

Rețetar pentru o familie Sănătoasă

Cum putem utiliza uleiurile esențiale doTERRA din
"doTERRA Home Essentials Kit"

dōTERRA®
Wellness Advocate



Link-uri utile:

- * [Cum poți achiziționa produsele doTERRA?](#)
- * [Vindecare conștientă cu uleiuri esențiale doTERRA](#)
- * [Catalog de Produse doTERRA 2019 \(în română\)](#)



Acest rețetar reprezintă o sinteză de recomandări din cărți de aromaterapie, ce prezintă beneficiile uleiurilor esențiale pure cu grad terapeutic și modalitățile de utilizare a lor în susținerea funcționării optime a organismului. Întreaga responsabilitate pentru protocoalele conținute în rețetar aparține celor care au creat rețetarul. Noi am preluat acest rețetar și am constatat practic că aceste protocoale funcționează și dau rezultate extraordinare. Înainte a utiliza uleiurile esențiale consultați-vă cu o persoană competentă (un aromaterapeut, un consultant doTERRA etc.), care să vă ghideze în procesul de utilizare corectă a uleiurilor !

Introducere

Ce sunt uleiurile esențiale doTERRA

Calitatea, autenticitatea, sursa, procesul de obținere a lor

Uleiurile esențiale de la doTERRA sunt soluția simplă și la îndemână pentru un stil de viață sănătos!

Sunt uleiuri esențiale de puritate 100% și cu grad terapeutic obținute exclusiv din seva plantelor. O picătură de ulei esențial are o putere terapeutică de 50 - 70 de ori mai mare față de o plantă, datorită concentrației sale. Pentru fiecare ml de ulei esențial se folosesc cantități mari de frunze, rădăcini, coji, fructe. Corpul uman le recunoaște fiind 100% naturale și le integrează imediat în vibrația sa, astfel încât efectul binefăcător al uleiurilor este imediat. Spre deosebire de medicamentele sintetice produse de om care se adresează simptomelor, uleiurile esențiale doTERRA sunt creația naturii, reușind să echilibreze și să întărească organismul la nivel celular.

Certificarea CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade) asigură siguranță în ceea ce privește calitatea uleiurilor, fiecare sticlă purtând pe lângă inscripția CPTG și un cod de verificare a autenticității sale. Site-ul www.sourcetoyou.com permite verificarea aceluia cod de calitate și vizualizarea raportului de testare a uleiului, sursa de proveniență a plantei din care s-a extras, metoda de obținere.

Una dintre caracteristicile definitorii pentru calitatea uleiurilor doTERRA o reprezintă sursa acestora. doTERRA lucrează cu fermieri locali în peste 47 de zone din lume, acolo unde plantele au cele mai bune calități și proprietăți terapeutice, ținând cont de climat, sol, temperatură. Plantele sunt recoltate într-un sentiment de bucurie și recunoștință de către oameni simpli cu tradiție de culegători în familie, urmând a fi procesate în distilării situate la maxim 50 km distanță, pentru a nu se pierde din puterea vindecătoare a lor.

Procesarea plantelor este fie mecanică prin presare la rece sau prin distilare cu abur cald, nefolosindu-se compuși chimici în procesul de extragere. Uleiurile esențiale sunt apoi transportate în SUA, la sediul doTERRA din Pleasant Grove, Utah unde sunt verificate dpdv calitativ, certificate, îmbuteliate și apoi ambalate pentru a fi livrate în casele oamenilor.

Mai multe informații puteți afla pe www.doterra.ro.

Cum le folosim

Metode de aplicare, dozaj, păstrare

Informații generale

Uleiurile esențiale doTERRA se pot folosi AROMATIC, TOPIC și/sau INTERN.

AROMATIC: Metoda cea mai simplă de a folosi uleiul aromatic este prin inhalarea direct din sticlă. Se poate de asemenea turna o picătură de ulei esențial în palmă, masa palmele și inhala din acestea.

Cu ajutorul unui difuzor (vaporizator) cu ultrasunete de la doTERRA (emite abur rece, nu distruge calitatea terapeutică a moleculelor de ulei) se poate realiza o aromaterapie benefică pentru schimbarea dispoziției, distrugerea virusilor din aer și mirosul din încăperi. Se toarnă câteva picături de ulei esențial (3 - 5) în apă.

