

Vaňavý pomocník

svetom esenciálnych olejov
a fytoterapie



doTERRA

Čisté a účinné dary prírody



Čo je Voňavý pomocník a ako ho používať ?

Často ľahšie, než pomoc poskytnúť, je pomoc prijať. Táto stručná brožúra je určená všetkým, ktorí uprednostňujú prírodné riešenia. Obsahuje fakty, ktoré umožnia správať sa k svojmu telu zodpovednejšie a nachádzať vyššiu kvalitu života. Pre všetkých používateľov esenciálnych olejov (v niektorých zdrojoch sa označujú aj ako “éterické oleje”) poskytuje jednoduché informácie, vychádzajúce z aktuálnych výskumov a materiálov, preukázaných tvrdení a riešení. Má ambíciu poskytnúť kvalitný základný prehľad o svete esenciálnych olejov a fytotherapie, ktorý dôveryhodným a zrozumiteľným spôsobom v troch častiach predstaví výhody ich používania.

I. ČASŤ >>> Esenciálne oleje v kocke

Poskytuje základné vedomosti o esenciálnych olejoch, ich podstate, tradícii, kvalite i bezpečnom a účinnom používaní. Opisuje dôležitosť riedenia, pravidiel vnútorného použitia a iné dôležité upozornenia či vysvetlivky k ďalším častiam brožúry.

II. ČASŤ >>> Esenciálne oleje a prírodné riešenia doTERRA

Popisuje esenciálne oleje, zmesi a výživové doplnky doTERRA s vysvetlením ich dôležitosti pre zvýšenie kvality života. Sústreďuje sa na ich účinky tak na fyzické telo, ako aj na emocionálnu úroveň a poskytuje aj konkrétne recepty, určené pre konkrétne situácie. Špeciálne sa venuje oblasti miešania zmesí.

III. ČASŤ >>> Riešenia zdravotných obmedzení

Ponúka abecedný prehľad častých zdravotných obmedzení, pre ktoré sú odporúčené riešenia na vyskúšanie.

Esenciálne oleje v kocke



Esenciálne oleje boli známe už dávny civilizáciám ako vzácne substancie, podporujúce ľudské zdravie a je zdokumentované, že sa využívali v lekárskej praxi, kozmetike a pri príprave jedla. Sú to aromatické prchavé látky, uložené v silicových vačkoch v semenách, kvetoch, stonkách, koreňoch či iných častiach rastlín. Ak vnímate vône prírody, či už v kvetinových záhradách plných ruží a muškátov, na lesných lúkach prevoňaných tymiánom, harmančekom či šalviou, alebo čerstvo nasekanú mäta, bazalku či rozmarín do kuchyne, vnímate najmä aromatickú kvalitu esenciálnych olejov. Udríe Vám do nosa aj zo šupky pomaranča, keď ju stlačíte v prstoch a vzduch naraz zavonia Vianocami a spomienkami na detstvo.

Vlastnosti esenciálnych olejov však ďaleko presahujú ich krásnu vôňu. Sú totiž životodarnou podstatou rastliny, chránia ju pred škodlivými vplyvmi okolia i mikroorganizmov. Dokážu rovnako účinne chrániť aj ľudské telo, keďže vedia preniknúť bunkovou membránou a zlikvidovať vírusy. Esenciálne oleje sú 50 až 70 krát efektívnejšie pri ochrane ľudského tela než samotné rastliny, pretože ich koncentrácia je veľmi vysoká. Na získanie 1 litra esenciálneho oleja mäty je potrebná až 1 tona rastlinného materiálu. To je dôvod, prečo 1 kvapka oleja mäty zodpovedá účinku 28-ich šálok mäťového čaju. Takáto koncentrácia je dosiahnuteľná len správnym technologickým extrahovaním, ktorými sú najmä parná destilácia pri veľmi nízkej teplote a lisovanie za studena.

V modernom veku boli uzdravujúce účinky esenciálnych olejov „znovuobjavené“ v roku 1937 a použitie esenciálnych olejov ako mocných pomocníkov fyzického, mentálneho a emočného zdravia sa začalo rýchlo rozširovať spolu s overením ich zdravotných a upokojujúcich účinkov v množstve klinických štúdií.



Čo je doTERRA ?

V roku 2008 vznikla v Utahu, USA, spoločnosť doTERRA, ktorú založili David Stirling, Emily Wright a Dr. David K. Hill. Spoločne zdieľali víziu produkcie esenciálnych olejov najvyššej terapeutickkej kvality a verili v jej význam pre vyššiu kvalitu života rodín na celom svete. Za niekoľko rokov sa im podarilo zabezpečiť, že esenciálne oleje z produkcie doTERRA pomáhajú miliónom ľudí. **Úžasný záujem o oleje a prírodné riešenia, ktoré sú 100% prírodné, bezpečné, účinné a cenovo dostupné, umožnil meniť podmienky života v desiatkach krajín celého sveta nielen tam, kde ľudia oleje používajú v domácnostiach, ale aj tam, odkiaľ sú čerpané zdroje rastlinného materiálu.**

Esenciálne oleje doTERRA sú 100% prírodné a spĺňajú kritériá najvyššej terapeutickej triedy. Neobsahujú žiadne látky alebo umelé zložky, ktoré by mohli spôsobiť akékoľvek neželané vedľajšie účinky na ľudské telo. Pri získavaní rastlinného materiálu doTERRA prísne dbá na čistotu pôdy, kde sa rastliny pestujú, na skúsenosti svojich dodávateľov, ktorí si uvedomujú dôležitosť maximálneho využitia potenciálu rastlín a optimálne nastavenie destilačného procesu, ktorý zabezpečuje zachovanie maxima účinných látok. Pri používaní esenciálnych olejov by mal každý hľadať tie s logom CPTG, ktoré predstavujú Certifikovanú Čistú Terapeutickú Triedu. Práve **čistota a kvalita olejov doTERRA** je zárukou bezpečného použitia pre ľudí bez vekového obmedzenia a umožňuje niektoré oleje používať aj vnútorne bez závislostí, spojených s bežne predpísanými liekmi.





Čo spraví Váš lekár, ak Vám diagnostikuje bakteriálnu infekciu? Veľmi pravdepodobne Vám predpíše antibiotiká, a to aj niekoľkokrát do roka. Antibiotiká (prekl. „proti životu“) však okrem neželaných vyhubia aj baktérie, ktoré sú nesmierne potrebné pre Váš imunitný systém. A tie bude potrebné probiotikami do organizmu vrátiť. Tento proces niekoľkokrát do roka je mimoriadne zaťažujúci pre Vašu pečeň, preto omnoho šetrnejší spôsob v boji s baktériami predstavuje aplikácia vhodných esenciálnych olejov.

V prípade vírusovej infekcie, ak sa správne diagnostikuje, Váš lekár musí poslať „len domov“, aby ste to vyležali. Dôvodom, prečo vám nepredpíše antibiotiká, je to, že antibiotiká nie sú účinné proti vírusom, ktoré sa replikujú vo vnútri bunky, pretože neprejdú bunkovou membránou. Na druhej strane esenciálne oleje sú schopné preniknúť až do jadra buniek a tak byť **vysoke účinné nielen proti baktériám, ale aj proti vírusom.**

Konzistentným používaním esenciálnych olejov na mnohých konkrétnych príkladoch je preukázateľne možné veľmi rýchlo pozitívne ovplyvniť úroveň diskomfortu či bolesti. Zároveň to človek dokáže samostatne a okamžite, bez straty času spojenej s návštevou lekárskej ambulancie a pri nižších finančných nákladoch za množstvo, ktoré je pre pozitívny účinok potrebné, takže **cenová dostupnosť esenciálnych olejov je nepopierateľná.**





Aké 3 spôsoby použitia esenciálnych olejov poznáme ?



AROMATICKY



Najjednoduchšie je priame vdychovanie 1-3 kvapiek z dlane alebo priamo z fľaštičky. Difúzovanie 4-8 kvapiek prostredníctvom tzv. difúzéra (pri olejoch CPTG nepoužívame na difúzovanie vonné lampy nad sviečkou, ale difúzéry uvoľňujúce účinné látky olejov prostredníctvom vyparovania vody) umožňuje esenciálnym olejom prenikáť veľmi rýchlo cez sliznice a tkanivá do celého organizmu. Ovplyvňuje to náladu a zároveň likviduje patogény v ovzduší i prevoniava priestor. Z 1 kvapky esenciálneho oleja, ak by sa rovnomerne rozptýlila, by každá bunka ľudského tela získala až niekoľko miliónov molekúl účinných látok.



MASÁŽNE



Kvapnutím oleja priamo na kožu alebo votretím do pokožky na postihnuté miesta vstupujú účinné látky do krvného obehu už do 30 sekúnd. Rýchly nástup účinku zabezpečuje okamžitý komfort, úľavu či podporu imunity. Podporiť celé telo môžeme aplikáciou oleja na chodidlá, chrbát, či krk. Špecifické orgány zachytíme aplikáciou na reflexné body na ušiach, rukách a nohách. Riedime v podkladovom oleji pre vyššiu účinnosť.



