

MIK AZOK AZ AROMÁK?

- Az aromák más néven az illóolajok vagy esszenciák a **növények által önmaguk megvédésére termelt folyékony anyag.**
- Az általam használt esszenciák mások, mint a nagyiparilag előállított olcsó aromák
- Különbség a TERÁPIÁS JELLEGŰ - belsőleg is használható - olajok, és az aromák között
- 95% nem terápiás célú a sok szintetikus anyag miatt



EGYIPTOM

Temetkezés-gyógyítás-szépség

- Az egyik épen maradt templom falain több parfüm részletes leírása is megtalálható.
- Isteni eredetűnek tekintették az illóolajokat és a gyógyításban is használták
- Egyiptomot tartjuk az aroma terápia bölcsőjének (ie. 4500-)
- A régészek Tutenhamon fáraó sírkamrájában is illóolajokat tartalmazó vázákat találtak.



KÍNA

- **Az ókori Kínában az i.e. 2700 körül írt Nagy Gyógynövénykönyv 365 gyógynövényt sorol fel, nagyjából minden napra jutott egy.**
- **Szinte mindent tudtak, amit a mai szakemberek, akik nagyjából 400 féle olajat használnak.**



INDIA

- **Indiában is ismerték és használták az illóolajokat.**
- **Az ajurvédikus gyógymód, melynek alapja az illatos olajok alkalmazása, nagyjából 3000 éves múltra tekint vissza.**



GÖRÖGORSZÁG

- A görögök is ismerték az olajok előnyös tulajdonságait.
- Hippokratész, akit az orvostudomány atyjának neveznek, az olajok használatát ajánlotta a pestis megelőzésére, Athén utcáin pedig olajjal töltött füstölőket állítottak fel a betegség megelőzésére.
- A kor híres orvosa Pedianosz Dioszkoridész ezidőben alkotta meg az első illóolaj tankönyvet.



Prezi



PERZSIA mai IRÁN

- ABU ALI IB SZÍNA, AVICENNA filozófus és orvos, az aromás anyagok és fűszerek felhasználásáról írt könyvében.
- Valószínűleg ő lehetett a lepárlás feltalálója.
- Rózsaolaj-Rózsavíz



Prezi



SÖTÉT KÖZÉPKOR (476-1492)

- A keresztes lovagok hozták magukkal az olajakat és illatszereket Európába. Az olajokból illatszereket készítettek, a kellemetlen szagok elnyomására, mivel a fürdés akkoriban nem volt divat.
- Pestis járvány tolvajok olaja (Tieve)
- A gyógy- és fűszernövényeket a kolostorok kertjeiben nevelték a szerzetesek. Gyógyításra alkalmazták.
- Parfüm című film



Prezi

© 2014 - 2015 Prezi Inc.
All rights reserved. Prezi is a registered trademark of Prezi Inc.

DELLAND

SÖTÉT KÖZÉPKOR (476-1492)

A Parfüm című film



Prezi

SÖTÉT KÖZÉPKOR (476-1492)

A Parfüm című film



SÖTÉT KÖZÉPKOR (476-1492)

A Parfüm című film





XVII-XIX. SZÁZAD és az illóolajok

- XVIII. század végéig járták egész Európát a gyógyfüveket és olajokat áruló „doktor” titulussal ékeskedő árusok, de a kereskedelemnek véget kellett vetni, ugyanis mérgező anyagokkal is házaltak.
- A herbalizmus tudománya nemzedékről nemzedékre szállt, amíg a **XIX. században a mesterséges gyógyszerek megjelenésével jelentőségük csökkent.**



Prezi



FRANCIAORSZÁG XIX. SZÁZAD dr. René-Maurice Gattefossé

- Az aromaterápia szakkifejezés megalkotását dr. René-Maurice Gattefossé vegyésznek tulajdonítják.
- Egy laboratóriumi kísérlet során 1910-ben robbanás történt. Súlyos égési sérüléseket szerzett a kezén, amelyet reflexből nyomban bele is mártott a legközelebbi folyadékba – ami épp egy levendulaolajat tartalmazó tartály volt.
- Azt tapasztalta, hogy e véletlen levendulaolaj-kezelés nyomán jelentősen enyhültek fájdalmai és határozottan felgyorsult a gyógyulási folyamat is.
- Gattefossé illóolajokkal gyógyította az első világháborúban sebesülést szerzett katonákat.



Prezi



A modern aromaterápia úttörője:

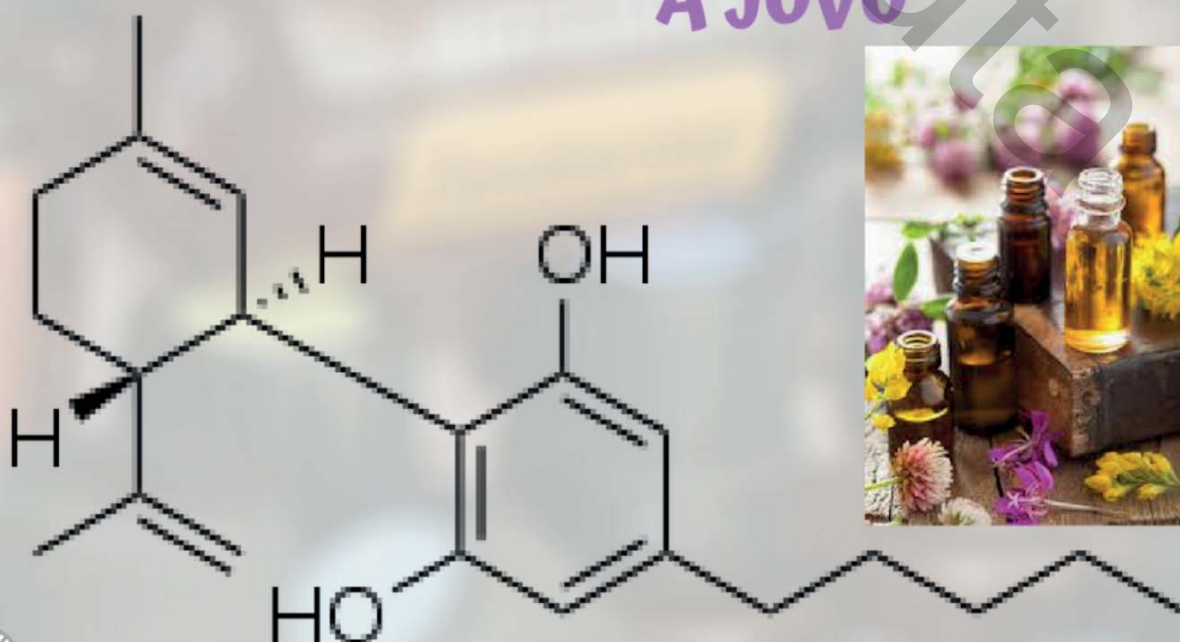
Marguerite Maury

- Kutatásai során felismerte az aromás molekulák aktív zónájának értékét.
- A belégzés és a bőrön át felszívódás útján való felhasználásukat javasolja
- Aromaterápiás klinikákat alapított Párizsban, Svájcban és Angliában. 1962-ben és 1967-ben nemzetközi díjakkal ismerték el az illóolajok és a kozmetológia terén.

