výběrů olejů pro Váš domov se **vždy zajímejte o zdroj, původ a kvalitu zpracování.**
U těch nejčistších olejů je zásadní dbát při výrobě na maximum aktivních ingrediencí, na správné načasování sklizně a maximálně správné provedení destilace. Výsledkem jsou pak vysoce koncentrované látky – esence (esenciální oleje, vonné silice), které vám mohou přinést mnoho benefitů.

Tady máte přehledně 12 strategicky zvolených olejů, které značka Young Living nabízí v Prémiové sadě pro začátečníky (tzv. Starter Kit) a taky možné tipy, jak je využít na maximum.

JEDNODRUHOVÉ

LAVENDER | LEVANDULE

Antiseptická, protiplísňová, analgetická, relaxant, protizánětlivá, působí proti nadměrnému kožnímu mazu.

Fyzicky i psychicky uklidňující a vyvažující. Zlepšuje koncentraci a kognitivní výkonnost.

Zkuste ji na pleť se sklony k akné, ekzémům, pro uklidnění kůže, na drobné ranky, jizvy či drobné popáleniny.

Přidejte ji do spreje s vilínovou vodou a máte přírodní osvěžovač na ložní prádlo.

Přidejte do pleťového séra nebo zklidňujícího spreje na tělo a obličej. Vyzkoušejte s cedrem nebo R.C.

PEPPERMINT | MÁTA

Protizánětlivá, antibakteriální, protivirová, protiplísňová, stimuluje trávení/žlučník, zmírňuje bolesti.

Osvěží vás. Vyzkoušejte ji jako alternativu na mírnou bolest hlavy, na nejrůznější plísňové či virové infekce, na kožní onemocnění nebo problémy se zády.

Přidejte 1 kapku do lahve s vodou a pijte pro odpolední osvěžení nebo jen inhalujte.

Můžete zkusit kapku na chodidla pro snížení teploty (funguje dobře s pomerančem). Nikdy neaplikujte v blízkosti tváře dětí.

Čistí a stimuluje k vědomé mysli.

V difuzéru funguje božsky s citrusy.

JEDNODRUHOVÉ

LEMON | CITRON

Na výrobu 1 kg oleje je potřeba cca 3000 citronů. Olej se získává lisováním za studena z kůry.

Stimulant imunity, antiseptický, zlepšuje mikrocirkulaci, , zlepšuje paměť a schopnost relaxace.

Povzbuzující vůně, povznášející, hřejivá, podporuje jasnou mysl a smysl konání. Zvyšuje mentální přesnost a koncentraci.

Citrusy obecně mají schopnost povzbudit imunitu, navodit relaxaci či zeslabit úzkost.

Po ránu kapka do teplé vody na ranní detox. Výborný odmašťovač, odstraňovač skvrn.

JEDNODRUHOVÉ

FRANKINCENSE | KADIDLO

Protinádorový, stimulant imunity, antidepresivum, relaxuje svaly.

Napomáhá duchovnímu uvědomění, podporuje meditaci, povznáší ducha. Olej „svatého pomazání“.

Vyzkoušejte do pleťového séra pro anti-aging vlastnosti.

Stimuluje limbický systém mozku.

Podporuje zdravou respiraci a stimuluje imunitu.

COPAIBA | KOPAIVA

Protizánětlivý, proti vředům, antiseptický.

Napomáhá ulevit od bolesti, silně protizánětlivá, vyzkoušejte na artritidu, revmatizmus, kožní onemocnění, žaludeční potíže, bolest v krku.

Uklidňující a uzemňující aroma.

Užívá se hojně v tradiční peruánské medicíně a v brazilské bylinné medicíně, kde se hojně užívá jako antiseptické kloktadlo a pomocník při vykašlávání.

SMĚSI

R.C.

Lahvička plná wellness. Unikátně složená směs, která přináší úlevu od nachlazení, zánětu průdušek, bolesti v krku, zánětu dutin, kašle a dýchacích obtíží.

Obsahuje: Eukalyptus kulatoplodý, Eukalyptus zářivý, Eukalyptus citrónový, Myrtu, Borovici, Smrk, Majoránku, Levanduli, Cypřiš, Mátu.

Přidejte do difuzéru nebo inhalujte přímo z lahvičky.

Do DYI roll-onu pro prevenci a úlevu při nachlazení a dýchacích obtížích.

Můžete přidat pár kapek do misky s vroucí vodou a inhalovat páru. Lze přidat oleje Raven nebo Thieves.

PURIFICATION | PROČIŠTĚNÍ

Očistná směs, která dokáže čistit a dezinfikovat vzduch, neutralizovat plísně, cigaretový kouř a jiné pachy.

Dezinfikuje řezné rány, oděrky či kousnutí hmyzem. Přidejte kapku do vody s květinou, prodlouží životnost řezaných květin.

Obsahuje: Citronelu, Lavandin, Citronovou trávu, Rozmarýn, Tea Tree, Myrtu.
Lze aplikovat na problematickou pleť.

Přidejte pár kapek do domácího čističe nebo do sušičky pro ovonění prádla.

Vyrobte si osvěžovač vzduchu.

SMĚSI

DIGIZE | TRÁVENÍ

Božská směs na trávicí obtíže. Pomáhá při problémech pálení žáhy, plynatosti či nadýmání.

Obsahuje: Pelyněk estragon, Zázvor, Mátu peprnou, Jalovec, Fenykl, Citronovou trávu, Anýz a Pačule.

Naředit s nosným olejem a masírovat nebo použít jako obklad na žaludek.

Lze užít i interně, nakapat pár kapek do kapsle.

