

# **Uleiurile esentiale din Premium Starter KIT**

## **Cuprins**

a) Difuzerele si Difuzarea de uleiuri esentiale .....Pagina 2

b) Uleiuri esentiale in amestec

1. Thieves .....pagina 6
2. R.C.....pagina 9
3. Purification.....pagina 12
4. Digize.....pagina 16
5. Blue Relief .....pagina 19
6. Stressaway .....pagina 22

c) Uleiuri esentiale simple.

1. Frankincense (tamaia ) .....pagina 25
2. Copaiba .....pagina 28
3. Lavanda .....pagina 30
4. Peppermint ..... pagina 34
5. Lemon.....pagina 38

## a) **Difuserele si Difuzarea de uleiuri esentiale**

Prezentam un maraton de informații, în care o sa aflam despre Kitul Starter, ce sunt uleiurile esențiale și despre proprietățile pe care le are utilizarea unui difuser in căminele noastre .

În prima fază, astăzi doresc să avem ca principal subiect :  
DIFUSERELE și DIFUSAREA.

De ce sa difuzezi uleiuri esențiale periodic?

Te vei bucura de un tratament relaxant chiar la tine acasa, fara cheltuieli prea mari. Trebuie doar sa alegi un ulei esential si o aroma care ti se potriveste .

Avantaje:

- Împrospatarea naturala a atmosferei si eliberarea unui miros placut. Mirosul neplacut, cum ar fi cel de tutun, este eliminat.
- Particulele de praf sunt indepartate sau depunerea lor este impiedicata.
- Ajuta la eliminarea stresului si contribuie la o stare echilibrata mentala si fizica.
- Imbunatateste calitatea somnului.
- Reduce starea de oboseala, creste capacitatea de concentrare si nivelul de energie.
- Se dovedeste util in prevenirea alergiilor, elimina acarienii si are efect antibacterian! Foarte utila este difuzarea in aceasta situatie!

- Micro-particulele de apa atomizata pot elimina electricitatea statica si pot reduce radiatiile ecranului computerului.
- Aparatul transforma apa in micro-particule pentru a hidrata si reface calitatea aerului pe care il respiram, ceea ce ajuta la atenuarea simptomelor de raceala si gripa si a congestiei nazale.
- Piele sanatoasa, uleiurile diluate si imprastiate pe piele pot reduce acneea, celulita, inflamatiile de la intepaturile de tantari sau muscaturi de insecte, reducand perioada necesara de vindecare a pielii.
- Creste umiditatea aerului si astfel protejeaza si hidrateaza pielea.

Amestecul de apa si ulei esential va fi vaporizat in aer sub forma de vapori reci, in acest mod conservandu-se proprietatile terapeutice ale uleiurilor esentiale.

Microparticulele rezultate vor purifica aerul din orice incapere si vor fi absorbite de catre organism atat prin piele cat si prin respiratie, aducandu-ne beneficii multiple starii de sanatate!

Difuzerele pentru aromaterapie sunt perfecte pentru dormitor, camera de zi, birou, camera pentru copii, hotel, spa, chiar si în masina.

Și dispunem de o gamă atât de variată de Difuzoare !!



Difuzarea uleiurilor esențiale:

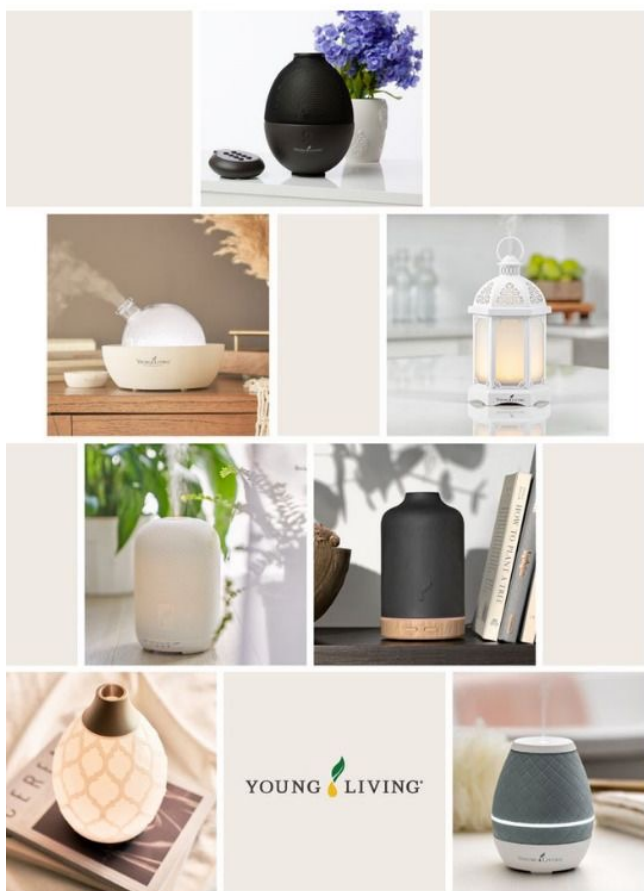
- ușurează respirația
- calmează și tratează tusea
- calmează și liniștește bebelușii
- reduce anxietatea

Câteva beneficii ale difuzării sub o formă mai vizuală:

Beneficiile



difuzării



1. Conferă un somn odihnitor
2. Susține sistemul imunitar
3. Umidifică aerul
4. Sprijină echilibrul emoțional
5. Ajută la concentrare și memorie
6. Îmbunătățește sistemul respirator
7. Relaxează trupul și mintea
8. Reduce praful
9. Ține insectele la distanță
10. Purifică aerul

## **Continuam maratonul de informatii împreuna, luând fiecare ulei in parte și punctând aspectele cele mai esențiale**

### **1. THIEVES**



Primul ulei din kit pe care as vrea sa-l prezint este THIEVES un blend de uleiuri esențiale de nelipsit in familie , mai ales că are rezultate atât de frumoase și in privința copiilor.

Este un ulei fierbinte așa ca se evita utilizarea lui la Bebeluși inainte 4-6 luni !!În general se utilizează împreună cu un ulei vegetal purtător .

Are in componenta sa:

- cuișoare
- scorțișoara
- lămâie
- eucalipt
- rozmarin

Ce am face noi fara Thieves ?

- Unul din uleiurile favorite a familiei noastre , deoarece are un rol foarte important pentru imunitate!!
- Are rolul de a alunga microbii, infecțiile, susține imunitatea ... pe scurt e de nelipsit !!
- Young Living a creat întreaga gamă pentru curățenie cu acest blend Thieves.
- Acesta este un amestec foarte uimitor de uleiuri esențiale cu beneficii antivirale, antiseptice, antibacteriene și antiinfecțioase.
- A fost formulat din cercetări bazate pe legende.