dōTERRA

Ö

.....ÉS MA:
A TERÁPIÁS ILLÓOLAJOKÉ
A JÖVŐ



A NÖVÉNYEK SZINTE MINDEN RÉSZÉBŐL ÁLLÍTANAK ELŐ ESSZENCIÁT

Citrom - héj



Fekete bors - mag



Fahéj - kéreg



Gyömbér - gyökér



Kakukkfű - virágos hajtás



Koriander - levél



Levendula - virág és szár



Muskátlí - egész növény



Tömjén - gyanta



HOGYAN ÁLLÍTJÁK ELŐ?

HIDEGEN SAJTOLÁS

- vadnarancs
- citrom
- lime



ENFLEURAGE

- állati zsíron, napfény, majd alkohol segítségével vonják ki az olajat a virágok szirmaiból.
- ez sem illóolaj.
- narancsvirág, tubarózsa, jázmin

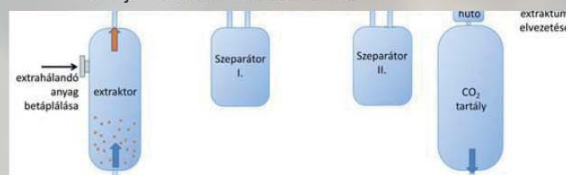


Gőzdesztilláció



SZUPERKRITIKUS SZÉNDIOXIDOS (CO₂) EXTRAHÁLÁS

- legmagasabb minőség, nem szennyezi a levegőt
- alacsony hőfok - a hatóanyag tartalom maximalizálható
- nagyon drága eljárás
- tömjén és orvosi kannabisz



Oldószeres kivonás

- nem használható belsőleg, mert oldószer maradványt tartalmaz
- abszolútum, nem illóolaj
- jázmin, vanilla



dōTERRA
O



A 3 vagy 4 fő hatóanyag összetevő határozza meg az adott illóolaj terápiás hatásását.

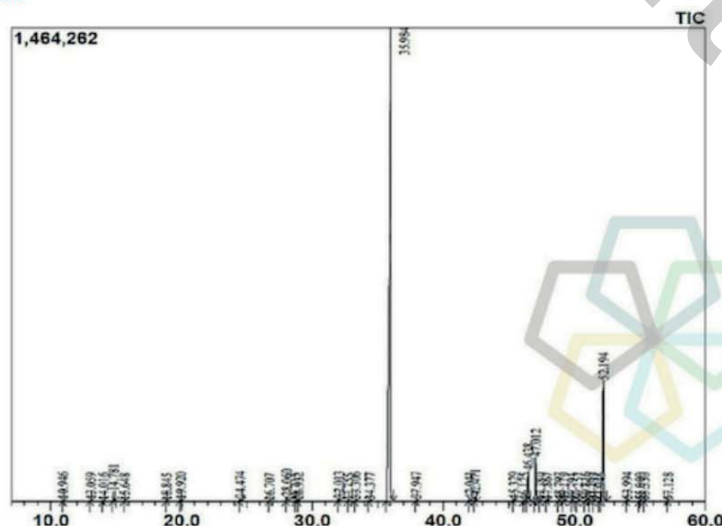


Prezi

A minőség és a hatóanyag tartalom ellenőrzése a Doterránál

dōTERRA
O

Chromatogram



Prezi

A minőség és a hatóanyag tartalom ellenőrzése a Doterránál

Ret.Time Compound Name Area %

10.946	Styrene	0.09
13.059	alpha-Pinene	0.07
14.016	Camphene	0.03
14.781	Benzaldehyde	0.64
15.648	beta-Pinene	0.01
18.845	Sylvestrene	0.02
19.92	Salicylaldehyde	0.15
24.474	Phenyl ethyl alcohol	0.2
26.707	3-Methyl benzofuran	0.02
28.06	Benzeneopropanal	0.37
28.715	Borneol	0.02
28.932	2-Methyl benzofuran	0.09
32.013	cis-Cinnamaldehyde	0.2
32.755	Hydrocinnamyl alcohol	0.02
33.306	ortho-Anisaldehyde	0.14
34.377	2-Phenylethyl acetate	0.09
35.984	trans-Cinnamaldehyde	77.02
37.947	trans-Cinnamyl alcohol	0.14
42.041	alpha-Hydroxy cinnamic acid	0.16
42.471	alpha-Copaene	0.4
45.329	beta-Caryophyllene	0.12

46.125	trans-alpha-Bergamotene	0.04
46.438	Coumarin	2.84
47.012	trans-Cinnamyl acetate	3.76
47.38	meta-methoxy-Cinnamaldehyde	0.02
47.867	Alloaromadendrene	0.07
48.797	Germacrene D	0.09
49.179	Ar-Curcumene	0.03
49.791	Isobicyclogeraniene	0.01
50.257	alpha-Murolene	0.06
50.816	beta-Bisabolene	0.11
51.16	gamma-Cadinene	0.03
51.433	delta-Cadinene	0.1
51.945	trans-gamma-Bisabolene	0.04
52.194	trans-ortho-Methoxy cinnamaldehyde	12.59
53.994	trans-Nerolidol	0.12
55	Spathulenol	0.04
55.33	Caryophyllene oxide	0.04
57.128	Tetradecanal	0.01



Prezi

HÍGÍTÁS

- A levendula kivételével minden esszenciális olajat célszerű hígítani.
- Általánosan javasolt hígítás 3 csepp hordozó olaj + 1 csepp esszencia.
- Bőrpróba:
 - Csuklón vagy könyök hajlatban végezzük.
 - Lehetőleg várni 24 órát.
 - Ha érzékenység van, akkor azonban 10 perc alatt látszik a bőrpír. (pl. fahéj)



Prezi

HOGYAN HASZNÁLJUK?

KÜLSŐLEG

A legjobb felszívódás a bőrön keresztül érhető el

Talpra kenve



- bőrre kenve
- bemasszírozva
- borogatva
- alkohollal keverve

Fürdővízbe téve (tejjel, tejszínnel, vagy sóban oldva)



AROMÁSAN

párologtatva



tenyérből



inhalálva



zsebkendőre cseppentve



BELSŐLEG

Kapszulába téve



Mézbe csepegtetve



Kockacukorra csepegtetve



Vízbe téve



MITŐL LESZ MINŐSÉGI EGY OLAJ?