TOPIC: Aplicarea topică pe piele se poate face direct sau cu ajutorul unui ulei purtător (cocos, jojoba, migdale, sâmburi de struguri, măsline). Fiind uleiuri esențiale pure, ele sunt eterice, se evaporă foarte repede. Pentru o absorbție mai bună la nivelul pielii și implicit celular, se recomandă utilizarea uleiului purtător.

Dozajul diferă în funcție de individ, vârstă și circumstanțe personale. Aplicarea topică se face de obicei la interval de 2 până la 6 ore, iar în cazuri acute se face din 20 în 20 de minute.

Recomandarea de dozaj este următoarea:

- ◆ pentru bebeluși (0 - 2 ani), 1 picătură în 10 ml ulei purtător
- ◆ pentru copii (2 - 10 ani), 1 picătură în 5 ml ulei purtător
- ◆ pentru adulți, 3 - 6 picături în 5 ml ulei purtător

Pentru pielea sensibilă se va evita zona ochilor, interiorul urechilor, zona genitală.

O altă metodă preferată de aplicare topică a uleiurilor esențiale este în baie. 3 - 10 picături de ulei turnate pe sarea de baie și apoi dizolvată în apă, vă va oferi un răsfăț nemaipomenit la final de zi!

Uleiurile esențiale se pot aplica topic și în straturi. De exemplu, tămâia (Frankincense) este folosită mereu ca prim ulei pentru proprietățile sale de regenerare celulară și potențare a tuturor celorlalte uleiuri. Mijlocul poate fi un ulei cu un miros mai puternic și nu neapărat plăcut, iar la final lavandă, portocală sălbatică (Wild Orange) sau un mix de înviorare.

INTERN: Administrarea internă a uleiurilor esențiale se face la recomandarea unui specialist în aromaterapie. Se pot adauga în mâncare, apă, smoothie-uri, lapte, ceai, miere sau încapsulate. Atenție, urmăriți indicațiile de pe etichetă, nu toate uleiurile esențiale pot fi luate intern. Pentru copii doar după 10 ani se recomandă ingerarea lor.

Rețete pentru uleiurile din "Home Essentials Kit"

Metode de aplicare, dozaj

✿ IMUNITATE

COPII/ADULTI

TOPIC: 1 pic On Guard cu ulei purtător masat în talpă seara la culcare AROMATIC - difuzat On Guard (3 - 5 picături), doar ziua pt. că dă energie

BOMBĂ DE IMUNITATE - la primele semne de răceală

TOPIC: Faceti un roll-on cu 5 pic Melaleuca, 10 pic On Guard, 5 pic Frankincense, 3 pic Oregano, 10 pic Lemon în 10 ml ulei purtător fracționat de cocos și aplicați pe tălpi de 2 ori pe zi

✿ FEBRĂ

COPII:

TOPIC: 2 pic Peppermint, 2 pic Lemon + 10 pic ulei purtator masat pe piept , ceafă, spate, încheieturi, tălpi aplicat la 30min - 1h; când scade puteți ține sub control și la 2-3h reaplicat. NU se aplică pe piept la copii sub 6 ani.

On Guard 2 pic + ulei purtător masat în tălpi

AROMATIC: difuzat 2 pic On Guard, 2 pic Melaleuca, 2 pic Peppermint până scade febra, apoi de 2 ori pe zi

ADULTI:

TOPIC: la fel, dar diluat mai puțin + luat intern 2 pic On Guard, 1 pic Peppermint, 1 pic Lemon de 3 ori pe zi

✿ STRES

1 pic Lavender + 1 pic Peppermint + 1 pic Frankincense + ulei de cocos, masat pe tâmples, spatele urechii, lobul urechii, zona cervicală, facut con din palme și inhalat

✿ DURERI DE GÂT

COPII

TOPIC: 1 pic Frankincense, 1 pic Melaleuca, 1 pic On Guard + ulei purtător masat pe gât de 3 - 4 ori pe zi.

