Bazele de funcționare a aromaterapiei și beneficiile uleiurilor esențiale Doterra pentru familii cu copii

CSILLA NÓRA VÁNYI



Cuprins

1. Introducere în aromaterapie și uleiuri esențiale Doterra: bazele de funcționare a aromaterapiei și beneficiile uleiurilor esențiale Doterra pentru familii cu copii.

2. Includerea aromaterapiei în obiceiurile zilnice: sfaturi pentru includerea aromaterapiei în rutinele zilnice pentru familii cu copii, cum ar fi rutinele de dimineață și seară, masa și culcarea.

3. Aromaterapie pentru bunăstarea emoțională: cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a sprijini bunăstarea emoțională a copiilor și părinților, inclusiv gestionarea stresului, a anxietății și a stării de spirit.

4. Aromaterapie pentru bunăstarea fizică: cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a sprijini bunăstarea fizică a copiilor și părinților, inclusiv sprijinirea sănătății sistemului respirator, a sistemului imunitar și a somnului.

5. Aromaterapie pentru învățare și concentrare: cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a sprijini învățarea și concentrarea copiilor, inclusiv timpul de studiu, temele pentru acasă și examenele.

6. Aromaterapie pentru timpul de joacă și recreere: cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a îmbunătăți timpul de joacă și distracția copiilor, inclusiv la sporturi și drumeții.

7. Aspecte de siguranță în utilizarea uleiurilor esențiale Doterra în aromaterapie: Ghid pentru diluție, utilizare corespunzătoare și protecția zonelor sensibile și de expunere la soare

8. Rețete DIY de aromaterapie pentru familii: rețete creative și ușor de urmărit pentru realizarea produselor de aromaterapie, cum ar fi uleiurile de masaj și produsele de curățare naturale.

9. Concluzie: gânduri finale despre cum aromaterapia și uleiurile esențiale Doterra pot îmbunătăți viața de zi cu zi a familiei cu copii.



Descoperirea beneficiilor aromaterapiei și a uleiurilor esențiale Doterra pentru familii.

Bine ai venit în lumea aromaterapiei și a uleiurilor esențiale Doterra! În acest e-book, îți voi arăta cum să integrezi aceste soluții naturale în rutina ta zilnică pentru a-ți sprijini starea de bine și a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

Sper că o să-ți placă și o să-ți fie de ajutor în găsirea unor noi modalități de a adăuga un plus de confort și sănătate în viața de zi cu zi a familiei tale.

Ca părinți, cu toții știm cât de provocator poate fi să menținem sănătatea și fericirea familiei noastre, mai ales când vine vorba de gestionarea stresului, anxietății și a stării de spirit. Și să fim sinceri, gândul de a alerga mereu la farmacie pentru medicamente poate fi copleșitor.

De aceea, doresc să împărtășesc cu tine beneficiile utilizării uleiurilor esențiale și suplimentelor Doterra ca alternativă naturală și eficientă. Împreună cu familia mea, am folosit aceste uleiuri esențiale de peste 5 ani și în această carte vei regăsi și informații despre experiențele mele personale.

Îmi doresc ca această carte digitală să fie de ajutor și inspirație pentru tine.

Amintește-ți să rămâi mereu deschis și curios, și te încurajez să încerci mereu lucruri noi!

Bucură-te de lectură!

Acest e-book este conceput pentru a ajuta familiile să integreze aromaterapia și uleiurile esențiale Doterra în viața lor de zi cu zi, pentru a susține starea de bine emoțională, sănătatea respiratorie, sistemul imunitar și somnul.

Vei găsi sfaturi practice despre cum să utilizezi uleiurile esențiale în siguranță cu copiii și cum să le utilizezi pentru a îmbunătăți timpul de joacă și temele pentru acasă.

Voi oferi o varietate de rețete DIY și modalități practice de a utiliza uleiurile esențiale și suplimentele în rutina ta zilnică, în special cu cele mai utilizate uleiuri.

De asemenea, vom explora puțin chimia corpului și modul în care uleiurile esențiale lucrează asupra sistemul imunitar, respirator și cum pot reduce stresul și îmbunătăți concentrarea.



Cercetarea mea se bazează pe utilizarea sigură a acestor produse, susținute de cercetarea științifică și folosite de secole pentru beneficiile lor terapeutice.

Sunt sigură că această carte electronică va oferi informații valoroase și inspirație pentru familiile care caută modalități naturale și eficiente de a sprijini sănătatea și bunăstarea celor dragi.

Deci, să începem această călătorie pentru a descoperi multitudinea de beneficii ale utilizării uleiurilor esențiale și suplimentelor Doterra în viața de zi cu zi.



- Timpul de teme și studiu: folosește uleiurile esențiale de Mentă sau Rozmaring pentru a ajuta la creșterea concentrării și a atenției în timp ce faci temele sau studiezi. Încearcă și amestecul Thinker. Thinker ajută la furnizarea unui parfum energizant și alert, care face o adiție excelentă pentru timpul de studiu.

- Timpul de joacă și divertisment: utilizează uleiuri esențiale de citrice pentru a crea o atmosferă distractivă și energizantă în timpul jocurilor sau uleiul esențial de Spearmint pentru a adăuga puțină emoție sporturilor sau hobby-urilor. Poți folosi uleiul Brave pe încheieturi sau pe spatele urechilor înainte de un eveniment sportiv, o repetiție muzicală, o prezentare în fața clasei sau prima zi de școală.

- Încearcă Elevation: Acesta este un amestec de uleiuri care include Lavandă, Mandarină, Elemi și Tămâie. Amestecul este cunoscut pentru capacitatea sa de a îmbunătăți starea de spirit, de a promova sentimente de bucurie și de a echilibra emoțiile.

• Ocazii speciale: folosește uleiurile esențiale pentru a adăuga o notă specială în ocazii speciale, cum ar fi difuzarea uleiului esențial de Lavandă pentru o atmosferă liniștitoare la întâlnirile de familie, sau uleiul esențial de Spearmint, amestecul Cheer pentru a adăuga o notă festivă la petreceri și sărbători.

• Sărbători de iarnă: dacă-ți face plăcere, poți crea amestecul "Joyful Celebration". Acest amestec este perfect pentru sărbători și evenimente speciale. Include uleiuri precum Portocală sălbatică, Scorțișoară, Cuișoare și Mentă, care sunt cunoscute pentru proprietățile lor revigorante și energizante.

