



Zrinka_healthcorner



DOBRODOŠLI!

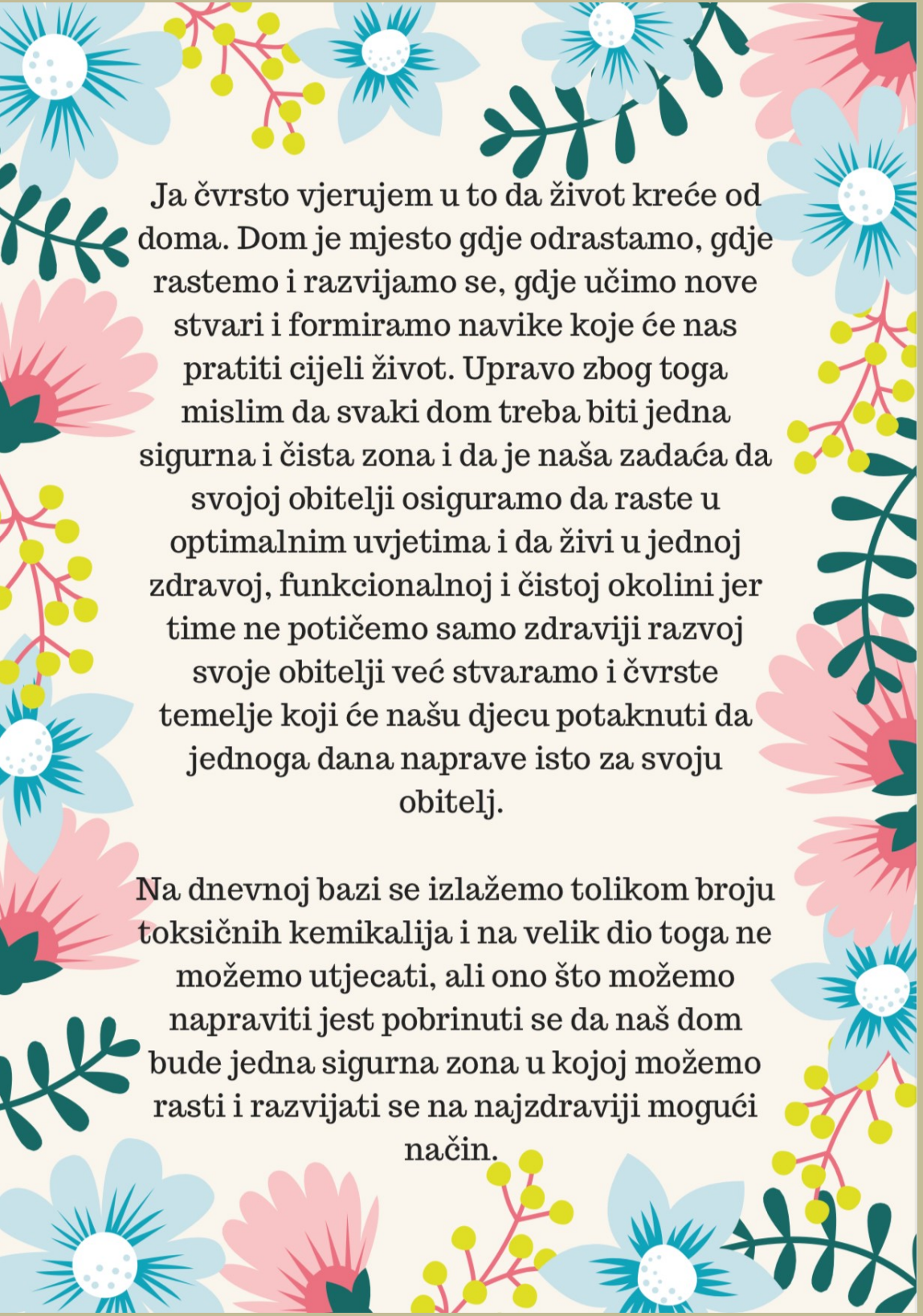
Hej! Na početku ovog predivnog putovanja, moram ti reći koliko sam sretna, uzbuđena i zahvala što mogu voditi tebe i tvoju obitelj na putu prema sretnijem i zdravijem načinu života.

Sada kada već imaš svoj Premium Starter Kit, želim ti pomoći da zaroniš malo dublje u svijet Young Living-a i da uz pomoć ovog vodiča i našeg Essential Rewards programa riješiš svoj dom suvišnih kemikalija i okreneš jednu novu stranicu u svom životu.

U ova tri mjeseca također ćeš skupljati bodove za svaku narudžbu koje ćeš kasnije moći iskoristiti za besplatne proizvode.

A sad krenimo s jednim malim podsjetnikom na to zašto je ovo toliko važno.

