

CÂND ȘI CUM UTILIZĂM

Kitul starter



YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

REGULI GENERALE DE SIGURANȚA ÎN UTILIZAREA ULEIURILOR ESENȚIALE



Se evită utilizarea acestor uleiuri esențiale până la vârsta de 4-6 luni la bebeluși : rc, thieves, peppermint , purification



Cum diluam ?

0-6 luni :1 pic ulei esențial la 1 ml ulei vegetal

6-12 luni :2 pic ulei esențial la 1 ml ulei vegetal

1-3 ani: 3 pic la 1 ml ulei vegetal

3-6 ani : 1 pic ulei esențial la 3 pic ulei vegetal

6-11 ani : 1 pic ulei esențial la 1 pic ulei vegetal

12 ani + : nu este necesară diluția decât dacă utilizezi un ulei fierbinte , eventual se poate aplica un strat gras de ulei vegetal deasupra pentru a ține uleiul esențial ca un pansament (pentru a nu se evapora ușor)



uleiurile fierbinți precum : oregano , Clove , Scorțișoara , peppermint , cimbru (thyme) , thieves, Exodus 2, lămâiță ...recomand da fie diluate in cantitate dubla decât cea menționata mai dus



Dacă ai aplicat pe piele ulei esențial fierbinte și simți senzație de arsură , aplică ulei vegetal și șterge de mai multe ori! nu clăti cu apă fiindcă aceasta intensifică senzația de arsură !



Uleiurile esentiale se aplica DOAR in jurul ochilor , pe oasele care împrejmuesc ochii (pe rama ochelarilor)



Dacă ai scăpat ulei esential in ochi , NU CLĂTI CU APA ci folseste o discheta cu ulei vegetal pentru a șterge ochii si pentru a scapa de senzația de arsura !



Uleiurile nostre se pot ingera : sub limba , in capsula vegetala , in miere sau împreuna cu ulei vegetal intro lingurița . In funcție de uleiul esential vom alege o varinata potrivită pentru a le consuma intern .

Uleiruire fierbinți nu se pun sublingual nediluate !



Uleiurile esentiale nu se introduc in nas , pentru a evita arsurile și iritația mucoasei .

Sigurul mod in care poți folosi uleiurile esentiale in nas este prin a face un spary cu ulei vegetal din semințe se susan (acesta e singurul ulei permis)!

De altfel , poți face inhalatii la oala cu uleiuri esentaile și le poți aplica masate pe sinusuri (frunte , podul nasului , oasele obrazilor)



Nu introducem uleiurile esentiale in ureche 🚫

Se maseaza in jurul urechii , pe oasele ei și din spatele urechii ,in jos pe gat.



Uleiurile in cada sunt o modalitate perfecta de relaxare . Le poți folosi împreuna cu sare mare și bicarbonat de sodiu atunci când esti răcit sau când copiii au boli ale copilăriei .



nu utiliza uleiurile fierbinți in cada !! Asigura te ca folsesti uleiuri blânde și relaxante precum : lavanda , tămâie , Tea tree , Joy, stressaway



Unele uleiuri esentaile sunt fotosensibile..in special uleiurile esentiale citrice , de aceea e important sa nu expui la soare zonele corpului pe care ai aplicat ulei esentiale 24-48 h, altfel ..te poți alege cu pete maronii pe zonele masate .



Nu curăța difuser -ul cu substanțe puternice , se poate deteriorare plăcuța cu ultrasunete ! Îl poți curta cu oțet sau cu solutia universală Thieves



Uleiurile esențiale se păstrează în loc uscat și întunecat! Strânge bine căpăcelul în momentul în care ai utilizat un ulei esențial fiindcă este o substanță volatilă care se evaporă destul de repede!



Picuratorul uleiului esențial îl pot scoate folosindu-te De capac: îl înfiletezi foarte puțin și tragi capacul pe o parte iar picurătorul o să iasă! Lasă cuțitul deoparte !