O altă alternativă ar fi amestecurile gata preparate cu aromă de Crăciun, precum Holiday Joy și Holiday Peace.



Capitolul 1. Fundamentele modului în care funcționează aromaterapia și modul în care uleiurile esențiale Doterra pot aduce beneficii familiilor cu copii



Aromaterapia este o practică străveche care a fost utilizată de secole pentru a promova starea de bine fizică și emoțională. Aceasta implică utilizarea uleiurilor esențiale, care sunt extracte de plante, sunt foarte concentrate, pentru a crea o experiență terapeutică.

Uleiurile esențiale Doterra sunt pure, puternice și de grad terapeutic, fiind obținute din întreaga lume și cunoscute pentru puritatea și puterea lor.

Aromaterapia poate fi folosită în diverse moduri, inclusiv prin inhalare, aplicare topică și difuzare.

Inhalarea este cea mai comună metodă de utilizare a uleiurilor esențiale, care poate fi realizată prin intermediul unui difuzor, inhalator sau pur și simplu prin mirosirea uleiurilor direct din sticluță sau palmă.

Aplicarea topică implică aplicarea uleiurilor direct pe piele, în timp ce difuzarea implică utilizarea unui difuzor pentru a dispersa uleiurile în aer.

Uleiurile esențiale Doterra pot fi utilizate în diferite moduri, inclusiv:

- Susținerea sănătății respiratorii
- Susținerea funcției sistemului imunitar
- Susținerea bunăstării emoționale
- Susținerea bunăstării fizice
- Îmbunătățirea eficacității altor practici de sănătate naturală.

Prin incorporarea uleiurilor esențiale Doterra în viața de zi cu zi, familiile cu copii pot experimenta multitudinea de beneficii ale aromaterapiei și își pot îmbunătăți starea generală de sănătate.

Unele dintre uleiurile esențiale Doterra care sunt deosebit de benefice pentru familiile cu copii includ:

1. Lavanda: acest ulei este cunoscut pentru proprietățile sale calmante și relaxante, ceea ce îl face excelent pentru promovarea somnului și reducerea anxietății. De asemenea, poate fi folosit pentru a calma iritațiile minore ale pielii și arsurile.
2. Mentă: acest ulei este revigorant și răcoritor, făcându-l excelent pentru promovarea concentrării și a atenției. Poate fi, de asemenea, folosit pentru a ameliora durerile de cap ocazionale și pentru a susține funcția respiratorie.
3. Lămâie: acest ulei este cunoscut pentru capacitatea sa de a susține sistemul imunitar, făcându-l excelent pentru utilizare în timpul sezonului de răceală și gripă și pentru proprietățile sale răcoritoare și purificatoare.
4. Tămâie: acest ulei este stabilizant și calmant, fiind excelent pentru promovarea echilibrului emoțional și reducerea stresului.
5. On Guard Protective Blend: această combinație este excelentă pentru a sprijini sistemul imunitar și pentru a proteja împotriva amenințărilor de mediu.
6. Serenity Restful Blend: această combinație este excelentă pentru promovarea unei stări de calm și relaxare, fiind potrivită pentru somn și reducerea stresului.
7. Amestecul echilibrant Balance: acest amestec este excelent pentru ancorare și promovarea unei senzații de calm, ceea ce îl face potrivit pentru reducerea stresului și promovarea echilibrului emoțional.
8. Air Respiratory Blend: această combinație conține un amestec de uleiuri esențiale care au fost tradițional utilizate pentru a ajuta la respirație ușoară, a curăța căile respiratorii și a oferi alinare în caz de probleme sezoniere și este o opțiune excelentă pentru copii deoarece este concepută în mod specific pentru a sprijini sănătatea respiratorie.

Capitolul 2. Incorporarea aromaterapiei în rutinele zilnice





Unul dintre cele mai eficiente moduri de a incorpora aromaterapia în viața de zi cu zi este prin integrarea acesteia în rutinele zilnice. Prin acest lucru, beneficiile uleiurilor esențiale pot fi integrate în mod natural în viața de zi cu zi și pot deveni o parte obișnuită a rutinei zilnice.

Voi menționa și câteva dintre uleiurile colecției *KIDS*. Această colecție de șapte amestecuri de uleiuri esențiale au fost formulate cu atenție, având în vedere nevoile unice ale copiilor și sunt pre-diluate cu ulei de cocos fracționat, făcându-le suficient de blânde pentru pielea sensibilă.

Iată câteva modalități prin care familiile cu copii pot integra aromaterapia în rutinele lor zilnice:

▪ Rutina de dimineață: începe ziua cu un amestec de uleiuri esențiale revigorant și energizant, difuzând uleiul esențial de Mentă, Portocală Sălbatică sau Lămâie dimineața. Ia Stronger și pune-l pe încheieturi și ceafă sau pe tălpi pentru un miros curat și de susținere. Lăsarea unei sticluțe de Stronger în rucsacuri este o modalitate excelentă de a încuraja copiii să folosească acest miros cald și reconfortant pentru a crea un mediu puternic oriunde merg.

▪ Timpul mesei: adaugă câteva picături de ulei esențial de Grapefruit în apă pentru o băutură revigorantă, sau folosește uleiul esențial de Busuioc sau Oregano pentru a îmbunătăți gustul mâncării.

▪ Rutina de culcare: Crează o rutină calmantă de culcare prin difuzarea uleiurilor esențiale Lavender/Serenity sau prin aplicarea câtorva picături pe tălpile picioarelor copiilor înainte de culcare. Acest lucru poate ajuta la promovarea relaxării și a unui somn odihnitor. Încercă să aplici Calmer pe încheieturi sau pe tălpi înainte de culcare sau la sieste. Aplicarea regulată a blendului Calmer seara, poate servi ca un semnal delicat pentru copii că este timpul să se liniștească și să înceapă ritualurile de culcare.

Incorporarea aromaterapiei în rutina zilnică: timpul mesei/gătitul



Să vedem cât de ușor poți să integrezi uleiurile esențiale Doterra în gătit:



• Adaugă o picătură de ulei esențial de Mentă în deserturile tale cu ciocolată pentru un gust răcoritor și mentolat.

• Adaugă o picătură de ulei esențial de Busuioc în felurile tale de paste pentru un gust proaspăt și savuros.

• Adaugă o picătură de ulei esențial de Oregano în sosul tău de pizza făcut în casă pentru un gust puternic și plin de arome.