VNÚTORNE



Cez tráviaci systém je možné prijať niektoré esenciálne oleje (je potrebné vychádzať z overených zdrojov) a umožniť im pôsobiť na organizmus z vnútorného prostredia. Odporúčame kvapnúť 1-2 kvapky oleja pod jazyk či do pohára vody, na lyžičku medu, resp. do želatínovej kapsule a prehltnúť. Prázdne želatínové kapsule si môže nezávislý konzultant alebo veľkoobchodný zákazník doTERRA kúpiť bez problémov.

Je dôležité si uvedomiť, že malé množstvo esenciálneho oleja použitého častejšie je zvyčajne efektívnejšie ako vyššie množstvo raz za deň. **Pri esenciálnych olejoch platí: menej je viac.** Rovnako riedenie prispieva k preniknutiu účinných látok do organizmu vo väčšom množstve.

Dospelí >>>

Zvyčajne používajú 2-3 kvapky. Pri drobných zdravotných obmedzeniach je použitie esenciálneho oleja postačujúce len raz. Ak účinok za nejaký čas pominie, jednoducho použite olej znovu. Nie je nezvyčajné, že ľudia používajú pár kvapiek každé 2-3 hodiny, pokiaľ zdravotné obmedzenie pretrváva. V akútnych prípadoch používame olej každých 20 minút, kým symptómy neustúpia, následne pokračujeme s aplikáciou vo frekvencii každých 4-6 hodín. Pri chronických obmedzeniach opakujeme aplikáciu olejov alebo špeciálnych zmesí 2-4 krát denne.

Deti >>>

Zvyčajne používajú 1-2 kvapky. Pre malé deti alebo ľudí s citlivou pokožkou rozriedte 1 kvapku esenciálneho oleja v približne jednej kávovej lyžičke frakcionovaného kokosového oleja a následne aplikujte na postihnuté miesto, v prípade detí najmä na chodidlá.

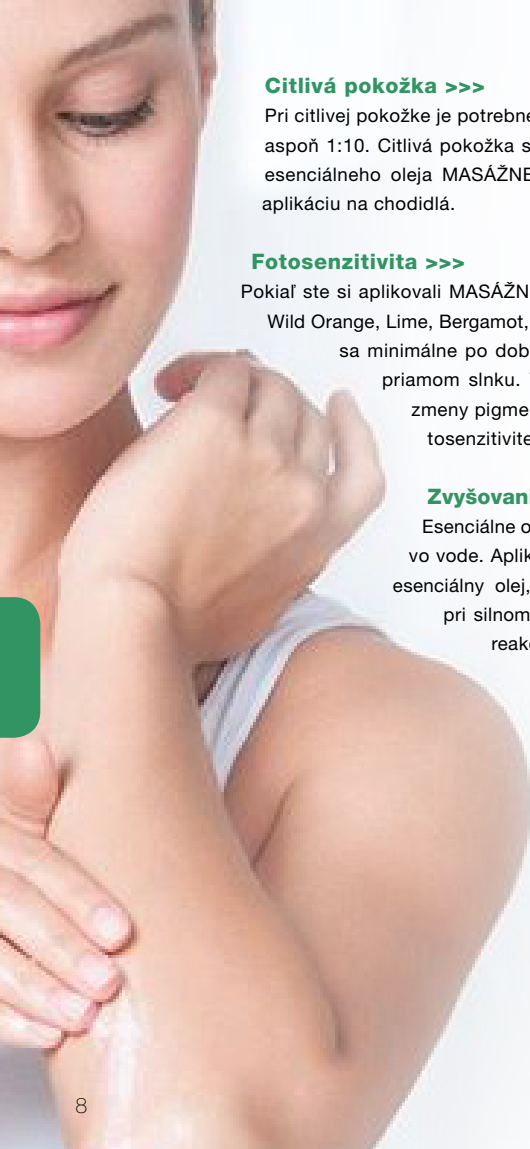
Tehotné >>>

Esenciálne oleje sú užasné pri podpore tehotenstva, ale niektorým z nich sa v tehotenstve odporúčame vyhnúť: Birch, Cassia, Cinnamon, Cypress, Eucalyptus, Rosemary, Thyme, Wintergreen.

Pacienti používajúci lieky >>>

Pokiaľ pacient užíva lieky, mal by vždy konzultovať použitie esenciálnych olejov so svojím ošetrojúcim lekárom. Oleje sú silné a účinné prírodné substancie a môžu ovplyvniť vplyv chemických liekov pri predpísanom dávkovaní rovnako ako určité potraviny.

	5 ml fľaštička	10 ml fľaštička	
0,5%	menej ako kv	1 kv	0-12 mesiacov
1%	1,5 kv	3 kv	
2%	3 kv	6 kv	1-5 rokov
3%	4,5 kv	9 kv	
4%	6 kv	12 kv	6-11 rokov
5%	7,5 kv	15 kv	
10%	15 kv	30 kv	12-17 rokov
25%	1:3 pomer (kv EO do podkladového oleja)	1:3 pomer (kv EO do podkladového oleja)	
50%	1:1 pomer (kv EO do podkladového oleja)	1:1 pomer (kv EO do podkladového oleja)	



Citlivá pokožka >>>

Pri citlivej pokožke je potrebné vždy esenciálne oleje riediť v pomere aspoň 1:10. Citlivá pokožka sa prejavuje začervenaním po aplikácii esenciálneho oleja MASÁŽNE. V takýchto prípadoch odporúčame aplikáciu na chodidlá.

Fotosenzitivita >>>

Pokiaľ ste si aplikovali MASÁŽNE na pokožku citrusové oleje (Lemon, Wild Orange, Lime, Bergamot, Kumquat, Grapefruit a pod.), nesmiete sa minimálne po dobu 12 hodín vystavovať UV žiareniu na priamom slnku. V opačnom prípade sa môžu prejaviť zmeny pigmentu (škvrny, flaky na pokožke) kvôli fotosenzitivite.

Zvyšovanie a zoslabovanie účinnosti >>>

Esenciálne oleje sú hydrofóbne, a teda nerozpustné vo vode. Aplikáciou vody na miesto, kde bol použitý esenciálny olej, jeho účinok zosilňujeme. A naopak, pri silnom účinku esenciálneho oleja a obrannej reakcii tela máme možnosť účinok zoslabiť použitím podkladového oleja.

Ak teda esenciálny olej náhodne príde do kontaktu s vnútornými sliznicami tela, resp. očami, ušami, nosom, použijeme ihneď na zoslabenie účinkov akúkoľvek olejovú či tukovú bázu (maslo, rastlinný olej, kokosový olej a pod.).

Esenciálne oleje a prírodné riešenia doTERRA

Esenciálne oleje a špeciálne patentované zmesi doTERRA majú účinky tak na fyzickej úrovni, ako aj na emocionálnej úrovni. Kombináciou rôznych esenciálnych olejov a zmesí sa ich efektivita často znásobuje až nad úroveň preukázateľne dokázanú vedeckým výskumom. Ide o jav synergie, ktorý podlieha v súčasnosti dôkladnému skúmaniu.

Pre lepšiu ilustráciu uvádzame účinky na fyzickej úrovni na oranžovom podklade a účinky na emocionálnej úrovni na fialovom podklade.

Ku každej substancii sú uvedené najčastejšie využitia spolu s odporučeným spôsobom aplikácie. Množstvo a dávkovanie olejov pre deti i dospelých bolo riešené v časti I.



 Aromaticky  Masážne  Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

ARBORVITAE (tuja riasnatá) *olej božej milosti*

plesňové a kvasinkové infekcie   , nachladnutie a dýchacie problémy  , ochrana pred baktériami a vírusmi   , rakovina kože  , repelent proti hmyzu  , bunkové fungovanie 

emocionálna rovnováha: **PRÍLIŠ HORLIVÝ >>> POKOJNÝ**

BASIL (bazalka) *olej obnovy*

bolesť uší/infekcie  , svalová a mentálna únava   , migrény a nevoľnosti  , strata čuchu a nádcha   , stimuluje kôru nadobličiek  , karpálny tunel  , pravidelná menštruácia 

emocionálna rovnováha: **ZAVALENÝ >>> VOLNÝ**

BERGAMOT (bergamot) *olej sebakpriatia*

závislosti   , psoriáza  , smútok a strata apetitu   , akné a kožné problémy  , nespavosť   , kašeľ, infekcie a bronchitída  , emocionálna rovnováha  

emocionálna rovnováha: **NEDOSTATOČNÝ >>> ÚCTYHODNÝ**

BIRCH (breza) *olej podpory*

zlomeniny, artritída a reuma  , výrastky na kostiach  , bolesti svalov, spazmy  , horúčka  , zranenia svalov a tkanív  , žľúdočné vredy, obličkové kamene 

emocionálna rovnováha: **USTRÁCHANÝ >>> ODVÁŽNY**

BLACK PEPPER (čierne korenie) *olej odhodenia masky*

nádcha a chrípka   , zbavenie sa závislosti na cigaretách  , antioxidant, podporuje cirkuláciu v tele  , zápchy a hnačky   , upchaté dýchacie cesty   , príchut' jedál 

emocionálna rovnováha: **UTLÁČANÝ >>> ÚPRIMNÝ**

BLUE TANSY (vratič) *olej inšpirovanej aktivity*

alergie   , svrbenie, slzenie očí, kýchanie  , artritída a bolesti svalov  , trávenie/vredy  , suchá, svrbíaca, či zapálená pokožka  , dýchacie problémy/bolesti hlavy  , bolesť zubov 