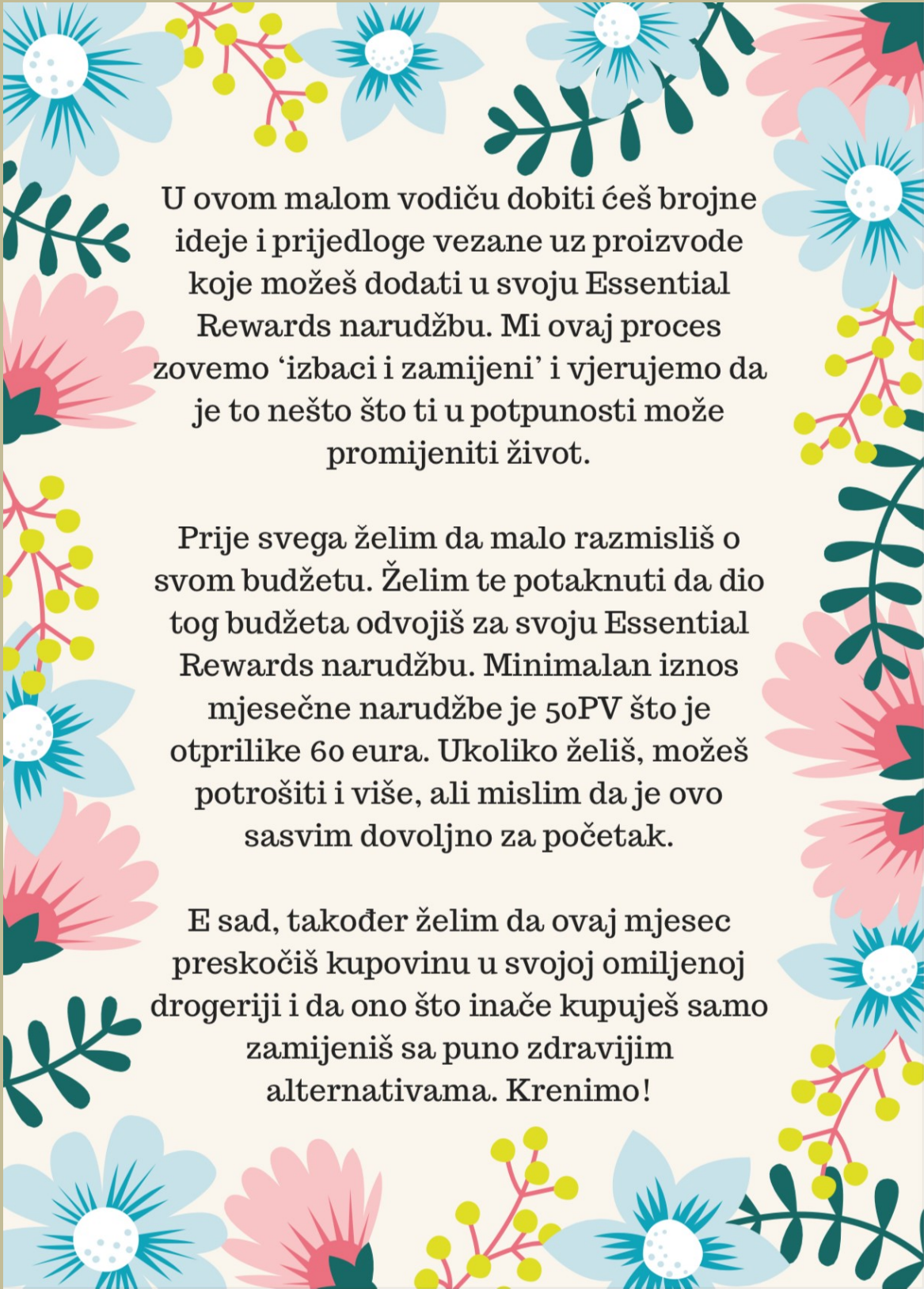




Ja čvrsto vjerujem u to da život kreće od doma. Dom je mjesto gdje odrastamo, gdje rastemo i razvijamo se, gdje učimo nove stvari i formiramo navike koje će nas pratiti cijeli život. Upravo zbog toga mislim da svaki dom treba biti jedna sigurna i čista zona i da je naša zadaća da svojoj obitelji osiguramo da raste u optimalnim uvjetima i da živi u jednoj zdravoj, funkcionalnoj i čistoj okolini jer time ne potičemo samo zdraviji razvoj svoje obitelji već stvaramo i čvrste temelje koji će našu djecu potaknuti da jednoga dana naprave isto za svoju obitelj.

Na dnevnoj bazi se izlažemo tolikom broju toksičnih kemikalija i na velik dio toga ne možemo utjecati, ali ono što možemo napraviti jest pobrinuti se da naš dom bude jedna sigurna zona u kojoj možemo rasti i razvijati se na najzdraviji mogući način.





U ovom malom vodiču dobiti ćeš brojne ideje i prijedloge vezane uz proizvode koje možeš dodati u svoju Essential Rewards narudžbu. Mi ovaj proces zovemo 'izbaci i zamijeni' i vjerujemo da je to nešto što ti u potpunosti može promijeniti život.

Prije svega želim da malo razmisliš o svom budžetu. Želim te potaknuti da dio tog budžeta odvojiš za svoju Essential Rewards narudžbu. Minimalan iznos mjesečne narudžbe je 50PV što je otprilike 60 eura. Ukoliko želiš, možeš potrošiti i više, ali mislim da je ovo sasvim dovoljno za početak.

E sad, također želim da ovaj mjesec preskočiš kupovinu u svojoj omiljenoj drogeriji i da ono što inače kupuješ samo zamijeniš sa puno zdravijim alternativama. Krenimo!



MJESEC PRVI

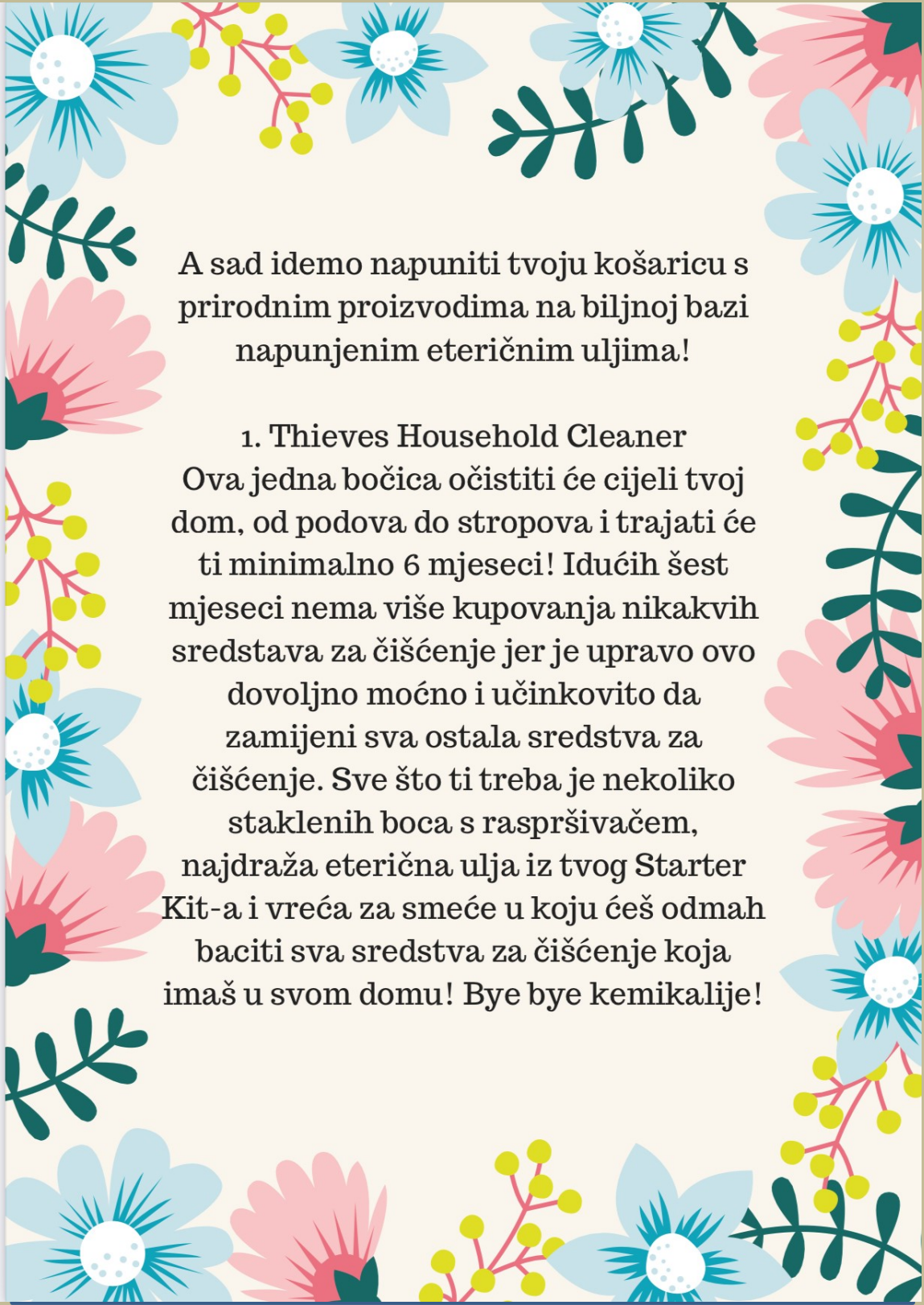
Dobrodošli u svoj prvi mjesec na Essential Rewards programu! Ovaj mjesec ćemo zajedno napraviti velike promjene i drastično pojednostavniti tvoju rutinu čišćenja!

