

DEEP BLUE

Gdy wracasz do domu po całym dniu pracy z obolałym karkiem, wtedy z pomocą przychodzi olejek **Deep Blue**, który rozgrzewa i chłodzi jednocześnie, przynosząc natychmiastową ulgę.

Deep Blue to mieszanka 7 olejków eterycznych.

Skład mieszanki:

✿ golteria

– głównym składnikiem golterii jest salicylan metylu, który ma właściwości zbliżone do kwasu acetylosalicylowego (występuje on w aspirynie) i dzięki temu golteria ma działanie przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, a przy dłuższym stosowaniu – przeciwzakrzepowe,

✿ cynamonowiec kamforowy

– substancje w nim zawarte działają przeciwzapalnie, pomagają w bólach mięśniowych, łagodzą występowanie sińców,

✿ mięta pieprzowa

– substancje w niej zawarte mają właściwości kojące i chłodzące, pomagają zmniejszyć stany zapalne,

✿ wrotycz marokański

– substancje w nim zawarte działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo, pomagają w reumatyzmie,

✿ rumianek pospolity

– substancje w nim zawarte działają przeciwzapalnie,

✿ kocanka

– substancje w niej zawarte usprawniają krążenie krwi, mają też właściwości rozkurczowe,

✿ osmantus

- jeden z 10 tradycyjnych kwiatów Chin. W medycynie ludowej osmantus jest aktywnie stosowany w celu eliminacji objawów miażdżycy, otyłości i nadciśnienia.

Jak ja używać Deep Blue:

- 👉 Przy bólach głowy - delikatnie wcieraj w skronie i kark (uwaga na oczy).
- 👉 Po treningach lub po ciężkim dniu w pracy masuj obolałe mięśnie (ulga natychmiastowa).
- 👉 Można również wcierać olejek przed treningami, żeby wesprzeć mięśnie przed wysiłkiem.
- 👉 Dodaj 4-5 kropel do kąpielii, a będziesz miał niezwykle relaksującą kąpiel.



ON GUARD - na straży naszej odporności

Jedna z najpopularniejszych mieszanek doTERRA **On Guard** jest niezbędna w każdym domu ze względu na swoje niesamowite zalety.

DoTERRA **On Guard**, przyjmowany codziennie wewnątrz, wspiera naturalne funkcje układu odpornościowego.

Dzięki unikalnemu aromатовi **On Guard** oferuje pachnącą, naturalną i skuteczną alternatywę dla wspierania swojej odporności.

On Guard może również nadać pyszny (i pożywny) smak do gorących napojów i deserów! Pachnie jak świąteczne ciasteczko.



Jednym słowem **On Guard** – z angielskiego „na straży” - to prawdziwa hektabomba do walki z wirusami! Zgodnie z badaniami naukowymi likwiduje do 90% wszystkich wirusów wokół nas, będąc jednocześnie całkowicie dla nas bezpieczny! **On Guard** to „must have” przy przeziębieniach i obniżonej odporności. Silnie antybakteryjna i rozgrzewająca. I pięknie pachnie świętami, grzańcem... 😊

Ma bardzo silne działanie antybakteryjne i antywirusowe, zabija wirusy i drobnoustroje znajdujące się również w powietrzu. **On Guard** stanowi swego rodzaju tarczę ochronną do walki z wirusami! (Smaruj nim codziennie podeszwy stóp dla wspierania odporności. Wchodząc do miejsc publicznych daj kroplę na maseczkę, aby zlikwidować patogeny znajdujące się w powietrzu i czuć się bezpiecznie.)

Skład mieszanki:

🌿 Wild Orange – dzika pomarańcza

- ma działanie antybakteryjne, antywirusowe, przeciwgrzybicze, antydepresyjne, bardzo skuteczna przy przeziębieniach i grypie,

🌿 Clove Bud – goździk

- ma działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwinfekcyjne, antyseptyczne, przeciw pasożytnicze, stymulujące układ odpornościowy,

🌿 Cinnamon Bark – cynamon

- ma bardzo specyficzne przeznaczenia, wspaniale oczyszcza i generuje tlen w organizmie. Może dawać efekt stymulujący i jednocześnie tonizujący wpływ na cały organizm. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwinfekcyjnie, przeciwzapalnie, antyseptycznie, przeciwskurczowo, stymulująco na układ odpornościowy, rozgrzewająco,

✿ Eucalyptus radiata – eukaliptus

- działa antywirusowo na układ oddechowy, posiada silne właściwości antybakteryjne, oczyszcza drogi oddechowe z zalegającego śluzu, posiada właściwości antyseptyczne,

✿ Rosemary – rozmaryn

- może balansować pracę układu sercowo-naczyniowego, stymuluje nerwy, poprawia krążenie krwi, zmniejsza zmęczenie psychiczne.

Podstawowe metody aplikacji:

👉 miejscowe - stosować na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym (np. frakcjonowanym olejem kokosowym DoTerra),

👉 aromatycznie - do dyfuzora lub rozcierać w dłoniach,

👉 wewnętrznie - 1-2 krople do warzywnej kapsułki lub 1 kropla na łyżkę miodu.