BLUE RELIEF | BEZ BOLESTI

Směs, která zmírňuje bolest, záněty, zvyšuje cirkulaci a urychluje hojení.

Zmírňuje otoky, svalové spasmy, křeče a pohmoždění.

Obsahuje: Kopaibu, Hřebíček, Mátu, Zázvor

Skvělá do báze na masáže hlavy i celého těla. Poskytuje pocit zahřátí i ochlazení.

SMĚSI

STRESS AWAY | PROTI STRESU

Jemná vonná směs, která přináší pocit pohody a klid dětem i dospělým.

Pomáhá zmírnit denní stres a zlepšuje duševní reakci, obnovuje rovnováhu.

Obsahuje: Kopaivu, Limetku kyselou, Cedrové dřevo, Vanilku, Okoteu, Levanduli a upravený kokosový olej.

Lze jej aplikovat na pokožku bez nutnosti ředění.

Skvělá v kombinaci s citrusy.

THIEVES | ZLODĚJI

Jedna z nejúžasnějších směsí silně antivirových, antiseptických, antibakteriálních a antiinfekčních olejů.

Byla vyvinuta na základě analýzy legendy z 15. století o skupině zlodějů, kteří se mazali oleji, aby je ochránily proti nakažení morem, zatímco okrádali těla umírajících. Po svém zadržení museli prozradit recept na byliny, koření a oleje, které používali pro svou ochranu.

Obsahuje: Hřebíček, Citron, Kůru skořice, Eukalyptus zářivý a Rozmarýn.

Je skvělý na pročištění vzduchu.

Do DYI roll-onu na posílení imunity dětí i dospělých.

05

TIPY PRO SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ

☞ Pozor na **tzv. „hot oleje“** neboli horké oleje (například hřebíček či skořice) – mohou výrazně podráždit pokožku. Tyto se doporučují vždy ředit.

☞ **Uchovávejte oleje v temnu a chladu** a vždy lahvičku pořádně zašroubujte. Prodloužíte tak životnost a účinky daného oleje. Při delším uchovávání mají některé **oleje tendenci k oxidaci a tmavnutí.** Většina olejů se nekazí a jsou to silná bakteriostatika.

☞ **Vždy skladujte oleje mimo dosah dětí.** Při aplikaci na kůži dětí oleje vždy řeďte dle věku s tzv. nosným olejem. Nepoužívejte oleje s vysokým obsahem mentolu (např. Peppermint či Eucalyptus Globulus) na kůži dětí pod 6 let bez ředění.

☞ **Neaplikujte esenciální oleje do očí nebo uší** a nedotýkejte se očí, pokud jste se předtím dotkli esenciálního oleje.

☞ **NIKDY se nesnažte olej smýt vodou. VŽDY použijte nosný olej.** Voda účinky oleje pouze urychluje. Naopak aplikace nosného oleje účinky zpomalí a zharmonizuje.

☞ Oleje s vysokým obsahem fenolu - Oregano, Skořice, Tymián, Citronová tráva, Bergamot, Thieves, Hřebíček a Immupower mohou naleptat rohovku a podráždit oči.

☞ Pokud míváte alergické reakce, vždy vyzkoušejte naředěné esenciální oleje na malý kousek kůže, jestli nevyvolají reakci.

☞ Trpíte-li na vysoký tlak, konzultujte předem s Vaším lékařem, zda jsou pro Vás oleje vhodné. Vyhněte se olejům jako Fenykl nebo Smrk.

☞ **Nedávejte neředěné esenciální oleje do koupele.** Esenciální oleje jsou ve vodě nerozpustné. Doporučuje se je smíchat s neutrální bází sprchového gelu, mléka či medu. Dejte je pod kohoutek spolu s oleji a nechte je rozptýlit do vany.

06

OBLÍBENÉ SMĚSI DO DIFUZÉRU

Místo svíček, které mohou vylučovat nebezpečné toxiny a zhoršovat kvalitu vzduchu vašeho domova, vyzkoušejte tyto oblíbené směsi do difuzéru. Nejen, že Vám to bude doma krásně vonět, ale můžete využít benefitů z esenciálních olejů jako například podpora spánku, lepší nálady či imunity.

SVĚŽÍ RÁNO

- 3 kapky Peppermint
- 3 kapky Citron

DOBRÁ NÁLADA

- 4 kapky Stress Away
- 2 kapky Levandule

IMUNITA

- 4 kapky Thieves
- 2 kapky Purification

NACHLAZENÍ

- 4 kapky R.C.
- 2 kapky Levandule

RELAX

- 3 kapky Stress Away
- 1 kapka Copaiba
- 2 kapky Frankincense

NO STRESS

- 4 kapky Stress Away
- 2 kapky Copaiba

ČERSTVÝ VZDUCH

- 3 kapky Purification
- 3 kapky Citron

VÁNOČNÍ NÁLADA

- 2 kapky Thieves
- 2 kapky Stress Away
- 2 kapky Citron

SLADKÉ SNY

- 3 kapky Levandule
- 2 kapky Frankincense
- 1 kapka Copaiba

ZKLIDNI DÍTĚ

- 2 kapky Levandule
- 2 kapky Stress Away
- 2 kapky Copaiba

PÉČE O DIFUZÉR

Na provoněný domov bez chemie si brzy zvyknete. A až si z difuzování esenciálních olejů vytvoříte rituál, bude potřeba Vašeho voňavého miláčka alespoň 1 x měsíčně, lépe však 1x týdně čistit. Mrkněte na jednoduché 3 kroky na to, jak o něj správně pečovat.

1

Vyprázdněte a odpojte difuzér z elektřiny. Vytřete do sucha prostor difuzéru, vyjma ultrasonického tělíska.

