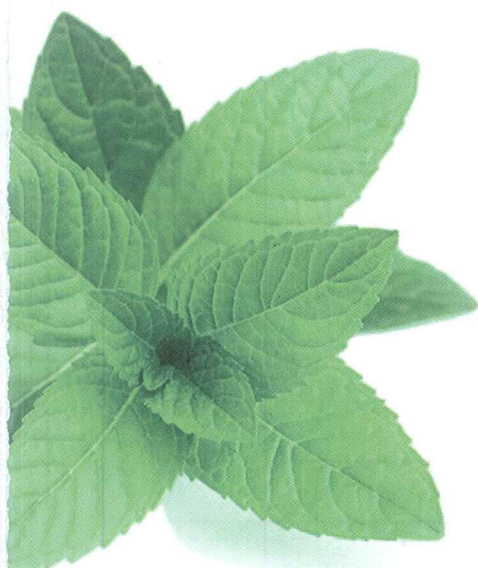
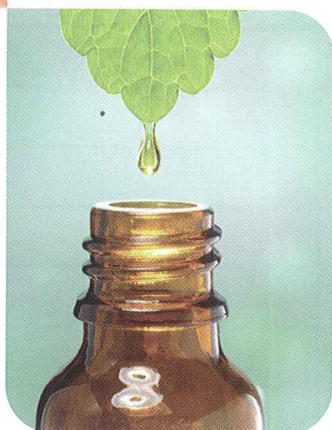


Ghidul Uleiurilor Terapeutice 2018



doTERRA®



Cuprins

3. Ce sunt Uleiurile Esențiale Terapeutice?

3. De ce să alegem uleiuri esențiale pure?
4. Gradele uleiurilor esențiale?
5. Cum acționează Uleiurile Esențiale Terapeutice?

6. Cum utilizăm Uleiurile Esențiale?

9. Frecvența aplicării uleiurilor esențiale
10. Aromaterapie Emoțională
11. Proprietățile uleiurilor esențiale
12. Rețete pentru Difuzor
13. Uleiurile esențiale și echilibrul emoțional

15. Descrierea kitului Home Essentials

15. 10 uleiuri esențiale pure numai bune de avut la casa omului

25. doTERRA Women

25. Sănătatea Esențială pentru Femei
26. Uleiuri Simple
27. Rețete - Sănătatea Esențială pentru Femei

29. doTERRA Baby

32. Rețete pentru copii & bebeluși

34. doTERRA Men

34. Top Uleiuri esențiale pentru Bărbați
35. Suplimente pentru Bărbați
36. Remedii
37. Rețete pentru Difuzor
38. Guy's Guide - Tips and Tricks
38. Rețete Parfumuri Bărbați

39. doTERRA pentru casă și bucătărie

43. Rețete pentru casă

45. Proiectul Co-impacting Sourcing și fundația Healing Hands

46. Resurse

48. RESURSE:
 - MAGAZINE ONLINE
 - LEARNING - BIBLIOGRAFIE ONLINE / CĂRȚI / Bloguri

49. Uleiuri esențiale și blenduri

49. Ghid rapid de utilizare a uleiurilor și proprietățile acestora

Ce sunt Uleiurile Esențiale Terapeutice?

Uleiurile esențiale sunt substanțe volatile extrase din plante (rădăcini, frunze, scoarță sau tulpini de copaci, flori, semințe). Atunci când mirosim un trandafir sau strângem în mână o frunză de mentă, simțim de fapt uleiul esențial.

În natură, uleiurile esențiale sunt de fapt sistemul de apărare al plantelor împotriva dăunătorilor și paraziților: sistemul imunitar al plantei.

Uleiurile esențiale doTERRA sunt extrem de concentrate și pure. Fiecare ulei esențial conține până la 300 de constituenți chimici naturali, iar concentrația anumitor constituenți dă potența fiecărui ulei în parte.



Știați că.... Uleiul de Tămâie (Frankincense) de la doTERRA are 3 specii în componența lui, iar pentru ca acesta să fie cu adevărat terapeutic, alfa-pinene trebuie să se regăsească în proporție >75%? ...1 picătură de ulei esențial de mentă are puterea a 27 cești de ceai de mentă?

De ce să alegem uleiuri esențiale pure?

1. Sunt antiinfecțioase, antiseptice și antivirale, au proprietăți cicatrizante, antidolorifice, antihemoragice, digestive, reglează imunitatea, hormonii și întăresc vasele de sânge.
2. Sunt adevărate antibiotice naturale, dovedindu-și eficacitatea încă din 1887 (Chamberland a evaluat științific virtuțile de antibiotic ale uleiurilor de oregano, cuișoare și scorțișoară împotriva Bacilului anthracis). În cazul antibioticelor, organismul se obișnuiește cu acțiunea lor, trebuie mărită doza și efectele sunt devastatoare pentru organism. Dimpotrivă, uleiurile pure, datorită structurii lor cu cel puțin 200 substanțe active, luptă eficient și apără organismul, nu provoacă obișnuință și nu distrug flora intestinală, așa cum fac antibioticele clasice.
3. Uleiurile sunt antivirale, deci luptă eficient împotriva virusurilor și, mai mult, prin acțiunea lor împiedică infecțiile. De exemplu, tratând gripa sau răceala (virale), se evită degenerarea în bronșite sau sinuzite (bacteriene).
4. Stopează germenii și o varietate de bacterii, având o influență pozitivă asupra sistemului imunitar. Uleiuri esențiale difuzate dezinfectează o cameră în mai puțin de 10 minute. Adio, germeni și bacterii nocive! Un studiu realizat în Anglia la Universitatea Manchester, a arătat că după dezinfectarea cu uleiuri esențiale nu a mai rămas niciun germen viu: Stafilococul auriu, Clostridium difficile, Escheria coli, etc.
5. Sunt peste 10000 de studii care atestă eficacitatea uleiurilor esențiale. Ele au intrat pe ușa principală în medicină și continuă să uimească!

Gradele uleiurilor esențiale?

SINTETICE

Se folosesc în
parfumuri, loțiuni,
șampoane etc.

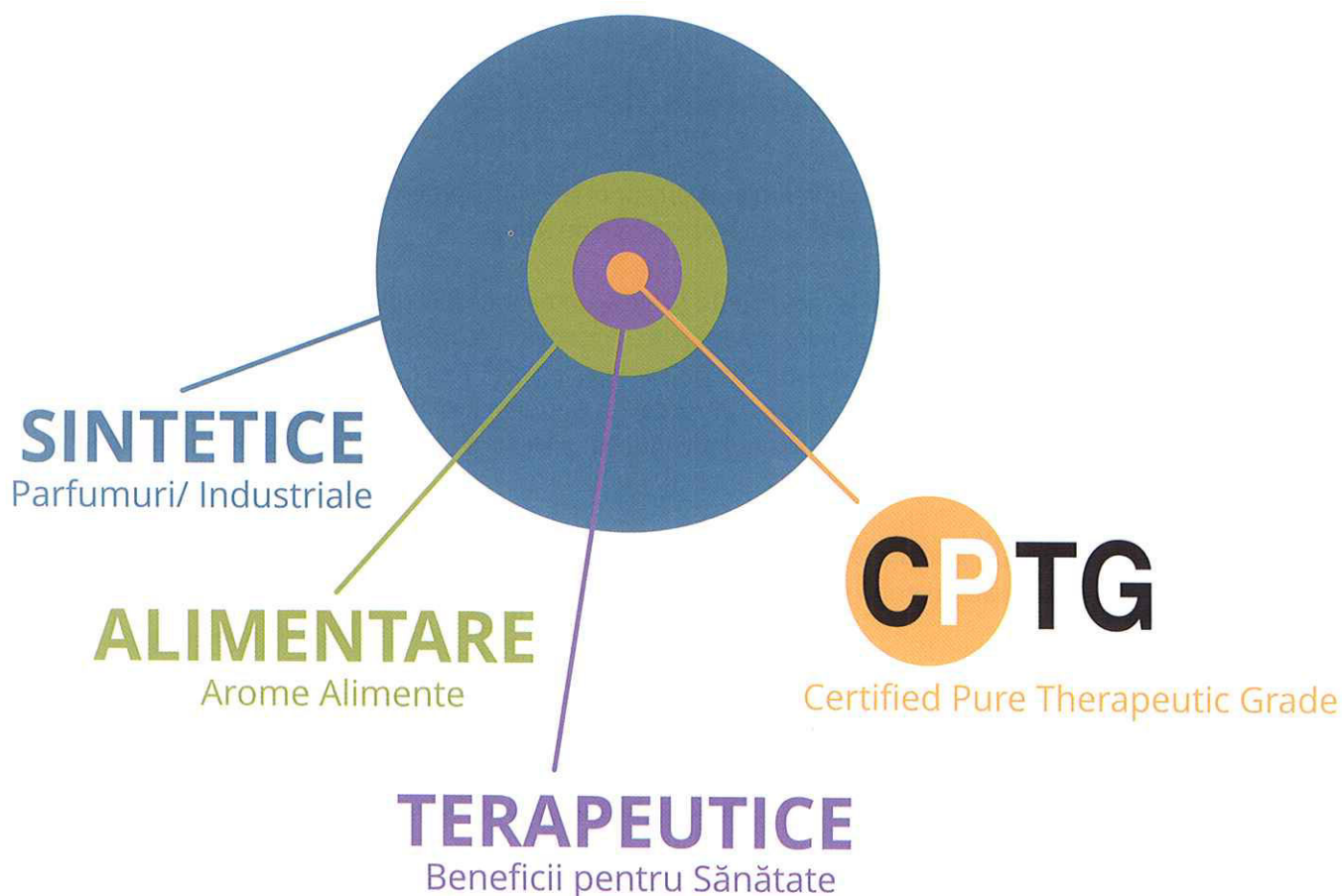
ALIMENTARE

Le găsim în dressing-uri,
gumă de mestecat,
arome alimentare.

TERAPEUTICE

Folosite în
aromaterapie,
masaj.

Uleiurile pure, cu grad terapeutic garantat, sunt singurele care se pot ingera și singurele care ar trebui folosite pentru sănătatea noastră.



Cum acționează Uleiurile Esențiale Terapeutice?

Spre deosebire de antibiotice, care nu trec de membrana celulară, uleiurile esențiale POT pătrunde în membrana celulară, trec chiar și membrana hematoencefalică, ajungând astfel în toate celulele corpului, unde susțin mecanismele proprii de luptă cu bolile.

Uleiurile esențiale se absorb rapid:

- 30 secunde de pe piele,
- 20 minute ating nivelul celular,
- 3-4 ore se elimină din organism, ca un nutrient.

Efectele lor sunt astfel atât locale, cât și sistemice.

De ce dōTERRA

Uleiurile esențiale dōTERRA sunt:

- **PURE:** mai mult decât ORGANIC
- **SIGURE:** certificat, fără urme de pesticide sau chimicale
- **POTENTE:** compuși activi naturali, de 10-70x mai puternice decât planta în sine
- **Uleiurile esențiale dōTERRA sunt supuse la 5 teste importante pentru a li se garanta puritatea de grad terapeutic certificat:**
 - **Cromatografia de gaz**
 - **Spectrometrie de masă**
 - **FTIR Spectroscopie** în infraroșu cu transformata furier
 - **Test de încărcare microbiană**
 - **Test organoleptic**

Rezultatul acestor teste se face public pe www.sourcetoyou.com astfel încât orice sticlă de ulei esențial are un cod ce poate fi verificat pe acest site și se poate vedea buletinul de analize.

CPTG Certified Pure Tested Grade



Cum utilizăm Uleiurile Esențiale?

Uleiurile esențiale au atât efecte locale, cât și sistemice (adică asupra întregului organism). De exemplu, inhalarea unui ulei esențial poate avea efecte locale la nivelul plămânului și ingerarea unui ulei esențial poate avea efecte locale la nivelul stomacului sau gâtului. În ambele cazuri, ele vor avea și efecte sistemice, fiind absorbite în sistemul circulator.

Indiferent de metoda de utilizare aleasă, uleiurile esențiale au proprietatea de a intra în contact cu fiecare celulă a corpului în doar 20 de minute, fiind apoi metabolizate la nivelul ficatului și eliminate din corp în 3-4 ore.

Sloganul "Less is more" (mai puțin este mai mult) este cheia utilizării cu succes a uleiurilor esențiale în viața de zi cu zi. Din acest motiv, 1-2 picături aplicate des sunt mult mai eficiente și sigure decât o cantitate mare aplicată dintr-o dată.



Utilizarea Aromatică

- difuzează cu ajutorul unui difuzor cu aburi reci
- inhalează din palme
- folosește ca parfum
- poartă un lăntișor cu medalion difuzor

Cel mai ușor mod de a ne bucura de efectele utilizării aromatice este inhalarea compușilor aromatici volatili fie direct din sticlucă, fie o picătură inhalată din palme.

Difuzarea uleiurilor esențiale aduce beneficii la nivel emoțional, împrospătează aerul din încăperi, birou sau mașină etc. Proprietățile antibacteriene, antivirale și antiseptice ale uleiurilor esențiale ne asigură că acestea omoară microorganismele, reduc mucegaiul și poluarea din aer.

În plus, cel mai rapid și util mod de a susține aparatul respirator este difuzarea sau inhalarea direct din palme sau din sticlucă.

Uleiurile esențiale pot fi folosite, de asemenea, și pe post de parfum, fie aplicat pe punctele de puls, fie purtate pe un pandantiv special. Astfel, nu doar că ne bucurăm de mirosul lor, dar în același timp beneficiem și de proprietățile terapeutice ale uleiurilor folosite.



Utilizare Internă

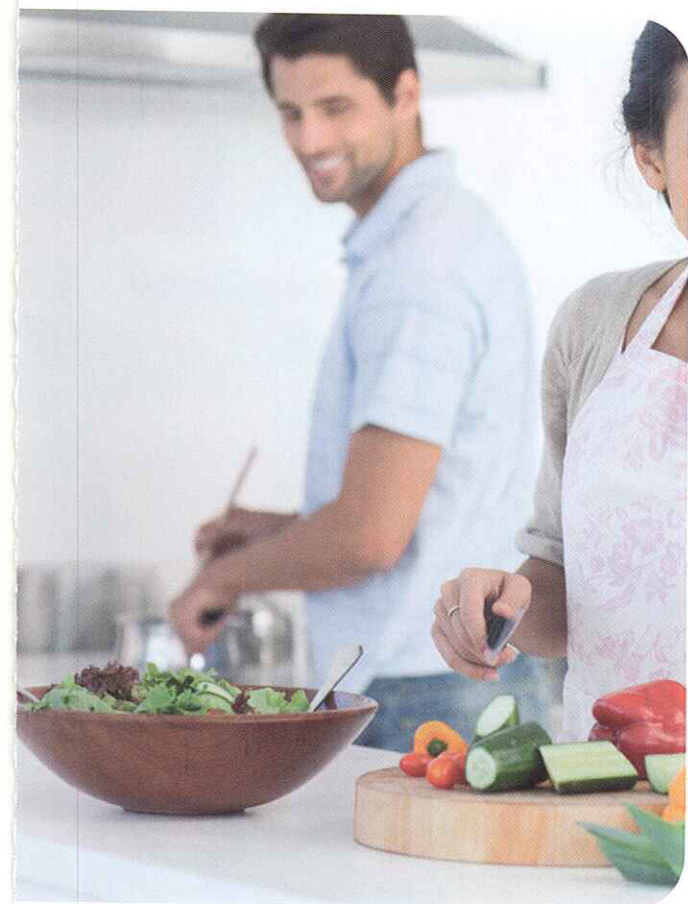
Nu se recomandă administrarea internă FARĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

- 1-2 picături sublingual
- apă aromatizată, limonadă, smoothie, ceai
- capsulă vegetală (a se completa cu un ulei vegetal, ex.ulei de măsline)
- bucătărie

Utilizarea internă, reprezintă ingerarea uleiurilor esențiale. Doar uleiurile esențiale 100% pure cu grad terapeutic (CPTG) se pot folosi, cu precauție, și intern.