Przykładowe zastosowania u osób dorosłych:

👉 Przeziębienie i grypa

- 1-2 krople olejku z 4 kroplami oleju bazowego (np. frakcjonowanego oleju kokosowego DoTerra) rozetrzyj na plecach wzdłuż kręgosłupa,
- 2 krople olejku wlej do kapsułki warzywnej i popij dużą ilością wody,
- 1 kroplę olejku na łyżkę miodu.

👉 Świerzb i bakteryjne infekcje skóry

- 1-2 krople rozcieńcz z olejem bazowym.

👉 Angina i zapalenie gardła

- 1-2 krople na szklankę wody i płucz gardło kilka razy dziennie,
- 1 kroplę olejku na łyżkę miodu.

👉 Dezynfekcja pomieszczenia

- 3-4 krople olejku do dyfuzora.

👉 Dezynfekcja powierzchni

- do butelki z wodą i octem dodaj 5-10 kropli olejku.

👉 Toczeń

- 1-2 krople olejku do kapsułki warzywnej kilka razy dziennie.

👉 Owrzodzenie jamy ustnej

- 1 kroplą smaruj miejsca chorobowo zmienione.

[Tutaj](#) znajdziesz wyniki badań naukowych dotyczących ochronnej funkcji olejku **On Guard**.

AIR - mieszanka ułatwiająca oddychanie

Air to mieszanka olejków do działań specjalnych, działa zbawiennie i wspomagająco na układ oddechowy.

W skład mieszanki wchodzi:

✿ liście laurowe

- substancje w nich zawarte znane są z działania antyseptycznego, przeciwgrzybiczego, łagodzą problemy związane z układem oddechowym,

✿ mięta pieprzowa

- substancje w niej zawarte mają działanie antyseptyczne, przeciwzapalne, łagodzą kaszel,

✿ liście eukaliptusa

- wspomagają walkę z patogenami, szczególnie dotyczy to układu oddechowego,

✿ liście drzewka herbacianego

- substancje w nich zawarte mają działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze, wykrztuśne, walczą z patogenami, wspomagają odporność,

✿ skórka cytryny

- substancje w niej zawarte wspomagają zdrowie, oczyszczają organizm, dodają energii, są pomocne przy podrażnieniu gardła, łagodzą kaszel, wspomagają odporność,

✿ nasiona kardamonu

- substancje w nich zawarte mają działanie przeciwzapalne i antyseptyczne, łagodzą infekcje dróg oddechowych,

✿ liście cynamonowca kamforowego

- substancje w nich zawarte mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, zmniejszają przekrwienie, co przynosi ulgę w przypadku dolegliwości górnych dróg oddechowych,

✿ liście ravenary

- substancje w nich zawarte mają działanie wyjątkowo mocne, jeśli chodzi o walkę z patogenami, antybakteryjne i przeciwgrzybicze, wspierają układ oddechowy.



Air - główne zadania:

- 👉 wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego,
- 👉 łagodzi dolegliwości towarzyszące alergii,
- 👉 ułatwia oddychanie,
- 👉 działa wspomagająco przy problemach z zatokami i układem oddechowym,
- 👉 wspomaga spokojny sen,
- 👉 łagodzi problemy z chrapaniem,
- 👉 łagodzi objawy sezonowych infekcji.

Jak stosować mieszankę Air:

- 👉 Rozpyl kilka kropli mieszanki za pomocą dyfuzora lub posmaruj nią klatkę piersiową, aby ułatwić oddychanie.
- 👉 Rozetrzyj kropelkę na dłoniach, zrób z nich kominek i wdychaj przez kilka minut, aby złagodzić objawy alergii.
- 👉 Nanieś mieszankę rozcieńczoną w oleju bazowym na klatkę piersiową i plecy, aby złagodzić kaszel.
- 👉 Nanieś mieszankę na okolice zatok, aby je wspomóc.
- 👉 Wdychaj odświeżający zapach mieszanki wprost z buteleczki, aby zwiększyć wydolność oddechową przed ćwiczeniami.
- 👉 Nanieś parę kropli lub rozpyl za pomocą dyfuzora przed snem razem z olejkiem lawendowym, aby sen był spokojny i głęboki.
- 👉 Nanieś 1 rozcieńczoną kroplę olejku na podstawę dużych palców u nóg, aby złagodzić chrapanie.
- 👉 Wszystkie te sposoby łagodzą objawy sezonowych infekcji w postaci wysięku z nosa.

Zastosowanie u dzieci:

- 👉 Rozpyl w dyfuzorze przed snem, aby złagodzić problemy z oddychaniem, zatkany nos oraz wspomóc spokojny sen.
- 👉 Profilaktycznie dyfuzuj w trakcie dnia w okresie jesienno-zimowym, a razem z mieszanką On Guard w trakcie sezonowych infekcji.
- 👉 Nanieś 1-2 krople rozcieńczonej mieszanki na plecy oraz stopy dziecka w celu złagodzenia kaszlu i problemów z drogami oddechowymi.