emocionálna rovnováha: **LETARGICKÝ >>> INTUITÍVNÝ**

 Aromaticky  Masážne  Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

CARDAMOM (kardamón) *olej objektivity*

zažívacie ťažkosti, zápcha  , krče, kolika, hnačka , boľavé hrdlo, kašeľ a horúčka  , dezorientácia a ochorenie pohybového aparátu , pankreatitída , astma a krátky dych 

emocionálna rovnováha: SEBASTREDNÝ >>> DOBROČINNÝ

CASSIA (kasia) *olej sebauistenia*

podráždený žalúdok a zvracanie , vírusy a baktérie  , ustálená hladina cukru v krvi , detox nosa, uší, hrdla, pľúc , studené nohy , zadržiavanie vody  , imunita a metabolizmus 

emocionálna rovnováha: NEISTÝ >>> SMELÝ

CEDARWOOD (cédrové drevo) *olej komunity*

ekzémy, psoriáza a kožné problémy , upokojujúce pri ADHD  , upokojenie úzkosti a napätia  , škrabance , zápaly mechúra a močového traktu , repelent proti hmyzu 

emocionálna rovnováha: OSAMOTENÝ >>> PREPOJENÝ

CILANTRO (koriandrová vňať) *olej pustenja kontroly*

antioxidant, detox ťažkých kovov , plesňové infekcie  , zápach z úst , diabetes, neuralgia, fibromyalgia , podpora pečene a obličiek  , alergie 

emocionálna rovnováha: KONTROLUJÚCI >>> VOĽNÝ

CINNAMON (škoric) *olej sexuálnej harmónie*

diabetes a vysoká hladina cukru v krvi , bakteriálna infekcia , nádcha a chrípka   , libido a imunitný systém  , problémy so srdcom a cholesterolom  , orálne zdravie 

emocionálna rovnováha: ODMIETNUTÝ >>> PRIJATÝ

CLARY SAGE (šalvia) *olej jasnosti a vízie*

hormonálna rovnováha, PMS  , neplodnosť a prostata  , ženské zdravie,  , rakovina prsníka  , pôrod a nízka produkcia materského mlieka , zväčšenie prsníkov 

emocionálna rovnováha: OBMEDZOVANÝ >>> OSVIETENÝ



Aromaticky



Masážne



Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

CLOVE (klinček) **olej hraníc**

podpora mozgu a pečene  , bolesť zubov , štítina žľaza , závislosti - fajčenie, cukor, kofeín , imunita a obnova buniek  , parazity , herpes , zdravie ústnej dutiny 

emocionálna rovnováha: UTLÁČANÝ >>> NEZÁVISLÝ

COPAIBA (copaifera) **olej odhalenía**

bolesti hlavy, migrény  , zápaly a bolesti  , drobné rany , pomočovanie  , kolika a brušné infekcie  , vysoký krvný tlak , rakovina a poruchy autoimunity  

emocionálna rovnováha: SUŽOVANÝ >>> VEDENÝ

CORIANDER (koriander semiačko) **olej integrity**

diabetes 2. typu , otrava jedlom, hnačka  , plynatosť a nádcha  , bolesti svalov , tráviaci a hormonálny systém tela , telesný zápach , vyrážky , nervové vyčerpanie  

emocionálna rovnováha: PODRIADENÝ >>> VERNÝ SEBE

CUMIN (rímsky kmín) **olej vyvážených ambícií**

plynatosť , diskomfort tráviaceho ústrojenstva , detoxikácia orgánov , prísada do jedál , prehriatie kože v studenom prostredí  , výplach úst 

emocionálna rovnováha: PREMOTIVOVANÝ >>> SPOLUPRACUJÚCI

CYPRESS (cyprušteľ) **olej toku a pohybu**

únava nôh a slabá cirkulácia , pomočovanie , zápaly močového traktu , menopauza, menštruačné problémy  , prostaty, hemoroidy, kŕčové žily , bezvedomie 

emocionálna rovnováha: ZABLOKOVANÝ >>> RASTÚCI

DILL (kôpor) **olej učenia**

svalové spazmy , cholesterol , ochucovadlo jedál , zápcha , chýbajúci menštruačný cyklus , tvorba materského mlieka  , podpora pankreasu , nervozita  

emocionálna rovnováha: VYHÝBAVÝ >>> ZAJINTERESOVANÝ



Aromaticky



Masážne



Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

DOUGLAS FIR (Douglasova jedľa) **olej generačnej múdrosti**

bolesti svalov, hlavy, migrény , dýchacie infekcie a kašeľ  , mentálna jasnosť , kožné prejavy , reumatické ťažkosti, artritída , celulitída , čistenie domácnosti 

emocionálna rovnováha: **ZATAŽENÝ MINULOSŤOU >>> MÚDRY****EUCALYPTUS** (eukalyptus) **olej zdravia**

infekcia dutín, senná nádcha, bronchitída  , astma, kašeľ, pneumónia, koncentrácia  , obličkové kamene , opar, malária, chrípka  , menštruačné bolesti 

emocionálna rovnováha: **PREŤAŽENÝ >>> NABUDENÝ****FENNEL** (fenikel) **olej zodpovednosti**

nádcha, kolika, vetry  , čistí krv a stimuluje tok žlče , zdravá menštruácia a tvorba mlieka , peristaltika čriev a pankreas , zápaly močového traktu , redukuje chuť na sladké 

emocionálna rovnováha: **NEPRODUKTÍVNY >>> PREKVITAJÚCI****FRANKINCENSE** (kadidlo) **olej pravdy**

podpora regenerácie buniek  , nervozita, úzkosť, depresie  , demencia a Alzheimer , hojenie rán, jazvy , rakovina a nádory  , traumy a podpora imunity  

emocionálna rovnováha: **ODDELENÝ >>> ZJEDNOTENÝ****GERANIUM** (muškát) **olej lásky a dôvery**

autizmus , krvácanie, popraskané žilky, hemoroidy , žľazové a obličkové kamene  , žltáčka  , nízke libido  , PMS a hormonálna rovnováha  

emocionálna rovnováha: **NEDÔVERČIVÝ >>> MILUJÚCI****GINGER** (zázvor) **olej obdarovania mocou**

problémy s trávením, nevoľnosti, vracanie, zápcha   , studené ruky, nohy , angina pectoris, kinetóza  , podpora imunity a srdca , pohybové ochorenia, vertigo  

emocionálna rovnováha: **APATICKÝ >>> AKTIVOVANÝ**

 Aromaticky  Masážne  Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

GRAPEFRUIT (grep) **olej úcty k vlastnému telu**

detoxikácia organizmu , akné, nádcha a chrípka , závislosti  , strata hmotnosti  , opuchy, regulácia vody v tele a obličkové kamene , príchut' do jedál 

emocionálna rovnováha: **ODDELENÝ >>> PREPOJENÝ S TELOM**

HELICHRYSUM (slamiha/slamienka) **olej na bolesť**

regenerácia tkanív , reguluje hustotu krvi – zastavuje krvácanie, riedi krv, jazvy , kŕčové žily, ružienka, šok , modriny, kožné problémy, ekzémy, psoriáza , jazvy po kiahňach 

emocionálna rovnováha: **ZRANENÝ >>> MAJÚCI NÁDEJ**

JASMINE (jasmín) **olej sexuálnej čistoty a rovnováhy**

depresie a problémy so sebedovetím  , vrásky, kruhy pod očami , neplodnosť , letargia a únava , relaxácia a spánok , nízke libido, PMS, ovulácia a pôrod  , nervozita 

emocionálna rovnováha: **ZRANENÝ >>> SCHOPNÝ INTIMITY**

JUNIPER BERRY (borievka) **olej noci**

detoxikácia obličiek a zápaly , , diabetes a žltáčka , obličkové kamene, zápaly močového traktu , artritída a bolesť kĺbov , akné a psoriáza , cholesterol a hladina cukru v krvi 

emocionálna rovnováha: **POPIERAJÚCI >>> NEBOJÁCNÝ**

KUMQUAT (kumkvat) **olej autentickej prítomnosti**

podpora imunity a metabolizmu , , , podpora energie a nálady  , zdravie kardiovaskulárneho a nervového systému , čistenie domácnosti , do šampónov a kondicionérov 

emocionálna rovnováha: **DEŠTRUKTÍVNY >>> AUTENTICKÝ**

LAVENDER (levanduľa) **olej komunikácie**

povzbudenie pri strese a úzkosti , spánkové poruchy , popáleniny, úpal, jazvy  , poštípánie hmyzom, modriny, rany, pluzgiere , emocionálna rovnováha  

emocionálna rovnováha: **NEVYPOČUTÝ >>> VYJADRENÝ**

 Aromaticky  Masážne  Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

LEMON (citrón) *olej sústredenia*

obličkové a močové kamene   , infekcie a bolesti hrdla  , zvyšuje zásaditosť  , podpora trávenia a zadržiavanie vody   , alergie, nádcha   , čistenie domácnosti  

emocionálna rovnováha: NEVNÍMAJÚCI >>> MENTÁLNE NAPOJENÝ

LEMONGRASS (citrónová tráva) *olej čistenia*

podpora štítnej žľazy  , vysoký cholesterol  , imunitný systém a kĺby  , helikobakter a parazity  , čistí lymfu  , žalúdočné vredy, rakovina, nádory  , očista od ťažkých kovov 