2

S bavlněným tamponem s kapkou alkoholu nebo Thieves čističe jemně vyčistěte ultrasonické tělísko. Případně nalijte do misky difuzéru trochu octa, vody a nechte pár minut odstát.

3

Poté vypláchněte nádobku čistou vodou a šetrně vytřete.

07

RECEPTY NA ROLLONY

Výroba rollonu je rychlá a jednoduchá. Základ tvoří: 10 ml rollon ze skla s kuličkovým aplikátorem (ideálně kovová nebo skleněná kulička) a nosný olej (rostlinný či V-6 od Young Living). Vždy nakapejte požadované oleje a poté dolijte nosným olejem. Pořádně protřepejte a nechejte pár dní propojit.

Imunita: 10 Thieves + 5 Lemon + 5 Frankincense + 3 Oregano (nebo Hřebíček či Kůra skořice)

Trávení: 10 Digize + 4 Peppermint

Nachlazení: 10 R.C. + 5 Eucalyptus Radiata + 2 Copaiba

Rozlámané telo: 12 Blue relief + 6 Peppermint + 2 Copaiba

Spánek: 10 Lavender + 5 Cedr (nebo Frankincense)

Dobrá nálada: 10 Stress Away + 8 Levandule + 2 Copaiba

Unava: 10 Peppermint + 10 Lemon

KidScents
TUMMYEZE
SLEEPYIZE
SNIFFLEASE
KIDPOWER
OWIE
GENEYUS
YOUNG LIVING
KidScents
Roll-On Collection

08

Když už je řeč o low tox lifestyle, **nesmíme zapomínat na náš domov** a **čistící prostředky**. Vybavte si sami sebe, jestli vás někdy při úklidu pálí oči, kýcháte a máte dušnost? To vše může být důsledek zdraví škodlivých chemikálií obsažených v běžných čisticích prostředcích, které mohou mít mnohem vážnější dopady na naše zdraví při dlouhodobém užívání. **Dávejme pozor na to, čemu sebe a svou rodinu denně vystavujeme.**

Vynikající čistící a dezinfekční účinky přináší **patentovaná směs olejů Thieves.** Young Living na něm založil řadu čistících prostředků, tedy prostředků na bázi olejů, bez chemie a škodlivých toxinů.

ZDRAVÝ DOMOV. MINIMALIZUJTE.

OÁZA ZDRAVÍ JE DOMA

Zde najdete **pár tipů na funkční čisticí prostředky** na bázi olejů, bez škodlivé chemie a toxinů. Transformujte svou domácnost na skutečně low tox a minimalistickou.

Stačí Vám **1 balení vysoce koncentrovaného Thieves Household Cleaner čističe** a pár prázdných skleněných lahví. V kombinaci s vybranými oleji, octem a destilovanou vodou si vytvoříte čistič na podlahu, koupelnu, skla, koberce či jen universální na všechny povrchy. Eliminujete prázdné lahve a šetříte.

Moje TOP 4 DYI produkty (vše recept na 500 ml skleněné lahve s rozprašovačem):

UNIVERZÁLNÍ

2 víčka Thieves Household Cleaner, dolít destilovanou vodou. A pokud chcete tento universální čistič provonět, sáhněte po dalších olejích. Moje tipy: Pro citrusový styl přidejte 15 Lemon, 5 Lemongrass a 5 Grep. Pro herbální styl přidejte 20 Citrón a 10 Tea Tree.

KUCHYŇ

1 víčko Thieves Household Cleaner, 100 ml bílého octa, 10 Purification, 20 Lemon, dolít destilovanou vodou.

KOUPELNA

1 víčko Thieves Household Cleaner, 200 ml bílého octa, 15 Purification, 15 Thieves, dolít destilovanou vodou.

OKNA A ZRCADLA

1 víčko Thieves Household Cleaner, 100 ml bílého octa, 5 Purification, dolít destilovanou vodou.

09

JÓGA

A ESENCE

ESENCE V JÓGOVÉ PRAXI

Není pochyb o tom, že jak jóga, tak aromaterapie, přináší pro pravidelné praktikující fyzické, mentální a duchovní pozitivní účinky. Použití esenciálních olejů při józe může podpořit zážitek a zkušenost praktikujícího.

Dle zvoleného esenciálního oleje můžeme podpořit smysly, pozornost, přítomnost či soustředění a prohloubit tak efekt jógové praxe. Oleje mohou podpořit fyzično, ale také duchovno, pomohou nám uzemnit se, uvolnit nebo více vnímat přítomný okamžik. Oleje mohou také pomoci upravit hormonální hladinu, otevřít psychické, fyzické či jiné blokády a podpořit pohodu a vyrovnanost.

4 KROKY K VYUŽITÍ AROMATERAPIE V JÓGOVÉ PRAXI

1. Před každou jógovou praxí si můžete a nemusíte určit záměr praxe. Někomu to pomůže zlepšit soustředění a skutečný prožitek přítomného okamžiku. Záměrem může být síla, vnitřní klid, uzemnění, sebeláska, sebedůvěra, odhodlání udělat něco jinak a další.

2. Pro podporu koncentrace a uvědomění si přítomného okamžiku je dobré aktivovat svůj čichový systém. Kápneme si 1-2 kapky vybraného esenciálního oleje na zápěstí, rozetřeme za uši či na krční tepny, protřeme esenciální olej v rukou a inhalujeme alespoň jednu minutu.
   Pro osvěžení fungují skvěle oleje jako **peppermint, eukalyptus, citron** nebo **grep.**
   Pro uzemnění je skvělý olej z **cedrového dřeva, frankincense** pro podporu meditace a spiritualismu. Pro uklidnění funguje krásně **levandule** nebo **vetiver.**
   Olej si můžete nakapat i na bavlněný tamponek a dýchat olej z něj, případně vybranou směs olejů nastříkat v podobě spreje na jógovou podložku.