⚡⚡⚡ **Uwaga!** Olejek jest fotouczulający, więc przez 12h od zastosowania na skórę nie należy wystawiać się na działanie promieni słonecznych. ⚡⚡⚡

DIGESTZEN – mieszanka na trawienie

Tą unikalną mieszankę o miętowym, pikantnym i jednocześnie słodkim aromacie, warto mieć w domu, a także w podróży.

DigestZen to naturalny, delikatny i bezpieczny sposób na złagodzenie rozstroju żołądka i utrzymanie zdrowego układu trawiennego.

W skład mieszanki wchodzi:

- 🌿 nasiona anyżu
- 🌿 mięta pieprzowa
- 🌿 korzeń imbiru
- 🌿 kminek
- 🌿 nasiona kolendry
- 🌿 estragon
- 🌿 nasiona kopru włoskiego

Właściwości:

- 👉 wspiera trawienie i metabolizm,
- 👉 łagodzi dolegliwości żołądkowe i bóle brzucha,
- 👉 przywraca prawidłową perystaltykę jelit,
- 👉 zalecany przy skurczach i kolce jelitowej,
- 👉 na zatwardzenie, rozwolnienie, zgagę i niestrawność,
- 👉 zmniejsza wzdęcia i gazy, działa wiatropędnie,
- 👉 zapobiega nudnościom i mdłościom,
- 👉 łagodzi efekty choroby lokomocyjnej,
- 👉 na pasożyty i kandydozę (również dla zwierząt).

Podstawowe metody aplikacji:

- 👉 miejscowe - stosować na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym,
- 👉 aromatycznie - do dyfuzora,
- 👉 wewnętrzne - doustnie 1-2 krople na szklankę płynu lub w kapsułce.



Przykładowe zastosowania:

- Rozpyl 3-4 krople za pomocą dyfuzora.
- Dodaj 1-2 krople do szklanki wody lub herbaty dla zdrowego układu trawiennego i/lub złagodzenia problemów trawiennych.
- Stosuj doustnie w kapsułce podczas posiłku.
- Nanieś 1-2 krople rozcieńczone w oleju bazowym i masuj brzuch dla złagodzenia dolegliwości żołądkowych lub przed podróżą.
- Smaruj rozcieńczonym olejkiem podeszwy stóp dzieci przy problemach trawiennych.
- Wcieraj rozcieńczony olejek w pazury zwierząt przeciw pasożytom.

OREGANO

Olejek z **Oregano** jest niezwykle aromatyczny, mocno skoncentrowany (aż gęsty), cechuje go intensywny, lekko korzenny, delikatnie gorzki, ale jednocześnie orzeźwiający zapach i smak.

Lebiodka pospolita, bo to inna nazwa tej rośliny pozytywnie wpływa na nasze zmysły, ale także wspiera pracę układu trawiennego.

Właściwości:

- 🧡 antybakteryjne,
- 🧡 przeciwgrzybicze,
- 🧡 przeciw pasożytniczy,
- 🧡 antyseptyczne na układ oddechowy,
- 🧡 przeciwwirusowe,
- 🧡 stymulujące układ odpornościowy.

Podstawowe zastosowania:

- 🧡 owrzodzenia jamy ustnej,
- 🧡 polipy nosa,
- 🧡 infekcje grzybicze,
- 🧡 stymuluje układ odpornościowy,
- 🧡 stany zapalne, infekcje wirusowe,
- 🧡 zapalenie płuc,
- 🧡 krtusiec,
- 🧡 pasożyty,
- 🧡 brodawki,
- 🧡 zespół cieśni nadgarstka,
- 🧡 wirus Ebola.

Podstawowe metody aplikacji:

- 🧡 miejscowe - stosować na skórę, koniecznie w rozcieńczeniu z olejem bazowym na przykład kokosowym (nie stosować bezpośrednio na skórę bez rozcieńczenia),
- 🧡 aromatycznie - do dyfuzora lub z dłoni, pamiętając aby rozcieńczyć olejek,
- 🧡 doustnie - w kapsułce.



Dobrze komponuje się z bazylią, geranium, trawą cytrynową (lemongrass), tymiankiem, rozmarynem.

Przykładowe zastosowania:

Grypa i przeziębienie


- stosuj 1-2 krople w kapsułce popijając dużą ilością wody
- 1-2 krople rozcieńcz 10 kroplami oleju kokosowego i smaruj plecy i okolice wzdłuż kręgosłupa
- 1-2 krople rozcieńczyć olejem bazowym i smaruj na każdą stopę


Zapalenie oskrzeli i płuc

- 2-3 krople olejku w kapsułce, popij obficie
- 2-3 krople rozcieńcz 15 kroplami olejku bazowego i smaruj plecy i stopy

Przeciwgrzybiczne

- 2-3 krople do dyfuzora przy stanach zapalnych układu oddechowego wywołanego przez grzyby

 **grzybica paznokci** - 2 krople olejku rozcieńcz 2 kroplami oleju bazowego i wcieraj w płytkę i skórę przy paznokciu

 **grzybica skóry** - 1-2 krople rozcieńcz 10-12 kroplami oleju bazowego i smaruj miejsca chorobowo zmienione

Zespół jelita drażliwego i choroba Crohna

- 1 kropla olejku w kapsułce doustnie przez pierwszy tydzień terapii, do 2-3 kropli w dalszym stosowaniu (terapia nie powinna przekraczać jednorazowo 20 dni).