emocionálna rovnováha: ZABLOKOVANÝ >>> PRÚDIACI

LIME (limetka) *olej chuti žit'*

chronický kašeľ  , nachladnutie a bolesť hrdla   , bakteriálne infekcie  , podpora lymfy   , problémy tráviaceho traktu  , vyčerpanie a depresia, herpes  

emocionálna rovnováha: BEZ ZÁUJMU >>> VITÁLNY

LITSEA (litsea) *olej zhmotňovania*

astma, spazmický kašeľ, bronchitída  , popôrodné depresie   , akútna bolesť chrbta  , ekzémy a mastná pokožka  , E.Coli a stamutie  , bakteriálne infekcie 

emocionálna rovnováha: PREŤAŽENÝ >>> OČISTENÝ

MANUKA (manuka) *olej božej pomoci*

lupiny, kožné defekty  , atletická noha, plesne  , podráždená pokožka a vyrážky  , podpora spánku a čistota vzduchu  , sezónne alergie, zvieratá a parazity  , bolesť svalov 

emocionálna rovnováha: OTRÁVENÝ ŽIVOTOM >>> VZKRIESENÝ

MARJORAM (majorán) *olej spájania*

svalové zranenia, spazmy   , syndróm chronickej únavy   , karpálny tunel a artritída  , opuchy, modriny, popáleniny   , vysoký krvný tlak   , pankreatitída  , chronický stres 

emocionálna rovnováha: POCHYBUJÚCI >>> DÔVERUJÚCI

Najčastejšie využitie >>>

MELALEUCA (čajovník) **olej energetických hraníc**

rezné a mokvajúce rany, ekzémy , podpora imunity, akné , seborea, gingivitída, vírusové infekcie , mozole, kútky, herpes , lupiny , atletická noha a kvasinky , infekcia ucha 

emocionálna rovnováha: NEISTÝ >>> POSILNENÝ

MELISSA (medovka) **olej svetla**

vírusové infekcie, horúčka, vertigo , bronchitída, astma , alergie, ekzémy , herpes, mumps, šok, námesačnosť , vysoký krvný tlak , poštípiania, uhryznutia 

emocionálna rovnováha: DEPRESÍVNY >>> OPTIMISTICKÝ

MYRRH (myrha) **olej matky Zeme**

imunita a štítina žľaza , vrásky, ekzémy a rany , nevoľnosť pri trávení, krčce , pleseň na nechtoch , znižuje cholesterol, podporuje biele krvinky, reguluje vylučovanie 

emocionálna rovnováha: ODPOJENÝ >>> VYŽIVENÝ

NEROLI (neroli) **olej zdieľania a partnerstva**

jazvy na tkanive a materské znamienka, modriny a spazmy , emocionálne vyčerpanie, nervozita , regenerácia pokožky a depresie , impotencia a frigidita , tehotenstvo a pôrod 

emocionálna rovnováha: SUŽOVANÝ >>> OSLOBODENÝ

OREGANO (pamajorán) **olej pokory a nepripútanosti**

bakteriálne a vírusové infekcie , kvasinky, bradavice , atletická noha, nádcha a chrípka , streptokoky v hrdle , zlatý stafylokok , imunitný a respiračný systém, črevné parazity 

emocionálna rovnováha: PYŠNÝ >>> PRIJÍMAJÚCI

PATCHOULI (pačuli) **olej telesnosti**

diuretikum , strata hmotnosti , vaginálne plesne, herpes a pásový opar , nedostatok dopamínu, úzkosti , chaotické myslenie, mozgová porážka , lupiny, suchá pokožka 

emocionálna rovnováha: ODPOJENÝ OD TELA >>> PREPOJENÝ S TELOM

Najčastejšie využitie >>>

PEPPERMINT (mäta pieporná) *olej ľahkého srdca*

bolesť hlavy, migrény , kolika, gastritída, tráviace a žalúdočné problémy  , zahlienenie dutín, astma, kašeľ  , mentálna hmla  , horúčka, bolesti kĺbov, osteoporóza 

emocionálna rovnováha: ZAVALENÝ >>> ODLAHCENÝ

PETITGRAIN (petitgrain) *olej pôvodu*

nervové a svalové spazmy , záchvaty a nespavosť  , bakteriálne infekcie a rany  , strachy, hnevy a hystéria , preťaženie organizmu a záchvaty kašľa   , telesná vôňa 

emocionálna rovnováha: KONFLIKTNÝ >>> HARMONIZOVANÝ

RAVENSARA (ravensara) *olej povzbudenia*

nachladnutia a chrípka , hlasný kašeľ a bronchitída  , nervová a mentálna únava , mikroorganizmy a chrobáky , svalová bolesť 

emocionálna rovnováha: BEZ ZÁJMU >>> ODHODLANÝ

RED MANDARIN (červená mandarínka) *olej rodičovskej podpory*

čistenie pokožky a pleti , pozdvihnutie nálady a dodanie energie  , celulitída , zápcha , trávenie a črevné kŕče , poruchy spánku a stres , rekonvalescencia po operácii  

emocionálna rovnováha: NESLOBODNÝ >>> HRAVÝ

ROMAN CHAMOMILE (ruman rímsky) *olej duchovného napojenia*

poruchy spánku  , záchvaty paniky a plač , suchá, či podráždená pokožka , alergie a vrede, vyrážky od plienok  , parazity a červy  , kolika, zubky, bolesť uší  

emocionálna rovnováha: FRUSTROVANÝ >>> ZMYSLUPLNÝ

ROSE (ruža) *olej božskej lásky*

nízke libido  , starnutie kože, zranenia a jazvy , sebavedomie a depresie  , otrava z brečtanu , záchvaty , produkcia semena, impotencia , nepravidelná ovulácia 

emocionálna rovnováha: IZOLOVANÝ >>> MILOVANÝ

 Aromaticky  Masážne  Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

ROSEMARY (rozmarín) **olej vedomosti a posunu**

astma, bronchitída, respiračné infekcie, nádcha, chronický kašeľ   , problémy s pamäťou   , nízky krvný tlak  , dna, menštruačné bolesti, žltáčka, podpora pečene a obličiek  

emocionálna rovnováha: ZMÄTENÝ >>> INŠPIROVANÝ

SANDALWOOD (santalové drevo) **olej posvätného uctievania**

kožné záležitosti, jazvy, kazy, akné  , rakovina a nádory   , stres, meditácia  , kvasinky, sciatický nerv, ADD/ADHD, Alzheimer  , nízky testosterón a impotencia  , zápal dutín   

emocionálna rovnováha: PRÁZDNY >>> OBDARENÝ

SIBERIAN FIR (sibírska jedľa) **olej zrelosti a perspektívy**

bolesť a zápal, svalové spazmy   , astma, suchý kašeľ, nachladnutie, nádcha, horúčka a chrípka   , zahlienenie, kvasinky, zápal   , reuma  , zlomeniny a osteoporóza  

emocionálna rovnováha: VYČLENENÝ >>> POVZBUDENÝ

SPEARMINT (mäta klasnatá) **olej sebedomej reči**

zažívacie ťažkosti a kolika   , nevoľnosť a dýchacie problémy   , zlý dych  , bolesti svalov  , bolestivá menštruácia   , problémy so sústredením sa  , bolesti hlavy  

emocionálna rovnováha: USTRÁCHANÝ >>> SEBAVEDOMÝ

SPIKENARD (nardový olej) **olej vďačnosti**

chronický únavový syndróm a nespavosť   , menštruačné komplikácie, PMS, Candida, vaginálne infekcie  , vypadávanie vlasov  , pankreatitída a zápal tráviaceho traktu   , vredy 

emocionálna rovnováha: ROZRUŠENÝ >>> POKOJNÝ

TANGERINE (tangerínka) **olej radosti a kreativity**

stres z nedostatku spánku, nervové vyčerpanie    , bolesť žalúdka, vetry, zápcha   , smútky, úzkosti    , obezita, podráždenosť, zadržiavanie vody, zlá cirkulácia, celulitída  

emocionálna rovnováha: ZVIAZANÝ >>> SPONTÁNNY

 Aromaticky  Masážne  Vnútorne

Najčastejšie využitie >>>

THYME (tymián) **olej uvoľnenia a odpustenia**

bakteriálne infekcie, mononukleóza  , kašeľ, nádcha, chrípka  , depresia a únava  , imunitný systém  , chrápanie, tuberkulóza, pneumónia, krvné zrazeniny   

emocionálna rovnováha: ZATRPKNUTÝ >>> CHÁPAJÚCI

VETIVER (vetiver) **olej vnútorného prepojenia a vzostupu**

ADHD a poruchy spánku , akné, podráždená pokožka , strata pamäti a koncentrácia , produkcia bielych aj červených krviniek, vitiligo , tuberkulóza a neuropatia , zväčšenie prsníkov 

emocionálna rovnováha: NEZAKORENENÝ >>> CELISTVÝ

WILD ORANGE (pomaranč) **olej hojnosti**

dodávanie energie a dvíhanie nálad , úzkosti a depresie , kyselinový reflux, pálenie záhy, bolesť žalúdka , vetry, nádory, menopauza  , detox, regenerácia , podpora imunity 