### **Vă las sa cititi și LEGENDA ACESTUI ULEI (cu cei 4 hoți)**

- A existat un grup de hoți din secolul al XV-lea care au folosit uleiuri pentru a evita contractarea ciumei în timp ce au jefuit cadavrele morților și pe moarte. Când au fost reținuți, hoții au fost forțați să spună secretul lor și au dezvăluit formula ierburilor, mirodeniilor și uleiurilor pe care le foloseau pentru a se proteja în schimbul unei pedepse mai îngăduitoare.
- Studiile efectuate la Universitatea de Stat Weber (Ogden, UT) în cursul anului 1997 au demonstrat puterea de ucidere a acestor uleiuri uimitoare împotriva microorganismelor în aer.
- Analiza a arătat că, după 10 minute de difuzie "hoților"(Thieves) în aer, a existat o reducere de 82% a bioaerazolului organismului gram pozitiv, o reducere cu 96% a bioaerazolului organismului gram negativ și o reducere cu 44% a bioaerazolului (Chao SC și colab. ., 1998).

O să las mai în detaliu fiecare componentă a acestui prețios blend THIEVES:

- Cuișoarele (*Syzygium aromaticum*) este unul dintre cele mai antimicrobiene, antiseptice, antifungice, antivirale și antiinfecțioase din toate uleiurile esențiale.
- Lămâie (*Citrus limon*) are proprietăți antiseptice și conține compuși care amplifică imunitatea. Promovează circulația, formarea leucocitelor și funcția limfatică.
- Scoarță de scorțișoară (*Cinnamomum zeylanicum*) este una dintre cele mai puternice antiseptice cunoscute și este puternic antibacteriană, antivirală și antifungică.
- Eucalipt Radiata (*E. radiata*) este antiinfecțios, antibacterian, antiviral și antiinflamator.
- Rozmarin (*Rosmarinus officinalis* CT cineol) este antiseptic și antimicrobian. Este foarte important în ingredientul cheie pentru medicamente antiseptice.

Și nu se poate să nu vin cu câteva specificații mai practice :

THIEVES cel mai BUN ulei pentru IMUNITATE, sistem respirator, purificarea aerului de virusi, alunga și tine la distanță de tine microbii, infecțiile, susține imunitatea, bun la raceala și gripa, febra, gat inflammat, herpes, bronșită, dureri de gat, roșu în gat, tuse, îndepărtează mușchiul de pe pereți, încălzește mâinile și picioarele prin stimularea circulației sangvine, îndepărtează mirosurile neplăcute din frigider.



## 2. R.C (Respiratory congestion)



Așa cum am stabilit, continuăm maratonul de învățare, acumulând informații noi .

Și uleiul pentru ziua de astăzi este R.C. : un blend de uleiuri esențiale care are abrevierea ”Respiratory congestion” adică “Congestie respiratorie”, exact cum l-am putea defini mai bine, întrucât ajută în atâtea situații legate de sistemul respirator .

### Ce conține ?!

Fiind special formulat de Gary Young, este un amestec puternic ce are în compoziție 3 tipuri de Eucalipt :

- E. Globulus
- E. Radiata
- E. Citriodora
- alături de:
- Mirt
- Pin
- Măghiran (marjoram)

- Lavandă
- Chiparos
- Molid negru
- Mentă (mentha piperita)

Având o compoziție complexă și puternică , se afla în lista uleiurilor care se utilizează cu precauție la Bebeluși pana in vârsta de 4-6 luni .

In continuare, las beneficiile fiecărui ulei din componenta acestui blend:

R.C. este un ulei esential amestec care contine alte 10 uleiuri esentiale:

- Myrtle / Mirt - sprijina sistemul respirator si ajuta in cazuri de tuse cronica si tuberculoza. Este potrivit pentru utilizari in caz de tuse si dureri ale pieptului la copii. Este un decongestionant al sinusurilor si amelioreaza infectiile gatului.
- Eucalyptus Globulus – S-a dovedit a fi un puternic antimicrobian si un eliminator de germeni. Este expectorant, mucolitic, antibacterian, antifungic, antiviral și antiseptic. Reduce infectiile din gat si plamani, cum ar fi rinofaringita, laringita, gripa, sinuzita, bronsita si pneumonia.
- Marjoram / Maghiran sustine sistemul respirator si reduce spasmele. Este anti-infectios, antibacterian si antiseptic.
- Pine / Pinul deschide si dezinfecteaza sistemul respirator, in special la nivelul tractului bronsic. Acesta a fost folosit inca din timpul lui Hippocrate pentru a sprijini functia respiratorie si lupta impotriva infectiilor.
- Potrivit lui Daniel Penoel, MD, pinul este unul dintre cele mai bune uleiuri pentru bronsita si pneumonie.

- Eucalyptus Citriodora decongestioneaza si dezinfecteaza sinusurile si plamanii. Este anti-inflamator, anti-infectioas, si antispastic.
- Lavender / Lavanda este antispastic, hipotensiv, anti-inflamator, si antiseptic.
- Cypress / Chiparos promoveaza circulatia sangelui si a fluxului limfatic. Este anti-infectios, antibacterian, antimicrobian, mucolitic, antiseptic, revigorant si relaxant.
- Eucalyptus Radiata este anti-infectios, antibacterian, antiviral, expectorant si anti-inflamator. Are o actiune puternica impotriva bronsitei si sinuzitei.
- Spruce / Molidul ajuta sistemul respirator si nervos. Este anti-infectios, antiseptic si anti-inflamator.
- Peppermint / Menta este un puternic decongestionant nazal si pulmonar, cu proprietati antiseptice. Deschide pasajele nazale, reduce tusea, imbunatateste fluxul de aer la plamani si distruge bacteriile din aer, fungii si virusii.

#### Moduri de utilizare ale Uleiului Esential R.C. :

- Se difuzează, se inhaleaza direct.
- Se aplica pe piept, gat, si pe zona sinusurilor.
- Se aplica impreuna cu o compresa calda sau in masajul Raindrop.
- Se dilueaza conform varstei.
- Se pun 4-8 picaturi pe bile de bumbac, care se plaseaza la gurile de aerisire.
- Difuzarea amestecului RC ajuta la decongestionarea si calmarea simptomelor alergice, cum ar fi tuse, dureri de gat, congestia plamanilor.
- Poți face o inhalatie cu apa clocotita si 2-3 pic RC.