- Őshonosság
- Fajta választás
- Környezeti viszonyok
- Mikor aratják
- Mikor kerül feldolgozásra

MIÉRT HATÁSOSAK AZ ESSZENCIÁK?

- Közvetlenül a limbikus rendszerbe jut az "élmény"
- (hippocampus - hosszútávú memória, amygdala - érzelmek)
- Ez irányítja érzéseinket, hosszútávú memóriánkat
- Valaha a túlélést szolgálta, ma már kicsit elfelejtettük
- Tudat alatt befolyásolják viselkedésünket, érzelmeinket
- Erőteljesen hatnak a párválasztásra, hangulatunkra, éberségre

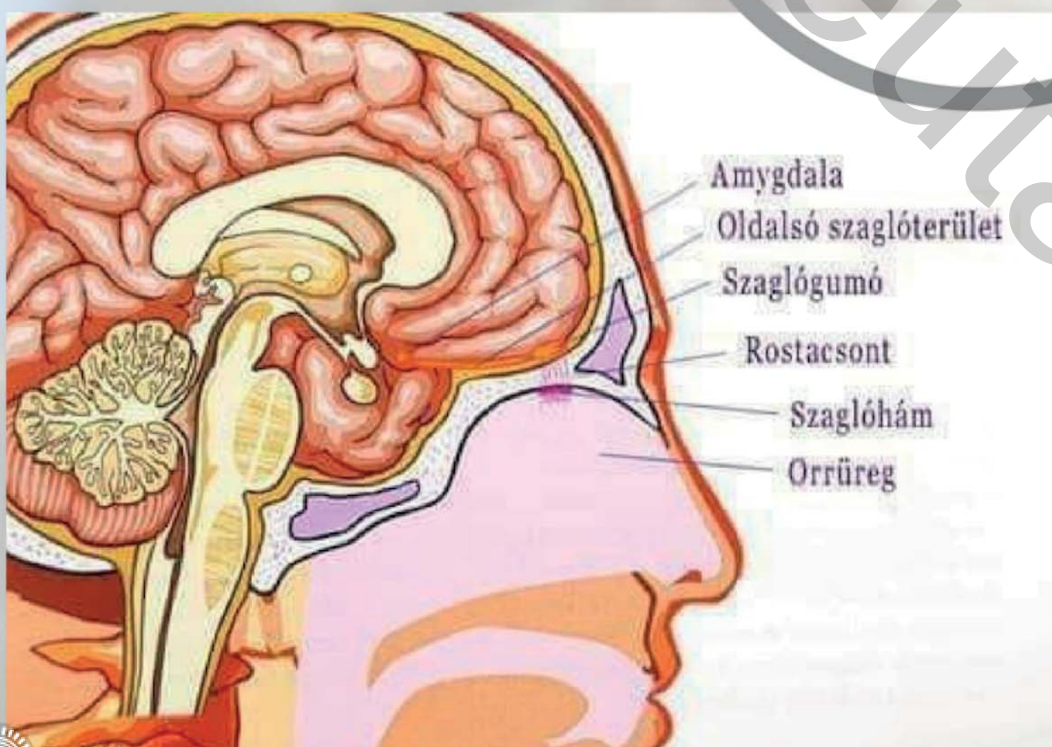
Hogyan hatnak az illóolajok?

- **Az illékony növényi kivonatok többféleképpen hatnak.**
- **A legtöbb ember elsősorban a szagláson keresztül érzékeli, amely az öt közül a legbonyolultabb érzékszerv.**

Hogyan hatnak az illóolajok?

- Ha kinyitunk egy illóolajos fiolát, a finom molekulák azonnal szétterjednek a levegőben. Amikor belélegezzük, a molekulák bejutnak orrjáratunkba, és eredeti formájukban föláramlanak a szaglóideghez. A szaglóideg az egyetlen érzékelési útvonal, mely egyenesen az agyba vezet. A limbikus rendszer az agyalapi miriggyel és a hipotalamusszal összehangoltan működik.
- Az illatok befolyásolják a hormonok működését, az étvágyat, a testhőmérsékletet, az inzulintermelést, a teljes anyagcsere-folyamatot.

A SZAGLÁS



Az illóolajok hatása bőrön keresztül

- Az illóolajok könnyen felszívódnak a bőrön és a nyálkahártyán keresztül, így gyorsan bekerülnek a véráramba. A vér pedig elszállítja az illatmolekulákat a belső szervekhez és a nyirokrendszerbe, ahol azok a szervezet és a bőr önvédelmi képességét támogatják.
- Serkentik a bőrretegek sejtképződését és anyagcseréjét, elősegítik a bőr természetes megújulását, enyhítik a gyulladások következményeit és megnyugtatják az érzékeny bőrt.
- Felszívódás után négy-hat órán belül kiürülnek a szervezetből.



AZ ILLÓOLAJOK TÁROLÁSA

- Nem mindegy hol tároljuk az illóolajokat, mert frissességük, hatékonyságuk, élettartamuk függ a tárolás körülményeitől.
- A DOTERRA nagy gondossággal tárolja termékeit.
- Az illóolajok tulajdonságait a napfény és az erős hő gyorsan megváltoztatja.
- Tartsuk mindig hűvös, száraz helyen, barna üvegcsében, hőtől és fénytől védve.



AZ ILLÓOLAJOK TÁROLÁSA

- A levegővel érintkezve az illóolajok gyorsan elpárolognak, az oxigén pedig vegyületet alkothat velük, és megváltoztathatja a tulajdonságaikat.
- Az üvegre a használat után a kupakot jól rá kell csavarni.
- Ha műanyag edények használatára kényszerülsz, az illóolajat előbb higítsd hordozóolajjal. A nagy töménységű, tiszta illóolaj kémiai kölcsönhatásba léphet a műanyagokkal, és az illóolaj hatása jelentősen megváltozik.



A 10 ALAPOLAJ





Prezi



MIBEN SEGÍTHET?

- NYUGTATÓ ÖSSZEHÚZÓ
- ANTI-HISZTAMIN
- GÖRCSOLDÓ
- ANTI-DEPRESSZÁNS
- FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ
- VÉRNYOMÁS CSÖKKENTŐ
- IDEGERŐSÍTŐ RELAXÁLÓ CSILLAPÍTÓ (TÓNUS CSÖKKENTŐ)
- TERMÉSZETES ANTIBIOTIKUM
- SZÍV-ERŐSÍTŐ
- MEGÚJÍTÓ SEJTVÉDŐ

Összetevők:

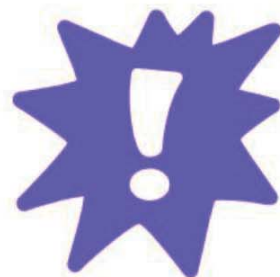
Linalool alpha-terpinol
linalyl acetate
beta-Ocimene



Prezi



Cukoranyagcsere problémák



MIBEN SEGÍTHET?