Atenție însă la uleiurile care nu se pot ingera: *Arborvitae, AromaTouch, Balance, Breathe, Cedarwood, Citrus Bliss, Cheer, ClaryCalm, Console, Cypress, Deep Blue, HD Clear, Douglas Fir, Eucalyptus, Forgive, Immortelle, InTune, Motivate, Passion, PastTense, Peace, Purify, Serenity, TerraShield, Wintergreen, Whisper.*

Verificați mereu eticheta pentru specificațiile de utilizare internă/ Supplement Facts



Sublingual

Una dintre metodele de ingerare a uleiurilor esențiale este varianta sublinguală. 1-2 picături de ulei esențial puse sub limbă vor ajunge rapid în sânge, deoarece capilarele sangvine sunt superficiale în această zonă.

Această metodă elimină metabolizarea hepatică (uleiurile nu ajung în stomac, de unde ar fi absorbite și metabolizate apoi, ci ajung direct în circulație) ceea ce înseamnă că o cantitate mare de constituenți vor ajunge direct în celule.



Capsule Vegetale (Veggie Caps)

O altă metodă de ingerare a uleiurilor este sub formă de capsule vegetale. În capsulele vegetale goale se pun între 1-10 picături de ulei esențial după caz, și se completează cu ulei vegetal de calitate (măslină, cocos, in etc).

Bucătărie

Uleiurile esențiale sunt ingrediente excelente în bucătărie, fie în deserturi, paste, sosuri sau chiar limonade, smoothie-uri sau ceaiuri.

Atenție însă la concentrație. Adăugați treptat câte o picătură până la obținerea gustului dorit.



Utilizare Topică

- aplică pe zona problemă/dureroasă (diluează corespunzător)
- aplică pe ceafă, frunte, zone puls, inimă
- pentru a afecta întreg corpul aplică pe tălpi, coloană, în jurul buricului
- pentru a afecta zone specifice ale corpului, sau anumite organe, se aplică local în zona de proiecție a organului respectiv pe piele



Unele uleiurile esențiale se pot aplica pe piele fără a fi diluate anterior (vezi lista în Product Guide doTERRA), însă pentru a evita orice neplăcere, testează mereu înainte, pe o suprafață mică de piele.

Pentru a evita orice posibilă iritație și pentru a proteja pielea bebelușilor, se recomandă diluarea uleiurilor esențiale în ulei purtător înainte de folosire. Aplicarea unui ulei purtător ÎNAINTE de a aplica uleiul esențial, încetinește (dar nu inhibă) absorbția uleiului esențial în piele.

Aplicarea unui ulei purtător DUPĂ aplicarea uleiului esențial, accelerează absorbția acestuia. În ambele cazuri, uleiul purtător previne evaporarea rapidă a uleiurilor esențiale.

Printre metodele de aplicare topică se enumeră masajul, compresele calde, băile cu sare, masarea punctelor de reflex de pe tălpi, aplicarea pe coloană. Când aplicăm uleiurile esențiale topic, evităm zonele sensibile: ochi, urechi, nas.

Stratificarea

Este procesul prin care aplicăm mai mult de un ulei esențial pe porțiunea cu problemă pentru a intensifica efectul și a grăbi timpul de refacere. După aplicarea primului ulei esențial așteptăm cel puțin 30 de secunde înainte de a-l aplica pe cel de-al doilea.

Frecvența aplicării uleiurilor esențiale

În condiții acute, aplică uleiurile esențiale la fiecare 15-20 minute până când simptomele se reduc, apoi aplică din nou peste 2-6 ore, în funcție de nevoie.

Pentru îmbunătățirea condițiilor cronice, aplică sistematic, de 2-3 ori pe zi.



Aromaterapie Emoțională

Sistemul de Aromaterapie Emoțională dōTERRA



Cu toții știm că există o legătură puternică între sănătatea emoțională și cea fizică. Corpul nostru eliberează diferite substanțe chimice ca răspuns la unele trăiri emotive. Spre exemplu, corpul eliberează serotonină, oxitocină sau dopamină, ca răspuns la trăirile fericite și emoții pozitive.

Stresul emoțional poate avea efect, acut sau cronic asupra corpului. O serie de neplăceri ca probleme digestive, migrene, insomnie, probleme cardiace, pot fi rezultatele unor trăiri ca anxietatea sau depresia.

Partea fascinantă a uleiurilor esențiale este modul în care acestea afectează creierul uman. Acesta este protejat de o membrană (membrană hemato-encefalitică) care împiedică pătrunderea în creier a substanțelor toxice, nocive, dar și a unor medicamente sintetice. 98% dintre medicamentele sintetice nu pot traversa această membrană, pe când unii constituenți ai uleiurilor esențiale, cum ar fi Frankincense și Sandalwood, au capacitatea de a interacționa cu receptorii pentru glicină, dopamină și serotonină, având efecte terapeutice.

Chiar dacă unele uleiuri nu traversează bariera hemato-encefalitică, ele au capacitatea de a afecta creierul indirect, prin efectele bulbului olfactiv. Mirosurile și emoțiile sunt procesate în structuri similare în creier, localizate în sistemul limbic (care procesează emoțiile, amintirile și mirosurile).

Proprietățile uleiurilor esențiale



LAVENDER -
calmează și relaxează



WILD ORANGE -
Diminuează stările de anxietate
și energizează



CEDARWOOD -
echilibrează, promovează
sentimentul de conectivitate la un
întreg



BERGAMOT -
îmbunătățește încrederea în sine



CHEER -
stimulează mintea, încurajează
creativitatea



ELEVATION -
energizează, echilibrează
hormonal



SERENITY -
încurajează senzația de liniște
fizică și psihică



CONSOLE -
promovează curajul și încrederea
în sine



BALANCE -
promovează o stare de echilibru
și calm

Rețete Difuzor



Orange You Happy

- 3 picături Basil
- 3 picături Wild Orange



Dorința Inimii

- 3 picături Whisper
- 1 picătură Wild Orange
- 1 picătură Bergamot



Brighten

- 3 picături Bergamot
- 1 picătură Ylang Ylang
- 1 picătură Grapefruit



Refresh

- 2 picături Bergamot
- 2 picături Clary Sage
- 1 picătură Frankincense



Lift

- 3 picături Bergamot sau Wild Orange
- 2 picături Clary Sage
- 2 picături Frankincense
- 1 picătură Ylang Ylang
- 1 picătură Lemon



Uleiuri esențiale și echilibrul emoțional

Stres: Bergamot, Lavender, Geranium, Clary Sage, Roman Chamomile, Ylang Ylang, Sandalwood, Petitgrain, Wild Orange, Frankincense, Cedarwood, Vetiver

Stres Blend 1

- 10 picături Wild Orange
- 15 picături Geranium
- 5 picături Lavender

Completează o sticlă roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe ceafă, puncte de puls, tălpi sau inhalează din palme.

Stres Blend 2

- 15 picături Bergamot
- 5 picături Ylang Ylang
- 10 picături Petitgrain

Completează o sticlă roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe ceafă, puncte de puls, tălpi sau inhalează din palme.

Stres Blend 3

- 10 picături Clary Sage
- 5 picături Roman Chamomile
- 5 picături Lavender
- 10 picături Geranium

Completează o sticlă roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe ceafă, puncte de puls, tălpi sau inhalează din palme.

Depresie: Black Pepper, Roman Chamomile, Lemon, Bergamot, Grapefruit, Wild Orange, Jasmine, Ylang Ylang, Petitgrain, Geranium, Immortelle, Serenity, Marjoram, Lavender, Vetiver, Cardamon, Sandalwood

Blend Depresie 1

- 15 picături Clary Sage
- 5 picături Lavender
- 10 picături Bergamot

Completează o sticlă roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe ceafă, puncte de puls, tălpi sau inhalează din palme.

Blend Depresie 2

- 8 picături Ylang Ylang
- 14 picături Wild Orange
- 8 picături Cardamon

Completează o sticlă roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe ceafă, puncte de puls, tălpi sau inhalează din palme.



Emoții Pozitive

- **Acceptare** - Arborvitae
- **Activare** - Ginger
- **Armonie** - Petitgrain
- **Curaj** - Console
- **Echilibru** - Balance
- **Energie** - Lemon
- **Expresie** - Lavender
- **Iubire** - Rose
- **Progres** - Cypress
- **Productivitate** - Wild Orange
- **Receptivitate** - Cinnamon Bark
- **Revigorare** - Spearmint
- **Stimulare** - Eucalyptus
- **Suport** - Clove

Emoții Negative

- **Agitație** - Spikenard
- **Blocat** - White Fir
- **Conflict** - Petitgrain
- **Confuz** - Rosemary
- **Fustrat** - Roman Chamomile
- **Izolat** - Rose
- **Nesigur** - Cassia
- **Obsedat** - Cilantro
- **Rănit** - Helichrysum
- **Respins** - Cinnamon Bark
- **Singurătate** - Cedarwood
- **Supărat** - Douglas Fir

CPTG Certified Pure Tested Grade



Descriere kit Home Essentials

10 uleiuri
esențiale pure

numai bune de avut
la casa omului



DIGESTZEN / amestecul pentru digestie / "calmantul pentru burtică" aka "tummy tamer".

Este un amestec de uleiuri esențiale pure cunoscute pentru rolul în susținerea unei digestii sănătoase și ameliorarea deranjamentelor ocazionale.

Ghimbirul, Feniculul și Coriandrul ajută în scăderea disconfortului legat de digestie, inclusiv rău de mișcare, în timp ce Menta, Tarhonul, Anasonul și Chimenul ajută digestia și mențin sănătatea tractului gastro-intestinal.

Poate fi folosit atât ca prim-ajutor în probleme acute (diaree subită/ greață/ constipație) cât și pentru a menține în echilibru procesul digestiei. De avut la îndemână când avem deranjamente, ca remediu sănătos, natural și gentil.



BENEFICII

- ajutor în digestia alimentelor
- alină deranjamentele stomacale
- ajutor în reducerea balonării, eliminarea gazelor, indigestiei
- eficient inclusiv în sinuzită

INGREDIENTE

Uleiuri esențiale pure de: Ghimbir, Menta, Chimen, Coriandru, Anason, Tarhon și Fenicul.

SUGESTII DE UTILIZARE

Masaj în diluție cu ulei purtător pe abdomen pentru a ușura digestia, inclusiv după o masă copioasă, grea, după consumul unui aliment nou, sau în deplasare. Inhalat din palme sau masat pe abdomen înainte de o călătorie cu avionul sau mașina. Dată fiind puritatea, în caz de nevoie se poate ingera.

Noi sugerăm utilizarea în capsule vegetale completat cu ulei de măsline, dar se poate și sublingual (se absoarbe mai rapid și mai

direct) sau în lichid (amestecat bine). Totodată, putem alege și inhalarea uleiului sub formă de vapori, folosindu-ne de un difuzor special.

LAVANDA / Lavender

Uleiul esențial de lavandă este unul dintre cele mai comune, folosit la scară largă. Calitatea face diferența și un ulei pur este ușor de recunoscut după miros.

Odată ce deschizi această sticlă te simți în câmpul de flori de lavandă.

Este un ulei foarte versatil, de avut mereu, în geantă, oriunde.

Are proprietăți de calmare, de liniștire și relaxare, dar și proprietăți antiseptice, antifungice, antimicrobiene. Din sutele de utilizări ale minunatului ulei esențial de Lavandă, vom enumera acum doar câteva.

BENEFICIILE PRIMARE

- topic liniștește pielea: iritații, arsuri, dermatite, accidente sau leziuni
- aduce liniște și somn liniștit, se poate combina cu alte uleiuri de calmare
- în bucătărie, la diverse preparate

SUGESTII DE UTILIZARE

- Baia cu Lavandă: 1-3 picături în apa de baie, diluat cu gel de duș sau miere, eventual cu săruri Epsom - relaxant
- Relaxare după o zi grea: masajul picioarelor și a tălpilor cu Lavandă și Lemongrass ajută circulația și reduce tensiunea
- În mașină: 1-2 pic pe o mică bucată de material fixată în ventilatorul mașinii pentru odorizare naturală, fără chimicale
- Spray după arsuri solare: amestecat cu apă și ulei pur de Mentă într-o sticlă cu pulverizator elimină disconfortul după expunerea la soare
- Antialergii: împreună cu uleiul de Lămâie și Mentă se folosesc ca și trio anti-alergii (fie masate pe piept, în difuzor, pe tălpi sau luate intern, la recomandarea medicului sau specialistului cu miere, în capsule sau în puțin lichid 1-2 pic din fiecare). Se pot pune câte 10 picături din fiecare într-un roll-on în care completăm până la umplere cu ulei fracționat de cocos - se aplică pe sinusuri, ceafă, piept.
- Somn liniștit: difuzat seara, eventual în combinație cu Tămâie și/sau Cedru, respectiv masat pe ceafă, după urechi, pe tălpi, sau 1 picătură pe pernă
- Arsuri: uleiul pur aplicat direct pe arsură și reaplicat la nevoie, alină senzația de durere și grăbește procesul de refacere
- În rimel: o picătură de ulei pur în rimelul nou lungește și întărește genele
- În bucătărie: caramele vegane cu lavandă sau în limonade, miere, înghețată, prăjituri, pâinici
- După epilare: în combinație cu Melaleuca, ideal în foliculită, alină pielea și iritația
- Relaxare: când inima are nevoie de un ritm mai lent, 2 picături pot fi masate pe piept și pe punctele de puls



SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

Uleiurile esențiale pure nu produc alergii, dar pot apărea sensibilități ale pielei. Preventiv, se recomandă diluarea cu ulei purtător pentru copii, bebeluși și în general pentru persoanele cu pielea sensibilă.

Se păstrează la loc răcoros, întunecos, departe de îndemâna copiilor. Dacă sunteți însărcinată, alăptați sau sunteți sub controlul medicului, cereți-i părerea. Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.

MENTA / Peppermint

Uleiul esențial de mentă este folosit deseori în produsele din comerț, în bomboane, gumă de mestecat, sau pastă de dinți, dar și în produsele pentru sănătate, având proprietăți decongestionante. Pentru un efect terapeutic calitatea uleiurilor esențiale este fundamentală.

Uleiul pur, este atât de concentrat, încât efectul unei picături este echivalentul a 27 de căni de ceai de mentă.

"Less is more" se spune mereu în lumea aromaterapeuților. Deci puțin este suficient pentru a avea efecte: 1-2 picături per aplicare/ utilizare în diluție cu ulei purtător pentru aplicare topică.