- Poate ajuta la dizolvarea pintenilor calcaneeni (ciocurilor) cand este aplicat topic
- O picatura aplicată într-o lingurița de bicarbonat poate fi folosită pe zona subrațului pentru absorbția mirosului.
- Contribuie la un somn fără zgomot, dacă există probleme cu sforăitul.
- **Atentie: Poate cauza iritații ale pielii persoanelor cu pielea sensibilă; evitați contactul cu ochii!**
- În caz de contact accidental, puneți câteva picături de ulei vegetal și mergeți la doctor dacă e necesar!
- Niciodată nu folosiți apa pentru a dilua sau a clăti.

### 3. PURIFICATION



Dorința mea este sa continuiam seria de informatii, iar uleiul de pe lista noastră astăzi este Purification, un amestec de uleiuri esențiale de valoare superioară.

Ca precauție, se evita utilizarea lui in sarcina și la bebeluși pana la 4 luni de viață!

### Proprietati:

- antiviral, anti-infecțios, antiseptic, imuno-stimulant, dezinfectant, insecticid, agent de curățare, neutralizant al veninului de la înțepături de insecte.

### Ingredientele blendului Purification:

- Mirt/Myrtle
  - Are proprietati antiseptice, antibacteriene, decongestionante.
  - Oxigeneaza si elimina mucusul din sistemul respirator.
  - Oferă un tratament bland atacurilor de astm si problemelor respiratoril pentru copii.
  - Are efect sedativ, ceea ce il face eficient in tratarea insomniel si a sistemului nervos.
  - Nu este iritant, nu creaza sensibilitate si de aceea este potrivit pentru copiii si batranii care au probleme respiratorii, boli cronice ale plamanilor, raceli, infectii.
  - Decongestionant pentru prostata.
- Rozmarin/Rosemary
  - Are proprietati antiseptice si
- anti-infecțioase.
  - Ne ajuta sa depasim oboseala mentala, stimuleaza memoria si ne deschide mintea constienta.
  - Studiile au descoperit ca acest ulei mareste atentia, reduce anxietatea, amplifica abilitatile analitice si mentale.

- Arbore de ceai/Tea tree: antibacterian, antifungic, antiseptic, antiparazitic si anti inflamator.
- Lamaita/Citronella: antiseptic, antibacterian, antispasmodic, anti-inflamator, insecticid, tine insectele la distanta.
- Lavanda/Lavander:
  - Eliberează spasmele musculare, durerile luxaxiilor, durerile de cap, inflamațiile, anxietatea, arsurile, problemele ale pielii gen psoriasis.
  - Ajută în privința crampelor menstruale.
  - Previne cicatricile si vergeturile.
  - Este hipotensiv, anti-infectios, anticoagulant, analgesic, antispasmodic, camant.

Și acum câteva utilizări practice, încât Purification este un blend extrem de versatil !

- Se poate folosi direct pe piele pentru curățarea și calmarea înțepăturilor și mușcăturilor de albine , păianjeni , viespi, furnici și a zgarieturilor
- De asemenea tine țânțarii la distanță dacă este aplicat pe încheieturi, brațe, picioare și in păr.
- Prin pulverizare purifica aerul, neutralizare mirosurile neplăcute de mucegai, respectiv de fum.
- Se aplica pe slip/absorbantul de bumbac pentru cazurile de infecție urinară.
- In situația amigdalitelor inflamate se masează gâtul cu 2 picături in zona lor odată la 4 ore.
- Se poate pune pe bile de bumbac in apropierea ventilatorului de casa, de mașina sau al camerei de hotel.

- Poți picura Purification pe filtrul de la aspirator pentru a se dispersa un miros plăcut în timp ce aspiri casa.
- Pe o bila de bumbac se aplica câteva picături, apoi se pune în uscătorul de haine pentru a îmborsă și a conferi parfum hainelor tale.
- Pune 1-2 picături de Purification pe o dischetă demachiantă pe care o așezi în dulapul cu pantofi, iar astfel se neutralizează mirosul ce poate apărea.

Recapitulând puțin, zilele acestea am reușit să discutăm despre 3 blend-uri de bază prezente în kitul starter de început:

- Thieves
- R.C.
- Purification

Sunt uleiuri cu utilizare ridicată, încât pot fi folosite pentru atât de multe situații comune cu care se confruntă o familie (cine nu a reușit să citească despre compoziția și utilitatea lor practică, informațiile sunt doar puțin mai sus).

## 4. DIGIZE



Am ajuns la un următor blend prezent în kitul nostru, și anume Digize, cel mai potrivit pentru problemele legate de partea digestivă și burtica copiilor.

Digize are în componență:

- Tarhon
- Ghimbir
- Mentă
- Ienupăr
- Fenicul
- Lămâiță
- Anason
- Patchouli

Utilizările cele mai frecvente pentru Di-Gize: indigestie, constipație, diaree, aciditate, discomfort digestiv, paraziți, fiere leneșă, gastrită, crampe stomacale, paraziți, candidoză, inflamatie cronică a stomacului, colon iritabil, otrăvire cu mâncare, drenaj limfatic, balonări, vărsături, rău de mișcare, fiind un excelent suport pentru sistemul tău digestiv.

NU se folosește în timpul alăptării, întrucât menta din compoziție poate conduce la scăderea lactației.

Și detaliile pentru uleiurile din compoziția blend-ului Di-Gize sunt următoarele:



- Ulei esențial de mentă - Uleiul esențial de mentă susține organismul prin digestia normală, promovează funcția intestinală sănătoasă și confortul sistemului gastrointestinal și susține intestinele. Inhibă durerea, mărește efectul celorlalte uleiuri esențiale, inhibă senzația de foame și reduce răul de mișcare.
- Ulei esențial de lămâiță - Uleiul esențial de lemongrass ajută la îmbunătățirea circulației sângelui și trezește sistemul limfatic, crescând fluxul de oxigen. Sprijină sistemul digestiv al corpului. Reduce senzația de foame.
- Ulei esențial de ienupăr – Uleiul esențial de ienupăr poate ajuta să susțină corpul prin detoxifierea ficatului și pentru abilitățile sale de curățare a rinichilor. De asemenea, susține sistemul urinar.
- Ulei esențial de paciuli - Uleiul esențial de paciuli are o aromă sedativă care vă poate ajuta corpul să elimine toxinele. Este folosit im retenția de apa și pentru a reduce senzația de foame.
- Ulei esențial de ghimbir - Uleiul esențial de ghimbir este de susținere în întregul sistem digestiv. Aromă sa caldă și condimentată calmează, mângâie și echilibrează disconfortul digestiv. Datorită naturii sale liniștitoare și calmante, poate reduce greața ocazională. Are proprietăți laxative, anestezice și antiinflamatoare.
- Ulei esențial de fenicul – Uleiul esențial de fenicul are beneficii documentate care datează de la vechii egipteni. Este stimulator pentru sistemele circulator, glandular, respirator și digestiv. Ajută în mod specific tractul digestiv prin sprijinirea ficatului. Prezintă proprietăți antiparazitice, antiseptice, diuretice și analgezice.
- Ulei esențial de tarhon – Uleiul esențial de Tarhon este un stimulent digestiv. Ajută la reducerea flatulenței, calmează digestia nervoasă și reduce poftele emoționale. Este antiparazitar.