- **javíthatja a szervezet vércukor tűrőképességét (IR, sejtanyagcsere)**
- **enyhítheti az anyagcsere zavart (különösen a zsíryanagcsere zavart)**
- **súlygyarapodás elleni hatást fejthet ki - emiatt védi a májat és a vesét - gátolja a májban és vesében a lipidperoxidációt (zsírlerakódás)**
- **a levendula szabadgyök fogó kapacitása erősebb, mint a C-vitaminé!**
- **a májban és vesében erős antioxidáns hatást fejt ki - a cukorbetegség gyenge pontja - ez okozza a legsúlyosabb szövődményeket**



MIBEN SEGÍTHET?

- **Vágások, sebek, hólyagok: külsőleg az érintett helyen alkalmazni - tisztít, gyógyít és csökkenti a hegesedést**
- **Csípések és kiütések: külsőleg alkalmazni, érintett bőrfelületre alkalmazni - antihisztaminként működik**
- **Orrvérzés és kötőhártya gyulladás: külsőleg az orrnyeregére vagy a szem körül**
- **Magas vérnyomás: pulzuspontokra és szív fölé vagy belsőleg kapszulában**
- **Migrén és fejfájás: aromásan inhalálni és külsőleg halántékra, nyakra**
- **Menstruáció(s) görcs: külsőleg a petefészek fölé tömjénnel**
- **praktikus: külsőleg használva utazások során illatburokba**





MIBEN SEGÍTHET?

- **Alvás zavar:** külsőleg az orr alatt, talpra vagy párologtatva a jobb alvásért
- **Stressz, szorongás, fogcsikorgatás:** lokálisan a szív felett a bőrre vagy a nyakra hátul és/vagy inhalálva
- **Megégett bőr, hegek:** levendulaolaj az érintett területekre – nyugtat, csillapít, gyógyít és csökkenti a hegszövetek képződését (lásd Gattefossé)
- **Allergiák, szénanátha:** belsőleg, kapszulában vagy nyelv alá cseppentve együtt borsmentával és citrommal, aromásan, tenyérbe cseppentve és inhalálva
- **Baba hasgörcs/nyügös, zaklatott állapotra:** külsőleg megfelelően hígítva gerinc mentén, masszírozva, hasára is vagy a kis talpakra



Prezi



Prezi



mentol: 46,75%
menton: 21,44%
mentil acetat: 5,73
neomentol: 2,71
1,8-Cineole: 5,21

MIBEN SEGÍTHET?

- **GYULLADÁSCSÖKKENTŐ - FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ**
- **GÖRCSOLDÓ**
- **MELEGÍTŐ ÉLÉNKÍTŐ HŰSÍTŐ**
- **KÖPTETŐ**
- **ÉRSZÜKÍTŐ**



- **Láz és hőhullámok – nyak, hát-gerinc vonalon és talpra hűtő hatás érdekében**
- **Leégés napozástól égett bőr – hígítatlanul /hígítva az érintett bőrfelületre kenni**
- **Izommerevség és izomfeszültség – elfáradt, kemény és kifáradt izmokra vagy edzés előtt bemelegítésre**
- **Allergia és kiütésekre – kapszulában, vízben, orr alatt a bőrre, inhalálva vagy talpra kenve levendula + lemon 1:1:1**
- **Sugárterápia idején – belsőleg vagy kapszulában használva antioxidánsként működik**



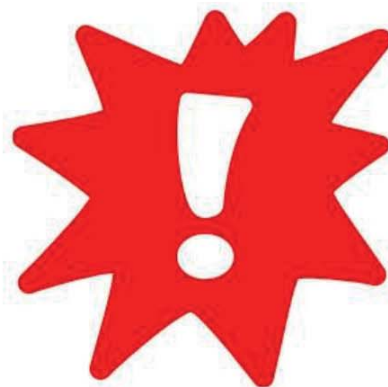


- **A kutatók az illóolajok vizsgálata során megállapították, hogy a mentafélék még pára formájában is megölik a *Listeria*, *Staph*, *E. coli*, *Salmonella* fertőzésekért felelős baktériumokat.**
- **A növényi illóolajok lipofil hatásúak, ami azt jelenti, hogy vonzzák a zsírt és összenyomják a molekulákat. És szerencsére, a baktériumok sejtmembránjában bőven van zsír. A zsírmolekulák okoznak szivárgást a membránon keresztül. Ez a szivárgás okoz összeomlást, ami végül is megöli a baktériumokat.**



- **Fejfájás és migrén – 1-2 csepp a halántékra, fül feletti bőrre, és nyakra**
- **Rossz lehelet ellen**
- **Másnaposság – egy csepp borsmentaolaj vízbe – gargalizálva**
- **Asztma és orrmellék üregek – mellkasra/hátra és talpra – mindig betartani a biztonsági szabályokat**
- **Anyatej elapasztása – hordozóolajban hígítva mellre kenni, belsőleg is használni**
- **Szaglásérzék elvesztése – 1-2 cseppet inhalálni tenyérből vagy orrnagyeregre**
- **Gyomorgyulladás és emésztőrendszeri diszkomfortérzésre, hányingerre – csillapítja az emésztőrendszer működését kapszulában, vízben vagy hasfalra néhány cseppet**





**Az átlagos menthol tartalom a
borsmenta olajokban: 34-44%
A DOTERRÁÉ 46,76%**

**6 ÉV ALATTI GYEREKEKNEK HÍGÍTÁS NÉLKÜL
NEM SZABAD A MELLKASRA KENNI ÉS
INHALÁLNI SEM!**





d-limonene: 66,46% ◦
alpha-pinene: 2,05%
beta-pinene: 13,75% ◦
gamma-terpinene: 9,16%

MIBEN SEGÍTHET?

- FERTŐTLENÍTÉS
- VIZELETHAJTÁS
- ANTIOXIDÁNS HATÁS
- ANTIBAKTERIÁLIS
- MÉREGTELENÍTÉS
- NYÁKOLDÁS
- ÖSSZEHÚZÓ HATÁS
- ZSÍRTALANÍTÁS



MIBEN SEGÍTHET?

Stresszcsökkentő és szorongás oldó:

- kortizol csökkentő hatása van!

Súlyszabályozás:

- a zsírégetést elősegíti
- zsírolást eredményez - oldja a fehér zsírt a limonén tartalma miatt
- étvágy csökkentő (Smart&Sassy)

Várandósság alatt:

- a reggeli rosszullét ellen bizonyított hatása van

VIGYÁZAT! FÉNYÉRZÉKENY!

