

Esszenciák napi használata az alapcsomag alapján 1.0

A leírások tájékoztató jellegűek, bővebb információ: saját wellness tanácsadótól, a doTERRA hivatalos weboldaláról, a „TOP OILS” applikációból, facebook zárt csoportokból, Esszenciális Élet könyvből beszerezhető

Az esszenciák preventív hatását a rendszeres, rendeltetés szerinti napi használattal tudjuk a leghatékonyabban megvalósítani. A használt mennyiséget és a használat mikéntjét mindig a cél határozza meg. Bármely kérdés esetén konzultálj saját wellness tanácsadóddal.

A: aromásan, tenyérbe 1-2 cseppet tenni, mélyen beinhalálni

D: ultrahangos porlasztóba (diffúzorba) 3-4 cseppet tenni, a célnak megfelelő esszenciákból, akár többfélét is keverve

K: külsőleg az adott területre 1-2 cseppet felvinni, elsődlegesen: pulzuspontokra, talppárnára, mellkasra javasolt, esetleg hordozó olajjal hígítva, figyelembe véve az egyéni érzékenységet

B: belsőleg fogyasztva, direkt a nyelv alá csepegtetni, vagy olajban, pohár vízben feloldani, gasztronómiai felhasználással, vagy kapszulába téve

● LEMON – CITROM

A, D, K, B

Vitalizáló, zsíroldő, energetizáló, fertőtlenítő, immunerősítő

- reggelente egy csepp javasolt egy pohár vízben elfogyasztani, vitalizálja a testet, jótékony hatással van az immun- és emésztőrendszerre, rendszeres használat mellett az ér- és bélfalról leoldja a plakkos lerakódásokat, mikroműanyagokat.

● **LAVENDER – LEVENDULA**

A, D, K, B

Nyugtató, görcsoldó, stressz csökkentő, vérnyomáscsökkentő, anti-aging, bőرنyugtató, bőrtápláló

- reggeli és esti arcápolási rutinba alkalmazva 1-1 csepp csökkenti az öregedés külső jeleit
- pulzuspontokra kenve 1-1 csepp külsőleg, csökkenti a vérnyomást
- mellkasra, talppárnára kenve 1-1 csepp segíti a nyugodt, mély alvást
- célzottan adott területre 1-1 cseppet kenve görcsoldó hatású
- égési sebre kenve 1 csepp megszünteti a fájdalmat, és regenerálja a bőrt
- diffúzorba téve 3-4 csepp stresszoldó hatású

● **PEPPERMINT – BORSMENTA**

A, D, K, B

Frissítő, élénkítő, energetizáló, vér oxigén szint emelő, vérnyomás emelő, emésztést segítő, máj méregtelenítést segítő

- reggelente 1-1 csepp tusfürdőben, vagy testápolóban alkalmazva frissítő, élénkítő, ébresztő hatású, fokozza a vérkeringést
- tenyérből inhalálva 1 csepp azonnal megnyitja a sinusokat, szabaddá teszi a légutakat, ezzel megkönnyíti a légzést, köhögéscsillapító hatású
- pulzuspontokra, tarkóra kenve 1-1 csepp frissít, energetizál, vérnyomásemelő hatású
- sportolás előtt tarkóra és mellkasra kenve 1-1 csepp emeli a vér oxigén felvevő kapacitását(VO2 MAX)
- belsőleg fogyasztva 1 csepp segíti az emésztést
- diffúzorba téve 3-4 csepp tisztítja, frissíti a légteret, ébresztő hatású

● **TEA TREE – TEAFA**

A, D, K, B

Vérzéscsillapító, a szervezetben lévő gombák egészséges egyensúlyát segít beállítani, mikrobiom kiegyensúlyozó

- reggeli tusolásnál samponba téve 1 csepp javasolt a korpás fejbőr helyreállításában
- tusfürdőbe téve 1 csepp kiegyensúlyozza a mikrobiomot
- arckrémbe téve 1 csepp eltünteti a bőr egyenetlenségeit, arctonikba téve 1 csepp az aknés bőr helyreállítója
- sérülés esetén célzottan alkalmazva 1-1 csepp csillapítja a vérzést, érösszehúzó hatású
- napi 1 csepp belsőleg fogyasztva, és talppárnára kenve az immunrendszert támogatja
- diffúzorba téve 3-4 csepp megtisztítja, csíráatlanítja a légteret

