



KÖNNYED EMÉSZTÉS TESTNEK ÉS LÉLEKNEK dōTERRA® ESSZENCIÁKKAL



VIGH TÜNDE DITTA
DOTERRA WELLNESS TANÁCSADÓ



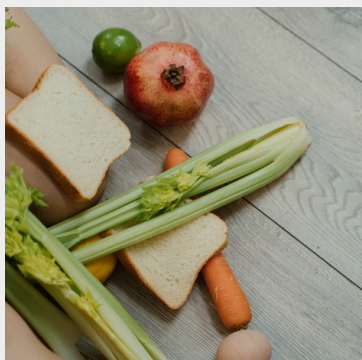
[WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/TERMEZETESESSZENCIÁK](https://www.facebook.com/groups/termeszeteesszenciak)

JÓ TUDNI!



Alapok

Az emésztőrendszerünk a testünk egyik legfontosabb rendszere, amely minden egyes szervünkre és rendszerünkre hatással van. Az, hogy mit eszünk, közvetlenül befolyásolja az emésztés hatékonyságát, a tápanyagok felszívódását, és végső soron az egészségi állapotunkat. Az emésztőrendszer megfelelő működése tehát elengedhetetlen az optimális egészség és jólét szempontjából.



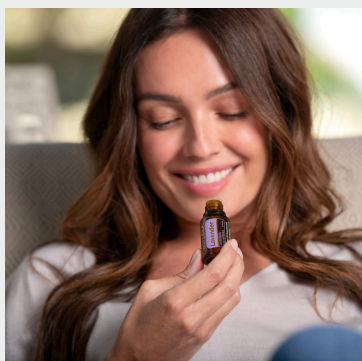
Egészként tekintsünk a testünk rendszereire

Ahhoz, hogy az emésztőrendszerünk optimálisan működjön, elengedhetetlen a helyes táplálkozás. Az egészséges étrend nemcsak az emésztés hatékonyságát javítja, hanem elősegíti a tápanyagok megfelelő felszívódását is. Fontos megérteni, hogy az emésztés nemcsak a külső-fizikai egészségünk szempontjából lényeges, hanem a hormonháztartásunkra is jelentős hatással van. Az egyensúlyban lévő hormonháztartás elengedhetetlen az optimális egészséghoz.



Az emésztőrendszer és a táplálkozás kapcsolata

Az emésztőrendszerünk nem csupán az ételek feldolgozásáért felelős, hanem az egész testünk működésére is jelentős hatással van. Az, hogy mit és hogyan eszünk, közvetlenül befolyásolja az emésztés hatékonyságát, a tápanyagok felszívódását, és végső soron az egészségi állapotunkat.



VEZESD BE A TUDÁST A NAPI RUTINODBA APRÓ LÉPTEKKEL

Miért fontos a helyes táplálkozás?

A helyes táplálkozás segít fenntartani az emésztőrendszer egészségét, elősegíti a tápanyagok hatékony felszívódását, és támogatja a szervezetünk természetes méregtelenítési folyamatait. Egyes ételek, például a rostban gazdag zöldségek, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonák, elősegítik az emésztést, míg a feldolgozott ételek, cukrok és transzzsírok negatívan befolyásolhatják azt.



Amik akadályozhatják a felszívódást

Sajnos számos tényező akadályozhatja a tápanyagok felszívódását. Ezek közé tartozik a stressz, a helytelen táplálkozási szokások, bizonyos egészségi állapotok, mint például a laktózintolerancia vagy a gluténérzékenység. Ezek mind hatással lehetnek arra, hogy szervezetünk mennyire képes hasznosítani a bevitt tápanyagokat.



Az emésztés és a hormonháztartás kapcsolata

Az emésztés és a hormonháztartás szoros kapcsolatban állnak egymással. Egy kiegyensúlyozott hormonháztartás elengedhetetlen az általános jóllét és egészség szempontjából. Az emésztőrendszer megfelelő működése hozzájárul a hormonális egyensúly fenntartásához is.



