

VODIČ ZA POČETNIKE



Young Living

eterična ulja



korištenje YL ulja



Young Living ulja su 100% čista terapijska ulja proizvedena prema najvišim standardima kvalitete. Kao takva, mogu imati značajan učinak na naše tijelo te ih stoga treba koristiti s oprezom.

Kada dobijete svoj Starter Kit, otvorite svaku bočicu i pomirišite ulja kako biste dopustili vašem tijelu da ih upozna. Prirodni mirisi se po mnogočemu razlikuju od onih sintetičkih što ćete vrlo brzo i sami zaključiti.

Young Living eterična ulja preporučujemo koristiti na dva načina: difuzoru i direktnom primjenom na koži.

Difuzor ćete koristiti tako da ga napunite destiliranom vodom do označene linije i dodate svega par kapi ulja. Za početak preporučamo samo 2-3 kapi, a s vremenom tu količinu možete prilagoditi svojim potrebama iako generalno ne preporučujemo više od 6-8 kapi, čak i u najvećim prostorijama. Difuzor ostavite upaljenim otprilike sat vremena, zatim napravite pauzu od sat ili dva te ga ponovno upalite.

S vremenom ga možete ostaviti i da radi duže, ovisno o vašim potrebama.

Ukoliko imate malu bebu, neka količina ulja u difuzoru u prostoriji u kojoj beba boravi ne prelazi više od par kapi (2-3).

Nakon svakog korištenja nije potrebno čistiti difuzor već možete samo dodati novu vodu i nova ulja, ali se preporuča da ga očistite barem jednom u dva tjedna kako biste osigurali njegov optimalan rad.

sigurnosne smjernice

Ako želite ulja koristiti direktnom aplikacijom na koži, važno ih je razrijediti u omjeru koji odgovara dobi osobe na koju ćete ulja aplicirati.

Kao bazno ulje možete koristiti bilo koje biljno ulje - bademovo, kokosovo, jojobu, V6 itd.

Mješavine ulja možete raditi na vlastitom dlanu neposredno prije aplikacije ili ih čuvati u staklenim roll on bočicama ili bočicama sa staklenom kapaljkom. Kao mjeru za razrijeđivanje uzeti ćemo jednu jušnu žlicu što je otprilike 10ml.

Omjeri za razrijeđivanje ovisno o dobi:

- o-12 mjeseci: 1-2 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja
- 12mj-2 godine: 2-3 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja
- 2-4 godine: 3-5 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja
- 4-6 godina: 5-8 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja
- 6-8 godina: 8-10 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja
- 8-12 godina: 10-15 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja
- 12+ godina: do 20 kapi na jednu jušnu žlicu baznog ulja

*napomena: ovo su generalne smjernice koje možete malo prilagoditi. Uvijek se preporučuje krenuti s najmanjom mogućom količinom ulja.

**jedino ulje iz Starter Kit-a koje nije potrebno razrijediti prilikom primjene na odrasloj osobi je Stress Away koji u sebi već ima bazno ulje.

Prilikom prve aplikacije na koži, obavezno napravite takozvani 'patch test' što znači da naneste mješavinu ulja na malo područje kože i pričekate cca 1 minutu da vidite da li će se pojaviti reakcija. Kod djece je ulja najsigurnije primjenjivati na stopalima, ali mogu se koristiti i na ciljnim djelovima tijela(na prsima kod prehlade i kašlja).

sigurnosne smjernice



Eterična ulja na koži možete primjenjivati svakodnevno ili po potrebi, ovisno o kojim se uljima radi.

Eterična ulja za podršku određenim organskim sustavima kao što su ona u R.C. blendu koristite samo kada je to potrebno. Isto vrijedi i za DiGize blend te PanAway.

Thieves za podršku imunološkom sustavu možete koristiti redovito iako se preporučuje napraviti pauzu svakih par tjedana u trajanju od najmanje tjedan dana.