Od ovog mjeseca nema više toksičnih kemikalija, bezbroj sredstava za čišćenje ispod umivaonika, čišćenja s rukavicama i udisanja kemikalija. Okrećemo novu stranicu!

Za početak, želim da napraviš svoju prvu ER narudžbu. Ulogiraj se u svoj YL account i klikni pod 'Essential Rewards'. Zatim slijedi nekoliko jednostavnih koraka i složi svoju prvu narudžbu na način da dodaš neke od ovih proizvoda.

Ukoliko trebaš pomoć, uvijek mi se možeš javiti!





A sad idemo napuniti tvoju košaricu s prirodnim proizvodima na biljnoj bazi napunjenim eteričnim uljima!

1. Thieves Household Cleaner

Ova jedna bočica očistiti će cijeli tvoj dom, od podova do stropova i trajati će ti minimalno 6 mjeseci! Idućih šest mjeseci nema više kupovanja nikakvih sredstava za čišćenje jer je upravo ovo dovoljno moćno i učinkovito da zamijeni sva ostala sredstva za čišćenje. Sve što ti treba je nekoliko staklenih boca s raspršivačem, najdraža eterična ulja iz tvog Starter Kit-a i vreća za smeće u koju ćeš odmah baciti sva sredstva za čišćenje koja imaš u svom domu! Bye bye kemikalije!



2. Thieves Dish Soap

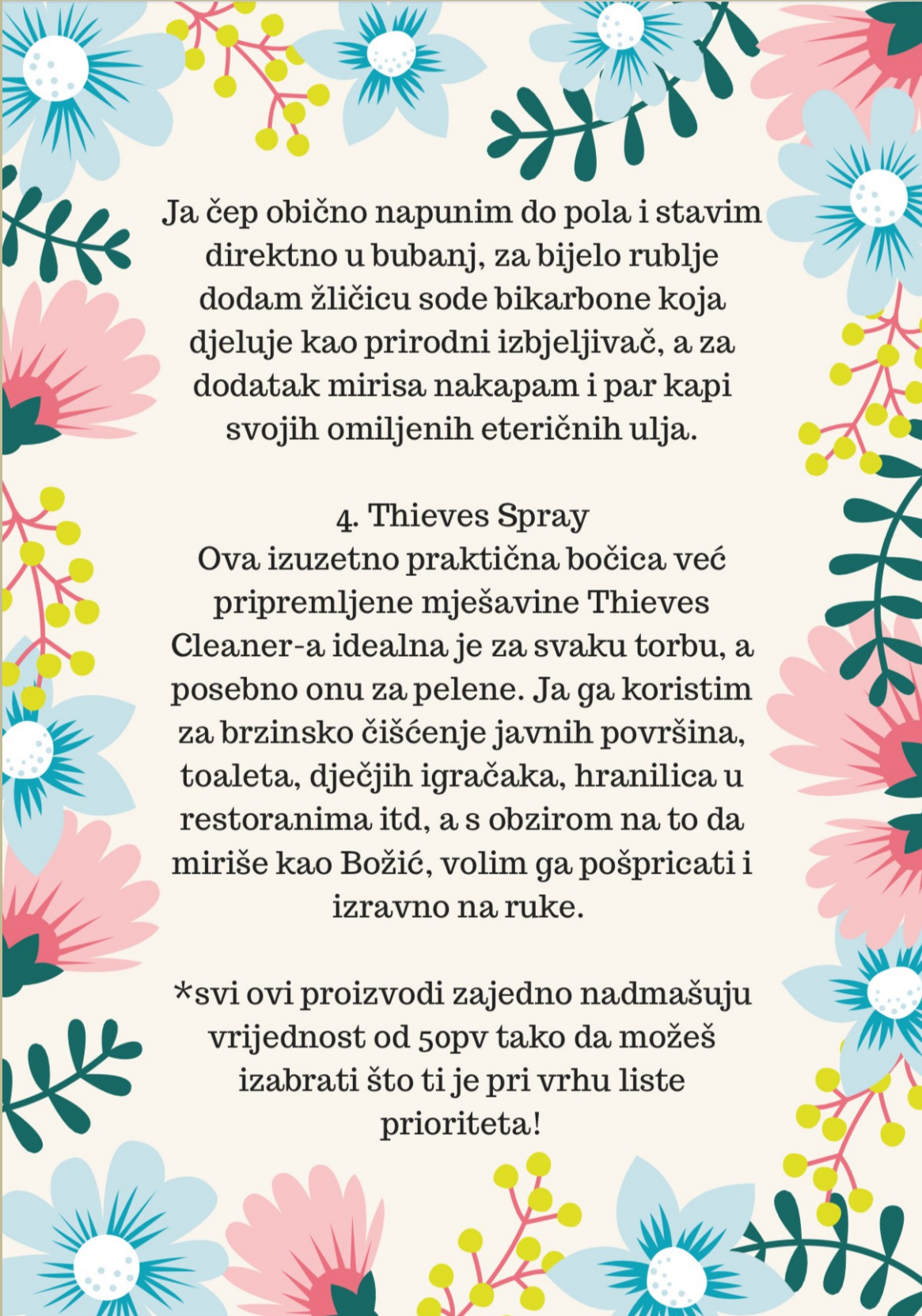
Najsigurnija opcija za pranje posuđa!
Ja ga volim razrijediti s vodom da mi
duže traje i dodati nekoliko kapi
eteričnog ulja limuna koje djeluje kao
prirodni odmašćivač!

