

od 11 ulja do
55recepata

**DIY recepti od ulja iz
Srart paketa**



MJERE OPREZA



U receptima kada se kaže
"Limun" ili "Lavanda" misli se na
eterična ulja.

Prije nanošenja bilo kojeg ulja na
kožu, stavite par kapi u bazno ulje (V6,
bademovo, maslinovo, kokosovo
itd.) i namažite na malo područje
na unutarnjem dijelu podlaktice.
Pričekajte par sati i promatrajte da li
se pojavilo crvenilo ili neka
reakcija na ulje.

Tek ukoliko nema
reakcije možete slobodno koristiti
ulja na koži.

MJERE OPREZA



Eterična ulja su vrlo potentne tvari i zato se koriste u kapima. Nekoliko kapi eteričnih ulja sadrži dovoljno bitnih sastavnica da bi dobili željene rezultate i učinak na koži. Bitno je znati koliko kapi ćete koristiti u proizvodima za članove svoje obitelji, ovisno o njihovoj dobi.

0-12 mj.	1-2 kapi
1-2 god.	2-3 kapi
2-4 god.	3-5 kapi
4-6 god.	5-8 kapi
6-8 god.	8-10 kapi
8-12 god.	10-15 kapi
+12 god.	do 20 kapi

*mjere se odnose na 10 ml baznog ulja

Ulja koja trebate izbjegavati koristiti kod djece mlađe od 2 godine su Pepermint i R.C.

Ovo vrijedi i za korištenje ulja u difuzoru.

Ulja koja treba koristiti s oprezom i ne svakodnevno nego po potrebi su Thieves, Purification i Digize jer su to ulja koja se koriste namjenski za podršku probavi, imunitetu i za pročišćavanje.

SADRŽAJ



1. Osvježivač zraka
2. Sprej za tkaninu
3. Prašak za tepihe i madrace
4. Osvježivač hladnjaka
5. Spasi se od kante za smeće
6. Odmašćivač
7. Pasta za čišćenje kupaoalice
8. Vrećice protiv insekata
9. Prašak za perilicu posuđa
10. Čistač pećnice
11. Detrdžent za rublje
12. Izbjeljivač
13. Omekšivač
14. Repelent za kožu
15. Roler za nakon izleta
16. Balzam za ruke
17. Balzam za prsa
18. Shower steamers
19. Ulje za kožu lica
20. Serum za okoloočno područje
21. Balzam za usne
22. Noćno ulje za tijelo

23. Piling za stopala
24. Maslac za tijelo
25. Maska za lice
26. Pjenica za pranje lica
27. Maska za kosu
28. Ulje za obrve i trepavice
29. Sprej za zaštitu kose od vrućine
30. Roler za sezonsku podršku
31. Roler za probavu
32. Sprej protiv smrdljivih cipela
33. Roler za san
34. Podrška imunitetu
35. Roler za vožnju/fokus
36. Kruti prirodni sapun
37. Krema za sunčanje
38. Mirisne svijeće
39. Dezodorans
40. Piling vlasišta
41. Šampon za suho pranje kose
42. Gel za suho pranje ruku
43. After sun gel
44. Krema za brijanje
45. Univerzalno sredstvo za čišćenje
46. Parfem
47. Serum za nokte i okolnu kožicu
48. Skidač laka za nokte
49. Masažno višenamjensko ulje



- 50. Ulje za dječju kožu
- 51. Lanolinska krema
- 52. Sprej za vrtić
- 53. Ulje za bebino tjeme
- 54. Roler za imunitet
- 55. Roler za koncentraciju



Zrinka_healthcorner

1. OSVJEŽIVAČ ZRAKA



Baza recepta je staklena sprej bočica i destilirana voda koju ćete napuniti. Nakon toga još samo dodajte eterična ulja i protresite prije korištenja.

Evo nekih ideja za kombinacije za bočicu od 200 ml:

FRESH

- 10 kapi Purificationa
 - 10 kapi Limuna
 - 10 kapi Peperminta
-

UDAH, IZDAH

- 15 kapi Stress Awaya
 - 15 kapi Limuna
-

MIRIŠI NA ČISTO

- 10 kapi Purificationa
- 10 kapi Limuna
- 10 kapi Thievsa

2. SPREJ ZA TKANINU



Postoje dva načina na koja možete napraviti sprej za tkanine kako bi ih osvježili - od popluna i deka pa do zavjesa i namještaja!

Verzija 1:

- 120 ml vode
 - 60 ml izopropilnog alkohola
 - 5 kapi ulja Limuna
 - 5 kapi ulja Lavande ili Purificationa
- Sve stavite u sprej bocu i svaki put promućkajte prije korištenja.
-

Verzija 2:

- 100 do 120 ml vode
- 5 grama sode bikarbone destilirana voda (topla)
- 10 kapi ulja po odabiru (Limun, Thieves ili Purification su uvijek dobar odabir za ovakve stvari)

Sve stavite u sprej bocu i svaki put promućkajte prije korištenja.

3. PRAŠAK ZA TEPIHE I MADRACE



U jednu šalicu sode bikarbone dodajte po 5 kapi
Limuna, Thievs, Purificationa i Lavande
(ili sveukupno 20 kapi odabranih ulja).
Dobro pomiješajte i pospite po madracu ili/i
tepihu. Ostavite od pola sata do sat vremena i
usišite. I to je to!

4. OSVJEŽIVAČ

Na 70 grama sode bikarbone dodajte 3 kapi
Limuna i 3 kapi Purificationa.
Dobro promiješajte i stavite u otvorenu
staklenku. Zatim staklenku stavite u hladnjak.
I to je to!

