

# 144 MODURI RAPIDE SI MINUNATE DE A FOLOSI ULEIURILE ESENTIALE

## UZ INTERN

Toate uleiurile care au semnul + pe eticheta pot fi luate intern pentru ca sunt considerate suplimente. O aplicare = 2-4 picaturi. Aceste uleiuri pot fi puse în apa in sticla de sticla, pot fi adaugate in crema prajiturilor, in smoothies sau in capsule vegetale. Umple capsula cu ulei V-6 de la Young Living!

## TOPIC/UZ LOCAL

Majoritatea uleiurilor sunt ok de folosite direct pe piele. Intotdeauna testeaza o bucatica mica pe piele si observa daca pielea se inroseste sau te mananca. Daca se intampla asta doar foloseste ulei vegetal V-6 pentru a scade rata de absorbtie. NICIODATA nu folosi apa. Apa intensifica senzatia. Gandeste-te la o bomboana de mentă si cat de intens este gustul cand iei o gura de apa in timp ce ai bomboana in gura. Fiecare organism este diferit. Aplica cate un ulei pe rand, unul dupa altul. Cand aplici uleiuri care sunt noi, lasa 3-5 minute intre aplicari pentru a permite organismului sa reactioneze. Regula generala: cand aplici uleiuri esentiale pe tine sau pe altcineva pentru prima data, aplica 2 uleiuri simple sau 2 uleiuri in amestec unul dupa altul.

## AROMATERAPIE

Atunci cand pui 5-8 picaturi de ulei esential in diffuser/pulverizator, moleculele stau suspendate in aer timp de cateva ore. Nu ai un aromatizator? Ai nevoie de unul de la Young Living pentru ca toate celelalte de pe piata in amestec cu uleiurile esentiale de grad terapeutic, vor deveni neurotoxice. Nu ai un diffuser inca? Aplica 2 picaturi pe perna, pe canapea, pe covor. Fa un test pe o suprafata mica, care nu este la vedere, pentru a te asigura ca uleiul esential nu mananca substantele chimice.

## ULEIUL VEGETAL V-6

Este un amestec de 6 uleiuri vegetale: seminte de susan, de struguri, din miez de migdal dulce, din germeni de grau si seminte de floarea soarelui si ulei de masline. Este un ulei aprobat de toate bunicile si strabunicile noastre care puneau pe fata doar ce puteau manca.

## ORANGE+

1. Pune-l in prajituri, in clatite sau ciocolata alba de casa, in pasca, gogosi, cozonac, clatite cu branza, in banana pancakes, in cookies, briose, cheesecake.
2. Bea un pahar mare cu apa cu 1-2 picaturi de Orange. Atentie: paharul trebuie sa fie de sticla pentru ca uleiurile de citrice mananca substantele petrochimice din plastic.
3. Ia 2-4 picături sublingual pentru a te bucura de prezent.

4. Pune 2 picături în borcanelul de finetti.
5. Într-un pahar mare cu apă poți adăuga o linguriță de miere și o picătură de Orange și dă-l la copii în locul sucului din comerț plin de chimicale.
6. Pune 5-8 picături în difuzer pentru a alunga starea proastă.
7. Îți aduce aminte de Crăciun, de copilărie, oameni fericiți.
8. Preferatul copiilor când este pus în difuzer.
9. Aplică-l la talpa.
10. Pune-l în smoothies, milkshakes, limonade.
11. Poate fi inhiba creșterea celulelor care ne pot face rău.
12. Pune 5-8 picături în difuzer pentru o stare de bine generală.