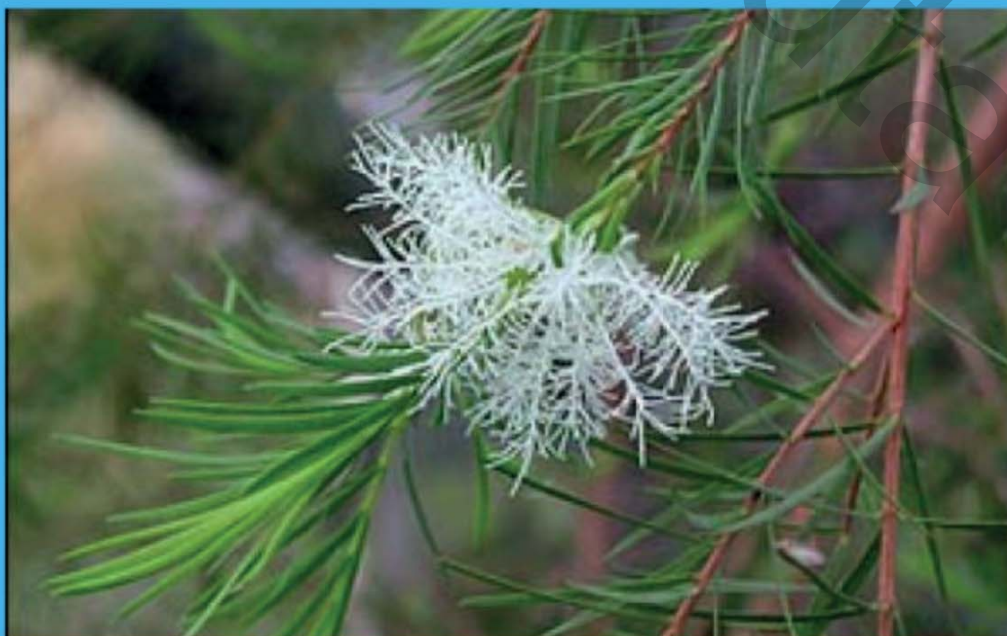




LEMON



- **Vese és máj detox – kúraszerűen naponta többször 2-3 csepp/pohár – talpra is**
- **Zsírtalanító és bútorápoló – 10-15 csepp vízbe cseppentve és pumpás üvegből készült üvegbe**
- **Visszerek – együtt a ciprusfával 1:1 arányban, hordozóolajjal keverve közvetlenül az érintett területre kenve**
- **koncentráció elősegítése – inhalálni, párologtatni (+ rozmaring+borsmenta)**





MIBEN SEGÍTHET?

- TERMÉSZETES ANTIBIOTIKUM
- GYULLADÁSCSÖKKENTŐ
- FÁJDALOM CSILLAPÍTÓ
- PARAZITAÖLŐ
- GOMBAÖLŐ
- ANTIVIRÁLIS
- NYÁKOLDÓ



Összetevők:

Terpinen-4-ol 42,21%
gamma Terpinene 21,04%
alpha-Terpinene 11,03%
Terpinolene 3,50%



MELALEUCA



- Aknékra, pattanásokra kenni
- Kötőhártyagyulladásnál erősen hígítva muskotályzsálgával és tömjénnel szem köré kenni
- Staphylococcus fertőzésre belsőleg
- MRSA fertőzés – belsőleg szurokfűvel együtt kapszulában használni vagy külsőleg az érintett területre hígítás nélkül kenni
- Megfázás és influenza – belsőleg kapszulában használni, külsőleg torokra kenni és párologtatni
- Csalánkiütés, kiütések (báránghimlő) kezelése
- Viszkető szem – belsőleg kapszulában, külsőleg a viszkető bőrfelületre vagy talpra szem reflexpontjára kenni
- Fogszuvasodás és fogíny sorvadás – belsőleg kapszulába téve és külsőleg a fogínyre vagy fogra kenve, öblögetve





MIBEN SEGÍTHET?

- **Vágások és sebek** – **külsőleg** használható a sebek tisztítására és fertőtlenítésére
- **Vírusok, baktériumok és hasmenés** – **belsőleg** kapszulában és **külsőleg** a hasfalra
- **Herpesz** – **külsőleg** lokálisan az érintett bőrfelületen megelőzésre és kezelésre használni
- **Lábgomba és candida** – **belsőleg** kapszulában és **külsőleg** hígítva az érintett bőrfelületeken használni
- **Torok- és mandulagyulladás** – **belsőleg** kapszulában vagy meleg vízbe cseppentve és gargalizálni
- **Korpásodás, tetvek, rüh** – **külsőleg** direkt az érintett területekre kenni vagy a hajsamponhoz hozzáadni és rajtahagyni
- **fülfájáskor, fülgyulladáskor** fül köré kenni





Carvacrol 79,40%
Thymol 7,44%
para-Cymene 4,72%
1,8-Cineole 1,54%
Linalool 1,18%

MIBEN SEGÍTHET?

- **természetes antibiotikum**
- **gombaölő (candida is!)**
- **parazitaölő**
- **vírusölő**
- **immunerősítő**
- **gasztronómia**



RECEPT



- **vírusos és bakteriális fertőzések – belsőleg kapszulában (teafával és szükség esetén más olajjal)**
- **torok- és mandulagyulladás – gargalizálni egy csepp/1 dl víz**
- **staphylococcus fertőzések és MRSA – külsőleg hordozóolajjal az érintett bőrfelületre és/vagy belsőleg kapszulában**
- **szemölcsök, bőrkeményedés, üszkösödés – külsőleg hígítva tömjénnel együtt az érintett bőrfelületekre**
- **féreg- és parazita fertőzés – belsőleg kapszulában**
- **tüdőgyulladás és TBC – külsőleg touch formában talpra – tartósan használva**





- **Progeszteron szint növelés – belsőleg kapszulában**
- **Húgyúti fertőzés – belsőleg indiai citromfűvel együtt kapszulában**
- **Lábgomba, ótvar és candida – külsőleg hígítva az érintett bőrfelületekre és belsőleg kapszulában**
- **Alagút szindróma és reuma – belsőleg kapszulában**



- **Gyulladáscsökkentő**
- **Rák elleni prevenció (gyulladáscsökkentés miatt)**
- **Parazita ellenes: kívül-belül**
- **Allergia tüneteket enyhíti – nyugtató természete miatt csökkenti az allergiák intenzitását**
- **Légúti tünetek ellen jó – bronchitisz esetén – oldja a nyálkahártya lerakódásait, hörgő gyulladás ellen jó**
- **Perimenopauzás években jó!**
- **Növeli a progeszteron kibocsátást!**





MIBEN SEGÍTHET?