DOTERRA ESSZENCIÁLIS OLAJOK



BORSMENTA

Emésztőrendszeri gyulladások
Puffadás
Kimerültség, sóvárgás
Izommerevség, feszülés
Asztma és arcüreggyulladás
Fejfájás, láz, hőhullámok

CITROM

Nyiroktisztítás
Gyomorfégés, reflux
Máj- és veseméregtelenítés
Ödéma és vízvisszatartás
Pangás és nyák
Visszér



LEVENDULA

Stressz és szorongás
Antihisztamin hatás
Allergia, szénanátha
Fájdalom- és gyulladáscsökkentés
Sejtvédelem
Sebek kezelése



Bizonyos illóolajok egyaránt támogatják az emésztést és a hormonháztartás egyensúlyát.

Fontos, hogy az illóolajokat mindig a megfelelő módon és adagban alkalmazzuk, és tartsuk be a tanácsadónk által ajánlott kereteket és szabályokat.

A "Három Testőr": a Citrom, Levendula és Borsmenta illóolajok nemcsak az emésztést, hanem az allergiás reakciók csökkentését is segíthetik. Ezek az olajok híresek allergiaellenes tulajdonságaikról, és együttes használatuk különösen hasznos lehet a pollenallergiával küzdők számára. A három olaj rendszeres alkalmazása hozzájárulhat ahhoz, hogy a szervezet ne legyen folyamatosan gyulladásban, ezáltal enyhítheti az allergiás tüneteket és segíthet a légzés könnyítésében.

Alkalmazásuk:

- Külsőleg hígítva és tisztán
- Belsőleg
- Aromatikusan
- Párologtatva és diffundálva

Emésztést támogató 10 ml roll-on recept:

4 csepp Levendula (Lavender) – nyugtatja a gyomrot és az idegrendszert

4 csepp Borsmenta (Peppermint) – hűsít, csökkenti a görcsöket, segíti az epeáramlást

4 csepp Citrom (Lemon) – segíti a méregtelenítést, támogatja a májat és az emésztést

Töltsd fel az üveget frakcionált kókuszolajjal (vagy más hordozóolajjal)



CPTG, AZAZ TANÚSÍTOTT, TISZTA, LETESZTELT MINŐSÉGŰ ILLÓOLAJOK - KAPSZULÁBAN IS

Egyes emésztést és kiválasztást támogató illóolajok és illóolaj-keverékek könnyen bevehető lágyzselatin kapszulában is elérhetők

A doTERRA által kínált illóolaj keverékek mellett többféle készítmény is elérhető, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb alkalmazási formát. Ha valaki óvatosabb vagy kényelmesebben szeretné belsőleg alkalmazni őket, különböző termékek állnak rendelkezésre.

A lágyzselatin kapszula formátum különösen azok számára ajánlott, akik nem szívesen alkalmaznak közvetlenül olajat belsőleg, de szeretnék kihasználni az illóolajok előnyeit. A kapszulák kényelmes, gyors és pontos adagolást biztosítanak.

doTERRA termékek az emésztőrendszer egészségéért

Az alábbiakban felsorolok számos illóolajat, keveréket és a felhasználásukkal előállított, minősített készítményeket is.



A TUDÁS CSAK TAPASZTALAT ÁLTAL SAJÁTÍTHATÓ EL

BÉLFLÓRA

PB Assist+

Az egész családot szem előtt tartva megalkotott PB Assist+™ ProBiome különböző nemzetségeket, fajokat és törzseket képviselő pre- és probiotikumok egyedülálló keverékét kínálja. A 13 probiotikus törzs és egy prebiotikusrost-fajta – a frukto-oligoszacharidok (FOS) – kombinációját tartalmazó PB Assist+ támogatja az egészséges tápcsatornák biztosításában segédkező mikroorganizmusok kolonizációját. A PB Assist+ attól olyan egyedülálló, hogy mikrokapszulázás útján biztosítja az élő kultúrák túlélését a gyomron való áthaladás során egészen a tápcsatornák eléréséig, ahol már optimális körülmények gondoskodnak a gyarapodásukról.