## **FRANKINCENSE**

1. 2-4 picături pe temple și la ceafa te ajută să te concentrezi.
2. Pune 5-8 picături în difuzer pentru a eleva experiența ta spirituală din timpul rugăciunii.
3. Adăugă 1-2 picături în crema ta de zi pentru o față strălucitoare.
4. Difuzează 5-8 picături în timp ce faci exercițiu fizic.
5. Pune 2-4 picături într-o linguriță de V-6 și fă-ți un masaj la talpa după exercițiu fizic.
6. Inhalează direct din sticlă când ai nevoie de mai multă bucurie.
7. Adăuga 10 picături într-o lingură de ulei vegetal V-6 și folosește acest ser zilnic pentru hidratarea pielii.
8. Ajută pielea să fie mai netedă--fă o cremă din 10 picături de tămăie + 30 ml ulei vegetal V-6.
9. Adăuga 10 picături de tămăie într-o lingură de ulei de cocos și sare de baie și bucură-te de spa la tine acasă.
10. Pentru unghii strălucitoare și sănatoase adăuga 2 picături de Frankincense într-o linguriță de ulei vegetal V-6 și masează cuticulele și unghiile.
11. Lucrează mai deștept: pune 5-8 picături de Frankincense în difuzer și pulverizează pentru 15 minute. Te ajută să te concentrezi și să găsești soluții la provocările tale.
12. Rămăi pozitiv: ai nevoie de un răspuns urgent și inteligent la problemele tale? Pune 2-4 picături în palma și inhalează timp de 5 minute. Ia-ți o foaie și un pix lângă tine pentru că o să înceapă să-ți vină idei creative la proiectul la care lucrezi.

## LEMON

1. Improspateaza aerul: intr-un bol cu bicarbonat adauga 15 picaturi de Lemon si lasa bolul in baie.
2. Indeparteaza guma din par, de pe suprafete cu 2 picaturi de lemon.
3. Indeparteaza uleiul de masina de pe maini cu 2 picaturi de lemon.
4. Scoate petele de grasime cu 2 picaturi de lamaie.
5. Indeparteaza petele de creioane colorate cu 2 picaturi de lemon. Fa un test sa te asiguri ca uleiul nu mananca suprafata lucioasa.
6. Pastreaza fructele proaspete: umple un bol cu apa si pune 2-4 picaturi de lemon; lasa-le 10 minute si apoi scoate-le din apa si usuca-le cu un prosop de hartie.
7. Spala legumele: intr-un bol cu apa pune 2-4 picaturi de Lemon. Aduga legumele si lasa-le 10 minute. Cu un prosop de hartie sterge usor coaja.
8. Cand fructele incep sa capete un miros neplacut stropeste-le cu putina apa in care ai pus 2-4 picaturi de Lemon.
9. Sterge suprafata tocatoarelor cu 2 picaturi de lemon. Tot ce vei taia pe tocator va avea un usor gust de lamaie.
10. Inainte de a spala prosoapele de bucatarie, lasa-le peste noapte intr-un bol cu apa si 2-4 picaturi de Lemon pentru a le reimprospata culoarea si a le dezinfecta.
11. Dupa ce ai folosit toaleta publica, spala-te bine pe maini si pune 2 picaturi de Lemon in palme.
12. Casa ta miroase mai curat cand pui 2-4 picaturi de Lemon in aspirator.

## LAVENDER

1. Rasfata-te: pune 10 picaturi de lavanda intr-o lingura de ulei vegetal V-6 + sare de baie si bucura-te de spa la tine acasa.
2. Masaj al picioarelor: pune 2 picaturi de lavanda si fa-ti un masaj usor la talpa.
3. Fa liniste in ganduri: pune 2-4 picaturi de lavanda in palma si inhaleaza timp de 5 minute, concentrandu-te pe respiratie.
4. Ajuta pielea sa ramana neteda: adauga 10 picaturi de lavanda intr-o lingura de ulei vegetal V-6. Foloseste acesta reteta pentru a inlocui crema hidratanta din comert care e plina de chimicale.
5. Relaxeaza-te: cu 20 de minute inainte de culcare pune 5-8 picaturi de lavanda in diffuser. Fa din asta un obicei ca organismul tau sa stie exact ca atunci cand inhaleaza mirosul de lavanda, e timpul sa se relaxeze si sa se pregateasca de culcare.

