



*MIC GHID
PENTRU
FOLOSIREA
ULEIURILOR
ESEŢIALE
IN
CONCEDIU*

Esenţiale pentru toţi

PRINCIPALELE ULEIURI PE CARE LE POȚI FOLOSI IN VACANȚĂ LA MARE/DELTA

- pentru plajă – cremă de protecție solară, ulei de Helychrisum
- după plajă – apă florală de trandafiri împreună cu lavanda (calmează și catifelează pielea), Mușcată, Mentă
- arsuri – funcționează atât Tamaie în combinație cu Melaleuca cât și Lavanda+Tamaie+/-Menta (pt senzația de răcorire)
- vomă – ulei esențial Zengest și ulei esențial pentru imunitate OnGuard
- tăieturi, arsuri și lovituri– ulei esențial de Tămâie și Lavandă, cremă Correct-X
- dureri de cap/sinuzită/alergii – ulei esențial de Mentă, Lavanda, Tămâie, Past Tense
- dureri de urechi – uleiurile de Melaleuca, Tămâie și Busuioc
- tânțari – ulei Terrashield
- (Toate se diluează corespunzător cu vârsta)

Esențiale pentru toți

PRINCIPALELE ULEIURI PE CARE LE POȚI FOLOSI IN VACANȚĂ LA MUNTE

- tăieturi, arsuri și lovituri- ulei esențial de Tămâie și Lavandă, cremă Correct-X
- pentru dureri musculare – ulei esențial Deepblue sau Busuioc, Lavandă, Lemongrass, Piper Negru
- dureri de cap/sinuzită/alergii – ulei esențial de Mentă, Lavandă, Tămâie, Past Tense, Zengest
- febră – Mentă, Lavandă, Lemon, Tămâie
- durere în gât – OnGuard, Melaleuca, Lemon
- indigestii alimentare, probleme cu stomacul, balonari – ulei esențial Zengest
- vomă – ulei esențial Zengest și ulei esențial pentru imunitate- OnGuard
- tuse seacă – ulei Cypress, Tămâie și Lavandă
- tuse productivă – ulei de Cedru și ulei de Tămâie
- nas înfundat – Breathe stick sau ulei Air (Toate se diluează corespunzător cu vârsta)

Esențiale pentru toți

Rețete difuzor



SWEET RAIN

- 4 picături Eucalipt
- 3 picături Lemongrass,
- 3 picături Lemon
- 1 picătură Melaleuca

OCEAN DREMS

- 2 picături Bergamotă
- 1 picătură Lemongrass
- 2 picături Ylang Ylang

AMBITIOUS MORNING

- 4 picături Lemongrass
- 4 picături Grapefruit
- 3 picături Portocală
- 1 picătură Mentă

SOMN UȘOR

- 4 picături Tămâie
- 4 picături Lavandă

FĂRĂ ANXIETATE

- 4 picături Bergamotă
- 3 picături Lavandă
- 3 picături Marjoram
- 3 picături Ylang Ylang

NAMASTE

- 4 picături Cedru
- 4 picături Tămâie
- 2 Tangerine
- 2 picături Ylang Ylang

VACANȚĂ TROPICALĂ

- 1 picătură Passion
- 3 picături Grapefruit

ENERGIE

- 4 picături Lime
- 4 picături Grapefruit,
- 3 picături Lemon

ÎN VACANȚĂ

- 4 picături Portocală
- 3 picături Eucalipt
- 2 picături Mentă

WILD MOJITO

- 3 picături Lime
- 3 picături Grapefruit
- 3 picături Spearmint

INFORMAȚII DE BAZĂ DESPRE ULEIURILE DE DILUȚIE

- Uleiul din sâmburi de caisă - Disponibil sub formă de “presat din turta” sau “presat la rece”, diferența este pur și simplu textura și preferința. Profilul nutritional al uleiurilor de caise include vitaminele E și A sau cel puțin carotenoidul care este precursor al vitaminei A. El este comestibil și are beneficii locale. Pentru că este atât de delicat, cât și hrănitor, uleiul de caise este o alegere bună pentru aplicații topice care vor face treabă bună pentru piele sau poate fi aplicat copiilor foarte mult.