5. SPASI SE OD KANTE

Na 30 grama sode bikarbone dodajte 3 kapi
Purificationa, dobro pomiješajte, stavite u filter
za čaj i odložite na dno kante.
Druga opcija je da nakapate nekoliko kapi ulja
na vatu i nju odložite na dno kante.

6. ODMAŠČIVAČ



U sprej bocu dodajte:

- 120 ml destilirane ili prokuhane vode
- 120 ml alkoholnog octa
- 15 kapi Limuna

Dobro promućkajte prije korištenja.
Masti bježe od ove kombinacije!

7. PASTA ZA ČIŠĆENJE KUPAONICE

Ova pasta je odlična za čišćenje kamenca po pipama, čišćenje pločica u kupaonici, kada i umivaonika.

Potrebno:

- 200 grama sode bikarbone
- 1 čep/žlica alkoholnog octa
- 10 kapi ulja Limuna
- 10 kapi Thievesa
- malo vode

Sve sastojke pomiješajte u staklenci i dodajte vode koliko je dovoljno da nastane konzistentna smjesa poput paste (dodajte vodu polako i miješajte cijelu smjesu stalno jer soda sporije reagira, a poslije bi mogla postati prevodena).

8. VREĆICE PROTIV INSEKATA



Nitko ne voli moljce i ostale insekte koji se vole skupljati po ormarićima.

S ovim receptom lako ćeš ih se riješiti, a ormarić će mirisati divno.

Potrebno:

- mala platnena vrećica ili komad pamuka od koje možeš napraviti vrećicu
- suho bilje (lavanda i ružmarin, ali nije nužno)
 - krupna sol ili vata
 - eterična ulja (Lavanda, R.C., Tamjan, Pepermint i Thieves su svi dobri za ove svrhe)

Omjer je otprilike 1 kap na 1 vatenu kuglicu.
Sve stavite zajedno u vrećice i postavite po ormarima.

9. PRAŠAK ZA PERILICU POSUĐA



Detrdženti i prašci za perilice nisu problematični samo zato što ostaju na posuđu koje dodiruje hranu koju jedemo, što znači da posljedično molekule detrdženta završavaju i u našem organizmu, nego su i veliki zagađivači okoliša. Ovaj prašak svarno djeluje, jako je jednostavan za napraviti, a usput čuva okoliš i nas jer nema kemikalija!

Mjerica za sve bit će čaša, koje god veličine, omjeri su bitni tako da je za sve ta jedna ista čaša.

U jednu zdjelu stavi:

- 1 punu čašu soli (najobičnije kuhinjske)
- pola čaše limunske kiseline
- pola čaše sode za pranje (ne sode bikarbone nego baš sode za pranje - ima u Mulleru)
 - 10 kapi Limuna
 - 10 kapi Purificationa
 - 10 kapi Thievesa

Pomiješajte sve zajedno i stavite u staklenku koja je dobro zatvorena.

Prašak ide tamo gdje bi inače stavili tabletu.

10. ČISTAČ PEĆNICE



Potrebno:

- 230 ml vode
 - 10 kapi Limuna
 - 5 kapi Purificationa
 - 64 g soli
 - 130 g sode bikarbone
 - 20 ml neutralnog kastilnog sapuna (dostupan u Mülleru)
 - 60 ml octa
-

Zagrijte pećnicu na 220 stupnjeva i zatim isključite.

Pomiješajte u sprej boci eterična ulja i pola vode.

Pošpricajte po pećnici.

Pomiješajte 30 grama sode bikarbone i 30 grama soli i to pospite po jače zamršćenim /prljavim dijelovima. Ostatak soli i sode pomiješajte sa sapunom dok ne nastane konzistentna masa i nju namaži po cijeloj pećnici.

Pustite neka stoji preko noći. Ostatak vode i octa pomiješajte u sprej boci i posprejajte pećnicu kako bi se pasta otopila.

Obrišite sve sa spužvom, a zatim s krpom.

Sjajit će se kao nikada!

11. DETRDŽENT ZA RUBLJE



Potrebno:

- dva sapuna od žuči ili dva sapuna za rublje na biljnoj bazi
- 4L vode
- žlica sode za pranje eterična ulja po izboru

(možete raditi i sa jednim sapunom i 3L vode, ako preferirate rjeđu konzistenciju)

1. Naribaj sapun
2. Prelijte s 1,5L vruće vode i miješajte dok se sapun ne otopi
3. Dodajte žlicu sode, pomiješajte i pustite da se ohladi
4. Kada se ohladio i stisnuo, izmiksajte ga i dolijte ostatak prokuhane i ohlađene vode
5. Dodajte 30-ak kapi eteričnog ulja po želji
6. Pohranite u teglice ili boce sa širokim grlom

*deterdžent je u obliku gela i koristimo ga direktno u bubnju.

12. IZBJELJIVAČ



Preporučamo korištenje ovog izbjeljivača uz bijelo rublje, a može se koristiti i za održavanje svjetlih površina.

Komercijalni izbjeljivači su napravljeni korištenjem agresivnih kemikalija, s njima je potrebno oprezno rukovanje, nadražuju kožu i dišne puteve i jednostavno nisu nešto što je nužno imati kući, osobito uz malu djecu.

Ovaj recept bez štetnih kemikalija je jednako učinkovit, a nije štetan!