- **immunerősítő**
- **rákellenes hatású**
- **gyulladáscsökkentő**
- **anti-depresszáns**
- **regeneráló**

alpha-Pinene 47,21%
limonene – 11,05%
Octyl-acetate 6,94%
alpha-Thujene 6,40%
beta-Caryphyllene 5,02%
beta-Pinene 4,01%





- **Tartós immunerősítés**
- **PMS tünetek enyhítésére - talpakra 1-1 csepp**
- **Agyi ödémák - gyulladások csökkentése - tarkóra kenni**
- **Bőrgyógyító - akne, ekcémák, hegek, sebek, bőrsérülések**
- **Emésztési rendszer - görcsoldó-hasra kenni hígítva az óramutató járásával megegyező irányban székrekedéskor**
- **Bélgyulladás csökkentésére 2-10 csepp naponta 2x-3x nyelvé alá vagy kapszulába csepegtetve**
- **Segíthet daganatos betegeknek - pl. bőrdaganat esetén**
- **A máj daganatos megbetegedéseire Mirha és Tömjén - együtt lehet belsőleg is használni!**



- **Erőteljes gyulladáscsökkentő**
- **Fájdalomcsillapító - gyulladáscsökkentő**
- **Izületi panaszok, izomláz esetén**
- **Enyhíti a megfázás és influenza tüneteit - gyulladás csökkentő, nyálkahártya regeneráló**
- **Relaxáló hatással van, segít elcsendesedni, imádkozni, meditálni**
- **Stressz és szorongás oldó - halántékra, inhalálni**
- **Depresszió enyhítése - nyaktörzsre kenni**
- **Anti aging - Csökkenti a bőr öregedését és ráncosodását: 6 csepp/30 ml hordozó olaj**
- **Kozmetikumok és tisztálkodó szerek fontos összetevője**
- **Hormon egyensúly támogatása - kortizol, pajzsmirigy gyulladás, autoimmun betegségek (Hashimoto)**





AIR LÉGZÉSKÖNNYÍTŐ BLEND



AIR BLEND



Milyen olajokat tartalmaz és miért éppen ezeket?

Babér: antiszeptikus, gombaölő tulajdonságú, segít az asztmában szenvedőknek, illetve vírusos fertőzések esetén.

Borsmenta: antiszeptikus, görcsoldó és gyulladáscsökkentő, nyugtató, hűsítő.

Eukaliptusz radiata: gyulladáscsökkentő, antivirális tulajdonságú.

Teafa: baktérium-, gomba- és vírusölő, gyulladáscsökkentő hatású.

Köhögés, bronchitis esetén segít.

Cilrom: segíti a gyógyulást, fizikális energiát ad. Erősítő, antiszeptikus hatású, jótékonyan hat a légzőrendszerre.

Utazók fája: erős baktérium-, gomba- és vírusölő hatású, segít erősíteni a légzőrendszert.



AIR BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

Az Air illóolaj-keverékben levő illóolajok megkönnyítik a légzést, megnyugtatják a légutakat. Kellemes illatú, este vagy éjjel párologtatva lehetővé teszi a nyugodt alvást.

Elősegíti a légzőrendszerünk egészséges működését.

Tisztítja, nyugtatja a légutakat, könnyíti a légzést, hozzásegít a pihentető, nyugodt éjszakai alváshoz.

Használata: illóolaj párologtatóban párologtatva, tenyérből inhalálva vagy kókuszolajba keverve néhány cseppet helyileg a mellkason, háton alkalmazható.

Figyelem! Érzékeny bőrűeknél és gyerekek esetében óvatosan használjuk!

Több formában kapható: csepp, cukorka és vapor stick.



Prezi

AIR BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

1. Könnyítsd a légzést és frissülj

Néhány csepp esszenciát cseppents a tenyeredbe, dörzsöld össze és egy sátrat képezve kezeidből az orrod elé jó mélyen lélegezz be 7-szer. Az AIR garantáltan felfrissít és megnyithatja légzőrendszered a levegő szabad áramlása felé.

2. Fertőtleníts

A diffuzerből a levegőbe párologtatva az esszenciát, megvédheted magad a légúti betegségeket okozó fertőzésektől. A téli időszakban javallott!

3. Ha megfáztál

Amikor teljesen eldugít a nátha, csak hajolj a diffúzor fölé és mélyen lélegezd be az AIR keverék néhány cseppjét. Jól beválík, ha hordozóolajban hígítva bekened a nyak, a mellkas és a hát területét.



Prezi

Hogyan és mire használjuk ?

AIR BLEND



4. Allergia ellen

Vegyél a patikában orrspray-s palackot, majd tegyél bele salvus vizet, amibe cseppents 1-2 csepp borsmentát, 1 csepp teafaolajat és 1 cseppet az AIR esszenciából. Nem lesz szükséged többé függőséget okozó orrspray-re. De persze ebben az esetben a esszencia tiszta belélegzése is enyhülést fog hozni.

5. Asztma esetén

Mélyen lélegezd be az esszenciát, ha szükséges akár az üvegből, hogy könnyítse a légzésed. Az esszencia segíthet megelőzni a súlyos asztmás rohamot.

6. Hűtsd le magad

A nyári forróságban kenj a tarkódra, halántékodra, pulzuspontokra néhány cseppet, hogy a legmelegebb napszakban is megérintsen a megkönnyebbülés hűvössége.



Hogyan és mire használjuk ?

AIR BLEND



7. Aludj jól!

Istenien fogsz aludni, ha lefekvés előtt a diffúzorba AIR esszenciát és néhány csepp levendula esszenciát csepegtetsz. Könnyed szabad légzést és színes álmokat fognak hozni neked.

8. Maradj éber

Az AIR alkotóelemeinek köszönhetően mentálisan is felfrissítheted magad bármikor a munkahelyeden. Néhány mély légzés és visszatér a lendület és az összpontosítás.

9. Védelem

Használd együtt az OnGuard természetes vírusölő keverékkel és a vírusok számára egész télen legyőzhetetlen leszel!



AIR BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

10. Használd az irodában

Az AIR így nem csak a könnyű légzést fogja előidézni, de segíthet abban is, hogy fertőtlenítsd a zsúfolt helységek levegőjét. Adj hozzá 1 csepp teafát és élvezd a védettséget.

11. Gyerekeknek

Használd diffúzorban, ha meg szeretnéd védeni őket a légúti fertőzésektől, vagy kend az apró kis talpacskákra, ha már megtörtént a baj. Gyerekeknek csakis nagy arányú hígításban adható.