CE ȘI PENTRU CE DIFUZĂM ULEIURILE DIN KITUL STARTER



Vise plăcute

3 pic lavender
3 pic stressaway



Miros neplăcut

4 pic purification
4 pic lemon



Suport respirator

3 pic rc
3 pic peppermint



Boost imunitar

4 pic thieves
4 pic frankincense



Relaxare

2 pic lavandei
2 pic copaiba
2 pic frankincense



Astenie / Alergii

2 pic lavender
2 pic lemon
2 pic peppermint



Concentrare

3 pic peppermint
3 pic lemon



Gripa / Răceală

4 pic thieves
4 pic Rc

CAND SI CUM UTILIZEZ

Ningxia Red

Integrează-ți regimul alimentar cu o doză zilnică de NingXia Red®, pentru a te bucura de beneficiile acestei băuturi gustoase și răcoritoare.



Sucul de Goji Ningxia Red este un concentrat de antioxidanți ce consolidează sistemul imunitar.



Antioxidanții din Ningxia Red luptă cu arterioscleroza, sprijină sistemul circulator, inclusiv inima.



Ningxia este un ajutor puternic al funcției hepatice. Ficatul este unul dintre organele vitale cu cel mai mare rol în detoxifiere.



Minerale & vitamine acționează ca enzime și co-participanți în procesul de digestie.



Asigură o acțiune puternic anti-fungică, anti-bacteriană și anti-virală, deoarece conține solvetivone (un aminoacid).



Ajuta ochii, diminuează cataracta, glaucomul, întărind acuitatea vizuală. Fructul de Goji conține o gamă completă de antioxidanți carotenoizi, inclusiv beta-caroten și zeaxantina. De fapt, Wolfberry Ningxia are cea mai mare sursă de carotenoizi dintre toate alimentele cunoscute. Beta-carotenul este cel mai bine cunoscut nutrient pentru retina.



Contine un complex de vitamine B esențiale pentru organism. În plus, aceste vitamine sunt vitale pentru transformarea alimentelor în energie.

Formula acestei băuturi dulci-acrișoare conține fructe de goji. La acestea se adaugă sucuri și extracte de prune, aronia, cireșe, afine și rodii, pentru o combinație de arome fructate și acrișoare intense.



CAND SI CUM UTILIZEZ

Blue Relief

Datorită combinației uleiurilor esențiale valoroase, "Blue Relief" devine nu numai un produs de vindecare necesar, care ar trebui să fie prezent în fiecare trusă de prim-ajutor de acasă, dar și un ulei excelent de masaj.



Adaugă 5-6 picături de Blue Relief în sare Epsom și bucurate de o baie terapeutică, atunci când ai muschii încordați.



Ai dormit într-o poziție inconfortabilă și te-ai trezit blocat? Masează umerii cu 2 picături de Blue Relief și cei dinți imediat diferența.



Maseaza o singura picatura din uleiul esential PanAway diluat la nivelul templelor cand te afli in blocaje in trafic sau in spatii aglomerate si zgomotoase, ca de exemplu, intr-un aeroport.



În caz de dureri, edeme, probleme reumatice sau gută, aplicați câteva picături de ulei Blue Relief pe zonele corespunzătoare ale corpului și masați ușor.



Adaugă un aplicator cu rola AromaGlide și folosește-l când mergi la sala de sport sau în timpul activităților sportive.



Fă-ți o compresă rece cu 3 picături de Blue Relief la 200 ml apă - înmoi unprosop, îl storci și folosești compresa pe locurile proaspăt inflamate sau în caz de febră.



La 10 ml de ulei vegetal adaugă 4-5 picături de Blue Relief pentru un masaj relaxant dar și terapeutic.

CAND SI CUM UTILIZEZ

Stress Away

Cu miresme delicioase ca cele de limete, vanilie, lavandă și nu numai, nu e de mirare că amestecul de uleiuri esențiale Stress Away este unul dintre cele mai populare produse ale Young Living!



Adaugă 4-5 picături la un bol cu sare Epsom și toarnă-l în cadă. Aroma liniștitoare a amestecului Young Living Stress Away poate ajuta la ameliorarea tensiunii și la promovarea unui sentiment de liniște.