Potrebno:

- staklena boca
- 3/4 šalice hidrogen peroksida
 - 1/4 šalice soka limuna
- 15 kapi eteričnog ulja Limuna
 - 3/4 šalice sode bikarbone
 - 10 kapi Thievs
- 7 šalica destilirane vode

*šalica je mjera za 235 ml

Sve sastojke pomiješajte u staklenoj boci. Za pranje rublja, koristite jednu šalicu po mašini uz detrdžent.

Za obojeno rublje, umjesto hidrogen peroksida, koristite gorku sol ili sodu.

13. OMEKŠIVAČ

Najjednostavniji
recept na svijetu!



Potrebno:

- 2 staklene boce od pola litre
 - 2 žlice glicerina
- 20-30 kapi ulja po odabiru (preporuke: Purification, Pepermint, Limun, Lavanda)
 - 25 ml alkoholnog octa
 - 25 ml destilirane vode

Ako vam je voda tvrđa, dodajte malo više octa.

14. REPELENT ZA KOŽU

U bočicu od 30 ml ubacite:

- 10 ml baznog ulja (badem ovo, maslinovo, suncokretovo hladno prešano, ulje marelice, V6 od Young Livinga...)
 - 10 kapi ulja Lavande
 - 10 kapi Purificationa
 - žličicu glicerina
- do kraja napuni aloe vera gelom

Prije upotrebe protresite i zatim namažite.

15. ROLER ZA NAKON IZLETA



Boraviti u prirodi je divno, ali raspoloženje zna biti narušeno ako se i insekti odluče družiti s nama.

Zato će vam ovaj roler biti spas i omogućiti da uživate u prirodi bez trganja kože od češkanja. Ovaj roler ide sa mnom gdje god idem - stalno!

U roler bočicu od 10 ml dodajte:

- 5 kapi Lavande
- 5 kapi Copaibe
- 3 kapi Tamjana
- 2 kapi Purificationa

Nadopunite bočicu do kraja s baznim uljem i mažite na kritična mjesta kad god vam zatreba!

16. BALZAM ZA RUKE



Kada god se mijenja vrijeme meni koža na rukama poludi. Crvenilo, pucanje, suhe ruke koje izgledaju kao da imam 100 godina bile su mi normala.

Većina komercijalnih krema više vlaže kožu nego što je hrane - zato ju često i nanosimo da nam ostane osjećaj hidratacije.

Ali, suhe ruke prvo treba zacijeliti da bi se mogle nahraniti - i tome služi ovaj jednostavni recept.

Potrebno:

- 2 žlice shea maslaca
- 3 žlice pčelinjeg voska
- 2 žlice kokosovog ulja (ili bazno ulje po želji)
- 3 žlice maslinovog ulja (ili bazno ulje po želji)
- metalne ili staklene posudice
 - 10 kapi Tamjana
 - 10 kapi Copaibe
 - 10 kapi Lavande

(od ulja mogu ići još i Limun ili Purification)

Na pari otopite vosak, maslac i bazna ulja.

U otopljenu (ali ne prevruću) smjesu dodajte eterična ulja te smjesu ulijte u posudice i pustite da se ohladi.

17. SHOWER STEAMERS



Genijalna stvar - stavite Steamer na dno tuša i on otpušta mirise koje želite. Za razbuđivanje, disanje ili umirivanje, ovisno o vašoj potrebi i što stavite! Meni su otkriće, a rade se jako jednostavno.

Potrebno:

- 100 grama sode bikarbone
 - 50 grama limunske kiseline
 - destilirana ili prokuhana voda
 - eterična ulja po želji, ovisno o potrebi (za razbuđivanje preporučam kombinaciju- Peperminta i Limuna; za prije spavanja- Stress Away i Lavandu; za disanje - R.C. i Pepermint)
 - silikonski kalupi za kolače/muffine ili veće kocke leda
-

Pomiješajte sodu bikarbonu i limunsku kiselinu zajedno. Dodajte oko 20 do 30 kapi eteričnih ulja. Pomiješajte sve i polako sprejajte smjesu vodom dok ne postane kao morki pijesak. Utisnite smjesu u kalupe i ostavite preko noći da se osuše. Kad su suhi, uzmite jedan i stavite na dno tuša u kut prije početka tuširanja.

18. ULJE ZA KOŽU LICA



U bočicu od 30 ml dodajte:

- 5 kapi Lavande
- 5 kapi Tamjana
- 10 kapi Copaibe
- 20 kapi E vitamina (po želji)
- bazno ulje (jojobino, lješnjakovo i V6 su dobar izbor za lice) da napuni bočicu

Ovo ulje možete koristiti nakon umivanja.

19. SERUM ZA OKOLOOČNO PODRUČJE

U roler od 10 ml dodajte 5 kapi Tamjana i ostatak napunite bademovim uljem. I da, to je to!

20. BALZAM ZA USNE

Žličicu pčelinjeg voska rastopite sa 2 žlice bademovog ulja.

Kad smjesa postane m laka dodajte 3 kapi Lavande i 3 kapi Copaibe.

Ulijte u posudicu i pustite da se ohladi.

21. NOĆNO ULJE ZA TIJELO



Za kožu koja se peruta, suha je i zateže dobro je napraviti ulje koje će ju regenerirati preko noći.

U ovo ulje ide eterično ulje Limuna koje je fotosenzitivno, zato je super koristiti ga preko noći da ne bi došlo do izlaganja suncu.

