



AZ 
ESSZENCIÁLIS
élet

*Az esszenciális olajok
legátfogóbb kézikönyve*

BIOENERGETIC KIADÓ

TARTALOMJEGYZÉK

1

bevezetés

Hogyan használja ezt az útmutatót?.....	6
Mik az esszenciális olajok?	9
Az esszenciális olajok osztályozása	10
Miért fontos a minőség?	13
Honnan tudjuk, melyik olajat használjuk?	15
Az esszenciális olajok használata	16
Alkalmazási módok.....	16
Olajérintés-technika.....	19
Mit tegyünk, ha az olajok nem működnek?.....	22
Biztonság és tárolás	23



2

gyors referencia

Betegségmutató A-tól Z-ig.....	26
--------------------------------	----



3

természetes megoldások

Önálló olajok	78
Olajkeverékek.....	166
Táplálékkiegészítők.....	207
Típek a táplálékkiegészítők használatához.....	224



4

szervrendszerek
és célterületek

A sejtek egészsége.....	261
Agy.....	248
Allergia.....	234
Alvás.....	359
Autoimmunitás.....	240
Candida.....	252
Csontrendszer.....	355
Emésztő- és bélrendszer.....	275
Elsősegély.....	291
Endokrin rendszer.....	284
Energia és életerő.....	288
Étkezési zavarok.....	280
Fájdalom és gyulladás.....	334
Férfi egészség.....	316
Fókusz és koncentráció.....	295
Függőség.....	230
Gyermekek.....	265
Hangulat és viselkedés.....	319
Húgyrendszer.....	366
Idegrendszer.....	327
Immun- és nyirokrendszer.....	299
Intimitás.....	310
Izomrendszer.....	323
Kültakaró (haj, körmök és bőr).....	304
Légzőrendszer.....	349
Limbikus rendszer.....	313
Méregtelenítés.....	270
Női egészség.....	374
Paraziták.....	338
Sportolók.....	237
Stressz.....	363
Szájhigiéna.....	331
Szív- és érrendszer.....	256
Terhesség, szülés és szoptatás.....	341
Testsúly.....	369
Vércukor.....	245
<hr/>	
Érzelmi jóllét.....	378
Érzelmi index.....	384

5

a természetes
élet receptjei

Csecsemőknek.....	388
Takarítás és tisztítás.....	390
Fürdőszoba.....	392
Konyha.....	394
Textil.....	396
Gasztronómia.....	398
Italok.....	400
Kenyerek.....	402
Reggelik.....	406
Desszertek.....	410
Öntetek és pácok.....	412
Erjesztett ételek.....	414
Főételek.....	418
Saláták.....	422
Szószok és mártások.....	424
Köreték.....	428
Smoothie-k.....	430
Snackek.....	432
Levesek.....	434
DIY és ajándékozás.....	436
Elsősegély.....	438
Fitness.....	440
Kert.....	442
Pasik.....	444
Ünnepek.....	446
Intimitás.....	448
Útközben.....	450
A szabadban.....	452
Testápolás.....	454
Házi kedvencek.....	456
Napi meditáció jóga keverékekkel.....	458



6

kiegészítés

Legyen magabiztos felhasználó!.....	462
Olajösszetétel és kémia.....	465
Keverés és rétegezés.....	468
Masszázs az olajokkal.....	473
Reflexológia.....	474
Olajokkal való főzés.....	476
Olajok tulajdonságainak összegzése.....	477
Olajok tulajdonságai.....	478
Receptmutató.....	482
Kutatásindex.....	484
Bibliográfia.....	465
Tárgymutató.....	490



Az ESSZENCIÁLIS ÉLET mind az új, mind a tapasztalt illóolaj-használók számára tartalmaz mindent, ami a pozitív és mélyreható eredmények eléréséhez szükséges. Ez a könyv egyszerre nyújt egyszerű, gyorsan használható információkat és szakértői szintű tudást. A legjobb kutatásokat és a bevált megoldásokat egyesíti, hogy egy megbízható, hiteles és átfogó útmutatót nyújtson a felhasználónak.

Tapasztalja meg az olajok áldásos hatását, és tudjon meg róluk mindent ebből a csodálatos kötetből.

Élvezze az ESSZENCIÁLIS ÉLETET!

A magyar kiadáshoz

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy ezt a kivételes kötetet magyar olvasóink kezébe adhatjuk.

Annak érdekében, hogy a könyv páratlanul gazdag tartalmát a lehető legteljesebb módon tolmácsoljuk, megtartottuk az eredeti kötet szerkezetét, melyben az olajok és az egyes panaszok felsorolása az angol ábécét követi.

A könnyebb beazonosítás kedvéért az angol elnevezéseket is feltüntettük, ez segítséget nyújthat az angol nyelvű applikáció használatához (app.essentiallife.com). A tartalomjegyzék természetesen a magyar ábécéhez illeszkedik, lehetővé téve a célirányos keresést.

Örömteli kalandozást az olajok csodálatos világában!

Bioenergetic Kiadó

Mik az esszenciális olajok?

A különböző kultúrákban már több ezer éve elterjedt esszenciális olajok a növények leveléből, virágából, kérgéből, szárából, gyökeréből, gyantájából és magjából vagy a citrusfélék héjából kivont aromás összetevők, melyeket a szépséget, az ízt és az egészséget fokozó tulajdonságaik miatt nagy becsben tartanak.

A tudomány nyelvén szólva az esszenciális olajok olyan kémiai összetevők százaiból épülnek fel, amelyek a növénynek jellemző adottságokat és gyógyító tulajdonságokat kölcsönöznek. Az eredeti növényben másodlagos anyagcseretermék funkciót töltenek be. Az elsődleges anyagcseretermékek védelmet nyújtanak a ragadozókkal és más ártalmakkal szemben, és elősegítik az egészséges szaporodást, valamint hozzájárulnak a beporzók odavonzásához és más életfontosságú folyamatokhoz.

HOGYAN VONJÁK KI ŐKET?

Az esszenciális olajokat kétféle kivonatolási eljárással állítják elő: gőzdesztilláció vagy hidegsajtolás (a citrusféléknél és a kérgéknél használt egyedi eljárás). Ha hozzáértően hajtják végre, akkor a végtermék terápiás minőségű esszenciális olaj, amely maximális hatást és egészségügyi előnyöket biztosít. Ezzel ellentétben az alacsonyabb minőségű esszenciális olajokat gyakran kémiai folyamatokon keresztül vagy oldószerek segítségével nyerik ki a profit növelése érdekében.

MIKÉNT MŰKÖDNEK?

Jobban értékeljük az esszenciális olajokat, amikor megértjük, miként segítik a növényeket abban, hogy jó erőben legyenek a saját környezetükben. Például nézze meg, hogyan segítenek a ragadozókkal szembeni védelemben. A teafa (*Melaleuca alternifolia*) általában patakok mellett és Ausztrália mocsaras vidékein nő, ahol folyamatosan meleg van, és magas a páratartalom.

El tudja képzelni, hányfajta különböző mikroba él egy ilyen meleg, nedves területen, ami kiváló táptalaj a penész, a gombák és a baktériumok számára? Annak a növénynek, amelyik ilyen területen él, nagyon erős immunrendszerrel kell rendelkeznie annak érdekében, hogy túlélje a környezetét, és jól fejlődjön (teremjen és szaporodjon). A varázslat a teafa aromás összetevőinek alfa- és gamma-terpinén, terpinén-4-ol és p-cimén nevű alkotórészeiben rejlik, amelyek természetes antiszeptikus, antibakteriális, gombaellenes és fájdalomcsillapító hatással bírnak.

Mivel az ember a növényekhez hasonlóan szénalapú élőlény, ezért a kivont esszenciális olajok kompatibilisek és jótékony hatással bírnak. Mint említettük, a teafa aromás összetevői megvédik a fát a környezetében őshonos mikrobáktól. Ugyanígy mi is felhasználhatjuk az olajokat, hogy a saját területünkön megvédjük magunkat a mikrobáktól.

Az esszenciális olajok másik különlegessége az aktív összetevők molekulaméretében rejlik. Mivel sejtszinten rendkívül kis méretűek, ezért könnyedén hatolnak át a bőrön, szívódnak fel közvetlenül a véráramba, jutnak át a vér-agy gáton és a sejtmembránon. Mindezeknek köszönhetően a szervezetünkben nagyon jól hasznosulnak.

KÖVETKEZTETÉS

Az esszenciális olajok fizikai, mentális és érzelmi egészséget támogató erőteljes hatása világszerte egyre szélesebb körben ismertté és elfogadottá válik. A folyamatosan bővülő tudományos igazolásokkal alátámasztott, olajokkal való holisztikus gyógyítás újra felfedezése az élet számtalan területén kifejti a hatását: hangulatjavítás, a bőr és az általános egészség megújítása, főzés és tisztítás. Sokak számára nagyon gyorsan ez lesz az önmagukról és a szeretteikről való természetes gondoskodás elsődleges forrása.