În caz de puroi în gât la copii se adaugă și 1 pic de Oregano diluat într-o lingură de ulei purtător, masat pe gât, în tălpi.

AROMATIC: difuzat 2 pic Lemon, 2 pic Frankincense, 2 pic Melaleuca de 3 ori pe zi timp de 1 - 2 h

ADULȚI

TOPIC: 1 pic Frankincense, 1 pic Melaleuca + ulei purtător masat pe gât 1 pic On Guard + ulei purtător masat pe tălpi

INTERN: Gargară cu 1 pic On Guard, 1 pic Lemon, 1 pic Melaleuca, apoi înghițit de 3 - 4 ori pe zi.

În caz de puroi în gât adulții pot lua 1 - 2 pic Oregano intern în capsulă împreună cu tratamentul de mai sus, dar după masă.

De 3 ori pe zi max 5-7 zile (10 in cazuri grave)

Pentru dureri mari la înghițire adăugați 1 pic Peppermint pe limbă și înghițiți (instant calmează durerea).

✿ GANGLIONI INFLAMAȚI

TOPIC: Masăm zona de sub gât cu 1 pic On Guard și ulei purtător de 2-3 ori pe zi sau cu Immortelle

✿ RĂCEALĂ/ GRIPĂ

COPII

TOPIC: 1 pic Blend-ul Air, 1 pic Melaleuca, 1 pic Frankincense + 1 lingură ulei purtător masat pe piept și spate și 1 pic On Guard + ulei purtător masat pe tălpi 3-4 ori pe zi. ATENȚIE: la copiii sub 2 ani NU se folosește Blend-ul Air sau Peppermint pe piept. AROMATIC: difuzat 2 pic On Guard, 2 pic Blend-ul Air, 1 pic Lemon, 1 pic Melaleuca de 3 ori pe zi

ADULȚI Idem copii

INTERN: 2 pic On Guard, 1 pic Lemon, 1 pic Peppermint, 1 pic Lavender de 3 ori pe zi

La gripa care necesită antibiotic adăugăm și 1 pic Oregano diluat bine la copii și pus topic prin masaj (gât, tălpi); la adulți 2 pic luate intern - 5-7, max 10 zile.

✿ POLIPI

AROMATIC: difuzăm Blend-ul Air cu Frankincense de 2 ori pe zi

TOPIC: Masăm zona sinusurilor cu Frankincense și Blend-ul Air diluate bine, grijă la ochi

✿ TUSE

COPII

TOPIC: 1 pic Blend-ul Air, 1 pic Frankincense, 1 pic Melaleuca, masat pe piept și spate cu ulei purtător

1 pic On Guard + ulei purtător masat pe tălpi

ATENȚIE: la copii sub 2 ani NU se folosește Blend-ul Air sau Peppermint pe piept. AROMATIC: difuzat Lemon și Lavander

✿ JULITURI, LOVITURI, ZGÂRIETURI

COPII

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Melaleuca, 1 pic Frankincense masat local cu ulei purtător

✿ MUȘCĂTURI INSECTE

TOPIC : 1 pic On Guard sau 1 pic Lavander, 1 pic Peppermint direct pe mușcătură (pentru copii diluat în 3 - 4 picături de ulei purtător)

✿ ALERGIE

COPII

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Lemon, 1 pic Peppermint + ulei purtător masat în tălpi de 2 ori pe zi

AROMATIC: difuzat 2 pic Lavander, 2 pic Peppermint, 2 pic Lemon de 2 - 3 ori pe zi ADULȚI

AROMATIC: difuzat 2 pic Lavander, 2 pic Peppermint, 2 pic Lemon de 2 - 3 ori pe zi INTERN (recomandat intern pt ADULȚI): 2 pic Lavander, 2 pic Peppermint, 2 pic Lemon de 2 - 3 ori pe zi sau capsule Triease (conțin ulei de Lavander, Peppermint și Lemon)

✿ ALERGIE SOLARĂ (URTICARIE)

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Peppermint, 1 pic Melaleuca, 1 pic Frankincense într-o lingură de ulei purtător, masată zona afectată DIFUZAT : Peppermint, Lemon, Lavander de 2 ori pe zi

ATENȚIE! Nu vă expuneți la soare timp de 12h după aplicarea uleiului Lemon. Valabil pentru toate citricele.