PB Restore

Kétkamrás kapszulába zárva 30 bioaktív prebiotikumot, probiotikumot és posztbiotikumot tartalmaz. Minden kapszula 18 milliárd erős élő sejtet biztosít. A korszerű kapszulázási technológia jóvoltából a külső héj a pre- és posztbiotikumokat, míg a belső héj 28 probiotikus törzset rejt magában, amelyek fokozatosan szabadulnak fel. Ez az innovatív dupla rétegű kapszulakialakítás megóvjaa a bioaktív kultúrákat a gyomorban uralkodó kíméletlen feltételektől, így biztosítva az aktív hatóanyagok optimális felszívódását.



SEJTSZINTŰ GYULLADÁS-MENTESEÉG A KÉT "KIRÁLLYAL"

Tömjén

A Tömjén az egyik legerősebb gyulladáscsökkentő illóolaj, amely hozzájárulhat az emésztőrendszeri problémák, mint a gyulladásos bélbetegségek kezeléséhez. A tömjén segíthet a bélflóra regenerálásában és támogatja a méregtelenítést. Rendszeres alkalmazása nyugtató hatással van a bélrendszerre, és csökkenti a puffadást és a gyulladást.

Copaiba

A Copaiba olaj szintén erős gyulladáscsökkentő hatással bír, és az emésztőrendszeri gyulladások, irritációk csökkentésében is szerepet játszhat. Támogatja a bélflóra egészségét, és segíthet enyhíteni a hasi fájdalmat, görcsöket, és puffadást. A kópaiba szintén képes a méregtelenítő rendszert támogatni, így a bélflóra tisztulásában is szerepet vállal.

**A Tömjén és a Copaiba együttes használata
- más emésztést támogató illóolajokkal, keverékekkel
és/vagy táplálékkiegészítőkkel -
sokszorosán megnöveli a sejtszintű regenerációt, így
rendszeresen, kúraszerűen alkalmazva sikeresen egyensúlyi
állapotba kerülhet a teljes szervrendszer.**



A TUDÁS CSAK TAPASZTALAT ÁLTAL SAJÁTÍTHATÓ EL

GYORS ÉS EGYSZERŰ - BEVÁLT TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

GX Assist

A GX Assist CPTG™ (Tanúsított, tiszta, tesztelt minőség) esszenciális olajok és **kaprilsav** kombinációja. A GX Assist készítményt *10 napos használatra fejlesztettük ki, amelyet a PB Restore™+ 20 napos szedése követ.*

A GX Assist dōTERRA CPTG **Oregánó, Teafa, Citrom, Indiai citromfű, Borsmenta és Kakukkfű** esszenciális olajok szabadalmazott keverékét tartalmazza.

TerraZyme emésztőenzim

A TerraZyme olyan enzimek szabadalmazott kombinációja, amelyek a modern étrendből nagy valószínűséggel hiányoznak. A Terrazyme hozzájárul, hogy élvezhessük az egészséges étrend kínálta előnyöket azzal, hogy segít biztosítani a szervezet számára szükséges tápanyagokat.

MINDEN NAP!

Zengest lágyzselatin kapszula

A dōTERRA ZenGest lágyzselatin kapszulákkal kényelmesen és egyszerűen élvezheti a dōTERRA ZenGest Támogató keverék jótékony hatásait. Minden vegetáriánus lágyzselatin kapszula 120 mg ismert és bizalommal alkalmazott ZenGest olajkeveréket tartalmaz. A ZenGest szabadalmazott keveréket **Gyömbér, Borsmenta, Kömény, Ánizs, Koriandermag és Édeskömény** egyedülálló kombinációja alkotja, ami hozzájárul a nyugtató hatás eléréséhez.

Zengest - Digest tab Rágótabletta

A hihetetlenül hatékony ZenGest keverék praktikus rágótabletta formájában is kapható!

Gyömbér, édeskömény, koriander, borsmenta és más esszenciális olajokat tartalmazó ZenGest Támogató keverékkel gazdagított kalcium-karbonát tabletták.