Az esszenciális olajok osztályozása

Az esszenciális olajok osztályozása segít Önnek abban, hogy megfelelően tudja kategorizálni őket. Ezen keresztül jobban meg fogja érteni a különböző tulajdonságaikat és jellemzőiket, így képessé válik arra, hogy ki tudja választani az adott körülményhez leginkább illő olajat. Ne feledje, hogy bár az olajok osztályai sok hasonló jellemzővel bírnak, de minden egyes olaj sok specifikus, akár egyedi tulajdonságokkal is rendelkezhet. További információkért olvassa el az *Olajok tulajdonságai* részt (436. oldal).



CITRUSOK

kedélyjavító és méregtelenítő

.....
 bergamott
 citrom
 grépfrút
 mandarin
 vadnarancs
 zöldcitrom

A citrusfák meleg éghajlaton lágy héjú, lédús gyümölcsöket teremnek.

Főbb tulajdonságok:

- stimuláló
- kedélyjavító
- antiszeptikus
- nyugtató
- mikrobaellenes
- energizáló
- antioxidáns

A citrusos olajok fokozzák a pozitív energiákat és érzelmeket:

- életteli, energizált, örömteli, jól érvényesülő, felpezsdített, felépült, megerősödött, tudatos

A citrusos olajok csökkentik a negatív energiák és érzelmek hatását:

- elcsüggedt, elnyomott, figyelmetlen, gyenge, kimerült, lehangolt, leharcolt, mélabús



VIRÁGOK

nyugtató és harmonizáló

.....
 cickafark
 ilang-ilang
 levendula
 muskátli
 muskotályzsálya
 neroli
 olasz szalmagyopár
 római kamilla
 rózsa

A virágokból nyert olajokat a növények szirmaiból vagy más felszíni részeiből desztillálják.

Főbb tulajdonságok:

- gyulladáscsökkentő
- izomgörcsoldó
- feszültségoldó
- antihisztamin
- fájdalomcsillapító
- regeneráló
- vírusellenes

A virágos olajok fokozzák a pozitív energiákat és érzelmeket:

- jobb önkifejezés, nyugodt, megjavult, fényt árasztó, szeretett, önbizalommal teli, kifejező

A virágos olajok jótékonyan hatnak a negatív energiákra és érzelmekre:

- aggódó, frusztrált, visszahúzódó, határozatlan, közömbös, különálló, mellőzött, sebzett, sérült, terhelt

FÜSZEREK

melegítő és védő

.....

édeskömény
fahéj
fekete bors
gyömbér
kardamom
kasszia
koriandermag
szegfűszeg

A fűszerek aromás, illatokban gazdag növények. Az olajokat a növények törzséből, gyökeréből, magjából és rügyéből nyerik ki.

Főbb tulajdonságok:

- melegítő
- emésztést élénkítő
- immunstimuláns
- afrodiziákum
- hányingercsökkentő
- fertőzésgátló
- parazitaellenes

A növényi olajok fokozzák a pozitív energiákat és érzelmeket:

- aktív, egyenes, jószívú, képessé tevő, merész, nyílt, részt vevő, támogatott

A fűszeres olajok jótékonyan hatnak a negatív energiákra és érzelmekre:

- bizonytalan, elfojtott, elutasított, énközpontú, érdektelen, félénk, közömbös, mogorva, elnyomott, unott

GYÓGYFÜVEK

tisztító és aktíváló

.....

bazsalikom
borsmenta
csipkés facélia
fodormenta
kakukkfű
kapor

korianderlevél
majoránna
oregánó
orvosi citromfű
pacsuli

A gyógyfüvek olyan magvas virágzó növények, amelyeknek sejtjei nem tartalmaznak fás szöveteket. Az olajokat a növények hosszú szárú zöld leveles részéből desztillálják.

Főbb tulajdonságok:

- immunstimuláns
- méregtelenítő
- vírusellenes
- gombaellenes
- szélhajtó
- antibakteriális
- parazitaellenes

A gyógyfüoolajok fokozzák a pozitív energiákat és érzelmeket:

- bizakodó, élénk, elfogadó, felvillanyozott, független, hajthatatlan, haladó, növekedett, nyitott, nyugodt

A növényi olajok jótékonyan hatnak a negatív energiákra és érzelmekre:

- alábecsült, borongós, elakadt, engedékeny, hátráltatott, kétkedő, konok, korlátozott, makacs, mérges, zavart

GYÖKEREK

koncentrációt segítő és nyugtató

.....

nárdus
vetiver

A gyökér a növények azon része, amely a talajhoz köti őket, és amelyen keresztül vízhez és tápanyaghoz jutnak. Az olajat a gyökérből desztillálják.

Főbb tulajdonságok:

- nyugtató
- idegnyugtató
- kiegyensúlyozó
- idegerősítő
- lecsendesítő
- helyreállító
- idegvédő

A gyökérolajok fokozzák a pozitív energiákat és érzelmeket:

- áramló, csendes, elmélkedő, emelkedett, felkészült, lényeglátó, magabiztos, összpontosító

A gyökérolajok jótékonyan hatnak a negatív energiákra és érzelmekre:

- kiegyensúlyozatlan, akadályozott, elégedetlen, kiszámíthatatlan, figyelmetlen, agitatív, szétszórt

Honnan tudjuk, melyik olajat használjuk?

Minél többfajta olaj van a háznál, annál több lehetősége van a megfelelő eredmény elérésére. Annak eldöntése, hogy melyik olajat használja, időnként megterhelő lehet, mivel rengeteg választási lehetőségünk van, és ezek közül sok hasonló tulajdonságokkal és hatással rendelkezik. Van egy jó hírünk: nem ronthatja el!

Azt kell megtanulni, hogy a jobb eredmény érdekében mit válasszon az ember. Emlékezzen erre: az olajok a képességeikhez mérten egy kiegyensúlyozottabb homeosztázishoz vezetnek. Tehát tegye fel magának a kérdést: „Mit kell megtapasztalnom a kiegyensúlyozottabb és teljesebb élet érdekében? (Pl. a méregtelenítésből származó átmeneti kényelmetlenség vagy tünetek.) Megfelelően támogatom a testem szükségleteit (pl. elég tápanyag és alvás, helyes táplálkozás), hogy a lehető legtöbbet hozzam ki belőle?”

A következőkben tippeket adunk a megfelelő olajok kiválasztásával kapcsolatban. Élvezze minden egyes olaj megismerésének a folyamatát, és tekintsen rájuk olyan jó barátként, aki ott van, ha szüksége van rá. Döntései során a legfontosabb tényezők Ön és a tapasztalatai. Az olajokkal kapcsolatos élmények személyenként eltérhetnek. Még hasonló betegség esetén is különböző olajok jelenthetik a megoldást. Vezessen feljegyzést vagy egy naplót, vagy akár jelöljön be részeket itt a könyvben azzal kapcsolatban, amit már megtanult. Legyen a saját legjobb háziórvosa, ismerje meg a jobb egészség és wellness fortélyait, és mutasson példát az Ön után jövő generációknak, illetve buzdítsa ugyanerre a környezetét.

A VÁLASZTÁST SEGÍTŐ ESZKÖZÖK

Ami kéznél van — Szükség idején először forduljon a keze ügyében lévő eszközökhöz. Az olajok használata előtt keresse meg őket ebben a könyvben, és tudja meg, mire jók. Tanulás közben azonosítsa be az egészségügyi problémát (és a kívánt változást és eredményt), keresse meg őket a könyvben, és e szerint bővítsen olajkészletét. Az számít a legjobban, amit naponta tesz.

Megérzés — Az esszenciális olajok használata során semmi nem annyira meghatározó, mint egyszerűen megfigyelni, mi felé vonzódik. Bizzon a megérzéseiben, és kövesse őket. Még egyszer javasoljuk: jegyezzen fel dolgokat, hogy a korábban bevált lépéseket meg tudja ismételni, és a tapasztalatok gyarapodásával egyre jobb eredményt érjen el.

Keresgéljen a könyvben!

Betegségmutató A-tól Z-ig (26. o.) Keresse meg az egészségügyi állapotot, amit szeretne megoldani. Tekintse át az adott problémára ajánlott öt leghatékonyabb olajat. Ez rögtön pár olajra szűkíti a lehetőségeket.

Olajok tulajdonságai (478. o.) A könyv utolsó része a tapasztaltabb és elkötelezettebb, magabiztos felhasználók számára készült. Alkalmazza az ottani forrásokat. Az olajok tulajdonságainak összegzése az olajok működésének egy magasabb szintű el-sajátításában segít. Felhívjuk figyelmét, hogy a **Szervrendszerek** rész minden egyes fejezetének második oldalán a „kapcsolódó tulajdonságaik” alapján is megtalálja az olajokat. Más szóval az

esszenciális olajok bizonyos tulajdonságai kiemelkednek abban, hogy a szervrendszerek különleges területein fejtik ki hatásukat.