✿ DIGESTIE (CRAMPE, CONSTIPAȚIE, DIAREE, BALONARE, ENTEROCOLITĂ, GREAȚĂ, VĂRSĂTURI)

copii

TOPIC: 1 - 2 pic Digestzen (Zengest) în 3 - 4 pic ulei purtător masat pe burtă în sensul acelor de ceas de 3-4 ori pe zi (daca este grav gen entero) daca nu 2-3 ori depinde de afectiune; 1 pic de On Guard în ulei purtător masat pe tălpi AROMATIC: la enterocolită difuzat 2 pic Lemon, 2 pic On Guard, 2 pic Lemon, 2 pic On Guard, 2 pic Digestzen de 2 - 3 ori pe zi; pentru vărsături și greata difuzat 2 pic Lemon, 2 pic Peppermint

ADULȚI

TOPIC: 2 pic Digestzen masate pe burtă

INTERN: 2 pic de Digestzen într-un pahar cu apă sau capsulă, imediat după masă Pentru afecțiuni ce necesită o perioadă mai lungă se poate lua de 2-3 ori pe zi

✿ RĂU DE MIȘCARE (mașină, barcă, avion..)

Înainte de plecare masați topic 1 - 2 pic Digestzen (Zengest) cu 2 - 3 pic ulei purtător pe burtă. Aplicați la nevoie după 2-4 ore.

ADULȚI: pot lua 2 pic Digestzen intern.

✿ STAFILOCOCC IMPETIGO (infecție stafilococică la nivelul pielii)

adulti

INTERN: 2 pic Oregano, 2 pic Frankincense, 2 pic On Guard de 2 ori pe zi, maxim 10 zile

✿ STAFILOCOCC AURIU

COPII

TOPIC: 2 pic Melaleuca, 1 pic Oregano într-o lingură de ulei purtător masat pe gât de 2 - 3 ori pe zi și 1 pic On Guard diluat cu ulei purtător în talpă de 2 ori pe zi AROMATIC: 3 pic Melaleuca, 2 pic Oregano, 2 On Guard difuzat de 2 - 3 ori pe zi timp de 1h. Recomandarea este pentru topic, dacă vreți și aromatic atunci puteți difuza alternativ Melaleuca sau Oregano. Tratamentul durează 7 - 10 zile.

✿ STAFILOCOCC MRSA

COPII

TOPIC: 2 pic Melaleuca, 1 pic Oregano într-o lingură de ulei purtător masat pe gât și 1 pic On Guard diluat cu ulei purtător în talpă de 2 ori pe zi.

ADULȚI

Idem copii, diluția mai mică; se poate lua intern. Tratamentul durează 7 - 10 zile.

✿ STREPTOCOC BETA HEMOLITIC

COPII

TOPIC: 1 pic Oregano, 2 pic Melaleuca într-o lingura de ulei purtător masat pe gât de 2 - 3 ori pe zi și 1 pic On Guard diluat cu ulei purtător în talpă de 2 ori pe zi. AROMATIC: difuzat Oregano, On Guard, Melaleuca, Lemon alternate la 4h. Tratamentul durează 7 - 10 zile.

✿ OTITĂ

COPII

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Melaleuca, 1 pic Oregano sau Basil în 5 pic ulei de cocos masat în spatele urechii de 3 ori pe zi. NU se pune în ureche!

Pe un disc demachiant se picură Melaleuca și Lavander și se pune discheta deasupra urechii astfel încât uleiul volatil să se evapore în ureche. Atenție, NU aplicați direct în ureche! Tratamentul durează 5 - 7, maxim 10 zile 1 pic On Guard masat pe tălpi cu ulei purtător AROMATIC: difuzat 1 pic Lemon și 1 pic On Guard

✿ ERUPȚII DENTARE (DURERI DE GINGII BEBELUȘI)

INTERN: 1 pic Lavander și 1 pic Clove în ulei purtător și masată gingia TOPIC: 1 pic Lavander într-o lingură de ulei purtător și masat obrazii

✿ IRITATIE DE SCUTEC

TOPIC: 1 lingură de ulei de cocos solid se încălzește pe baie de aburi atât cât să fie lichid, se pune 1 pic Lavander și 1 pic Melaleuca, se amestecă bine, se unge local la schimbarea de scutec

✿ COLICI LA BEBELUȘI ȘI REFLUX

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Digestzen într-o lingură de ulei purtător masat pe burtă în sensul acelor de ceas; se poate aplica de mai multe ori pe zi. Dacă este și reflux se aplică prin masaj doar Digestzen.