U bočicu od 30 ml dodajte:

- 5 kapi Limuna
- 5 kapi Peperminta
- 5 kapi Copaibe
- 20 kapi E vitamina (po želji)
- bazno ulje (jojobino, lješnjakovo i V6 su
- dobar izbor za lice) da napuni bočicu

22. SPREJ ZA MASKU



Maske više nisu dio naše svakodnevice, ali i dalje se koriste. Sprej za masku, osim micanja neugodnih mirisa same maske, može poslužiti i da olakša disanje, pomogne održavanju fokusa ako nosite masku dok radite ili opustiti se u javnom prijevozu.

Potrebno:

- boca od 30 ml
- destilirana voda
- 13 kapi eteričnih ulja po izboru
- malo medicinskog alkohola

Ideje za kombinacije ulja:

- za podršku imunitetu

- 10 kapi Thievesa i
- 3 kapi Limuna

- za podršku disanju

- 10 kapi R.C. i
- 3 kapi Peperminta

- za nervozu u javnom prijevozu

- 10 kapi Stress Awaya i
- 3 kapi Lavande

23. PILING ZA STOPALA



Naša stopala nas nose po cijele dane, a vrlo često ih zaboravimo i dajemo im premalo pažnje. Ovaj piling će vas opustiti, osvježiti stopala nakon dugog dana i odmoriti cijelo tijelo. Jednom tjedno barem si priuštite tretman s ovim pilingom, stopala će vam biti zahvalna!

Potrebno:

- 130 grama soli
- 30 ml (odnosno grama ako je tvrdo) kokosovog ulja
- 7 kapi Peperminta
- 7 kapi Blue Reliefa

Sve sastojke dobro izmiješajte i spremite u dobro zatvorenu staklenku.

Kako koristiti: Napunite lavor toplom vodom i dodajte žličicu smjese u vodu. Nakon 10 minuta, obrišite noge, uzmite žličicu smjese i izmasirajte stopala. Ostavite smjesu na stopalima par minuta, a zatim ih vratite u vodu i isperite.

24. MASLAC ZA TIJELO



Ovaj recept meni je jedan od najdražih i oduševi me svaki puta kad ga napravim. Toliko mekan i nježan maslac za tijelo nikada niste probali, a upija se savršeno!

Potrebno:

- 100 g karite (shea) maslaca
 - 100 g kokosovog ulja
 - pola šalice bademovog ulja
 - do 30 kapi eteričnih ulja po želji (za kožu su favoriti Tam jan, Copaiba i Lavanda, a Pepermint je super po ljeti jer hladi)
-

Na pari otopite maslac i bazna ulja. Kada se sve sjedini pustite da se ohladi - mora se stisnuti.

Možete staviti i u hladnjak.

Zatim smjesu miksajte mikserom (10-15 min) dok ne dobije teksturu kao šlag, dodajte eterična ulja i nastavite miksati još 10-ak minuta.

Obožavat ćete ga! Ovaj maslac mogu koristiti svi - od beba do odraslih, samo treba prilagoditi omjere eteričnih ulja.

25. MASKA ZA LICE



Maska za lice ima jako puno benefita. Povećava hidrataciju lica, smanjuje znakove starenja, čisti i odčepljuje pore, koža je mekanija, ujednačenija i sjajnija. Ova maska je jako jednostavna, a koža lica nakon nje je takva da ćete ju stalno htjeti pipkati!

Recept ne može biti jednostavniji:

- 20 grama kokosovog ulja
- 20 grama meda (prirodnog)
- 3 kapi (max) ulja Limuna

Pomiješajte zajedno, umasirajte u čisto i suho lice i ostavite da stoji 15 minuta. Nakon toga isperite i namažite kremom/losionom (ako još niste probali, svakako preporučam Bloom liniju, losion je čaroban!)

Verzija za masniju kožu:

- 50 ml aloe vera gela
- 10 kapi Lavande
- 10 kapi Purificationa
- 1 kap Thievesa

26. PJENICA ZA PRANJE LICA



Pranje lica na kraju dana je zasigurno jedna od važnijih stvari koje bi trebali raditi za svoju kožu, ali komercijalni proizvodi znaju biti preagresivni i puni sintetičkih mirisa.

Pa eto jedan lagani, prirodni recept za pola litre pjenice za pranje!

U bocu od pola litre
(sa nastavkom za sapun)
dodajte:

- 120 ml neutralnog kastilnog sapuna
(može se naći u Mülleru)
- 30 ml bademovog/jojobinog ulja ili aloe vera gela
- 30 kapi eteričnih ulja
(Lavanda, Copaiba, Tamjan, Purification)
- oko 240 ml destilirane/prokuhane vode

Promiješajte prije svake upotrebe!

27. MASKA ZA KOSU



Za ovu masku odaberite bazu ovisno o svojim potrebama.

Ricinusovo ulje će vam pomoći pri rastu kose, arganovo ulje za dubinsku njegu, karite maslac ili kokosovo ulje za njegu tjemena i sjaj.

Dovoljno je odvojiti par žlica baze i u nju ukapati 5 - 10 kapi Lavande, Copaibe, Limuna ili Peperminta (ili kombinaciju), nanijeti na kosu i ostaviti barem 2h, najbolje preko noći.

Masku koristite 1 - 2 puta mjesečno.

Vodite računa da ako koristite Pepermint - on potiče cirkulaciju i zna hladiti, tako da može biti dobar ljeti, ali možda najbolje ne provesti cijelu noć s maskom koja sadrži Pepermint.

28. ULJE ZA OBRVE I TREPAVICE



U roller od 10 ml dodajte Ricinusovo ulje i 15 kapi Lavande za njegu obrva ili u bočicu sa četkicom 5 kapi Lavande za njegu trepavica.