A TUDÁS CSAK TAPASZTALAT ÁLTAL SAJÁTÍTHATÓ EL

AKTÍV ANYAGCSERE, SEJTEGÉSZSÉG ÉS KIROBBANÓ ENERGIA A METAPWR RENDSZERREL

MetaPWR™ Recharge Italpor

A MetaPWR Recharge italport **elektrolitok, növényi kivonatok és ásványi anyagok exkluzív keveréke** alkotja, amely sejtszinten segíti elő a tartós hidratáltságot. **Ginszeng** és egy egyedülálló, többféle tengeri ásványi anyagot is tartalmazó komplex hozzáadásával készül. A csak Izlandon és Írországban fellelhető, ritka **vörös algából kinyert komplex** olyan esszenciális nyomelemeket nyújt, amelyeket az alga fejlődése során a tengerből választ ki. Ez az összetétel optimális együttműködést teremt a víz és a sejtek között, aminek köszönhetően a hidratáció erőfeszítés nélkül valósul meg.

MetaPWR™ Mito2Max™

Ez a táplálékkiegészítő azzal a céllal készült, hogy a **test természetes energiatermelését serkentve növelje az ember energiaszintjét**. Mivel adaptogéneket is tartalmaz, olyan környezeti tényezőkhöz is segíthet a testnek alkalmazkodni, mint amelyek a kimerültségért felelősek. Ezzel pedig általánosságban az életminőséget is javíthatja. A MetaPWR Mito2Max emellett olyan antioxidáns összetevőket is tartalmaz az antioxidáns támogatás biztosításáért, amelyek egyéb összetevőkkel párosulva növelik az energiaszintet, támogatják a test ellenálló képességét, és hozzájárulnak az általános jólléthez. **Eriodictyon californicum, PQQ, Q10-koenzim, amerikai ginszeng, Cordyceps, kvercetin, alfa-liponsav, acetyl-L-karnitin-hidroklorid** felhasználásával készül.

MetaPWR™ Assist

Növelje étkezési tápanyagértékét a MetaPWR™ Assist segítségével. A kapszula **eperfalevél-kivonatot, berberint, fahéjport** és szabadalmazott MetaPWR esszenciálisolaj-keveréket tartalmaz. Ha mindennapos wellnessrutinja részeként a nap legkiadósabb étkezése előtt fogyasztja el ezt az erőteljes táplálékkiegészítőt, a lehető legelőnyösebb hatást érheti el vele a szervezete számára. A **dōTERRA klinikai kutatói által kifejlesztett**, elsősleg stimuláló MetaPWR Assist egy rendkívüli hatásmechanizmus útján képes az eperfalevél-kivonat hatóanyagát maximálisan működésbe hozni.

MetaPWR™ lágyzselatin kapszula

A dōTERRA klinikai kutatói alkották meg ezt a praktikus, könnyen bevehető lágyzselatin kapszulát tápiókból, amely szabadalmazott MetaPWR™ esszenciálisolaj-keverékünket tartalmazza. A kiegyensúlyozott arányban adagolt **Grépfrút, Citrom, Borsmenta, Gyömbér és Fahéj** esszenciális olajokból álló lágyzselatin kapszulát úgy állítottuk össze, hogy segítsen használójának az optimális hatékonyságú emésztés és szervezete belső stabilitásának elérésében, ezáltal pedig fizikális teljesítménye teljét nyújthassa.



OLAJOZOTT EMÉSZTÉS - CSAK NYUGODTAN

Mirha

A Mirha olajnak gyulladáscsökkentő és nyugtató hatásai vannak. Emésztési panaszok esetén is segíthet csökkenteni a gyulladásokat a bélrendszerben, valamint hozzájárulhat a méregtelenítéshez. A Mirha segíthet a bélflóra egyensúlyának fenntartásában is, különösen akkor, ha az emésztőrendszer túlzottan irritált.

Római kamilla

A Római kamilla olaj nyugtató, görcsoldó és fájdalomcsillapító hatású, és ideális a gyomorpanaszok, mint például a gyomorégés és irritáció enyhítésére. Enyhíti a görcsöket, és csökkenti a gyulladásokat akár divertikulózis esetén is. Segít a bélrendszer megnyugtatásában, és elősegíti az emésztési folyamatokat. Ez az olaj különösen hasznos, ha valaki stressz vagy szorongás miatt tapasztal emésztési zűröket.

