



HOME ESSENTIALS KIT

KARUNA ESSENZE – L'ESSENZIALE PER LA CASA – 10 oli di base

Che cosa sono gli oli essenziali?

Gli oli essenziali sono le sostanze aromatiche liquide volatili naturali presenti nelle varie parti delle piante quali: semi, cortecce, foglie, steli, radici, fiori, frutti, ecc. principio attivo, l'essenza, la fragranza, l'anima e l'energia della pianta, nonché il sistema immunitario, attraverso gli oli che lei stessa produce, e 60-70 volte più potente della pianta stessa. Proteggono la pianta da condizioni ambientali e insetti aggressivi e a guarire dalle ferite. Giocano un ruolo importante nell'impollinazione delle piante. Minuscole molecole organiche note per la loro caratteristica di trasformarsi rapidamente dal loro stato liquido o solido allo stato gassoso, quando raggiungono la temperatura ambiente.

Da sempre sono utilizzati nella preparazione di cibi, nei trattamenti di bellezza e nelle pratiche sanitarie.

La loro estrazione avviene attraverso distillazione a vapore o spremitura a freddo.

Oli di Puro Grado Terapeutico Certificato (CTPG)

Gli Oli Essenziali presenti in commercio sono suddivisi in tre categorie o gradi:

Grado 1 = Oli Essenziali industriali (si tratta di oli di derivazione petrolchimica prodotti in laboratorio)

Grado 2 = Oli Essenziali alimentari o per profumeria (mirati per estrarre dalla pianta unicamente il profumo, non andrebbero mai utilizzati in aromaterapia, poiché privi di composti salutari per il nostro organismo)

Grado 3 = Oli Essenziali di Grado Terapeutico (devono rispettare alti standard di qualitativi. Le piante devono essere pure, raccolte nel periodo idoneo e l'estrazione deve essere mirata all'ottenimento della migliore essenza).

Gli Oli Essenziali con queste caratteristiche di Grado Terapeutico ci garantiscono un'alternativa naturale per il benessere psico-fisico di tutta la famiglia, amici a 4 zampe compresi, senza effetti collaterali!

CPTG ci assicura Oli Essenziali puri, sicuri e intensi, privi di contaminanti nocivi o componenti sintetici che potrebbero ridurre l'efficacia dell'olio o avere effetti pericolosi. 1 goccia di Peppermint (Menta Piperita) equivale a 28 tazze di t. alla menta. 1 goccia di Lemon (Limone) equivale a 45 limoni.

Applicazione

Gli oli essenziali sono utilizzati per un'ampia gamma di applicazioni di benessere fisico ed emotivo. Possono essere utilizzati come oli singoli o in miscele mediante uno dei tre seguenti modi:

Aromatica

L'inalazione degli oli essenziali è un potente veicolo che agisce sulla memoria, sugli ormoni, sulle emozioni attraverso il sistema olfattivo. Inoltre è un metodo veloce ed efficace per agire sui seni frontali e collaterali, sulla laringe, sui bronchi e polmoni. Diffondere 1-6 gocce in ambiente piccolo o camera da letto e 1-10 gocce in ambienti più grandi.

Topica

L'applicazione topica avviene principalmente sull'organo più esteso del nostro corpo, la pelle ma anche su capelli, unghie, denti e altre membrane e mucose del corpo. Da non sottovalutare l'applicazione sulla piante dei piedi; essa è una delle parti meno irritabili della cute; inoltre essendo priva di ghiandole sebacee è di conseguenza più ricettiva e quindi l'applicazione degli oli essenziali è pressoché immediata ed efficace.

Data l'intensità degli oli essenziali, la modalità più efficace consiste nell'applicare un basso ma frequente dosaggio, da 1 a

3 gocce massimo ogni due ore circa. Si avranno così i migliori risultati.

Viene suggerito una diluizione di tutti gli OE con un olio vettore, possibilmente Olio di Cocco frazionato.

0 -2 anni: 1 goccia OE in un CUCCHIAIO di OV (questa quantità è sufficiente per molte applicazioni, quindi conservare in un contenitore)

3 – 7 anni: 1 goccia OE in 1 CUCCHIAINO di OV (questa quantità è sufficiente per 2 -3 applicazioni)

8 – ADULTI: 1 goccia OE : 1 goccia OV (3 gocce OV per oli che richiedono diluizione)

Interna

L'uso interno degli oli essenziali può avvenire attraverso le capsule vegetali, softgel, sublinguale, aggiunto all'acqua e usati in cucina.

DOSAGGIO INTERNO IN 24 ORE:

BAMBINI: 8/16 anni 1-12 gocce interne in 24 ore 1-3 gocce per volta

ADULTI: 17 anni/adulti 1-24 gocce interne in 24 ore 1-5 gocce alla volta

Frankincense (Incenso) (Resina della Boswellia carteri, frereana e sacra)

Il re degli oli, ed uno dei più preziosi del mondo antico grazie anche alla sua versatilità. Attraversando la barriera ematoencefalica porta molteplici benefici terapeutici e promuove la salute cellulare e quella immunitaria, riduce la comparsa di cicatrici e smagliature. Inoltre ha la capacità di aumentare l'attività dei globuli bianchi rafforzando le difese del corpo contro le infezioni e aggiunto agli altri oli li potenzia.