• Adaugă o picătură de ulei esențial de Ghimbir în felurile tale de wok pentru un gust cald și picant.

• Adaugă o picătură de ulei esențial de Rozmarin în felurile tale de pui sau miel pentru un gust aromat și erbaceu.

• Adaugă o picătură de ulei esențial de Portocală Sălbatică în marinatele tale, pentru a adăuga un gust proaspăt de citrice în carnea și peștele tău.

• Adaugă o picătură de ulei esențial de Scorțișoară în dulciurile tale pentru un gust cald și picant.



Este important să reținem că doar câteva picături de uleiuri esențiale sunt necesare în gătit, deci începe cu o picătură și ajustează cantitatea în funcție de gust. De asemenea, trebuie să ții cont că unele uleiuri esențiale nu sunt sigure pentru ingestie și ar trebui utilizate numai pentru uz extern sau aromaterapie.

Rutina de seară

Stabilirea unei rutine de somn cu ajutorul uleiurilor esențiale Doterra poate crea un mediu liniștit și odihnitor, promovând un somn mai bun pentru întreaga familie.

Iată câteva exemple specifice de moduri în care aceste uleiuri pot fi utilizate:

• Crearea unui amestec de uleiuri esențiale pentru aplicarea pe talpi, coloană și/sau în spatele urechilor pentru un somn liniștit și odihnitor, folosind uleiurile esențiale Lavandă și Cedru.

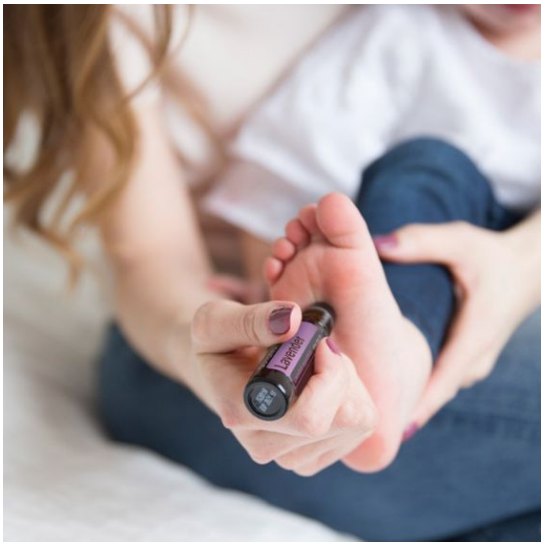
• Încearcă amestecului Serenity Restful Blend într-un difuzor pentru a crea o atmosferă calmantă și relaxantă în dormitor înainte de culcare.

• Difuzarea amestecului Air pentru a promova respirația clară și ușoară în timpul somnului.

• Realizarea unui băi relaxante și liniștitoare prin adăugarea câtorva picături de ulei esențial Lavandă în apa caldă înainte de culcare.

• Folosește amestecului Balance Grounding Blend pentru masajul talpilor, umerilor și tâmplelor înainte de culcare pentru o rutină de somn relaxantă și stabilizatoare.





Să aruncăm o privire la câteva exemple preferate de rețete DIY pentru rutina de somn:

Amestec pentru roll-on relaxant de somn
•10 picături de ulei esențial de Lavandă
•8 picături de ulei esențial de Cedru
•5 picături de ulei esențial de Vetiver
•ulei purtător (ulei de cocos fractionat, jojoba, migdale dulci sau ulei de semințe de struguri)

Amestec pentru difuzor Bye bye vise rele
• 2 picături de ulei esențial de Ienupăr
•2 picături de ulei esențial de Cedru
•2 picături de ulei esențial de Lavandă

Sare de baie calmantă și relaxantă
•1 cană de sare Epsom
•1/2 cană de bicarbonat de sodiu
•10 picături de ulei esențial de Lavandă
•5 picături de ulei esențial de Mușețel roman

Spray pentru pernă Sleepy - agită bine înainte de utilizare
•60 ml apă distilată
•10 picături de ulei esențial de Lavandă
•5 picături de ulei esențial de Cedru
•5 picături de ulei esențial de Vetiver

Capitolul 3. Cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a susține bunăstarea emoțională pentru copii și părinți, inclusiv gestionarea stresului, anxietății și dispoziției



Aromaterapia este o unealtă puternică pentru promovarea bunăstării emoționale, iar în lumea agitată de astăzi, în care stresul zilnic poate afecta sănătatea noastră, este mai important ca niciodată. Cercetările au demonstrat că stresul cronic poate duce la o serie de probleme fizice și emoționale, inclusiv anxietate, depresie, boli de inimă și multe altele.

Utilizarea uleiurilor esențiale poate fi o modalitate naturală și eficientă de a combate efectele negative ale stresului asupra stării noastre de bine emoțional și fizic. În acest ghid, vom explora unele dintre beneficiile aromaterapiei pentru bunăstarea emoțională și modul în care uleiurile esențiale pot fi utilizate pentru a promova relaxarea, reducerea anxietății și îmbunătățirea dispoziției pentru întreaga familie.

Uleiurile esențiale pot fi un instrument valoros în promovarea stării de bine emoțional în mai multe moduri:

▪ *Echilibrul emoțional* - uleiurile esențiale, cum ar fi Lavanda, Tămâia și Bergamota, au un efect de echilibrare și de calmare asupra emoțiilor, promovând o senzație de echilibru și reducând sentimentele de stres, anxietate și depresie.

• *Îmbunătățirea dispoziției* - uleiurile esențiale, cum ar fi Portocală Sălbatică, Lămâie și Mentă, pot ajuta la îmbunătățirea dispoziției și la promovarea sentimentelor de pozitivitate, bucurie și fericire.

• *Gestionarea stresului și anxietății* - uleiurile esențiale, cum ar fi Lavenda, Mușețelul Roman și Ylang-Ylang, pot fi utilizate pentru a promova relaxarea și reducerea sentimentelor de stres și anxietate.

• *Îmbunătățirea emoțiilor pozitive* - uleiurile esențiale, cum ar fi Salvia, Trandafirul și Lemnul de Santal, s-a descoperit că au un impact pozitiv asupra emoțiilor și pot fi utilizate pentru a promova sentimente de iubire, bucurie și pace.