6. Unghii care stralucesc: adauga 2 picaturi de lavanda la 1 lingurita de ulei vegetal V-6 si maseaza unghiile inainte de culcare. Dimineata te vei trezi cu unghii sanatoase, tu vei fi mai calma si organismul va fi odihnit.
7. Maseaza 2-4 picaturi de lavanda pe muschii tai inainte de a face exercitiu fizic sau cand trebuie sa mergi pe jos mai mult timp. In timp ce faci aceste exercitii observa cum stresul se disipeaza si te bucuri de o stare de bine generala.
8. Pune 2 picaturi pe perna inainte de a merge la culcare daca nu ai un diffuser inca.
9. Antiperspirant natural: pune 2 picaturi de lavanda in loc de antiperspirant.
10. Pentru buze crapate adauga o picatura de lavanda in putin ulei vegetal V-6 si maseaza buzele. Seara fa un masaj usor cu periuta de dinti.
11. Pentru hidratarea scalpului pune 2-4 picaturi de lavanda in samponul tau.
12. Creeaza serenitate: pune 1 picatura de ulei de lavanda la fiecare tampla din doua in doua ore pentru a te refocusa (atentie sa nu atingi ochii).

## PEPPERMINT

1. Aplica 2-4 picaturi pe muschi inainte si in timpul exercitiului fizic pentru un boost de energie.
2. Racoreste-te cu 2 picaturi de ulei de menta masate pe muschi, la ceafa.
3. Cand ai impresia ca organismul este foarte cald maseaza 2-4 picaturi la talpa.
4. Trezeste-te cu 2-4 picaturi de menta pe abdomen
5. Revitalizeaza scalpul: adauga 2 picaturi de menta in sampon pentru un boost de energie.
6. Pentru dupa-amiezile cand esti la birou si nu-ti poti permite sa tragi un pui de somn: maseaza 2 picaturi la frunte sau pe scalp (atentie sa nu atingi ochii cu mana).
7. Sustine concentrarea/invatatul: pune 5 picaturi de menta in diffuser cand faci temele sau cand lucrezi la birou pentru a te ajuta sa te concentrezi si sa fii mai exact.
8. Te ajuta sa-ti amintesti lucruri: maseaza o picatura de menta sub nas pentru a te ajuta sa te aduni.
9. Pentru gandacii de bucatarie, furnici: pune 2 picaturi de menta pe o discheta demachianta exact in locul unde intra ei.
10. Pentru eliminarea gazelor de vopsea pune o sticla de 15 ml de menta in 20 de kilograme de vopsea.
11. Pune 4-5 picaturi de menta in 120 ml de apa si stropeste plantele pentru a scapa de insecte daunatoare.
12. Pune 2-4 picaturi pe dischete demachiante si pune-le in dulapuri, in boxa, in debara si in garaj.

## PURIFICATION

1. Improspateaza aerul: pune 5-8 picaturi in diffuser pentru a scoate mirosul neplacut de mancare inainte de a veni musafirii.
2. Gurile de aeresire: pune 2-4 picaturi de Purification pe o discheta demachianta si pune-o in gurile de aeresire de la calorifer, de la aerul conditionat de la hotel sau spatii inchise.
3. Respira cand calatoresti: pune 2-4 picaturi in palma si inhaleaza timp de 5 minute cand zbori cu avionul pentru a-ti da un boost de oxigen la creier si a nu inspira aerul care este recirculat in avion.
4. Elimina mirosurile neplacute din adidasii: pune 2 picaturi pe 2 dischete demachianta si baga-le in papuci. Lasa-le acolo peste noapte.
5. Umidificator: in loc sa pui picaturile intr-un diffuser, pune 2-4 picaturi pe o discheta demachianta si pune discheta pe umidificator pentru a reimprospata aerul din incapere.
6. Alunga insectele: cand iesi afara foloseste 2-4 picaturi de Purification in loc de parfum și nu o sa fii deranjata de tot felul de muste si musculite.
7. Pune 2-4 picaturi de Purification pe pernuta la catelul tau pentru a elimina mirosurile neplacute.
8. Curata aerul: umple diffuserul cu apa pana la demarcatie si pune 5-8 picaturi de Purification. Lasa diffuserul sa mearga in baie, in zonele in care ai mucegai, in garaj, in boxa, in masina!
9. Revigoreaza-te cu 2-4 picaturi de Purification in gelul tau de dus.
10. Cand copiilor li se face rau si nu ajung pana la baie, poti sa stergi imediat cu 2-4 picaturi de Purification si camera va mirosi ca noua.
11. Intr-o sticla cu pulverizator, adauga 2-4 picaturi in 120 ml de apa și dezinfecteaza toate suprafetele din casa. Poti sa-l adaugi si in produsul de curatat universal, Thieves Household Cleaner, si sa-l folosesti pentru a sterge geamurile.
12. Cand cei mici au Educatie Fizica pune în rucsacul lor o discheta demachianta pe care picuri 2-4 picaturi de Purification.