✿ SOMN LINIȘTIT

COPII

TOPIC: 1 pic Lavander în ulei de cocos masat pe tălpi, lobul urechii sau spate; 1 pic Lavander pe perna

AROMATIC: difuzat 2 - 4 pic Lavander înainte de somn cu 1h. Dacă sunt și puțin înfundați la nas, se pune și 1 - 2 pic Blend-ul Air.

ADULTI

Idem copii, topic nediluat

✿ SFORĂIT

ADULTI

AROMATIC: difuzat 2 - 3 pic Lavander și 2 - 4 pic Blend-ul Air

✿ DURERI DE CAP

COPII

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Peppermint într-o lingură de ulei purtător masat pe frunte, ceafă, în spatele urechilor, umerilor.

ADULTI

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Peppermint în 2 pic ulei purtător masat pe frunte, ceafă, în spatele urechilor, umerilor.

✿ MIGRENE

ADULTI

TOPIC: 1 - 2 pic Deep Blue, 1 pic Frankincense în ulei purtător aplicat pe zona unde se simte durerea, tâmples, ceafă, frunte

✿ DURERI DE CAP ÎN SPATELE OCHILOR

ADULTI

TOPIC: 2 pic Frankincense în 1 - 2 pic ulei purtător masat pe frunte, zona sinusurilor

✿ SINUZITĂ

ADULTI

AROMATIC: Inhalat în palme 1 pic Blend-ul Air, inspirat adânc de 4 - 5 ori, repetat de 4 - 5 ori pe zi

TOPIC: masată zona sinusurilor cu 1 pic Frankincense pentru inflamație

INTERN: în capsulă vegetală sau în miere se ia 1 pic Oregano, 1 pic Lemon, 1 pic Peppermint, 2 pic Melaleuca, 2 pic Frankincense de 2 - 3 ori pe zi maxim 5 - 7 zile (pentru sinuzita care necesită antibiotic)

✿ DURERI MUSCULARE, DURERI ARTICULARE, TENSIUNE MUSCULARĂ

ADULTI

TOPIC: 1 - 2 pic Deep Blue în ulei purtător pentru a putea face masaj pe o zonă mai extinsă (mușchi, spate, articulații, zona cervicală)

✿ HERPES

ADULTI

TOPIC: 1 pic Melaleuca și 1 pic Lavander puse direct pe herpes de câteva ori pe zi

✿ NEGI, VERUCI

TOPIC: 1 pic Melaleuca, 1 pic Oregano exact pe neg (dacă ajunge pe țesut sănătos arde pielea) 2 ori pe zi , timp de 1 - 2 săptămâni până la vindecare completă.

✿ ARSURI SOLARE

TOPIC: 2 pic Lavander, 2 pic Peppermint, 2 pic Frankincense în 1 - 2 linguri de ulei purtător, făcut spray și aplicat pe zona afectată.

ATENȚIE: la copii sub 2 ani nu se folosește Peppermint pe piept.

✿ DERMATITA ATOPICĂ

COPII

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Melaleuca într-o lingură de ulei purtător și masată

zona respectivă de 1 - 3 ori pe zi, în funcție de gravitate

ADULTI

TOPIC: 1 pic Lavander, 1 pic Melaleuca, 1 pic Frankincense în ulei purtător și masată zona.

✿ ANTIRID

TOPIC: 2 pic Frankincense în 2 - 5 pic ulei de cocos masat pe față/ gât/ decolteu seara înainte de culcare.