3. Thieves Laundry Soap

Znaš li da su deterdženti za rublje jedan
od glavnih izvora toksičnih kemikalija
u tvom domu? Brojna istraživanja su
pokazala da su neki od aktivnih
sastojaka koji se nalaze u popularnim
deterdžentima karcinogeni i mogu
prouzročiti disbalans hormona. To je
definitivno nešto što ne želimo stavljati
u svoje tijelo preko odjeće koju nosimo.

Thieves deterdžent je 6x
koncentriraniji od ostalih i jedno
pakiranje zaista dugo traje.





Ja čep obično napunim do pola i stavim direktno u bubanj, za bijelo rublje dodam žličicu sode bikarbone koja djeluje kao prirodni izbjeljivač, a za dodatak mirisa nakapam i par kapi svojih omiljenih eteričnih ulja.

4. Thieves Spray

Ova izuzetno praktična bočica već pripremljene mješavine Thieves Cleaner-a idealna je za svaku torbu, a posebno onu za pelene. Ja ga koristim za brzinsko čišćenje javnih površina, toaleta, dječjih igračaka, hranilica u restoranima itd, a s obzirom na to da miriše kao Božić, volim ga pošpricati i izravno na ruke.

*svi ovi proizvodi zajedno nadmašuju vrijednost od 50pv tako da možeš izabrati što ti je pri vrhu liste prioriteta!



MJESEC DRUGI

Ovaj mjesec pokazati ću ti kako se možeš riješiti proizvoda prepunih kemikalija koje koristiš na dnevnoj bazi u obliku proizvoda za osobnu njegu. Znaš li da prosječna žena unese u svoj organizam čak 80 različitih kemikalija već prije doručka? Ja sam se šokirala kad sam prvi put pročitala tu rečenicu. A ako se pitaš odakle dolaze te kemikalije odgovor su proizvodi koje koristiš na dnevnoj bazi u pripremi za početak svog dana. Pa krenimo onda s zamjenom tih proizvoda kako bi svoje tijelo punili puno zdravijim sastojcima!

1. Thieves Foaming Handsoap

Ovaj pjenušavi sapun za ruke predivno miriše, a dovoljno je nježan da ga možeš koristiti i za čišćenje lica. Ja držim jedan u tušu, jedan na umivaoniku i jedan u kuhinji! Super je znati da nečim tako banalnim kao što je pranje ruku zapravo radiš na imunitetu!



2. Thieves Pasta za zube

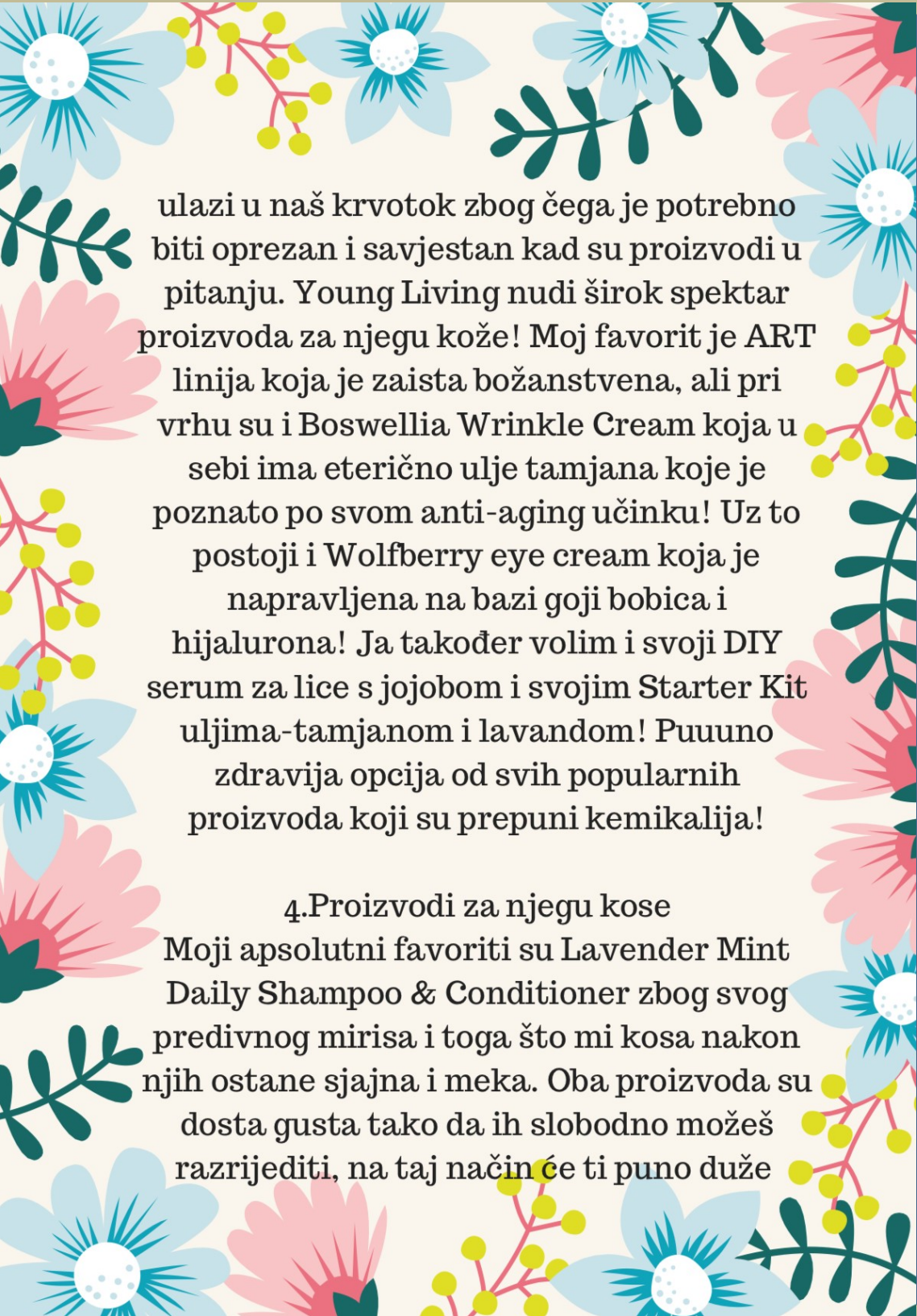
Ova pasta za zube na biljnoj bazi u sebi ima eterična ulja i toliko je dobra da ćete poželjeti prati zube sto puta dnevno. Postoje dvije- Aromabright koja je više kremaste konzistencije, ima okus po Thieves-u i definitivno je drugačija od uobičajenih pasta za zube dok je druga, Dentarome, više nalik pastama na koje smo navikli. U sebi ima eterično ulje pepermintaa i moj je osobni favorit. Na svoju četkicu za zube možeš dodati i kap eteričnog ulja naranče koje djeluje kao prirodni izbjeljivač!