- Ulei de anason – Anasonul este folosit pentru a calma și întări sistemul digestiv, având proprietăți analgezice, diuretice și antispasmodice.

Și cum ne-am obișnuit că fiecare ulei are utilizări practice, iată câteva dintre ele pentru Di-Gize:

- Se poate difuza pentru un miros bogat și calmant.
- Pune 1-2 picături în palmă și aplică-l pe abdomen, în jurul buricului, în caz de disconfort.
- Adaugă 1 picătură la un ml de ulei purtător și aplică pe abdomen pentru a susține sentimentele de bine în timpul ciclurilor naturale ale femeilor și pentru a calma crampele menstruale.
- Pentru mamele însărcinate, se diluează foarte bine și se aplică pe lobii urechii pentru grețurile matinale.
- Ajută la eliminarea paraziților când este masat pe burtica copiilor sau luat în capsula de către adulți.
- Poate fi folosit pentru a preveni problemele digestive punând 2 picături în jumătate de pahar de apă și se bea înainte de mâncare când se călătorește.
- Ajută la combaterea Candidiei prin utilizarea în capsula vegetală.
- Înainte de călătorii se poate aplica pe piept și inhala din palme.
- Contribuie la decongestionarea și curățarea prostatei folosit în capsula vegetală.
- Se masează pe talpi și picioare de jos în sus diluat pentru drenarea limfei.

## **5. BLUE RELIEF**



Seria de aprofundare a cunoștințelor continuă!

Azi vreau să vă vorbesc despre blendul Blue Relief, uleiul detensionării și ameliorării durerilor.

Acesta înlocuiește binecunoscutul PanAway. Ingredientele comune sunt cuișoarele și menta.

Lista completa de ingrediente:

- Copaiba
- Bergamotă
- Cuișoare
- Mentă
- Iarbă de limon (citronella)
- Mușețel german
- Ghimbir

Formulat prin această selecție de 7 uleiuri esențiale, Creează pe piele o senzație de cald-rece cu acțiune rapidă de ameliorare a durerilor.

Pentru că are menta în compoziție, se va evita folosirea sa de către mamicile care alăptează, astfel încât să nu aibă loc micșorarea lactației.

Și acum proprietățile detaliate ale ingredientelor ce compun blendul Blue Relief:

- Menta/Peppermint: proprietati anti-inflamatorii, antispamotice, antiseptice, analgezice(calmeaza durerea). Alina, racoreste, dilata sistemul respirator. Studiile au aratat ce prin inhalare directa creste agerimea mentala cu 28%. Amplifica efectul celorlalte ingrediente. Este folosit pentru dureri articulare și musculare asociate cu entorse, artrita reumatoidă.
- Cuisoare/Clove: prezintă proprietati antiinflamatorii, antiseptice, anestezice, antimicrobiene si anti-infectioase. Este cel mai puternic antioxidant cunoscut. De aceea este atat de puternic pentru artrita si reumatism. Este folosit și in stomatologie pentru a amortii gingiile si a calma durerea.
- Copaiba: antiinflamator, antibacterian, anticancerigen, anestezic, emolient, analgezic. Are cel mai ridicat nivel cunoscut de sescviterpene anti-inflamatorii. Are proprietăți anestezice similare cu cele ale uleiului de cuisoare, care contine si beta-cariofilen (13%), de asemenea o componenta antiinflamatoare. Este indicat in artrita și inflamații ale oaselor.
- Iarba de limon/Lemongrass: are proprietati analgezice, antiinflamatoare, antibacteriene. Reface țesutul conjunctiv, tendoanele și ligamentele.
- Mușețelul german/German chamomile: puternic antioxidant, antitumoral, antiinflamator, relaxant, anestezic. Are abilitatea de a ajuta răspunsul natural al organismului in cazuri de inflamații (datorită compusului numit chamaxulene), fapt ce îl face potrivit în artrita.
- Ghimbir/Ginger: antispasmodic (neuro-muscular), expectorant. Revigorează si îmbrospătează.

- Bergamota/Bergamot: antibacterian, antifungic, antiinflamator, proprietăți de relaxare, care îl face util în ușurarea durerilor mușchilor și a oaselor.

### Blue Relief: Cum poți utiliza acest ulei prețios?

Iată aici câteva variante:

- Se aplică câteva picături direct pe zona dureroasă, în caz de probleme reumatice, gută, edeme și se masează ușor.
- Te poți bucura de o baie fierbinte, în care adaugi 6-8 picături pentru un plus de relaxare.
- Dacă ai un moment de încărcătură mentală, aplică o picătură diluată pe tâmpile, înspre scalp, făcându-l parte din rutina ta aglomerată.
- Se pot realiza comprese reci cu 3 picături de ulei în 200 ml apă, iar acestea se aplică pe zonele inflamate sau în caz de febră.
- Dacă practici un sport, poți lua la îndemână uleiul și să-l folosești în timpul activităților sportive pentru a te înviora.
- Se folosește pe zonele înțepenite din timpul unui somn într-o poziție inconfortabilă.
- Poate fi parte dintr-un masaj relaxant și terapeutic când este folosit împreună cu uleiul de diluție V6.

## 6. STRESSAWAY



Astăzi este ziua de prezentare în care închei descrierea blendurilor din kit (dar nu și cea per totală a kitului, mai ales după frumoasele rezultate alte sondajului în care am văzut cât de bine-venite sunt informațiile primite; rămâneți aproape )

Ultimul blend din kit este așadar Stressaway. După cum denumirea o arată, combinația de uleiuri esențiale vine cu un răsfăț care îmbie la liniștire.

Ingredientele din compoziția uleiului Stressaway sunt:

- Copaiba
- Limetă/lămâie verde
- Cedru
- Vanilie
- Ocotea
- Lavandă

Cu așa ingrediente nici nu mă mir de ce este un produs atât de popular în Young Living!