Inne możliwe zastosowania:

problemy trawienne, przeziębienia, reguluje metabolizm, otyłość, wirusowe i bakteryjne zapalenie oskrzeli, a także jako przyprawa do sosów, czy peklowania mięsa.

Historyczne zastosowania:

W Chinach używano **Oregano** wyłącznie do celów leczniczych podczas, gdy według greckiej mitologii oregano zostało stworzone przez boginię Afrodytę, jako symbol szczęścia. Z tego powodu Grecy wierzyli, że używanie oregano w ceremonii ślubnej zapewnia radość, a użycie oregano w pogrzebach daje pokój zmarłym. W dzisiejszych czasach olej oregano jest stosowany w gospodarstwach domowych do gotowania smacznych potraw i leczenia wielu dolegliwości.

KADZIDŁO (FRANKINCENSE)

To niekwestionowany **król olejków**.

Przekracza barierę krew mózg i jest najcenniejszym olejkem ze wszystkich.

Właściwości:

- 🕯 antyinfekcyjne,
- 🕯 antybakteryjne,
- 🕯 przeciwnowotworowe,
- 🕯 przeciwwirusowe,
- 🕯 sedatywne,
- 🕯 stymulujące układ odpornościowy,
- 🕯 wykrztuśne,
- 🕯 uspokajające,
- 🕯 wyrównujące koloryt skóry,
- 🕯 usuwające niedoskonałości i blizny,
- 🕯 spłyca zmarszczki.

Podstawowe zastosowania:

- 🕯 choroba Alzheimerera,
- 🕯 choroba Parkinsona,
- 🕯 drgawki,
- 🕯 starzenie się komórek mózgu,
- 🕯 depresja,
- 🕯 urazy mózgu,
- 🕯 poprawa wzroku,
- 🕯 wirusowe zapalenie wątroby,
- 🕯 artretyzm,
- 🕯 astma,
- 🕯 brodawki,
- 🕯 zmarszczki,
- 🕯 blizny,
- 🕯 regeneracja komórek macicy.



Podstawowe metody aplikacji:

- 👉 miejscowe - stosować na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym lub bezpośrednio, można dodać do kremu, balsamu lub szamponu (unikać okolic oczu),
- 👉 aromatycznie - do dyfuzora lub rozetrzeć w dłoniach,
- 👉 doustnie - w kapsułce lub pod język.

Dobrze komponuje się ze wszystkimi olejkami, wzmacnia ich działanie.

Przykładowe zastosowanie u osób dorosłych:

👉 Skaleczenia i rany

Olejek kadzidlany to doskonała ochrona antybakteryjna.

- stosuj miejscowo 1-2 krople

👉 Uszkodzenia mózgu, choroby mózgu

Składniki chemiczne zawarte w kadzidle nie tylko chronią, ale także zmniejszają uszkodzenia neurologiczne, również u pacjentów po poważnych urazach mózgu. Olejek kadzidlany pomaga w odbudowywaniu komórek mózgowych.

- 1-2 krople pod język lub w kapsułce warzywnej,
- smaruj okolice potylicy oraz skronie 1-2 krople olejku kadzidlany z 1 kroplą oleju bazowego

👉 Poprawa nastroju i samopoczucia, lęki i depresja.

Związek znajdujący się w olejku kadzidlany: Incensole Acetate, uważany jest przez naukowców za bardzo skuteczny środek przeciwdepresyjny, gdyż wzmacnia i stabilizuje nastrój,

- dodaj do dyfuzora 3-5 kropli olejku lub inhaluj z dłoni przez około 1-3 minut kilka razy dziennie,
- zażywaj 1-2 krople w kapsułce lub pod język.

👉 Reumatyzm i stany zapalne tkanek miękkich.

Wzmacnia działanie olejku Wintergreen powszechnie stosowanego przy reumatyzmie i zwyrodnieniach.

- 1-3 kropli z 2-3 kroplami oleju bazowego smaruj na dotknięte chorobą obszary ciała,

👉 Nowotwory

Olejek kadzidlany używany jest często jako alternatywa dla metod tradycyjnych leczenia chorób nowotworowych. Może być również używany jako wsparcie dla chemioterapii i radioterapii w łagodzeniu skutków ubocznych. Immunolog dr Mahmoud Suhail we współpracy z naukowcami z Uniwersytetu Oklahomy prowadzi badania nad wpływem składników olejku eterycznego z kadzidła na komórki rakowe. Na pytanie czy olejek kadzidlany może być lekarstwem na raka? odpowiedział: *"Rak zaczyna się, gdy kod DNA w jądrze komórki ulega uszkodzeniu... Kadzidło zdaje się posiadać funkcję resetującą. Może ono powiadamiać komórkę o właściwym kodzie DNA. Kadzidło oddziela*

„mózg' nowotworowej komórki - jądro -od 'ciała'- cytoplazmy, a następnie zamyka jądro zatrzymując odtwarzanie uszkodzonych kodów DNA.”