Esențiale pentru toți

INFORMAȚII DE BAZĂ DESPRE ULEIURILE DE DILUȚIE

- Uleiul de măsline- Utilizarea uleiului de măsline ca ulei cărăuș poate îmbunătăți efectele calmante și de vindecare a dilțiilor și preparatelor dumneavoastră
- Uleiul de avocado-avocado ca fruct este una dintre cele mai bune surse de grăsime și nutrient pe care o puteți găsi. Uleiul însuși, așa cum v-o imaginați, este un emolient, extras din pulpa fructului. Uleiul de avocado este bogat în nutrient este excelent absorbit în piele



Esențiale pentru toți

INFORMAȚII DE BAZĂ DESPRE ULEIURILE DE DILUȚIE

- Uleiul de semințe de struguri este folosit în aplicații topice pentru textura sa ușoară și lipsa reziduurilor. Nivelurile ridicate de acizi grași și antioxidanți din acest ulei contribuie la o mare parte din beneficiile sale. Fără greutatea unor uleiuri mai saturate, uleiul de semințe de struguri face o aplicație locală mai curată, cu un film mai puțin gras. Alegeți acest ulei pentru: crearea unui ulei de masaj, opt ținare a unei hidratări profunde, crearea de alifii și balsamuri



Esențiale pentru toți

ALTE ULEIURI DE DILUȚIE

Uleiul din argan:

Calități: antioxidant, reconstructiv, emolient, protecție

Tipuri de piele: toate tipurile de piele, inclusiv cea matură

Recomandat în: piele uscată și exfoliată, cicatrici, pentru elasticitatea pielii, arsuri solare, tratamente păr

Conține: vitamina E, omega 6 și 9

Ulei de canepă:

Calități: îmbunătățește fermitatea pielii, hidratant, liniștitor, hrănitor, anti-inflamator.

Tipuri de piele: piele matură, text matur, piele uscată, piele afectată, psoriazis.

Recomandat în: piele uscată, inflamații, tonifiere și echilibrare.

Conține: vitamina E, omega 6 și 9.

Esențiale pentru toți

ALTE ULEIURI DE DILUȚIE

Uleiul din neem:

Calități: antibacterian, antifungic, antimicrobian, antiseptic, antiparazitic

Tipuri de piele: a se utiliza cu precauție pe pielea sensibilă

Recomandat în: tăieturi, înțepături, răni, infecții fungice, mătreață

Conține: acid palmitic, azadiratină, omega 6 și 9

Ulei de susan:

Calități: emolient, antioxidant, antibacterian, antifungic,

Tipuri de piele: ten mixt, piele cu probleme, piele uscată, piele matură

Recomandat în: psoriazis, eczemă, piele uscată, arsuri solare, infecții ale pielii

Conține: vitamina E și K, acizi grași omega 6 și 9

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Ulei pentru plajă:

Cel puțin 4 din următoarele uleiuri:

- 20 ml ulei de măsline
- 20 ml ulei de susan
- 20 ml ulei de morcovi
- 10 ml ulei de germenii de grâu
- 10 ml ulei de gălbenele
- 10 ml ulei de sâmburi de zmeură
- 10 ml ulei de sâmburi de cătină
- 3 ml de vitamina E
- 20 picături de ulei esențial. Poți alege un ulei sau mai multe dintre: mușetel, mușcată, lavandă, tămâie, mir, mentă
- la alegere: 1 ml de immortelle

Ser pentru unghii:

- 1/4 de linguriță de ulei de jojoba
 - 1/2 de linguriță de vitamina E
 - 5 picături de ulei esențial de lavandă
 - 5 picături de ulei esențial de lămâie
 - 5 picături de ulei esențial de mir
 - 5 picături de ulei esențial de tămâie
- Adaugă toate ingredientele într-o sticlă cu roll-on și aplică de 2-3 ori pe săptămână.

