

Lykill að lífsgæðum Premium Starter kit Young Living

Premium starter kit innihald: 11 olíur, safaprufur & ilmúðari (diffuser), vörulisti og Orange+ Olíurnar í kittinu ráðast af framboði á einstökum olíum. Olíurnar eru af bestu gæðum og hafa tíðni, bera með sér töfra náttúrunnar, þær virka vel til að auka vellíðan líkamlega, andlega og tilfinningalega. Kjarnaolíur gegna mikilvægu hlutverki við heimilisþrif sem staðgenglar eiturefna sem menga náttúruna.

Hvernig:

Innöndun: settu 1 dropa í lófann og nuddaðu höndunum rólga saman í 3 hringi - leggðu lófana rólga að vitunum, eins nálægt og hentar þér og dragðu andann djúp að þér. Gott er að taka að minnsta kosti þrjá djúpa andardrætti. FLESTALLAR olíurnar eru fínar í ILMÚÐARANN og bæta loftgæði og þú andar þeim að þér úr andrúmsloftinu, hvenær sem er sólarhringsins.

Á húðina: Flestar olíur má nota óblandaðar á húðina, farðu þó varlega og prófaðu olíuna inná handlegg ef þú ert að prufa olíurnar í fyrsta sinn. Húðin nálægt í andliti og hálsi er viðkvæmari en annarstaðar og húðin undir fótunum er mjög sterk og þolir oftast vel allar olíur óblandaðar. Olíur ætti alltaf að blanda fyrir börn yngri en 2ja ára og ávallt skal gæta varúðar.

Inntaka: Young Living selur bætiefni og safe sem innihalda kjarnaolíur sem ætlaðar eru til inntöku. Í Evrópu eru Peppermint+, Lemon+, Thieves og fleiri olíur seldar sem bætiefni.

Leiðbeiningar um hvað olíurna gera eru aðeins persónulegar tillögur, hver og ein manneskja hefur ólíkar þarfir og olíurnar vinna á mismunandi hátt fyrir fólk, prófaðu þig áfram.

Lavender (Lavendula Angustifolia) er ræktuð af völdum fræjum hjá Young Living og 80% af allri "true Lavender" framleiðslu í Frakklandi kemur frá Young Living.

1. Lavender er róandi og slakandi - sefandi fyrir taugakerfið, eykur vellíðan.
2. Mild olía og græðandi, góð á minniháttar sár og brunasár, góð fyrir unga sem aldna. Lavender er í flestum tilvikum óhætt að nota beint á húðina og fæst sem bætiefni.
3. Lavender er olía sem maður hefur alltaf með sér í veskinu eins og vasahnífinn.

Peppermint (Mentha Pipirita)

1. Róar og bætir meltinguna - gott að bera á magann eða drekka í vatni (plús olíur)
2. Kælir og er góð á spennusvæði eða þreytta vöðva, eykur súrefnisflæði til vöðva.
3. Getur aukið einbeitingu og er hressandi, hún vekur mann.

Varist piparmyntu á húð á börnum, blandið í V-6 grunnolíu til að nudda á húð t.d. við eyrun.

Frankincense (Boswellia carterii) á sér mörgþúsund ára sögu. Frankincense (eða reykelisi) kemur margoft fyrir í gömlum textum eins og Bíblíunni.

1. Góð í úðarann, á orkustöðvar og fyrir andlega og líkamlega heilsu á fætur og hendur.
2. Egyptar höfðu þá trú að Frankincense væri alhliða styrkjandi og heilandi olía
3. Meðal annars góð gegn taugaspennu, þreytu og neikvæðni. Góð í alla heilun og frábær í hugleiðslu. Margir nota hana sem ilm vant eða í líkamskrem

Copaiba er safi úr tré

1. inniheldur hátt hlutfall af beta-caryophyllene, róandi og góð fyrir húðina, líka á neglur.
2. Er mjög slakandi fyrir vöðva, getur aukið vellíðan m.a. á viðkvæmum tímum hjá konum.

Tea Tree / melaleuca

1. Tea tree eða melaleuca er þekkt heilsuvara - hentar vel á minniháttar skrámur.
2. Góð í úðarann til að fá "spa" baðhúsa-andrúmsloft

Lemon (Citrus limon) er kaldpressuð úr hýðinu og er góð fyrir til að efla varnir líkamns.