Przy nowotworach najbardziej popularną i polecaną metodą stosowania olejku jest doustnie i miejscowo:

- doustnie: stosuje się 1-3 kropli w kapsułce,
- miejscowo: 2-3 krople z 1-2 kroplami oleju bazowego dla lepszego rozprowadzenia.

Drgawki i zawroty głowy.

- w zależności od przyczyny objawów zwykle stosuje się 1 -2 krople pod język,
- miejscowo na skronie i kark po 1 kropli z olejem bazowym.

Zmarszczki i niedoskonałości skóry.

- 1-2 krople dodaj do kremu na dzień i na noc, można połączyć z olejkiem różanym i geranium.

Inne możliwe zastosowania:

starzenie się komórek, alergie, ugryzienia insektów, przeziębienia, problemy z układem oddechowym, stres, syfilis, herpes, wysokie ciśnienie krwi, hemoroidy, biegunka, ból głowy, wirusowe zapalenie opon mózgowych

Historyczne zastosowania:

W starożytnym Egipcie płacono za kadzidło równowartość wagi w złocie. Wysoka wartość terapeutyczna kadzidła podkreślona jest w Nowym Testamencie. Było ono jednym z darów przyniesionych Jezusowi przez mędrców. Często używany jako środek antyseptyczny.

Ważne: olejki wspierają nasze zdrowie jednak nie zastępują opieki lekarskiej przed zastosowaniem, w przypadku poważnych schorzeń skonsultuj się ze swoim lekarzem.

DRZEWO HERBACIANE (MELALEUCA)

Melaleuca to olejek z drzewa herbacianego w naturze występujący w Australii.

Z uwagi na właściwości olejek ten ma szerokie spektrum zastosowań. W literaturze i badaniach mówi się nawet o ponad 80 wskazaniach zastosowań tego olejku.



Właściwości:

- 👉 antyinfekcyjne,
- 👉 antybakteryjne (posiada szerokie spektrum usuwania bakterii gram dodatnich i gram ujemnych),
- 👉 bardzo silne działanie przeciwgrzybiczne, antywirusowe, przeciw pasożytnicze, antyseptyczne, przeciwzapalne,
- 👉 stymulujące pracę układu odpornościowego.

Podstawowe zastosowania:

- 👉 trądzik,
- 👉 zapalenie ucha, szumy uszne,
- 👉 infekcje układu oddechowego,
- 👉 infekcje wirusowe,
- 👉 ból gardła,
- 👉 zapalenie migdałków,
- 👉 choroby dziąseł,
- 👉 wysypki,
- 👉 poparzenia słoneczne,
- 👉 infekcje grzybicze pochwy,
- 👉 stopy sportowców,
- 👉 infekcje grzybicze,
- 👉 półpasiec,
- 👉 brodawki.

Podstawowe metody aplikacji:

- 👉 miejscowe - stosować na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym lub bezpośrednio, można dodać do kremu lub balsamu lub szamponu (unikać okolic oczu),
- 👉 aromatycznie - do dyfuzora lub rozetrzeć w dłoniach,
- 👉 doustnie - w kapsułce.

Dobrze komponuje się z: wszystkie cytrusy, cyprys, eukaliptus, lawenda, rozmaryn i tymianek.

Przykładowe zastosowania u osób dorosłych:

Ból ucha, szumy uszne

- dodaj 1-2 krople na kawałek waty i delikatnie umieść ją w otworze usznym,
- można także posmarować olejkami okolice otworu usznego (za uchem, przed uchem).

NIE WLEWAĆ OLEJKU BEZPOŚREDNIO DO UCHA!!!

Dolegliwości skóry

- nakładaj kroplę wyciągu z drzewa herbacianego na miejsce dolegliwości (np. trądzik),
- jeżeli obszar jest większy, dodaj kilka kropli oleju bazowego.

Łupież

- dodaj do szamponu (najlepiej naturalnego) 2-3 krople i umyj głowę jak zwykle,
- lub przed myciem głowy rozrób olejek Melaleuca z olejem kokosowym i wetrzyj w skalp, po ok. 1 godz. umyj głowę szamponem, dla nawilżenia skóry głowy można dodać 1-2 krople olejku lawendowego do szamponu.

Skaleczenia i rany

- nałóż olejek na skaleczenie lub delikatnie na ranę.

Grzybica międzypalcowa i paznokci

- 2-3 razy dziennie nakładaj między palce u nóg 1-2 krople olejku z 1 kroplą oleju bazowego, kontynuuj przez ok. tydzień (po zniknięciu objawów grzybicy można zmniejszyć ilość),
- 2-3 razy dziennie zakrapiaj na paznokcie olejek bez rozcieńczania ok. 2-3 krople.

