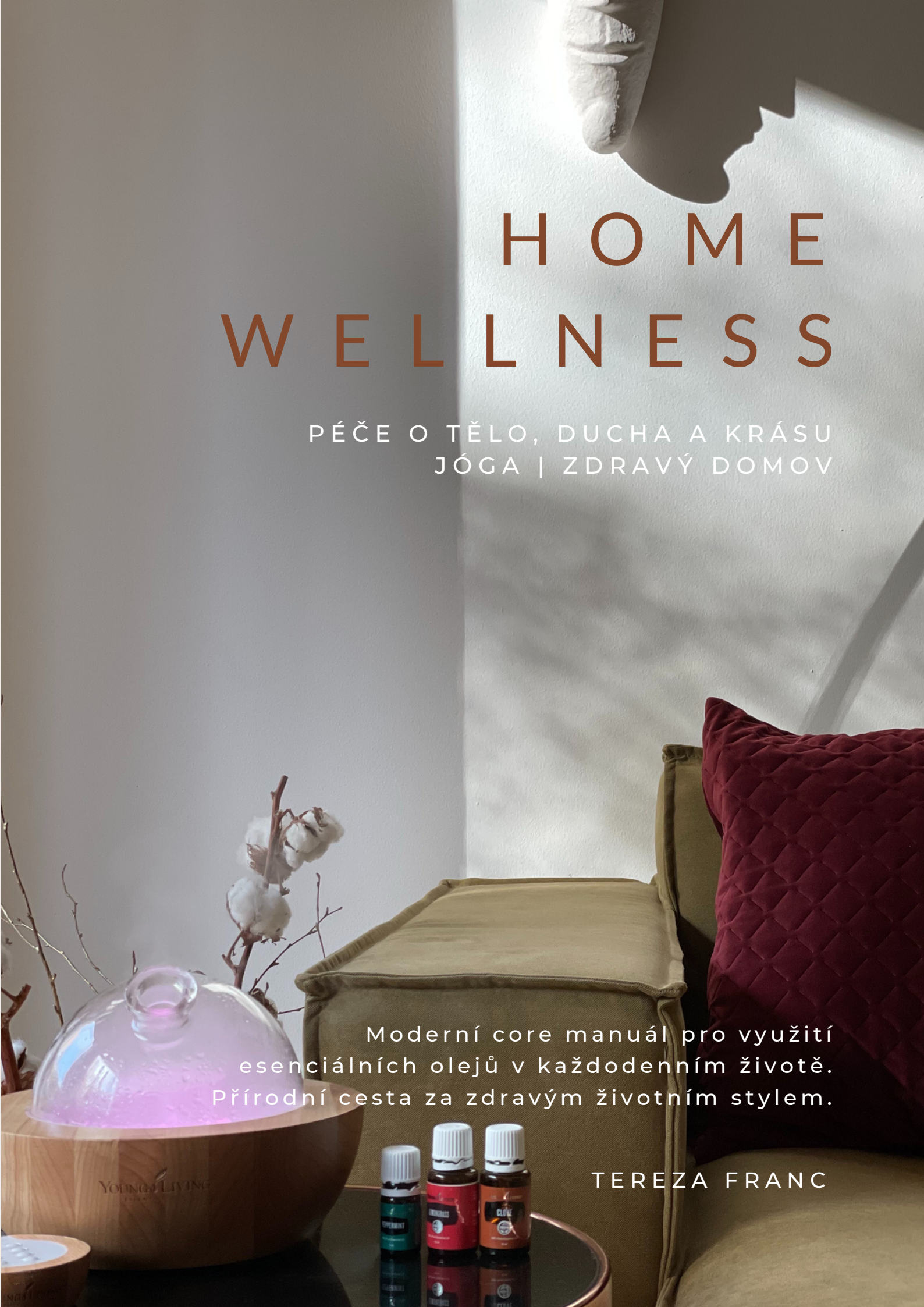




H O M E W E L L N E S S

PÉČE O TĚLO, DUCHA A KRÁSU
JÓGA | ZDRAVÝ DOMOV

Moderní core manuál pro využití
esenciálních olejů v každodenním životě.
Přírodní cesta za zdravým životním stylem.