3. Stejnou směs olejů či vybraný olej můžete přidat do difuzéru a difuzovat po dobu jógové praxe. Částice esenciálních olejů rozptýlené v prostoru pak dýcháme a dostávají se tak do našeho limbického systému, který je součástí mozku a má vliv na naše emoce, chování či dlouhodobou paměť.

4. V závěrečné shavasaně opět aplikujte na čakru „třetí oko“ nebo „koruna“.

10

VAŘENÍ S ESENCIÁLNÍMI OLEJI

Mnoho esenciálních olejů se dá užívat i vnitřně a mohou tak zastoupit řadu ingrediencí při vaření. Velkou výhodou je, že mají **mnohem vyšší účinnost než sušené byliny**, a je to tedy i mnohem ekonomičtější varianta. Stačí vám obvykle jen 1-2 kapky na celé jídlo. U olejů jako tymián, rozmarýn, bazalka nebo oregano se doporučuje **tzv. „párátková metoda“**, tedy aplikovat jen část kapičky na párátku, ne celou kapku. I jedna kapka může být až příliš na jídlo pro čtyři lidi. Tady je pár tipů.

SNÍDANĚ

Domácí granola: 5 Skořice 5 Orange na 500 g balení
Palačinky: 1 Orange nebo 1 Skořice do těsta
Muffiny či bábovka: 2-3 Lemon do těsta (přidávat do mokrých ingrediencí)
Ovocné smoothie: 1-2 Mandarinka|Orange/Lemon

PŘÍLOHY

Guacamole: 1 Lime na 1ks avokáda
Hummus: 1-2 Lemon
Tuňákový salát: 2 Lemon
Pečené brambory: 2 Rozmarýn
Olivový olej: dochuťte si rozmarýnem či tymiánem
Zálivka s dijonskou hořčicí: 2 Lemon

HLAVNÍ CHODY

Kuřecí curry: 2 Lemongrass
Těstoviny s losem: 2 Lemon
Dýňový salát s feta sýrem: 3 Lemon do zálivky
Pečená zelenina: 2 Lemon, 1 Rozmarýn

DEZERTY

Perníčky: Skořicová kůra
Brownies: 3-5 Peppermint nebo Orange
Jablečná páj / Štrůdl: 2 Orange, 1 skořice

NÁPOJE

Teplá voda po ránu na detox: 1 Lemon/Grep
Horká čokoláda: 1 Peppermint nebo skořice
Mochito: 1 Spearmint nebo 1 Lime

SUPERHERO MULTIVITAMIN NINGXIA RED

Ning Xia Red je skvělý **zdroj vitaminů, minerálů, antioxidantů a živin**, které tělo potřebuje k tomu, aby si vybudovalo zdravou imunitu, mělo správnou hladinu cukru v krvi, energii. Podporuje zdravý zrak, optimální funkci ledvin a obranyschopnost proti volným radikálům, a dokonce zahání chuť na sladké!

Je vyroben **z kustovnice čínské (z oblasti NingXia Hui), borůvek, černého rybízu, švestek, třešní, granátových jablek, Yuzu esenciálního oleje, Orange, Lemon a Tangerine esenciálních olejů.** Obsahuje pouze přírodní látky, je bez jakýchkoliv umělých barviv a přídavků.

Je bohatý na kyselinu elaginovou, polyfenoly, flavonoidy, obsahuje 18 aminokyselin, 21 minerálů, beta-karoten a vitaminy B1, B2 (riboflavin), B6 a E,C, železo, protein, beta karoten, potassium, selenium. Má velmi nízký glykemicky index 11, který nezvyšuje hladinu cukru v krvi.

NingXia má sladkokyselou chuť, je ideální na konzumaci každý den. Vyzkoušejte na ledu s trochou perlivé vody, ve smoothie s proteinem, s kombuchou nebo v teplé variantě přidejte do čaje. Zkuste tímto nápojem nahradit odpolední kávu a sledujte efekt na Vaše tělo.

30 ml Ning Xia = 34 cibulím, 100 pomerančům, 814 borůvkám, 22 mrkvím, 73 jahodám, 93 jablkům, 4,5 kg špenátu.

LITTLE OILERS KIT
Net Contents: 5 Essential Oil Blends (each 5ml) and 2 Aromaglide Roller Fitments

kidScents
REFRESH
kidScents
DREAMEASE
kidScents
GENEYUS
kidScents
KIDCARE
kidScents
TUMMYGIZE
LITTLE OILERS KIT
Net Contents: 5 Essential Oil Blends (each 5ml) and 2 Aromaglide Roller Fitments

kidScents
REFRESH
kidScents
DREAMEASE

DĚTI A ESENCIÁLNÍ OLEJE

Většina esenciálních olejů je vhodná pro děti již v novorozeneckém věku a přináší spoustu benefitů. Musíme být ohleduplní k citlivému organismu dítěte a vybrat si oleje, které jsou kvalitní, z ekologicky pěstovaných rostlin a stoprocentně čisté, bez syntetik.

Esenciální oleje **působí na limbickou část mozku**, kde je uložené **centrum našich emocí**. Mohou pomoci se zklidněním, usínáním či s emocemi. Skvělé jsou při nachlazení, respiračních potížích, usnadňují dýchání a čistí vzduch v místnosti.

Jak esenciální oleje používat u dětí?

