

## Jak oleje používat?

**INHALACE** - pro relaxaci, zklidnění či naopak dodání energie, na respirační problémy, posílení imunity, regeneraci při chřipce a nachlazení. Inhalace pomoci ultrasonického difuzéru nebo přímo z lahvičky.

**APLIKACE NA KŮŽI** - kvalitní oleje je nutné ředit a velmi striktně dodržovat dávkování - především u dětí. Ředíme je nejlépe vybraným frakcionovaným olejem, nemastný a lehký je YL V-6.

**VNITŘNÍ UŽITÍ** - pouze ty nejkvalitnější oleje je možné užívat i vnitřně. Skvělý je citron, citrus fresh nebo grep z Plus Vitality řady do sklenice s vodou. Pro vaření vyzkoušejte tymián, bazalku nebo koriandr.

Ředění podle věku (na 10 ml nosného oleje):

0 - 1 rok:	1 kapka (0,5%)
2 - 5 let:	3-6 kapek (1%)
6 - 12 let:	9-14 kapek (3%)
12let + & dospělí:	15-30 kapek (5-10%)

Jedná se o doporučující množství. Neexistuje pevné pravidlo. Začněte s menším procentem a podle reakce můžete přidávat více kapek. Nosný olej doporučuji YL V-6 Vegetable Oil Complex.

## Co jsou to esenciální oleje



Esenciální oleje se získávají destilováním z květů, stromů, keřů, kořenů a semen rostlin. Jsou vysoce koncentrované a daleko účinnější než sušené byliny. Užíváme si jejich aroma, ale především účinky antimikrobiální, analgetické, antivirové nebo protizánětlivé.

Mají jedinečnou schopnost pronikat buněčnými membránami, tkáněmi a krví. Jak rychle oleje zabírají? Za 22 sekund se molekuly dostanou do mozku. Za 2 minuty jsou v krevním oběhu. Za 20 minut působí na každou buňku v těle.

Máte otázky, potřebujete poradit?

TEREZA FRANC, M.A. | @TEREZASLIFEMAG

+420 602 559 991 | t.krivinkova@gmail.com

Brand Partner No. : 26620824



## Premium Starter Kit Manual

Jednoduchý návod, jak nastartovat zdravější životní styl na bázi esenciálních olejů.

## Otevřete svůj kit.

Kit obsahuje: 12 esenciálních olejů, 2 balení NingXia Red, 10 testovacích lahviček, Aromaglide kovovou kuličku a YL brožuru.

Kit rozbalte, očichejte si všechny oleje. Zapojte difuzér, přidejte vodu a 3 kapky Peppermintu a 3 kapky Lemon. Už cítíte to domácí spa? Nádhera, že? Večer před spaním si dejte 3 kapky Lavender a 3 kapky Copaiby.

Oleje z Kitu si vystavte do krásného boxu či oblíbené dózy na viditelné místo. Pozor, nikdy však na přímé slunce. Takto je budete mít stále při ruce a vytvoříte si nový rituál Vašeho domácího wellness.

## Recepty do difuzéru:

DOBŘÍ RÁNO	3 Peppermint, 3 Lemon
IMUNITA	3 Thieves, 2 Purification, 2 Lemon
SLADKÉ SNY	3 Lavender, 2 Frankincense, 1 Copaiba
SVĚŽÍ VZDUCH	3 Purification, 3 Lemon
NACHLAZENÍ	4 R.C., 2 Lavender
MEDITACE	4 Frankincense, 2 Lavender
KONCENTRACE	2 Peppermint, 2 Frankincense, 2 Lemon

## Jednodruhové oleje

**PEPPERMINT** - na energii, proti bolesti hlavy, na zahnání únavy, nevolnosti, na snižování teploty.

**LEMON** - přírodní odmašťovač, do sklenice s vodou na detox, osvěžení vzduchu, stimulant imunity.

**COPAIBA** - uklidňující, pomoc s otoky, posilovač olejů ve směsi, na bolest v krku, revmatismus.

**LEVANDULE** - podpora spánku, uklidnění, relaxace, kožní potíže, popáleniny, antiseptická.

**FRANKINCENSE** - pro meditaci, relaxaci, pro zdravou pokožku, emocionální balanc.

**ORANGE** - relaxant, protinádorový, bílé zuby, oběhový stimulant, povznášející.

## Směsi olejů

**THIEVES** - posílení imunity, pročištění vzduchu, úklid, afty, opary. Antivirový, antiseptický.

**DIGIZE** - na zažívací potíže, pálení žáhy, plynatost.

**PURIFICATION** - eliminace pachu, na voňavé prádlo v pračce a susičce, na problematickou pokožku, dezinfekce vzduchu, na oděry.

**STRESS AWAY** - emocionální podpora, uklidnění mysli, eliminace denního stresu.

**PANAWAY** - na namožené svaly, na masáže, na bolest hlavy ve spánkové oblasti, na strnulou šíji a záda. Zvyšuje cirkulaci, urychluje hojení.

**R.C.** - na respirační onemocnění, úleva od nachlazení, kašle a dýchacích obtíží, na masáž chodidel, na energii a osvěžení.

## Oleje pro speciální potřebu

**IMUNITA** | 3x denně difuzovat směs Thieves, ráno lze přidat Purification, Peppermint či Lemon, večer Frankincense.

**NACHLAZENÍ, KAŠEL, RÝMA** | Olej R.C. difuzovat 3x denně nebo natírat na kůži - hruď, záda. Lze přidat Eucalypty.

**SPÁNEK** | Do difuzéru či roll-onu přidat Levanduli, lze kombinovat s Copaibou či Frankincense.

**SOUSTŘEDĚNÍ** | Trio olejů Peppermint, Lemon a Levandule difuzovat nebo přidat do roll-onu a potřít pulsní body.

**ZAŽIVACÍ POTÍŽE** | Olej Digize naředit dle věku a potřít oblast břicha.

**PROBLEMATICKÁ PLEŤ** | Vytvořte si obličejové sérum: 10 kapek Levandule a 8 kapek Frankincense a dolít nosný olej (na 10 ml).

**EKZÉMY** | Do roll-onu Frankincense, Levandule a Copaiba, naředit s V-6.

**MIGRÉNY** | Inhalace Peppermintu z dlaní či přímo z lahvičky, potřít spánky.

**DESINFEKCE A PROČIŠTĚNÍ VZDUCHU** | Purification + Lemon nebo Thieves do difuzéru.

**TEPLOTA** | Naředit Peppermint a potřít chodidla pro sražení horečky.