A változatos étrend nem kiváltság, hanem a természetes szükségletünk!

Az egészséges és változatos étrend kialakítása valójában nem okoz nehézséget, csak a szokásainkat és a fókuszunkat rendezzük más pozícióba. :) Minden más csak ezután következik!



Koriander mag

A doTERRA Koriander olaj segíthet a bélflóra egészségének fenntartásában, és elősegítheti az emésztési folyamatokat. A koriander olaj javíthatja a perisztaltikát, segítve a tápanyagok felszívódását és a méregtelenítést. Támogatja a bélfloát, és csökkenti a puffadást, így ideális azoknak, akik hajlamosak az emésztési zűrkre, mint a gázképződés vagy a hasi fájdalom.

Zengest keverék

- Megnyugtatja a gyomrot és beleket, csökkenti az irritációt, görcsöket.
- Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását, ezzel segítve a táplálék lebontását.
- Csökkenti a gyulladást, így kiváló például irritábilis bél szindróma (IBS), érzékeny gyomor vagy divertikulózis esetén.
- Segíti a perisztaltikát, vagyis a bélmozgást, ezzel támogatva a rendszeres székletürítést.
- Csökkenti a hányingert, émelygést, akár utazás közben is.

Kardamom

A Kardamom olaj segíthet a gyomor és a bélrendszer ellazításában. Csökkenti a puffadást és a gyomorégést, segít a légzés javításában és támogatja a normál emésztési folyamatokat. Az olaj frissítő hatású, és támogatja a bélflóra regenerálódását, különösen, ha az irritációk miatt zűrk adódnak.

MetaPWR keverék

- Serkenti az emésztőnedvek termelését, elősegítve az étel lebontását.
- Csökkenti a puffadást, görcsöket és emésztési kellemetlenségeket.
- Támogatja a zsírok lebontását, ezáltal tehermentesítve a májat és az epét.
- Segíti a vércukorszint egyensúlyát, amely szoros kapcsolatban áll a hasi hízással és az inzulinrezisztenciával.
- A metabolikus rendszer támogatása révén javítja az energiafelhasználást és a sejtek tápanyag-hasznosítását, ami visszahat az emésztési hatékonyságra is.



OLAJOZOTT EMÉSZTÉS KÍVÜLRŐL - BELÜLRŐL

Az illóolajok biztonságos felhordása - doTERRA Frakcionált kókuszolaj

Az illóolajok természetüknél fogva könnyen párolognak, ezért a legjobb döntés, ha egy biztonságos, illatanyagmentes hordozóolajjal hígítjuk őket, mielőtt a bőrünkbe masszíroznánk. A doTERRA frakcionált kókuszolaj egy hordozóolaj, amely könnyen felszívódik a bőrbe, ennél fogva ideális választás a külsőleg történő felhasználási módokhoz. **Könnyed, bőrpuhító hatásának köszönhetően nyugtató védelemmel és remek gyógyírként szolgál az irritált bőr számára.** A bőr selymesen sima lesz tőle, és más növényi hordozóolajokkal ellentétben zsíros érzetet sem hagy maga után. A frakcionált kókuszolaj tökéletesen oldódik minden esszenciális olajjal, **színtelen, szagtalan, és nem hagy foltot a ruhán.**



Belsőleg a legjobbat! vEO Mega™ esszenciális olaj omega komplex

A vEO Mega egy forradalmi készítmény, amely a CPTG minősítésű esszenciális olajokat növényekből és algákból nyert **omegazsírsavakkal** ötvözi. Esszenciális zsírsavak széles körét biztosítja növényi forrásokból, többek között **ALA, DHA és GLA zsírsavat.** A vEO Mega mikroalgából származó karotinoidkivonatokat – **tiszta asztaxantint és más karotinoidokat** – tartalmaz. Emellett található benne E- és D-vitamin, valamint tömjén, szegfűszeg, kakukkfű, római kömény, vadnarancs, borsmenta, gyömbér, fűszerkömény és német kamilla esszenciális olaj is.



MIKOR OLAJOZZAK?

Megelőzés - Ez fontos!