emocionálna rovnováha: VYŠŤAVENÝ >>> MILUJÚCI ŽIVOT

WINTERGREEN (gaultéria) **olej odovzdania**

bolesť kĺbov a svalov, zápaly , správny vývoj svalov, artritída, tendonitída , zlomeniny, výrastky na kostiach , lupiny, poranenie šliach, akné, svalové kŕče, svalový tonus , bielenie zubov 

emocionálna rovnováha: ODPORUJÚCI >>> AKCEPTUJÚCI

YARROW (achillea) **olej podpory**

reuma a artritída , svalové zranenia a kŕče, jazvy, akné , kŕčové žily, hemoroidy, ekzémy , vnútorné rany , nepravidelná menštruácia, skorá menopauza  , ťažkosti pri trávení  

emocionálna rovnováha: NAPADNUTÝ >>> OCHRÁNENÝ

YLANG YLANG (ylang ylang) **olej vnútorného dieťaťa**

hormonálna rovnováha , nízke libido , vysoký krvný tlak  , neplodnosť , depresia, dermatitída  , masťná pokožka  , nepravidelný rytmus srdca  , diabetes 

emocionálna rovnováha: BEZRADOSTNÝ >>> HRAVÝ



Umenie a veda miešania olejov - vytváranie zmesí

Zmesi esenciálnych olejov sa podobne ako hudba skladajú z viacerých tónov. Ak sú v harmónii, vytvárajú melódiu neodolateľnej arómy. Okrem špeciálne patentovaných zmesí doTERRA, ktorých účelom je najmä multiplikovať účinok jednotlivých esenciálnych olejov pri konkrétnych zdravotných obmedzeniach, má každý možnosť vytvoriť si vlastnú zmes. Táto môže nielen krásne voňať, ale zároveň poskytovať aj účinné uzdravovacie kvality.



Vytváranie zmesí podľa príslušnosti k určitej skupine esenciálnych olejov je skvelá možnosť, ako vytvoriť zaujímavú zmes. Oleje z rovnakej podskupiny zvyčajne spolu krásne ladia. Ale aj miešanie podskupín medzi sebou je bežné, takže napr. citrusy s kvetinovými olejmi, koreniny s drevinami, bylinky s mäťovými, či kvetinnové s drevinami sú len niekoľkými možnosťami spomedzi mnohých kombinácií.

Ak Vás zaujímajú podskupiny esenciálnych olejov, môžeme ich deliť nasledovne:

CITRUSOVÉ

(Bergamot, Grapefruit, Lemon, Lime, Wild Orange, Tangerine, Neroli, Petitgrain)

KVETINOVÉ

(Rose, Geranium, Helichrysum, Jasmine, Lavender, Ylang Ylang, Roman Chamomile)

BYLINKOVÉ

(Basil, Blue Tansy, Clary Sage, Marjoram, Oregano, Rosemary, Thyme, Eucalyptus)

KORENINOVÉ

(Cinnamon, Cassia, Clove, Ginger, Fennel)

ZEMITÉ

(Vetiver, Spikenard, Patchouli, Myrrh, Frankincense)

MATOVÉ

(Peppermint, Spearmint)

DREVINY

(Siberian Fir, Douglas Fir, Cypress, Cedarwood, Sandalwood, Copaiba, Juniper Berry)

Vytvárať zmesi je ako stavať dom. Mali by ste začať so solídnymi základmi (spodné tóny), následne pridávať materiál do stien (stredné tóny) a nakoniec dokončiť strechu (vrchné tóny). Vrchné tóny by mali predstavovať 5-20% zmesi a prinášať ľahkosť, iskrivosť a prenikavosť do tela. Stredné tóny tvoria 20-80% zmesi a vytvárajú jej telo prostredníctvom harmonizácie zložiek. Spodné tóny v množstve 5-20% udávajú hĺbku zmesi.

Tieto oleje zvyčajne niekoľko minút po aplikácii nerozpoznávame, ale postupne sa presadia, keďže sú zvyčajne najtrvalejšími komponentmi celku. Skutočne dodržujte postup stavania domu, poradie pridávania olejov je z hľadiska výstavby vône dôležité a vopred si pripravte, aké oleje a aké množstvá chcete použiť. Môžete to vyskúšať pridávať aj naopak, ale ihneď si všimnete rozdiel.

Spodné tóny

Copaiba, Frankincense, Sandalwood, Myrrh, Vanilla, Spikenard, Vetiver

Spodné / Stredné tóny

Clary Sage, Rose, Ylang Ylang, Cumin, Ginger, Helichrysum, Cedarwood

Stredné tóny

Cypress, Eucalyptus, Siberian Fir, Geranium, Marjoram, Melaleuca, Thyme, Oregano, Peppermint, Neroli, Patchouli, Blue Tansy, Cinnamon, Cassia

Stredné / Vrchné tóny

Basil, Fennel, Lemongrass, Coriander, Lavender, Petitgrain, Rosemary

Vrchné tóny

Wild Orange, Bergamot, Grapefruit, Lemon, Lime, Spearmint, Tangerine

Keď si vytvárate vlastnú zmes, mali by ste začať dôvodom, prečo zmes vytvárate. Inšpiráciou Vašej zmesi môžu byť sezónne zmeny, prázdniny, aktuálna nálada, významná príležitosť a pod. Pred vmiešaním každého komponentu si predstavte, ako asi bude vôňa oleja pôsobiť v celkovej zmesi s ostatnými. Keď sa dopracujete k vôni, akú ste si predstavovali, neváhajte a kvapnite si ju do difúzera, aby ste si ju maximálne užili.

Ako sme spomínali vyššie, doTERRA vytvorila špeciálne patentované zmesi s cieľom dosiahnuť synergiu účinkov samostatných esenciálnych olejov. Tieto zmesi podporujú terapeutické použitie v prípade najčastejších zdravotných obmedzení a ponúkajú veľmi presne namiešané substancie, ktorých efektívnosť potvrdzuje množstvo nezávislých štúdií.

Zmesi olejov doTERRA



 Aromaticky

 Masážne

 Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

AIR (Respiračná zmes) **olej dychu**

vavrínový list, mäta pieporná, eukalyptus, čajovník, citrón, ravenšara, kardamón, gáfrovník lekárske

podpora zdravia dýchacieho systému/astma/bronchitída/zahlienenie/nádcha/chrípka/kašeľ/zápal priedušiek a pľúc  , upokojenie dýchania pri alergiách  , chrápanie  , upokojenie pri citových zraneniach  

emocionálna rovnováha: NEMILOVANÝ >>> MILOVANÝ

AROMATOUCH (Masážna zmes) **olej relaxácie**

bazalka, grep, cyprušteľ, majorán, levandula, mäta pieporná

uvoľnenie svalov , bolesť hlavy, krku a chrbta , syndróm nepokojných nôh , stimulácia nervov , cirkulácia krvi a lymfy , podpora zdravia väzov a tkanív , vysoký krvný tlak ,

emocionálna rovnováha: NAPÄTÝ >>> FLEXIBILNÝ

ALIGN (Zmes na nájdenie svojho streda)

bergamot, koriander semiačko, majorán, mäta pieporná, muškát, bazalka, ruža, jazmín, frakcionovaný kokosový olej

upokojenie pred cvičením jogy  , získanie sebaistoty  , prepojenie so sebou 

emocionálna rovnováha: ODPOJENÝ a STRATENÝ >>> SEBAISTÝ

ANCHOR (Stabilizačná zmes)

levandula, cédrové drevo, kadidlo, škoric, santalové drevo, čierne korenie, pačuli, frakcionovaný kokosový olej

uzemnenie pri cvičení jogy  , nervozita , koncentrácia  , harmónia  , meditácia 

emocionálna rovnováha: NEDÔVERUJÚCI >>> PRIPRAVENÝ

ARISE (Uľahčujúca zmes)

citrón, grep, sibírska jedľa, osmant, medovka, frakcionovaný kokosový olej

radosť  , aktivita a realizovanie svojich snov  

emocionálna rovnováha: OBÁVAJÚCI SA >>> ODVÁŽNY

 Aromaticky

 Masážne

 Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

BALANCE (Uzemňujúca zmes) **olej ukotvenia**

smrek, gáľovník lekársky, vŕatič, kadidlo, rumanček kamilkový, frakcionovaný kokosový olej

emocionálne uzemnenie  , zvýšenie pozornosti a koncentrácie  , upokojenie a relaxácia , meditácia , ADD a ADHD  , hormonálna rovnováha  , rovnováha krvného tlaku  , neurologické problémy 

emocionálna rovnováha: ODPOJENÝ >>> STABILNÝ

CITRUS BLISS (Povzbudzujúca zmes) **olej kreativity**

pomaranč, citrón, grep, mandarínka, bergamot, tangerínka, klementínka, výťažok z vanilkových semien

povzbudzuje kreativitu a inšpiráciu  , podporuje pri depresiách/náladovosti , uvoľňuje pri strese  , pomáha rozprúdiť lymfu , proti rannej nervozite , čistí vzduch a rozvoniava domov  

emocionálna rovnováha: NEINŠPIROVANÝ >>> TVORIVÝ

CLARY CALM (Mesačná zmes) **olej zraniteľnosti**

šalvia, levandula, bergamot, ruman rímsky, cédrové drevo, ylang ylang, muškát, fenikel, mŕkvové semienko, palmarosa, vŕtex