Și cum proprietățile unui ulei se bazează pe compoziția ca atare, dar și pe componentele individuale, amintesc în detaliu beneficiile fiecărui ingredient în parte din blendul Stressaway:

- Lemnul de cedru/Cedarwood - conținutul ridicat de sesquiterpene stimulează regiunea limbică a creierului, centrul memoriei afective. Stimulează glanda pineală care eliberează melatonină. Calmează și purifică.
- Lavanda/Lavender - hipotensiv, anti-infecțios, anticoagulant, analgezic, antispasmodic. Previne cicatricile și vergeturile. Este calmant și înălțător.
- Copaiba- anti-inflamator, antibiotic, antibacterian, anticancerigen, anesteziac, emolient. Se folosește ca agent antiinflamator.
- Ocotea - analgezic, antiinflamator, antibiotic, antibacterian, antifungic, dezinfectant, antidiareic, antiparazitic, antitrombotic. Protejează vasele de sange scăzând nivelul cortizolului (hormonul stresului).
- Vanilie/Vanilla - proprietăți antibacteriene și antifungice, putând fi utilizat pentru a curăța și dezinfecta pielea. Creează o atmosferă relaxantă și reconfortantă datorită mirosului său dulce și cald. Conține compuși antioxidanți care pot ajuta la protejarea celulelor împotriva deteriorării provocate de radicalii liberi.
- Limetă/Lime - antioxidant, antibacterian, antifungic. Aroma sa proaspătă și citrică are efecte revigorante și energizante, ajutând la ridicarea stării de spirit și la reducerea stresului și a oboselii.

Și câteva indicatii de utilizare practică ale lui Stressaway:

- Difuzează în casă după o zi lungă pentru o aromă proaspătă și calmantă care promovează sentimente de relaxare.
- Aplică-l pe încheieturi în timpul lucrului sau al studiului pentru a te bucura de mirosul proaspăt, calmant al acestui amestec.
- Ia sticluta de ulei cu tine la școală sau muncă pentru a inspira mirosul delicat oridecâteori simți nevoia să crești productivitatea.
- Realizează un masaj de relaxare cu 4-5 picături de ulei esential, alături de ulei vegetal.
- Adaugă câteva picături pe o minge de vată și așează-l pe ventilatorul mașinii pentru a crea un mediu calmant în timpul unei călătorii lungi sau al traficului în timpul orei de vârf.
- Poartă Stress Away ca un parfum personal.
- Adaugă 4-5 picături în sarea Epsom pentru o baie relaxantă.
- Introdu uleiul esențial în uleiul de barbă sau în uleiul de păr pentru o senzație de prospețime.
- Adaugă-l în gelul de duș pentru ca pielea ta să beneficieze de ingredientele blânde din compoziție.
- Difuzează în camera de studiu și încurajează gândurile profunde și senine.
- Vă doresc relaxare plăcută, chiar în mijlocul activităților zilnice!



## 7. FRANKINCENSE (tamaia)



Ne-au mai rămas uleiurile simple din componenta kitului starter. Și nu pot să încep cu uleiul care e supranumit regele uleiurilor, și anume binecunoscuta și mult utilizata Tămâie.

Fiind un ulei esențial blând se poate folosi la bebeluși, mămici în devenire, mămici care alăptează și persoane de orice vârstă, diluat corespunzător.

-Mărturie personală: Una dintre experiențele mele favorite a fost în urma cu ceva timp, în a 2-a zi după ce v-am trimis o mărturie cu o doamnă care a scăpat de chisturile pe ovare cu Tamaie și Melrose.

Imi spune o mătușă care are și ea chisturi pe ovare că avea niște dureri groaznice seara și credea că ajunge la spital. Nu și-a făcut efectul nici un calmant, luase vreo 4 calmante, apoi a citit acea mărturie despre Tămâie și a luat câteva picături, iar în câteva minute nu mai aveam nimic! Nu-i venea să creadă!

Eu eram și eu în perioada aceea specială a lunii și zic să încerc și eu.

Eram la mama mea și am picurat ultima picătură de Tamaie într-o capsulă și am luat cu apă, iar în maxim o oră m-au lăsat durerile de spate, burtă și nici până la sfârșitul săptămânii nu am mai avut dureri ... deci cred că acest ulei esențial e cel mai prețuit de mine!"

### Câteva date interesante despre Frankincense:

- ✓ Uleiul esențial de tamaie este obținut prin distilarea cu aburi din rășina copacului de tamaie.
- ✓ Tamaia a fost folosită pentru a trata orice boală cunoscută omului. În antichitate tamaia era prețuită mai mult decât aurul, și numai cei înstăriți își permiteau un asemenea lux. Apare menționată în una din cele mai vechi arhive medicale cunoscute, papyrusul Eber (ce datează din secolul al 16-lea î.Hr.), o listă din Egipt de 877 rețete și prescripții medicale.
- ✓ Cunoscută și sub numele de 'olibanum'... 'tamaia' provine din cuvântul medieval francez care înseamnă 'tamaie adevărate'.
- ✓ Tamaia era bine cunoscută în timpul Domnului Hristos, era folosită în ceremoniile de ungere, și s-a numărat printre darurile primite la nașterea Lui.

**Proprietăți terapeutice ale tămâiei:** analgezic, anticancer, antiinflamator, antireumatic, diuretic, expectorant, antitumoral, imunostimulator, antidepresiv, relaxant al mușchilor.

Uleiul esențial de tamaie poate fi folosit în cazuri de:

- depresie, cancer, infecții respiratorii, inflamații, stimularea imunității.
- În medicina europeană se folosește pentru a combate depresia.
- Ajută căile respiratorii, pielea, sistemul imunitar, musculatura, sistemul nervos, încurajând meditația.

- Stimulează sistemul limbic al creierului, hipotalamusul, glanda pineală și glanda pituitară.

Și lista unor variante de utilizare practică a valorosului ulei esențial de tămâie:

- Pune pe pasta de dinți 1 picătură de tămâie pentru a îmbunătăți igiena orală și a preveni bolile gingivale.
- Aplică 1-2 picături în zona în care s-a realizat vaccinul pentru a reduce inflamația și durerea.
- La dureri menstruale se iau 2-3 picături sub limbă și se aplică 4 picături pe abdomenul inferior, punându-se o compresă caldă deasupra.
- Introdu 1-2 picături de tămâie în crema ta de zi pentru a preveni ridurile și a conferi luminozitate pielii.
- Consumă intern 1 picătură/10 kg corp de 2x pe zi dacă dorești să beneficiezi de proprietățile anticancerigene pe care le deține (studiile privind lupta împotriva cancerului sunt în plină desfășurare).
- Se inhalează direct din sticlă pentru că parfumul său cu aromă balsamică, dulce și caldă însuflă o stare de meditație.
- Se difuzează pentru susținerea sistemelor bebelușului tău, copiilor și a tuturor membrilor familiei.
- Se masează punctele Vita Flex din talpă pentru a sprijini organismul per ansamblu.
- Se adaugă în rollonuri pentru probleme respiratorii pentru a susține vindecarea.
- Aplicată local sau consumată intern, tămâia contribuie la eliminarea nodulilor sau chisturilor.