Kurzajki

- nałóż 1 kroplę olejku na kurzajkę i zaklej plastrem na noc,
- w ciągu dnia smaruj 1 kroplą 2-3 razy dziennie (jeżeli po 5 dniach poprawa nie jest wystarczająca, zaleca się zmienić olejek na Oregano).

Inne możliwe zastosowania olejku z drzewa herbacianego:

wszystkie infekcje grzybicze, Candida, liszaj obrączkowy, zatoki, zapalenie płuc, choroby zębów i dziąseł, zatrzymanie wody w organizmie, nadciśnienie, problemy skórne, trądzik, poparzenia, przeziębienie, stany zapalne, infekcje wirusowe, wrosnięte paznokcie, brodawki, kurzajki, owrzodzenia, otarcia, pokaleczenia, rany - przyspiesza gojenie.

Historyczne zastosowania:

Liście z drzewa herbacianego przez stulecia były używane przez aborygenów do leczenia infekcji i ran skóry.

LAWENDA (LAVENDER) ♥

Często nazywany jest „szwajcarskim scyzorykiem” – ze względu na swoje imponująco szerokie zastosowanie!

Właściwości:

- 🧡 przeciwbakteryjne,
- 🧡 przeciwbólowe,
- 🧡 przeciwnowotworowe,
- 🧡 uspokajające,
- 🧡 przeciwdepresyjne,
- 🧡 przeciwłukowe,
- 🧡 uspokajające.

Podstawowe zastosowania:

- 🧡 uspokajające,
- 🧡 alergię,
- 🧡 choroby skóry, swędzenie skóry, ból i zaczerwienienia, czy podrażnienia skóry,
- 🧡 ospa,
- 🧡 oparzenia, sucha skóra,
- 🧡 łupież, utrata włosów,
- 🧡 zmarszczki,
- 🧡 ugryzienia owadów, kleszcze,
- 🧡 zawroty głowy,
- 🧡 menopauza,
- 🧡 stres fizyczny,
- 🧡 zmiany nastrojów, depresja, nerwice, lęki,
- 🧡 spadek apetytu,
- 🧡 łagodzenie bólu piersi przed menstruacją,
- 🧡 podrażnienia odpieluszkowe,
- 🧡 bezsenność.

Podstawowe metody aplikacji:

- 🧡 miejscowe - dodać do kremu lub balsamu lub szamponu (unikać okolic oczu),
- 🧡 aromatycznie - do dyfuzora lub rozetrzeć w dłoniach lub kilka kropli na poduszkę przed snaniem,
- 🧡 doustnie - pod język lub w kapsułce albo jako dodatek do potraw i wypieków.



Dobrze komponuje się z: większością olejków, zwłaszcza cytrusowymi, szałwiowy, geranium.

Przykładowe zastosowania u osób dorosłych:

Właściwości relaksujące i uspokajające

- dodaj do dyfuzora 3 do 5 kropeł olejku eterycznego lawendy i włącz na 2 godziny,
- 1-2 krople olejku rozetrzyj w dłoniach i inhaluj przez 1-2 minuty,
- posmaruj podeszwy stóp kilkoma kroplami olejku lawendowego.

Nasennie

- dodaj do dyfuzora 3 do 5 kropeł olejku eterycznego lawendy i włącz na 2 godziny w sypialni,
- 1-2 krople olejku rozetrzyj w dłoniach i inhaluj przez 1-2 minuty leżąc w łóżku,
- nanieś kilka kropli olejku lawendowego na poduszkę tuż przed spaniem,
- posmaruj podeszwy stóp kilkoma kroplami olejku.

Bóle głowy i migreny

- od 3 do 6 kropli olejku lawendowego rozpylaj w dyfuzorze przez 1-2 godziny,
- 1 kroplę olejku miętowego zmieszaj z 1 kroplą olejku lawendowego i 1 kroplą olejku bazyliowego oraz 3 kroplami oleju bazowego - smaruj skronie, za uszami, kark oraz stopy z lekkim masażem czubków palców.

Poparzenia w tym oparzenie słoneczne

- 1 do 5 kropli olejku eterycznego lawendy z 2 kroplami oleju bazowego rozsmaruj w miejscu oparzenia,
- zmieszaj 1-2 krople olejku lawendowego z 1-2 kroplami olejku miętowego i 3 kroplami oleju bazowego i smaruj na oparzenia słoneczne.

Uszkodzenia skóry, blizny

- Łagodzi ból, oraz swędzenie i pomaga w gojeniu się ran, zmniejsza widoczność blizn i niedoskonałości skóry np. blizny po trądziku,
- stosowuj miejscowo 1-2 krople bezpośrednio lub z olejem bazowym.

Do pielęgnacji starzejącej się skóry

- dodaj 1-2 krople olejku do kremu jaki stosujesz codziennie lub zmieszaj z 2 kroplami oleju bazowego.