• *Sprijinirea rezilienței emoționale* - uleiurile esențiale, cum ar fi Rozmarinul, Lămâia și Menta, pot ajuta la îmbunătățirea clarității mentale și a concentrării, ceea ce poate fi benefic pentru cei care doresc să-și dezvolte rezistența emoțională.

Este crucial să ții minte că uleiurile esențiale nu sunt un substitut pentru îngrijirea medicală profesională, dar pot fi un instrument complementar util pentru bunăstarea emoțională atunci când sunt utilizate în siguranță și corespunzător.

Uleiurile esențiale pentru anxietate: cele mai bune 6 uleiuri Doterra pentru copii și adulți

• Lavanda: cunoscută pentru proprietățile sale calmante și relaxante, uleiul esențial de Lavandă poate ajuta la reducerea sentimentelor de anxietate și la promovarea unei stări de pace și liniște.

• Tămâie: acest ulei are un efect de centare și echilibrare asupra emoțiilor, ceea ce poate ajuta la reducerea sentimentelor de anxietate și la promovarea unei stări de calm interior.

• Bergamotă: acest ulei esențial are un efect de ridicare a stării de spirit și de calmare a emoțiilor, poate ajuta la reducerea sentimentelor de stres și anxietate și la promovarea unei stări de bine.

• Balance: este un amestec terapeutic ce ajută la crearea unei stări de calm și bunăstare. Este alcătuită din Molid, Lemn de ho, Tămâie, Mușețel Albastru marocan și floare de Mușețel Albastru, floare de Osmanthus.

• Musetel Roman: acest ulei este cunoscut pentru proprietățile sale calmante și liniștitoare, poate ajuta la reducerea sentimentelor de anxietate și la promovarea unei stări de pace și relaxare.

• Adaptiv blend: această combinație include uleiuri esențiale precum Lavanda, Portocală Sălbatică și Cedru, care sunt cunoscute pentru proprietățile lor calmante și relaxante. De asemenea, se știe că acestea ajută la reducerea sentimentelor de anxietate și la promovarea unei stări de pace și liniște interioară. Amestecul include și alte uleiuri esențiale, precum Magnolia, care este un ulei natural calmant, care poate ajuta la relaxarea mintii și a corpului. Combinația unică de uleiuri esențiale din uleiul Adaptiv lucrează împreună pentru a sprijini capacitatea naturală a corpului de a se adapta la stres și pentru a promova o stare de echilibru și bunăstare.



De reținut că unele uleiuri esențiale ar trebui utilizate cu prudență, în special atunci când lucrezi cu copii.

Folosește-le întotdeauna în concentrații reduse, și este întotdeauna o idee bună să consulți un aromaterapeut calificat sau un profesionist în domeniul sănătății înainte de a utiliza uleiuri esențiale cu copiii sau pentru tratarea oricărei afecțiuni medicale.



Capitolul 4. Cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a susține sănătatea fizică pentru copii și părinți, inclusiv susținerea sănătății respiratorii, a sistemului imunitar



După cum știi deja, uleiurile esențiale și suplimentele Doterra pot fi folosite pentru a sprijini sănătatea respiratorie și sistemul imunitar.

Hai să descoperim împreună detaliile acestui capitol!

Pentru a susține sănătatea respiratorie, amestecul respirator Air de la Doterra poate fi difuzat sau aplicat topic pe piept și gât pentru a ajuta la curățarea căilor respiratorii și pentru a promova respirația ușoară.

Uleiurile esențiale precum Menta și Eucaliptul ajută la deschiderea căilor respiratorii și la promovarea unei respirații ușoare. Când sunt difuzate sau inhalate, compușii din aceste uleiuri interacționează cu receptorii olfactivi din nas, declanșând un răspuns în sistemul respirator.

Uleiul de Eucalipt este cunoscut pentru beneficiile sale respiratorii și susține curățarea plămânilor și a sinusurilor. De asemenea, ameliorează simptomele în caz de bronșită, astm și alte afecțiuni respiratorii.

Uleiul de Lămâie este un expectorant natural, poate ajuta la descompunerea și eliminarea mucusului din plămâni și sistemul respirator. De asemenea, sprijină îmbunătățirea respirației și reducerea simptomelor de congestie, astm și alte afecțiuni respiratorii.

Uleiul de Mentă, de exemplu, conține mentol care are un efect de răcorire și calmant asupra căilor respiratorii, ajutând la ameliorarea simptomelor precum congestia, tusea și dificultatea de respirație.

Alinare naturală pentru tuse cu uleiuri esențiale: Remedii și tehnici

- ☐ Inhalarea cu aburi pentru ameliorarea tusei: adaugă 2-3 picături de ulei de Eucalipt și 2-3 picături de ulei de Mentă într-un bol cu apă fierbinte. Acoperă-ți capul cu un prosop și inhalează aburul timp de 5-10 minute pentru a ajuta la ameliorarea tusei și pentru a deschide căile respiratorii.

- ☐ Datorită includerii amestecului Air, stick-ul Breathe de la Doterra poate ajuta la promovarea căilor respiratorii libere și la respirația ușoară. Pentru a experimenta o respirație clară, aplică produsul în zona gâtului și a pieptului ori de câte ori este nevoie. Poți aplica și pe frunte. Combinarea uleiurilor esențiale calmante și răcoritoare va ajuta la deschiderea căilor respiratorii și la promovarea unei respirații clare.

- ☐ Atunci când apar probleme respiratorii, luarea unei bomboane Breath este una dintre cele mai rapide modalități de a experimenta beneficiile răcoritoare ale amestecului Air și de a promova respirația clară (Atentie - la copii mari bomboanele de supt).



Susținerea sistemului imunitar: uleiurile esențiale și suplimentele Doterra pentru întreaga familie



PB Assist Jr. și Doterra a2z Chewable sunt cele mai bune suplimente pentru copii.

Împreună, acestea furnizează nutrienți esențiali și probiotice pentru a construi o bază a bunăstării - și sunt perfecte și pentru adulți!

Să descoperim mai multe:

PB Assist este un supliment alimentar de la Doterra care conține o combinație de probiotice și prebiotice special concepută pentru a susține sănătatea intestinelor. Acesta conține o combinație de șase tulpini diferite de probiotice, concepute pentru a ajuta la echilibrarea microbiomului intestinal și pentru a promova un sistem digestiv sănătos.