## **8. COPAIBA**



Azi vreau sa fie despre uleiul esențial de Copaiba, un ulei care e bun la toate, potențând efectul altor uleiuri esențiale .

Uleiul esențial Copaiba este obținut prin distilarea cleiului rășinos al arborelui brazilian *Copaifera reticulata*, originar din regiunea amazoniană a Braziliei. Structura genetică unică a arborelui îi permite să stocheze cantități masive de rășină. Canalele și cavitățile arborelui *copaifera* au capacitatea de a se extinde până la punctul în care un copac poate conține galoane de rășină!

**PROPRIETĂȚI:** antioxidant, antibacterian, anticarcinom, antiinflamator, antimicrobian, antitumoral, antiseptic, astringent, diuretic, expectorant, sedativ pentru nervi

**BENEFICII:** Constipatie, Diaree, Raceli, Gastrita, Edeme, Balonari, Viroze respiratorii, Gripa, Hemoroizi, Dureri musculare, Epuizare nervoasa, Circulatie deficitara, Rigiditate, Răni, Tuse.

## **La ce putem folosi pretioasa noastra Copaiba?**

- ✓ Simți durere, inflamatie, artrita, guta si crampe musculare? Pune 1-2 picaturi in palme, freaca palmele si apoi inhaleaza adanc, iar apoi aplica 1-2 picaturi in zona dorita.
- ✓ Ia 1-2 picaturi intr-o capsula vegetala sau in apa in caz de toxicitate hepatica.
- ✓ Aplică 1-2 picaturi pe zona cu probleme, în caz de tendinita, fasceita plantara si pinteri calcaneeni.
- ✓ Pune 1-2 picaturi in capsula vegetala si aplica 2 picaturi pe abdomen pentru a elimina momentele de greutate, varsaturi, dureri abdominale si balonare.
- ✓ Combină 1-2 picături cu produse de ingrijire a pielii si a parului (piele/par uscat, acnee, eczeme, psoriazis).
- ✓ În caz de rani sau de imbatranire a pielii se aplica 1-2 picaturi in zona dorita pentru a stimula producerea de colagen.
- ✓ Dacă prezinți dureri de cap și migrene se aplica 1-2 picaturi de Copaiba pe frunte si pe temple sau se ia intr-o capsula vegetala 1-2 picaturi.
- ✓ Copaiba este utila în endometrioza si sindrom premenstrual dacă se iau 2 picaturi intr-o capsula vegetala sau intr-un pahar cu apă.
- ✓ În caz de hipertensiune arteriala si ateroscleroza se iau 2 picaturi intr-o capsula vegetala sau intr-un pahar cu apa.
- ✓ Se difuzeaza Copaiba pentru un miros dulce și lemnos.
- ✓ Aplică pe palme și inhalează pentru a lupta cu anxietatea si insomnia.

- ✓ Se aplică pe zona dureroasa când bine vorba de entorse, vanatai, muscaturi.
- ✓ Când te confrunți cu enterocolite si infectii intestinale aplica 1-2 picaturi pe abdomen sau ia intern intr-o capsula vegetala Copaiba.
- ✓ În cancer si boli autoimune ia 2 picaturi in capsula vegetala, aplica 1-2 picaturi pe talpile picioarelor si pe coloana vertebrala, combina cu uleiurile esentiale de tamaie si brad siberian.
- ✓ Pentru Infecții virale, bacteriene si fungice se iau 2 picaturi in capsula vegetala, se aplica 1-2 picaturi pe talpile picioarelor, pe coloana vertebrala si pe zona afectata.

## 9. LAVANDA



Continuăm seria de informații cu uleiul esențial de Lavandă .

Uleiul esențial de Lavandă este cel mai folosit ulei esențial din lume... și probabil cel mai îndrăgit.

Lavanda este liniștitoare și revigorantă.

Uleiul esențial de lavandă este unul blând și este sigur de folosit la în sarcină sau alăptare, la bebeluși. (diluata corespunzător).

Originea: Utah, Idaho, Franța

Metoda de extracție: abur distilat din partea de sus a plantei

Date istorice: omul de știință francez René Gattefossé a fost primul care a descoperit capacitatea lavandei de a promova regenerarea tisulară și vindecarea rapidă a rănilor atunci când a ars grav mâna în explozia de laborator și primul lucru care l-a făcut a fost să bage mâna rapid într-un recipient cu ulei de Lavanda și a constatat în scurt timp un proces de vindecare uimitor.

Proprietăți medicale: antiseptic, antifungic, analgezic, antitumoral, anticonvulsivant, vasodilatator, relaxant, antiinflamator, reduce grăsimea / colesterolul din sânge, combate excesul de sebum pe piele.

Utilizări: infecții respiratorii, hipertensiune arterială, arterioscleroză, probleme menstruale / PMS, afecțiuni cutanate (acnee, eczeme, psoriazis, cicatrizare, vergeturi), arsuri, căderea părului, insomnie, astm, taituri, depresie, dureri de cap, herpes, dermatită, tensiune arterială, tuse seacă.

Influența mirosului: calmează, relaxează și echilibrează, fizic și emoțional.

Lavanda a fost documentată pentru a îmbunătăți concentrarea și acuitatea mentală.

Cercetatorii de la Universitatea din Miami au descoperit că inhalarea uleiului de lavandă a crescut undele beta în creier, sugerând o relaxare sporită. De asemenea, a redus depresia și performanța cognitivă îmbunătățită (Diego MA, et al., 1998).

Un studiu realizat de Universitatea Osaka Kyoiku din 2001 a constatat că lavanda a redus stresul mental și a sporit vigilența (Motomura, 2001).

## **Mărturii:**

- ✚ Să vă spun eu cum am început cu Lavanda, la început nu îmi plăcea deloc cum mirosea . Apoi am început a difuza seara, la somn, pentru reglarea somnului la fetița mea de 5 luni și cand am vazut ca dormea f bine (înainte se trezea de 3-4-5 ori pe noapte, apoi de cand am început a difuza 1 dată - de 2 ori pe noapte). Nu îmi venea să cred și așa am început să raman fără Lavanda aproape înainte de fiecare comandă.
  