1. Sítrusolíur eru ríkar af andoxunarefni, d-limonene fyrir alhliða heilsu og frumuheilbrigði.
2. Lemon eru upplyftandi, léttir lund og eykur einbeitingu.
3. Góð til að hreinsa andrúmsloft og eyða lykt - frábær í þvottavélina til að þvo þvottinn.

Varist að nota sítrusolíur og blöndur með sítrusolíum á húðina í sól eða sólbekk, þær geta gert húðina ljósnæma í 24 - 36 klst. eftir smurningu á húð.

Stress Away

1. Frábær við álagi og spennu t.d. á hálsi/ höfði - bætir líðan og er slakandi.
2. Góð sem ilmvatn á úlnliði og í úðarann á kvöldin.
3. Blanda af: Lavender, Vanilla og Copaiba sem inniheldur hátt hlutfall af beta-caryophyllene, róandi, slakandi, Lime, Ocotea sem er mild kanillík-olía og Cedarwood sem inniheldur hátt hlutfall af sesquiterpense, er slakandi, bætir svefn.

Thieves® olíublandan var þróuð af Dr. Gary Young eftir mikla rannsóknarvinnu m.a. úr heimildum á bókasöfnum í Evrópu um notkun krydda og kjarnaolía en líkræningjar notuðu krydd og olíur þegar þeir fóru um og rændu líkin á 16. öld. þegar plágan geysaði.

1. Frábær undir fætturnar til að styrkja heilsuna.
2. Thieves er ómissandi í úðarann á haustin - bætir loftgæðin, eflir varnir þínar.
3. Gott að setja 1 dropa í te eða í munnholið til styrkingar **ATH: HEIT OLÍA**

Blandið ávallt Thieves til að nota á viðkvæma húð því hún er heit olía, ef olíur erta eða "brenna" á að nota fitur (V-6 eða olífuolíu) til að draga úr óþægindum, ekki vatn.

Purification

1. Til að hressa uppá andrúmsloftið og hreinsar lykt, í þvottavélina og í íþróttaskó.
2. Ómissandi í ferðalög - fælir frá skordýr - má bera á húðina (ekki ljósnæm)
3. Góð í innöndun til að hreinsa nefið og bæta andardráttinn.

PanAway

1. Öflug blanda sem er ómissandi á ferðalögum fyrir minniháttar hnjask.
2. Gott er að blanda hana við grunnolíu (V-6) og bera á sig eftir áreynslu eða líkamsrækt,
3. Eykur hreyfanleika og vellíðan vöðva og liða, róandi og slakandi fyrir vöðva og taugar.

R.C.™

Í úðabyttuna yfir vetrartímann. Góð á brjóstakassa blönduð í grunnolíu eða í heita bakstra á brjóstið. Gott að nudda undir fætur fyrir svefn til að bæta líðan.

Aroma Ease - góð til að róa og slaka. Nuddið Aroma Ease á kviðinn eða undir fætur til að auka orkustreymi um líkamann eða notið í úðarann til að hressa andrúmsloftið.

Di-Gize Tarragon, ginger, peppermint, juniper, fennel, lemongrass, anise og patchouli.

Er hugsuð til að styðja meltinguna, getur gagnast við bíl / sjóveiki og gegn vægum

CitrusFresh. Upplýftandi sítrusolíublanda ásamt spearmint, sem er fín til að lyfta andanum og til að auka sköpunarkraftinn. Sítrusolíur skerpa athyglina. Sólskin í flösku.

Lemongrass. Hefur ferskan sítruskeim og er vinsæl til að fríska andrúmsloftið. Gott að sprejja henni eða nota í úðara til að hreinsa loftið og endurnýja loftgæði.

"

"Ég nota Young Living vörur af því ég veit að þær eru hreinar og styðja náttúruna"

Með ilmandi heilsukveðju, Lilja Dhara

Rannsóknir: www.pubmed.com Bókabúðir: www.discoverlsp.com - www.abundanthealth4u.com

facebook Lilja Dhara /Djus & Dropar - lilja@liljadhara.com