BENEFICII PRIMARE

- ușurează durerile de cap, migrenele
- deschide căile respiratorii, are efect antimicrobian
- reechilibrează în cazul problemelor digestive

SUGESTII DE UTILIZARE

- sinuzite, congestii nazale: inhalat din palme sau difuzat - utilizat în puțină apă în difuzor, lăsat să meargă 30-60 minute, apoi pauză. La adulți, 1 pic sublingual (decongestionează)
- migrene sau tensiuni, dureri de cap: aplicat punctual pe tâmpile, masat pe zona cefei - este capabil să "ia durerea cu mâna"
- oboseală, revigorare: inhalat din palme și masat pe ceafă sau în difuzor pentru o dimineață cu spor. Împreună cu uleiul de Portocală Sălbatică face minuni în mijlocul zilei, atunci când ai simți nevoia de cafea. Oxigenează celulele creierului, schimbă starea de spirit, înprospătează și deschide căile respiratorii
- reduce febra: masat pe tălpi sau difuzat
- deschide căile respiratorii: înainte de sport se inhalează profund din palme, se masează pe piept pentru un aer mereu proapăt. O picătură pe salteaua de gimnastică ne reamintește să respirăm
- înprospătează respirația: clătirea gurii cu ulei de Mentă și Lămâie, 1-2 pic în puțină apă
- în pasta de dinți făcută în casă: ulei de cocos (benefic pentru dantură), bicarbonat de sodiu și câteva picături de ulei pur de mentă
- în bucătărie: în deserturi, limonade
- în timpul studiului: stimulează memoria, ajută concentrarea. Difuzat, sau inhalat din sticlă, în timpul procesului de învățare și apoi în timpul testelor/examenelor pentru a facilita prezența și concentrarea
- greață, enterocolite: inspirat din sticlă, difuzat, masat pe abdomen
- alungă furnicile și alte insecte, repelent: sub formă de spray preparat cu oțet, aplicat pe traseu și la sursă
- împotriva mușgaiului: după curățarea suprafeței, se pulverizează sub formă de spray preparat cu oțet și Melaleuca sau Lemon, câteva zile la rând. Se difuzează, de asemenea, Lemon sau Purify

SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FARĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Mentă este un ulei potent, "fierbinte". A se dilua cu ulei purtător (ulei de cocos fracționat doTERRA sau migdale, avocado), în special pentru copii și persoane cu pielea sensibilă. A se evita aplicarea topică aproape de fața copiilor sub 3 ani.

Poate reduce producția de lapte la femeile care alăptează, a se evita în ultimul trimestru de sarcină.

Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.



LĂMÂIA / Lemon

Uleiul esențial de lămâie este presat la rece din coaja fructelor crescute responsabil și are multiple beneficii și utilizări.

Are proprietăți de curățare puternice, atât de purificare a aerului, cât și pentru a dezinfecta suprafețe. Poate fi folosit în produsele de curățenie naturale ale casei.

Adăugat în apă aduce prospețime, îndepărtează chimicalele și pesticidele de pe fructe și legume dacă sunt lăsate în apă cu ulei de lămâie. Aduce un plus de savoare deserturilor și înlocuiește cu succes coaja de lămâie din comerț atunci când dorim să preparăm deserturi. Difuzat, are capacitate de energizare, îmbunătățirea stării de spirit. Este benefic și în depresii.

BENEFICII PRIMARE

- curăță și purifică aerul și suprafețele
- detoxifică și ajută digestia
- susține sănătatea funcției respiratorii, decongestionant
- susține o stare de spirit pozitivă

APLICARE

- Difuzare: 3-4 picături în difuzor sau până la 10pic pentru perioade de maxim 60 minute în cazuri acute
- Topic: 1-2 picături diluate cu ulei de cocos fracționat doTERRA sau alt ulei vegetal de calitate
- Intern: 1-2 picături pe miere sau în capsule vegetale, completate cu ulei de măsline

SUGESTII DE UTILIZARE

- neutralizează mirosuri neplăcute, purifică aerul, elimină agenții patogeni din încăperi: câteva picături difuzate
- suport imunitar: masat pe coloană sau pe piept
- ameliorează durerile de gât: aplicat diluat pe gât sau intern pe miere, eventual cu On Guard
- elimină lipiciul, urmele de etichete, urmele de marker permanent, chiar și guma de mestecat de pe haine sau din păr: aplicat local nediluat
- energizare, creșterea motivației: difuzat, eventual împreună cu Mentă. Se freacă în palme 1 picătură de ulei esențial de Lămâie, se masează zona cefei pentru un efect de improspătare
- unghii sănătoase, întărite: se masează pe unghii și cuticule, eventual cu Melaleuca dacă sunt ciuperci sau alte probleme
- în mașina de spălat vase, dacă se adaugă 2 picături de ulei de lămâie beneficiul e triplu: miros plăcut, dezinfectare suplimentară, sticle strălucitoare
- concentrare și menținerea stării alerte: difuzat împreună cu Mentă în sala de clasă sau în timpul temelor/ studiului
- curăță suprafețele: 5-6 picături în spray cu oțet și apă
- bomba de sezon anti-alergii: Lămâie, Mentă și Lavandă masate pe piept, în difuzor, pe tălpi sau luate intern pe miere, în capsule vegetale completate cu ulei de măsline
- contra febrei: 1-2 picături masate pe tălpi, diluate corespunzător vârstei

SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FĂRĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Uleiul de Lămâie poate cauza fotosensibilizare. După folosirea topică se vor evita razele soarelui timp de 12h. Pentru utilizare internă evitați recipientele de plastic.

Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.



ON GUARD / Amestec imunitate

Este probabil cel mai folosit amestec: atât preventiv, cât și curativ, pentru susținere și refacere. Se folosește în extrem de multe situații și moduri. Susține și întreține un sistem imunitar sănătos, de la mic la mare. De aici popularitatea OnGuard-ului: garda sistemului imunitar.

Este o combinație de uleiuri pure de Portocală sălbatică, Cuișoare, Scorțișoară, Eucalipt și Rozmarin, într-o proporție care îi dă unicitate și polivalență.

BENEFICII PRIMARE

- susține sănătatea sistemului imunitar
- protejează împotriva amenințărilor de sezon
- are efect antioxidant la nivel celular
- facilitează circulația și are capacități de detoxifiere
- energizant, promovează buna dispoziție

APLICARE

- Difuzare: suport al sistemului imunitar, curățarea aerului din încăperi, susține respirația
- Topic: diluat și masat pe tălpi, de-a lungul coloanei vertebrale, în zona cefei sau pe zonele de puls
- Intern: la nevoie, pentru adulți, cu miere sau în capsule vegetale, susține imunitatea și sănătatea cardiovasculară

SUGESTII DE UTILIZARE

- ameliorează durerile de gât: aplicat diluat pe gât sau intern, cu miere, câte 1-2 picături cu ulei esențial de Lămâie, sau Tămâie calmează gâtul
- suport imunitar în perioadele de viroze, util de difuzat și în spațiile aglomerate (cabinete medicale, saloane cosmetice, săli de sport). 1-2 picături masate pe tălpi intră în sistemul circulator și de acolo la nivel celular lucrează pentru noi
- mâini curate: în sticlute de 15ml se pun 10 picături de OnGuard și 5 picături Lămâie plus apă distilată
- un spray dezinfectant excelent, spray pentru protecția gâtului, dar și pentru suprafețe.
- în mașina de spălat rufe pentru dezinfectare non-toxică, 100% naturală - când spălăm hainele bebelușilor de exemplu
- curăță suprafețe: se poate pune direct pe laveta de curățat sau sub formă de spray - inclusiv pe colacul de WC, când suntem în călătorii, pe aparatele de fitness de la sală etc
- capsulele moi OnGuard+ doTERRA, care pe lângă uleiurile din amestecul clasic, conțin ulei esențial de Melissa, Oregano și Piper Negru, pentru un plus de suport. La orice semn de compromitere a sistemului imunitar se ia o gelulă, repetat la nevoie sau la 4-6h.
- se poate adăuga pe filtre: în mașină, aspirator, aer condiționat, etc - pentru efectul de purificare și mirosul plăcut pe care îl lasă în urmă
- sănătate bucală: clătirea gurii cu apă și 1-2 picături OnGuard ca apă de gură, pentru sănătatea gingiilor sau după vizita la stomatolog.

SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FARĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Amestecul de uleiuri OnGuard face parte din categoria uleiurilor fierbinți datorită Cuișoarelor și Scorțișoarei din compoziție. Se diluează cu ulei vegetal, în special pentru copii și persoane cu pielea sensibilă. Există și varianta OnGuard Touch, prediluat, sub formă de roll-on. Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal. După aplicare se vor evita razele soarelui pentru 12h din cauza uleiului de citrice.



ARBORE DE CEAI / Melaleuca

Este un prieten de nădejde în caz de accidente, răni, coșuri etc.

Un puternic antibacterian, antiviral, antifungic, purificator, este un must-have în trusa de prim-ajutor. Are peste 92 de compuși și aplicări nelimitate.

În funcție de nevoi și efectul urmărit se poate difuza, aplica topic sau lua intern (la adulți).

BENEFICII PRIMARE

- protejează și luptă contra infecțiilor cu bacterii și viruși, ciuperci
- efect de curățare a pielii, unghiilor, suprafețelor
- eficient în caz de otită sau dureri de urechi

SUGESTII DE UTILIZARE

- curăță pielea și unghiile, inclusiv de ciuperci, aplicat direct, eventual împreună cu uleiul de Lămâie. Ca măsură de precauție, la pedichiură se pot adăuga 2 picături în apa de baie a picioarelor pentru un plus de dezinfectare.
- are efect de alinare a pielii iritate, iar după epilat sau ras, este eficient contra foliculitei - eventual împreună cu uleiul de Lavandă și/sau Tămâie.
- antiacneic: este primul remediu de aplicat în caz de orice leziune, iar pentru tenul acneic se poate aplica pe suprafață mai mare diluat, eventual în combinație cu uleiul de Mușcată - Geranium
- de folosit în infecții bacteriene sau virale - difuzat sau aplicat topic, intern pentru adulți.
- prim-ajutor pe răni, zgârieturi: aplicat direct pentru adulți, diluat pentru copii
- dureri de urechi/otite: masat în zona moale din spatele urechii, diluat pentru copii. Se poate aplica 1 picătură pe un tampon mic de vată și introdus superficial în ureche. Merge bine combinat cu Lavandă, chiar și în difuzor în același scop: până la 5 picături din fiecare în puțină apă, lăsat să meargă 30-60 minute, apoi pauză. Repetat la nevoie, cu încredere.
- soluții de curățare: 10 picături Melaleuca, 1/2 cană bicarbonat de sodiu, 1/4 cană oțet
- bombă imunitară, sistem imunitar compromis: într-o capsulă vegetală câte 1-2 picături din Melaleuca, OnGuard, Tămâie, Oregano, Lămâie (numai pentru adulți). Pentru copii, masajul tălpilor sau a coloanei, cu unul-două uleiuri, la intervale de 3-4 ore și difuzarea, sunt suficient de potente, în orice situație.
- suport în atletism sau alte sporturi care solicită tălpile și unghiile



SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FARĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Melaleuca poate fi folosit și nediluat pe piele, dar pentru copii și persoane sensibile se va dilua mereu. Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.

OREGANO

Uleiul esențial pur de Oregano, uleiul "fierbinte" care pune "pe jar" viruși, bacterii, ciuperci și paraziți - este pentru noi, asul din mânecă.

De mare capacitate și potență, acest soldățel esențial dur, este unul dintre cei la care apelăm când linia de înaintare nu mai face față și situația devine mai complicată.

Oregano este cunoscut ca antibiotic natural, alături de Cimbru. Este un luptător recunoscut (ca toate uleiurile esențiale pure) de corpul nostru imediat. Astfel se asimilează ușor, se metabolizează rapid, urmând ca în 3-4 ore să fie eliminat din corp. De aceea este importantă perseverența, continuitatea și reaplicarea, timp de câteva zile, de câteva ori pe zi.

Așadar, Oregano nu este numai pentru gătit. Vom numi în continuare, câteva din modurile în care se poate utiliza, în diverse situații.

BENEFICII PRIMARE

- antibiotic natural*
- efect antibacterian (inclusiv E-Coli), antiviral, antifungic (inclusiv Candida), antiparasitic
- antiseptic pentru sistemul respirator
- stimulează sistemul imunitar, reduce inflamația
- protejează împotriva efectelor nocive ale medicamentelor (chimio)
- menține sănătatea gastrointestinală

SUGESTII DE UTILIZARE

- aplicat topic pe tălpi sau intern la adulți, 1-2 picături în capsule vegetale în infecții virale sau bacteriene. Pentru un plus de potență putem adăuga Tămâie, deosebit de eficient
- aplicat pe verucă sau negi, cu un bețișor de urechi, pentru a nu atinge zona vascularizată din jur
- în caz de tuse se poate aplica diluat pe piept sau pe spate, repetat la intervale de 3-4h, eventual alternat cu Melaleuca și Tămâie
- sănătatea unghiilor: aplicat diluat pe unghie,
- eficient și în cazul unghiilor afectate sau îngălbenite
- condimentarea mâncării se face cu un vârf de scobitoare înmuiată în uleiul pur de Oregano. Fiind foarte puternic, o picătură poate fi adesea prea mult
- digestiv, susține sănătatea intestinală: 1-2 picătură intern în capsule vegetale
- bombă imunitară pentru un sistem compromis, la adulți: într-o capsulă vegetală, câte 1-2 picături din Oregano, Melaleuca, OnGuard, Tămâie, Lămâie
- e "fierbinte" și chiar are efect de încălzire a corpului: mâini-picioare reci, masate cu 1 picătură ulei de Oregano diluat cu ulei fracționat de cocos



SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FĂRĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Fiind un ulei fierbinte, chiar foarte fierbinte, nu îl aplicăm pe piele nediluat - se diluează mereu cu ulei vegetal, corespunzător vârstei. Există și varianta Oregano Touch, prediluat, sub formă de roll-on.

Consultati specialistii in aromaterapie daca e nevoie sa il folositi pe perioade mai lungi

Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.

* O serie de studii științifice legate de eficiența uleiului de Oregano se găsesc pe <http://pubmed.gov/>

BREATHE / Amestec respirator

Este unul din uleiurile care, prin efectul sinergic, ne vine în ajutor în problemele respiratorii, de natură diferită. Conține uleiuri esențiale pure, cunoscute pentru efectele de liniștire și deschidere a căilor respiratorii, ușurarea respirației, minimizarea impactului amenințărilor de sezon.

Este unul din amestecurile care ne ușurează viața, fiind deja bine conceput ca amestec pentru afecțiuni respiratorii. Îl ținem la loc de cinste în casele noastre, mai ales în apropierea sezonului rece, cu toate implicațiile lui.

Breathe conține următoarele uleiuri pure: frunze de Dafin, Mentă, Eucalipt, Melaleuca, Lămâie, Ravensara, Cardamon. Se poate aplica topic pe zonele aferente plămânilor, pe piept, spate sau pe tălpi - în special pe zonele aferente punctelor de reflexoterapie specifice căilor respiratorii. Difuzat noaptea, ajută somnul și respirația. Are efecte antivirale și antibacteriene.

SUGESTII DE UTILIZARE

- inhalat din palme, cu respirații profunde înainte de yoga, pilates sau orice fel de sport pentru invigorarea respirației, are efect de înprospătare și aduce chef de treabă
- difuzat, este util în congestii și se potrivește bine cu Lavanda pentru un somn odihnitor. În lipsa unui difuzor, 1 picătură de Breathe și una de Tămâie, se pot inhala direct din palme
- aplicat pe piept și sub nas pentru probleme cu sforăitul - se poate dilua într-un roll-on, pe care îl păstrăm lângă pat. O altă alternativă este aplicarea uleiului de Cimbru pe degetul mare de la picior
- există și sub formă de stick (Breathe Vapor Stick), cât și gata diluat, ca roll-on (Breathe Touch), dar și sub formă de dropsuri îndulcite cu sirop de orez și praf din suc de trestie
- inhalație cu apă fierbinte, mai ales în primele 2 minute (apoi din cauza căldurii se pierd din efectele terapeutice, rămâne doar mirosul) sau picurat în cada de duș
- în locuri aglomerate, cine suferă de claustrofobie poate inhala uleiului esențial Breathe, direct din palme, pentru eliberare mentală și emoțională
- suport în concentrare: inhalat, stimulează activitatea mentală, datorită uleiului de Eucalipt, Mentă, Lămâie și Melaleuca, incluse în amestec



SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FĂRĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Breathe este un amestec de uleiuri care se folosește topic sau aromatic. Nu este destinat ingerării, lucru specificat și pe etichetă. Doar dropsurile pot fi consumate intern. Acestea din urmă conțin uleiuri esențiale sigure pentru ingerare.