Ulja za emocionalnu podršku, podršku spavanju te ulja u njezi kože i kose možete koristiti svakodnevno.

Važno je krenuti polako i s vremenom vidjeti kako organizam reagira. Mi vam preporučujemo da si kupite nekoliko staklenih roll on bočica i uz pomoć njih složite malu kućnu ljekarnu koju ćete koristiti po potrebi kao i par rollera koje ćete koristiti na dnevnoj bazi za emocionalnu podršku, podršku spavanju i imunitetu.

Recepte za rollere možete pronaći u našim edukacijskim grupama.



Trudnoća

Autori kao što su Ron Guba, Kurt Schnaubelt i Chrissie Wildwood u svojim radovima i istraživanjima ukazali su na to da nema zabilježenih slučajeva u kojima je došlo do nastanka oštećenja ploda, prekida trudnoće ili preuranjenog poroda zbog savjesnog korištenja eteričnih ulja u aromaterapijske svrhe. Ovi autori također ističu da su popularni mitovi kao onaj da se eterična ulja kao što su ulja muškatne kadulje ili ružmarina ne smiju koristiti tijekom trudnoće do samog kraja zbog poticanja kontrakcija zapravo lažni.

Evo koja ulja se preporučuju koristiti s oprezom u trudnoći: -ulja koja sadrže visoke količine fenola, etera i aromatskih aldehida a u tu skupinu spadaju: origano, timijan, klinčić, cimet(cinnamomum camphora), kumin, komorač i zimzelen. Iz ovog možemo zaključiti da bi oprez bio potreban s dva ulja iz Starer Kit-a:

Panaway koji u sebi sadrži eterično ulje zimzelena.

Thieves u sebi sadrži klinčić i cimet. Cimet koji se nalazi u Thievesu nije Cinnamomum camphora već Cinnamomum zeylanicum koji nema poznatu kontraindikaciju za primjenu u trudnoći. Klinčić koji se nalazi u Thievesu je zastupljen u najmanjim količinama u odnosu na druga eterična ulja ovog blenda stoga se smatra da se ne treba u potpunosti izbjegavati već koristiti u umjerenim količinama(u difuzoru 3x tjedno).

*Sve sigurnosne smjernice preuzete su s NAHA.org

Bebe i mala djeca

Prvih 6 tjedana života bebe ne preporučujemo izravan kontakt s eteričnim uljima u visokim koncentracijama. Provjetravajte prostore u kojima difuzor radi kada beba nije u istoj prostoriji i koristite svega kap ili dvije najnježnijih ulja kao što su lavanda i tamjan.

Eterična ulja se kod djece trebaju koristiti s posebnim oprezom i važno je držati ih podalje od njihovog dohvata. U slučaju da dijete proguta eterično ulje, dajte mu mlijeko(min 2%mm) i nemojte inducirati povraćanje. U slučaju kontakta s očima, prebrisati s pamučnom blazinicom koja je natopljena baznim uljem(može i maslinovo). U slučaju kožne iritacije, namazati baznim uljem, neutralnom kremom i obilno isprati hladnom vodom.

Ulja iz Starter Kit-a koja su u potpunosti sigurna za primjenu čak i kod najmlađe djece: **naranča, lavanda, tamjan, kopaiba, limun, Stress Away.**

Kod djece mlađe od dvije godine potreban je oprez prilikom primjene **Peperminta** i **R.C.** blenda radi visoke koncentracije sastavnica kao što su metol i eukaliptol čiji miris može biti preintenzivan.

Kod djece mlađe od dvije godine s oprezom treba koristiti **Thieves, Purification, Digize** (razrijediti u pravilnim omjerima, u difuzor stavljati povremeno u manjim količinama).

PanAway nije primjeren za djecu mlađu od 12 godina.



Kućni ljubimci

Budite umjereni. U blizini životinja nikada ne stavljajte više od par kapi u difuzor. Uvijek se pobrinite da vaš ljubimac može napustiti prostor u kojem radi difuzor.