Prezi

AIR BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

12. Lazíts

Tegyél egy tál meleg vízbe 1-2 cseppet az esszenciából, majd tegyél a tálba törölközőt. Miután átítatódott a vízzel, csavard ki és fürdés közben tedd az arcodra. Istenien fog relaxálni.

13. Sport

Használd az AIR esszenciát a testmozgás előtt, hogy nagyobb oxigén felvételre legyen képes a tested. Ezzel meg fogod növelni sportteljesítményed.

14. Jóga és légyógyakorlatok

Ha alkalmazod a AIR-t a légyógyakorlatok előtt, eredményesebb leszel a gyakorlás során. A pranayama gyakorlatok hatékonyabbá válnak, ha tökéletesen tiszta és átjárható légutakkal dolgozol.



Prezi

AIR TERMÉKEK



Prezi



**DIGESTZEN
EMÉSZTŐRENDSZERT
TÁMOGATÓ BLEND**



Prezi

DIGESTZEN BLEND



Milyen illóolajok alkotják, és miért éppen ezek?

Gyömbér: nyugtató hatással van a gyomorra, csillapítja az émelygést

Borsmenta: javítja az emésztés folyamatát, az IBS tüneteit enyhíti, aktiválja az emésztőenzimeket

Tárkony: gyógyítja a gyomor problémáit, serkenti az epetermelést, segít a paraziták elűzésében

Édeskömény: puffadás gátló, emésztést segítő hatású, oldja a hasi görcsöket

Kömény: serkenti az emésztés folyamatát, megöli az emésztő rendszerben megtelepedő baktériumokat

Koriander: hozzájárul a máj és a belek egészséges működéséhez, emésztőnedvek termelődését segíti elő

Ánizs: megszünteti a székrekedést, segíti a káros lerakódások kiürítését a bélrendszerből



DIGESTZEN BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

1. Nyugtasd a gyomrod és segítsd az emésztés folyamatát

Fogyassz 3 cseppet vízben feloldva étkezés után, hogy könnyebben feldolgozza az emésztőrendszer az elfogyasztott táplálékot. Alkalmazhatod kapszulában is, vagy úgy, ha egyszerűen bemasszírozod a gyomor és a has területébe.

2. Túlzott tejtermék fogyasztás, túlevés

Használd kapszulában, ha nehezen emészted meg a tejtermékeket, vagy zsíros ételeket, mert azok elnehezítenek, puffadást, vagy görcsöket okoznak.

Még mielőtt étkeznél, tedd kapszulába és csak azután add át magad a kulináris élvezeteknek.

3. Szüntesd meg a gyomorégést

A túl sok savképződés kellemetlen tüneteket eredményez. Felejtsd el a különböző savlekötő tablettákat és engedd, hogy néhány csepp DigestZen semlegesítse a maró érzést. Cseppentsd 1 pohár vízbe, amikor a tünet jelentkezik és lassú kortyokban fogyaszd el.



DIGESTZEN BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

4. Székrekedés esetén

Az esszenciából 2 cseppet oldj bele egy kanál olíva olajba, majd adj hozzá egy cseppet a citrom esszenciából is. Ismételd 2 óránként, amíg el nem éri a várt hatást.

5. Hányinger esetén

Cseppents egy cseppet a nyelved alá, hogy megszüntesd az émelygést. A várandósság első trimeszterében is segíthet a reggeli rosszullétek esetén.

6. Semlegesítés

Ha túlzottan fűszeres, vagy fokhagymás ételeket fogyasztottál, cseppents 1-2 cseppet egy pohár vízbe és öblítsd át vele a szád. Az erős utóízeket meg fogja szüntetni, hogy búcsút mondhass az étkezés után maradt ízeknek, és persze a gyomrod is könnyebbé válik.



DIGESTZEN BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

7. Nehéz helyzetek

Használd az esszenciát, ha gyomorgörcs, vagy gyomoridegesség alakult ki benned egy helyzettől, szituációtól. Segíteni fog, hogy kiengedjen a szorító érzés és Te újra egyensúlyba kerülj.

8. Másnaposság

Ha túl jól sikerült a buli és másnap macskakaj kerülget, segíts megnyugodni a gyomrodnak az esszenciával. Masszírozd a gyomor területére, vagy alkalmazd belsőleg, hogy megszabadulj a kellemetlenségektől.

9. Mozgásszegény életmód

A DigestZen úgy lett megalkotva, hogy a benne lévő értékes növényi hatóanyagok mozgassák meg a beleket, hogy azok megfelelően legyenek képesek továbbítani a feldolgozott táplálékot, s támogassák az emésztés teljes folyamatát.



DIGESTZEN TERMÉKEK



DEEP BLUE MOZGÁSTÁMOGATÓ BLEND



DEEP BLUE BLEND



Milyen illóolajok alkotják, és miért éppen ezek?

Kék varádics: lazító, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású lehet

Kúszófajdbogyó: izom és ízületi fájdalmak, reuma, izomláz, fejfájás esetén fájdalomcsillapító hatású lehet

Szalmagyopár: gyulladáscsökkentő, visszér, ödéma kezelésére alkalmas lehet

Ylang Ylang: stresszoldó hatású, enyhítheti a görcsöket

Borsmenta: fájdalomcsillapító, görcsoldó, lazító hatású

Kámfor: izomsérülések, ficamok esetén jelenthet segítséget

Kék kamilla: az izmok és ízületi gyulladások esetén fájdalomcsillapító hatása jelentős lehet



DEEP BLUE BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

1. Készülj fel sportolásra!

Sportolás, mozgás előtt készíts magadnak bemelegítő olajat. 10-15 ml frakcionált kókuszolajba cseppents 3-4 cseppet a keverékből és dörzsöld át a főbb izomcsoportokat, ízületeket.

2. Lazíts! Csökkentsd az izomlázad!

Ha a mozgás után izomlázad támad, masszírozd át a fájdalmas helyeket, hogy a keverék kioldja a feszültségeket, feszüléseket a testedből.

3 . Derékfájás

A derékfájás mértékétől függően, akár hígítás nélkül masszírozd be a derekadba, hogy mielőbb csillapítsa a fájdalmadat. Rögtön vidd fel a frakcionált olajjal hígítva egy hosszantartóbb és egyenletesebb hatás kifejtése érdekében.

4 . Ízületi gyulladás

Ízületi gyulladás esetén hordozóolajjal hígítva dörzsöljük át vele az ízületeket .



DEEP BLUE BLEND

Hogyan és mire használjuk ?



5 . Fejfájás

Fejfájás esetén adj hozzá még néhány csepp borsmenta olajat a készletedből és masszírozd be a halánték, homlok, tarkó és vállak területébe

6 . Tartás problémák

A nap során a monitor előtt ülve helytelen tartást veszünk fel, amelynek következménye a hát fájdalma. A gerinc menti területbe néhány csepp tömjénolajjal kiegészítve és frakcionált kókuszolajban hígítva, finoman masszíroztasd be a keveréket.