Beneficiile utilizării PB Assist pot include:

- Ameliorarea digestiei
- Creșterea absorbției de nutrienți
- Sprijinirea funcției sistemului imunitar
- Reducerea simptomelor de balonare, gaze și constipație
- Îmbunătățirea clarității mentale și a dispoziției

A2Z Chewable este un supliment alimentar de la Doterra special formulat pentru copii. Includ o combinație de vitamine și minerale concepută pentru a sprijini sănătatea generală și bunăstarea copiilor.

Comprimatele masticabile A2Z conțin un complex Superfood ce sprijină sănătatea generală și starea de bine, din care fac parte rodii, spirulină, tărâțe de orez, broccoli, merișor și substanțe renumite pentru că susțin bunăstarea generală a organismului.

Beneficiile utilizării A2Z Chewable pot include:

- Îmbunătățirea funcției sistemului imunitar
- Creșterea energiei și a rezistenței
- Sprijinirea creșterii și dezvoltării sănătoase
- Îmbunătățirea concentrării și a atenției
- Susținerea unui sistem imunitar sănătos

IQ Mega este un supliment alimentar de la Doterra care conține o combinație de acizi grași omega-3, în special EPA și DHA, care sunt importanți pentru sănătatea generală și bunăstarea organismului. Acești acizi grași sunt cunoscuți pentru sprijinirea sănătății inimii, funcției cerebrale și pentru bunăstarea generală.

Beneficiile utilizării IQ Mega pot include:

- Sprijinirea funcției sănătoase a inimii
- Promovarea funcției sănătoase a creierului și sănătatea cognitivă
- Sprijinirea stării de spirit sănătoase și a bunăstării emoționale
- Sprijinirea funcției imunitare sănătoase
- Sprijinirea sănătății pielii, părului și unghiilor
- Reducerea inflamației

Este întotdeauna o idee bună să consulți un profesionist medical înainte de a lua orice supliment, dacă ai orice afecțiune de sănătate.

Doterra Lifelong Vitality Pack

Mai precis decât celebrul proverb „Ești ceea ce mănânci” este conceptul că ești ceea ce asimilezi.

Dacă nu digeri corect ceea ce consumi, toți acei fitonutrienți nu ajung la locurile lor țintă, iar toată acea nutriție creează doar excreții colorate – și posibil costisitoare – fără a promova sănătatea optimă.

Odată cu creșterea consumului de alimente foarte procesate în dieta modernă, absorbția nutrienților devine o preocupare tot mai mare. Acesta este motivul pentru care suplimentarea zilnică cu pachetul Doterra Lifelong Vitality Pack este atât de importantă.



După cum afirmă Doterra, „Sănătatea
și vitalitatea noastră de-a lungul vieții depind de mulți factori”:

- dieta
- activitatea fizică
- managementul greutății
- odihna
- managementul stresului
- expunerea la toxine
- predispoziția genetică moștenită pentru boală sau sănătate.

Deși unele dintre aceste variabile sunt dincolo de controlul nostru complet, cercetările științifice revoluționare dezvăluie multe modalități prin care putem influența - și chiar controla - factori semnificativi ai îmbătrânirii și sănătății. Există aspecte la care trebuie să te gândești și să te implici pentru a obține o sănătate și vitalitate maximă, însă pachetul de vitalitate este cu siguranță un instrument minunat pentru a susține o nutriție adecvată, gestionarea stresului, odihna și combaterea stresului oxidativ cauzat de toxinele din jurul nostru.



Pachetul de vitalitate LLV Doterra este un pachet de suplimente alimentare care include trei suplimente diferite: Alpha CRS+, xEO Mega și Microplex VMz.

Aceste suplimente sunt concepute pentru a sprijini sănătatea și vitalitatea generală, inclusiv sănătatea cardiovasculară, cognitivă și celulară.

Pachetul este formulat pentru a oferi o bază pentru vitalitatea de-a lungul vieții, care include:

- Sprijin pentru niveluri sănătoase de energie și metabolism
- Promovarea funcției imunitare sănătoase
- Sprijin pentru funcția cognitivă sănătoasă
- Sprijin pentru îmbătrânirea sănătoasă
- Promovarea funcției cardiovasculare sănătoase
- Sprijin pentru digestie sănătoasă
- Promovarea sănătății pielii, părului și unghiilor
- Sprijin pentru răspunsul sănătos la inflamație.



5 uleiuri esențiale pentru a îmbunătăți mediul de dormit



Dacă vrei să fii sănătos, ai trei sarcini în fiecare zi: să mănânci bine, să îți miști corpul și să dormi.

Dintre cele trei, somnul ar trebui să fie cel mai ușor, nu-i așa? Ei bine, ar trebui să fie, dar dintr-un motiv sau altul, mulți oameni au probleme cu somnul. Fie că este vorba de a nu dormi suficient, de a avea dificultăți în adormire sau de a se simți neliniștit și a se trezi frecvent, este o problemă pe care mulți o experimentează.

Am pregătit o listă cu 5 produse doTERRA preferate pentru a te ajuta să obții odihna pe care o meriți!

1. Amestecul Serenity - te ajută să creezi un mediu liniștit care este perfect pentru relaxare la culcare. Este o combinație de uleiuri esențiale de Lavandă, Cedru și Ylang Ylang, toate fiind cunoscute pentru proprietățile lor relaxante. Pentru cele mai bune rezultate, îl poți difuza, îl poți aplica pe tălpile picioarelor, îl poți inhala direct din palme, îl poți adăuga la o baie caldă cu sare Epsom sau poți pune câteva picături pe partea din spate a gâtului sau peste inimă.

2. Complexul Serenity softgels - combină beneficiile relaxante bine cercetate ale uleiului esențial de Lavandă și ale L-Teaninei, împreună cu balsamul de lămâie, floarea pasiunii și musetelul pentru a promova relaxarea și somnul.

3. Uleiul esențial de Lavandă- adăugarea de Lavandă în rutina ta de culcare este simplă. Îl poți lua intern într-o ceașcă de ceai de relaxare, îl poți difuza sau poți adăuga câteva picături pe perne sau pe tălpile picioarelor.

4. Amestecul Balance - dacă cauți un parfum liniștitor și centrat seara, încearcă Balance. Îți recomand să îl folosești ca ulei de masaj, aplicându-l pe tălpile picioarelor, încheieturile mâinilor sau pe gât. Sau poți pur și simplu să îl difuzezi în camera ta înainte de culcare.