Se recomandă diluarea cu ulei vegetal, în special pentru copii și persoane cu pielea sensibilă.

Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.

DEEP BLUE / Amestec musculo-articular

Iată amestecul de uleiuri esențiale la care apelăm, când avem nevoia unui masaj.

După o zi lungă la muncă, Deep Blue e gata pentru un răsfăț liniștitor.

Articulații dureroase, blocate, inflamate, mușchi contorsionați - sunt câteva din situațiile, în care picătura albastră intervine cu mirosul său fascinant.

Este o combinație de: Wintergreen, Camphor, Peppermint, Ylang Ylang, Helicrysum (sau planta de Immortelle), Blue Tansy, Blue Chamomile și Osmanthus - uleiuri esențiale pure, cu proprietăți de calmare și răcorire a mușchilor încordați și dureroși.

BENEFICII PRIMARE

- alină durerile de oase, mușchi sau articulații
- suport pentru sportivii de performanță, 100% natural, fără substanțe sintetice

SUGESTII DE UTILIZARE

- 1-2 pic diluate masate pe locul problematic, înainte sau după exercițiul fizic, pentru minimizarea disconfortului
- după multe ore petrecute la calculator, se masează pe umeri și ceafă, pentru recuperare și reducerea tensiunii musculare
- ajutor pentru mâini și încheieturi sollicitate la tastatură, grădinarit, exersarea unui instrument
- sprijin pentru persoanele care ridică ocazional sau zilnic greutăți mari
- uleiurile de Blue Tansy și Helicrysum, folosite regulat, oferă sprijin pe termen lung pentru sănătatea mușchilor, articulațiilor și oaselor
- pentru că promovează circulația sângelui la nivel local, este benefic masat pe vânătași, ideal dacă este urmat de uleiul de Tămâie, pentru a-i crește eficiența și pentru un efect antiinflamator suplimentar
- de ținut aproape în sporturi ca și tenisul, care tensiune extremă la nivelul capului, durere apăsătoare - se masează o cantitate mică pe tâmpile, departe de ochi
- este disponibil la 5 ml, sub formă de roll-on de 10 ml, sau sub formă de cremă



SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

Deep Blue este un amestec de uleiuri care se folosește exclusiv topic. Nu este destinat ingerării, lucru specificat și pe etichetă. Este și motivul pentru care capacul are siguranță suplimentară.

A se spăla mâinile cu apă și săpun după folosire, a se evita contactul cu ochii. Dacă se ating accidental, se șterg în mod repetat cu un tampon înmuiat cu ulei de cocos fracționat, sau cu alt ulei vegetal de calitate.

Poate provoca sensibilitate de piele, a se folosi diluat. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

Evitați contactul cu urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal.

TĂMÂIA / Frankincense

Uleiul de tămâie este un remediu minune - ca un bun sfătuitor. La uleiul esențial de tămâie apelăm când avem dubii, când vrem să creștem potența celorlalte uleiuri, când nu mai știm pe ce să punem mâna.

"When in doubt, use Frankincense", spune o vorbă.

Se poate folosi în atât de multe moduri, în atât de multe scopuri - atât aromatic, cât și topic sau intern.

Tămâia este regele uleiurilor esențiale. Se extrage lent și la temperaturi joase, fără solvenți și în deplină puritate, din rășina de Tămâie a arborelui *Boswellia Carteri*. Principalele componente ale uleiului sunt: Alpha Pinene, Actanol, Bornyl Acetate, Linalool, Octyl Acetate, Incensole și Incensyl Acetate.

Este un ingredient popular în cosmetică, dar și în ritualuri religioase de secole. Se regăsește în rămășițele și practicile grecilor antici, și a fost unul din darurile pe care însuși Isus le-a primit la naștere.

Are un puternic efect antiinflamator la nivelul organismului.

SUGESTII DE UTILIZARE

- poate înlocui alte creme sau produse de îngrijire. Aplicat pe piele, diluat ulei fracționat de cocos poate fi o bună alegere. Are efect anti-îmbătrânire, anti-pete, antirid, și în combinație cu Lavanda e foarte calmant pentru pielea iritată. În funcție de problemele tenului, se pot adăuga și alte uleiuri: Melaleuca, pentru ten acneic de pildă. Se poate face în casă un ulei de corp, plăcut mirositor, super îngrijitor pentru piele, utilizând doar câteva ingrediente.
- difuzat, are proprietatea de a conferi calm, liniște, ajută înălțarea spirituală și este suport în meditație. Folosit alături de alte uleiuri, în funcție de scop, le crește potența amestecându-se bine cu toate.
- există persoane care îl poartă ca parfum, bucurându-se de toate beneficiile sale, pe parcursul zilei. Se poate adăuga pe pandantiv sau colier, cu bile de lemn sau lut.
- îmbunătățește concentrarea în timpul studiului - aplicat pe tâmpile, ceafă sau în difuzor, în special în combinație cu uleiul de Mentă
- o poziție sugerată de Susan Nilon, care a ajutat-o să scape de ani de depresie, este o combinație în roll-on a uleiurilor de Tămâie, Elevation (amestec de bună-dispoziție) și Balance (amestec de echilibru emoțional) - 30 picături din fiecare în 15ml de ulei purtător.
- bunăstare per ansamblu, la nivel celular: 1-2 picături pe miere, în capsule vegetale sau sublingual zilnic, timp de 2 săptămâni. Pauză, și reluat la nevoie.
- ajutor în travaliu, difuzat sau masat, împreună cu uleiul esențial de Lavandă
- bun venit pe lume nou născutului - uleiul de Tămâie, aplicat pe "coroană", pe frunte
- are capacitatea de a diminua cicatricile, inclusiv după operații, cezariene etc.



SIGURANȚĂ ÎN UTILIZARE

- nu se recomandă administrarea internă FĂRĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.

Uleiul de Tămâie poate cauza sensibilități ale pielii. Preventiv, se recomandă diluarea cu ulei purtător, mai ales pentru copii, bebeluși și pentru persoanele cu piele sensibilă.

Se păstrează la loc răcoros, întunecos, departe de îndemâna copiilor. Dacă sunteți însărcinată, alăptați sau sunteți sub controlul medicului, cereți-i părerea. Evitați contactul cu ochii, urechea internă, nasul. Dacă pătrunde accidental, diluați cu ulei vegetal. Folosiți uleiurile esențiale intern, doar după o documentare aprofundată, și fără să depășiți 2-4 picături la o administrare, și nu mai mult de 25 picături în total, pe zi.



doTERRA Women

Sănătatea Esențială pentru Femei

Femeile întâmpină probleme de sănătate specifice, incluzând probleme ale sistemului reproducător, sistemul nervos, sistemul cardiovascular, sistemul osos și diverse probleme hormonale.

Multe suferă de nivel ridicat de cortizol, care duce la oboseală, schimbări în greutate, depresie, anxietate și probleme digestive.

Vreme de aproximativ 40 de ani, o femeie experimentează cicluri menstruale lunare. Multe femei trec prin momente dificile din cauza simptomelor chinuitoare ale sindromului premenstrual (PMS) și crampe deranjante în perioada sângerărilor menstruale însoțite de iritabilitate, anxietate, balonări, dureri de cap și chiar migrene.

Nutriția și hidratarea corespunzătoare sunt elemente cheie pentru restabilirea și menținerea sănătății feminine. Suplimentele alimentare de calitate, suplimente pentru sănătatea sistemului osos, acizi grași esențiali și fitoestrogenii vor contribui la funcționarea optimă a organismului.

Uleiul esențial de Grapefruit și Thyme (Cimbru) mențin nivelul optim de progesteron în organism.

De asemenea, uleiurile pentru îmbunătățirea stării de spirit, precum Elevation, Whisper, Serenity sau Balance, ajută la combaterea depresiei și a celorlalte trăiri negative.



Uleiuri Simple și Blenduri



Rose:

ameliorează frigiditatea și infertilitatea, menține menstruația sănătoasă



Geranium:

echilibrează hormonal, echilibrează emoțional, ajută în fertilitate



Ylang Ylang:

îmbunătățește libidoul, relaxează



Clary Sage:

îmbunătățește funcționarea sistemului endocrin, echilibrează hormonal



Grapefruit:

menține nivelul progesteronului în valori normale, ajută la sănătatea sânilor



Jasmine:

contribuie la sănătatea uterului, îmbunătățește libidoul



Ginger:

ameliorează crampele, îmbunătățește libidoul



Fennel:

ajută la menținerea nivelului optim de estrogen, contribuie la sănătatea ovarelor



Thyme și Oregano:

ajută la menținerea nivelului optim de progesteron



Whisper:

stabilizează emoțiile și ajută la sănătatea sistemului endocrin



Clary Calm:

ameliorează neplăcerile create de ciclul menstrual

Rețete - Sănătatea Esențială pentru Femei

Sindrom Premenstrual (PMS)

- 12 picături Wild Orange
- 9 picături Clary Sage
- 6 picături Geranium
- 6 picături Roman Chamomile

Completează o sticlă roll-on de 5 ml cu ulei purtător. Aplică pe zonele de puls, inhalează direct din palme.

Menopauză

- 12 picături Geranium
- 6 picături Ylang Ylang
- 4 picături Clary Sage

Completează o sticlă roll-on de 5 ml cu ulei purtător. Aplică pe abdomenul inferior, spate, încheieturi.

Menoragie (Sângerări abundente)

- 6 picături Roman Chamomile
- 4 picături Geranium
- 3 picături Lemon
- 2 picături Cypress

Completează o sticlă roll-on de 15 ml cu ulei purtător. Aplică și masează pe abdomen, deasupra uterului, de mai multe ori pe zi, începând cu o săptămână înaintea debutului menstruației.

Pilaris Keratosis

- 15 picături Lavender
- 15 picături Geranium
- 15 picături Melaleuca
- 15 picături Myrrh
- 15 picături Oregano

Combină într-o sticlă cu pulverizator de 60 ml uleiurile esențiale cu ulei purtător. Aplică pe zona problemă de 3-5 ori zilnic. Agită sticla înainte de fiecare aplicare.

Detoxul Sânilor

Aplică câte 4 picături de Frankincense pe fiecare sân de 2 ori pe zi, timp de 30 zile. Repetă detoxul de 2-4 ori pe an.

Folosește un ulei purtător pentru o distribuire mai ușoară.

Eucalyptus și Grapefruit sunt deasemenea excelente pentru sănătatea sânilor, aplicate topic, cu un ulei purtător.

Blend Fertilitate

- 12 picături Clary Sage
- 10 picături Fennel
- 7 picături Geranium
- 8 picături Lavender
- 8 picături Bergamot

Completează o sticlă roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe abdomenul inferior de două ori pe zi, în jurul ovarelor și zona uterului.



Sâni Fibrochistici

- 10 picături Lavender
- 5 picături Cypress
- 15 picături Roman
- Chamomile

Completează o sticlură roll-on de 5 ml cu ulei purtător. Aplică zilnic pe sâni, evitând sfârcurile.

Cistită

- 10 picături Lavender
- 5 picături Juniper Berry
- 5 picături Roman
- Chamomile
- 5 picături Cypress
- 5 picături Thyme

Completează o sticlură roll-on de 30 ml cu ulei purtător. Masează pe partea inferioară a abdomenului, pe spate (zona lombară).

Chisturi Ovariene

- 10 picături Cypress
- 20 picături Geranium
- 5 picături Basil
- 7 picături Juniper Berry

Completează o sticlură roll-on de 30 ml cu ulei purtător. Masează pe partea inferioară a abdomenului, pe spate (zona lombară).

Sindromul Ovarelor Micropolichistice (PCOS)

- 3 picături Juniper Berry
- 5 picături Clary Sage
- 10 picături Geranium
- 8 picături Lemon
- 4 picături Basil

Completează o sticlură roll-on de 30 ml cu ulei purtător. Aplică și masează o cantitate mică pe abdomen și pe spate.

Varice

- 10 picături Cypress
- 5 picături Frankincense
- 5 picături Lavender
- 5 picături Melaleuca
- 2 picături Lemongrass

Completează o sticlură roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe zona cu problemă de 2-3 ori pe zi, urmat de un masaj de 5 minute.

Menopauză - Retenție apă și balonări

- 5 picături Coriander
- 5 picături Juniper Berry
- 15 picături Lemon
- 5 picături Peppermint

Completează o sticlură roll-on de 5 ml cu ulei purtător. Aplică și masează o cantitate mică pe abdomen, spate, gambe, glezne.





doTERRA Baby

Sănătatea copiilor implică atât componenta fizică, cât și emoțională. În momentul în care cel mic intră în colectivitate, expunerea la infecții crește exponențial. În momentul în care cel mic intră în colectivitate factorii noveci la care este expus cresc. Ca părinte te poți simți de multe ori frustrat în fața acestor provocări pentru că dispui de resurse limitate pentru a le face față și de multe ori aceste resurse implică substanțe chimice la care nu am dori să apelăm prea des.

Salvarea vine din natură. Copiii răspund pozitiv în mod deosebit la aromele benefice ale uleiurilor esențiale. Putem apela la puterea uleiurilor esențiale pure pentru a ameliora simptomele neplăcute și a restabili starea de bine.

Deși controlul medical de specialitate se impune de fiecare dată, majoritatea situațiilor neplăcute pot fi depășite utilizând uleiurile esențiale ca primă linie de apărare. Ca părinte, având uleiurile esențiale la îndemână te simți sigur și imputernicit.

Implicarea celor mici în folosirea uleiurilor esențiale pune baza unui stil de viață sănătos, benefic pentru toată viața.



Lavanda

- cel mai utilizat ulei esențial; calmează și relaxează

* a se evita la bebelușii care au reflux gastroesofagian



Wild Orange

- calmează, dă o stare de bine; oferă suport pentru sistemul digestiv, activează sistemul imunitar, are acțiuni antiinfecțioasă
- este uleiul convalescenței în cazul copiilor mai ales, în combinație cu Frankincense



Frankincense

- deosebit de util în cicatrizarea rănilor, în răceli datorită efectului antiinflamator; când este difuzat, oferă un sentiment de siguranță și protecție



Roman Chamomile

- este un ulei foarte blând, deosebit de util la bebelușii care au colici pentru că are efect calmant, relaxant; calmează durerile de burtică - difuzat, are efect sedativ și înlătură gândurile negative și anxioase.