Eterična ulja vrhunske kvalitete se mogu koristiti u blizini mačaka, ali važno je znati koja bi bilo poželjno izbjegavati i zašto. Mačja jetra je drugačija od ljudske i nedostaju joj enzimi koji su potrebni za razgradnju određenih sastavnica molekula eteričnih ulja-točnije fenola. Iz tog razloga se preporučuje izbjegavanje korištenja ulja bogatih fenolima u istoj prostoriji u kojoj se nalazi vaša mačka.

Popis ulja koja se preporučuje izbjegavati: ulje metvice (pepermint), ulje zimzelena, citrusna ulja(osobito limun), čajevac, borovica, origano, klinčić, cimet, timijan, ylang ylang, eukaliptus. Da li to znači da ta ulja trebate u potpunosti izbaciti iz svog doma? Ne, ali nemojte ih stavljati u difuzor u prostoriji u kojoj se nalazi vaša mačka.

Nije znanstveno dokazano da ijedno od ovih ulja zaista može naštetiti vašoj mački niti su zabilježeni slučajevi u kojima su mačke stradale od opreznog i savjesnog korištenja eteričnih ulja od strane njihovih vlasnika, ali s obzirom da postoje studije koje ukazuju na potencijalne rizike zbog manjka jetrenih enzima, preporučuje ih se izbjegavati.

Promatrajte svoju mačku i kako reagira na određena eterična ulja. S vremenom ćete vidjeti što joj odgovara, što ju možda umiruje, a što ju potakne da napusti prostoriju. I ne zaboravite, vaši ljubimci uvijek moraju imati mogućnost napustiti prostoriju u kojoj radi difuzor.



Kućni ljubimci

Psi nisu osjetljivi kao mačke jer je njihova jetra puno razvijenija i sadrži enzime potrebne za metabolizam svih kemijskih komponenti eteričnih ulja.

Bez obzira na to, eterična ulja u blizini pasa treba koristiti umjereno.

Osim u difuzoru, možete ih koristiti i na koži (najbolje na donju stranu šapica).

Postoje neke studije koje su pokazale korelaciju između smanjenja stupnja anksioznosti i nemira u pasa radi korištenja određenih eteričnih ulja.

Možda je vaš pas nemiran kad je sam? Probajte mu u difuzor staviti kap lavande prije nego što napustite svoj dom. Kada koristite ulja na koži, razrijedite obilno, kao da se radi o maloj bebi i izbjegavajte korištenje eteričnih ulja kod malenih psića.

Ukoliko doma imate akvarij s ribicama, izbjegavajte paliti difuzor u blizini otvorenog akvarija kako kapljice eteričnih ulja ne bi dospjele u vodu. Ribice bi ih na taj način mogle konzumirati što bi za njih moglo biti opasno. Ukoliko imate akvarij koji je zatvoren i filtriran, difuzor možete bezbrižno koristiti.

Ptice su jako osjetljive na eterična ulja i ne preporučuje se korištenje difuzora u njihovoj blizini. Osigurajte da je soba u kojoj se nalazi kavez prozračna i da u njoj nikada nije upaljen difuzor. Isto vrijedi i za reptile.



Difuzor blendovi

osvježenje

limun + purifictaion

razbudi se

peppermint + limun

anti stress

stress away + naranča

slatki snovi

lavanda + tamjan + naranča

duboko udahni

r.c. + lavanda

opusti se

tamjan + kopaiba



Roller blendovi

koncentracija i razbuđivanje
peppermint + limun

spavanje
lavanda + tamjan + kopaiba

bolni mišići
panaway + kopaiba + lavanda

alergije
lavanda + limun + peppermint

prehlada
r.c. + lavanda + tamjan

probavne smetnje
digize + copaiba + peppermint

lijepa koža
tamjan + lavanda