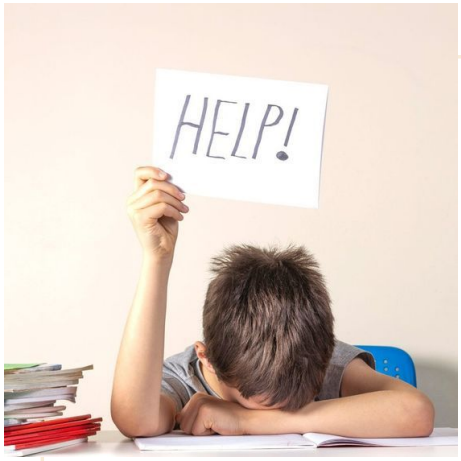
5. Peace Touch - Acesta este un amestec de uleiuri esențiale care ajută la promovarea unui somn liniștit și odihnitor. Îl poți aplica pe încheieturile mâinilor, pe gât sau pe tălpile picioarelor pentru a te ajuta să te relaxezi înainte de culcare.

6. Uleiul de Vetiver este cunoscut pentru proprietățile sale calmante și de înrădăcinare, făcându-l o alegere populară pentru promovarea somnului și relaxării.

În plus, se crede că uleiul de Vetiver are proprietăți sedative, care pot ajuta la promovarea sentimentelor de somnolență și relaxare. Se spune că are, de asemenea, un efect calmant asupra sistemului nervos, ceea ce poate ajuta la reducerea sentimentelor de neliniște și insomnie.

Acestea fac din uleiul de Vetiver o mare adiție la o rutină de culcare. Poate fi adăugat într-un difuzor sau diluat și aplicat topic pe tălpile picioarelor înainte de culcare.

Capitolul 5. Aromaterapia pentru învățare și concentrare



Când vine vorba de copiii în timpul studiului și concentrării, anumite uleiuri esențiale pot fi utilizate pentru a ajuta la promovarea concentrării, a memoriei și a focusării.

Aroma uleiurilor esențiale poate interacționa cu sistemul olfactiv, partea creierului responsabilă de simțul mirosului, ceea ce poate influența sistemul limbic, partea creierului responsabilă de emoții, amintiri și comportamente.

De exemplu:

În timpul temelor, difuzează uleiul esențial de Busuioc sau Coriandru în spațiul de studiu al copiilor pentru o aromă proaspătă și clară, care să-i susțină.

Uleiul de Mentă este cunoscut pentru capacitatea sa de a îmbunătăți concentrarea și focusarea, deoarece aroma sa poate stimula creierul și îmbunătăți fluxul sanguin către creier.

De asemenea, uleiul de Rozmarin este cunoscut pentru capacitatea sa de a îmbunătăți retenția și recuperarea memoriei, deoarece aroma sa poate interacționa cu hipocampul, partea creierului responsabilă de memorie.

Nu există un singur aspect, ci mai multe, care fac uleiurile esențiale parteneri de învățare importanți:

Stimulente - Mentă și Spearmint, precum și uleiurile citrice au proprietăți energizante și stimulante și ajută la menținerea stării de alertă.

Clarificatoare - Busuioc, Coriandru, Chiparos, Rozmarin și Eucalipt ajută la clarificarea și concentrarea minții.

Calming - Lavandă, Portocală sălbatică și Petitgrain ajută la calmararea și reducerea anxietății, astfel încât să putem fi productivi în loc să fim anxioși și îngrijorați.

Restauratoare - Tămâie și boabe de Ienupăr sunt de natură restauratoare și ajută la restabilirea funcției cerebrale, menținându-ne în același timp prezenți și cu picioarele pe pământ.

Încercă aceste amestecuri când este timpul să vă concentrați, să învățați și să rețineți lucruri noi:



Zona de geniu
2 picături Santal
2 picături Lime
1 picătură Tămâie

Concentrare și învățare
3 picături Lime
2 picături Rozmarin
1 picătură Mentă
1 picătură Busuioc
2 picături Tămâie

Claritate mentală
2 picături Mentă
2 picături Portocala Sălbatică
1 picătură Ghimbir
3 picături Balance
2 picături Rozmarin

Boost pentru creier
3 picături Lămâie
2 picaturi Brad Douglas
2 picaturi Busuioc
2 picaturi Tamaie
1 picatura Cuisoare

Capitolul 6. Cum pot fi utilizate uleiurile esențiale Doterra pentru a îmbunătăți timpul de joacă și divertismentul pentru copii, inclusiv jocuri, sporturi și drumeții



Natura are o modalitate de a ne rejuvena mintea și corpul, și nu există o modalitate mai bună de a o experimenta decât să ieșim afară și să ne implicăm în activități precum drumețiile și sporturile.

De la aerul proaspăt, la priveliștile și sunetele naturii, există ceva cu adevărat special în a ne conecta cu natura. Indiferent dacă dorești să îți îmbunătățești concentrarea și focusul, sau pur și simplu vrei să-ți îmbunătățești starea de spirit, ieșirea afară și activitatea fizică este un lucru excelent de început.

Deci, luați-vă rucsacul împreună, încălțați-vă bocancii de drumeție sau luați echipamentul de sport și să ieșim pe trasee și câmpuri,

Natura ne cheamă!



Înainte de următoarea drumeție în familie, diluează uleiurile esențiale Terrashield, Cedrul, Menta și Citronella și aplică-le pe încheieturile și gleznele copiilor pentru a îndepărta insectele în mod natural. Mușcata este o opțiune excelentă împotriva căpușelor.

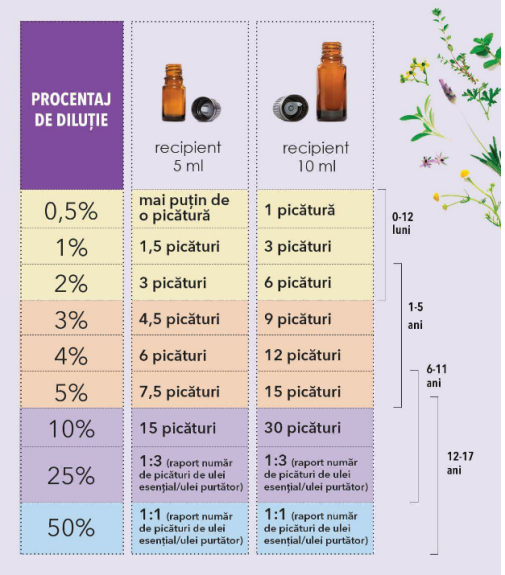
Pentru a ajuta la iritațiile cutanate ocazionale, diluează uleiul esențial de Arbore de ceai sau Tămâie și aplică-l pe zonele afectate ale copiilor.