Još neki favoriti za oralnu higijenu:
Thieves dental floss & Thieves
Mouthwash!

3. Proizvodi za njegu kože

Koža je naš najveći organ i sve što stavljamo na nju se automatski upija i



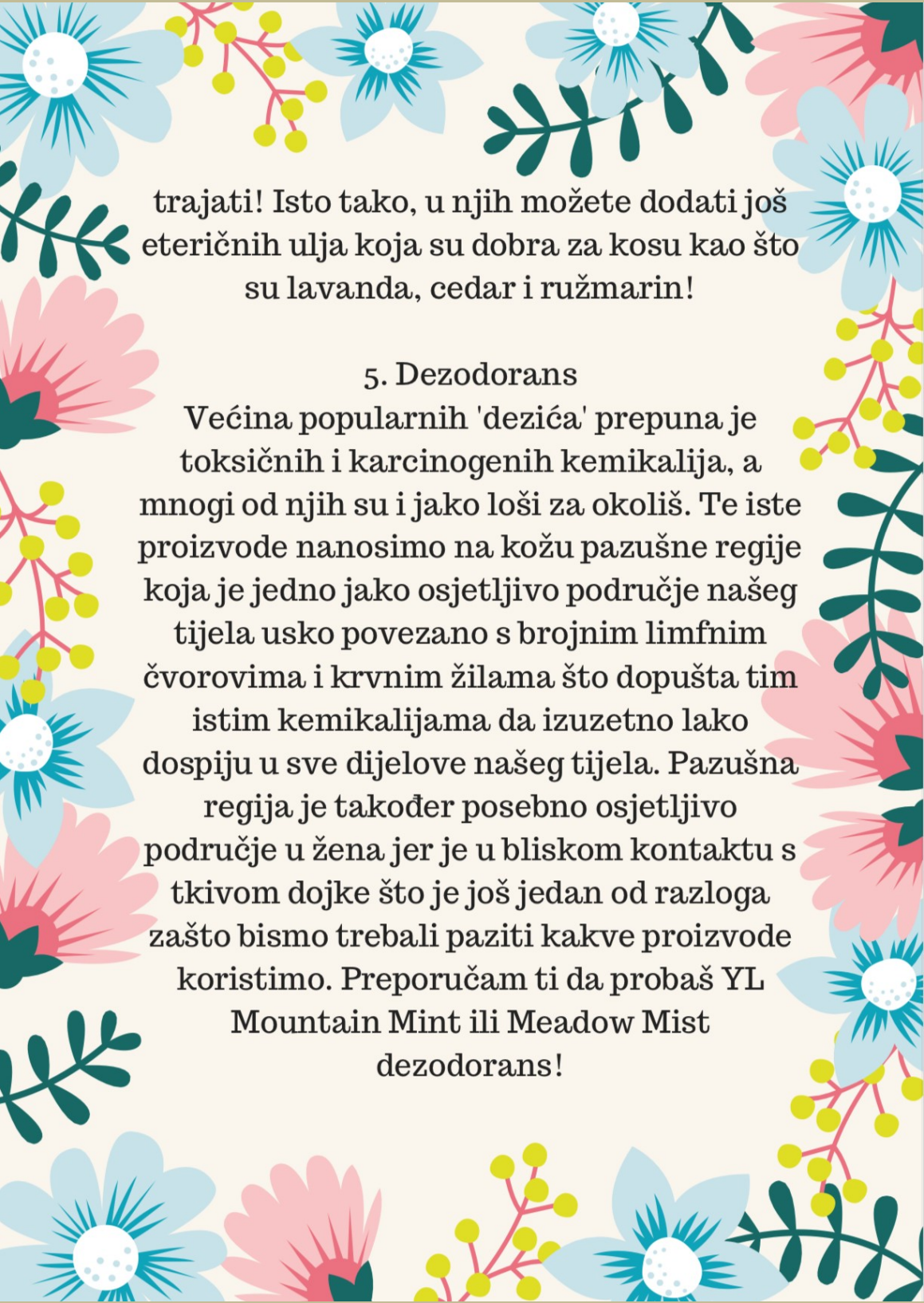


ulazi u naš krvotok zbog čega je potrebno biti oprezan i savjestan kad su proizvodi u pitanju. Young Living nudi širok spektar proizvoda za njegu kože! Moj favorit je ART linija koja je zaista božanstvena, ali pri vrhu su i Boswellia Wrinkle Cream koja u sebi ima eterično ulje tamjana koje je poznato po svom anti-aging učinku! Uz to postoji i Wolfberry eye cream koja je napravljena na bazi goji bobica i hijalurona! Ja također volim i svoji DIY serum za lice s jojobom i svojim Starter Kit uljima-tamjanom i lavandom! Puuuno zdravija opcija od svih popularnih proizvoda koji su prepuni kemikalija!

4.Proizvodi za njegu kose

Moji apsolutni favoriti su Lavender Mint Daily Shampoo & Conditioner zbog svog predivnog mirisa i toga što mi kosa nakon njih ostane sjajna i meka. Oba proizvoda su dosta gusta tako da ih slobodno možeš razrijediti, na taj način će ti puno duže





trajati! Isto tako, u njih možete dodati još eteričnih ulja koja su dobra za kosu kao što su lavanda, cedar i ružmarin!

5. Dezodorans

Većina popularnih 'dezića' prepuna je toksičnih i karcinogenih kemikalija, a mnogi od njih su i jako loši za okoliš. Te iste proizvode nanosimo na kožu pazušne regije koja je jedno jako osjetljivo područje našeg tijela usko povezano s brojnim limfnim čvorovima i krvnim žilama što dopušta tim istim kemikalijama da izuzetno lako dospiju u sve dijelove našeg tijela. Pazušna regija je također posebno osjetljivo područje u žena jer je u bliskom kontaktu s tkivom dojke što je još jedan od razloga zašto bismo trebali paziti kakve proizvode koristimo. Preporučam ti da probaš YL Mountain Mint ili Meadow Mist dezodorans!