Non sai cosa usare? Usa Frankincense!

Lavender (Lavanda)

La Lavanda è amata sin dal tempo degli egizi per il suo aroma inconfondibile e per le sue proprietà terapeutiche. Ampiamente usata per le sue qualità calmanti e rilassanti, lenisce le irritazioni della pelle e l'aiuta a recuperare rapidamente da escoriazioni, ustioni, eritemi ed eczemi. Inalata aiuta a rilassare, a ridurre la tensione e l'ansia, allenta la tensione muscolare nella testa e nel collo.

Lemon (Limone)

Il Limone è l'olio più venduto per i suoi molteplici benefici e utilizzi. Viene spremuto a freddo dalle scorze di limone per preservarne la delicatezza e le sue eccellenti proprietà. Aggiunto all'acqua è un ottimo rinfrescante, purificante del corpo, antisettico e inoltre dà energia (non consigliato la sera), l'alto contenuto di limonene lo rende un potente antiossidante. Inalato solleva l'umore e migliora la capacità cognitiva. Conosciuto anche quale potente detergente aromatico, pulisce l'aria e può essere utilizzato in tutta la casa come detergente non tossico.

Melaleuca (Albero del Tè)

Più comunemente chiamata "Albero del Tè", la Melaleuca fa parte di 90 diversi composti ed ha applicazioni illimitate. Infatti questo termine include moltissime varietà di alberi i quali possiedono fantastiche virtù, medicinali, utilizzati per secoli dagli aborigeni australiani. Conosciuto per le sue proprietà purificanti è anche un ottimo disinfettante e per l'effetto rigenerante sulla pelle. Contro Promuove inoltre una sana funzione immunitaria e protegge contro le minacce ambientali e stagionali.

Peppermint (Menta Piperita)

La Menta Piperita è un olio dai molteplici usi ed offre una miriade di benefici per la salute: promuove una buona funzione respiratoria, allevia il mal di stomaco, i crampi e dolori muscolari, il mal di testa, la nausea, la sinusite, abbassa febbre e le vampate di calore e addirittura aumenta le prestazioni fisiche durante lo sport. La conosciamo soprattutto nell'utilizzo industriale dei dentifrici e delle gomme da masticare per la salute orale.

Oregano (Origano)

Veniva utilizzato da Ippocrate, padre della medicina, poiché ha molti usi tradizionali e moderni. L'Origano è uno degli oli più forti e potenti, viene usato per le sue proprietà antisettiche, immunostimolanti, antiossidanti (grazie al contenuto di acidi fenolici e flavonoidi) e soprattutto antibiotiche. Mantiene una sana funzione immunitaria e regola la risposta infiammatoria nel corpo; livelli ben regolati di infiammazione sono la chiave per una buona salute.

On Guard (Miscela Protettiva)

On Guard è una delle miscele più famose e versatili di dōTERRA CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade). La combinazione brevettata di Arancia Dolce, Chiodi di Garofano, Cannella, Eucalipto e Rosmarino la rendono una miscela perfetta per la

prima linea di difesa ed il sostegno del sistema immunitario. Con il suo aroma unico, OnGuard offre una fragrante, naturale ed efficace alternativa alle soluzioni "di sintesi" per sostenere il sistema immunitario. Sicuro anche come detergente non tossico e diffondendolo purifica l'aria essendo un fantastico antibatterico e antivirale.

ZenGest (Miscela Digestiva)

Questa miscela è stata studiata per dare sollievo a tutto il tratto gastrointestinale, grazie al supporto degli oli di Zenzero, Menta Piperita, Cumino, Coriandolo, Anice, Dragoncello e Finocchio. Aiuta la digestione, lenendo il mal di stomaco, il mal di pancia, il gonfiore, il mal d'auto/nave/aereo, l'indigestione, in caso di costipazione, dissenteria e molti altri piccoli disturbi gastrointestinali.

Air (Miscela Respiratoria)

Questa fantastica miscela a base di Lauro, Menta Piperita, Eucalipto, Melaleuca, Limone, Ravensara e Cardamomo favorisce una sana funzione respiratoria, liberando le vie aeree. Perfetta da diffondere di notte per favorire un sonno sereno e riposante, soprattutto in presenza di raffreddore o influenza.

Deep Blue (Miscela Miorilassante)

Deep Blue offre un sollievo immediato in presenza di dolori muscolari e articolari, attraverso gli oli che la compongono quali: Wintergreen, Canfora, Menta Piperita, Tanaceto Blu, Camomilla tedesca, Elicrisio e Osmantus, favorendo un sano sistema circolatorio. Allevia i reumatismi e l'emicrania e applicato dopo lo spot aiuta a mitigare i dolori provocati dall'acido lattico.