Szervrendszerek — Keresse meg a betegsége(i)t a **Szervrendszerek** résznél (226. o.). Először is keresse meg a problémájához kapcsolódó szervrendszert (pl. a **Légzőrendszer** részt a köhögéskor, a **Szív- és érrendszer** részt szív- és keringési problémák esetén), majd keressen rá a konkrét betegségre vagy tünetre, amit szeretne megoldani. Az olajokat és a gyógymódokat is megadjuk.

Online — Ha szeretné jobban megismerni az adott betegséget, nézzen utána online. Például ismerje meg a kívánt betegséget, és tudja meg, mely szerveket érinti. Miután jobban megértette a betegség természetét, vegye elő a könyvet, és nézze meg, milyen esszenciális olaj jelenthet megoldást a problémájára.

Szaglás — Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy egy olaj megszagolása a megérzéshez hasonlóan nagy értékkel bír, ugyanis segít megállapítani, mit szeret, mi az, amihez vonzódik. Ez az esszenciális olajok egyik legnagyobb aspektusa. Ez az, amit **aromaterápiának** nevezünk. Ne hagyja magát korlátozni azon dolgokra, amiket eddig megtanult. Szabadon válassza ki azokat az olajokat, amelyeknek tetszik az illata. Ezt a megközelítést a tudomány (minden olajnak pontos kémiai összetétele van, így sajátos illata) és a hagyományok is igazolják. Oka van annak, hogy egy olaj kiválasztása előtt miért ennyire fontos a megszagolása. Még az állatok és a kisgyermek is gyorsan kiválasztják a kedvenceiket és a testük számára leghasznosabbat.

Érzelmek (378. o.) — Annak a gondolata, hogy egy olajat egy érzelmi állapothoz párosítsunk, talán új az Ön számára. Pedig ez az elsődleges módja annak, hogy leszűkítsük a számunkra legjobb olajokat, mégpedig a következők miatt. Képzelen el két embert, akik artritiszben szenvednek. Az egyik türelmetlen, a másik beletörődött a helyzetébe. Mind a ketten más lelkiállapotban vannak, így mások az igényeik is. Olvassa el az **Érzelmi jóllét** című részt (378. o.), és tudjon meg többet az esszenciális olajok és az érzelmek közötti kapcsolatáról. Az összefüggés mögötti tudomány és kémia miatt érdemes a témát jól megismerni és alkalmazni. Az említett fejezet végén található az **Érzelmi index** táblázat, ami bemutatja, melyik olaj melyik érzelmmel áll kapcsolatban. Továbbá tekintse át a **Hangulat és viselkedés** részt (319. o.). A témával kapcsolatban érdemes lehet további ismeretekre szert tennie.

Olajok személyisége — Ismerje meg az olajok személyiségét, és tapasztalja meg, melyik olaj működik a legjobban az Ön számára. Hol és hogyan teremnek, milyen részeit használják fel és milyen kémiai összetevőket tartalmaznak – ezek mind fontos jellemzői az olajoknak, amelyek sokat elmondanak a bennük lévő „energiákról”. Íme egy példa. A fahéj-olaj egy fűszeres olaj (további információkért lásd *Érzelmi index*, 384. o.), továbbá melegítő hatású (l. 449–451. o.). Ez a meleg a nemkívánatos károsítókat is távol tartja, és a hideg szívet és testet is felmelegíti, immunstimulánsként és afrodiziákumként is szolgál (két további tulajdonság). Használója nagyobb fokú védelmet, biztonságot és melegséget érezhet, így szexuálisan nyitottabb lehet az intimitásra, és szexuálisan/érzelmileg sérülékenyebb lehet.

Személyre szabott vizsgálat — Vegyen részt egy személyre szabott digitális átvilágításon vagy kineziológiai vizsgálaton (izomreakció-tesztként is ismeretes), hogy gyorsan be tudja azonosítani, mi az, amivel a teste a vizsgálat során jól rezonál.

Mit tegyünk, ha az olajok nem működnek?

Jóllehet átmenetileg frusztráló és megtévesztő lehet, de időnként megesik, hogy egy olaj használata látszólag nem vezet eredményre. Az olajok egyértelműen rendkívül hatásos kémiai összetétellel rendelkeznek és a szervezetre számtalan jótékony hatással bírnak, de előfordulhat, hogy egy olaj több különböző ok miatt nem működik. Gondolja át a következő ötleteket, melyek segíthetnek az esszenciális olajok hatásának maximalizálásában.

ALKALMAZÁSI MÓD – Az esszenciális olajokat alapvetően három módon lehet használni: aromatikusan, külsőleg és belsőleg. Mindegyik mód hatással van a testre és annak különböző rétegeire és részeire. Például a légzőszervi fertőzés megszüntetése érdekében külsőleg és belsőleg történő alkalmazásra is szükség lehet, hogy ezen átmeneti betegség minden aspektusára hatással legyünk. Ha a betegség romlik, érdemes lehet átváltani más alkalmazási módra. Figyeljen oda a test jelzéseire, és szükség szerint változtasson az olajok használatán. Gondolja végig, hogy a rengeteg különböző bántalomnak mennyi oldala van, és hogy miként lehet a különböző olajokkal többféle módon kezelni őket. Az esszenciális olajok felhasználásával kapcsolatban, kérjük, nézze át az *Alkalmazási módok* (16. o.) részt, és fontolja meg, hogy elsajátítja az *olajérintés-technikát*, amit a 19. oldalon talál.

HASZNÁLAT GYAKORISÁGA – Az esszenciális olajok használatának legfontosabb szabálya, hogy kevesebbet, de gyakran használjunk belőlük. Mivel minden egyes cseppben erőteljes kémiai összetevők találhatók, ezért kis mennyiség is komoly változást idézhet elő. Valószínűleg sokkal hatásosabb 20-30 percenként (pl. gyomorinfluenza, ételmérgezés, bokaficam) vagy 1-2 óránként (pl. megfázás, kimerülés) 1-2 csepp, mint napi egyszer 10 csepp használata. A szervezet egyszerűen ennyi vegyületet képes feldolgozni egyszerre. Ezért az olajok rendszeresen, 15-30 percenként ismétlődő használata akut betegségek esetén, valamint krónikus, hosszabb távú betegségek esetén napi 2-4-szer, sokkal valószínűbben fogja az elvárt eredményt biztosítani. Azon gondolkozik, hogyan kezeljen egy konkrét egészségügyi problémát az olajokkal? Fontolja meg ezt: néhány csepp napi pár alkalommal belsőleg, külsőleg és a közvetlen környezetében.

AZ OLAJ KIVÁLASZTÁSA – Az egyik legcsodálatosabb dolog az olajokkal kapcsolatban, amikor egy megbízható forrás vagy egy szakértő szerint „ez az olaj ilyen és ilyen hatással bír”. Ez hozzávetőlegesen az esetek 80 százalékában igaz. Azon ritka esetekben, amikor az olaj nem működik, gyakran egyszerűen arról van szó, hogy a felhasználó nincs tisztában a probléma természetével, ezért egy kevésbé hatékony olajat választ ki. Lehet, hogy valaki gyomorbántalmakkal küzd, és arra a kedvenc emésztést segítő keverékét használta, de minden eredmény nélkül. Valójában az epehólyaggal van probléma, és ebben az esetben a grépfrút- és a muskátliolaj jobb választásnak bizonyult volna. Továbbá ahogy egy egyén testének kémiai ösz-

szététele, felépítése és egészsége is különbözik, úgy az olajok hatása is eltérő. Nézze át *Az esszenciális olajok használata* című fejezetet a 16. oldalon, ami további információkkal szolgál a megfelelő olajok kiválasztásával kapcsolatban. A könyv tanulmányozása során látni fogja, hogy az olajokat rengeteg módon lehet használni. Mélyüljön el benne, és legyen saját maga szakértője!

MINŐSÉG – A kereskedelmi forgalomban megvásárolható olajok minősége radikálisan eltér egymástól. Sokat közülük felhívítanak, és félrevezető címkével látnak el. Például elterjedt gyakorlat az olajokkal foglalkozó viszonteladók között, hogy az extra profit érdekében a tiszta olajat szintetikus összetevőkkel hígítják fel, vagy egy kevésbé drága olajat adnak hozzá (pl. ciprust adnak a tömjénhez, vagy indiai citromfűvet az orvosi citromfűhöz). Ugyan a kereskedő így átmenetileg extra profitra tehet szert, de ezzel drasztikusan lecsökkentik az olaj hatását a végfelhasználó számára. Mivel a kémiai profilokban vannak hasonlóságok, ezért a közismert minőség-ellenőrzési eljárások eredménytelenek, és nem mutatják ki a hígítást, ami lehetővé teszi a megtévesztés folytatását. Egy megbízható forrás kiválasztása elengedhetetlen feltétele a biztonságos és sikeres használatához. Kérjük, olvassa el a *Miért fontos a minőség?* című részt a 13. oldalon.