A természetes illóolajok nemcsak tüneteket enyhítenek, hanem **támogatják a szervezet öngyógyító folyamatait**, így kiemelt szerepük lehet a megelőzésben is.

Egy jól megválasztott illóolaj napi használatával csökkenthető a gyulladások esélye, és erősíthető az immunrendszer, mielőtt a probléma kialakulna.

A Citrom, a Levendula és a Borsmenta például nemcsak allergiás tünetek enyhítésére használhatók, hanem megelőző jelleggel is védelmet nyújthatnak a szezonális kihívásokkal szemben. A stressz és az érzelmi egyensúlytalanságok gyakran előfutárai a fizikai betegségeknek – az illóolajok ezen a szinten is hatnak: kiegyensúlyoznak, megnyugtатnak, így segítenek megelőzni a testi tünetek kialakulását.

A mindennapi aromaterápia nem luxus, hanem egy olyan **tudatos önápolás**, amellyel megtámogathatjuk a testi-lelki egészségünket hosszú távon.

Ha már megvan a baj

Az illóolajok hatása nem helyi, hanem szisztemikus – azaz nemcsak egy konkrét szervre vagy tünetre, hanem az egész szervezet működésére kihatnak.

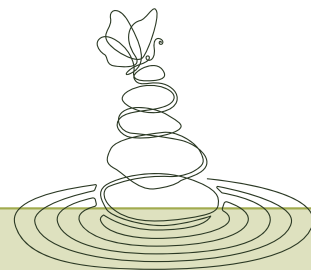
Az illóolajok molekulái rendkívül kisméretűek és zsírolékonyak, így **képesek átjutni a sejtfalon, és a sejtmagon belül is hatást gyakorolhatnak**. Ez teszi lehetővé, hogy mély, sejtszintű regenerációs folyamatokat indítsanak el.

Amikor a test már kibillent, a cél már nem csak a tünetcsillapítás – hanem a belső rendszer újraharmonizálása.

Az illóolajok ebben természetes szövetségesek, mert **a test a természetessel együttműködik**. A szervezet – különösen az idegrendszer és az immunrendszer – képes felismerni a növényi hatóanyagokat, és beépíteni őket a saját szabályozási folyamataiba. Az illóolajok nem izoláltan hatnak: egy-egy keverék vagy akár egyetlen olaj is egyidejűleg hat az idegrendszerre, az emésztőrendszerre, a hormonális tengelyre és az érzelmi állapotokra. A belélegzés során a szaglóidegen keresztül a limbikus rendszerhez – az agy érzelmi központjához – jutnak, ahol érzelmi blokkokat oldanak, stresszt csökkentenek, vagy épp aktiválják a regenerációs folyamatokat.



A LÉLEK JOBBAN TUDJA



TESTI JELEK - LELKI ÜZENETEK

Máj- és epe problémák	A máj az érzelmi tisztulás és a méregtelenítés szimbóluma, de ha valaki túl sok haragot, dühöt cipel , az májproblémákhoz vezethet. A máj a düh, a csalódás és az elfojtott érzelmek tárolója lehet. Jelezhet, ha az ember hajlamos a túlzott önkritikára és arra, hogy ne engedje el a fájdalmas érzéseket, mert fél attól, hogy a fájdalom elvész, és ezzel megszűnik az identitása.
Mantra:	“Békével gondolkodom a múltamra, elengedem a haragot, és hagyom, hogy helyette az élet áramoljon rajtam keresztül.”
Vastagbél	Amikor az ember nem képes elengedni a múltbeli sérelmeket, fájdalmakat, vagy nem tudja elválasztani a lényeges dolgokat a jelentéktelenektől , akkor a vastagbél problémái jelentkezhetnek. A vastagbél kapcsolódik az érzéshez, hogy nem tudjuk elengedni azokat a dolgokat, amelyek már nem szolgálnak minket.
Mantra:	“Engedem el a múlt fájdalmait, megtisztítom magam a szükségtelen energiáktól.”
Vékonybél	Az étel (élet) befogadását és feldolgozását jelenti. Ha valaki nem képes vagy nem hajlandó elfogadni új élményeket, vagy folyamatosan stresszeli magát, akkor a vékonybél problémái merülhetnek fel. Az is lehetséges, hogy valaki nem bíz meg a folyamatban , nem bíz abban, hogy az élet kínálata és lehetőségei elegendők számára.
Mantra:	“Megnyílok a lehetőségek előtt, és elfogadom, hogy az élet mindig támogat.”
Nyelési nehézségek	Az illető nem tudja kifejezni magát, elfojtja az érzéseit, vagy nem képes beszélni a számára fontos dolgokról. Ez lehet egy belső küzdelem: az ember úgy érzi, hogy nincsenek szavak a fájdalomra, vagy hogy nem mer igazán önmaga lenni - esetleg nem ismeri a saját hangját .
Mantra	“Bátran kifejezem magam, szabadon engedem a szavaimat, és elmondom, amit legbelül érzek.”