În timpul călătoriilor lungi cu mașina sau în excursii, difuzează uleiul esențial de Ghimbir sau Spearmint în mașină sau pune o picătură de Ghimbir în palmele copiilor și lasă-i să inhaleze aroma.

Indiferent dacă copiii joacă fotbal, tenis sau orice alt sport, țineți la distanță mirosurile neplăcute de echipamentul lor prin adăugarea a câteva picături de ulei esențial de Eucalypt sau Arborvitae pe o bila de bumbac și plaseaz-o în geanta lor de antrenament.

Dacă copiii doresc sucuri sau băuturi carbogazoase dulci, adăugă o picătură de ulei esențial de Lămâie într-un pahar cu apă pentru o băutură proaspătă și aromată. (Acest lucru poate fi făcut și cu uleiuri de Lime, Grapefruit, Wild Orange și alte uleiuri citrice- Atenție! Folosește recipiente din sticla, nu cele din plastic).

Capitolul 7. Aspecte de siguranță în utilizarea uleiurilor esențiale Doterra în aromaterapie: Ghid pentru diluție, utilizare corespunzătoare și protecția zonelor sensibile și de expunere la soare



PROCENTAJ DE DILUȚIE	recipient 5 ml	recipient 10 ml	
0,5%	mai puțin de o 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	
25%	1:3 (raport număr de picături de ulei esențial/ulei purtător)	1:3 (raport număr de picături de ulei esențial/ulei purtător)	12-17 ani
50%	1:1 (raport număr de picături de ulei esențial/ulei purtător)	1:1 (raport număr de picături de ulei esențial/ulei purtător)	

Ca părinte, trebuie să reții că regulile pentru utilizarea uleiurilor esențiale la copii sunt diferite față de cele pentru adulți.

Atunci când utilizezi uleiuri esențiale la copii, este important să urmărești aceste reguli pentru a asigura siguranța lor:

1. Întotdeauna oferă copiilor o doză mai mică de ulei esențial decât cea pe care ai folosi-o pe adulți.

2. Diluează uleiurile esențiale înainte de a le utiliza la copii pentru a reduce riscul de sensibilitate.

3. Evită orice zonă sensibilă în timpul aplicării uleiurilor esențiale.

4. Fii atentă la expunerea la soare după aplicarea topică a uleiurilor de citrice.

5. Supraveghează întotdeauna copiii în timpul utilizării uleiurilor esențiale.

6. Consultă un specialist în care ai încredere înainte de a permite copiilor să ia suplimente pentru adulți.

7. Depozitează întotdeauna uleiurile esențiale într-un loc sigur, în afara razei copiilor și ferite de razele soarelui.

8. Învață să devii părinte informat, citind etichetele și urmând recomandările producătorului.

9. Discută cu medicul copiilor înainte de a utiliza uleiuri esențiale, în special dacă există probleme de sănătate.

Deoarece copiii au mase corporale mai mici, au pielea mai sensibilă și încă se dezvoltă, doza lor de ulei esențial ar trebui să fie întotdeauna mai mică decât doza unui adult.

Uleiurile esențiale pure sunt incredibil de puternice, așadar va fi nevoie doar de o cantitate mică pentru ca acestea să fie eficiente pentru copii.

Atunci când utilizezi uleiuri esențiale cu copiii, începe cu o cantitate mică - mai mică decât cea pe care ai folosi-o pe tine - și acordă copiilor suficient timp pentru a experimenta beneficiile uleiului esențial înainte de a aplica mai mult.

Diluare. Testarea sensibilității. Expunerea la soare. Zone sensibile.

ȘTIAI CĂ?

Diluarea este un factor cheie în protejarea pielii sensibile a copiilor atunci când se utilizează uleiuri esențiale topic.

Pentru a reduce riscul de sensibilitate, se recomandă amestecarea uleiului esențial cu un ulei purtător, precum uleiul de cocos fractionat, înainte de aplicarea pe piele. Alte uleiuri purtătoare, cum ar fi uleiul de avocado sau uleiul de jojoba, pot fi, de asemenea, folosite.

În plus, uleiurile esențiale pot fi diluate în loțiuni sau unturi pentru corp, pentru hidratare și protecție suplimentară. Aceasta va ajuta la asigurarea că uleiurile esențiale sunt sigure și eficiente pentru pielea delicată a copilului.

Testarea sensibilității

Înainte de a utiliza un ulei esențial nou cu copiii, este important să se efectueze un test de sensibilitate pentru a se asigura că nu va provoca iritații.

Acest lucru poate fi realizat prin diluarea uleiului și aplicarea acestuia pe o zonă mică și puțin vizibilă a pielii copilului, cum ar fi tălpile. Apoi, observă zona timp de câteva ore pentru a vedea cum reacționează pielea la ulei.

Acest test simplu poate ajuta la asigurarea utilizării sigure și eficiente a uleiurilor esențiale pentru copilul tău.



Expunerea la soare

Unele uleiuri esențiale, în special cele de citrice, pot provoca sensibilitate la expunerea la soare atunci când sunt aplicate pe piele și expuse la soare.

Pentru a asigura utilizarea sigură a acestor uleiuri cu copiii, este important să iei în considerare timpul petrecut în soare în următoarele 12 ore și să se verifice eticheta pentru orice avertismente cu privire la sensibilitatea la soare. Dacă un ulei sau produs are această avertizare, este mai bine să eviți soarele și razele UV cel puțin 12 ore după aplicare.

Pentru a evita această situație, uleiurile pot fi utilizate seara sau aplicate pe o zonă a pielii care va fi protejată de îmbrăcăminte sau încălțăminte.

Cu puțină planificare și creativitate, este posibil să se utilizeze în siguranță uleiurile de citrice în aplicarea topică cu copiii.

Zonele Sensibile

Pentru a preveni iritațiile, este important să eviți aplicarea uleiurilor esențiale pe zonele sensibile ale pielii copiilor. Aceste zone includ ochii, pielea din jurul ochilor, urechile interioare, nasul interior și orice zonă de piele rănită sau deteriorată.