Pentru un miros proaspăt și revigorant încearcă să adaugi Young Living Stress Away în uleiul tău de barbă. Aroma lemnoasă, citrică este suficient de versatilă pentru a fi purtată de către oricine și este o alegere minunată pentru orice stil de barbă.



Ține o sticlă la îndemână, în locul în care îți desfășori activitatea și inspiră delicat mirosul oricând ai nevoie de un impuls de inspirație. Aroma revigorantă te poate ajuta să crezi un sentiment de claritate și poate fi o cale spre o mai mare creativitate și productivitate.



Young Living Stress Away poate fi adăția perfectă în practicile tale de meditație, ajutându-te să-ți găsești pacea și liniștea.



Ce cadou mai frumos poți oferi unei proaspete mămici?

La 10 ml de ulei vegetal adaugă 4-5 picături de Stress Away pentru un masaj relaxant.

Îl poți amesteca cu alte uleiuri pentru a-ți crea propriul parfum simbol sau folosește-l de unul singur pentru un parfum bine echilibrat.

În mijlocul haosului vieții, este important să îți iei un moment pentru a te relaxa și a reflecta..



CAND SI CUM UTILIZEZ

Di-Gize

Amestecul Di-Gize este o combinatie de uleiuri care au fost studiate pentru efectele lor benefice pentru sistemul digestiv.



Di-Gize amelioreaza problemele digestive, inclusiv indigestie, arsuri la stomac, gaze si balonare.

Aplică 2-3 picături în buric și masează circular.

Pune o picătura în 250 ml de apă și bea pentru o senzație reconfortantă.



Drenează limfa. Aduagă 4-5 picături de Di-Gize la 20 de ml de ulei vegetal și masează picioarele de jos în sus.



Di-Gize ajuta la combaterea Candidei și a paraziților intestinali.

Fă o schemă de tratament cu 4 picături Di-Gize de 2 ori pe zi, după mese. Continuă timp de 14 zile. Evită zahărul și laptele în exces!



Pentru sindrom de colon iritabil, masați abdomenul cu 2 picături de Di-Gize după fiecare masă principală



Pentru decongestionarea și curățarea prostatei luați 3 picături de Digize în capsulă o dată pe zi timp de 7 zile.



Rău de mișcare? Aplică 2 picături de Di-Gize pe piept chiar înainte să te urci în mașină.

Beneficii terapeutice: Antifermentativ, antifungic, antiinfecțios, antiinflamator, antiseptic, antispasmodic, calmează mintea, detoxifiant, drenant limfatic, drenant renal, stimulent digestiv, vasodilatator.

CAND SI CUM UTILIZEZ

Lemon



Uleiul esențial de lămâie conține o varietate de compuși chimici, dintre care cel mai important este limonenul, care îi conferă aroma specifică.



Te doare gâtul? Pune 2 picături de lemon într-o linguriță de miere și consuma de 4 ori pe zi! Acest remediu se poate folosi inclusiv la copiii de peste 1 an, doar că puneți 1 picătură, nu 2.



2 picături într-un pahar cu apă caldă, dimineața, la prima oră, alcalinizează organismul, ajută la detoxifiere, energizează și dă o stare de bine.



Adaugă picături de Lemon la 3 linguri de bicarbonat și 1/2 linguriță de oțet și curăță frigiderul pentru un plus de prospețime și pentru o soluție naturală.



Îndepărtați cu ușurință lipiciul lăsat de etichetele de pe geamuri și sticlă, aplicând 2 picături direct pe sticlă.



Îndepărtează petele de pe ten, combinat cu ulei vegetal și masat seara, înainte de culcare. !! Atenție! Datorită fotosensibilității, nu aplicați pe parcursul zilei, dacă vă expuneți la soare!

Pentru a crea o soluție de curățare naturală, poți amesteca 1 cană de apă, 1 cană de oțet alb și 20-30 de picături de ulei esențial de lamaie într-un pulverizator. Aplica această soluție pe suprafețele din casa pentru a observa rezultate cu adevărat speciale! [



Inhalează din palme 2 picături de Lemon sau pune în Diffuser 4-5 picături pentru sporirea concentrării.