Navečer nakon umivanja nanesite ulje na obrve pomoću rollera i utrljajte te četkicom nanesite ulje na trepavice.

Ako vam je lakše, možete nanijeti ulje i na kapak kao što bi stavili tuš za oči.

29. SPREJ ZA ZAŠTITU KOSE OD VRUĆINE

Za sprej za zaštitu kose od vrućine pomješajte:

- 1 šalicu vode
- 1 žličicu kokosovog ulja (otopljenog ili frakcioniranog)
- 1 žlicu bademovog ulja
- 5 kapi Lavande
- 5 kapi Peperminta

Sve stavite u bočicu i dobro promućkajte. Prije korištenja protresite i 1-2 puta pošpricajte po mokroj kosi. Ovisno o tome koliko vam je kosa gusta, četkom ili prstima rasporedite po kosi od sredine do vrhova.

30. ROLER ZA SEZONSKU PODRŠKU



Dobro su vam poznate priče o cvjetanju, proljeću, promjenama godišnjih doba i problemima koje to nosi (vidi "balzam za prsa").

Bez obzira koliko nam je lijepo gledati sve te boje, stvarno to razdoblje može biti muka.

Ovaj roler čini čuda u tim situacijama i ako trebate sezonsku podršku, ovo čudo bit će uvijek uz vas!

U roler bočicu od 10 ml dodajte:

- 3 kapi Limuna
- 3 kapi Lavande
- 3 kapi R.C.-a
- 3 kapi Peperminta
- 3 kapi Copaibe

Mažite kada god vam treba iza uha, a ako baš zagusti - stavite bočicu i ispod nosa i udahnite duboko!

31. ROLER ZA PROBAVU



DiGize je jedno od onih ulja za koje svi misle da ga nikada neće koristiti, a na kraju se svi zaljube u njega kad otkriju njegovu moć. Čak i ako vam se na prvu ne sviđa miris - njegovo djelovanje je ono zbog čega se svi u njega zaljube.

DiGize možete koristiti na dva načina:

U roler bočicu od 10 ml dodajte 15 kapi DiGize-a ili 10 kapi DiGize-a i 5 kapi Peperminta te mažite na područje abdomena kada god vam to treba (osobito je koristan nakon onih blagdanskih obiteljskih druženja)!

ili

U dlan stavite malo baznog ulja i dodajte dvije kapi DiGize te umasirajte direktno na trbuh. Ovo može biti korisno i ne samo kada se osjećate teško, napuhnuto ili prejedeno nego i u vožnji, osobito u kombinaciji s Pepermintom.

32. SPREJ PROTIV SMRDLJIVIH CIPELA



Svi se ponekad susretnemo s ovim fenomenom i nikad nije ugodno. Pogledajte dva jednostavna recepta koja mogu pomoći!

Sprej:

- 25 ml izopropilnog alkohola
- 45 ml destilirane/prokuhane vode
 - 3 kapi Purificationa
 - 2 kapi Peperminta
 - 2 kapi Lavande/Limuna

Sve stavite u staklenu sprej bocu.
Promućkajte prije svake upotrebe i ostavite da se džon osuši prije sljedećeg nošenja!

Prah:

- 30 g aru praha
- 30 g sode bikarbone
- 15 kapi Thievesa

Dobro pomiješajte da nema grudica, pospite (poprskajte) po dnu cipele prije nošenja!

33. ROLER ZA SAN



Nesanica i nemiran san su vrlo česti.
Ovaj roler pomoći će vam da se opustite,
bolje odmorite i na zdraviji i prirodniji način pomoći
vam da utonete u san.

**Na 10 ml rolera pomješajte jednu od ovih
kombinacija:**

- 7 kapi Lavande
- 7 kapi Stress Awaya

ili

- 7 kapi Tamjana
- 7 kapi Lavande

ili

- 5 kapi Tamjana
- 5 kapi Lavande
- 5 kapi Copaibe

Namažite na stopala i zapešća 20 minuta prije
spavanja. Vodite računa da za djelotvornost ulja
treba proći neko vrijeme korištenja te ih je potrebno
koristiti konzistentno kroz nekoliko tjedana.

34. PODRŠKA IMUNITETU



Ulja koja imaju moć pročišćavanja jako dobro djeluju kao podrška našem imunitetu. Thieves je poznat upravo po svom djelovanju na naš organizam i bez njega nećete htjeti ostati. Purification, Tamjan i Limun imaju velike benefite za imunitet, a dovoljno su nježna ulja i za malu djecu.

Na 10 ml baznog ulja u roler bočicu dodajte:

- 5 kapi Thievesa
 - 5 kapi Purificationa/Tamjana
 - 5 kapi Limuna
-

Uz napitak Ningxiu (vrećica ovog napitka stigla je u vašem Start Paketu) ovo je moja formula za pomoć mom imunitetu. Kad potrošim jedan roler, napravim pauzu od mjesec ili dva i krenem opet!

35. ROLER ZA VOŽNJU/FOKUS



Za sve one trenutke kad oči krenu polako se zaklapati ili stoje na pola koplja, a ima još puno posla/ceste/učenja ispred tebe, ovaj roler će biti (skoro) bolji od kave!

U 10 ml baznog ulja u roler bočicu dodajte:

- 7 kapi Peperminta
 - 7 kapi Blue Reliefa
-

Mažite ovu kombinaciju na stražnji dio vrata (na dnu glave), po ramenima i po sljepoočnicama kada god imate potrebu razbistriti glavu, razbuditi se i/ili pokrenuti se!