RICETTE:

STIMOLANTE PER LA MEMORIA

5 g. PEPPERMINT+ 5 g. FRANKINCENSE + 5 g. LIMONE + 5 g. LAVANDA

*in una boccetta roll on da 5 ml.e riempire con OV e applicare su fronte e nuca

ALLERGIE (antistaminico naturale):

20g LAVANDER + 20g LEMON + 20g PEPPERMINT

diluito in olio di cocco frazionato in un roll on da 10ml o una bottiglietta spray da 10ml

*applicare sui palmi delle mani e inalare.

FERITE DELLA PELLE:

30g LAVANDA + 30 g MELALEUCA+ 10g FRANKINCENSE

diluito in olio di cocco frazionato , in un roll on da 10ml o una bottiglietta spray da 10ml

*questa miscela funziona anche per pelle irritata o secca.

PROTOCOLLO SINUSITE:

1g DIGESTZEN diluito ed applicato sulla zona della sinusite topicamente

2g DIGESTZEN applicato attorno all'ombelico

1g PEPPERMINT applicato con l'aiuto del pollice al palato

2g PEPPERMINT sotto la lingua

6g BREATH nel diffusore

*ripetere da 3-6 v/gg nei primi 3 gg della fase acuta, e poi ridurre a 3 v/gg per i seguente 5 giorni.

PREVENZIONE INFLUENZA O RAFFREDDORE:

20g OREGANO + 40g LEMON + 30g ON GUARD diluito in olio di cocco frazionato in un roll on da 10 ml *applicare ai lati della gola, dietro le orecchie e sotto i piedi all'inizio del raffreddore o influenza. Questa miscela dovrebbe essere usata per 10 giorni di fila alla volta perché contiene origano.

BOMBA CONTRO L'INFLUENZA:

4g LIMONE + 2g MELALEUCA + 2g ORIGANO + 2 g ON GUARD +2g FRANKINCENSE

*cap veg con OV, con acqua ai pasti. 3 v/gg x 3 gg, poi 2 v/gg x 2 gg e 1 v/gg x 2 gg

BAGNO PER ALLIEVIARE MUSCOLI INDOLENZITI:

3g FRANKINCENSE + 3g DEEP BLUE

*in una manciata di sale epton o di mare, aggiungere all'acqua della vasca e rilassarsi per 20 minuti.

SUPPORTO GIORNALIERO DEL SISTEMA IMMUNITARIO:

2 g ON GUARD sotto i piedi (anche per aumentare la chiarezza mentale)

20g ON GUARD + 20g LIMONE +10g MELALEUCA + 10g ORIGANO

in Roll On da 10ml più OV e applicare sotto i piedi

2 OG + 2 LIMONE + 1 MELALEUCA+ 1 ORIGANO

in capsula veg mattina e sera per 3-4 gg. *Melaleuca può essere sostituita da Frankincense

MAL DI TESTA

1 g. LAVANDA + 1 g. PEPPERMINT + 1 g. FRANKINCENSE

Emicrania: DEEP BLUE per dolore con nausea e problemi visivi

Cefalea a grappolo: FRANKINCENSE per dolore attorno e dentro l'occhio

Cefalea da sinusite: PEPPERMINT quando il dolore è dietro la fronte e gli zigomi

ANTISTRESS

PEPPERMINT (rilassa i nervi danneggiati)

LAVANDA (sedativo) inalare e strofinare sul cuscino

LIMONE (energizzante) inalare

FRANKINCENSE (equilibrante) inalare

DEEP BLUE (mio rilassante) applicare topicamente

Per lavorare su tutto il sistema nervoso (rallentare il sistema nervoso simpatico e diminuire l'ipertensione e stress. Aumentando il sistema parasimpatico (immagazzinare energia, rilassare i muscoli specifici, digerire e tornare a uno stato di calma)

DETOX

LAVANDA per l'eliminazione di scorie

LIMONE per aumentare la funzionalità del sistema immunitario

DIGESTZEN per la digestione

PRODOTTI E ALCUNI DEI KIT DISPONIBILI:



HOME
ESSENTIAL
Euro 242 (224.50PV)



FAMILY
PHYSICIAN
Euro 124 (115PV)



ESSENTIAL
AROMATICS
Euro 205 (190PV)



FRACTIONATE
COCONUT OI
Euro 14 (15,5PV)



KEYCHAIN
8 VIALS
Euro 6 (0PV)



Insegnante di Yoga, Meditazione e Coach, Resp. Risorse Umane, Formatrice
Presidente e Fondatrice Associazione Maa Karuna Yoga, Meditazione e Coaching
Wellness Advocate doTerra

077 458 44 39; info@maakaruna.com; www.maakaruna.com