- **Formou difuzování** - několikrát během dne, začněte s jednou kapkou a postupně zvyšujte, jak dětem bude vyhovovat. Oleje různě kombinujte a střídejte.
- **Aplikací na kůži** - ředěné nosným olejem přímo na kůži (u dětí jsou ideální místa podél páteře, pulzní body či plosky nohou).

Před použitím olejů se doporučuje konzultace s vaším lékařem, hlavně v případě, kdy je vaše dítě nemocné. Young Living oleje jsou vysoce koncentrované a nedoporučuje se je užívat vnitřně u dětí. V případě aplikace na kůži je nutné je ředit, s ohledem na věk dítěte. Před prvním použitím vždy udělejte test na předloktí, pokud se neobjeví reakce do několika minut, měla by být aplikace v pořádku.

DOPORUČENÉ ŘEDĚNÍ

Doporučené ředění na 10ml = 1 polévková lžíce nosného oleje:

0 - 1 ROK	1 kapka EO (0,5%)
2 - 5 LET	3 - 6 kapek EO (1%)
6 - 12 LET	9 - 14 kapek EO (3%)

Vyhněte se přidávání esenciálních olejů do koupele, protože je možné, že by je děti mohly s vodou spolknout nebo v případě tzv. horkého oleje, podráždit pokožku. Budete-li jim chtít dopřát koupel obohacenou o esenciální oleje, vždy esenciální olej rozmíchejte například ve smetaně, plnotučném mléce nebo v mandlovém oleji a aplikujte tuto směs pod tekoucí vodu.

SMĚSI DO DIFUZÉRU PRO DĚTI

Proč vůbec difuzér pro děti? Je to potřeba? Kvalitní difuzér **pomáhá zlepšit kvalitu vzduchu v místnosti a eliminovat škodlivé toxiny** díky rozptylu molekul esenciálních olejů do miniaturních frakcí (díky použití ultrasonického tělíska - to produkuje studenou páru a nezahřívá oleje). Zahříváním olejů dochází ke ztrátě účinných látek. **Difuzování podporuje dýchání při nachlazení, ucpaných dutinách či dráždivém kašli. Podporuje zlepšení spánkového režimu**, přináší novou rutinu dětí i rodičů.

Dávkování do dětských difuzérů je většinou menší (4 kapky), ale také záleží na velikosti místnosti. Některé esenciální oleje nejsou doporučeny používat u dětí mladších 5 let, například Eukalyptus Globulus, Skořicová kůra, Wintergreen, Citronová tráva, Zázvor atd. Mají totiž hodně aktivních látek, které jsou moc silné na citlivý organismus dítěte.

DOBRÁ NÁLADA

- 2 kapkY Stress Away
- 1 kapka Tangerine (Mandarinka)

PODPORA IMUNITY

- 2 kapky Thieves
- 1 kapka Oregano
- 1 kapka Citron

NACHLAZENÍ

- 2 kapky R.C.
- 1 kapka Eucalyptus Radiata/Peppermint

SLADKÉ SNY

- 1 kapka Levandule
- 1 kapka Frankincense
- 1 kapka Copaiba

UKLIDNENÍ

- 1 kapka Levandule
- 1 kapka Orange
- 1 kapka Peace and Calming

DIFUZÉR PRO DĚTI

Sovička: Feather the Owl

• pokryje cca 20 m2
• má integrovanou hudbu (bílý šum, šumění moře, ptáci, uspávanka a déšť)
• slouží i jako zvlhčovač vzduchu,
• designový doplněk, který využijete jako noční světlo
• 10 různých barev podsvícení
• režim difuzování až 10 h (3 režimy - intenzivní, nízký a střední)
• součástí balení je esenciální olej Lavender (Levandule), 5ml

.

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS
ADVENT

12

VĚRNOSTNÍ PROGRAM ESSENTIAL REWARDS

Domácí wellness na bázi esenciálních olejů není módní trend, je to lifestyle. Podívejte se, jak si můžete vytvořit lepší život smysluplně a cenově dostupně u Young Living. Jak mít domov bez zbytečných toxinů, chemický složek, ale naopak na bázi esencí z přírody. Navíc pořízení zvládnete z pohodlí domova, nikam nemusíte a eliminujete i ježdění do různých obchodů. **Vše máte na jednom místě a v maximální kvalitě. Proč a jaké jsou výhody?** Čtěte dále.

STAŇTE SE ČLENEM

Zřiďte si účet, ideálně na základě doporučení někoho, kdo má s oleji osobní zkušenost a získáte tak obratem 24% slevu na všechny nákupy. Již první objednávka vám umožní získat body věrnosti a dárky za loajalitu.

NA MÍRU VAŠIM POTŘEBÁM

Naplňte si svůj wellness košík podle aktuální potřeby. Dochází Vám pasta? Přidáno. Dochází olej pro děti? Přidáno. Dochází čistící prostředek. Přidáno. Nebo taky můžete celý obsah košíku vysypat a překopat plány.

Z POHODLÍ DOMOVA

Nemusíte nikam jezdit, studovat etikety a objednávat různé produkty na mnoha jiných e-shopech. Vše máte pod jednou střechou, v kvalitě Seed to Seal. Čistící prostředky, oleje pro denní použití, výživové doplňky, vitaminy, produktové linie pro děti, limitované edice, kosmetiku nebo make up. A vše vám doručí až před dveře.

FLEXIBILITA

Svou měsíční objednávku můžete kdykoli měnit podle potřeb. Můžete změnit jak celý obsah, tak také datum zpracování. Můžete některý měsíc vynechat.