36. KRUTI PRIRODNI SAPUN



Kruti sapuni su super jer nemaju ambalažu koja je uvijek problematična kad je u pitanju reciklaža. Još ako su prirodni manje isušuju ruke, manje su štetni za vodu (u kojima završe), možete sami odabrati miris i oblik, nemaju kemikalija što je uvijek pobjeda! Ovaj recept je jako jednostavan jer koristi gotovu bazu za sapune.

Potrebno:

- baza za sapune
 - silikonski kalupi oblika kojeg želite
 - tekuća boja za sapune (ako želite, nije nužno)
 - eterična ulja po želji (dobra kombinacija su Stress Away i Lavanda)
-

Rastopite 200 grama baze za sapune na pari, ako to želite u rastopljenju bazu dodajte boje (polako da možete pogoditi nijansu). Otopljenju smjesu maknite sa plamena i pričekajte da se samo malo ohladi. Zatim dodajte ulja (max. je cca. 40 kapi sveukupno, ali dodajte 10 po 10 da možete regulirati jačinu mirisa). Izlijte sve u kalupe i ostavite da se ohlade u hladnjaku ili na sobnoj temperaturi.

I to je to!

37. KREMA ZA SUNČANJE



Komercijalne kreme za sunčanje mogu biti jako problematične zbog kemikalija koje sadržavaju, koje utječu i na rad ednokrinoć sustava, a i vrlo često se priroda jako oštećuje pri proizvodnji takvih proizvoda.

Ova krema nema jako visok faktor zaštite, no ima ga jer sadrži cinkov oksid.
No, nije otporna na vodu.

Potrebno:

- 60 ml kokosovog ulja
- 20 do 25 g cinkovog oksida
- 60 grama gela aloe vere
(mora biti barem 50% čista aloe vera)
- 25 kapi lješnjakovog ulja
- oko 120 g shea maslaca
- 7 do 10 kapi Peperminta
- 10 kapi Lavande

(za jači faktor dodajte i eterično ulje sjemenki mrkve)

Pomiješajte kokosovo i lješnjakovo ulje sa shea maslacem i stavite na laganu vatru ili paru da se otope u jednu smjesu. Maknite sa vatre i pustite par minuta da se ohladi, zatim dodajte aloe veru i eterična ulja. Smjesa mora biti potpuno hladna kada dodajete cinkov oksid. Dobro promiješajte kako bi cinkov oksid bio umiješan u potpunosti. Ako želite da bude čvršće konzistencije, možete dodati i pčelinji vosak na početku recepta.

Držati u staklenci na hladnom i suhom mjestu!

38. MIRISNE SVIJEĆE



Svima nam je već poznato da su mirisne svijeće toksične, a odlična alternativa su one od pčelinjeg voska.

Pa eto jednostavnog recepta!

Potrebno:

- 1/2 šalica pčelinjeg voska
 - 1/2 šalice kokosovog ulja
 - fitilj za svijeću
 - staklena posuda
 - eterično ulje po želji
-

Otopite kokosovo ulje i pčelinji vosak i dodajte nekoliko kapi eteričnog ulja po želji nakon čega prelijte smjesu u staklenku s fitiljem (končićem).

I to je to!

Ovisno o atmosferi možete staviti Tamjan, Stress Away, Lavandu za opuštanje i smirivanje;

Pepermint, Limun za razbuđivanje ili Thieves sa Limunom za miris Božića!

39. DEZODORANS



Ovaj recept je iznimno jednostavan,
treba manje od 5 minuta da se napravi,
a zaštititi će tvoje zdravlje!

Potrebno:

- čista staklenka ili prazna ambalaža za dezodorans
 - 20 g Shea maslaca
 - 20 g kokosovog ulja
 - 8 g sode bikarbone
 - oko 65 g Aru praha
 - 7 kapi Lavande
 - 7 kapi Purficiationa
-

Otopite maslac i kokosovo ulje zajedno na pari
dok ne postanu jedna smjesa.

Sa strane pomiješajte aru prah i sodu bikarbonu.
Maknite ulja sa pare, pustite da se malo ohlade
i dodajte mješavinu aru praha i sode.

Na kraju u smjesu dodajte eterična ulja.
Sve ulijte u kalup/staklenku/ambalažu i stavite u
hladnjak dok se ne ohladi, kasnije slobodno
držite u kupaonici!

40. PILING VLASIŠTA



Prije mi nikada nije palo napamet raditi piling vlasišta, ali to je zapravo jako dobra navika koja potiče cirkulaciju, ali i dubinski čisti tjeme!

Potrebno:

- 2 žličice smeđeg šećera
 - 2 žličice zobenih pahuljica
 - 5 kapi eteričnog ulja Peperminta
 - 5 kapi Lavande ili R.C.-a
-

Sastojke pomiješajte u zdjelici, na to stavite jednu žlicu regeneratora (ja koristim Lavender Mint conditioner), malo maslinovog ulja ili V6 ulja. Sve promiješajte i to je to!

Namočite kosu, okrenite glavu prema dolje (nad kadu ili tuš) i rukama nanesite piling na vlasište, nježno ga trljajući cijelom površinom. Zatim ostavite sve tako par minuta i nakon toga dobro isperite-dva puta sa šamponom.

Moj je savjet i da u kadi/tušu raščešljate kosu prije zadnjeg ispiranja.

Nakon ovog pilinga i šamponiranja kosa je nevjerovatno čista i vlasište 'diše'!