Uleiul esențial de lamaie prezintă și efecte antiinflamatorii, dar și analgezice, putând fi utilizat pentru reducerea inflamației și ameliorarea durerii asociate cu diverse afecțiuni. Pentru întărirea imunității, adaugă 2 picături într-o linguriță de miere și ia dimineața, pe stomacul gol.

CÂND SI CUM UTILIZEZ

Peppermint

Peppermint este un ulei esențial simplu de mentă de grădină ! Este un ulei esențial fierbinte deci necesită diluție atinci când simți nevoia !



Cum scapi de căpușă în câteva secunde ? Picură 1-2 pic peppermint direct pe ea , și se va retrage singură imediat !! Așa ești sigur ca nu o smulgi și nu rămân resturi în piele



Febra: aplica 3-4 picături pe incheietur , piept , spate si talpi apoi adaugă un strat de V-6 odată la 15-30 minute pana când te-ai asigurat ca aceasta a scăzut !



Peppermintn = aer condiționat portabil ! Aplica 4 picturi pe ceafă , umeri și scalp ca să te răcorești în zile toride de vară !!!



Nas înfundat / sinuzită : pune 1 picătură pe vârful limbii și ține presat pe cerul gurii 30 secunde pentru a scăpa de presiunea de la nivelul frunții +aplica 1 pic pe sinusuri



Masează local câteva picături pe muchii încordați și în zonele unde simți disconfort la nivelul mușchilor ! Aplica 2 picături la ceafă si tâmples pentru a scăpa de durerea de cap!



- Aplica pe stomac , ia 3 picături în capsulă dacă ai fiere leneșă
- inhalează din sticluță dacă ai rău de mișcare
- aplica la buric când dureri de burta / greață



Pune 4-5 picaturi de menta în 120 ml de apa si stropeste plantele pentru a scapa de insecte daunatoare.



Difuzează 4-5 picături atunci când ai nevoie de concentrare și de o minte ageră ! Inhalează -l din palme sau din sticluța



- acest ulei esențial se evită în sarcina și la bebeluși până la 4 luni de viață !
- a nu se utiliza dacă ai probleme cu inima sau hipertensiune
- are proprietăți antiinflamatorii si stimulează circulația

CAND SI CUM UTILIZEZ

Purification

Purification este un blend de uleiuri esențiale care conține : lămâiță, citronella, rozmarin, arbore de ceai , mirt si lavandin!



Pune 6-8 picturi de ulei esențial în difuser și scapă de orice miros neplacut din casa ! Purifica și împorspateasa aerul mai bine decât orice !!



.Cand copiilor li se face rau si nu ajung pana la baie, poti sa stergi imediat cu 2-4 picături de Purification si camera va mirosi ca noua.



Aplica 1-2 picături direct pe orice tip de înțepătură pentru a scăpa de disconfort și de umflătură !



Amigdalite inflamate : aplica 2 picături de ulei esențial pe gât în zona amigdalitelor odata la 4 ore pentru a ajuta vindecarea lor!



Aplica 1 picatura pe julituri pentru a dezinfecta zona și pentru a grăbi vindecarea !



Ai de gând să îți petreci seara în natură însă țânțarii îți dau bătăi de cap ? Aplica pe încheieturi , brațe , picioare și în păr picături de ulei esențial si nu va îndrăzni sa se așeze pe tine .



Ai candida ? Pune 1 pic purification pe slip sau pe absorbantul de bumbac !
Ai infecție urinară ? Masează purification pe abdomenul inferior și în zona rinichilor !



- acest ulei esențial se evită în sarcina și la bebeluși până la 4 luni de viață !
- are proprietăți antifungice ,antivirale, antibacteriene ! Atenție !! S-ar putea să te îndrăgostești de mirosul lui și nu vei mai scăpa de el niciodată !!!!

CAND SI CUM UTILIZEZ

Thieves



Thieves este un blend puternic de uleiuri esențiale care conține : cuișoare , scorțișoară , lămâie , eucalipt și rozmarin . Acesta este un ulei fierbinte ! Deci se utilizează de obicei împreună cu ulei purtător !