BODY ODMĚN

Body odměn jsou něco jako kredity na nákup zdarma v budoucnu. Za každý nákup v rámci Essential Rewards získáte určitou výši bodů zpět:

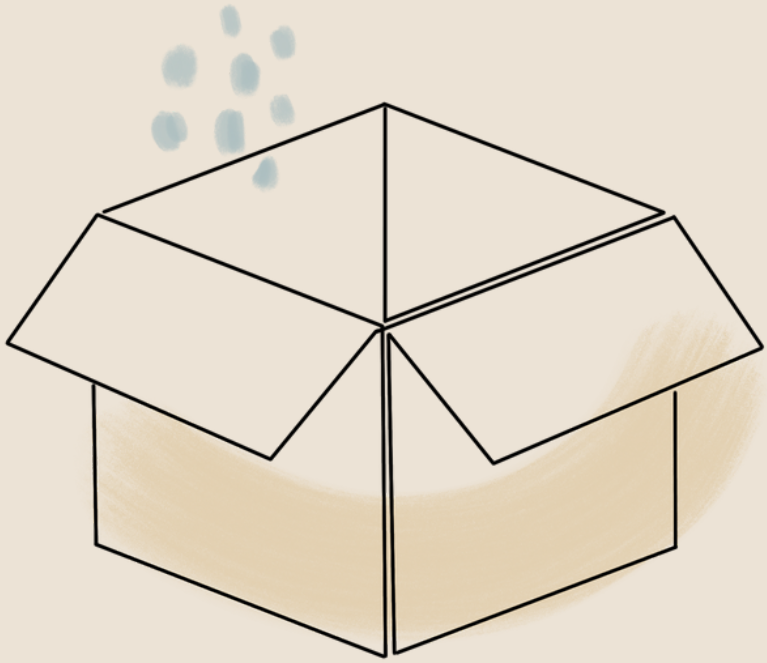
1-3 po sobě jdoucí měsíce	4-24 po sobě jdoucí měsíce	24 a více po sobě jdoucí měsíce
10% ZPĚT	20% ZPĚT	25% ZPĚT

MINIMUM 50PV

Pro získání bodů odměn a dárků za věrnost je nutná objednávka nad 50PV (cca 55€-60€)

WIN WIN SCÉNÁŘ

Věrnostní program Essential Rewards je zcela dobrovolný, zdarma, bez ročních poplatků, vstupních či výstupních poplatků
a můžete jej kdykoli zrušit bez jakýchkoli sankcí. Ale než byste se rozhodli program zrušit, vyberte si své získané body. Ty oleje za to stojí!



13

OBLÍBENÉ
DIY
RECEPTY

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO WELLNESS DOMA

Rozhodli jste se, že se do toho pustíte? Že si vytvoříte Váš unikátní home wellness na bázi esenciálních olejů? Gratuluji. Tady jsou užitečné rady na basic vybavení, bez kterého se neobejdete. Bude to stát trochu peněz a energie, ale bude to řešení minimalistické, které potrvá a ve finále vám to další čas a peníze ušetří. Mrkněte na to.

NOSNÝ OLEJ, BAMBUCKÉ MÁSLO

Nosné oleje jsou tučné extrakty ze semen a ořechů a principem je, že tento rostlinný olej funguje jako nosič účinné látky se zachováním stejného terapeutického účinku. Zároveň tak spotřebujete méně samotného vzácného oleje. Pořiďte si nejlépe ultrafrakcionovaný - může být mandlový, kokosový, olivový, jojobový či jiný rostlinný olej. Young Living nabízí nemastný, dobře se vstřebávající V-6 Vegetable Oil.

ROLLONY

Rollonů si rovnou pořiďte několik. Můžete si do nich dle libosti namíchat oblíbené esence, které budete požívat na denní bázi. Forma aplikace na kůži je druhá nejrozšířenější forma užívání esencí.

ROZPRAŠOVAČE, KAPÁTKA, INHALAČNÍ TYČINKY

Na denní bázi využijete rozprašovače - na domácí čistící prostředky, na pleťová tonika, osvěžovače vzduchu a podobně. Doporučuji tmavé sklo. Na domácí čistící spreje může být tmavý plast pro praktičnost. Pořiďte si taky inhalační tyčinky. Stojí pár korun a efekt přinesou mnohonásobný.

14

KRÁSA

BEAUTY RECEPTY

Využívání esenciálních olejů v kosmetice není žádná novinka. Jejich využití v péči o pleť a osobní hygienu znali již před tisíci léty ve starém Egyptě, Řecku, Římě či Indii. Oleje jako Frankincense (Kadidlo), Myrrh (myrha) či Geranium (pelargonie) byly považovány za posvátné. Už v tehdejší době využívali jejich **účinky v tělových olejích, sérech, koupelích či peelingu.** Jakmile si **osvojíte jednoduché recepty pro vaše beauty rituály**, můžete si pak sami hrát s variantami obměn esenciálních olejů. Navíc, každý/á máme jinou pleť, která se vyvíjí v čase a je potřeba na tyto změny reagovat. V **antiaging beauty** lékárničce Vám nesmí chybět: **Helichrysum, Sandalwood, Ylang Ylang, Geranium, Rose, Frankincense a Lavender.**

PLEŤOVÉ TONIKUM

- 30 ml lahvička
- 20 ml filtrované vody
- 10 ml vilínové vody (či jiné květové vody)
- 6 kapek Spruce (Smrk pichlavý)
- 5 kapek Grep
- 4 kapky Citron

Vše smíchat, před každým použitím protřepat. Uchovávat na chladném a tmavém místě. Vydrží Vám cca 2 měsíce.