6. Šminka

Zamjenti šminku za prirodniju opciju je za mene bila svakako jedna od težih odluka jer mi mineralna šminka nikada nije izgledala primamljivo niti mi je djelovala učinkovito. Unatoč tome, odlučila sam isprobati Savvy Minerals šminku i malo je reći da sam ostala oduševljena! Ova šminka u sebi nema talka, bizmuta, sulfata, petrokemikalija, umjetnih boja i mirisa te sintetičkih fillera koji su sastavni dio šminke većine poznatih brendova. Ostaje postojana cijeli dan, boje su predivne i budući da se radi o šminki bez nano čestica, ne upija se već 'sjedi' na površini kože. Ja koristim njihov puder, rumenilo, bronzer, misting spray, sjenila, multitasker i tuš! Sve ih toplo preporučam!



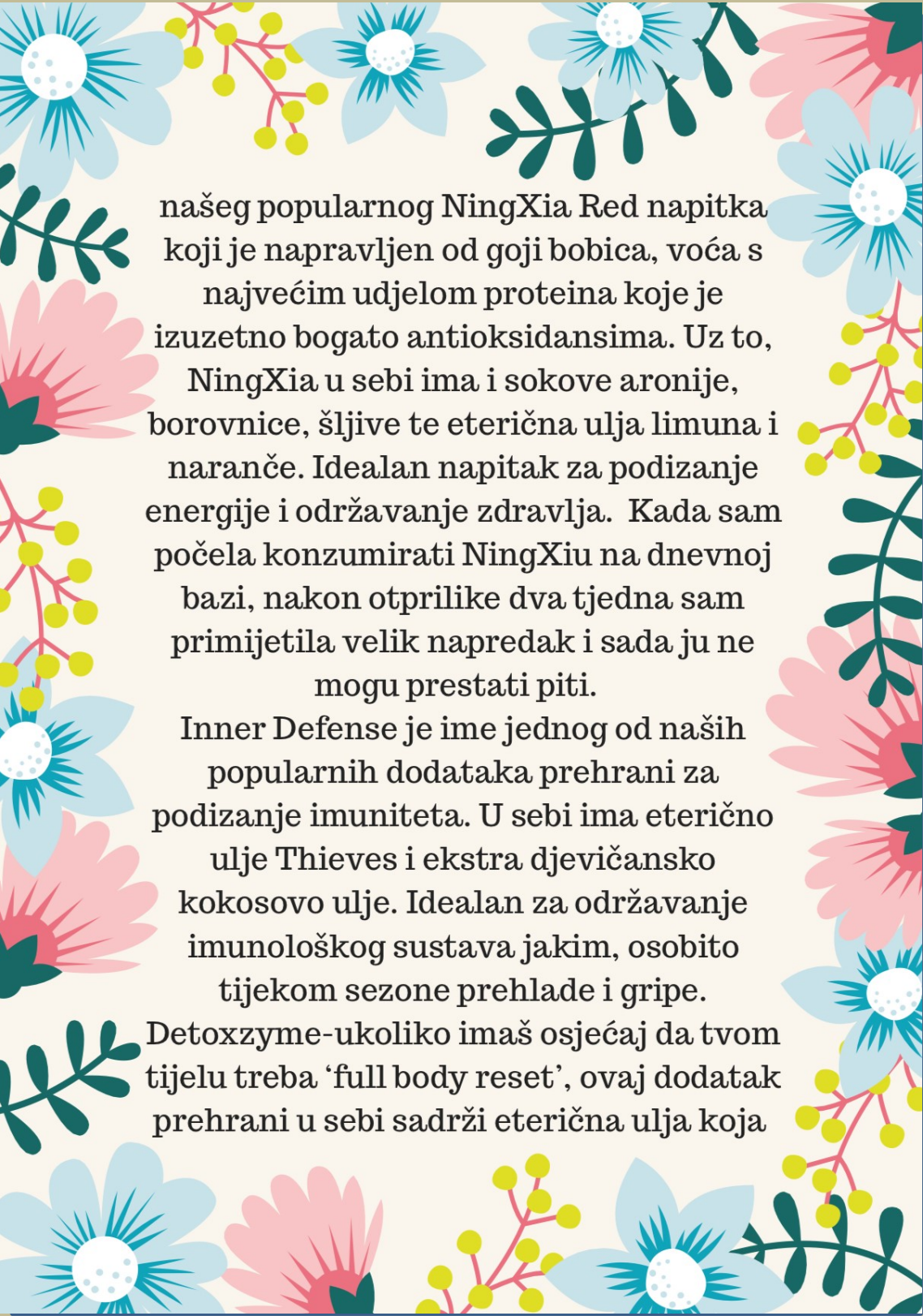
MJESEC TREĆI

Stigli smo i do trećeg mjeseca na Essential Rewards programu! Trenutno si u fazi kada je velik broj kemikalija već napustio tvoj dom i uživaš u ovom novom, zdravijem i prirodnijem načinu života! Ovaj mjesec zaroniti ćemo malo dublje u načine na koje se možeš pobrinuti za sebe i svoje tijelo na prirodan način, osobito u vrijeme kada se javi neka specifična potreba. Krenimo!

Dodaci prehrani

Koristiš li vitamine ili slične dodatke prehrani za podizanje energije ili imuniteta? Znaš li da je većina tih proizvoda prepuna sintetičkih tvari kao i kemikalija koje ne želimo unositi u svoje tijelo? Young Living ima cijelu liniju dodataka prehrani baziranu na eteričnim uljima koji su puno zdravija, učinkovitija i prirodnija opcija. Uz to, u tvom Starter Kit-u nalaze se i dva paketića