Te doare gâtul ? Pune 2 picături de thieves într-o linguriță de miere și consuma de 4 ori pe zi pentru a scăpa de ea !



Intervino cu thieves la primele simptome de răceală ! Masează 3-4 pic pe coloana și în tălpi (diluata) de 3-4 ori pe zi . Thieves va pleca direct la țintă și e un ajutor de nădejde în vindecare



Incalzește mainile și picioarele cu 2-4 picături de Thieves. Dacă ai pielea sensibilă diluează cu ulei esențial V-6.



Frigider: adauga 10 picaturi de Thieves intr-un bol cu bicarbonat. -l peste noapte sa absoarba mirosurile neplacute din frigider.



Ai mucegai pe pereti? Pune 2-4 picături de Thieves pe o carpa umeda și sterge locul respectiv



Herpesul îți dă bătăi de cap? Oprește evoluția lui ! Pune 1 pic direct pe herpes fara sa diluezi de 4-5x/zi



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.



Înainte să îți lași copilul în colectiv pune 1 pic de Thieves pe guler și una pe mânecă pentru a ține orice virus la distanță !



Stiai legenda acestui ulei? 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. Universitatea de Stat Weber (Ogden, UT) în cursul anului 1997 au demonstrat puterea de ucidere a acestor uleiuri uimitoare împotriva microorganismelor în aer!

CAND SI CUM UTILIZEZ

Lavender

- Diverse studii arată că mirosul de lavandă calmează sistemul nervos și are un efect liniștitor în caz de anxietate, stres, atacuri de panică, depresie sau oboseală cronică



Aplică 1-2 picături pe pernă înainte de somn, și câte o picătură pe tâmpă



- Aplicat pe scalp, previne căderea excesivă a părului, stimulează creșterea acestuia și e folosit chiar și în unele cazuri de alopecie



- Grăbește vindecarea micilor răni, arsuri, iritații, înțepături de insecte și ajută în caz de mâncărimi
Aplici 2-3 picături pe arsură



Adaugă 1 picătură în apă fierbinte, pentru un efect calmant



- Cartonaje stropite cu 5-6 picături de lavandă și puse în dulapuri vor fi eficiente împotriva molii și protejarea lânii.

- adaugă 1-2 picături în crema ta hidratantă pentru o piele fără imperfecțiuni.
Elimină acneea și lasă tenul curat.



- Diminuează crampele menstruale și ameliorează sindromul premenstrual, având un efect calmant



- acest ulei esențial este blând și sigur de folosit în sarcină, alăptare și pentru bebeluși (diluat corespunzător)

Uleiul esențial de lavandă este antiseptic, antimicrobial, antiinflamator, antifungic, analgezic

CAND SI CUM UTILIZEZ

Copaiba

Copaiba este un ulei esențial blând , anti inflamator care dublează efectul uleiurilor esențiale atunci când îl folosești împreună cu altele !



Pentru durerile cauzate de erupția dentară la bebeluși: pune degetul pe picurator întoarce sticluta și cantitatea ce se ia pe deget o masezi pe gingia inflamată! Poți repeta la 3-4 ore!



Ai făcut rost de un cucui ? Nu-i nimic! aplica 2-3 picături de ulei esențial nediluat pe zona afectată odată la 30 minute



Ajută la ruperea și eliminarea secrețiilor !



Aplica 1-2 picturi nediluat pe locul vaccinului daca zona prezinta durere și inflamație împreună cu frankincense



Aplica pe julturi , vânătăi și pe orice fel de durere pentru a avea o vindecare rapidă și fără semne



Aplica 3-4 pic pe zonele dureroase , mușchi încordați sau orice alt tip de durere de la nivelul oaselor sau mușchilor



• adaugă 1-2 picaturi in crema de mâini dacă ai pielea uscată



Mastita îți dă bătăi de cap? Ai un ulei pentru asta !! Masează local 2-3 pic copaiba odata la 30 minute ! Adaugă si lavanda pentru efecte mai rapide