OSOBNÍ PARFÉM

- 10 ml rollon
- 9 ml nosný olej (jojoba, meruňkový,...)
- 30 kapek Valor (směs, která obsahuje Růžové dřevo, Heřmánek, Kadidlo, Smrk)

Vše smíchejte a nechejte vždy několik dní až týdnů uležet. Všechny látky a nosný olej se hezky propojí. Kombinujte dle své nálady. **Happy Day:** 12 Orange,
8 Peppermint, 8 Rosemary.
Meditace: 10 Frankincense, 3 Vetiver,
3 Patchouli, 10 Ylang Ylang.
Sweet Dreams: 10 Lavender, 5 Clary Sage,
5 Sweet Marjoram.

PLEŤOVÉ SÉRUM

- 10 ml skleněná lahvička s kapátkem
- 10 kapek Frankincense
- 10 kapek Levandule
- 5 kapek Heřmánku římského (Roman Chamomile) - volitelná složka
- nosný olej dle Vašeho výběru
- 3 kapky 100% vitaminu E

Vše pořádně promíchat, protřepat. Doporučuji nechat pár dní uležet, nechat propojit všechny složky ve směsi. Skvělá báze pro joga face masáže, pokud praktikujete.

OČNÍ SÉRUM

- 10 ml skleněná lahvička s kapátkem
- 5 ml nosný olej (jojoba, meruňkový,...)
- 1 kapka Grapefruit
- 1 kapka Frankincense
- 1 kapka Vitamín E

Vše smíchejte. Aplikujte 2-3 kapky pod očnicový oblouk a jemně vklepávejte až se sérum vstřebá. V pokojové teplotě vám vydrží cca 1 týden, v ledničce až 1 měsíc.

15

DĚTI

RECEPTY PRO DĚTI

Děti, jejich tělo a duše, to je obrovský kus nepopsaného, čistého papíru. Přemýšlejte nad tím, co na ně aplikujete, čím je mažete či jaký šampon nebo zubní pastu používáte. Tím vším ten čistý list začínáte popisovat. A jak kvalitně, to ukáže čas. Ukažte dětem, že jsou i jiné cesty, jak podpořit zdraví, imunitu a péči o jejich tělo. Bez zbytečných toxinů a na bázi přírodních produktů. Níže je pár receptů, které doma používáme pravidelně.

SPREJ NA BOLÍSTKY

- 30 ml lahvička
- 20 ml filtrované vody
- 10 ml vilínové vody (či jiné květové vody)
- 10 kapek Lavender (Levandule)
- 5 kapek Frankincense (Kadidlo)
- 5 kapky Tea Tree
- 2 kapky Elemi

Vše smíchat, před každým použitím protřepat. Uchovávat na chladném a tmavém místě. Vydrží Vám cca 2 měsíce.

ROLLON IMUNITA

- 10 ml rollon
- 9 ml nosný olej
- 3 kapky Thieves (unikátní směs YL)
- 2 kapky Orange
- 1 kapka Skořice

Poměry esencí platí pro děti od 4 let. Smíchat vše, pořádně protřepat, nechat pár dní uležet. Potírejte 2-3x denně na pulsní body, hrudník, podél páteře či plosky nohou.

BALZÁM PRO PODPORU RESPIRACE

- 50 ml nádoba
- 30 ml oleje (jojobový, mandlový,...)
- 10g včelího vosku
- 10g bambuckého másla
- 15 kapek esenciálních olejů na podporu respirace (10 R.C., 10 Melrose nebo Tea Tree, 5 Pine, 5 Cypřiš)

Všechny složky mimo esence rozpusťte ve vodní lázni, odstavte, přidejte esence, důkladně promíchejte metličkou a ihned přelijte do čisté nádobky. Nechte vychladnout.

ROLLON NA BŘÍŠKO

- 10 ml rollon
- 9 ml nosný olej
- 5 kapek Digize (unikátní směs obsahuje Pelyněk, Anýz, Zázvor, Mátu, Jalovec, Fenykl, Citronovou trávu a Pačule)

Smíchat vše, pořádně protřepat, nechat pár dní uležet. Potírejte na místa pro pocit úlevy.

16

DOMÁCÍ WELLNESS

DOMÁCÍ WELLNESS

Vůně domova? Jaká je ta vaše? **Vůně v nás vyvolávají pocity, vzpomínky,** ať už příjemné či smutné. Aniž bychom si to uvědomovali, **ovlivňují naše podvědomí**. Například levandule v ložnici dokáže navodit zklidnění, vůně eukalyptu přináší pocit čistoty a grep či citron pocit svěžesti a síly. O to víc je obohacující, že esenciální oleje nepřináší jen příjemné aroma, ale také **mnohé blahodárné účinky díky vlivu na náš limbický systém v mozku,** který ovlivňuje **naše chování a emoce**. Zamyslete se nad tím, jak byste chtěli, aby právě Vaše děti vzpomínaly na vůni domova. Na domov plný škodlivé chemie a toxinů (ať už ze svíček či čisticích prostředků) nebo na domov plný čistých esencí z přírody? Rozhodnutí je jen na Vás.

OSVĚŽOVAČ NA TOALETU

- 100 ml lahvička s rozprašovačem
- 90 ml filtrované vody
- 5 ml Ethanolu
- 10 kapek Purification
- 10 kapek Lemon
- 8 kapek Spruce (smrk)
- 2 kapky Grep

Vše smíchat, před každým použitím protřepat. Uchovávat na chladném a tmavém místě. Vydrží Vám cca 2 měsíce.