A TEST EGÉSZSÉGE – Sokan nem ismerik fel, hogy az esszenciális olajok kémiai módon hatnak a testre és a testben. Hírvivő molekulaként, más néven külső ligandként úgy hatolnak be a szervezetbe, mint egy külsős szervezetfejlesztési tanácsadó cég, amely azonnal felismeri, hogy mire van szükség, és rögtön elkezdi utasításokat küldeni azoknak az osztályoknak, amelyeknek a bevonása szükséges. Amennyiben a szervezet tápanyaghiányos, az esszenciális olajok nem tudják eljuttatni a szükséges és erőteljes instrukciókat a megfelelő helyre. Az esszenciális olajok eredményes használatának egyik legfontosabb feltétele az egészséges táplálkozás és a magas minőségű étrend-kiegészítők napi szintű használata.

ÉLETSTÍLUS – Életmódunk és az önmagunkra való odafigyelés mintáinak kiértékelése szükséges lehet a kompromisszum bűneinek feltárásakor. Az elégtelen alvás, a rendszeres testmozgás hiánya, a savtermelő italok (szénsavas vagy koffeintartalmú italok) fogyasztása, nagy stressz stb. felülírhatják az esszenciális olajok használatát, mivel mindezek egyszerűen túl nagy hatással vannak a szervezetre. Lehetséges, hogy a negatív behatások (rossz szokások) aránya nagyobb, mint a megoldások (jó szokások, pl. az esszenciális olajok használata) aránya, ezért mind az esszenciális olajok használatának a gyakoriságát, mind a meglévő életmóddal összefüggő szokásainkat érdemes felülvizsgálni. Az olajok a „számtalan bűnt” elfednek, de szem előtt kell tartania, hogy életmódja jelentős hatással van azokra az eredményekre, amelyeket meg fog tapasztalni.

Betegségmutató A-tól Z-ig

- LÉPÉSEK:** **1** Keresse ki a betegséget. **2** Válasszon ki egy vagy több ajánlott olajat. (Az ajánlás sorrendje balról jobbra.) **3** Használja az olajokat a javasolt módokon. **4** Tudjon meg többet a kapcsolódó szervrendszerről/területről. **5** További javaslatok: essentialife.com

BETEGSÉG	AJÁNLOTT OLAJOK ÉS FELHASZNÁLÁSUK	SZERVRENDSZER/TERÜLET
ADD/ADHD	Figyelemzavar impulzivitás és hiperaktivitás nélkül/kombinált figyelemzavar (impulzivitás és hiperaktivitás is). figyelemsegítő vetiver megerősítő levendula bátorító	Fókusz és koncentráció 295. o.
Addison-kór	Hosszú távú endokrin betegség, melyben a mellékvese nem termel elegendő szteroid hormont. szegfűszeg bazsalikom fahéj méregtelenítő rozmaring	Endokrin rendszer 284. o. Autoimmunitás 240. o.
Afta	Kis fehér vagy sárga sebek, fekélyek a szájban. Fájdalmas tapintásúak, maguktól gyógyulnak, és újra megjelenhetnek. immunerősítő mirha fekete bors teafa nyírfa	Szájhigiéna 331. o.
Agyhártagygyulladás	Az agy és a gerincvelő membránjainak gyulladása, melyet általában vírusos vagy bakteriális fertőzés okoz, és súlyos tünetei vannak. teafa immunerősítő szegfűszeg sejtkomplex bazsalikom	Immun- és nyirokrendszer 299. o.
Agyi köd	A tudat tisztaságának csökkenésével, zavartsággal, feledékenységgel járó állapot, mely akár enyhe depresszióhoz is vezethet. borsmenta bátorító rozmaring citrom duglászfenyő	Agy 248. o. Fókusz és koncentráció 295. o.
Agyrázkódás	A testet vagy a fejet ért hirtelen ütés miatt bekövetkező traumás agyi sérülés, az eszmélet elvesztésével vagy anélkül. tömjén szantálfa cédrusfa szegfűszeg petitgrain	Sportolók 237. o. Agy 248. o.
Agy sérülés	Összefoglaló kifejezés bármely sérülésre, mely az agyban történik, és általában traumás eredetű. tömjén kiegyensúlyozó sejtkomplex megújító bergamott	Agy 248. o.
Agyvérzés	Az elégtelen vérkeringés miatt a helyi agysejtek hirtelen elhalása. kasszia olasz szalmagyopár ciprus bazsalikom édeskömény	Agy 248. o.
Ajakherpez / lázsömör	<i>Herpes simplex</i> vírus okozta fertőzés az ajkak széle körül. teafa orvosi citromfű óriás tuja immunerősítő bergamott	Szájhigiéna 331. o. Immun- és nyirokrendszer 299. o.
Ajakszárazság	Az ajkak bőrének nedvességvesztése, melyet gyakran kiszáradás, túlzott napsütés vagy szél, esetleg állandó nyalogatás okoz. mirha muskátli szantálfa levendula tömjén	Kültakaró 304. o.
Akromegália	Túlzott mértékű növekedési hormon termelődés az agyalapi mirigy elülső lebenyében a pubertáskor után. tömjén méregtelenítő kiegyensúlyozó megerősítő rozmaring	Endokrin rendszer 284. o.
Aktinikus keratózis	Kis méretű, durva, vöröses színű folt a bőrön, mely túlzott napsugárzástól alakul ki. öregedéslassító levendula tömjén szantálfa muskátli	Kültakaró 304. o.

- LÉPÉSEK:** **1** Keresse ki a betegséget. **2** Válasszon ki egy vagy több ajánlott olajat. (Az ajánlás sorrendje balról jobbra.) **3** Használja az olajokat a javasolt módokon. **4** Tudjon meg többet a kapcsolódó szervrendszerről/területről. **5** További javaslatok: essentialife.com

BETEGSÉG	AJÁNLOTT OLAJOK ÉS FELHASZNÁLÁSUK	SZERVRENDSZER/TERÜLET
Edzés utáni regeneráció	Az intenzív testedzés után a test és az izmok regenerálódásához szükséges idő. masszázs ☹️ citrom enyhítő ☹️ borsmenta feszültségoldó ☹️	Sportolók 237. o. Izomrendszer 323. o.
Égések	Elektromosság, sugárzás, hő, sűrűlőds vagy kémiai anyagok által a szövetekben okozott sérülés. levendula borsmenta öregedésslassító ☹️ mirha olasz szalmagypár	Kültakaró 304. o. Elsősegély 291. o.
Egyensúlyzavarok	A tünetek közé tartozik a szédülés, okozhatja vírus- vagy baktériumfertőzés a fülben, fejsérülés, továbbá a belső fület vagy az agyat érintő keringési zavarok. rozmaring cédrusfa tömjén ilang-ilang duglászfenyő	Agy 248. o. Szív- és érrendszer 256. o. Immun- és nyirokrendszer 299. o.
Éjszakai evés szindróma (NES)	Abnormális éjjeli evéssel leírható étkezési zavar, melyet fontos elkülöníteni a rohamevési betegségtől. fahéj anyagcsere-támogató ☹️ grépfrút gyömbér borsmenta	Étkezési zavarok 280. o. Testsúly 369. o.
Éjszakai izzadás	Az éjszakai ruházatot vagy az ágyneműt átnedvesítő éjjeli izzadási szakaszok. borsmenta sejtkomplex ☹️ ciklustámogató ☹️ nőknek női parfüm ☹️ fodormenta	Női egészség 374. o.
Éjszakai vizeles (nóktúria)	Gyakori és/vagy nagy mennyiségű éjjeli vizeles. rozmaring ciprus borókabogyó anyagcsere-támogató ☹️ kakukkfű	Gyermekek 265. o.
Ekcéma	A bőr foltos, krónikus vagy akut, nem fertőző gyulladása. Viszkető piros elváltozások jellemzik, melyek hámlóak vagy pörkösödőek lehetnek. cédrusfa neroli bőrtisztító ☹️ cickafark kanadai fekete luc	Kültakaró 304. o. Candida 252. o.
Elektromos túlérzékenységi szindróma	Elektromágneses mezőnek való kitettség által okozott tünetcsoport, mely az allergiás reakciókhoz hasonló. vetiver tömjén méregtelenítő ☹️ kiegyensúlyozó ☹️ tisztító ☹️	Limbikus rendszer 313. o.
Elkerülő megszorító étkezési zavar	Olyan étkezési zavar, melyben bizonyos ételek fogyasztása a megjelenésük, szaguk, ízük, állaguk vagy korábbi negatív tapasztalat miatt korlátozott. Korábban szelektív evési zavarként (SED) ismerték. anyagcsere-támogató ☹️ pacsuli inspiráló ☹️ megújító ☹️ bergamott	Étkezési zavarok 280. o.
Elvonási tünetek	Kellemetlen fizikai vagy mentális tünetek, melyek egy függőséget okozó kábítószer használatának az abbahagyásakor jelentkeznek. bátorító ☹️ tömjén nárdusolaj méregtelenítő ☹️ kedélyjavító ☹️	Függőség 230. o. Hangulat és viselkedés 319. o. Fókusz és koncentráció 295. o.
Emésztési problémák	Tünetei lehetnek a puffadás, hasmenés, gázosodás, hasi fájdalom, hasi görcsök. emésztésségítő ☹️ vagy emésztésségítő ☹️ gyermekeknek kardamom borsmenta gyömbér édeskömény	Emésztő- és bélrendszer 275. o.
Emésztési zavar	Az emésztőrendszer sokféle tünetének összefoglaló elnevezése, beleértve a puffadást, gyomorégést, hányingert, gázok okozta kellemetlen érzést. emésztésségítő ☹️ vagy emésztésségítő ☹️ gyermekeknek borsmenta fekete bors anyagcsere-támogató ☹️ kardamom	Emésztő- és bélrendszer 275. o. Testsúly 369. o. Méregtelenítés 270. o.