TEREZA FRANC

KVALITA. KVALITA. KVALITA.

To je oč tu jde. Aneb ne všechny oleje jsou vyráběny stejně, s úctou k přírodě a s udržitelným přístupem.

Esenciální oleje dnes seženete téměř kdekoli, online i v kamenných obchodech. Ale kvalita se může výrazně lišit. Oleje mohou být naředěné nosnými oleji, obsahovat plnidla, syntetické látky a jiné zdraví neprospěšné komponenty. I šetrně zpracované oleje nemusí obsahovat dostatek účinných látek, pokud byly

například vyrobeny z méně kvalitních druhů rostlin, které neobsahují příslušnou přírodní složku s obsahem požadovaného chemotypu.

Zásadní jsou bez pochyb faktory životního prostředí – kde jsou rostliny pěstovány, jaký druh, způsob hnojení, nadmořská výška apod. A také fyzikální faktory – jak a kdy jsou rostliny sklizeny, jak jsou např. destilovány a v neposlední řadě, jak jsou balené a skladované.



NE VŠECHNY OLEJE NA TRHU
JSOU VYROBENY STEJNĚ.



PLEŤ

Pro denní použití pro zdravou a zářivou pleť.

TIP: Levandule, Frankincense, Santalové dřevo, Ylang Ylang.

KRK A ZA UŠIMA

Proti únavě a tenzi.

TIP: Peppermint, Panaway, Frankincense.

SPÁNKY

Pro uvolnění tenze, na bolest hlavy.

TIP: Peppermint, M-Grain.

HRUŤ

Pro čisté dýchání.

TIP: R.C., Eukalypty, Raven.

ZÁPĚSTÍ

Redukce stresu, podpora soustředění.

TIP: Stress Away, Orange, Peace & Calming.

BŘICHO

Zažívací potíže, nadýmání.

TIP: Digize, Peppermint, TummyGize (pro děti).

KOTNÍKY

Podpora a balanc hormonální hladiny.

TIP: Šalvěj lékařská, Pelargonie, Mandarinka zelená.

VLASY

Pro podporu zdravé vlasové pokožky, podpora růstu vlasů, na vysušené vlasy.

TIP: Rozmarýn, Levandule, Cedrové dřevo.

UŠI

Vždy aplikovat externě, nikdy ne do uší.

TIP: Tea Tree, Bazalka, Levandule.

SRDCE

Podpora emocí. Aplikuj při meditaci, józe.

TIP: Joy, Harmony, Frankincense, Bergamont.

ZÁDA

Uvolnění svalů, zklidnění.

TIP: Relieve It, Peppermint, Panaway.

PODBŘÍŠEK

Menstruační bolesti.

TIP: Dragon Time, Levandule.