Inne możliwe zastosowania olejku lawendowego:

olejek Lawendowy ma uniwersalne zastosowanie: balansuje pracę organizmu, pomaga przy lęku i depresji, astmie, siniakach, wysokim ciśnieniu, nieregularnej pracy serca, bólach głowy, infekcjach gardła, kaszlu, łuszczycy i infekcjach skóry, odstrasza komary i kleszcze.

MIĘTA PIEPRZOWA (PEPPERMINT)

Ten olejek to król koncentracji i zdrowego brzucha, ale jego zastosowanie jest oczywiście o wiele szersze.

Właściwości:

- 🧡 antybakteryjne,
- 🧡 przeciwbólowe,
- 🧡 antykancerogenne,
- 🧡 antyseptyczne,
- 🧡 przeciwzapalne.

Podstawowe zastosowania:

- 🧡 dodaje energii i poprawia koncentrację,
- 🧡 przeziębienia i grypa,
- 🧡 infekcji układu oddechowego,
- 🧡 zapalenie gardła,
- 🧡 astma,
- 🧡 zapalenie oskrzeli,
- 🧡 kolka jelitowa,
- 🧡 bronchit,
- 🧡 problemy z układem pokarmowym,
- 🧡 zgaga,
- 🧡 biegunka,
- 🧡 problemy z przemianą materii,
- 🧡 ból brzucha,
- 🧡 problemy z nadwagą,
- 🧡 gorączka, ataki gorąca,
- 🧡 bóle głowy, migrena,
- 🧡 choroba lokomocyjna, nudności,
- 🧡 swędzeniu i zapalenie skóry,
- 🧡 ukąszenia owadów,
- 🧡 żylaki.



Przykładowe zastosowania u osób dorosłych:

Migreny i bóle głowy

- 1-2 krople rozsmaruj na karku, na czole omijając okolice oczu, na skroniach, przed uchem oraz za uchem,
- przy migrenach olejek miętowy zmieszaj z olejkiem lawendowym, cytrynowym i bazyliowym i smaruj jak wyżej.

Katar

- umieść 1 kroplę olejku eterycznego mięty pieprzowej na języku, zamknij usta, dotknij językiem podniebienia i głęboko oddychaj,
- rozsmaruj 1 do 3 kropli olejku z olejem bazowym na klatce piersiowej,
- rozetrzyj 1 kroplę w dłoniach i inhaluj głęboko wdychając przez 1-2 minuty,
- umieść 3 do 5 kropli w dyfuzorze.

Problemy z układem trawiennym (ból brzucha, rozwolnienie, zatwardzenie, gazy),

- rozsmaruj 1-2 krople olejku miętowego z 3 kroplami oleju bazowego w okolicy brzucha (najczęściej poprawa jest natychmiastowa),
- dodaj 1 lub 2 krople do szklanki wody i wypij.

Miejscowe łagodzenie bólu

Olejek miętowy używany jest do łagodzenia stłuczeń, siniaków.

- stosuj wówczas 1-2 krople olejku miętowego z 1-2 kroplami olejku lawendowego i smaruj stłuczone miejsce 3-4 razy dziennie,
- w miejsce ukąszenia np. komara nanieś 1 kroplę olejku mięty pieprzowej, by pozbyć się swędzenia (można dodać olejek z lawendy lub drzewa herbacianego).

Choroba lokomocyjna i nudności

- przed podróżą posmaruj podeszwy stóp, nadgarstki i kark,
- można także wypić 1 kroplę olejku ze szklanką wody,
- przy mdłościach: rozsmaruj 1 kroplę olejku na wewnętrzną stronę nadgarstka lub za uszami oraz na brzuchu w okolicach żołądka.

Gorączka

- rozsmaruj olejek na karku, plecach wzdłuż kręgosłupa i na podeszwach stóp łącząc z olejkiem oregano rozcieńczając olejem bazowym.

Pomoc w nauce i skupienie




Czysty olejek eteryczny mięty pieprzowej pomaga w koncentracji i polepsza pamięć.

- podczas nauki wlej 2-3 krople olejku miętowego do dyfuzora i rozpraszaj,
- posmaruj okolicę skroni 1 kroplą olejku miętowego z 1 kroplą oleju bazowego.

Ochłodzenie przy upałach

- do butelki ze spryskiwaczem wlej zimnej wody i dodaj 1 lub 2 krople olejku mięty pieprzowej, polewaj nią kark, klatkę piersiową, ręce, nogi, głowę, itp. (pamiętaj, by unikać okolic twarzy i oczu).

Podstawowe metody aplikacji:

-  miejscowe - stosować na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym aromatyczne,
-  aromatyczne - do dyfuzora lub rozcierać w dłoniach,
-  wewnętrzne - doustnie 1-2 krople na szklanekę płynu lub w kapsułce.

Historyczne zastosowania:

Przez wieki mięta używana była do łagodzenia problemów układu trawiennego, odświeżania oddechu, przy nadmiernej ilości gazów, kolkach, bólach głowy, na zgagę.