TEPLO DOMOVA

- difuzér s ultrasonickým tělískem

Do nádržky s destilovanou vodou přidejte

- 2 kapky Frankincense
- 3 kapky Lavender
- 3 kapky Bergamot

Když se vám tato vůně bude líbit, připravte si ji rovnou do extra lahvičky ve větším množství. Pak už stačí 1-2 kapky hotové směsi do difuzéru a je hotovo.

OSVĚŽOVAČ PRÁDLA

- 100 ml lahvička s rozprašovačem
- 90 ml filtrované vody
- 5 ml Ethanolu
- 10 kapek Lavender
- 10 kapek Rosemary
- 5 kapek Cedarwood či Spruce

Vše smíchat, před každým použitím protřepat. Uchovávat na chladném a tmavém místě. Vydrží Vám cca 2 měsíce.

SPREJ PROTI PRACHU

- 500 ml lahvička s rozprašovačem
- 400 ml filtrované vody
- 10 ml rostlinného glycerinu (usnadní smíchání olejů a vody)
- 10 kapek Thieves
- 10 kapek Spruce
- 5 kapek Lemon
- 10 kapek Lemongrass

Vše smíchat, před každým použitím protřepat. Nastříkejte na povrch a setřete měkkou hadrou. Na temném, suchém místě vydrží cca 2 měsíce.

17

PŘÍRODNÍ
DOMÁCÍ
LÉKÁRNIČKA

PŘÍRODNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA

Stačí vám pár olejů a můžete si jednoduše sestavit domácí lékárničku na základech koncentrovaných esencí z přírody. Ale zdůrazňuji, že **základem je konzistence a preventivní péče na vašem osobním wellness.** Zázraky nepřichází přes noc, ani dvě. Posilujte svou imunitu pravidelně za využití esenciálních olejů. A k tomu neodmyslitelně patří dostatek pohybu, vyvážená strava a minimální vliv negativních emocí. Vypadá to možná složitě, ale jde jen o to, nastavit si nové rituály a udělat z nich zcela přirozenou součást vašeho životního stylu. Níže sdílím několik **oblíbených receptů pro podporu zdravého těla i ducha.**

ROLLON IMUNUTA

- 10 ml rollon
- 9 ml nosný olej
- 10 kapek R.C. (unikátní směs na respiraci)
- 8 kapek Eucalyptus Globulus
- 8 kapek Lemon
- 4 kapky Clove
- 4 kapky Cinnamon Bark (skořicová kůra)

Smíchat vše, pořádně protřepat, nechat pár dní uležet. Potírejte 3-5x denně hrudník a oblasti pro pocit úlevy. Nebo na pulsní body v době nutného zvýšení prevence imunity.

ROLLON NA NEDUHY

- 10 ml rollon
- 9 ml nosný olej
- 2 kapky Grep
- 2 kapky Orange (pomeranč)
- 2 kapky Tangerine (mandarinka)
- 2 kapky Oregano
- 2 kapky Tymián
- 1 kapka Winter Savory (saturejka)

Smíchat vše, pořádně protřepat, nechat pár dní uležet. Potírejte 3-5x denně oblast, která vás trápí nebo na pulsní body.

INHALAČNÍ TYČINKA

- Inhalační tyčinka s bavlněným válečkem
- esence dle potřeby (při ucpaných dutinách na váleček nakapejte pár kapek R.C., Peppermintu či Eucalyptu)

Doporučení na oleje, které by ve vaší domácí lékárničce neměly chybět (mimo ty ve Starter Kitu - viz kapitola 4): Tea Tree, Rosemary, Ylang Ylang, Clove, Cinamon Bark.

BALZÁM NA RESPIRAČNÍ POTÍŽE

- 50 ml nádoba
- 30 ml oleje (jojobový, mandlový,...)
- 10g včelího vosku
- 10g bambuckého másla
- 30 kapek esenciálních olejů na podporu respirace (10 R.C., 10 Melrose nebo Tea Tree, 5 Pine (Borovice), 5 Cypřiš)

Všechny složky mimo esence rozpusťte ve vodní lázni, odstavte, přidejte esence, důkladně promíchejte metličkou a ihned přelijte do čisté nádobky. Nechte vychladnout.

UŽITEČNÉ ZDROJE A ODKAZY

1. **S. Panton,** Essential Well Being, Penguin random House Canada Limited, (2019)
2. **E. Zielinski**, D.C., Healing Power of Essential Oils, Soothe Inflammation, Boost Mood, Prevent Autoimmunity, and Feel Great in Every Way. Harmony Books New York. (2018)
3. **Gestalten&authors,** The Essence - Discovering the World of Scent, Perfume and Fragrance, Gestalten, Berlin (2019).
4. **A. Koneczna,** Antifungální a antivirotické účinky přírodních látek - silice, Masarykova universita, Fakulta farmaceutická, (2020).
5. **D. Javorská**, Vliv esenciálních olejů na viry a bakterie, Universita Pardubice, Fakulta chemicko-technologická, (2017).
6. NAHA - National Association for Holistic Aromatherapy
7. Tisserand Institute, Essential Oils Safety Pages
8. Tajemství esencí - komunitní portál plný osobních zkušenosti běžných uživatelů esenciálních olejů.
9. Healthline.com - jeden z nejrychleji rostoucích informačních zdrojů o celostním zdraví. Mrkněte na jejich appky, podcasty či komunitu.

Tipy na e-shopy, kde nakoupíte potřebné lahvičky, rozprašovače, rollony, dózy, bambucká másla, ethanol a další potřebné suroviny:

www.ekokoza.cz
www.tvorivysvet.cz

esenciální oleje

to není trend, to je zivotní styl

Sharka Guiomar

www.petiteoillers.com
@petite_oilers