41. ŠAMPON ZA SUHO PRANJE KOSE



Čak i ako niste DIY tip, ovaj je toliko jednostavan, a toliko učinkovit da jednostavno ne možete reći da nije za vas. Uz to, savršeno je učinkovit, nije nim alo ljepljiv niti ima neugodan miris!

Potrebno:

- jedna mala staklena posudica
 - aru prah
 - kakao prah
 - eterično ulje (za kosu su uvijek super Pepermint jer potiče cirkulaciju i Lavanda, ali možete odabrati i neki koji vam fino miriše)
-

Napunite 2/3 odabrane posudice aru prahom, nakapajte 10 kapi eteričnih ulja, dodajte kakao prah ako imate tamniju kosu, ako imate svjetliju ni ne trebate. Sve skupa dobro promiješajte i to je to! Svoj DRY shampoo nanesite s četkicom za šminku direktno na korijen kose!

Aru prah bez kakaa isto funkcionira i za tamniju kosu, samo ga je potrebno dobro utrljati!

42. GEL ZA SUHO PRANJE RUKU



Jedan jednostavan, ali koristan recept koji će ovih dana svima dobro doći.

Gel za suho pranje ruku nije zamjena za sapun i vodu, ali je odličan za brzinsku sanitizaciju ruku između pranja.

Potrebno:

- 2/3 aloe vera gela
- 2 kapsule E vitamina
- 1 žličica glicerina
- 1/3 alkohola 70%
- 10 kapi Thievesa
- 10 kapi Peperminta

Sve sastojke stavite u bočicu na pumpicu i dobro promućkajte.

43. AFTER SUN GEL



Za ljeto kada smo više sati na suncu i izloženi smo mogućnosti crvenila kože (čak i uz korištenje krema sa zaštitnim faktorom) evo recepta za umirujući gel za kožu nakon tuširanja. Odmah se upija i nije mastan. Koža bude mekana, glatka i mirisna.

U malu, praznu staklenku
(od pekmeza recimo)

Dodajte:

- 3 jušne žlice čistog Aloe Vera gela
 - 15 kapi ulja Lavande
 - 15 kapi ulja Peperminta
- (ovo bih izostavila ako bi gel koristili na djeci)

Dobro promiješajte i zatvorite staklenku.
Ako želite dodatni cool osjećaj, staklenku pohranite u hladnjak.

44. KREMA ZA BRIJANJE



Brijanje je uvijek m uka, još ako krema ima onaj specifičan nemiris onda je brijanje sve samo ne ugodno iskustvo.

Ali, zato je tu jedan recept koji je i funkcionalan i zdrav, a uz to njeguje i hrani kožu i ne treba vam nikakva krema nakon brijanja jer u ovoj kremi se nalaze sve divote koje će zamijeniti cijelu rutinu nakon brijanja.

Potrebno:

- 1/3 šalice shea maslaca
 - 1/3 šalice kokosovog ulja
 - 1/4 šalice jojobinog ili bademovog ulja
 - 5 kapi Copaibe
 - 5 kapi Tamjana ili Lavande
-

Otopite shea maslac i kokosovo ulje na pari. Maknite sa izvora topline kad se otope i dodajte jojobino ili bademovo ulje. Pustite da se malo ohladi pa dodajte eterična ulja. Ostavite da se ohladi do kraja (može i u hladnjaku). Zatim trebate miksati dok ne dobijete konzistenciju frostinga za torte. Po želji dodajte jednu kapsulu E vitamina.

45. UNIVERZALNO SREDSTVO ZA ČIŠĆENJE



Čišćenje s rukavicama nikad nije zabavno, osobito ako vam još mirisi uđu u usta pa krenete ono poznato kašljanje. Kemikalije s kojima čistimo utječu na nas i kada skinemo rukavice, a i na prirodu oko nas. Zato je definitivno poželjno koristiti što prirodnija sredstva za čišćenje. Ako još nemate Thieves Cleaner - proizvod savršen za čišćenje, a potpuno prirodan, evo recepta kako čistiti samo sa eteričnim uljima koja su stigla sa vašim Starterom !

Potrebno:

- 1 staklena boca od 0,5L
 - alkoholni ocat kastilni
 - sapun
 - 10 kapi limuna
 - 20 kapi Purificationa
 - 10 kapi Thievesa
 - destilirana voda
-

Pola boce napunite alkoholnim octom, dodajte žlicu tekućeg kastilnog sapuna i eterična ulja. Ostalo dopunite destiliranom vodom i protresite prije upotrebe.

46. PARFEM



Parfem s eteričnim uljima izrazito je jednostavno za napraviti i na taj način ćete ukloniti još jednu štetnu stvar iz vaše svakodnevne rutine.

Stress Away je već sam po sebi poput parfema, dovoljno je da stavite roler nastavak na njega i imate parfem.

Ali možete se i poigrati i napraviti svoj!

Ukratko, svi parfemi sastoje se od tri note:

Vršne note parfema oslobađaju se odmah nakon nanošenja parfema i brzo isparavaju, u Starteru su to Limun i Thieves zbog cimeta.

Srednja nota parfema (ili srce parfema) u sebi sadrži blaže i ugodnije mirise. Najčešće se radi o cvjetnim notama koji se oslobađaju s vremenom - u Starteru bi to bio R.C. zbog Eukaliptusa, Lavanda i Pepermint.

Dominirajuća nota parfema – bazna ili glavna nota najduže se zadržava na koži, a čine je snažni mirisi – Copaiba, Tamjan ili Thieves u ovom slučaju zbog klinčića.