Pielea copiilor este mai subțire și mai capabilă să absoarbă substanțe decât pielea adulților, așa că se recomandă utilizarea unei cantități mai mici de ulei esențial și a unei cantități mai mari de ulei de bază în timpul aplicării.

Prin evaluarea sensibilității și luând în considerare zonele sensibile, poți asigura o utilizare sigură și eficientă a uleiurilor esențiale în cazul copiilor.

Capitolul 8. Rețete DIY de curățenie pentru familii



Realizarea propriului produs de curățare naturală este o modalitate excelentă de a menține casa curată și sănătoasă, fără a utiliza substanțe chimice agresive.

O opțiune de luat în considerare este utilizarea Concentratului de curățare Doterra On Guard, care poate fi diluat la concentrația dorită, reducând astfel risipa și dezordinea.

Astfel, poți fi sigură că utilizezi un produs sigur și prietenos cu mediul înconjurător, în timp ce menții casa impecabilă.

Curățarea naturală cu uleiuri esențiale

Uleiurile esențiale sunt trucul meu preferat pentru a-mi împrospăta casa, și de obicei le folosesc în difuzor sau topic. Cu toate acestea, există momente când simțim nevoia unei rafale rapide de prospețime, iar în astfel de situații, pregătim una dintre rețetele noastre de odorizante de aer făcute în casă, care includ:

Spray de curățare universal

Ingrediente: oțet, apă, uleiuri esențiale de Lămâie și Tea Tree (Arbore de ceai).
Folosind o sticlă de pulverizare din sticlă (500 ml), amestecă jumătate de oțet și jumătate de apă. Adăugă 10 picături din fiecare ulei esențial de Lămâie și Tea Tree. Agită bine compoziția și agită înainte de fiecare utilizare.

Curățarea geamurilor cu uleiuri esențiale

Ingrediente
Spray de 500 ml
1 ½ cană oțet alb
½ cană de apă distilată
8 picături din uleiul dvs. preferat de citrice
Uleiuri recomandate: Lămâie, Lime, Portocală Sălbatică, Grapefruit și Citrus Bliss.
*Agită bine înainte de utilizare.

Curățarea podelei cu uleiuri esențiale de pin

Ingrediente:
3 litri de apă
2 linguri de săpun lichid sau o pastă de bicarbonat de sodiu și apă
5 picături ulei esențial de brad Douglas
5 picături ulei esențial de brad Siberian
5 picături ulei esențial de Chiparos
10 picături ulei esențial de Lămâie
Adăugă săpunul și uleiurile esențiale într-un recipient cu apă caldă. Înmoaie mopul în amestec și curăță podelele de gresie sau linoleum. Acest amestec poate fi folosit și pentru curățarea blatului de bucătărie.



Cum pot să îmi fac propria soluție naturală de curățare?

Cel mai bun lucru la această rețetă este că îți oferă libertatea de a folosi uleiurile esențiale preferate. Alege câteva uleiuri care îți plac cel mai mult și adaugă-le la amestec pentru a-i da un miros proaspăt și de lungă durată.

Uleiurile esențiale precum Scorțișoara chinezească, Mușcata, Balance, Eucalypt, Lavanda, Lămâia, On Guard, Purify sau Portocală Sălbatică vor adăuga o aromă puternică și răcoritoare la acest odorizant natural care cu siguranță va lumina orice zonă a casei.

Există multe opțiuni disponibile pentru a curăța casa fără a recurge la produse chimice dure. Una dintre aceste opțiuni este crearea propriilor produse de curățare naturale folosind ingrediente comune din gospodărie, cum ar fi bicarbonatul de sodiu, oțetul, apa și uleiurile esențiale.

Nu numai că aceste ingrediente curăță eficient, dar utilizarea uleiurilor esențiale oferă și o aromă plăcută în timpul procesului de curățare.

Eucalypt

este revigorant și curățător. Combină Eucalypt, Lămâie și Mentă cu apă și oțet într-un pulverizator și folosește-l pentru a șterge suprafețele din bucătărie sau baie

Arbore de ceai

este binecunoscut pentru proprietățile sale purificatoare. Adăugă câteva picături de ulei într-un recipient cu pulverizator și apă și utilizează soluția pe suprafețe pentru a proteja împotriva amenințărilor din mediu. Când este difuzat, ajută la purificarea și proaspătarea aerului

Lămâie&Lime

acestea sunt agenți de curățare puternici care purifică aerul și suprafețele, și pot fi utilizați ca și curățători naturali în întreaga casă

On Guard

acest amestec este format din uleiuri esențiale de Portocală Sălbatică, Cuișoare, Scorțișoară, Eucalipt și Rozmarin. Oferă protecție naturală împotriva factorilor de mediu și o capacitate generală de curățare

Purify

acest amestec este format din Lămâie, Brad Siberian, Citronella, Lime, Arbore de ceai și Coriandru. Această combinație este special concepută pentru a îndepărta mirosurile neplăcute și pentru a purifica aerul

Mentă

este revigorant și tonifiant. Îndepărtează insectele în mod natural și creează o atmosferă stimulantă atunci când este difuzat sau folosit topic pe suprafețe



Concluzie

În concluzie, includerea aromaterapiei și a uleiurilor esențiale Doterra în viața ta de zi cu zi poate avea un impact profund asupra bunăstării familiei tale. Aceste remedii naturale și eficiente pot oferi alinare de la stres și anxietate, îmbunătăți somnul și îmbunătăți sănătatea și fericirea generală.
Cu ajutorul rețetelor de aromaterapie DIY ușor de urmat, disponibile în această carte electronică, poți începe să produci propriile produse pentru tine, familia ta și copiii tăi chiar azi.

Indiferent dacă este vorba despre un ulei calmant pentru masaj, un odorizant de cameră sau un detergent de curățat casa, aceste rețete sunt simple, sigure și distractive pentru toată familia.

Desigur, nu există o singură modalitate "corectă" de a utiliza uleiurile esențiale, așa că este bine să experimentezi și să găsești ceea ce funcționează cel mai bine pentru tine și pentru familia ta. Un consultant bine pregătit poate fi un atuu în această călătorie uleioasă.

Sper că aceast E-book să-ți ofere o mulțime de idei și inspirație pentru a începe să utilizezi uleiurile esențiale Doterra în moduri noi și creative.

Îți doresc multă distracție și succes în această călătorie de descoperire a aromaterapiei și beneficiilor sale pentru sănătatea și fericirea ta și a celor dragi ție!