- acest ulei esențial este blând și sigur de folosit în sarcină , alăptare și pentru bebeluși(diluat corespunzător)
- are proprietăți antiinflamatorii, antioxidant , antibacterian, anticarcinom, antimicrobian, antitumoral, antiseptic, astringent, diuretic, expectorant, sedativ pentru nervi

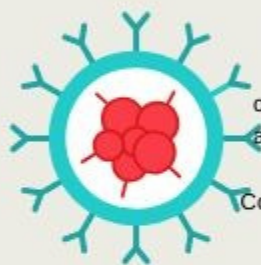
CAND SI CUM UTILIZEZ

Frankincense

Frankincense este regele uleiurilor ! Are beneficii multiple și îl poți folosi oricând ai vreo urgență și nu știi ce ai putea folosi!!



Dureri menstruale :
pune 2-3 picături sub limba,
aplică pe abdomenul inferior 4 picături
de frankincense și pune
o compresa caldă deasupra



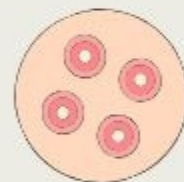
Posibil ajutor in lupta cu cancerul
Studiile sunt abia la inceput in
ceea privește dovedirea proprietatilor
anticancerigene ale uleiului de tămâie
Consuna intern 1 pic /10 kg corp de 2xzi



Aplica 1-2 picturi nediluat
pe locul vaccinului daca zona
prezinta durere și inflamație



Medicina traditionala
straveche a consemnat utilizarea
tamaiei in tratamentul bronsitei acute
si al astmului bronic
difuzeaza , masează pieptul , spatele ,
pune 2-3 pic sub limba



Te ajuta să scapi ne
nodulii axilei , sânilor ,
chisturi ovariene /uterine



- adaugă 1-2 picaturi
in crema ta de zi pentru o fata
strălucitoare și fără riduri
- Ajuta pielea sa fie mai neteda
fa o crema din 10 picaturi de
tamaie + 30 ml ulei vegetal V-6.



lupta pentru imbunatatirea
igienei orale si in prevenirea
bolilor gingiilor: pune 1 pic pe
pasta dinti



- acest ulei esențial este blând și sigur de folosit în sarcină , alăptare și pentru bebeluși(diluat corespunzător)
- spre proprietăți antifungice și antivirale ! Întărește sistemul imunitar , ajuta la dureri de dinți , infecții urinare /vaginale , roșu în gât , dermatită

CAND SI CUM UTILIZEZ

R.C.

R.C.™ este unul din primele amestecuri de uleiuri esențiale pe care Gary Young le-a creat (în 1985) și care și-a păstrat formula până astăzi.



RC fiind un amestec pentru sistemul respirator, se aplică pe piept cu compresă caldă deasupra în caz de afecțiuni respiratorii, tuse, bronșite.



Pentru alergii sezoniere, inhalați 1 picătură din palmă.



Probleme cu sforăitul? Masează degetele mari de la picioare cu câte o picătură de RC și pune în Diffuser 3 picături, pentru un somn fără zgomot.



Adăugați 2 picături de RC într-o oală cu apă clocotită și faceți inhalatii la abur, pentru decongestionarea căilor respiratorii.



Pe plan emotional, R.C. ne ajută să ne exprimăm mai bine, eliberându-ne de congestiile pulmonare și a sistemului limfatic, îmbrățișând bucuria și speranța. Aplică 2 picături pe piept și 5-6 de-a lungul coloanei.



Într-o linguriță de bicarbonat adaugă 1 picătură de RC și aplică pe zona subratului.

De asemenea s-a demonstrat ca folosirea uleiului R.C. dizolvă pintenii sau ciocurile formate pe oase. Aplică 4-5 picături împreună cu ulei vegetal pe zonele unde sunt localizați pintenii. Repetă de 2 ori pe zi, până la vindecare.

Fiind o combinație fantastică de uleiuri esențiale puternice, cu acțiune terapeutică, R.C. susține sănătatea sistemului respirator, în timp ce sporește mecanismele de apărare naturală ale organismului.