Ez a rész részletes leírást ad az olajok eredetét, tulajdonságait, használhatóságát és biztonsági kérdéseit illetően. A legfőbb felhasználási módok egyfajta útmutatóként szolgálnak, míg a részletesebb felhasználást a *Szervrendszerek* részben ismertetjük.

Ügyeljen a szimbólumokra – 🌿 = aromatikusan, 🖐️ = külsőleg, 🍷 = belsőleg –, melyek az ajánlott felhasználást mutatják. Míg minden olaj használható aromatikusan és a legtöbb helyileg is, csak a bizonyítottan tiszta terápiás olajok ajánlottak belsőleges használatra. (További információkért olvassa el a *Miért fontos a minőség?* és *Az esszenciális olajok használata* részeket.)

Annak érdekében, hogy a könyv páratlanul gazdag tartalmát a lehető legteljesebb módon tolmácsoljuk, megtartottuk az eredeti kötet szerkezetét, melyben az olajok és az egyes panaszok felsorolása az angol ábécét követi. A könnyebb beazonosítás kedvéért az angol elnevezéseket is feltüntettük, ez segítséget nyújthat az angol nyelvű applikáció használatához (app.essentiallife.com). A tartalomjegyzék természetesen a magyar ábécéhez illeszkedik, lehetővé téve a célirányos keresést. Az olajkeverékeket 🍷, a táplálékkiegészítőket 🖐️ szimbólummal jelöljük.

ARBORVITAE ÓRIÁS TUJA

THUJA PLICATA

LEGFŐBB FELHASZNÁLÁS

CANDIDA ÉS GOMBÁS FERTŐZÉSEK
Tegyé ☹ a talpra vagy a panaszos területre.

VÍRUSOK
Tegyé ☹ a talpra.

HERPEZS ÉS SZEMÖLCS
Tegyé ☹ a herpeszre vagy szemölcsre rendszeresen.

LÉGZŐSZERVI PANASZOK
Tegyé ☹ a mellkasra frakcionált kókuszolajjal.

ROVARRIASZTÓ
Párolgassa ☹, fűjja felületekre, vagy használja ☹ a rovarok távol tartására.

RÁK
Tegyé ☹ a talpra.

STIMULÁLÓ
Tegyé ☹ az orr alá és a nyak hátuljára a szervrendszerek és az éberség stimulálására.

BAKTERIÁLIS TÁMOGATÁS
Tegyé ☹ a talpra vagy a gerincre frakcionált kókuszolajjal. Vízben oldva fűjja felületekre, vagy párolgassa ☹ a levegőben található kórokozók elpusztításához.

BŐRPANASZOK
Tegyé ☹ levendulával az érintett területre.

NAPVÉDŐ
Tegyé ☹ olasz szalmagyopárral vagy levendulával a bőr védelmére.

MEDITÁCIÓ
Párolgassa ☹ a spirituális éberség és a nyugalom növeléséhez.

ÉRZELMI EGYENSÚLY
Használja ☹ aromatikusan és ☹ külsőleg, hogy túlbuzgóból —> rendezett legyen.

*fás
fenséges
erős*



FAPÉP

GŐZ-
DESZTILLÁCIÓ



**FŐ
ÖSSZETEVŐK**
metil-tuját
hinokitiol
tujasav



**FŐ
TULAJDONSÁGOK**
vírusellenes
gombaellenes
antibakteriális
stimuláló



MEGTALÁLHATÓ
rovarriasztó ☹

**JÓL
KEVERHETŐ**
nyírfa
cédrusfa
tömjén
szantálfa



BIZTONSÁG
Hígítani ajánlott.
Bőrzékenység
előfordulhat. Belsőleg
nem alkalmazható.



A tujafák akár több mint 800 évig élhetnek. Nem meglepő, hogy a tuja szó jelentése „az élet fája”.

KUTATÁS: Effect of arborvitae seed on cognitive function and a-7nAChR protein expression of hippocampus in model rats with Alzheimer's disease, Cheng XL, Xiong XB, Xiang MQ, Cell Biochem Biophys, 2013

Conservative surgical management of stage IA endometrial carcinoma for fertility preservation, Mazzon I, Corrado G, Masciullo V, Morricone D, Ferrandina G, Scambia G., Fertil Steril, 2010

☹ = aromatikusan ☹ = külsőleg ☹ = belsőleg

BASIL BAZSALIKOM

OCIMUM BASILICUM

regeneráló
felemelő
stimuláló



LEVELEK

GŐZ-
DESZTILLÁCIÓ



FŐ
ÖSSZETEVŐK

linalool
metilkaikol
eugenol



FŐ
TULAJDONSÁGOK

stimuláló
idegerősítő
szteroid hatású
regeneráló
izomgörcsoldó
gyulladáscsökkentő
antibakteriális
emésztést élénkítő



MEGTALÁLHATÓ

központosító
masszázs
feszültségoldó

JÓL KEVERHETŐ

zöldcitrom
borsmenta
bergamott
fagygyúfa



BIZTONSÁG

Hígítani ajánlott.
Bőrérzékenység
előfordulhat. Vigyázat
terhesség és epilepszia
esetén. A túlzásnál
relaxáns hatású.

LEGFŐBB FELHASZNÁLÁS

MELLÉKVESE-KIMERÜLÉS

Tegyé a orr alá, a talpra, a nyak hátuljára, a homlokra és/vagy a mellékvese területére.

FÜLFÁJÁS

Tegyé a fül mögé és alá: kenje be a hallójáratot a fájdalom, gyulladás és fertőzés enyhítéséhez.

SZAGLÁSVESZTÉS

Tegyé az orr alá és a lábujjra a szaglás visszanyeréséhez vagy javításához.

MIGRÉN ÉS SZÉDÜLÉS

Tegyé kúszó fajdbogyóval vagy borsmentával a halántékra és a nyak hátuljára.

HÁNYINGER ÉS GÖRC

Vege be kapszulában, vagy tegye a hasra a kellemetlen érzés enyhítéséhez.

KÖSZVÉNY ÉS REUMA

Tegyé a gerincre, talpra, fülre, bokára vagy a szív területe fölé.

MENTÁLIS FÁRADTSÁG ÉS FÓKUSZ

Lélegezze be, párologtassa, vagy tegye a homlokra.

IZOMGÖRCÖK ÉS -GYULLADÁS

Tegyé a gerincre vagy a talpra vagy vegye be kapszulában

PMS ÉS MENSTRUÁCIÓS PANASZOK

Tegyé az alhasra a menstruációs folyás stimulálására és a menstruációs görcsök enyhítésére.

KÍGYÓMARÁS, ROVAR- ÉS PÓKCSÍPÉS

Párologtassa vagy vízben oldva fújja a rovarok elűzéséhez. Tegye a csípésre.

ÉRZELMI EGYENSÚLY

Használja aromatikusan és belsőleg, hogy borongósból nyugodt legyen.



Az egyik leguniverzálisabban használható olaj, a bazsalikom görög szóból származik, melynek jelentése „király”. Az ókori görögök szerint megnyitja a mennyek kapuit.