- ✚ După ce am difuzat o perioadă soțul nu mai sforăia noaptea!!! Este bun uleiul esențial de lavandă pentru sforăit. Dacă sforăitul este mai puternic, se poate face și un spray nazal cu apă de mare și Lavandă și se dă în nas înainte de somn. Dacă nu funcționează Lavanda, ajuta si R.C.
  
- ✚ L-am pus in masca de par pentru căderea părului, regenerare si mi se termina si mai repede.
  
- ✚ O dată am masat Lavanda pe temple pentru durere de cap si m-a lăsat durerea de cap. (relaxează, liniștește, calmeaza) si apoi somn .
  
- ✚ Mi-a fost de mare ajutor într-o tuse seacă a băiețelului meu de 6 ani. Împreună cu Tea tree și Cedarwood in câteva zile a scăpat de tuse. I-am făcut masaj cu Lavanda pe piept si spate si in talpa cu Tea tree. I-am dat miere cu Lavanda si Copaiba și in diffuser puneam Lavanda, Cedarwood si Tea tree. L-am folosit în diferite forme de raceli, tuse.
  
- ✚ Am facut o crema pt un băiețel cu Lavanda, Cedarwood si ulei de cocos si i-a reglat somnul la amiază și noaptea.
  
- ✚ Acum il aplic direct pe coșuri si pe o pata maro aparuta din senin pe față ,alternez cu Tamaie (Frankincense) si revin cu rezultate, mie mi se pare ca s-a tras vizibil.
  
- ✚ Pentru herpes am folosit iar Lavanda alaturi de Tea tree și Mentă.



## Cum utilizăm uleiul esențial de lavandă în mod practic?

- Miroase uleiul esențial din sticlură întrucât studii au arătat că inhalarea vaporilor uleiului de lavandă poate ajuta la îmbunătățirea tulburărilor cognitive și la reducerea stresului oxidativ.
- Difuzează lavandă înainte de somn pentru a îmbunătăți calitatea somnului tău și al copiilor.
- Aplică-l pe scalp pentru a preveni căderea excesivă a părului și a stimula creșterea acestuia.
- Aplică pe abdomen 1-2 picături pentru diminuarea crampelor menstruale.
- Introdu 1-2 picături în crema de hidratare pentru a preveni imperfecțiunile pielii.
- Aplică 1-2 picături pe pernă sau lenjerie pentru a ajuta să adormi repede și bine.
- Stropște 5-6 picături de lavanda pe câteva Cartonaje și pune-le în dulapul, întrucât lavanda e eficientă împotriva moliilor, protejând lâna.
- Aplică lavanda pe tâmpile când ai o durere de cap pentru a o ameliora.
- Aplică lavandă pe piept, gât și partea de sus a spatelui când te confrunți cu tuse seacă.
- Proprietățile antiinflamatoare fac lavanda potrivită și în caz de dureri musculare sau inflamații.
- Aplică uleiul esențial de lavandă pe palme și încheieturi pentru a ameliora intensitatea stresului în momente critice.

## 10. PEPPERMINT



Azi prezentarea are o notă fresh, de Peppermint.

Nu mă pot gândi la un motiv pentru care cineva de pe planetă ar alege să nu aibă ulei esențial de mentă în căminul său.

Proprietati terapeutice: analgezic, antiinflamator, antibacterian, remediu popular pentru grețuri și vărsături, antifungic, antioxidant, antispasmodic, antiviral, astringent, tonifiaza țesuturile, decongestionant, expectorant, febrifug, imunostimulant, răcoritor, stimulant al circulației, sporește agerimea, atenția și starea de vigilență, support și protector hepatic.

Uleiul esențial de mentă se evita în sarcina și la bebeluși pana la 4 luni de viața.

Acesta se evita și in alăptare, întrucât pote sa conducă la scăderea lactației.

Atentie sa nu atingi ochii cu acest ulei. Daca ai atins foloseste un ulei vegetal pe locul respectiv. Nu apa. Apa intensifică senzația.

Mărturie: Peppermint noi l-am folosit cu succes pentru herpes, congestie nazala, stare de rău, revigorare, mancarimea pielii, DURERI DE CAP, probleme digestive(la niste crampe f mari, dureri de burta ,am facut masaj la băiețel cu 2 pic Menta si 2 Digize si l-a calmat pe loc, în 10 min a adormit), pentru masca de par (căderea părului, probleme ale scalpului, mătreață), alergii sezoniere, constipatie și pentru slabit.

### Utilizări practice ale uleiului esențial de mentă/Peppermint:

- Se amestecă câteva picături de ulei esențial de menta cu apa si cu otet si se poate curata toata casa pentru că deține proprietati antibacteriene si antifungice.
- Simplul miros al uleiului esențial de menta te va face sa te simti mai plin mai repede si va contribui la reducerea considerabila a poftei de mancare.
- În caz de sinuzita sau nas infundat pune o picătură de ulei esențial de menta pe vârful limbii și tine-o presata de cerul gurii 30 de secunde pentru a scăpa de presiunea de la nivelul frunții (și aplica o picătură pe sinusuri).
- Cateva picături de ulei esențial de menta puse impreuna cu soluția de curatat parchetul si gresia vor contribui rapid la mascarea mirosurilor neplacute.
- Gargara cu ulei esențial de menta va contribui la alinarea durerilor de dinti, iar o tamponare cu ulei de menta diluat, sau aplicat cu degetul, va contribui, de asemenea, la alinarea durerilor de dinti.
- Uleiul de menta poate relaxa muschii de la nivelul cailor nazale si poate ajuta la eliminarea impuritatilor si a polenului din tractul respirator in timpul sezonului alergiilor.

- Aplicarea câtorva picaturi de ulei esential de menta pe piele va contribui la oprirea mancarimii produsa de mucaturile de insecte, de urticarie sau de iedera otravitoare.
- picatura de ulei esential de menta diluată și pusa sub nasul tau te va tine in alerta pe tot parcursul zilei.
- Oferă-i bauturii tale preferate un plus de savoare prin adaugarea catorva picaturi de ulei esential de menta (dupa gust).
- Imbunatateste simptomele sindromului de intestin iritabil când este administrat in capsula vegetală.
- Inhalarea uleiului esențial de menta din palme poate ajuta persoanele care suferă de palpitații, vertij, leșin.
- Inmuierea unui tampon de vata pe piele sau aplicarea a 1-2 picaturi de ulei de menta va elibera o capusa prinsa de pielea ta.
- picatura de ulei esential de menta iti va improspata rapid respiratia, iar daca este combinata cu apa si bicarbonat, poti face apa de gura mentolata.
- Masarea catorva picaturi de ulei esential de menta pe partea de jos a abdomenului iti va calma indigestia si va face ca lucrurile sa se miste din nou.
- Aplicarea catorva picaturi de ulei esential de menta diluate in zona pieptului va rupe mucusul si iti va deschide caile respiratorii.
- Aplicarea uleiului esential de menta in ambele parti ale vertebrelor gatului te va ajuta sa scapi de sughit.
- Masarea catorva picaturi de ulei esential de menta in zona incheieturilor si in zona abdomenului va contribui la combaterea răului.