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Protecție solară:

- O cană de ulei purtător (oricare din cele de la rețeta 1)
- 2 linguri de unt de shea
- 2 linguri de oxid de zinc
- 1 lingură de ulei de morcovi
- 1 linguriță de vitamina E
- 1 linguriță de ceară de albine
- 25 picături de ulei esențial. Poți alege un ulei sau mai multe dintre: mușetel, mușcată, lavandă, tămâie, mir, mentă
- la alegere: 1 ml de immortelle
- un borcan de sticlă

Procedură:

- Se combină într-un borcan toate ingredientele cu excepția oxidului de zinc și a uleiurilor esențiale.
- Se încălzesc toate în bain-marie, când se încălzesc puțin ingredientele, se adaugă oxidul de zinc și când preparatul s-a răcit, se adaugă uleiurile esențiale.
- Se depozitează la loc răcoros.

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Spray pentru după plajă:

- 2 linguri de apă de hamamelis
- 1/4 ceașcă de aloe vera
- 1/2 linguriță de vitamina E
- 2 linguri de ulei fracționat de cocos
- 10 picături de ulei esențial de lavandă
- 2 picături de ulei esențial de mentă sau spearmint

Puneți toate ingredientele într-un recipient de 120 ml cu pulverizator

Alte variante:

1. Menta + lavanda + tămâie + gel de aloe vera
2. Lavanda + geranium + tămâie + menta + gel de aloe vera
3. Lavanda + menta + melaleuca + gel de aloe vera

Folosim gel de aloe pentru a obține o dublă putere de vindecare



Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Pudră împotriva mirosurilor din încălțăminte:

- bicarbonat de sodiu
- amidon de porumb sau făină de arorut
- 12 picături de ulei esențial de mentă
- 4 picături de ulei esențial de melaleuca
- 4 picături de ulei esențial de eucalipt
- 2 picături de ulei esențial de cimbru

Procedură: Umple jumătate de sticlă (de tip solniță, dar cu capac) cu bicarbonat de sodiu (deodorizează), apoi pune aproape până în varf amidon de porumb sau făină de arorut (absoarbe umezeala) iar la final adaugă uleiurile esențiale. Amestecă bine.

Deodorant roll-on:

- 4 picături de ulei esențial de chiparos
- 3 picături de ulei esențial de lemongrass

- 3 picături de ulei esențial de lavandă

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică la subraț.

Diluția este de 5%

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Spray pentru păr cu apă de mare:

- 1/3 ceașcă de apă distilată
- 2 lingurițe de sare de la Marea Moartă
- 1/2 linguriță de ulei fracționat de cocos
- 1/2 linguriță de ulei de jojoba
- 10 picături de ulei esențial de lavandă
- 5 picături de ulei esențial de spearmint

Procedură: încălzește apa distilată până când e fierbinte, adaugă sarea de mare și amestecă până se dizolvă. Adaugă uleiul fracționat de cocos, pe cel de jojoba și apoi uleiurile esențiale. Amestecă și transferă totul într/un recipient cu spray.

Se poate folosi atât pe părul uscat, cât și pe cel umed.

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Șampon uscat:

- 3 linguri de făină de orez
- 3 linguri de pudra de arorut
- 2 linguri de făină de ovăz
- 1 lingură de argilă albă caolin (sau argilă marocană roșie pentru păr roșcat)
- 1 lingură de bicarbonat de sodiu
- 1 lingură de pudră de cacao (pentru păr blond, omiteți)
- 15 picături de ulei esențial de mentă
- 15 picături de ulei esențial de rozmarin

Procedură: adaugă toate ingredientele într-un bol și amestecă bine, apoi transferă totul într-un borcan cu capac de 250 ml.

Modalitate de folosire: Aplică amestecul la baza firelor de păr cu ajutorul unei perii de machiaj, masează ușor și Voila! părul tău a căpătat volum, miroase extraordinar și nu mai e atât de gras! Simplu și ușor de folosit oriunde, chiar și în concedii.

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Repelent pentru insecte:

- 8 picături de ulei esențial de eucalipt
- 4 picături de ulei esențial de mușcată
- 3 picături de ulei esențial de lavandă

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică pe ceafă, frunte, călcâi și brațe.

Diluția este de 7,5%

Amestec pentru mancarimi (cauzate de picăturile de insecte)

- 4 picături de ulei esențial de lavandă
- 4 picături de ulei esențial de tămâie
- 2 picături de ulei esențial de mentă
- 1 picătură de ulei esențial de melaleuca

- 1 picătură de ulei esențial de lămâie

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică pe ceafă, frunte, călcâi și brațe.