NOHY

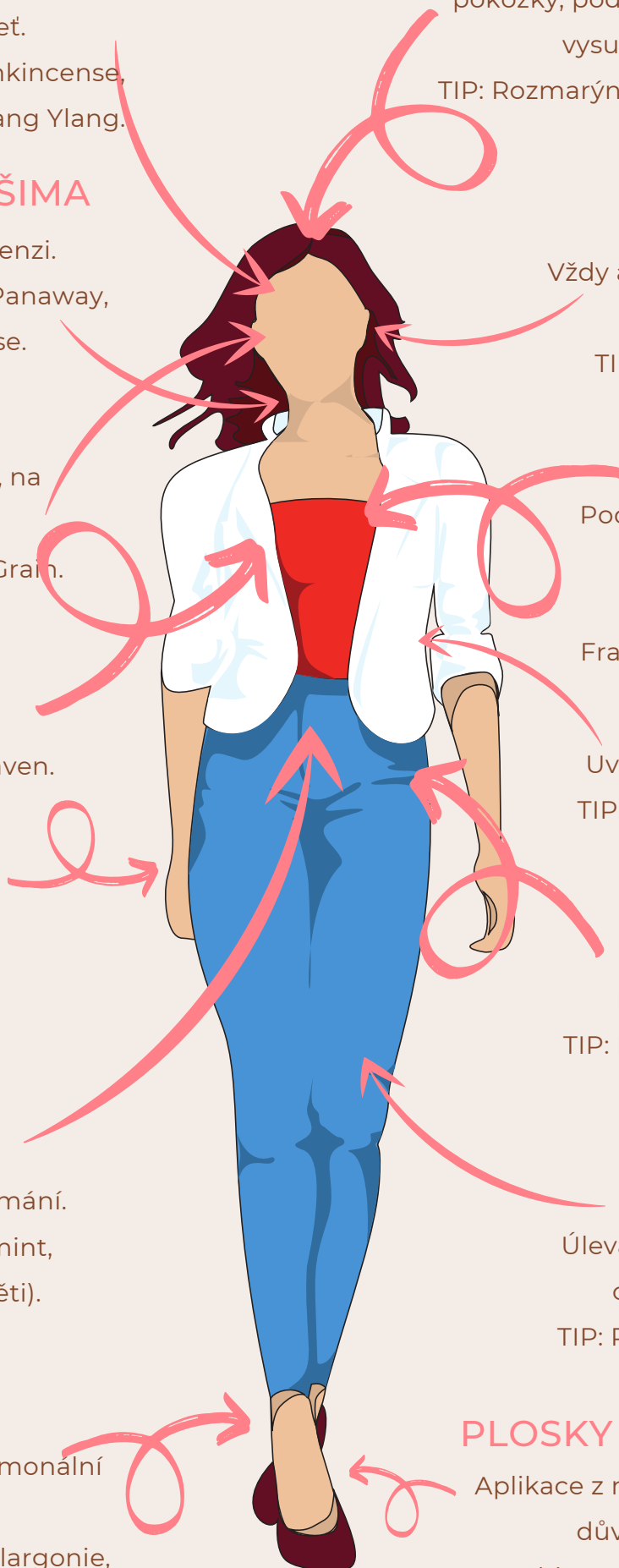
Úleva po dlouhém dni, na otoky, po cvičení.

TIP: Panaway, Deep Relief.

PLOSKY NOHOU

Aplikace z nejrůznějších důvodů.

TIP: Thieves pro podporu imunity, Levanduli na spánek.



JEDNODRUHOVÉ



LAVENDER | LEVANDULE

Antiseptická, protiplísňová, analgetická, relaxant, protizánětlivá, působí proti nadměrnému kožnímu mazu.

Fyzicky i psychicky uklidňující a vyvažující. Zlepšuje koncentraci a kognitivní výkonnost.

Zkuste ji na pleť se sklony k akné, ekzémům, pro uklidnění kůže, na drobné ranky, jizvy či drobné popáleniny.

Přidejte ji do spreje s vilínovou vodou a máte přírodní osvěžovač na ložní prádlo.

Přidejte do pleťového séra nebo zklidňujícího spreje na tělo a obličej. Vyzkoušejte s cedrem nebo R.C.



PEPPERMINT | MÁTA

Protizánětlivá, antibakteriální, protivirová, protiplísňová, stimuluje trávení/žlučník, zmírňuje bolesti.

Osvěží vás. Vyzkoušejte ji jako alternativu na mírnou bolest hlavy, na nejrůznější plísňové či virové infekce, na kožní onemocnění nebo problémy se zády.

Přidejte 1 kapku do lahve s vodou a pijte pro odpolední osvěžení nebo jen inhalujte.

Můžete zkusit kapku na chodidla pro snížení teploty (funguje dobře s pomerančem). Nikdy neaplikujte v blízkosti tváře dětí.

Čistí a stimuluje k vědomé mysli.

V difuzéru funguje božsky s citrusy.

09

JÓGA
A ESENCE





BEAUTY



15



DĚTI