KUTATÁS: Cyclodextrin-Complexed Ocimum basilicum Leaves Essential Oil Increases Fos Protein Expression in the Central Nervous System and Produces an Antihyperalgesic Effect in Animal Models for Fibromyalgia, Nascimento SS, *International Journal of Molecular Sciences*, 2014

Central Properties and Chemical Composition of Ocimum basilicum Essential Oil, Ismail M, *Pharmaceutical Biology*, 2006

A comparative study of antiplaque and anti-gingivitis effects of herbal mouthrinse containing tea tree oil, clove, and basil with commercially available essential oil mouthrinse, Kothiwale SV,

Patwardhan V, Gandhi M, Sohoni R, Kumar A, *Journal of Indian Society of Periodontology*, 2014

Protective effect of basil (*Ocimum basilicum* L.) against oxidative DNA damage and mutagenesis, Berić T, *Food and Chemical Toxicology*, 2008

Biological effects, antioxidant and anticancer activities of marigold and basil essential oils, Mahmoud GI, *Journal of Medicinal Plants Research*, 2013

Increased seizure latency and decreased severity of pentylenetetrazol-induced seizures in mice after essential oil administration, Koutroumanidou E, *Epilepsy Research and Treatment*, 2013

Antigiardial activity of *Ocimum basilicum* essential oil, de Almeida I, *Parasitology Research*, 2007

Antibacterial Effects of the Essential Oils of Commonly Consumed Medicinal Herbs Using an In Vitro Model, Soković M, *Molecules*, 2010

BERGAMOT

BERGAMOTT

CITRUS BERGAMIA

felemelő • nyugtató • helyreállító

LEGFŐBB FELHASZNÁLÁS

FÜGGŐSÉG

Tegye 🍊 a nyak hátuljára és a talpra, vagy 🍊 párologtassa.

ÁLMATLANSÁG

Inhalálja, vagy párologtassa 🍊 lefekvés előtt.

STRESSZ

Tegye 🍊 a nyak hátuljára és a talpra, vagy 🍊 párologtassa.

ÍZÜLETI PANASZOK ÉS IZOMGÖRCsök

Tegye 🍊 az érintett területekre.

GOMBÁS PANASZOK

Tegye 🍊 az érintett területekre, vagy vegye be 🍊 kapszulában.

KÖHÖGÉS, FERTŐZÉSEK ÉS HÖRGHURUT

Tegye 🍊 a mellkasra.

PATTANÁS, ZSÍROS BŐR, EKCÉMA ÉS PIKKELYSÖMÖR

Tegye hígítva 🍊 az érintett területre.

ÉTVÁGY ELVESZTÉSE

Lélegezze be 🍊, és/vagy vegye be 🍊 kapszulában.

ÖNÉRTÉKELÉSI ZAVAROK

Tegye 🍊 a köldökre és a szív területe fölé az önértékelés növeléséhez.

ÉRZELMI EGYENSÚLY

Használja 🍊 aromatikusan és 🍊 külsőleg, hogy alkalmatlanból —> alkalmasnak érezze magát.

🍊 = aromatikusan 🍊 = külsőleg 🍊 = belsőleg



KÉREG

HIDEGSAJTOLÁS



FŐ ÖSSZETEVŐK

limonén
linalil-formát
linalool



FŐ TULAJDONSÁGOK

idegerősítő
gyulladáscsökkentő
antidepresszáns
antibakteriális
gombaellenes
emésztést élénkítő



MEGTALÁLHATÓ

lenyűgöző 🍊
központosító 🍊
pezsdítő 🍊
ciklustámogató 🍊 nőknek

JÓL KEVERHETŐ

ilang-ilang
levendula
pacsuli



BIZTONSÁG

Kerülje a közvetlen napfényt és UV-sugárzást a kezelt területen 12 óráig. Bőrérzékenység előfordulhat.



A bergamottot az első parfümben is használták, és az Earl Grey teát is izesítik vele.

KUTATÁS: Anticancer activity of liposomal bergamot essential oil (BEO) on human neuroblastoma cells, Celia C, Trapasso E, Locatelli M, Navarra M, Ventura CA, Wolfram J, Carafa M, Morittu VM, Britti D, Di Marzio L, Paolino D, *Colloids and Surfaces*, 2013

The essential oil of bergamot enhances the levels of amino acid neurotransmitters in the hippocampus of rat: implication of monoterpene hydrocarbons, Morrone LA, Rombolà L, Pelle C, Corasaniti MT, Zappettini S, Paudice P, Bonanno G, Bagetta G, *Pharmacological Research*, 2007

The effects of inhalation of essential oils on the body weight, food efficiency rate and serum leptin of growing SD rats, Hur MH, Kim C, Kim CH, Ahn HC, Ahn HY, *Korean Society of Nursing Science*, 2006

Ma már Magyarországon is számos cég forgalmaz esszenciálisolajkeverékeket, melyek nagy körültekintéssel, művészi kivitelben készülnek. Mivel a természet kémiai kémiája az esszenciális olajok keverésének művészetében rendkívüli fontosságú, olyan keverékeket kell alkalmaznunk, melyek a legnagyobb tisztaságúak, erős hatásúak, és figyelniük kell az ezeket alkotó önálló olajok egymásra gyakorolt hatásaira is.

Figyelje a szimbólumokat (🌀 = aromatikusan 🌿 = külsőleg 🍵 = belsőleg), melyek a javasolt alkalmazási módot mutatják. Míg minden olaj használható aromatikusan és a legtöbb helyileg is, csak az igazoltan tiszta, terápiás minőségű olajok valók belsőleges alkalmazásra. (Lásd „Miért fontos a minőség?” – 13. o., „Az esszenciális olajok használata” – 16. o.)



enyhítő • összpontosító • élénkítő

NYUGTATÓ

CALMING BLEND



FŐ ÖSSZETEVŐK

vadnarancs
levendula
kopaiba
fodamenta
magnólia
rozmaryng
neroli
amerikai ámbrafa



BIZTONSÁG

HÍGÍTATLAN alkalmazása biztonságos. Belsőleg nem alkalmazható.

LEGFŐBB FELHASZNÁLÁS

KAOTIKUS KÖRNYEZET ÉS HELYZETEK, A NYUGALOM HIÁNYA

Párolgassa , és tegye a talpára.

NYUGTALANSÁG, GYENGE TEHERBÍRÓ KÉPESSÉG ÉS SZORONGÁS

Párolgassa , és alkalmazza a gerinc mentén, a tarkón és a lábfejen.

MENSTRUÁCIÓVAL ÉS MENOPAUZÁVAL KAPCSOLATOS KEDVETLENSÉG ÉS DEPRESSZIÓ

Tegye a hasra, a petefészkek reflexpontjaira és a talpra.

ADDIKTÍV ÉS KÉNYSZERES VAGY RÖGESZMÉS VISELKEDÉS, TÚLGONDOLKODÁS

Párolgassa , és kenje a māj fölé és a talpára.

MOTIVÁCIÓ HIÁNYA ÉS SZELLEMI FÁRADTSÁG

Párolgassa , és tegye a tarkójára.

ÖSSZPONTOSÍTÁS- ÉS KONCENTRÁCIÓHIÁNY, HIÁNYOS FÓKUSZÁLTÁS, NYUGTALANSÁG

Alkalmazza a tarkóján, a homlokán és a talpán szükség szerint.

SÍRÓS KISBABA, KÓLIKA

Párolgassa és alkalmazza hígítva, körkörös mozdulatokkal a hason és/vagy a talpon.

FÁRADT, FÁJÓ VAGY LEGYENGÜLT IZMOK, NÖVEKEDÉSI FÁJDALMAK

Tegye az érintett terület(ek)re. Ismételje meg 2-4 alkalommal naponta.

A SZAGLÁS ELVESZTÉSE

Tegye a tarkójára és a homlokára.

RÁNCOK, BŐRKÜTÉSEK ÉS IRRITÁCIÓK

Tegye az érintett terület(ek)re és/vagy adj a hozzá a hidratáló krémhez napi használatra.

AGY, ALZHEIMER-KÓR, MEGEMELKEDETT KORTIZOLSZINT

Tegye a tarkójára, a talpára és a problémás terület(ek)re.

PARFÜM

Viselje a hangulat fokozása, a relaxáció és az örömméret elősegítése érdekében.

Az amerikai ámbrafából készített édes erdei illatú illóolaj kevésbé ismert, kémiai összetétele a kopaiba, a tömjén és a dugászfenyő keverékére emlékeztet.




*könnyítő
megújító
keringéstámogató*

MASSZÁZS


MASSAGE BLEND

LEGFŐBB FELHASZNÁLÁS


SAJGÓ IZOM ÉS ARTRITISZ

Tegyé  az érintett területre.


FEJ-, NYAK- ÉS HÁTFÁJÁS

Tegyé  az érintett területre.


NEUROPÁTIA ÉS NYUGTALAN LÁB SZINDRÓMA

Tegyé  az érintett területre az idegek és a keringés stimulálására.

KÖTŐSZÖVET- ÉS SZALAGTÁMOGATÁS

Tegyé  az érintett területre.


NYIROKTÁMOGATÁS

Tegyé  a talpra.


MAGAS VÉRNYOMÁS

Tegyé  a talpra.

GYENGE KERINGÉS ÉS HIDEG VÉGTAGOK

Tegyé  az érintett területre.

IZOMFESZÜLÉS, -FÁJDALOM ÉS -GÖRC S

Tegyé  az érintett területre.