podporuje hormonálnu rovnováhu , znižuje návaly horúčavy , pomáha pri menštruačných bolestiach/kŕčoch  , pôsobí ako afrodiziakum/zvyšuje libido  , podporuje pri menopauze  , pôsobí upokojujúco 

emocionálna rovnováha: PODRÁŽENÝ >>> POKOJNÝ

CONSOLE (Uistujúca zmes) **olej útechy**

kadidlo, pačuli, ylang ylang, labdanum, amyris (západoindický santal), santalové drevo, ruža, osmant

smútok a zúfalstvo  , hormonálna rovnováha , sebadôvera , proti starnutiu , pri nočných morách , reumatická artritída 

emocionálna rovnováha: TRAUMATIZOVANÝ >>> CHÁPAJÚCI



Aromaticky



Masážne



Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

DDR PRIME (Regeneračná zmes) olej transformácie

kadidlo, pomaranč, citrónová tráva, tymián, saturejka, klinček, niaouli

bunková pamäť, rakovina, nádory , problémy štítnej žľazy , bolesť zubov , závislosti (fajčenie) , regenerácia, podpora imunity , antioxidant pre detox pečene , , ochrana pred voľnými radikálmi 

emocionálna rovnováha: BEZMOCNÝ >>> ZNOVUZRODENÝ

DEEP BLUE (Zmes proti bolesti) olej prekonania bolesti

gaultéria, gáľovník lekársky, mäta pieporná, ylang ylang, slamiha/slamienka, vratič, rumanček kamilkový

bolesť kostí, svalov a kĺbov , modriny, karpálny tunel, zápaly , migrény, bolesti hlavy, reumatická artritída , fibromyalgia a lupus , svalovica , škrabance a zranenia 

emocionálna rovnováha: BOLESTIVÝ >>> ZAHOJENÝ

ELEVATION (Zmes radosti) olej radosti

lavandin, levandula, tangerínka, elemi, myrta citrónová, medovka, ylang ylang, osmant, havajské santalové drevo

depresia, stres, úzkosť , nedostatok energie , letargia alebo smútok , nedostatok pozornosti, beznádej , otrava brečtanom , prekonanie zneužívania a iných traumatických zážitkov , pozitívne nastavenie nálady 

emocionálna rovnováha: DEPRESÍVNY >>> ŽIARIACI

FORGIVE (Obnovujúca zmes) olej odpustenia

smrek, bergamot, borievka, myrha, tuja riasnatá, tymián, cyprušteľk nutkajský

hnevy a pocity viny , , kritické myslenie , , problémy s prostatou , lepšia cirkulácia , vredy a problémy s pečeňou , huby a parazity 

emocionálna rovnováha: ZAŤAŽENÝ >>> OSLOBODENÝ

 Aromaticky

 Masážne

 Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

HD CLEAR (Zmes na pokožku) **olej prijatia nedokonalosti**

egyptská čierna rascá, gábrovník lekársky, čajovník, litsea, muškát, eukalyptus

akné a kazy na pokožke, baktérie , nečistota pokožky , ekzémy, problematická pokožka 

emocionálna rovnováha: **SEBAKRITICKÝ >>> PRIJÍMAJÚCI**

HOPE (Zmes nádeje) **olej prekonávania sa**

kadidlo, bergamot, ylang ylang, výťažok z vanilkových semien, frakcionovaný kokosový olej

odhodlanie a odvaha , , prekonávanie prekážok , 

emocionálna rovnováha: **ZLOMENÝ >>> VERIACI**

HOLIDAY BLEND (Zmes radosti z prázdnin) **olej vedomých osláv**

sibírska jedľa, pomaranč, klinček, škoric, kasia, Douglasova jedľa, muškátový oriešok, výťažok z vanilkových semien

bolesti hlavy a migréna , napätie a stres , , unavený krk a ramená , artritída ,
pokojný spánok , rovnováha cukru v krvi , 

emocionálna rovnováha: **YSTRESOVANÝ >>> OSLAVUJÚCI**

CHEER (Povzbudzujúca a povznášajúca zmes) **olej radosti**

pomaranč, klinček, aníz, myrta citrónová, závor, výťažok z vanilkových semien, škoric, muškátový oriešok, pakost podzemkatý

pri depresiách a nedostatku odvahy , , potláča prejavy hystérie a úzkosti , , vplýva na
bunkové zdravie a zápaly, či stuhnutosť , účinne zápasí s hladinou cukru v krvi a cholesterolom 

emocionálna rovnováha: **ZNUDENÝ >>> INŠPIROVANÝ**

IMMORTELLE (Zmes proti starnutiu) **olej duchovného vhladu**

kadidlo, havajské santalové drevo, levandula, myrha, slamiha/slamienka, ruža

ošetruje vrásky, zreľú pleť, jazvy a rany na pokožke , pomáha pri úrazoch a bolesti hlavy, zlepšenie
zraku, striách , odstraňuje ťažké kovy a škvrny – starecké, pečenejové, spálenie od slnka, oprava
buniek 

emocionálna rovnováha: **BEZ NÁDEJE >>> INŠPIRUJÚCI**

 Aromaticky

 Masážne

 Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

IntUNE (Zmes na sústredenie) **olej prítomnosti**

amýris, pačuli, kadidlo, limetka, ylang ylang, havajské santalové drevo, ruman rímsky

obnovuje sústredenie, pozornosť, pri ADHD, dodáva jasnosť mysle , nervozita a depresie 

emocionálna rovnováha: ROZRUŠENÝ >>> PRÍTOMNÝ

MOTIVATE (Zmes na podporu a motiváciu) **olej povzbudenia**

klementínka, mäta pieporná, rozmarín, bazalka, výťažok z vanilkových semien, yuzu, medovka, koriander semiačko

sebevedomie a guráž  , zmätok a preťaženie  , mentálna únava a vyčerpanie  , pri stagnácii a problémoch s trávením  

emocionálna rovnováha: REZIGNOVANÝ >>> NABUDENÝ

OnGUARD (Ochranná zmes) **olej ochrany**

pomaranč, klinček, škorica, eukalyptus, rozmarín

prírodné antibiotikum, buduje imunitný systém, zabiť škodlivé baktérie, plesne a vírusy   , kašeľ, prevencia vírusových a bakteriálnych ochorení dýchacieho systému, nachladnutie, chrípka  , zdravie ústnej dutiny 

emocionálna rovnováha: NAPADNUTÝ >>> OCHRÁNENÝ

PASSION (Zmes inšpirácie a kreativity) **olej vášne**

kardamón, škorica, zázvor, klinček, santalové drevo, jazmín, výťažok z vanilkových semien, damiána

apatia, depresia , podpora sexuálnej výdrže  , slabá cirkulácia a problémy s pamäťou  

emocionálna rovnováha: UTLMENÝ >>> VÁŠNIVÝ

PAST TENSE (Zmes na uvoľnenie napätia) **olej úľavy**

gaultéria, levandula, mäta pieporná, kadidlo, koriander vňat, ruman rímsky, majorán, bazalka, rozmarín

uvoľňuje bolesť, napätie spojené s bolesťami hlavy a svalov, proti migréne , pri teplotnej nevyrovnanosti tela a po nadmernom požití alkoholu , pri tensii a strese  

emocionálna rovnováha: NAPÄTÝ >>> UVOĽNENÝ



Aromaticky



Masážne



Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

PEACE (Zmes na upokojenie a vnútorný mier) **olej pokoja a kludu**

vetiver, levandula, ylang ylang, kadidlo, šalvia, majorán, mäta klasnatá

obavy a strach  , ADHD a strata pozornosti  , pôrod a hojenie  ,
závislosti a anorexia, koliky a alergie  

emocionálna rovnováha: NAPÄTÝ >>> UPOKOJENÝ

PURIFY (Očisťujúca zmes) **olej očisty**

citrón, limetka, sibírska jedľa, citronela, čajovník, koriander vňat

poštipanie hmyzom, likviduje mikróby a parazity , dezinfikuje povrchy a poranenia ,
odstraňuje pachy zo vzduchu, pôsobí ako repelent , bojuje s alergiami 

emocionálna rovnováha: ZANESENÝ >>> ČISTÝ

SERENITY (Upokojujúca zmes) **olej odpustenia**

levandula, cédrové drevo, gáfrovník lekársky, ylang ylang, majorán, ruman rímsky, vetiver, vanilkové semená, havajské santalové drevo

potláča úzkosť a stres, podporuje spánok a vplyva na problémy so spánkom  , zmierňuje bolesti hlavy a napätie, upokojuje nervový systém a výkyvy nálady  , starostlivosť o pokožku 

emocionálna rovnováha: VYSTRESOVANÝ >>> PRIJÍMAJÚCI

SMART&SASSY (Metabolická zmes) **olej vnútornej krásy**

grep, citrón, mäta pieporná, zázvor, škorica

potláča apetit , reguluje cukor v krvi a zmierňuje celulitídu , pri poruchách prijímania potravy a nadmernej únavy  , stimuluje lymfatický systém 