Serenity

- difuzat, oferă o stare de calm și echilibru



Balance

- difuzat sau aplicat pe încheieturi, dă o stare de stabilitate și siguranță



DigestZen

- susține digestia și înlătură rapid durerile de burtică



OnGuard

- amplifică activitatea sistemului imunitar

Uleiul de pește - IQ Mega doTERRA

Distilat la nivel molecular și complet dezodorizat, conține 600 mg de EPA și 400 mg de DHA. doTERRA a creat un complex pur, de calitate terapeutică a acizilor grași omega 3 provenind de la pești oceanici din zone nepoluat. IQ Mega susține dezvoltarea optimă a capacităților cognitive ale creierului aflat în plină dezvoltare. Este un supliment care nu are voie să lipsească din dieta zilnică a copiilor sănătoși. Pentru a-l face ușor de acceptat de către cei mici a fost adăugat în compoziție uleiul esențial de portocale, care susține digestia sănătoasă și îi conferă un gust foarte plăcut.



Vitaminele a2z Chewable (masticabile)

Este o formulă patentată care a fost creată ținând cont de nevoile copiilor și adulților care au dificultăți la înghițirea capsulelor. Combinând un amestec din gama vitaminelor B cu un amestec de vitaminele A, C și E și extracte din plante, doTERRA a2z Chewable susține dezvoltarea celulară sănătoasă și longevitatea când este administrat zilnic. doTERRA a2z Chewable este creat pentru a fi folosit împreună cu uleiul de pește doTERRA IQ Mega cu gust de portocală sălbatică, ca un supliment alimentar complex ce susține o imunitate optimă și de asemenea ajută funcția cognitivă, oferind protecție antioxidantă.

BENEFICII PRIMARE

- sunt vitamine "whole foods", nu sintetice
- amestec pentru funcția cognitivă: Colină, Fosfatidilserină, Inozitol
- gust minunat de pepene
- nu conține sirop de porumb bogat în fructoză, nu conține coloranți artificiali, îndulcitori sau arome
- un amestec echilibrat de vitamine esențiale incluzând vitaminele antioxidante A, C și E și un complex de energie celulară din vitaminele B
- include un amestec de minerale bio cum ar fi calciul, magneziul, cuprul și manganul

UTILIZARE

- copii 1-3 ani: 1 tabletă zilnic, în timpul meselor
- copii de la 4 ani în sus: 2 tablete pe zi, în timpul meselor
- adulții pot lua până la 3 tablete pe zi

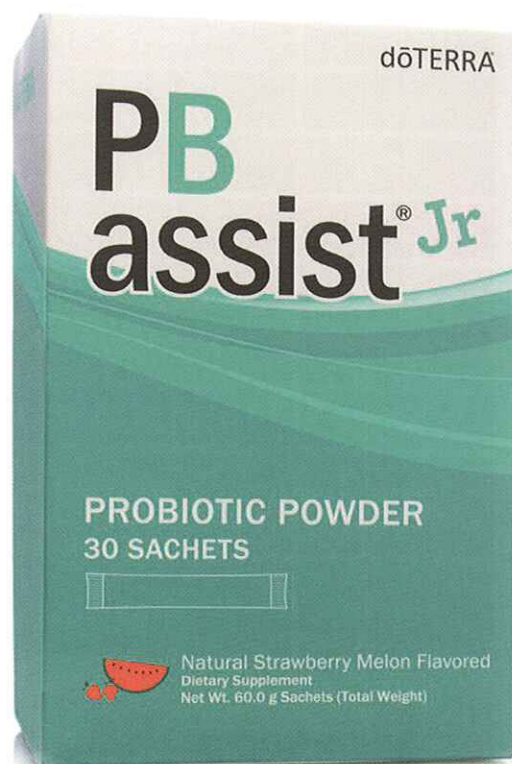


PB Assist Jr

Este un supliment probiotic pudră conceput pentru copii sau adulții care au probleme la înghițirea capsulelor. Produsul conține 5 miliarde de celule vii provenit dintr-un amestec unic a șase tulpini diferite de probiotic selectate în mod special pentru beneficiile lor în rândul copiilor. Aceste probiotice au fost amestecate pentru a obține o pudră delicioasă și ușor de administrat direct în cavitatea bucală transformând integrarea probioticelor, în rutina zilnică a oricui, într-o activitate distractivă și în același timp gustoasă.

BENEFICII PRIMARE

- pune la dispoziție 5 miliarde de celule vii din 6 tulpini de flora benefică selectate pentru stabilitatea lor unică la temperatura camerei și abilitatea remarcabilă de a supraviețui extremelor dure de aciditate, alcalinitate și de asemenea enzimelor digestive în interiorul tubului digestiv.



- include probioticul FOS pentru a ajuta la susținerea unui echilibru sănătos al florei benefice
- menține un echilibru sănătos al microflorei intestinale
- susține funcționarea sănătoasă a sistemelor digestiv și imunitar
- susține sănătatea tractului gastro-intestinal, în mod special pe cea a intestinelor și a colonului
- ajută la susținerea unui metabolism optim și la absorbția nutrienților
- probioticul consumat în timpul copilăriei s-a dovedit a avea beneficii pentru sănătate și putea susține starea de bine pe termen lung.
- menținerea sănătoasă a tractului gastro-intestinal este, de asemenea, importantă pentru a avea un creier sănătos și funcția sistemului nervos nealterată
- promovează sănătatea plămânilor și a funcțiilor sistemului respirator
- contribuie la atingerea unui echilibru intern și oferă susținere pentru sănătatea rinichilor, a vezicii și a tractului urinar, cât și a sistemului reproductiv feminin.

UTILIZARE

- consumați conținutul unui plic în fiecare zi. Goliți conținutul plicului direct în cavitatea bucală sau amestecați cu aproximativ 120 ml de apă sau suc și beți amestecul imediat. Nu amestecați cu lichide fierbinți. Poate fi de asemenea amestecat cu mâncăruri reci cum ar fi iaurtul, piureurile de fructe sau legume, cerealele de la micul dejun etc.

Rețete pentru copii & bebeluși

IMPORTANT!

Toate rețetele de mai jos se prepară ținând cont de ghidul de diluare pe vârste

Ghid diluare pentru copii

	sticlă 5ml	sticlă 10ml	
0.5%	< de 1 picătură	1 picătură	0 - 12 luni
1%	1,5 picături	3 picături	
2%	3 picături	6 picături	1 - 5 ani
3%	4,5 picături	9 picături	
4%	6 picături	12 picături	6-11 ani
5%	7,5 picături	15 picături	
10%	15 picături	30 picături	12-17 ani
25%	1 picătură UE la 3 picături UP	1 picătură UE la 3 picături UP	
50%	1 picătură UE la 1 picături UP	1 picătură UE la 1 picături UP	

NOTĂ

Indiferent de concentrația aleasă se recomandă un test pe o suprafață redusă a pielii.
Întotdeauna începe cu cantitatea minimă de uleiuri, adăugând pe parcurs mai mult decât este necesar.

UE = Ulei esențial
UP = Ulei purtător / Ulei căraș
5 ml = 1 linguriță
10 ml = 2 lingurițe

Otite

- Melaleuca
- Lavandă
- Basil (Busuioc)

Aplicare:

1. Roll-on cu cele 3 uleiuri în FCO – se aplică în fața și spatele urechii tot la 30 minute -1 oră în fază acută
2. Dop de vată cu 1 picătură Melaleuca și 1 picătură Lavandă schimbată tot la 3 ore

Congestie nazală

- Breathe
- Eucalyptus
- Lavandă
- Frankincense (Tămâie)

Aplicare:

1. Difuzie 10 minute pe oră 2 picături Breathe, 2 picături Eucalypt
2. Pe piept și spate Tămâie și Lavandă, diluate corespunzător tot la 3 ore

Durere în gât

- Melaleuca + Thyme (Cimbru, la copii peste 6 ani) + Oregano (la copii peste 10 ani)
- Lavandă
- Lemon (Lămâie)
- Frankincense (Tămâie)
- OnGuard

Aplicare:

1. Topic: un amestec cu Melaleuca, Tămâie și Lavandă, aplicat pe gât la 3 ore
2. Spray de gât: miere + apă de propolis + albastru de metilen (2pic) + uleiuri esențiale
3. În miere, Melaleuca + Lemon + OnGuard (copii peste 3 ani)

Tuse seacă

- Cypress (Chiparos)
- Frankincense (Tămâie)
- Lavandă

Aplicare:

1. Pe piept și spate, câte 1 pic din cele 3 uleiuri diluate corespunzător, tot la 2-3 ore
2. Difuzie cu câte 2 picături din fiecare, timp de 10 min pe oră, până tusea devine productivă

Tuse productivă

- Breathe
- Cedarwood (Cedru)
- Frankincense (Tămâie)
- Lavandă

Aplicare:

Protocolul ca la tuse seacă, doar se înlocuiește Cypress cu Cedarwood

Se alternează cu Breathe (aplicare topică doar peste 2 ani jumătate).

Dureri de burtică

- DigestZen
- Roman Chamomile (Mușețel roman)
- Peppermint (Mentă la copii peste 3 ani)
- Ginger (Ghimbir)

Aplicare:

Masaj cu ulei diluat corespunzător, în sensul acelor de ceasornic, câte 30 de secunde, până la dispariția simptomelor.





doTERRA Men

Bărbații au un rol important în istoria aromaterapiei.

Termenul "**aromaterapie**" a fost folosit pentru prima oară de Renè-Maurice Gattefosse, un chimist francez, fiind urmat de Robert Tisserand, renumitul aromaterapeut englez, cunoscut azi drept tatăl aromaterapiei.

Bărbații pot și ar trebui să se bucure de toate practicile aromaterapiei de care se bucură femeile. Fie că vorbim de îngrijirea pielii, băi aromatice, menținerea sănătății fizice - uleiurile esențiale aduc o serie de beneficii pentru trupul și sufletul sexului puternic.

Top Uleiuri esențiale pentru Bărbați



Frankincense

- promovează longevitatea, îmbunătățește activitatea cerebrală și contribuie la sănătatea prostatei



Melaleuca

- luptă împotriva bacteriilor și ciupercilor prin acțiunea sa antiseptică



Juniper Berry

- contribuie la sănătatea vezicii urinare și prostatei, contribuie la refacerea rănilor



Cardamon

- suportă funcțiile digestive, musculare și contribuie la sănătatea aparatului respirator



Lemon

- are proprietăți detoxifiante și alcalinizante



Balance

- suportă funcțiile creierului, excelent ca ingredient în parfumuri și after-shave



On Guard

- menține sănătatea cardiovasculară și imunitară



Zendocrine

- previne căderea părului, menține sănătatea vezicii biliare și a prostatei



DDR

- participă la regenerarea celulară și promovează longevitatea

Suplimente pentru Bărbați

DDR Softgels, Mito2Max, Lifelong Vitality Pack, Deep Blue Polyphenol Complex, TerraZyme



CP TG Certified Pure Tested Grade

Remedii

After-shave

- 10 picături Melaleuca
- 10 picături Lavender

Se completează o sticlură de 30 ml cu ulei fracționat de cocos.

Sănătatea Prostataei

- aplică 2-3 picături Balance pe tălpi, dimineața și seara
- consumă DDR Softgels de două-trei ori pe zi
- aplică 2-3 picături de ulei DDR în zona călcâielor, partea inferioară a abdomenului și interiorul gleznelor
- consumă 3-5 picături de Frankincense sublingual zilnic.

Căderea părului

- 24 picături Rosemary
- 18 picături Cedarwood
- 14 picături Geranium
- 12 picături Peppermint
- 8 picături Lavender
- 40 picături ulei purtător

Se amestecă într-o sticlură de 5ml cu pulverizator. Se aplică zilnic, înainte de culcare sau imediat după duș. Pune 4-5 picături în palmă și masează direct pe scalp, insistând pe zonele problemă.

Ulei de barbă

- 3 picături Sandalwood
- 2 picături Arborvitae
- 2 picături Lavender
- 2 picături Ginger

Se completează o sticlură de 10 ml cu ulei purtător.

Sănătatea unghiilor

Aplică Melaleuca direct pe unghii, de două ori pe zi. Poți alterna cu Lemon, Lemongrass, Clove sau Frankincense.

Parfum

- 6 picături Cedarwood
- 6 picături White Fir
- 4 picături Patchouli
- 4 picături Frankincense
- 4 picături Sandalwood

Completează o sticlură de 30 ml cu pulverizator, cu ulei purtător

Blend pentru Calmare

- 6 picături Cedarwood
- 4 picături Frankincense
- 10 picături Lavender
- 10 picături Petitgrain

Completează o sticlură roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe tălpi, piept, ceafă și încheieturi

Stop Sforăit

- 14 picături Lavender
- 8 picături Marjoram
- 8 picături Thyme

Completează o sticlură roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe tălpi înainte de culcare

Apetit Sexual

- 6 picături Black Pepper
- 4 picături Cedarwood
- 2 picături Cinnamon
- 8 picături Wild Orange
- 6 picături Sandalwood

Completează o sticlură roll-on de 10 ml cu ulei purtător. Aplică pe încheieturi, pe interiorul gleznelor, pe ceafă

Rețete pentru Difuzor



Father's Day

- 3 picături Cedarwood
- 3 picături Frankincense
- 2 picături Peppermint

Man Cave

- 2 picături Cypress
- 2 picături White Fir
- 2 picături Cedarwood

Calm Dad

- 3 picături Serenity
- 3 picături Balance
- 3 picături Wild Orange

Fantastic Father

- 3 picături Vetiver
- 2 picături Lemon
- 2 picături Lavender

Gentleman

- 3 picături Patchouli
- 3 picături Sandalwood
- 2 picături Cedarwood



Guy's Guide - Tips and Tricks

- îndepărtează petele de mizerie de pe mâini cu 1-2 picături de **Lemon**
- folosește pasta de dinți **On Guard** zilnic, pentru o respirație proaspătă și sănătate dentară
- folosește apă de gură cu **On Guard, Melaleuca** și **Peppermint** pentru o senzație revigorantă
- pentru o barbă sănătoasă, folosește **Root to Tip Serum**
- îndepărtează mirosurile neplăcute din pantofi cu **Purify, Peppermint** și un ulei de citrice la alegere
- te simți tensionat după o zi lungă? Aplică **PastTense** pe ceafă și tâmpile pentru o senzație de relaxare
- ai nevoie de energie? Ia 1-2 capsule de **Mito2Max** de câte ori ai nevoie de o doză extra de energie
- consumă **DDR Softgels** pentru a promova regenerarea celulelor
- **Vetiver** promovează claritatea mentală, ajută focusarea și îmbunătățește calitatea somnului
- **Ginger** ușurează disconfortul creat de indigestii și mesele grele
- difuzează **Frankincense** de câte ori te simți stresat
- masează **Deep Blue** în zona solicitată, când întâmpini dureri musculare



Rețete Parfumuri Bărbați

Eau de Cologne - 100 ml

- 10 picături Bergamot
- 2 picături Rosemary
- 20 picături Wild Orange
- 10 picături Lemon

Green - 100 ml

- 2 picături Basil
- 4 picături Whisper
- 2 picături Petitgrain
- 2 picături Bergamot
- 2 picături Wild Orange

Fresh - 70 ml

- 2 picături Geranium
- 10 picături Petitgrain
- 8 picături Wild Orange
- 2 picături Lime

doTERRA pentru casă și bucătărie



Limonadă de Pepene Roșu

Vedeta verii, pepenele roșu, cel mai răcoritor fruct în zilele toride, este practic o sursă de multivitamine. Pepenele roșu este o sursă importantă de licopen - un fitonutrient carotenoid care îmbunătățește sănătatea cardiovasculară și osoasă.

În compoziția pepenelui roșu se regăsesc numeroși compuși și nutrienți benefici sănătății, precum riboflavina, vitamina B6, acidul folic, acidul pantotenic, magneziul, fosforul, potasiul, zincul, cuprul, manganul, seleniul, colina și betaina.