FŐ ÖSSZETEVŐK

bazsalikom
grépfrút
ciprus
majoránna
levendula
borsmenta



BIZTONSÁG

Kerülje a nap-/UV fényt a külsőleg történő alkalmazás után 12 órán át. Belsőleg nem alkalmazható.

OLAJKEVERÉKEK



Ez a keverék segíti az izomszövet gyógyulását, ellazítja és enyhíti az izmokat, és serkenti a vérkeringést.





büszkeséget adó
felvilágosító
rugalmas

KEDÉLYJAVÍTÓ



UPLIFTING
BLEND

LEGFŐBB FELHASZNÁLÁS



DEPRESSZIÓ ÉS ELBÁTORTALANODÁS

Párolgassa , vagy inhalálja a tenyeréből, vagy tegye  a pulzuspontokra vagy az orr alá és a homlokra.



HISZTÉRIA ÉS SZORONGÁS

Párolgassa , vagy inhalálja a tenyeréből, vagy tegye  a pulzuspontokra vagy az orr alá és a homlokra.


ELKÜLÖNÜLÉS

Párolgassa , vagy inhalálja a tenyeréből, vagy tegye  a pulzuspontokra vagy az orr alá és a homlokra.


PMS

Párolgassa , vagy inhalálja a tenyeréből, vagy tegye  a pulzuspontokra vagy az orr alá és a homlokra.


SEJTEGÉSZSÉG

Tegye  a talpra.


GYULLADÁS ÉS MEREVSÉG

Tegye  hígítva az érintett területre.

EMÉSZTÉSI ZAVAR ÉS IRRITÁBILIS BÉL

Tegye  hígítva a hasra és a talpra.

VÉRCUKOR ÉS KOLESZTERIN

Tegye  hígítva a talpra vagy a tarkóra vagy a mellkasra.



Legyen félénkből, zaklatottból, érdektelenből jó kedélyű, rugalmas tudatállapotú ezzel a keverékkel.



FŐ ÖSSZETEVŐK

vadnarancs
szegfűszeg
csillagánizs
citromos mirtusz
szerecsendió
vaníliabab-kivonat
gyömbér
fahéj
illatos golyaorr



BIZTONSÁG

HÍGÍTATLAN alkalmazása biztonságos. Kerülje a nap-/UV fényt a külsőleg történő alkalmazás után 12 órán át. Belsőleg nem alkalmazható.



4

A jóllét szervrendszerek oldaláról való megcélzásának elsajátításával holisztikus megközelítést tehetünk magunkévá. Ezzel a betegség-tünet modellen túlmutatóan gondolkodhatunk, inkább a teljes test funkcióit ellátó rendszerekre összpontosítva.



ALLERGY ALLERGIA

LÁSD MÉG IMMUN- ÉS NYIROKRENDSZER

ALLERGIA

ALLERGIÁS REAKCIÓK olyankor következnek be, amikor az immunrendszer a környezetben található idegen anyaggal szemben fejt ki reakciót, amely normálisan a legtöbb emberre nézve ártalmatlan, ilyenek például a pollenek, a darázs-méreg vagy az állatszőr. Azt az anyagot, mely reakciót vált ki, allergénnek nevezzük. Ezeket a reakciókat általánosságban szerzett válasznak tekintjük. Az igazi allergén reakció a túlérzékenység egy azonnali formája, és megkülönböztetendő, mivel az immunválasz túlaktívál bizonyos specifikus fehérvérsejteket, melyeket antitestek indítanak be.

Allergia esetén az immunrendszer egy bizonyos allergént veszélyesként azonosít – akkor is, ha valójában nem az –, és antitesteket képez, hogy harcolni tudjon ellene. Amikor az allergénnel érintkezünk, az immunrendszer reakciója tipikusan a bőr, az orrmelléküregek, a légutak vagy az emésztőrendszer gyulladását váltja ki, ez a gyulladósos válaszreakció.

Az allergiafajták súlyossága emberről emberre változik, és a kismértékű irritációtól egészen az anafilaxiáig terjedhet (egy allergénre adott súlyos reakció, ami életveszélyes, sürgősségi helyzet lehet). A súlyos reakciók gyakori kiváltói a rovarcsípések (pl. darazsak, méhek) és bizonyos ételallergiák (pl. mogyoró, tenger gyümölcsei). Fontos megjegyezni, hogy nem minden reakció vagy intolerancia allergiás válasz.

Az allergia tünetei az allergénektől függenek, és érinthetik a légutakat, az orrmelléküreget és az orr légútját, a bőrt, az emésztőrendszert és a test egyéb részeit. Az allergiákat általában légúti és szisztémás (több szervet érintő – beleértve az emésztő-, a légző-, a keringési rendszert) csoportokra osztjuk.

A leggyakoribb allergének közé tartoznak a levegőben szálló részecskék (pl. állatszőr, kipufogógázok, cigarettafüst, por, poratkák, illatanyagok, gombák, gyomirtók, festékgőzök, parfümök, rovarirtók, pollenek, gyomok); kémiai anyagok, latex, kórolaj- és autópári termékek; ételek (pl. mogyoró, génmódosított szójatermékek); rovarcsípések; rovar- és kígyómérgek; gyógyszerek (pl. aszpirin, antibiotikumok, mint a penicillin, a szulfonamid-származékok).

Az allergiák hagyományos gyógymódjai közé tartozik az ismert allergének kerülése, a szteroidok szedése, melyek módosítják az egész immunrendszert, és további gyógyszerek, például az antihisztaminok és a nyálkahártya-lohasztók, melyek a tüneteket mérsékelik. Az esszenciális olajok képesek kémiaiilag támogatni a testet az akut és a krónikus túlérzékenység leküzdésében. Az allergiák kezelésénél különösen fontos, hogy tisztában legyünk az olajok, különösképpen az adott tevékenységre használt olajok három tulajdonságával: anti-allergén (pl. muskátli, olasz szalmagyopár), antihisztamin (pl. levendula, orvosi citromfű, római kamilla) és szteroid (pl. bazsalikom, rozmarin). További információért I. a „Kapcsolódó tulajdonságok”, továbbá számos kapcsolódó légúti panasz esetén a *Légzőrendszer* részt.

A LEGJOBB MEGOLDÁSOK



ÖNÁLLÓ OLAJOK

Bazsalikom, rozmaring - csökkentik a gyulladást és támogatják a mellékvesét (80., 149. o.)

Borsmenta - csökkenti a váladékot és enyhíti a gyulladást (140. o.)

Citrom - nyálkahártya-lohasztó, és csökkenti a nyák mennyiségét (123. o.)

Csipkés facélia, levendula - antihisztamin hatású, és csökkenti az irritációt (86., 122. o.)

Kapcsolódó tulajdonságok

További infók: 477-481. o.

Antiallergén - csipkés facélia, manuka, muskátli, olasz szalmagyopár

Antihisztamin - cickafark, csipkés facélia, levendula, manuka, orvosi citromfű, római kamilla

Antitoxikus - bergamott, borókabogyó, citrom, indiai citromfű, fekete bors, grépfrút, kakukkfű koriander, levendula

Gyulladáscsökkentő - bazsalikom, bergamott, borsmenta, cédrusfa, cickafark, ciprus, indiai citromfű, kopaiba, csipkés facélia, édeskömény, eukaliptusz, fagygyúfa, fahéj, fekete bors, gyömbér, kapor, kardamom, kasszia, koriander, levendula, manuka, mirha, muskátli, neroli, nyír, olasz oregánó, óriás tuja, pacsulí, római kamilla, rozmaring, szalmagyopár, szantálfa teafa, tömjén, zöldcitrom

Méregtelenítő - borókabogyó, cickafark fagygyúfa, korianderlevél, pacsulí, vadnarancs, zöldcitrom

Nyugtató - bazsalikom, bergamott, borókabogyó, cickafark kopaiba, csipkés facélia, édeskömény, fagygyúfa, fekete bors, jázmin, kasszia, koriander, levendula, mandarin, muskátli, muskotályzsálya, pacsulí, római kamilla, szantálfa, tömjén, vetiver

Szteroid hatású - bazsalikom, bergamott, cédrusfa, édeskömény, kakukkfű nyír, pacsulí, rozmaring, szegfűszeg

Tisztító - borókabogyó, citrom, eukaliptusz, grépfrút, kakukkfű, korianderlevél, óriás tuja, vadnarancs



KEVERÉKEK

Légzéssegítő - segíti az allergiás reakciók csökkentését és megoldását (172. o.)

Emésztéssegítő - segíti az emésztést, enyhítve az ételallergiákat (186. o.)

Immunerősítő - támogatja az immunrendszert (194. o.)

Tisztító - csökkenti a csipésekre adott allergiás választ (198. o.)

Pihentető - antihisztamin hatású (199. o.)

Méregtelenítő - segít a reakcióképesség végleges csökkentésében (206. o.)



TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

sejtvitalitás komplex, méregtelenítő komplex, méregtelenítő lágyzselatin kapszula, energiakomplex, élelmiszerenzim kapszula (219. o.), fitoösztrogén komplex, légzéskönnyítő cukorka (210. o.), szezonális keverék kapszula (219. o.), mikrotápanyag komplex

Javasolt olajok

SZEMALLERGIÁK: rétegezzen 2 csepp levendula- és teafaolajat a mutató- és a középső ujjbegyére, majd dörzsölje be. Néhány csepp levendulát óvatosan dörzsöljön a halántékára. Maradjon a hajvonálhoz közel, a szemet kerülve.

ALLERGIA ELLENI HATÁSOS TRIÓ: vegyen be 2 csepp levendula-, 2 csepp citrom- és 2 csepp borsmentaolajat az alábbi módok valamelyikével:

1. A nyelv alatt tartva 30 másodpercig, majd lenyelve; szükség szerint ismétlje meg.
2. Keverje 30-120 ml vízbe, igya meg; ismétlje szükség szerint a tünetek elmúlásáig.
3. Vegye be a keveréket kapszulában; szükség szerint ismétlje meg.
4. VAGY vegyen be szezonális keverék kapszula-t.

KIÜTÉSEK/CSALÁNKIÜTÉSEK: hígítson levendula- vagy teafaolajat hordozóolajjal, és dörzsölje a bőrébe. A mérgezőanyagokkal teli, terhelt, lassú máj az allergia melegágya. Az olajok máj fölé rétegezése segíti a mérgezőanyagok kiürítését, melyek más szerveknek ártanak, beleértve a bőrt és a vesét. A bőr a máj számára a másodlagos kiürítés útja, és a kiütések jelezhetik ezt a mérgezőanyag-telítődést.

ALLERGIABOMBA: tegyen 2-3 csepp korianderlevél-, teafa- és levendulaolajat egy kapszulába.

ALLERGIÁT ENYHÍTŐ KOMBINÁCIÓ: tegyen citrom-, levendula-, eukaliptusz- és rómaikamilla-olajat azonos mennyiségben kapszulába (pl. 1-1 csepp). Ez a keverék hatékonyan csökkenti a szénanáthát és más, levegőben terjedő tüneteket, melyek tüdőgégéhez, orrfolyáshoz, könnyező szemhez és hasonló állapotokhoz vezetnek.

ALLERGIA

6 csepp levendulaolaj

6 csepp rómaikamilla-olaj

2 csepp mirhaolaj

1 csepp borsmentaolaj

Keverje össze az olajokat, és tegyen egy cseppet a fül mögé, a halántékra és a csecsemőmirigyhez.



További ötletekért töltse le az angol nyelvű applikációt: app.essentiallife.com

Kapcsolódó betegségek: állatszór-allergia, csalánkiütés [Kültakaró], kémiai érzékenységi reakció [Méregtelenítés, Immun- és nyirokrendszer], laktóztolerancia, szaglásvesztés, szénanátha [Immun- és nyirokrendszer, Légzőrendszer], többszörös kémiai érzékenységi reakció

Panaszok

Allergia, általános* - borsmenta, korianderlevél, levendula, megerősítő ☺, méregtelenítő ☺, pihentető ☺, teafa, tömjén, vigasztaló ☺

Allergia, krónikus - bazsalikom, citrom, indiai citromfű, gyömbér, kakukkfű

Arc nyomása és fájdalma - emésztéssegítő ☺, mirha, olasz szalmagyopár, sejtkomplex ☺

Bőrdudorok - I. Kültakaró

Bőr, kipirult - I. Kültakaró

Bőr repedezés/hámlás - I. Kültakaró

Bőrirritáció - anyagcsere-támogató ☺, borsmenta, cickafark, csipkés facélia, emésztéssegítő ☺, korrekciós kenőcs, neroli, pihentető ☺, teafa, tisztító ☺

Bőrpirosodás - I. Kültakaró

Csíkok - mirha, tisztító ☺, tuja, vetiver

Dagadás ajkakon, arcon, nyelven, torokban stb. - kúszó fajdbogyó, levendula, méregtelenítő ☺, tisztító ☺

Energia elvesztése/kimerülés, krónikus - I. Energia és életerő

Fejfájás - I. Fájdalom és gyulladás

Füstérzékenység - borsmenta, fekete bors, levendula, méregtelenítő ☺, pihentető ☺

Gyulladás, bőr - I. Kültakaró

Gyulladás, ízületi - I. Csontrendszer

Hang, eltűnése/érdes/rekedt - I. Légzőrendszer

Hányás - I. Emésztő- és bélrendszer

Hányinger - I. Emésztő- és bélrendszer

Hasi görcsök - I. Emésztő- és bélrendszer

Immunreakció, túlzott - borsmenta, örömteli ☺, rozmaring

Ízületi fájdalom - I. Csontrendszer

Kémiai érzékenység - borsmenta, citrom, duglászfenyő, eukaliptusz, koriandermag, korianderlevél, méregtelenítő ☺, sejtkomplex ☺, szantálfa, tisztító ☺, tuja, vadnarancs

Kiütés* - anyagcsere-támogató ☺, cédrusfa, citrom, csipkés facélia, ciklustámogató ☺ nőknél, levendula, méregtelenítő ☺, neroli, öregedélassító ☺, pihentető ☺, római kamilla, szantálfa, teafa, tisztító ☺, tömjén, tuja

Kiütések* - bazsalikom, borsmenta, indiai citromfű, korianderlevél, levendula, római kamilla, rozmaring, sejtkomplex ☺, teafa, tömjén

Köhögés - I. Légzőrendszer

Légutak, orrdugulás - csipkés facélia, bátorító ☺, borsmenta, citrom, duglászfenyő, eukaliptusz, fahéj, jegenyefenyő, kakukkfű, kúszó fajdbogyó, légzéssegítő ☺ cukorkák, légzéssegítő ☺, levendula, majoránna, mirha, nyír, olasz szalmagyopár, pihentető ☺, rozmaring, sejtkomplex ☺, tömjén

Máj - I. Emésztő- és bélrendszer

Máj, mérgeanyag-terhelés - I. Emésztő- és bélrendszer; „Anti-allergén” tulajdonság

Mellékvese kimerülés - I. Endokrin rendszer

Mérges tölgy - I. Elsősegély

Mirigyek, megnagyobbodott/duzzadt - citrom, korianderlevél, kúszó fajdbogyó, oregánó, római kamilla, tuja, immunerősítő ☺, zöldcitrom



Nyelési nehezítettség - bátorító ☺, levendula, méregtelenítő ☺

Orrfolyás - bátorító ☺, borsmenta, citrom, emésztéssegítő ☺, grépfrút, levendula, méregtelenítő ☺, mirha

Pangás - I. Légzőrendszer

Penészérzékenység - kakukkfű, méregtelenítő ☺, oregánó, teafa, tisztító ☺, tuja

Pollenallergia - csipkés facélia, borókabogyó, korianderlevél, levendula, méregtelenítő ☺, tisztító ☺

Reakció - római kamilla

Rovarcípés - I. Elsősegély

Sokk - I. Elsősegély

Szopora pulzus - bátorító ☺, cédrusfa, ilang-ilang, kardamom, örömteli ☺, pihentető ☺, rozmaring, tömjén, tisztító ☺; I. Szív- és érrendszer

Szénanátha* - bátorító ☺, cickafark, citrom, korianderlevél, légzéssegítő ☺, levendula, teafa, tisztító ☺

Szorongás - I. Hangulat és viselkedés

Torok, száraz vagy fájó - I. Légzőrendszer

Tüsszögés - bátorító ☺, borsmenta, citrom, csipkés facélia, duglászfenyő, légzéssegítő ☺, levendula, tisztító ☺

Vérbőség - I. Légzőrendszer

Vérnyomás, magas vagy alacsony - I. Szív- és érrendszer

Viszketés/vakarási kényszer, égés - I. Kültakaró

Viszkető szem/száj/torok* - anyagcsere-támogató ☺, bátorító ☺, borsmenta, citrom, korianderlevél, levendula, méregtelenítő ☺, szezonális keverék kapszula ☺, teafa, tisztító ☺

Vizes/viszkető/vörös szem* - citrom, csipkés facélia, eukaliptusz, levendula, méregtelenítő ☺, római kamilla, teafa, tisztító ☺

Zihálás - kúszó fajdbogyó, légzéssegítő ☺, levendula, nyír

TIPPEK az allergia enyhítésére:

- **Belsőleg:** tegyen cseppeket vízbe vagy más italba, tegyen olajat egy kapszulába vagy egy cseppet a nyelv alá.
- **Aromatikusan:** párologtassa az olajat; tegyen a mellkasra, ruhára, ágyneműre, vagy máshova, és inhalálja.
- **Külsőleg:** alkalmazza külsőleg a homlokon, arcon (szemre vigyázva), mellkason, talpon.