emocionálna rovnováha: NEHODNÝ >>> KRÁSNY

SUNNY CITRUS (Slnečná citrusová zmes) **olej dobrej nálady**

grep, pomaranč, mäta pieporná, frakcionovaný kokosový olej

zlepšenie nálady , očista vzduchu  , upokojenie 

emocionálna rovnováha: NAMOSÚRENÝ >>> USMIATY

🌊 Aromaticky

👉 Masážne

💧 Vnútorne

Vyskúšajte pri >>>

TerraShield (Repelentná zmes) **olej ochranného štítu**

ylang ylang, cyprušteľ nutkajský, tamanu (alexandriánsky vavrín), cédrové drevo, kocúrník obyčajný (catnip), eukalyptus citrónový, litsea, výťažok z vanilkových semien, tuja riasnatá, frakcionovaný kokosový olej

veľmi účinný prírodný repelent vhodný aj pre zvieratá 🌊, podpora bunkového zdravia 👉, ochrana proti slnečnému žiareniu 👉, čistenie povrchov 👉

emocionálna rovnováha: NECHRÁNENÝ >>> BEZPEČNÝ

WHISPER (Ženská zmes) **olej ženskosti**

pačuli, bergamot, havajské santalové drevo, ruža, výťažok z vanilkových semien, jazmín, škorica, vetiver, labdanum, výťažok z kakaových bôbov, ylang ylang, frakcionovaný kokosový olej

návaly tepla, PMS, úzkosť, zmeny nálad, lupiny, parfém, nízke libido u žien, hormonálna rovnováha 👉

emocionálna rovnováha: TVRDÝ >>> JEMNÝ

ZENDOCRINE (Detoxikačná zmes) **olej vitality a posunu**

tangerínka, rozmarín, muškát, borievka, koriander vňat

prečistenie hrubého čreva, detoxikácia od ťažkých kovov 💧, čistenie obličiek, pečene, mechúra 👉 💧, kolitída, zápcha, žĺčník 👉, hormonálna nerovnováha 👉 💧

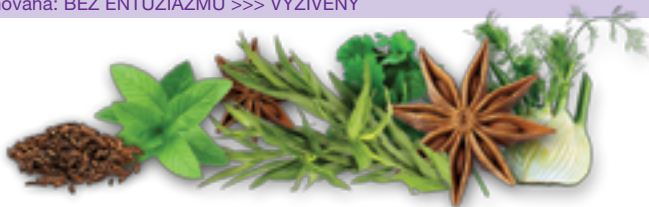
emocionálna rovnováha: ZABLOKOVANÝ >>> NEVIAZANÝ

ZenGest (Zmes na trávenie) **olej trávenia**

zázvor, mäta pieporná, estragón, fenikel, rasca, koriander semiačko, aníz

hnačka, zápcha 👉 💧, pálenie záhy, tráviace problémy, otrava jedlom 💧, pri zahlienení > rozpúšťa hlieny 💧, potravinové intolerancie (lepok, laktóza,...) a Krohnova choroba 💧

emocionálna rovnováha: BEZ ENTUZIAZMU >>> VYŽIVENÝ



Výživové doplnky doTERRA

Nutričná hodnota potravy sa v súčasnosti dramaticky znižuje. Telo prestáva dostávať čo potrebuje, iba z prijímanej potravy.

Či už sa cítime zdraví alebo nie, každý dokáže získať z konzistentnej podpory tela výživovými doplnkami. Správne vyživené telo si dokáže poradiť s väčšinou zdravotných obmedzení.



LIFELONG VITALITY pack (Balíček celoživotnej vitality)

Pozostáva z troch samostatných produktov: ALPHA CRS+, MicroPLEX VMz, xEO MEGA

ALPHA CRS+ (Komplex bunkovej vitality)

Obsahuje: extrakt z kadidlovníka, extrakt z koreňa šišiaka, extrakt z pestreca mariánskeho, extrakt z ananásu, resveratrol, extrakt z listov zeleného čaju, extrakt z granátového jablka, kurkumín, extrakt z hrozňových a sezamových semien, extrakt z borovicovej kôry, acetyl-L-karnitín, kyselina alfa-lipoová, koenzým Q10, kvercetín, ginkgo, zmes na nepokojný žalúdok (mäta, zázvor, rasca) zdravie, vitalita a energia buniek, zápalové procesy

MicroPLEX VMz (Potravinový výživový komplex) prírodné minerály a vitamíny

Obsahuje: vitamíny A, C, D3, E, K, B6, B12, tiamín, riboflavín, niacín, kyselinu listovú, biotín, pantotenát vápenatý, vápnik, železo, jód, horčík, zinok, meď, selén, mangán, chróm, zmes z morských rias, brokolice, spirulíny, ovos, kvasnice a 72 stopových prvkov v organickej podobe, enzýmový systém vrátane amylázy, proteázy, laktázy, lipázy zdravý metabolizmus, bunková energia, imunitný a tráviaci systém

xEO MEGA (Omega komplex esenciálnych olejov)

Obsahuje: koncentrovaný rybí olej (EPA, DHA), astaxantín, luteín, zeaxantín, lykopén, ľanový olej, borákový olej, brusnicový olej, olej z granátových jabĺk, vitamíny A, D, E, esenciálne oleje kadidlo, klinček, tymián, rasca, pomaranč, mäta, zázvor, ruman rímsky mozog, srdcovo-cievny systém, kostra, svalstvo, zápaly

VEO MEGA (Vegánsky omega komplex esenciálnych olejov)

Obsahuje: olej z rias DHA, ľanový olej, olej zo semien plukencie ovčej, astraxantín, luteín, lykopén, zeaxantín, borákový olej, brusnicový olej, olej z granátových jabĺk, olej z tekvicových semien, hrozňový olej, vitamíny A, D, E, esenciálne oleje kadidlo, klinček, tymián, rasca, pomaranč, mäta, zázvor, ruman rímsky mozog, srdcovo-cievny systém, kostra, svalstvo, zápaly

A2Z (Žuvací multivitamín) vhodný pre deti i pre dospelých

Obsahuje: vitamíny A, C, D3, E, B1, B2, B3, B6, B12, K, kyselinu listovú, biotín, B5, vápnik, železo, jód, horčík, zinok, meď, mangán, selénium, draslík, cholin, inozitol, superpotraviny: ananás, granátové jablko, citrónové bioflavonoidy, spirulina, slnečnicový olej, ryžové otruby, vňať červenej

repy, brokolica, hnedá ryža, mrkva, mango, brusnice, šípky, špenát, čerešňa, lykópén, kurkuma, extrakt z kadidlovníka, hroznových semien, nechtíka lekárskeho

antioxidačná ochrana bunkovej DNA, zdravie kostí, imunita

BONE NUTRIENT Essential Complex (Výživa kostí)

Obsahuje: vitamíny D2, D3, C, biotín, horčík, vápnik, zinok, meď, mangan, bór

vstrebávanie vápnika v kostiach, osteoporóza, poranenia kostí, starostlivosť, zdravie kostí

BREATHE Drops (Cukríky na podporu dýchania)

Obsahuje: esenciálne oleje citrón, mäta, eukalyptus, tymián, medovka, kardamón

CORRECT X (Masť na regeneráciu pokožky)

Obsahuje: kadidlo, slamihu, čajovník, céder, levandulu, jojobový olej, bisabolol (zložka silice harmančeka pravého), extrakt z kôry korkovníka amurského

poranenia pokožky, porezania, popáleniny, suchá, popraskaná, zapálená pokožka

DEEP BLUE Polyphenol Complex (Komplex na úľavu od bolesti a zápalu)

Obsahuje: extrakt z kadidlovníka, kurkumín, zázvor, extrakt z listov zeleného čaju, extrakt z granátového jablka, extrakt z hroznových semiačok, resveratrol, zmes na nepokojný žalúdok (zázvor, mäta, rasca)

zdravie kostí a svalov, bolesť svalov, kostí, kĺbov

DIGEST ZEN Softgels (Tráviace gélové kapsule)

Obsahuje: zmes ZenGest 4 kvapky

podpora trávenia a tráviaceho traktu

DIGEST Tabs (Tráviace žuvacie tablety)

Obsahuje: kalcium karbonát a zmes ZenGest

podpora trávenia, acidóza, zdravie tráviaceho traktu

GX ASSIST (Žalúdočno-črevná čistiaca zmes)

Obsahuje: oregáno, čajovník, citrón, citrónová tráva, mäta, tymián, kyselina kaprilová

očisťuje tráviaceho traktu (kvasinky, plesne, chlamýdie, vírusy, baktérie, helikobakter, parazity), súčasť detoxikácie organizmu



IQ MEGA (Omega 3 rybí olej) bez zápachu, vhodný pre deti

Obsahuje: koncentrát rybieho oleja (EPA, DHA), vitamíny D, E, C, esenciálny olej pomaranč
mozog, srdcovo-cievny systém, kostra, svalstvo, zápaly

MITO2MAX (Komplex na energiu a výdrž)

Obsahuje: acetyl-L-karnitín, cordyceps, extrakt z koreňa amerického ženšenu, ginkgo, ašvagandha, kyselina alfa-lipoová, koenzým Q10, kvercentín, extrakt z litchi a listov zeleného čaju bez kofeínu
výdrž a efektívne využitie kyslíka, mentálna energia, podpora energie mitochondrií

DDR Prime (Bunkový komplex esenciálnych olejov) sérum na obnovu DNA

Obsahuje: kadidlo, pomaranč, citrónová tráva, tymián, saturejka, klinček, niaouli
ochrana tela pred voľnými radikálmi, správne bunkové fungovanie a obnova, bunková vitalita a energia, znižovanie zápalov