## PANAWAY

1. Stimuleaza circulatia: aplica 2-4 picaturi la incheieturi sau pe piept.
2. Sustine frumusețea pielii: pune 2-4 picaturi PanAway in crema ta de corp.
3. Pentru un plus de energie maseaza o picatura pe temple, frunte si ceafa.
4. Revigoreaza-te cu un masaj la talpa: intr-o lingura de ulei vegetal V-6 pune 2-4 picaturi de PanAway.
5. Daca dimineata te trezești cu degete reci, maseaza 2-4 picaturi de PanAway pe muschi si incheieturi. Dilueaza cu ulei vegetal V-6 daca pielea este sensibila.

6. Pentru a incalzi spatele aplica 2-4 picaturi pe coloana.
7. Trezeste-te cu o baie revigoranta, in gelul tau de dus pune 2-4 picaturi de PanAway.
8. E dupa-amiaza si nu iti permiti sa tragi un pui de somn? Aplica 2-4 picaturi la temple, fa un masaj usor al scalpului pentru un plus de energie.
9. Maseaza 2 picaturi de ulei PanAway la nivelul templelor cand esti blocat in trafic sau in spatii aglomerate si zgomotoase
10. Fa o sare de baie relaxanta: adauga 10 picaturi PanAway intr-un bocan cu sare Epsom sau sare mare. Adauga 2 linguri in apa calda si bucura-te de spa la tine acasa.
11. Dupa o zi lunga acasa sau la serviciu: fa un masaj usor la talpa cu 2-4 picaturi de PanAway. Te vei relaxa si vei dormi mai bine noaptea!
12. Racoreste pielea dupa exercitiu fizic cu 2-4 picaturi de PanAway pe muschi, pe umeri!

## **STRESS AWAY**

1. Calmeaza: maseaza 2-4 picaturi la ceafa, temple, piept, umeri, incheieturi.
2. Linistitor: pune 5-8 picaturi in diffuser si lasa-l sa-l functioneze timp de 30 de minute. Inchide si apoi reporneste-l dupa 30 de minute.
3. Echilibru emotional: aplica 4 picaturi pe gat, temple, piept.
4. Compasiune: aplica 4 picaturi la inima pentru a imbunatati sentimentul de compasiune si sensibilitate fata de cei din jurul tau.
5. Relaxare: pune 5-8 picaturi in diffuser.
6. Masaj de relaxare: adauga 2-4 picaturi de Stress Away intr-o lingura de ulei vegetal V-6 si sa-ti un masaj usor la talpa pentru a te relaxa dupa o zi plina.
7. Tine unul dintre sticlele de Stress Away pe noptiera. Inainte de a pune capul pe perna si a stinge lumina, pune 2 picaturi pe perna pentru un somn fara griji.
8. Limpezeste-ti gandurile cu Stress Away: pune 2-4 picaturi in palma, fa palmele cauz si inhaleaza timp de 5 minute. Chiar inainte de a ajunge la 5 minute o sa-ti vina idei creative cum sa rezolvi problemele cu care te confrunti.
9. Pregateste copiii pentru culcare: pune 5 picaturi de Stress Away in diffuser inainte ca ei sa se bage in pat. Fa din asta o rutina si vei observa cum ei vor dormi mai bine noapte si tu la fel.
10. Treci mai usor prin tot ce ai de facut zilnic: inlocuieste parfumul plin de chimicale cu Stress Away si o sa zbori prin zi chiar daca vei avea multe lucruri de facut.
11. Scapa de frustrare: maseaza 2-4 picaturi la inima si la talpa cand realizezi ca ai nevoie sa te calmezi inainte de a actiona!