Inne możliwe zastosowania olejku z mięty pieprzowej:

zatrucia pokarmowe, depresja, reumatyzm, do chłodzenia skóry, ból zęba, uczucie złości.

⚡⚡⚡ Uwaga! Pamiętaj, żeby ten olejek rozcieńczyć. **⚡⚡⚡**

OLEJEK CYTRYNOWY (LEMON)

Niby każdy cytrynę zna, używa, a jednak sam olejek oraz jego szerokie spektrum zastosowania i siła zaskakują.

Do produkcji jednej 15 ml buteleczki olejku potrzebnych jest aż 45 sztuk cytryn.

Właściwości:

- 🍋 antydepresyjne,
- 🍋 przeciwnowotworowe,
- 🍋 antyseptyczne,
- 🍋 przeciwgrzybicze,
- 🍋 antyoksydacyjne,
- 🍋 przeciwwirusowe,
- 🍋 inwigorujące.



Podstawowe zastosowania:

- 🍋 bakteryjne zanieczyszczenie powietrza,
- 🍋 depresja,
- 🍋 regulacja ciśnienia krwi,
- 🍋 poprawa pamięci,
- 🍋 oczyszczanie skóry,
- 🍋 detoksykacja organizmu,
- 🍋 opryszczka,
- 🍋 astma,
- 🍋 anemia,
- 🍋 przeziębienie i grypa,
- 🍋 przeciwstarzeniowo na skórę afty i owrzodzenia.

Podstawowe metody aplikacji:

- 🍋 miejscowe - stosować na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym (unikać bezpośredniej ekspozycji na promienie słoneczne do 12 godz. po aplikacji na skórę),
- 🍋 aromatyczne - do dyfuzora lub rozcierać w dłoniach,
- 🍋 doustnie - 1-2 krople na szklanekę wody lub innego płynu lub w kapsułce.

Dobrze komponuje się z: eukaliptusem, koprem włoskim (fennel), kadzidłem, geranium, mięta pieprzową, drzewem sandałowym, ylang ylang.

Przykładowe zastosowania u osób dorosłych:

Przeziębienie i grypa

- rozsmaruj 3 krople z 3 kroplami oleju bazowego na każdej z podeszew stóp,
- rozpyl 3-5 kropli za pomocą dyfuzora, lub wdychaj z dłoni 1-2 krople,
- ból gardła: 1-2 krople na łyżkę miodu.

Skóra

Zaobserwowano, że wysokiej jakości olejek eteryczny z cytryny w zauważalnym stopniu przywraca starzejącej się skórze elastyczność.

Używany jest także do leczenia trądziku, kurczaków, nadmiernego przetłuszczania się włosów oraz łupieżu.

- olejek z cytryny może być używany na skórę w rozcieńczeniu z olejem bazowym lub ulubionym kremem.

Właściwości uspokajające

Eksperyment polegający na rozpylaniu w szkołach olejku cytrynowego wykazał spadek agresji, zwiększenie wzajemnego porozumienia, oraz polepszenie poziomu skupienia, czego wynikiem były lepsze wyniki w nauce.

- rozpyl w dyfuzorze 3-4 krople.

Antydepresyjnie

W badaniach z 1995 roku wykazano efekt działania antydepresyjnego olejku z cytryny.

Afty i owrzodzenia jamy ustnej

- umieść 1 kroplę olejku na palcu i przyłóż do afity w ustach,
- płucz usta wodą z 1-2 kroplami olejku cytrynowego.

Opryszczka („zimno”)

- nanieś 1 kroplę olejku eterycznego cytryny na opryszczkę.

Środek dezynfekujący

Olejek eteryczny cytryny w ciągu kilku minut zabija bakterie i wirusy, dlatego używany jest w gospodarstwach domowych, oraz szpitalach do dezynfekcji otoczenia.

- do ciepłej wody dolej kilka kropli olejku cytryny i używaj do przemywania powierzchni stołów, desek do krojenia, podłóg i innych miejsc.

Historyczne zastosowania:

Cytryna często używana była do walki z zatruciami pokarmowymi, w celach obniżenia ciśnienia krwi, przy problemach z wątrobą oraz bólach mięśni.

Inne możliwe zastosowania olejku cytrynowego:

Olejek cytrynowy może dawać efekt przeciwstarzeniowy skóry (badania: Oboh et al., 2014, Campelo et al., 2011), zwalcza cellulit, problemy z układem trawiennym (badania: Kime et al., 2005), dodaje energii, oczyszcza włosy, poprawia pamięć, poprawia pracę układu nerwowego, podany doustnie działa wiatropędnie, pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych i apetyt, słabo moczopędnie i spazmolitycznie.

⚡⚡⚡ Uwaga! Olejek cytrynowy jest bardzo fotoaktywny (wrażliwy na światło) w związku z tym należy unikać smarowania skóry i bezpośredniego wystawiania jej na promienie słońca (opalanie się) czy UV (solarium) chwilę później, należy odczekać 12 godzin. ⚡⚡⚡