Diluția este de 5%

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Beat the heat:

Roll-on pentru răcorire

- 3 picături de ulei esențial de mentă
- 3 picături de ulei esențial de spearmint
- 2 picături de ulei esențial de eucalipt
- 2 picături de ulei esențial de lavandă

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică la ceafă și în capul pieptului.

Diluția este de 5%

Roll-on pentru rău de mișcare:

- 5 picături de ulei esențial de mentă
- 2 picături de ulei esențial de ghimbir
- 3 picături de ulei esențial de lavandă

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică pe incheieturi sau în palme și apoi ține mâinile căuș, inspirând adânc.

Diluția este de 5%

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Roll-on pentru energie:

- 2 picături de ulei esențial de portocală sălbatică
- 2 picături de ulei esențial de tămâie
- 2 picături de ulei esențial de eucalipt
- 2 picături de ulei esențial de rozmarin

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică pe punctele de puls și în spatele urechii. Aplică în palme și apoi ține mâinile căuș, inspirând adânc.

Diluția este de 5%

Roll-on pentru somn liniștit:

- 4 picături de ulei esențial de lavandă
- 3 picături de ulei esențial de cedru
- 3 picături de ulei esențial de vetiver

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică pe încheieturi și în capul pieptului sau pe tălpile picioarelor.

Diluția este de 5%

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Roll-on pentru durere de cap:

- 5 picături de ulei esențial de lavandă
- 3 picături de ulei esențial de mentă
- 2 picături de ulei esențial de eucalipt

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică la ceafă apoi pe tâmpile (cu grijă să nu intre în ochi) și masează cu grijă. Apoi aplică pe incheieturi sau în palme și apoi ține mâinile căuș, inspirând adânc.

Diluția este de 5%

Roll-on pentru dureri musculare:

- 3 picături de ulei esențial wintergreen
- 3 picături de ulei esențial de menta
- 2 picături de ulei esențial de ienupăr
- 2 picături de ulei esențial de lemongrass

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Aplică direct pe mușchi și masează blând.

Diluția este de 5%

Esențiale pentru toți

Rețete pentru concediu

Roll-on pentru tăieturi și julituri:

- 3 picături de ulei esențial de lavandă
- 3 picături de ulei esențial de tămâie
- 3 picături de ulei esențial de melaleucă
- 2 picături de ulei esențial de helychrisium

Adaugă toate uleiurile într-o sticlă de tip roll-on de 10 ml și umple apoi cu ulei fracționat de cocos. Pune capacul și agită bine. Pentru a încerca să păstrăm bila sticlei curată, vom aplica pe degete sau pe un disc demachiant și apoi pe lovitură.

Diluția este de 5%

Esențiale pentru toți

The background of the page is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is a triangular wedge with a thick rind and several small black seeds scattered across the red flesh. The slices are rendered in a light, muted green color and are scattered across the entire page.

Notițe

Esențiale pentru toți

The background of the page is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is a triangular wedge with a thick rind and several small black seeds scattered across the red flesh. The slices are rendered in a light, muted green color and are scattered across the entire page.

Notițe

Esențiale pentru toți

- Surse:
- <https://esentialepentrutoti.com/2018/05/26/niciun-concediu-fara-doterra/>
- <https://oneessentialcommunity.com/summer-essential-oil-recipes/>
- <https://descoperaaventura.wordpress.com/2018/06/04/ce-uleiuri-esentiale-contine-trusa-de-vacanta/>

Ghid realizat de:

Ada Iliescu - Esentiale pentru toti

email: ada_iliescu@yahoo.com

site: <https://esentialepentrutoti.com/>

Pagina facebook: Esentiale pentru toti

site pentru comenzi și înscriere:

www.mydoterra.com/adailiescu



The background of the entire page is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is depicted with a thin black outline and several small black dots representing seeds. The slices are scattered across the light beige background.

*Esenciale
pentru
Tati*

A small, stylized illustration of a lavender sprig with several purple flowers and green leaves, positioned to the left of the text.