

PRÍKLADY POUŽÍVANIA Z PRAXE

Pocit, že na mňa niečo lezie:

- Difúzujem 3 – 4 kvapky OnGuard.
- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej a pridám 1 kvapku OnGuard - rozotriem na chodidlá.
- Pridám 1 kvapku On Guard do kapsule Veggie Caps, dolejím olivovým olejom a kapsulu cca hodinku po jedle zapijem vodou. Vnútorne používam ráno a večer.

Podpora imunity

- Pri podpore imunity hlavne v prechodné obdobia z leta na jeseň a zo zimy na jar vnútorne každé ráno používam OnGuard Beadlet – sú to guľičky naplnené objemom ¼ kvapky OnGuard.

Upchatý nos:

- Difúzujem 3 – 4 kvapky Breathe (Air).
- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej a pridám 2 kvapky tejto patentovanej zmesi esenciálnych olejov. Takto zriedenú zmes aplikujem na priľnavé dutiny a pod nos. Zvyšok rozotriem na oblasť priedušiek a pľúc.

Bolesť hlavy:

- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej a pridám 1 – 3 kvapky Peppermintu. Potriem zadnú časť krčnej chrbtice, trapézy a spánky.

Stuhnuté svalstvo, bolesť kĺbov:

- Do dlane nalejem frakciovaný kokosový olej, pridám 2 – 3 kvapky patentovanej zmesi DeepBlue a aplikujem na postihnuté miesta podľa potreby.

Menštruačné bolesti, migréna:

- Do dlane nalejte frakciovaný kokosový olej, pridajte 2 – 3 kvapky patentovanej zmesi DeepBlue a aplikujte na kríže a podbruško.

dōTERRA | FAMILY ESSENTIALS KIT



Insomnia a nepokoj:

- Do difúzéra pridám 2 kvapky Lavender a 1 kvapku Frankincense a difúzujem počas spánku.
- Pred spaním pod jazyk kvapnem 1 kvapku Lavender počkám cca 20 sekúnd a zapijem pohárom vody.
- Vhodná je aj aplikácia na chodidlá.

Podráždená pokožka, drobné ranky, otlaky:

- Aplikujem bez zriedenia na problematické oblasti.

Kráľ esenciálnych olejov:

- Zosilňuje účinky všetkých esenciálnych olejov s ktorými sa skombinuje.

Hojenie

- 5 kvapiek Frankincense + 4 kvapky Lavender + 2 kvapky Melaleuca pridám do 1 čajovej lyžičky frakciovaného kokosového oleja. 5x do dňa zmes v malom množstve aplikujem asi 1-2 cm od rany, aby sa mi do nej zmes nedostala priamo cez defekt pokožky. Počkám kým sa zmes vstrebe.
- Po zhojení tkaniva Frankincense pravidelne aplikujem priamo na čerstvú jazvičku

Zelené soplíky:

- Difúzujem 1 kvapka Oregano + 2 kvapky OnGuard.
- Do kapsule Veggie Caps pridám 1 beadlet guľičku OnGuard + 1 kvapku Oregano, dolejím olivovým olejom a kapsulu cca hodinku po jedle zapijem vodou. Vnútorne používam ráno, na obed a večer
- Ak nemám po ruke Veggie Caps. 1 kvapku Oregana pridám do minimálne 1 - 1,5 litra teplého steviačieho vývaru. (Oregano patrí medzi horúce esenciálne oleje. Pri nesprávnom zriedení môže vážne popáliť sliznice a pokožku)

Akné:

- Melaleuca (TeaTree): aplikujem bez zriedenia presne na oblasť s akné.
- Do denného a nočného prírodného krému pridám 2 kvapky, rozmiešam a používam tieto krémy ako obvyčajne.
- Do krému môžete pridať aj Lavender (hojivé účinky), Frankincense

Kandidóza:

- Do 2 čajových lyžičiek frakciovaného kokosového oleja kvapnite maximálne 2 kvapky Melaleuca (TeaTree) a 1 kvapku Lavender. Zmesou ráno len veľmi jemnúčko potrite neparfumovanú intimku. Postup opakujte 2 – 3 razy za deň počas niekoľkých dní až do vymiznutia príznakov.

Únava:

- Difúzujte 3 – 4 kvapky Lemon. Pokojne pridajte 1 kvapku Frankincense prípadne 1 kvapku Oregano alebo Peppermint

Bolesť hrdla, podráždené hrdlo:

- Do 2 polievkových lyžíc medu pridajte 5 kvapiek Lemon a poriadne zamiešajte.
- Počas dňa (každé 2-3 hod.) 1 čajovú lyžičku postupne rozpúšťajte v ústach a pomalinky prehltajte, aby zmes prišla do styku s postihnutým miestom. Aspoň polhodinku nepite a nejedzte, aby zmes mohla pôsobiť.
- Ak je bolesť hrdla silná do 2 PL medu pridajte 3 – 4 kvapky Lemon + 1 kvapka OnGuard.
- Alebo využite v tradičných receptoch – plátky cibule prekladané medom + 3 kvapky Lemon..

Najlepší štart s poznávaním esenciálnych olejov, je práve s Family essentials kit – inak nazývaný aj Rodinná lekárnička. Obsahuje práve také druhy esenciálnych olejov, ktoré pokryjú to najbežnejšie spektrum fyzického a emocionálneho diskomfortu, s ktorým sa počas života stretávame.



- Ak nebudete cítiť požadovaný efekt z určitého esenciálneho oleja alebo ich zmesi, existujú ďalšie alternatívy esenciálnych olejov.
- Tak ako sa občas stáva, že ani lieky nezaberú každému rovnako aj u esenciálnych olejov je systém rovnaký. Časom si nájdete esenciálne oleje pre svoje telo aj dušu, ktoré budú vyhovovať hlavne Vám.
- Pri bolestiach hlavy môžete napríklad namiesto Peppermint vyskúšať DeppBlue alebo PastTense, prípadne Aromatouch...
- Počas objavovania účinkov esenciálnych olejov budete naozaj vnímať svoju biologickú jedinečnosť.