OnGUARD whitening toothpaste

(Prírodná bieliaca zubná pasta bez fluóru a abrazívnych zložiek)

Obsahuje: zmes OnGuard a myrhu

protizápalové účinky, zdravie zubov a zubnej skloviny - remineralizácia, redukcia povlaku, jemne leští, odstraňuje paradentózu

OnGUARD beadlets (Želatínové guľičky OnGUARD)

Obsahuje: ½ kvapky zmesi OnGuard

prírodná ochrana a podpora imunity

OnGUARD+ Softgels (Gélové kapsule OnGUARD)

Obsahuje: 4 kvapky EO (OnGuard, oregáno, medovka a čierne korenie)

prírodné antibiotikum a antivírusikum

OnGUARD Drops (Cukríky na podporu zdravia ústnej dutiny a hrdla)

Obsahuje: esenciálne oleje pomaranč, klinček, škoric, eukalyptus, rozmarín

PB ASSIST (Probiotiká a prebiotiká v dvojzložkovom obale)

Obsahuje: 6 miliárd l. acidophilus, b. lactis, l. salivarčius, l. casei, b. longum, b. bifidum a fos
podpora zdravia tráviaceho traktu, zdravie hrubého čreva, vstrebávanie živín



PB ASSIST Jr. (Detské probiotiká a prebiotiká v ochranných mikrogranuliach)

Obsahuje: 5 miliárd *L. rhamnosus*, *L. salivarius*, *L. plantarum* LP01, *L. plantarum* LP02, *B. breve*, *B. lactis*, FSO, xylitol, erythritol, prírodná melónová príchuť, kyselina citrónová

zdravie tráviaceho systému, podpora imunity, optimálne metabolizovanie stravy, vstrebávanie výživy, zdravie dýchacieho systému, zdravie obličiek, močového mechúra, vylučovacieho systému

SERENITY Restful Complex

(Komplex na podporu zdravého spánku v gélových kapsuliach)

Obsahuje: levandula, *L.Theanin*, extrakt z rumančeka kamilkového, kvet marakuje a medovky lekárskej

spánok, upokojenie, potláča vyčerpanosť

SLIM&SASSY Softgels (Zmes Smart&Sassy v gélových kapsuliach)

Obsahuje: 4 kvapky zmesi Smart&Sassy (grep, citrón, mäta, zázvor, škoric)

rovnováha endokrinného systému, podpora chudnutia, zníženie apetítu, podpora metabolizmu a dobrej nálady

SLIM&SASSY TRIM shake (Zoštíhľovací koktail)

Obsahuje: bielkovinovú zmes, bielkovinový extrakt zo zemiakov, vlákninovú zmes, ašvagandu, vitamíny a minerály vápnik, horčík, jód, zinok, meď, kyselinu listovú, C, E, B7, B3, A, B5, D3, B6, B2, B1, stéviu

náhrada jedla, redukcia hormónu kortizol, manažment apetítu, zdravý proteínový nápoj

TERRAZYME (Zmes tráviacich enzýmov)

Obsahuje: proteáza, papáin, amyláza, lipáza, laktáza, alfa galaktozidáza, celulóza, sukráza, antigluténová zmes enzýmov, glukamyláza, betain HCL, zmes na nepokojný žalúdok (mäta, zázvor, rasca)

trávenie, vstrebávanie živín, rozklad látok, produkcia metabolických enzýmov, alergie, intolerancie potravínové a histamínové, regenerácia tkanív, rozkladové procesy - očisť organizmus

TriEase Seasonal Blend Softgels (Sezónna zmes v gélových kapsuliach)

Obsahuje: 4 kvapky (citrón, levandula, mäta)

sezónne alergie a ochorenia, zdravé dýchanie

VERAGE (Prírodná kozmetická sada s obsahom esenciálnych olejov)

Obsahuje: čistiaci gél, tonik, Immortelle sérum, lotion

vyživa a hydratácia pokožky, redukcia vrások a známok starnutia

WOMEN PHYTOESTROGEN Essential Complex (Komplex fytoestrogónov)

Obsahuje: extrakt zo sóje, lanových semien a granátových jabĺk

hormonálna rovnováha, PMS, menopauza, antioxidačná ochrana, zdravie prsníkov, ženských pohlavných orgánov, rovnováha estrogénu

ZENDOCRINE Supplement (Detoxikačný komplex)

Obsahuje: psyllium, list dráča, rebarbora okrasná, morská riasa, pestrec mariánsky, koreň kôprovnička, svetlicové okvetné lístky, arabská guma, lopúchový koreň, klinček, púpavový koreň, cesnak, ibišteľ lekársky, ďatelina lúčna, enzýmový asimilačný systém (amyláza, proteáza, lipáza) filtračná a čistiaci schopnosť orgánov (pľúca, pečeň, obličky, tenké črevo, hrubé črevo a koža), toxická záťaž, súčasť detoxikačnej kúry

ZENDOCRINE Softgels (Detoxikačná zmes esenciálnych olejov v gélových kapsuliach)

Obsahuje: 4 kvapky (tangerínka, rozmarín, geráanium, borievka, koriandrová vňať)

detoxikácia – znižovanie toxínov, rovnováha endokrinného systému, pôsobí ako antioxidant, stimulácia žliaz s vnútorným vylučovaním, očista filtračných orgánov



Hľadáte ideálnu kombináciu produktov doTERRA pre seba a svoju rodinu na začiatok ?

Najvýhodnejšie riešenia umožňujúce pokryť až 80% najčastejších zdravotných obmedzení predstavujú registračné balíky, ktorých doTERRA ponúka niekoľko a sú zložené tak, aby poskytlí oleje, zmesi, či výživové doplnky čo najefektívnejšie.

V zásade platí: Čím väčší balík, tým viac výhod, darčiekov a najnižšia priemerná cena za 1 ml produktu pre nového Wellness konzultanta. Informujte sa o všetkých možnostiach u konzultanta, ktorý Vám prírodné riešenia doTERRA predstavil a dokáže Vám pomôcť s otvorením VO účtu, podporovať Vás i poskytnúť kvalitnú následnú starostlivosť o Vaše potreby.

Pre lepšiu ilustráciu ponúkame prehľad najvyužívanejších balíkov.

Home Essentials Kit

Veľký balík nevyhnutných olejov pre domácnosť



15 ml: Lemon, Peppermint, Lavender, Melaleuca, Oregano, Frankincense, Air, ZenGest, OnGUARD + 5 ml Deep Blue + Petal difuzér + kniha Essentials

Family Essentials and Beadlets Kit

Malý balík nevyhnutných olejov pre domácnosť



5 ml: Lemon, Peppermint, Lavender, Melaleuca, Oregano, Frankincense, Air, ZenGest, Deep Blue, OnGUARD + Peppermint Beadlets + OnGUARD Beadlets + kniha Essentials

Cleanse & Restore Kit

Balík na prečistenie a obnovu



Lifelong Vitality Pack (aj vegánska verzia), PB Assist, GX Assist, Zendocrine Softgels, TERRA ZYME, Zendocrine Complex, DDR Prime Softgels + 15 ml Lemon + kniha Essentials

Emotional Aromatherapy Diffused Kit

Balík nevyhnutnej aromatiky



5 ml: Motivate, Cheer, Passion, Forgive, Console, Peace + LUMO difuzér + kniha Essentials

Essential Aromatics Diffused Kit

Balík techniky AromaTouch



5 ml: Balance, Lavender, Melaleuca, OnGUARD, AromaTouch, Deep Blue, Wild Orange, Peppermint + Petal Difuzér + frakcionovaný kokosový olej + kniha Essentials

Natural Solutions Kit

Balík přírodních řešení



15 ml: Frankincense, Lavender, Lemon, Melaleuca, Peppermint, Wild Orange, AromaTouch, Balance, Air, ZenGest, OnGUARD, Past Tense, Serenity Lifelong Vitality Pack, TERRA ZYME, Deep Blue krém, produkty OnGUARD (želatinové guľôčky, zubná pasta, mydlo, 2 plniče, Softgels), LUMO difúzer, frakcionovaný kokosový olej, šampón a kondicionér Salon Essentials, drevená olejníčka, Air tyčinka, Correct-X, PB Assist + kniha Essentials

+ 2 veľmi komplexné balíky:

Essential Oil Collection Kit

Balík všetkých olejov

Business Leader Kit

Podnikateľský balík

Informácie použité vo Voňavom pomocníkovi slúžia výhradne na potreby vzdelávania, ako odporúčenie k používaniu CPTG esenciálnych olejov a neboli posudzované Úradom pre kontrolu potravín a liečiv. Žiadny z faktov v tomto materiáli nemôže byť považovaný za náhradu konzultácie s lekárom pri diagnostike či liečení akejkoľvek choroby alebo zranenia. Pri zdravotných problémoch, vrátane choroby alebo zranenia, ktoré si vyžaduje neodkladnú lekársku pomoc, odporúčame vyhľadať zodpovedajúcu zdravotnú starostlivosť.





Pre detailnejšie informácie
kontaktujte >>>

Lucia Dedíková
0940 321 591
info@luciadedikova.sk
ID 5571899