Numeroase studii au demonstrat că un consum bogat de pepene roșu scade riscul de obezitate, diabet și boli cardiovasculare, îmbunătățind sănătatea părului și contribuind la reglarea greutății corporale.

Ingrediente pentru 1 litru:

- 1/2 pepene roșu mic
- 2 lingurițe miere
- 2 picături ulei esențial Lime
- 200 ml apă de cocos

Preparare:

Pepenele se curăță de coajă și de semințe, apoi se taie cuburi.

Adăugăm într-un blender cubulețele de pepene, mierea, cele 2 picături de ulei esențial de Lime și apa de cocos și mixăm la viteză mică timp de 30 secunde.



Tortellini la cuptor

Ingrediente:

- un pachet de tortellini (eu am folosit cu umplutură de spanac și ricotta)
- 1 conservă sos roșii, homemade
- 2 roșii curățate de coajă și tocate mărunt
- 2 căței usturoi
- 1 cană parmezan, proaspăt răzuit
- ulei esențial Busuioc și Oregano pentru sos
- sare și piper
- mozzarella
- cașcaval afumat (scamorza)



Preparare:

Preîncălzim cuptorul la 200C.

Fierbem tortellini în apă cu puțină sare, conform indicațiilor de pe ambalaj.

Amestecăm într-un bol sosul de roșii, roșiile tocate mărunt, 2 căței de usturoi curățați și pisați, sare, piper, 2 picături ulei Oregano și 2 picături ulei esențial Busuioc.

Turnăm sosul într-un vas dreptunghiular termorezistent. Deasupra întindem feliile subțiri de cașcaval afumat.

Punem tortellini fiert și scurs de apă deasupra, presărăm cana de parmezan și întindem feliile de mozzarella.

Dăm la cuptor 30-40 de minute, până când brânzeturile sunt rumenite.

Simplu, da?

Servim cald și ne bucurăm de simplitatea și totuși, diversitatea bucătăriei italienești.



Supă cremă de linte

Ingrediente:

- 500 gr linte
- 1 portocală
- 50 gr alune de pădure
- 4 morcovi, medii
- 3-4 cartofi medii
- 1 litru supă de legume
- 2 linguri unt
- 1 linguriță turmenic
- parmezan – după gust
- 3-4 picături ulei esențial de Portocale sălbatice (Wild Orange)



Preparare:

Înainte de toate, lăsăm linte acoperită cu apă, la înmuiat pentru minim 2 ore. Dacă vrei să săriți peste acest pas, puteți folosi linte fiartă – cumpărată preferabil la borcan – sunt multe surse de încredere care oferă calitate superioară.

Spălăm și curățăm morcovii și cartofii.

Morcovii îi tăiem rondele, cartofii cubulețe.

Spălăm portocala și o curățăm de coajă. Tăiem pulpa cubulețe.

Punem pe foc o oală încăpătoare, în care topim cele 2 linguri de unt. Adăugăm rondelele de morcovi și cubulețele de cartofi. Turnăm peste ele supă de legume.

Clătim și scurgem linte de apă și o adăugăm în supă. Acoperim și lăsăm să fiarbă la foc mic, circa 45 de minute, până ce linte se înmoaie.

Când linte este fiartă, adăugăm pulpa de portocale, lingurița de turmenic și potrivim de sare dacă este necesar.

Luăm de pe foc. Înainte să de a-l pasa, adăugăm circa 2 linguri de parmezan proaspăt răzuit și 3-4 picături de ulei esențial Wild Orange.

Servim cald, cu alune tocate mărunț și prăjite fin.

Este foarte ușor de preparat, însă cu o aromă aparte pe care nu o veți uita ușor.

Chec cu spanac

Ingrediente:

- 300 gr făină (alternativ integrală)
- 3 ouă medii
- 200 ml lapte (alternativ fără lactoză)
- 80-100 gr spanac
- 50 gr parmezan răzuit
- 1 pliculeț drojdie
- 1 linguriță sare
- 80 ml ulei de in
- 2 picături ulei esențial Busuioc
- 2 picături ulei esențial Rozmarin

Preparare:

Preîncălzim cuptorul la 180C.

Tapetăm o formă de chec cu hârtie de copt.

Tocăm spanacul mărunt mărunt.

Într-un bol amestecăm ingredientele uscate: făina, parmezanul răzuit, drojdia și sarea.

Într-un alt bol încăpător mixăm ouăle, laptele, uleiul și uleiurile esențiale.

Încorporăm încet, mixând la viteză mică, amestecul de făină în cel de ou. Va rezulta un aluat grosuț-lipicios.

Turnăm jumătate din aluat în forma tapetată prealabil.

Amestecăm spanacul tocat cu cealaltă jumătate de aluat rămas și îl turnăm apoi în forma de chec.

Presărăm deasupra, după plac, semințe de floarea soarelui, dovleac, in, sau ce aveți la îndemână.

Dăm la cuptor pentru circa 50 de minute, până când trece proba scobitoare.

Lăsăm la răcit și apoi savurăm cu drag.

Simplu și gustos, nu?



Rețete pentru casă

Pastă de dinți

- apă filtrată 50ml (ajustați în funcție de consistența dorită)
- 3 linguri pline de argilă pentru uz intern
- 1/4 linguriță spirulină
- 1/8 linguriță sare celtică/de mină fără iod
- 2 lingurițe Xylitol
- 30 picături ulei esențial de Wild orange, Tangerine, Grapefruit

Ulei de plajă

- recipient airless pentru a proteja uleiurile de rânzire
- 20ml ulei de măsline
- 20ml ulei de susan
- 20ml ulei de morcovi
- 10ml ulei de germeni de grâu
- 10ml ulei de gălbenele
- 6.7ml ulei de sâmburi de zmeură
- 6.7ml ulei de sâmburi de cătină
- 3.3ml vitamina E
- 1ml immortelle

Săpun lichid

- recipient foamer de 100ml
- săpun lichid de Castilia 30ml
- 8 picături de ulei esențial Patchouli
- 8 picături de ulei esențial Wild Orange
- 1 linguriță de ulei de avocado
- apă filtrată până e aproape plin, lăsând o porțiune goală pentru spumă

Săpun de lavandă / orice ulei esențial

- 100 gr Bază de săpun natural
- 25 gr unt de shea
- 5 picături (3 capsule) vitamina E
- 10 picături ulei esențial de lavandă
- 1 gr pudră violet (opțional)

Preparare:

Se topește baza de săpun + untul de shea + pudra 15 min în baie de apă, amestecând ușor pentru a omogeniza bine uleiul cu pudra. Lăsați puțin să se răcească și adăugați vitamina E și uleiul esențial, amestecând foarte bine timp de câteva secunde și turnați compoziția în recipiente din silicon. Se lasă la răcit până se întărește bine.

Balsam de buze

- 25 gr unt de shea
- 30 gr ulei de migdale
- 5 gr pudră vegetală roșie (alkanet)
- 10 gr ceară de albine
- 5 picături (sau 3 capsule) vitamina E
- 5 picături ulei esențial de lavandă / mușețel / mentă / portocală

Preparare:

Se topește untul de shea+ulei de migdale+pudra 15 min în baie de apă, amestecând ușor pentru a omogeniza bine uleiul cu pudra. Se lasă 5 min să se depună pudra pe fundul recipientului și apoi strecurați compoziția cu un tifon des.

Soluția rezultată se pune din nou în baie de apă și adăugați ceara, amestecând până la topire.

La sfârșit adăugați vitamina E și uleiul esențial, amestecând foarte bine timp de câteva secunde și turnați compoziția, dintr-o mișcare, în recipientele de balsam – aici este o fază în care trebuie să vă mișcați foarte repede - se întărește soluția imediat. Se lasă la răcit câteva minute, apoi se pune capacul și se dă la frigider să se întărească bine.

Balsam pentru durere de cap (pentru adulți)

Ingrediente pentru 30 ml:

- Ulei de cocos BIO – 30ml
- Ulei esențial de Lavandă – 9 picături
- Ulei esențial de Mentă sau Spearmint – 9 picături

- Pigment cosmetic mineral – culoare verde (opțional)

Preparare:

Uleiul de cocos, se topește în baie de apă într-un recipient termorezistent. Nu lăsați să fiarbă, trebuie doar ușor topit, pentru a îngloba bine uleiurile în el.

După ce devine lichid, se lasă să se răcească ușor, dar nu cât să se întărească din nou și adăugați foarte puțin pigment verde. Este strict pentru a colora puțin crema, altfel ea rămâne albă. După răcire adăugați direct din sticle uleiurile esențiale și amestecați bine. Crema încă lichidă se toarnă într-un recipient de sticlă cu capac. Se păstrează la loc răcoros sau la frigider.

Spray răcoros și calmant după soare

- 25 ml apă de Hamamelis sau ulei de cocos sau migdale
- 25 ml gel de aloe vera (răcoros, permite compensarea pierderilor de apă din piele, cu un puternic efect hidratant)
- 5 picături de ulei esențial de Lavandă
- 5 picături de ulei esențial de Tămaie - Frankincense
- 5 picături de ulei esențial de Arbore de ceai/ Melaleuca
- 5 picături Vitamina E

Protecție și dezinfectant pentru mâini

1 lingură de săpun lichid – baza - (tip Castilia)

- 8 picături Melaleuca
- 8 picături OnGuard
- 2 picături Wild orange
- 1 fiolă vitamina E
- Apă
- Recipient sticlă 50ml

Toate se amestecă într-un recipient de sticlă cu cap spray. Se agită de fiecare dată, înainte de utilizare, pentru omogenizarea soluției.

Protecție contra țânțarilor

- 20 pic TerraShield
- 20 pic Lemongrass
- 90 ml apă Hamamelis
- 10 ml ulei de bază (orice ulei de masaj, pentru o mai bună omogenizare a uleiurilor esențiale)
- Recipient de sticlă 100 ml

Toate se amestecă într-un recipient de sticlă cu cap spray. Se agită de fiecare dată înainte de utilizare, pentru omogenizarea soluției.



- nu se recomandă administrarea internă FARĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.



dōTERRA
cō•impact
sourcing

dōTERRA  Healing Hands™

“Co-Impact Sourcing” sau cum reușește doTERRA să ajute comunitățile de unde își procura plantele pentru uleiuri.

Prin **proiectul Co-Impact Sourcing**, doTERRA îmbunătățește în mod continuu viețile și comunitățile oamenilor din zonele din care provin plantele din care se extrag uleiurile esențiale terapeutice. Majoritatea uleiurilor esențiale doTERRA sunt extrase din plante care au habitatul natural în țări în curs de dezvoltare unde culegătorii sunt de cele mai multe ori la mâna intermediarilor.

Co-Impact Sourcing a pus bazele unei coaliții între culegătorii plantelor sălbatice și distilerii care elimină practic această verigă inutilă a intermediarilor. În acest mod comunitățile locale sunt răsplătite echitabil pentru munca depusă.

doTERRA creează astfel coaliții menite să asigure parteneriate pe termen lung cu comunitățile de culegători, îmbunătățindu-le în mod continuu calitatea vieții și prin intermediul fundației **Healing Hands (Mâini Vindecătoare)**.

Fundația Mâini Vindecătoare este o organizație internațională non-profit extrem de dedicată îmbunătățirii vieții a milioane de oameni de pe tot cuprinsul Globului.

Fundatia este implicată în multe proiecte, (în Haiti după cutremur a ajutat la construirea unei noi rețele de apă potabilă, în Kenya s-a implicat în construirea de școli și unități de educație, în Madagascar a pus bazele unui centru medical) ca de exemplu:

- împrumuturi cu dobânda extrem de mică oferite antreprenorilor din țările în curs de dezvoltare
- programe de asigurare a apei potabile
- înființarea de școli și spitale în zone defavorizate
- programe de educație pentru sănătate și igienă

Fiecare membru doTERRA poate contribui la bunăstarea oamenilor din zone mai puțin favorizate prin achiziționarea cremei de mâini cu trandafiri sau a blendului Hope, pentru că fondurile venite din vânzarea acestor produse se duc direct în beneficiul Fundației MV.

Resurse

Ulei Fraționat de Cocos

Calități: hrănitor, hidratant, antioxidant

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cea sensibilă, iritată sau matură

Recomandat în: anti-aging, cicatrici, exfoliere, eczeme, psoriazis, arsuri solare, tratamente păr

Conține: acid lauric



Ulei de Migdale Dulci

Calități: emolient (înmoaie, hrănește, restructurează, liniștește)

Tipuri de piele: se poate aplica pe orice tip de piele, incluzând cea sensibilă, inflamată. Poate fi utilizat și în blenduri pentru psoriazis sau eczeme.

Recomandat pentru: piele uscată, inflamații, iritații, mâncărimi

Conține: vitamina E și K, Omega 9 și 6

Ulei de Argan

Calități: antioxidant, reconstructiv, emolient, protectiv

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cea matură

Recomandat în: piele uscată și exfoliată, cicatrici, pentru elasticitatea pielii, arsuri solare, tratamente păr

Conține: vitamina E, Omega 9 și 6



Ulei de Sâmbure de Struguri

Calități: reconfortant, antioxidant, restructurant

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cel gras predispus la acnee

Recomandat în: masaj, hidratare

Conține: vitamina E și acizi grași Omega 6 și 9

Rețete pentru casă

Pastă de dinți

- apă filtrată 50ml (ajustați în funcție de consistența dorită)
- 3 linguri pline de argilă pentru uz intern
- 1/4 linguriță spirulină
- 1/8 linguriță sare celtică/de mină fără iod
- 2 lingurițe Xylitol
- 30 picături ulei esențial de Wild orange, Tangerine, Grapefruit

Ulei de plajă

- recipient airless pentru a proteja uleiurile de râncezire
- 20ml ulei de măsline
- 20ml ulei de susan
- 20ml ulei de morcovi
- 10ml ulei de germeni de grâu
- 10ml ulei de gălbenele
- 6.7ml ulei de sămburi de zmeură
- 6.7ml ulei de sămburi de cătină
- 3.3ml vitamina E
- 1ml immortelle

Săpun lichid

- recipient foamer de 100ml
- săpun lichid de Castillia 30ml
- 8 picături de ulei esențial Patchouli
- 8 picături de ulei esențial Wild Orange
- 1 linguriță de ulei de avocado
- apă filtrată până e aproape plin, lăsând o porțiune goală pentru spumă

Săpun de lavandă / orice ulei esențial

- 100 gr Bază de săpun natural
- 25 gr unt de shea
- 5 picături (3 capsule) vitamina E
- 10 picături ulei esențial de lavandă
- 1 gr pudră violet (opțional)

Preparare:

Se topește baza de săpun + untul de shea + pudra 15 min în baie de apă, amestecând ușor pentru a omogeniza bine uleiul cu pudra. Lăsați puțin să se răcească și adăugați vitamina E și uleiul esențial, amestecând foarte bine timp de câteva secunde și turnați compoziția în recipiente din silicon. Se lasă la răcit până se întărește bine.

Balsam de buze

- 25 gr unt de shea
- 30 gr ulei de migdale
- 5 gr pudră vegetală roșie (alkanet)
- 10 gr ceară de albine
- 5 picături (sau 3 capsule) vitamina E
- 5 picături ulei esențial de lavandă / mușețel / mentă / portocală

Preparare:

Se topește untul de shea+ulei de migdale+pudra 15 min în baie de apă, amestecând ușor pentru a omogeniza bine uleiul cu pudra. Se lasă 5 min să se depună pudra pe fundul recipientului și apoi strecurați compoziția cu un tifon des.

Soluția rezultată se pune din nou în baie de apă și adăugați ceara, amestecând până la topire.