12. Fa o sare de baie: intr-un borcan de sare mare pune 10-15 picaturi de Stress Away. Inainte de a te baga in cada pune 2 linguri din acest amestec pentru o experienta de spa.

## THIEVES

1. Un mediu plin de pace: pune 5 picaturi in diffuser si lasa-l sa functioneze timp de 30 de minute. Fa pauza 30 de minute, apoi reporneste-l.
2. Invigoreaza picioarele: maseaza 2 picaturi de Thieves la talpa.
3. Improspateaza bucataria: pune 5-8 picaturi de Thieves in diffuser pentru a elimina mirosurile neplacute si a mentine o atmosfera calda.
4. Reimprospateaza baia: pune 2-4 picaturi in diffuser si lasa-l sa functioneze dupa fiecare data cand mergi la baie.
5. Fa o pudra pentru covor: reimprospateaza covorul adaugand 10 picaturi de Thieves la o cana cu bicarbonat. Combina ingredientele foarte bine si presara pe covor cu 10-15 minute inainte de a aspira.
6. Frigider: adauga 10 picaturi de Thieves intr-un bol cu bicarbonat. Lasa-l peste noapte sa absoarba mirosurile neplacute din frigider.
7. Face bine la gat: dilueaza 2 picaturi de Thieves cu 2 picaturi de ulei vegetal V-6 si aplica pe gat de fiecare data cand apare un disconfort.
8. Improspateaza casa: intr-o sticla cu pulverizator pune 4 picaturi de Thieves. Umple restul cu apa si pulverizeaza pe veceu, chiuveta si manere.
9. Ai miros de mucegai sau orice alt miros neplacut in casa, in boxa, in garaj? Pune 8-12 picaturi de Thieves in diffuser si lasa-l sa functioneze.
10. Ai mucegai pe pereti? Pune 2-4 picaturi de Thieves pe o carpa umeda si sterge locul respectiv de 3x/zi.
11. Spala-te pe dinti: in loc de pasta de dinti plina de chimicale, poti folosi 1 picatura de Thieves pe periuta de dinti si sa te speli cum ai face cu orice alta pasta. Dimineata te vei bucura de o respiratie frumoasa si parca cu mai mult loc in gura!
12. Incalzeste mainile si picioarele cu 2-4 picaturi de Thieves. Daca ai pielea sensibila dilueaza cu ulei esential V-6. Uleiul vegetal scade rata de absorbtie a uleiului esential.

## DIGIZE

1. Burtica fericita: aplica 2-4 picaturi dupa fiecare masa principala pentru a te bucura de o digestie buna.
2. Adauga 2-4 picaturi de DiGize intr-o lingurita de ulei vegetal V-6 si fa un masaj abdominal pentru a ajuta bolul alimentar sa ajunga in anus. Masajul se face incepand din partea dreapta, cu miscari circulare.