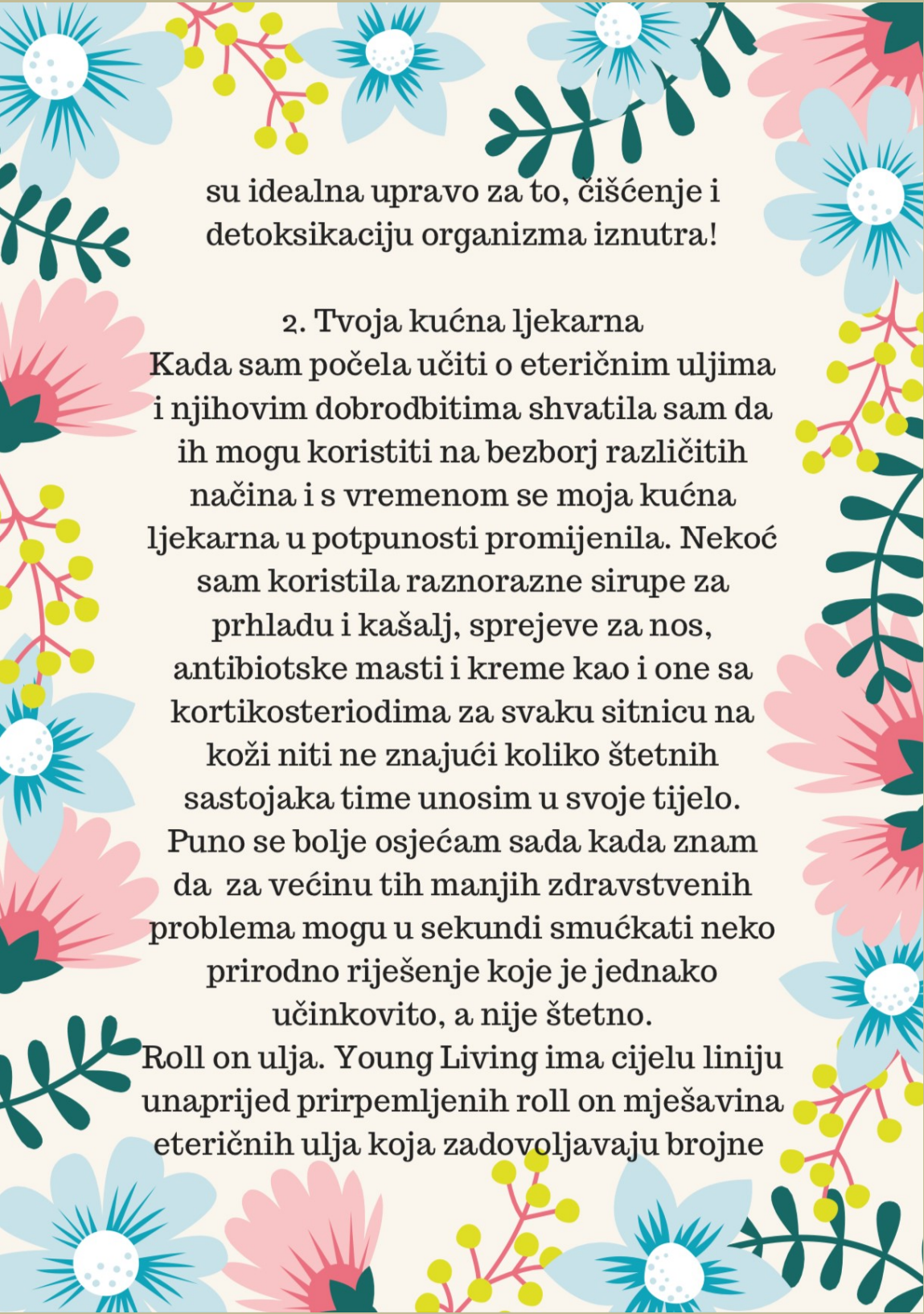


našeg popularnog NingXia Red napitka koji je napravljen od goji bobica, voća s najvećim udjelom proteina koje je izuzetno bogato antioksidansima. Uz to, NingXia u sebi ima i sokove aronije, borovnice, šljive te eterična ulja limuna i naranče. Idealan napitak za podizanje energije i održavanje zdravlja. Kada sam počela konzumirati NingXiu na dnevnoj bazi, nakon otprilike dva tjedna sam primijetila velik napredak i sada ju ne mogu prestati piti.

Inner Defense je ime jednog od naših popularnih dodataka prehrani za podizanje imuniteta. U sebi ima eterično ulje Thieves i ekstra djevičansko kokosovo ulje. Idealan za održavanje imunološkog sustava jakim, osobito tijekom sezone prehlade i gripe.

Detoxzyme-ukoliko imaš osjećaj da tvom tijelu treba 'full body reset', ovaj dodatak prehrani u sebi sadrži eterična ulja koja





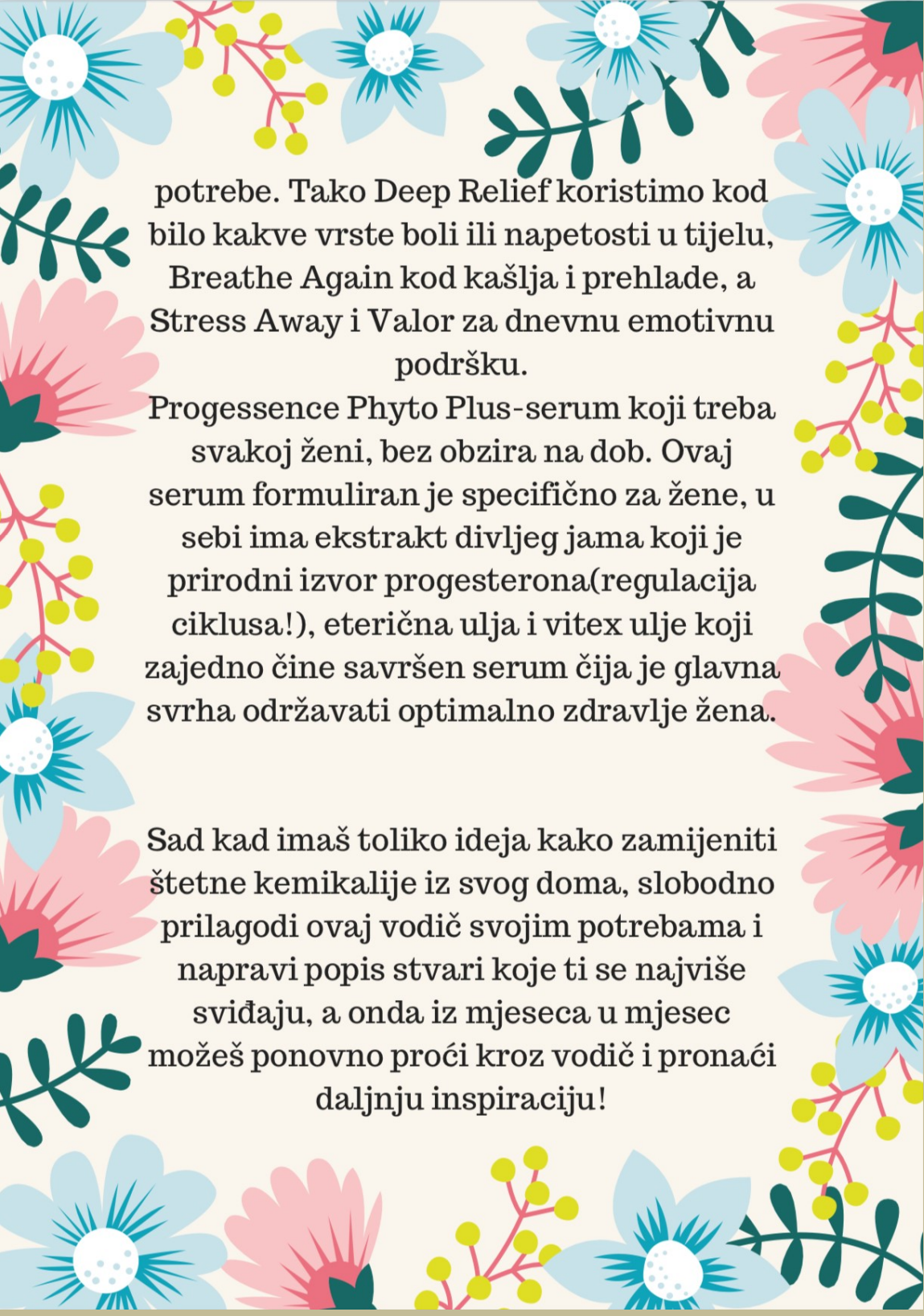
su idealna upravo za to, čišćenje i
detoksikaciju organizma iznutra!