La sfârșit adăugați vitamina E și uleiul esențial, amestecând foarte bine timp de câteva secunde și turnați compoziția, dintr-o mișcare, în recipientele de balsam – aici este o fază în care trebuie să vă mișcați foarte repede - se întărește soluția imediat. Se lasă la răcit câteva minute, apoi se pune capacul și se dă la frigider să se întărească bine.

Balsam pentru durere de cap (pentru adulți)

Ingrediente pentru 30 ml:

- Ulei de cocos BIO – 30ml
- Ulei esențial de Lavandă – 9 picături
- Ulei esențial de Mentă sau Spearmint – 9 picături

- Pigment cosmetic mineral – culoare verde (opțional)

Preparare:

Uleiul de cocos, se topește în baie de apă într-un recipient termorezistent. Nu lăsați să fiarbă, trebuie doar ușor topit, pentru a îngloba bine uleiurile în el.

După ce devine lichid, se lasă să se răcească ușor, dar nu cât să se întărească din nou și adăugați foarte puțin pigment verde. Este strict pentru a colora puțin crema, altfel ea rămâne albă. După răcire adăugați direct din sticle uleiurile esențiale și amestecați bine. Crema încă lichidă se toarnă într-un recipient de sticlă cu capac. Se păstrează la loc răcoros sau la frigider.

Spray răcoros și calmant după soare

- 25 ml apă de Hamamelis sau ulei de cocos sau migdale
- 25 ml gel de aloe vera (răcoros, permite compensarea pierderilor de apă din piele, cu un puternic efect hidratant)
- 5 picături de ulei esențial de Lavandă
- 5 picături de ulei esențial de Tămaie - Frankincense
- 5 picături de ulei esențial de Arbore de ceai/ Melaleuca
- 5 picături Vitamina E

Protecție și dezinfectant pentru mâini

1 lingură de săpun lichid – baza - (tip Castilia)

- 8 picături Melaleuca
- 8 picături OnGuard
- 2 picături Wild orange
- 1 fiolă vitamina E
- Apă
- Recipient sticlă 50ml

Toate se amestecă într-un recipient de sticlă cu cap spray. Se agită de fiecare dată, înainte de utilizare, pentru omogenizarea soluției.

Protecție contra țânțarilor

- 20 pic TerraShield
- 20 pic Lemongrass
- 90 ml apă Hamamelis
- 10 ml ulei de bază (orice ulei de masaj, pentru o mai bună omogenizare a uleiurilor esențiale)
- Recipient de sticlă 100 ml

Toate se amestecă într-un recipient de sticlă cu cap spray. Se agită de fiecare dată înainte de utilizare, pentru omogenizarea soluției.



- nu se recomandă administrarea internă FARĂ acordul sau sub supravegherea strictă a unui medic specialist sau aromaterapeut.



cō•^{dōTERRA} impact
sourcing

dōTERRA  Healing Hands™

“Co-Impact Sourcing” sau cum reușește doTERRA să ajute comunitățile de unde își procura plantele pentru uleiuri.

Prin **proiectul Co-Impact Sourcing**, doTERRA îmbunătățește în mod continuu viețile și comunitățile oamenilor din zonele din care provin plantele din care se extrag uleiurile esențiale terapeutice. Majoritatea uleiurilor esențiale doTERRA sunt extrase din plante care au habitatul natural în țări în curs de dezvoltare unde culegătorii sunt de cele mai multe ori la mâna intermediarilor.

Co-Impact Sourcing a pus bazele unei coaliții între culegătorii plantelor sălbatice și distilerii care elimină practic această verigă inutilă a intermediarilor. În acest mod comunitățile locale sunt răsplătite echitabil pentru munca depusă.

doTERRA creează astfel coaliții menite să asigure parteneriate pe termen lung cu comunitățile de culegători, îmbunătățindu-le în mod continuu calitatea vieții și prin intermediul fundației **Healing Hands (Mâini Vindecătoare)**.

Fundația Mâini Vindecătoare este o organizație internațională non-profit extrem de dedicată îmbunătățirii vieții a milioane de oameni de pe tot cuprinsul Globului.

Fundatia este implicată în multe proiecte, (în Haiti după cutremur a ajutat la construirea unei noi rețele de apă potabilă, în Kenya s-a implicat în construirea de școli și unități de educație, în Madagascar a pus bazele unui centru medical) ca de exemplu:

- împrumuturi cu dobânda extrem de mică oferite antreprenorilor din țările în curs de dezvoltare
- programe de asigurare a apei potabile
- înființarea de școli și spitale în zone defavorizate
- programe de educație pentru sănătate și igienă

Fiecare membru doTERRA poate contribui la bunăstarea oamenilor din zone mai puțin favorizate prin achiziționarea cremei de mâini cu trandafiri sau a blendului Hope, pentru că fondurile venite din vânzarea acestor produse se duc direct în beneficiul Fundației MV.

Resurse

Ulei Fraționat de Cocos

Calități: hrănitor, hidratant, antioxidant

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cea sensibilă, iritată sau matură

Recomandat în: anti-aging, cicatrici, exfoliere, eczeme, psoriazis, arsuri solare, tratamente păr

Conține: acid lauric



Ulei de Migdale Dulci

Calități: emolient (înmoaie, hrănește, restructurează, liniștește)

Tipuri de piele: se poate aplica pe orice tip de piele, incluzând cea sensibilă, inflamată. Poate fi utilizat și în blenduri pentru psoriazis sau eczeme.

Recomandat pentru: piele uscată, inflamații, iritații, mâncărimi

Conține: vitamina E și K, Omega 9 și 6

Ulei de Argan

Calități: antioxidant, reconstructiv, emolient, protectiv

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cea matură

Recomandat în: piele uscată și exfoliată, cicatrici, pentru elasticitatea pielii, arsuri solare, tratamente păr

Conține: vitamina E, Omega 9 și 6



Ulei de Sâmbure de Struguri

Calități: reconfortant, antioxidant, restructurant

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cel gras predispus la acnee

Recomandat în: masaj, hidratare

Conține: vitamina E și acizi grași Omega 6 și 9

Ulei de Câneapă (Cannabis Sativa)

Calități: îmbunătățește fermitatea pielii, hidratant, liniștitor, hrănitor, anti-inflamator

Tipuri de piele: piele matură, ten mixt, piele uscată, piele afectată, psoriazis

Recomandat în: inflamații, piele uscată, tonifiere și echilibrare

Conține: acizi grași Omega 3, 6 și 9, GLA



Ulei de Jojoba

Calități: protectiv, hidratant, antiinflamator, antiinfecțios, hrănitor, echilibrant

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, incluzând cel matur, acneic, sensibil, gras

Recomandat în: infecții, uscăciune, erupții cutanate, inflamații, eczemă, psoriazis, rozacee

Conține: vitamina E, acizi grași Omega 3, 6 și 9



Ulei Evening Primrose

Calități: regenerador, hidratant

Tipuri de piele: toate tipurile de piele

Recomandat în: anti-aging, eczemă, psoriazis, piele uscată, inflamații, cicatrici

Conține: acizi grași Omega 3, 6 și 9, GLA



Ulei de Neem

Calități: antibacterian, antifungic, antimicrobial, antiseptic, antiparazitic

Tipuri de piele: a se utiliza cu precauție pe pielea sensibilă

Recomandat în: tăieturi, înțepături, răni, infecții fungice, mătreață

Conține: acid palmitic, azadiractină, acizi grași Omega 6 și 9



Ulei de Măslină

Calități: regenerador, protectiv, hrănitor, hidratant, antiinflamator

Tipuri de piele: toate tipurile de piele

Recomandat în: piele uscată, mâncărimi, piele crăpată, echimoze, arsuri solare

Conține: vitamina E și K, acizi grași Omega 6 și 9





Ulei de Avocado

Calități: regenerator, protectiv, hrănitor, hidratant, antiinflamator

Tipuri de piele: toate tipurile de piele

Recomandat în: piele uscată, mâncărimi, piele crăpată, echimoze, arsuri solare

Conține: vitamina E și K, acizi grași Omega 6 și 9

Ulei de Susan

Calități: emolient, antioxidant, hrănitor, antibacterian, antifungic

Tipuri de piele: ten mixt, piele cu probleme, piele uscată, piele matură

Recomandat în: psoriazis, eczemă, piele uscată, arsuri solare, infecții ale pielii

Conține: vitamina E și K, acizi grași Omega 6 și 9



RESURSE:

- MAGAZINE ONLINE

- LEARNING - BIBLIOGRAFIE ONLINE / CĂRȚI / Bloguri

doTERRA - Magazine online

www.foroils.com (cărți, alte resurse)

www.elemental.eu (recipiente, uleiuri vegetale)

www.sticlutaesentiala.ro (recipiente, uleiuri vegetale, rețete)

www.organik.ro (recipiente, uleiuri vegetale)

www.essentialoilsupplies.co.uk

Learning:

www.doterra.com

www.sourcetoyou.com

www.aromaticscience.com

www.draxe.com

Bloguri:

doterrablog, doterrascience, dr Hill.

dōTERRA

CPTG Certified Pure Tested Grade

Uleiuri esențiale și blenduri

Ghid rapid de utilizare a uleiurilor și proprietățile acestora

ARBORVITAE



👉 : Protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere. 👉 : Promovează funcționarea sănătoasă a celulelor. 🌿 👉 : Puternic agent de curățare și purificare. 🌿 : Bun împotriva insectelor. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator, Piele, Păr

BASIL



👉 : Calmează durerile musculare și articulare. 🌿 : Eficient pentru căile respiratorii. 👉 : Acționează ca agent de răcire pentru piele. 🌿 : Diminuează sentimentele de anxietate. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Cardiovascular, Mușchi, Oase

BERGAMOT



🌿 : Reduce tensiunea și stresul. 👉 : Eficient pentru o piele sănătoasă și curată. 👉 : Calmează și întinerește pielea. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Echilibru emoțional, Piele, Păr

BLACK PEPPER



🌿 🧑 : Sursă bogată de antioxidanți. 👉 : Favorizează circulația sănătoasă. 🧑 : Ajută în digestie. 🧑 : Îmbunătățește aroma mâncărilor. 🌿 : Diminuează sentimentele de anxietate. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Sistemul Nervos

CARDAMOM



🧑 : Ajută la ameliorarea indigestiei. 👉 🌿 : Promovează o respirație clară și e eficient pentru căile respiratorii. 🧑 : Condiment aromat pentru gătit și copt. 🧑 👉 : Ajută la atenuarea disconfortului gastric. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Sistemul Respirator

CASSIA



🧑 : Promovează o digestie sănătoasă. 👉 : Sprijină funcțiile sistemului imunitar. 🌿 : Încălzește, are o aromă înălțătoare. 👉 : Calmează inflamațiile și articulațiile dureroase. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar

CEDARWOOD



- 🌿 : Promovează o respirație clară și e eficient pentru căile respiratorii. 🖐️ : Eficient pentru o piele sănătoasă și curată.
- 🖐️ 🌿 : Trezește sentimentul de bunăstare și vitalitate
- 🌿 : Relaxant, calmant.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos și Sistemul Respirator

CILANTRO



- 💧 : Ajută în digestie și în detoxifiere. 🖐️ 🖐️ : Sursă bogată de antioxidanți.
- 💧 : Îmbunătățește aroma mâncărilor. 🖐️ : Calmant pentru piele.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Piele

CINNAMON



- 🖐️ : Îmbunătățește circulația.
- 🖐️ : Calmează durerile musculare și articulare.
- 🌿 : Sprijină funcțiile sistemului imunitar. 💧 : Folosit pentru aroma alimentelor și pentru beneficiile de sănătate internă.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar

CLARY SAGE



- 🌿 🖐️ : Calmează disconfortul asociat ciclului menstrual.
- 🌿 🖐️ : Eficient în echilibrarea hormonală. 🌿 : Înlătură stresul, tensiunile nervoase și conferă o stare de bine. 🖐️ : Oferă un aspect sănătos pielii și părului.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Hormonal

CLOVE



- 💧 : Sursă bogată de antioxidanți. 🖐️ 🖐️ : Susține sănătatea cardiovasculară.
- 🖐️ : Promovează sănătatea cavității bucale și ajută la calmarea dinților și gingiilor.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Cardiovascular, Sistemul Imunitar și Sistemul Respirator

CORIANDER



- 💧 : Promovează o digestie sănătoasă. 🖐️ : Calmează durerile musculare și articulare.
- 🖐️ : Eficient pentru pielea și tenul gras. 💧 : Ajută la menținerea unui ritm sănătos de eliberare a insulinei
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Sistemul Hormonal



CYPRESS



🌿 : Ajută la eliberarea căilor respiratorii. 🖐️ : Calmează durerile musculare. 🖐️ : Sprijină circulația sângelui. 🌿 : Contribuie la sănătatea funcțiilor respiratorii. 🖐️ : Îmbunătățește aspectul tenului gras. 🧑‍⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Cardiovascular, Mușchi și Oase

DILL



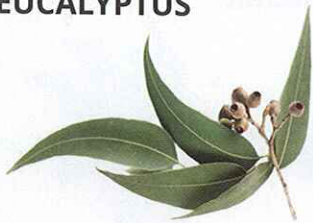
🖐️ : Ajută digestia și sprijină sănătatea generală gastro-intestinală. 💧 : Sursă bogată de antioxidanți. 💧 : Îmbunătățește aroma mâncărilor. 🌿 : Curăță și purifică organismul. 🧑‍⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Sistemul Imunitar

DOUGLAS FIR



🌿 : Contribuie la sănătatea funcțiilor respiratorii. 🖐️ : Eficient pentru o piele sănătoasă și curată. 🌿 : Promovează o stare de spirit pozitivă și de ajutor în concentrare. 🧑‍⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator, Echilibru emoțional, Piele

EUCALYPTUS



🌿 : Ajută la eliberarea căilor respiratorii. 🖐️ 🌿 : Contribuie la sănătatea funcțiilor respiratorii. 🖐️ : Calmează durerile musculare. 🌿 : Diminuează stresul. 🧑‍⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator, Mușchi și Oase

FENNEL



🖐️ 🌿 💧 : Ajută la ameliorarea indigestiei și problemelor digestive. 🖐️ : Susține sistemul limfatic sănătos. 🖐️ 🌿 : Calmează disconfortul asociat ciclului menstrual. 🖐️ : Ajută la atenuarea iritațiilor pielii. 🧑‍⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Sistemul Hormonal

FRANKINCENSE



🖐️ 🌿 : Protejează sistemul imunitar. 🖐️ 🌿 💧 : Promovează funcționarea sănătoasă a celulelor. 🖐️ : Reduce apariția imperfecțiunilor pielii. 🌿 : Relaxează și conferă o stare de bine. 🧑‍⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Echilibru emoțional, Sistemul Imunitar, Sistemul Nervos, Piele



CPTG Certified Pure Tested Grade

GERANIUM



- 👉 : Reduce tensiunea și stresul, calmează.
- 👉🌿 : Eficient pentru o piele sănătoasă și curată.
- 👉 : Calmează și întinerește pielea.
- 👉🌿 : Sprijină sănătatea ficatului.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Echilibru emoțional, Piele

GINGER



- 👉👉 : Ajută la ameliorarea indigestiei și senzației de greață.
- 👉👉 : Ajută digestia și sistemul digestiv.
- 👉 : Îmbunătățește aroma mâncărilor.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Sistemul Nervos