✿ ACNEE

TOPIC: 1 - 2 pic Melaleuca, 1 pic Frankincense în ulei de cocos fracționat și masată zona afectată

✿ MĂTREATĂ

Masați scalpul cu 2 pic Melaleuca într-o lingură de ulei purtător și lăsați să acționeze 30 min, apoi spălați cu șampon. Adăugați în șampon 2 - 3 pic Malaleuca și agitați. Spălați-vă de fiecare dată cu acest șampon.

✿ MEMORIE/FOCUSARE/STIMULARE ATENȚIE

AROMATIC: Peppermint, Lemon

TOPIC: In Tune aplicat pe ceafă, spatele gâtului

✿ CONJUNCTIVĂ

TOPIC: 1 pic Melaleuca, 1 pic Frankincense într-o linguriță de ulei purtător masat sub ochi, sprâncene, frunte. Atenție să NU ajungă ulei în ochi!

✿ CĂLCÂIE CRĂPATE

TOPIC: 3 pic Oregano, 1 pic Frankincense, 5 pic Lemon, 5 pic Peppermint într-o lingură de ulei de cocos, timp de 2 săptămâni

✿ INFECȚIE URINARĂ

ADULȚI

INTERN: 2 pic Oregano, 2 pic Frankincense, 2 pic On Guard în capsule vegetale

(sau în miere) de 2 ori pe zi , timp de 5 zile

COPII

TOPIC: 1 pic Oregano, 2 pic Frankincense, 2 pic On Guard într-o lingură de ulei purtător masat pe tălpi, burtică de 2-3 ori pe zi, timp de 5 - 7 zile.

Recomandări utile în diverse situații

Metode de aplicare, dozaj

✿ DIABET

Basil sau Coriander 3 pic, Smart and Sassy 3 pic, Oregano 1 pic puse într-o capsulă, luate după masa de 3 ori pe zi.

Pentru masajul picioarelor: Coriander, deep Blue, Cypress.

Smart and Sassy se poate pune într-un litru de apă 6 picături care se bea pe parcursul unei zile.

✿ NEUROPATIE

Mito 2 Max, Alfa CRS

✿ GLAUCOM

Mito 2 Max, Deep Blue Polyfenol

✿ ANGINĂ PECTORALĂ

Ylang Ylang 2 pic. Se face masaj pe partea stângă a pieptului, în zona inimii.

✿ TENSIUNEA MARE

Helycrisum 12 pic, Ylang Ylang 12 pic, Cassia 8 pic, Frankincense 8 pic, Marjoram 8 pic. Se pun toate uleiurile într-o sticlă de 10 ml cu roll-on, iar restul se completează cu ulei de cocos fracționat. Acest amestec se poate aplica pe zona inimii, în tălpi, pe carotidă, pe stern, pe tâmpile.

✿ TROMBOZĂ

Grapefruit 4 pic, Lemon 3 pic, Clove 3 pic, Helychrisum 2 pic. Se administrează într-o capsulă vegetală din orez, intern 1 pe zi.

✿ COLESTEROL RIDICAT

Grapefruit 2 pic, Lemon 2 pic se pun în 500 ml apă și se bea.

Marjoram 2 pic, Lemongrass 2 pic, lemon 1 pic se pun într-o capsulă și se ia intern de 2 ori pe zi.

✿ HEMOROIZI

Cypress 10 pic, Lavander 10 pic, Helycrisum 5 pic, Basil 5 pic, Geranium 5 pic, Peppermint 2 pic se pun într-o sticlă de 50 ml, iar restul se completează cu ulei fracționat de cocos. Se pun câte 10 picături în palmă și se aplică local pe zonele cu probleme.

✿ SINDROMUL RENO (mâini și picioare reci)

Cypress 10 pic, Lavander 5 pic, 2 linguri ulei de cocos fracționat. Uleiurile se pot adăuga în apa caldă de baie, dar împreună cu uleiul de cocos se face masaj pe mâini și picioare.

✿ VENE VARICOASE

Cypress 3 pic, Bergamot 5 pic, Geranium 5 pic, Grapefruit 3 pic, Mandarine 3 pic, Helychrisum 3 pic, Frankincense 2 pic, se adaugă într-o sticlă de 75 ml, iar restul se completează cu ulei de jojoba și se aplică pe zonele cu probleme.