● **OREGANO**

D, K, B

A szervezetben lévő vírusok, baktériumok egészséges egyensúlyát segít beállítani, egészséges bélflórát támogató

- reggelente 1 csepp belsőleg fogyasztva az egészséges bélflórát és az immunrendszert támogatja
- teafával együtt belsőleg fogyasztva 1-1 csepp természetes antibiotikum
- külsőleg kizárólag hordozó olajban hígítva, célzottan javasolt a használata

● **FRANKINSENCE – TÖMJÉN**

A, D, K, B

Szagrális olaj, sejtmegújító, sejt apoptózist támogató, gyulladás csökkentő, anti-aging, meditációt segítő

- napi arcápolási rutinba beépíthető, 1-1 csepp arckrémbe téve anti-aging hatású, csökkenti az öregedés külső jeleit
- 1-1 csepp célzottan külsőleg használva sebek, hegek külső jeleit csökkenti
- külsőleg célzottan az adott területre kenve és belsőleg 1-1 csepp gyulladáscsökkentő hatású

- napi 1 csepp közvetlenül nyelv alá cseppentve, vagy olajban felhígítva belsőleg fogyasztva sejtmegújító hatású, immunrendszert támogató
- tenyérből 1 csepp inhalálva, mellkasra kenve és 3-4 csepp diffúzorba téve nyugtató, relaxáló hatású, tisztítja a légteret, támogatja a meditációt és az ellazult állapotot

● **ON GUARD OLAJ KEVERÉK**

A, D, K, B

Immunerősítő, energetikai védelem, antioxidáns

- reggelente 1 csepp a fogkrémre cseppentve beállítja a száj természetes pH-ját
- 1 csepp kávéba, teába téve immunerősítő hatású
- 1-1 csepp gerinc mentén, talpra és mellkasra kenve immunstimuláló hatású, energetikai védelmet biztosító keverék
- 3-4 csepp diffúzorba téve megtisztítja, csíráatlanítja a légteret, energetizáló vitalizáló hatású

● **AIR OLAJKEVERÉK**

A, D, K

Légúttisztító, energetizáló, nyálkahártya regeneráló, véroxigénszint emelő, sportolást támogató

- sportolás előtt 5-10 perccel javasolt mellkasra, tarkóra kenni, tenyérből inhalálni 1-1 cseppet, megemeli a vér oxigénszállító kapacitását, tisztítja, megnyitja a légutakat, a tüdő oxigénfelvevő kapacitását megemeli
- köhögéscsillapító, orrfolyás, orrdugulás, horkolás esetén mellkasra, orrnagyeregre és orr alá kenve 1-1 csepp javasolt
- diffúzorba téve 3-4 csepp segíti az elalvást, tisztítja a levegőt

● **DEEP BLUE OLAJKEVERÉK**

A, K

Enyhítő, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, izomlazító

- edzés előtt 1-1 cseppel az adott izomcsoportot bekenni, bemelegítő hatású
- edzés után testápolóba téve 1-2 csepp revitalizálja, regenerálja a fáradt izmokat
- izom, ízületi, csont sérülések esetén 1-2 cseppet hordozó olajjal az adott területre célzottan felvinni, csökkenti a duzzanatot, a fájdalmat, gyulladást, és regenerálja a kötőszövetet
- fejfájásnál is alkalmazható külsőleg célzottan az adott területre felvinni 1 cseppet
- diffuzorba 3-4 cseppet téve támogatja a regenerációs folyamatokat

● **ZEN GEST OLAJKEVERÉK**

K, B

Emésztést harmonizáló esszencia

- napi 1 csepp minden étkezés után egy pohár vízben, vagy direkt a nyelv alá cseppentve segíti az emésztés folyamatát, támogatja az egészséges bélflórát
- a rendellenes emésztéssel járó kellemetlen tüneteket csökkenti, probléma esetén külsőleg az adott területre 1-1 cseppet kenni, és nyelv alá cseppenteni, vagy pohár vízben meginni
- belsőleg használva 1-1 csepp pozitív hatással van a refluxos tünetekre

Az illóolajokról és azok beszerzési módjairól érdeklődj a meghívódtól!