GRAPEFRUIT



- 👉🌿👉 : Curăță și purifică.
- 👉 : Eficient pentru pielea și tenul gras.
- 🌿👉 : De ajutor pentru un metabolism sănătos.
- 👉 : Folosit pentru aroma alimentelor și dulciurilor.
- 👉🌿 : Reduce oboseala mentală și fizică.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Cardiovascular

HELICHRYSUM



- 👉 : Ajută pielea să se refacă repede.
- 👉🌿 : Eficient pentru o piele sănătoasă, calmează, întinerește pielea, reduce ridurile.
- 👉 : Ajută la circulația sângelui.
- 👉🌿 : Sprijină sănătatea ficatului.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Cardiovascular, Echilibru emoțional, Piele, Mușchi

JUNIPER BERRY



- 👉 : Sprijină sănătatea rinichilor și a sistemului urinar.
- 👉 : Eficient în probleme ale pielii.
- 👉 : Acționează ca agent natural de detoxifiere și curățire.
- 🌿 : Reduce tensiunea și stresul.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Echilibru emoțional, Sistemul Nervos, Piele

LAVENDER



- 👉🌿 : Des utilizat pentru efectele de calmare și relaxare.
- 👉 : Ajută pielea să se refacă repede.
- 👉 : Calmează pielea, reduce iritațiile.
- 👉 : Reduce tensiunile musculare la cap și gât.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Echilibru emoțional, Sistemul Cardiovascular și Nervos, Piele



LEMON



- 👉🌀 : Curăță și purifică aerul și suprafețele. 💧 : Ajută sistemul digestiv.
- 🌀💧 : Favorizează o funcție respiratorie sănătoasă.
- 💧 : Îmbunătățește aroma mâncărilor. 🌀 : Oferă o stare pozitivă, energizează.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator și Imunitar

LEMONGRASS



- 👉 : Eficient pentru o piele sănătoasă și fină. 👉 : Reduce aspectul cicatricilor și a petelor.
- 🌀 : Utilizat des în meditație pentru îmbunătățirea stării de spirit.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos, Echilibru emoțional, Piele, Mușchi și Oase

LIME



- 👉🌀💧 : Protejează sistemul imunitar. 🌀 : Oferă o stare de bine, pozitivă. 👉🌀💧 : Curăță și purifică aerul dar și organismul. 🌀 : Relaxează și conferă echilibru emoțional.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar, Sistemul Respirator și Sistemul Digestiv

MARJORAM



- 👉 : Prețuit pentru proprietățile sale calmante și cu efect pozitiv asupra sistemului nervos.
- 👉 : Susține sănătatea cardiovasculară. 🌀 : Promovează sănătatea căilor respiratorii.
- 👉 : Calmează durerile musculare. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistem Cardiovascular, Muschi

MELALEUCA



- 👉 : Ajută pielea să se refacă repede. 👉 : Eficient pentru o piele sănătoasă, calmantă și fină. 👉🌀 : Protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar și Respirator, Piele, Mușchi și Oase

MELISSA



- 👉🌀 : Protejează și revigorează sistemul imunitar.
- 👉🌀 : Calmează tensiunea și nervii. 👉 : Acționează benefic asupra problemelor digestive.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar, Echilibru Emotional, Piele



MYRRH



👉 : Curăță și purifică. 🤲 : Ajută pielea să se refacă repede; îi conferă un aspect sănătos, fin, calmează. 🌿 : Relaxează și conferă echilibru emoțional. 🤲🌿 : Protejează sistemul imunitar. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar și Respirator, Piele, Mușchi și Oase

ORANGE (WILD)



👉🌿💧 : Puternic agent de curățare și purificare. 🤲🌿 : Protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și virozelor sezoniere. 🌿 : Bogat în antioxidanți. 🌿 : Oferă o stare pozitivă, energizează. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Imunitar, Emoțional, Piele

OREGANO



👉🌿 : Puternic agent de curățare și purificare. 🤲🌿 : Promovează funcționarea sănătoasă a sistemului digestiv și a funcțiilor respiratorii. 💧 : Sursă excelentă de antioxidanți. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Respirator, Imunitar, Mușchi și Oase

PATCHOULI



🌿 : Efecte benefice pe partea emoțională, echilibrează și revigorează. 🤲 : Ajută pielea să se recupereze rapid, diminuează ridurile. 🤲 : Calmează iritațiile pielii. 🤲 : Reduce durerea de cap post-încordare. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional și Piele

PEPPERMINT



👉🌿💧 : Eliberează căile respiratorii. 🤲 : Des utilizat în pasta de dinți, de ajutor în sănătatea cavității bucale. 🤲 : Diminuează durerile aparatului digestiv. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Mușchi, Oase, Sistemul Nervos, Sistemul Respirator și Piele.

PETITGRAIN



👉🌿💧 : Sprijină funcțiile cardiovasculare. 🤲🌿 : Bun antioxidant. 🤲🌿 : Susține sănătoasă imunitatea corpului. 🤲 : Regenerator cutanat, cicatrizant. 🤲🌿💧 : Relaxant, asigură un somn liniștit. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Circular, Sistemul imunitar, Piele.



ROMAN CHAMOMILE



- 👉🌿 : Are un efect calmant asupra pielii, minții și corpului.
- 👉 : Protejează funcțiile sistemului imunitar. 👉 : Conferă pielii și părului un aspect sănătos.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional, Sistemul Nervos și Piele.

ROSEMARY



- 👉👤 : Susține sănătatea sistemului digestiv.
- 👉 : Calmează durerile musculare și articulare. 👉🌿 : Înlătură stresul, tensiunile nervoase și oboseala. 👉 : Oferă un aspect sănătos părului. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar, Sistemul Respirator, și Sistemul Nervos

SANDALWOOD



- 👉 : Ajută pielea să se refacă repede, calmează, reduce iritațiile, rănila și petele.
- 🌿 : Îmbunătățește starea de spirit. 🌿 : Utilizat frecvent în meditație pentru proprietățile sale înălțătoare. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru emoțional, Sistemul Nervos, Mușchi, Piele

SPEARMINT



- 👉🌿👤 : Eliberează căile respiratorii. 👉 : De ajutor în sănătatea cavității bucale, sprijină sistemul respirator.
- 👉 : Diminuează durerile aparatului digestiv. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Mușchi, Oase, Sistemul Nervos, Sistemul Respirator și Piele.

SPIKENARD



- 👉👤 : Calmează și relaxează organismul. 👉 : Curăță și purifică pielea. 👉 : Diminuează ridurile și ajută în regenerarea pielii.
- 👉🌿 : De ajutor în probleme menstruale, aritmie, tensiuni nervoase. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos, Piele.

THYME



- 👉 : Efect de curățare și purificare pentru piele.
- 👉🌿 : Activitate cu spectru larg în promovarea sănătății în perioada rece. 🌿 : Relaxant, calmant. 🌿 : Conferă un somn liniștit și alungă coșmarurile.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar, Mușchi și Oase



VETIVER



- 👉 : Suport în sănătatea circulației. 🌿 : Relaxant și calmant pentru organism.
- 🌿 : Susține sănătatea sistemului imunitar.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional, Sistemul Hormonal și Nervos, Piele

WHITE FIR



- 👉 🌿 : Susține o respirație sănătoasă și funcțiile sistemului respirator. 👉 : Calmează durerile musculare și articulare.
- 👉 🌿 : Energizează mintea și corpul. 🌿 : Trezește sentimente de stabilitate, energie și responsabilizare. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator

WINTERGREEN



- 👉 : Calmează durerile musculare și articulare.
- 👉 : Susține sănătoase funcțiile sistemului respirator.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Mușchi și Oase

YLANG YLANG



- 👉 🌿 : Eficient în echilibrarea hormonală. 👉 🌿 : Înlătură stresul, conferă o stare de bine și calmează. 👉 : Oferă un aspect sănătos pielii și părului.
- 🌿 : Bogat în antioxidanți.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Hormonal, Echilibru emoțional, Sistemul Cardiovascular.

AROMATOUCH

(Massage Blend)



- 👉 🌿 : Calmează durerile musculare și articulare.
- 👉 🌿 : Eficient pentru circulație.
- 👉 🌿 : Ajută la relaxarea și calmarea zonelor afectate.
- 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator, Sistemul Digestiv, Mușchi și Oase

BALANCE

(Grounding Blend)



- 👉 🌿 : Are un efect calmant asupra minții și corpului.
- 👉 : Calmează durerile musculare și articulare.
- 👉 : Sprijină sănătatea la nivel celular și conferă o stare de bine. 👤 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos, Echilibru Emoțional, Piele, Mușchi și Oase

BREATHE

(Respiratory Blend)



- 👉🌿 : Favorizează o respirație sănătoasă.
- 👉🌿 : Contribuie la sănătatea funcțiilor respiratorii.
- 👉🌿 : Protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere.
- 🌿 : Revigorant. 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Respirator și Piele

CHEER

(Uplifting Blend)



- 👉🌿 : Promovează sentimente de optimism, veselie și fericire.
- 👉🌿 : Îvinge sentimentul de plictiseală și dezinteresul.
- 👉🌿 : Contracarează emoțiile negative, tristețea, supărarea
- 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional

CITRUS BLISS

(Invigorating Blend)



- 👉🌿 : Curăță și purifică aerul și suprafețele. 🌿 : Reduce stresul.
- 👉🌿 : Promovează și avorizează o respirație sănătoasă.
- 👉🌿 : Oferă o stare pozitivă, energizează și revigorează organismul.
- 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar și Echilibru Emoțional

CONSOLE

(Comforting Blend)



- 👉🌿 : Promovează sentimente de confort și speranță.
- 🌿 : Ajută la relaxare și calmare.
- 👉🌿 : Contracarează emoțiile negative, durerea, tristețea și disperarea,
- 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Hormonal, Echilibru Emoțional, Mușchi și Oase

CLARY CALM

(Monthly Blend for Women)



- 👉🌿 : Echilibrează nivelul hormonal.
- 👉🌿 : Oferă un efect calmant în timpul ciclului menstrual al unei femei.
- 👉🌿 : Reduce crampele și bufeurile.
- 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Hormonal, Echilibru emoțional și Piele

DEEP BLUE

(Soothing Blend)



- 👉🌿 : Calmează durerile musculare și articulare.
- 👉🌿 : Susține sănătoase funcțiile sistemului circulator.
- 🧑 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos, Mușchi și Oase



DIGESTZEN (Digestive Blend)



👉👉 : Promovează o digestie sănătoasă. 🧘👉 : Calmează iritațiile stomacului.

🧘👉 : Menține sănătatea tractului intestinal. 🧘👉 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv

ELEVATION (Joyful Blend)



👉🧘 : Îmbunătățește starea de spirit și crește vitalitatea.

🧘 : Are o aromă revigorantă.

👉🧘 : Reduce starea de anxietate și tristețea. 👉🧘 : Promovează o stare de bine, energizează mintea și corpul.

🧘👉 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional

FORGIVE (Renewing Blend)



👉🧘 : Promovează sentimente de mulțumire, de ușurare și răbdare

🧘 : Contracarează emoțiile negative de furie și vinovăție.

👉🧘 : Reduce starea de anxietate și tristețea.

🧘👉 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional

HOPE



👉🧘 : Bine dispune starea de spirit, cu o aromă plăcută și îmbietoare. 👉🧘 : Crește încrederea și optimismul personal. 👉🧘 : Reduce tristețea.

🧘👉 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional

HD CLEAR (Topical Blend)



👉 : Eficient pentru o piele sănătoasă, reduce ridurile și petele. 👉 : Calmează și întinerește pielea.

👉 : Hidratează pielea și ajută să se refacă repede.

🧘👉 : Acțiuni asupra corpului: Piele

IMMORTELLE (Anti-Aging Blend)



👉 : Reduce liniile fine și ridurile. 👉 : Eficient pentru o piele sănătoasă și curată.

👉 : Calmează și întinerește pielea. 👉 : Sprijină pielea la nivel celular. 🧘👉 : Acțiuni asupra corpului: Piele

IN TUNE (Focus Blend)



👉🌀 : Îmbunătățește și ajută concentrarea. 🤲🌀 : Sprijină eforturile celor care au dificultăți în acordarea atenției și concentrării. 🌀 : Promovează o gândire sănătoasă. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional, Sistemul Hormonal și Sistemul Nervos

MOTIVATE (Encouraging Blend)



👉🌀 : Promovează sentimente de încredere, curaj și credință. 🤲🌀 : Contracarează emoțiile negative de îndoială, pesimism și cinism. 🌀 : Conferă o stare de bine. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar

ON GUARD (Protective Blend)



👉🌀💧 : Menține sănătoase funcțiile sistemului imunitar. 🤲🌀💧 : Protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere. 🤲 : Curăță suprafețe, purifică și curăță pielea și ajută la o bună circulație. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Imunitar

PAST TENSE (Tension Blend)



👉🌀 : Îmbunătățește concentrarea, calmează emoțiile și elimină grijile. 🤲🌀 : Reduce tensiunile musculare la cap și gât. 🌀 : Liniștește mintea și corpul. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos, Mușchi și Oase

PASSION (Inspiring Blend)



👉🌀 : Reaprinde entuziasmul, pasiunea și bucuria. 🤲🌀 : Îvinge sentimentul de plictiseală și dezinteresul. 🤲🌀 : Stimulează creativitatea, gândirea și capacitatea de lucru. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional și Piele

PEACE (Reassuring Blend)



👉🌀 : Promovează sentimentele de pace, liniștire și mulțumire. 🤲🌀 : Relaxează și calmează mintea și simțurile. 🤲🌀 : Diminuează anxietatea și frica. 🧑🏻 : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos și Echilibru Emoțional



PURIFY

(Cleansing Blend)



- 🌀 : Aromă revigorantă.
- 🌀 : Curăță mirosurile neplăcute și împrospătează aerul.
- 👉🌀 : Protejează împotriva microorganismelor patogene din mediu și a virozelor sezoniere
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv, Echilibru Emoțional și Piele

SERENITY

(Calming Blend)



- 🌀 : Des utilizat pentru efectele de calmare. 👉🌀 : Relaxează și conferă un somn odihnitor.
- 🌀 : Calmează mintea și simțurile. 👉🌀 : Diminuează tensiunea și calmează emoțiile.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Nervos și Echilibru Emoțional

SLIM & SASSY

(Metabolic Blend)



- 🌀💧 : Sprijină un metabolism sănătos. 🌀💧 : Stimulează sistemul endocrin .
- 🌀💧 : Înhibă pofta de mâncare. 🌀💧 : Calmează stomacul și oferă o senzație plăcută. ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Sistemul Digestiv și Echilibru Emoțional

TERRASHIELD

(Repellent Blend)



- 👉🌀 : Eficient împotriva insectelor și gândacilor.
- 👉 : Calmează pielea iritată și înțepăturile. ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Piele

WHISPER

(Blend for Women)



- 🌀 : Se combină cu chimia fiecărui individ, oferind o aromă îmbietoare care intrigă simțurile și mintea. 🌀 : Conferă o căldură specifică și emoționantă pentru minte. 👉🌀 : Calmează pielea și emoțiile. ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional, Piele

ZENDOCRINE

(Detoxification Blend)



- 💧👉 : Sprijină capacitatea naturală a organismului de a se debarasa de substanțe nedorite.
- 💧👉 : Sprijină funcționarea sănătoasă a ficatului.
- 💧👉 : Ajută la purificarea și detoxifierea organismului.
- ⚕️ : Acțiuni asupra corpului: Echilibru Emoțional, Hormonal, Păr și Piele

CPTG Certified Pure Tested Grade