- baie calda la picioare cu ulei esential de menta iti va alina durerile picioarelor atunci cand ai nevoie de ajutor.
- Aplicarea catorva picaturi de ulei esential de menta pe temple si in partea din spate a gatului contribuie la eliminarea tensiunii si a durerilor de cap.
- Masarea catorva picaturi la nivelul muschilor inflamati va contribui la ameliorarea durerii, la reducerea spasmelor care cauzeaza crampele.
- Pulverizeaza ulei de menta amestecat cu apa pentru a ucide Insectele dăunătoare de pe plantele tale (4-5 picaturi la 120 ml apa).
- Amesteca 10 pana la 15 picaturi de ulei de menta cu apa. Aceasta solutie lupta eficient impotriva insectelor din casa ta. Pulverizeaza orice fisura prin care insectele pot patrunde in casa ta.
- Poate ajuta la întărirea sistemul imunitar și la combaterea răcelilor și a gripei dacă este folosit cu consecvență.
- Adaugarea catorva picaturi de ulei de menta in samponul tau contribuie la stimularea scalpului si la eliminarea matretii.
- Difuzează uleiul esențial de menta atunci când ai nevoie de concentrare.
- Aplica 3-4 picaturi de ulei esențial de menta pe piept, încheieturi, spate și talpi, apoi adaugă un strat de ulei vegetal la interval de 15-30 minute pana când febra se diminuează.

## **11.LEMON (lamaie)**



Incununăm procesul de învățare cu ultimul de pe lista de uleiuri din kit, uleiul esențial de lămâie.

Aroma sa este proaspătă, citrică și intensă, fiind caracteristică fructului de lămâie. Aceste caracteristici fac ca uleiul esențial de lamaie sa fie adesea folosit în produse cosmetice și în parfumerie.

Proprietăți: antibacterian, antiviral, antifungic, antiinflamator, analgezic.

Nu se aplică pe zonele expuse la soare sau razelor UV în interval de 72 de ore datorită fotosensibilității care poate conduce la pete maro.

Atunci când uleiul esențial Lemon va fi adăugat la băuturi, trebuie să se folosească un pahar de sticlă pentru că altfel uleiul esențial dizolvă substanțele petrochimice din plastic.

Acesta este un ulei esențial blând, potrivit și pentru bebeluși, diluat corespunzător.

Lămâia alcalinizează organismul, iar într-un mediu alcalin nu se dezvoltă celulele canceroase.

### **Utilizările practice ale uleiului esențial de lămâie**

- Difuzează Lemon și bucură-te de un aer fresh și înprospătat.
- Ajută la îndepărtarea petelor de pe ten când se diluează cu ulei vegetal și se aplică seara pe ten, înainte de culcare (în sezonul rece).
- Consumă-l în Ningxia pentru a spori absorbția fierului.
- Aplicarea locală a uleiului esențial de lamaie poate reduce durerea musculară și articulară la pacienții cu artrită.
- Fă-ti un săpun de mâini din 250ml săpun lichid bio + 4 linguri de glicerină vegetală + 20 picături de ulei de lămâie. Adaugă apă cât să umpli recipientul, dar să nu dea peste când pui pulverizatorul.
- Uleiul esențial de lămâie poate ajuta și la stimularea sistemului imunitar dacă se consumă 2 picături în miere pe stomacul gol dimineța.
- Curăță locuința, adăugând în soluția de curățare universală Thieves câteva picături de Lemon. Curățenia va fi îmbunătățită, iar mirosul și mai plăcut.
- Poți pune pe o dischetă demachiantă câteva picături de Lemon și să o pui în frigider, pe ușa acestuia pentru a conferi un miros fresh.
- Lemon ajută la menținerea unei greutate normale.
- Calmează/Ameliorează sau previne pielea uscată de pe călcâie dacă masezi uleiul Lemon în fiecare zi.

- Crează o soluție de curățare naturală, în care amesteci 1 cana de apă, 1 cana de otet alb și 20-30 de picături de ulei esențial de lămâie într-o sticlă cu pulverizator.
- Pune 2 picături de ulei esențial de Lemon în palme și inhalează mirosul pentru a-ți spori concentrarea.
- Bun pentru nas înfundat atunci când sunt puse 3-4 picături în diffuser și inhalate. Ajută la reducerea cantității de mucus. Ajută și la bebeluși pentru nas înfundat
- Adaugă 2 picături de Lemon în apa caldă pe care o bei dimineața pentru a alcaliniza organismul și pentru a sprijini detoxifierea.
- Îndepărtează lipiciul de la etichetele de pe recipiente sau de la abțibildurile copiilor picurând lemon pe acea suprafață.
- Ameliorează durerea de gât cu o linguriță de miere și 2 picături de lămâie.
- Când este masat pe celulită îmbunătățește circulația și elimină deșeurile din celulă.
- Uleiul esențial de lămâie contribuie la scăderea temperaturii când este aplicat cu consecvență pe tălpi și coloană.
- Pune 5-10 picături pe un șervețel și aspiră-l primul în aspirator. De fiecare dată când vei aspira casa va mirosi a lămâie.
- Fă un ceai din apă caldă (nu fierbinte pentru că dacă apa este fierbinte uleiul își pierde valoarea terapeutică) + 1-2 picături de Lemon.
- Pe un șervețel de bucătărie pune 1-2 picături de Lemon și șterge tocătorul de lemn pentru a-l dezinfecța și curăța.
- Dacă cumperi fructe și legume din comerț poți să îndepărtezi ceara de pe ele dacă pui fructele și legumele într-un bol de sticlă cu apă în



care adaugi 2-3 picături de Lemon oil. Vei fi surprins/ă să observi cât de repede ceara este îndepărtată. Uneori vei vedea că sunt musculițe mici în apă sau alte corpuri străine care se aflau pe fruct la momentul în care a fost stropit cu ceară când era încă pe copac!

- Folosește 1-2 picături de ulei de Lemon pentru a îndepărta guma, grăsimea, uleiul, aracetul sau urmele de creioane colorate de pe suprafețe.
- Adaugă-l în aluaturi pentru a înlocui coaja de lămâie, care adesea este tratată cu pesticide.