2. Tvoja kućna ljekarna

Kada sam počela učiti o eteričnim uljima i njihovim dobrobitima shvatila sam da ih mogu koristiti na bezbroj različitih načina i s vremenom se moja kućna ljekarna u potpunosti promijenila. Nekoć sam koristila raznorazne sirupe za prhladu i kašalj, sprejeve za nos, antibiotske masti i kreme kao i one sa kortikosteriodima za svaku sitnicu na koži niti ne znajući koliko štetnih sastojaka time unosim u svoje tijelo. Puno se bolje osjećam sada kada znam da za većinu tih manjih zdravstvenih problema mogu u sekundi smućkati neko prirodno rješenje koje je jednako učinkovito, a nije štetno.

Roll on ulja. Young Living ima cijelu liniju unaprijed pripremljenih roll on mješavina eteričnih ulja koja zadovoljavaju brojne





potrebe. Tako Deep Relief koristimo kod bilo kakve vrste boli ili napetosti u tijelu, Breathe Again kod kašlja i prehlade, a Stress Away i Valor za dnevnu emotivnu podršku.

Progressence Phyto Plus-serum koji treba svakoj ženi, bez obzira na dob. Ovaj serum formuliran je specifično za žene, u sebi ima ekstrakt divljeg jama koji je prirodni izvor progesterona (regulacija ciklusa!), eterična ulja i vitex ulje koji zajedno čine savršen serum čija je glavna svrha održavati optimalno zdravlje žena.

Sad kad imaš toliko ideja kako zamijeniti štetne kemikalije iz svog doma, slobodno prilagodi ovaj vodič svojim potrebama i napravi popis stvari koje ti se najviše sviđaju, a onda iz mjeseca u mjesec možeš ponovno proći kroz vodič i pronaći daljnju inspiraciju!



BEBE I DJECA

S obzirom na to da su mnoge od vas majke, odlučila sam dodati ovom vodiču jedan poseban dio vezan uz bebe i djecu jer je upravo briga o mojoj djeci na prirodan način ono što me najviše veseli.

Majčinstvo je za mene iskustvo koje mi je u potpunosti otvorilo oči i natjeralo me da shvatim koliko su naša djeca zapravo izložena toksičnim kemikalijama i to u jednom tako osjetljivom razdoblju intenzivnog rasta i razvoja.

Kada sam počela detaljnije proučavati sastojke proizvoda koje sam koristila za svoju djecu, šokirala sam se koliko štetnih sastojaka imaju u sebi i odlučila sam ih zamijeniti zdravijim i čistim alternativama.

Zadovoljstvo mi je sa svim mamama podijeliti svoje najdraže proizvode za bebe i djecu i dati vam nove ideje za vaše ER narudžbe.



1. Seedlings linija proizvoda

Young Living-ova Seedlings linija uključuje širok spektar proizvoda izrađenih od umirujućih i prirodnih formula baziranih na eteričnim uljima sigurnim za korištenje na bebama. Ova linija u sebi nema nikakvih štetnih kemikalija te vam na taj način omogućuje da se na siguran i nježan način brinete za svoje bebe.

S proizvodima na bazi eteričnih ulja doziranim od strane stručnjaka i prilagođenim bebama zaista možete uživati u njegovanju svoje bebe na prirodan način. Moji najdraži proizvodi kao i oni koje bih svima preporučila su Seedlings Baby Wash(kupka i šampon), Seedlings Baby Wipes, Seedlings Diaper Rash Cream(koristim ju za bilo kakve promjene na koži i izvrsna je!) te Seedlings Baby Oil!

2. KidScents linija proizvoda

Od malih nogu pa sve do tinejđerskih





godina, ova linija proizvoda izvrsna je za poticanje i održavanje zdravlja vaše djece, a dolazi u obliku šitokog spektra proizvoda koji su vrlo brzo postali sastavni dio našeg kućanstva. Među favoritima su svakako unaprijed razrijeđena ulja iz te linije-Owie za bilo kakve bolne promjene na koži, TummyGize za bilo kakve probavne smetnje i GeneYus za poticanje koncentracije!

Obožavamo i KidScents pastu za zube i KidScents shampoo!

Drage mame, budite oprezne s proizvodima koje koristite na svojoj djeci. Naša je zadaća da ih zaštitimo od štetnih utjecaja okoline i osiguramo im da se razvijaju i rastu u sigurnoj i čistoj okolini. Znam da majčinstvo ponkead može biti zahtjevno, ali otvorenost prema usvajanju novih znanja nam zaista može pomoći da se osjećamo bolje jer kada znamo bolje, radimo bolje!



Hvala!

Za kraj, htjela bih se još jednom zahvaliti na ukazanom povjerenju. Zaista mi puno znači to što te mogu voditi na ovom predivnom putovanju prema zdravijem i sretnijem načinu života.

Ovaj vodič napravila sam u nadi da inspirira ljude i potakne ih da naprave taj prvi korak i jednu pozitivnu promjenu u svom životu!

U slučaju bilo kakvih pitanja ili nejasnoća, uvijek mi se možeš javiti~