Prilikom odabira
eteričnih ulja
za svoj parfem,
počnite sa baznom
notom, „omekšajte“
ju srednjom notom i
završite s najdražom
notom koja ostavlja
pozitivan prvi dojam.



Kako napraviti svoj parfem?

Potrebno:

- roller bočica od 10 ml
- bazno ulje
(npr. bademovo ili kokosovo ulje)
- jedno ulje bazne note parfema
- jedno ulje srednje note parfema
- jedno ulje visoke note parfema

Dodajte po 10 kapi odabranih eteričnih ulja u
svoju roll-on bočicu te je do vrha napunite
s baznim uljem.

Stavite roller čep i voila!

Upravo ste napravili svoj custom made
100% prirodni parfem !

47. SERUM ZA NOKTE I OKOLNU KOŽICU



Ovo je jako jednostavan recept koji će vam pomoći brinuti o noktima i ojačati ih, ali i pomoći sa onom nezgodnom kožicom oko njih!

U malu staklenu bočicu od 30 ml dodajte:

- 6 kapi Lavande
 - 6 kapi Tamjana
 - 2 kapsule E vitamina
 - 30-ak ml jojobinog ili avokadovog ulja
-

U bočicu dodajte eterična ulja, razrežite kapsule E vitamina i istisnite ih u bočicu. Ostatak napunite baznim uljem, zatvorite bočicu i dobro promućkajte.

Za korištenje - nakapajte nekoliko kapi na vatu i razmažite po noktima i kožici oko njih.

48. SKIDAČ LAKA ZA NOKTE



Aceton i ostale formule za skidanje laka mogu biti izrazito problematične jer sadrže razno razne kemikalije koje mogu utjecati na naše sveukupno zdravlje, uključujući disanje i reproduktivne organe.

Ovaj recept lako je za napraviti, djeluje, a puno je sigurniji!

Potrebno:

- 60 ml jabučnog ili alkoholnog octa
- 5 kapi Limuna
- 5 kapi ulja Purification

Pomiješajte zajedno u bočici, stavite na vatru i skinite lak kao što bi i s acetonom!

Fora, zar ne?

49. MASAŽNO VIŠENAMJENSKO ULJE



Kakva masažna ulja ili ulja za tijelo volite?
Ona koja opuštaju? Ublažavaju napetosti?
Umiruju?

Kakva god da volite, možete ih napraviti
pomoću ulja iz Starter Seta!

Treba vam samo bazno ulje po želji i eterična ulja.
Na 30 ml baznog ulja ide cca 15 kapi
eteričnih ulja sveukupno.

Za opuštanje mišića dodajte:

Blue Relief i
Pepermint

Za masažu prije spavanja:

Stress Away i
Lavandu

Za pomoć s celulitom:

Limun i
Lavandu

(preporučljivo u baznom ulju jojobe)

Mogućnosti ima koliko želite,
sretno i ugodno isprobavanje!

50. ULJE ZA DJEČJU KOŽU



Za njegu dječje kože u 10 ml bademovog ulja dodajte odgovarajući broj kapi Copaibe i Lavande, ovisno o njihovoj dobi.

51. LANOLINSKA KREMA

Lanolinsku kremu za guzu i kožu lako je napraviti kući.

Potrebno:

- 20g lanolina
 - 20ml bademovog ulja
 - 4 kapi Copaibe
 - 50ml hidrolata lavande
-

U posudicu izmješajte lanolin, bademovo ulje i Copaibu, zatim malo po malo dodajte hidrolat uz konstantno mješanje.

U mužaru će vam biti najlakše za napraviti, ali ako ga nemate šalica i žličica će biti dovoljne.

52. SPREJ ZA VRTIĆ



Ako su i vama uši noćna mora,
ovaj sprej morate napraviti.

U bočicu od 30ml stavite 15 kapi Lavande i 10
kapi Purificationa, a ostatak napunite
destiliranom vodom.

Prije odlaska u vrtić promućkajte bočicu i
pošpricajte malo po kosi.

Par kapi istih ulja možete staviti u šampon
kojeg koristite za djecu.

53. ULJE ZA BEBINO TJEME

Za čišćenje tjemena kod beba starijih od 2
mjeseca, možete staviti 10ml bademovog ulja i 1
kap limuna.

Nanesite na kosu i ostavite neko vrijeme.
Nakon toga bebi kosu nježno početakajte
mekom četkom i operite nježnim šamponom.

54. ROLER ZA IMUNITET



U roll-on bočicu od 10 ml dodajte:

- 1 kap Purificationa
- 1 kap Tamjana
- 1 kap Limuna
- 1 kap Naranče

Ostatak napunite brzoupijajućim baznim uljem poput V6, jojobinog, lješnjakovog ili frakcioniranog kokosovog.

55. ROLER ZA KONCENTRACIJU

U roll-on bočicu od 10 ml dodajte:

- 1 kap Peperminta
- 1 kap Stress Away
- 1 kap Limuna
- 1 kap Copaibe

Ostatak napunite brzoupijajućim baznim uljem poput V6, jojobinog, lješnjakovog ili frakcioniranog kokosovog.

I to je to!

Nadam se da će
vam ova knjižica služiti!



Ako imate nekih pitanja ili nejasnoća
- tu sam za vas.

Uživajte u pretvaranju svojeg doma
u sigurnu, prirodnu oazu!

Recepti su preuzeti iz:

FB grupa:

**Drops of Joy
Life in Harmony**

YouTube kanala:

Silvija Žalac

i sa

Pinteresta.