7. Lazító fürdő

Forró fürdődbe olajjal keverten csepegtetve a keverékből igazán lazító és feszültségoldó élményben lehet részed.

8. Növekedési fájdalom

A gyerekek sokszor tapasztalnak fájdalmat a végtagokban a növekedési szakaszokban. Enyhítheted a kellemetlen tüneteket, ha finoman átmasszírozod a karokat, lábakat a keverékkel, persze hordozóolajban hígítva.



DEEP BLUE BLEND

Hogyan és mire használjuk ?



9. Stresszoldás

A nap során felhalmozódott intellektuális feszültségek a vállak területén raktározódnak. Mire végzel a munkával érezheted, hogy a vállak területén és a hát felső szakaszán található stresszpontok fájdalmassá válnak. Egy masszázs ezeken a területeken, hozzá fog segíteni, hogy letedd a nap terheit és kellemesen ellazulj a nap végén.

10. Torokfájás, megfázás

Meghűlés esetén, amikor kapar és fáj a torkod, használd az olaj 1-2 cseppjét a nyak területébe dörzsölve, hogy elűzze a kellemetlenségeket és újra könnyen menjen a nyelés.

11. Frontérzékenység

Ha érzed a az időjárás változásait a csontjaidban, hívd segítségül az esszenciát. Elűzi a sajgó csontok fájdalmait is.



DEEP BLUE TERMÉKEK



ONGUARD IMMUNERŐSÍTŐ BLEND

ONGUARD BLEND



Milyen illóolajok alkotják, és miért éppen ezek?

Vadnarancs:

– hangulatemelő, antibakteriális, gyulladáscsökkentő, antioxidáns

Szegfűszeg :

– erős antioxidáns, antibiotikus hatású, fogfájdalmat enyhítő, íngyulladást csökkentő

Fahéj :

– antibiotikus hatású, gátolja a vírusok szaporodását, fertőtlenítő, afrodiziákum

Eukaliptusz radita:

– kiváló légúttisztító és légzéssegítő, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő

Rozmaring:

– antioxidáns, csírátlanító, fájdalomcsillapító, női hormonrendszert kiegyensúlyozó



Prezi

ONGUARD BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

1. Erősítsd vele az immunrendszered

Minden nap 1-2 cseppet fogyassz belőle. Feloldhatod mézben és felengedheted meleg vízzel – így nem csak finom, hanem egészséges, fűszeres teát készíthetsz belőle. Bele teheted kapszulába is, néhány csepp hordozóolajjal, ha erősnek találod az ízét hosszas kortyolgatáshoz. Meg fog védeni a betegségektől és megerősíti az ellenállóképességed. Alkalmazd az allergia időszakában, vagy visszatérő bőrproblémák esetén is az immunrendszer támogatásáért.

2. Vírusos, bakteriális fertőzés esetén

Használd az olajat arra, hogy szervezeted könnyebben legyőzze a kórokozók általi támadásokat. Cseppents egy-két cseppet hordozó olajba, majd masszírozd be a gerinc menti területbe, ahol hosszú időn át képesek megbújni a vírusok. Gyerekeknek a talpába masszírozhatunk 1-1 cseppet, hogy erősítsük őket.



Prezi

ONGUARD BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

3. Torok problémák kezelésében hatékony

Keverj el 3-4 csepp OnGuard olajat 1-2 csepp citrom esszenciával és mézzel. Ez a keverék megnyugtatja a torkot és megszünteti benne a problémákat, akár rekedtségről, akár torokfájdalomról-, gyulladásról legyen szó.

4. Gyulladások esetén

Alkalmazd a kívül belül a gyulladásos folyamatok megszüntetése érdekében, hogy megszabadítsd szervezeted a gócoctól. A keverék hatékony az akut gyulladásos problémák kezelésében.

5. Fertőtlenítés

Készíts magadnak és a gyerekeknek kézfertőtlenítőt! Vagy vidd magaddal minden olyan helyre, ahol mások után használsz tárgyakat,eszközöket. Vízpermetezőbe cseppentve bármit fertőtleníthetsz vele.



ONGUARD BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

6. Párologtasd a levegőben

Diffúzorral párologtatva tiszta és egészséges levegőt teremthetsz az otthonodban, meggátolva a kórokozók jelenlétét. Télen, amikor tombolnak a légúti fertőzések, sokat segíthet abban, hogy megóvd az egész család egészségét.

7. Védelem az autóban

Legyen veled még az autóban is. Néhány csepp esszenciával átitatott illatpárnát helyezz az autód szellőztetőjébe, hogy a légkondicionáló rendszerében megbúvó baktériumokat hatástalanítsd.

8. Szájhygiénia

Legyen az alkalmazása a mindennapi száj higiénia része! Üvegpohárba engedj vizet és öblítsd át fogmosás után a szájüreget alaposan. Áztasd hetente a fogkeféket OnGuard-os vízbe!



ONGUARD BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

9. Természetes antibiotikum

Szükség esetén antibiotikus hatást érhetünk el:

8 csepp OnGuard-, 4 csepp oregánó-, 2 csepp tömjén esszencia összekeverésével.

10. Alkalmazd visszatérő körömgomba ellen

Az OnGuard segít megszüntetni a körömgombát. Csak cseppents belőle a kezelendő felületre és egy fülpiszkálóval kend át vele a felületet.

11. Sérülések esetén

Különböző bőrsérülések esetén véd az elfertőződéstől és gátolja a baktériumok elszaporodását. Használd gyerekeknél is a kisebb horzsolások, sebek, csipések kezelésére.



ONGUARD BLEND



Hogyan és mire használjuk ?

12. Allergia, szemölcs, ekcéma, herpesz

Jusson eszedbe minden olyan kellemetlenség megjelenésekor, aminek az immunrendszer gyengesége is teret enged.

13. Antioxidáns

Az esszencia keverék jelentős antioxidáns hatással rendelkezik, így fontos védő hatást fejt ki a sejtekre, szervekre.

14. Szervfunkciók javítása

Fogyasztásának egyik következménye, hogy javul a keringés, ezáltal a szervek is egészségesebbé válnak, funkcióik javulni fognak.

15. Hangulat emelő hatás

Hatására javul a közérzet, derűsebb lesz a hangulat, általánosan energikusabbnak, tetterre készebbnek érezzük magunkat.



ONGUARD TERMÉKEK



Köszönöm hogy meghallgattak!

Mezriczky Eszter

gyógypedagógus
gyógyaroma terapeuta
funkcionális táplálkozási referens

06-70-9313095

www.biorezonanciameres.hu
@eszterapeuta