3. Aplica 2-4 picături în palma și inhalează timp de 5 minute. Se spune că dacă nu-ți place mirosul, ai nevoie de acel ulei!
4. Nelipsit din concediu: ia-l cu tine peste tot unde mergi în vacanță pentru că nu știi cum este pregătită mâncarea ta și nimeni nu-ți garantează că orice mănânci o să-ți facă bine.
5. Fa o cură de DiGize de 4x/an cu întreaga familie. Aplica de 1-3x/zi timp de 21 de zile cu pauză sâmbătă și duminică.
6. Porneste la drum cu un Aromatizator USB pentru mașină și profită de acest miros relaxant. Unora le miroase a ciocolată.
7. Dacă ai sensibilitate la gluten și mănânci ceva ce nu ți-a picat bine la stomac, aplica imediat 2-4 picături de DiGize pe abdomen și vei observa o îmbunătățire imediată.
8. Pentru cei cărora nu au impresia că acest ulei miroase a sosete nesplătate, ci a ciocolată sau a lemn dulce, pune 5-8 picături în difuzor și relaxează-te cu acest miros picant, exotic.
9. Este calmant pentru stomac.
10. DiGize este un amestec de Tarhon, Ghimbir, Menta, Ienupar, Lemongrass, Anise și Patchouli, un amestec care a fost gândit pentru funcționarea optimă a sistemului digestiv.
11. Este primul ulei la care să te gândești când ești deranjat la burta.
12. Pentru copii, diluează 1 picătură cu ulei vegetal V-6 și aplica pe burtică.

## **COPAIBA**

1. Ajută la crearea unei atmosfere relaxante.
2. Este un ulei care se folosește cu succes în produsele cosmetice.
3. Pentru a curăța fața pune 2-4 picături în fondul de ten.
4. Are proprietăți de hidratare. Pune 2-4 picături în crema ta de zi și de noapte și pielea ta te va răsplăti cu aprecierea celor din jur.
5. Este relaxant. Poți să faci o cremă din 10 picături de Copaiba + 30 ml ulei vegetal V-6 și să o aplici pe talpă, pe picioare după o zi grea acasă sau la serviciu.
6. Relaxează mușchii după exercițiu fizic. Aplica 2-4 picături de Copaiba pe mușchi înainte de a ieși de la sală.
7. Este calmant pentru trup.
8. Pune 5-8 picături în difuzor pentru a te ajuta să te relaxezi.
9. Reduce apariția petelor.
10. Aplicat pe piele promovează aspectul tineresc, radiant al tenului, al gâtului. Fața începe la sani, nu la barbă.



11. Creeaza un ulei natural pentru barba cu Copaiba, ulei vegetal V-6 si Northern Lights Black Spruce sau uleiul de menta.
12. Pune 2-4 picaturi in gelul tau de dus pentru a te revitaliza dupa o zi obositoare.

## **R.C.**

1. Este un amestec puternic din Spruce, Cypress, și alte trei tipuri de Eucalyptus ( E. globulus, E. radiata, și E. citriodora ).
2. Aplica local pe muschi 2-4 picaturi inainte, in timpul sau dupa antrenamentul tau la sala.
3. Aroma R.C.-ului te motiveaza sa mergi inainte, sa perseverezi.
4. Poate inlocui cu succes parfumul tau plin de chimicale.
5. Combina uleiul vegetal V-6 cu 2-4 picaturi de R.C. pentru un masaj revigorant.
6. Aplica 2-4 picaturi de R.C. pe piept inainte de a iesi din casa dimineata. Mirosul te va ajuta sa fii mai concentrata atunci cand iti incepi ziua.
7. Promoveaza un somn odihnitor cand pui 5-8 picaturi in diffuser inainte de culcare.
8. Creeaza o experienta invigoratoare cand este adaugat in gelul tau de dus in fiecare dimineata.
9. Oferă o senzatie racoritoare cand este aplicat pe piele.
10. Cand faci exercitii fizice sau ai de lucru mult, aplica 2-4 picaturi pe piept pentru o respiratie profunda.
11. Poate fi difuzat in timpul sezonului rece.
12. Pune 5-8 picaturi in diffuser pentru o respiratie profunda, din diafragma. Plamanii tai iti vor multumi.

## **INVATA MAI MULTE ...**

Acestea sunt doar cateva din beneficiile acestor uleiuri. Si aceste uleiuri sunt doar cateva din colectia de uleiuri oferita de Young Living. Revin-o catre mine sa aflu ce altceva mai avem si sa discutam despre reducerea pe care poti sa o primesti si recompensele lunare cand folosesti produsele Young Living.