SZEMLÉLŐDÖK, TEHÁT TUDOK



Egységben az erő - Test, Lélek, Szellem

Az emésztőrendszeri betegségek gyakran mélyebb lelki okokra vezethetők vissza, amelyek szoros összefüggésben állnak az érzelmi állapotainkkal. Mivel az emésztés az élethez való kapcsolódásunk, a táplálék feldolgozása és az emésztett élmények integrálása is egyben, az emésztőrendszer működése gyakran tükrözi az érzelmi és lelki problémákat, amelyek elzárják vagy megakadályozzák a harmonikus áramlást.

Egész

Minden emésztőrendszeri probléma egyfajta érzelmi „blokkot” jelezhet, amely gátolja az egészséges áramlást és integrációt. Az illóolajok és a mantrák együttes használata segíthet ezeknek a blokkoknak a feloldásában, lehetővé téve a személy számára, hogy szembenézzon a mélyebb érzelmi és lelki problémákkal, és szabadon engedje őket, hogy elérje a testi és lelki EGÉSZséget. Az önismeret és a belső munka az első lépés a teljes gyógyulás felé.



AZ ILLÓOLAJOK ÉRZELMI BLOKKOLDÓ HATÁSA

Az illóolajok érzelmi blokkoldó hatása összetett folyamat, amely a testünk és a tudatunk közötti kapcsolatokat használja ki. A legfontosabb mechanizmus, ami segít a blokkok feloldásában, a limbikus rendszerhez kapcsolódik, amely az agyunkban található, és kulcsszerepet játszik az érzelmek, a memóriák, valamint az érzékszervi információk feldolgozásában.

Amikor belélegzünk egy illóolajat, annak molekulái gyorsan eléri az agyunkat. A **szaglás az egyetlen érzékszervi információs eszközünk**, amely közvetlen kapcsolatban áll a limbikus rendszerrel, tehát amikor szagolunk, az illóolajok közvetlenül befolyásolják az érzelmi állapotunkat. **A limbikus rendszer a tudatalatti szintjén is működik**, tehát egy-egy illat visszahozhat régi emlékeket, érzéseket, vagy akár mélyebb, rejtett blokkokat is aktiválhat.

Az illóolajok energetikai hatásáról:

Minden élőlénynek, így a növényeknek és ezáltal az illóolajoknak is van egy bizonyos rezgése, vagyis energiaállapota. Ez a rezgés hatással van a környezetére és azokra az energiákra, amik az adott környezetben találhatóak. Az illóolajok rezgése szinkronizálódik a mi saját energetikai állapotunkkal, és ha például valamilyen érzelmi blokkot hordozunk, az olaj rezgése képes „válaszolni” erre, és segíteni a blokk oldásában.



AZ ILLÓOLAJOK ÉRZELMI BLOKKOLDÓ HATÁSA

Energetikai szinten az illóolajok egyfajta „energetikai tisztítást” végeznek, felerősítve a pozitív érzelmeket és csökkentve a negatív rezgéseket, amelyek a blokkokat táplálják. Emellett segítenek abban is, hogy a testünk és a lelkünk közötti kommunikáció szabadabbá váljon, mivel sokszor ezek a blokkok az *érzelmi elzárkózásból, vagy az elfojtott érzésekből fakadnak*, amelyek megakadályozzák, hogy a testünk az érzelmi impulzusokat szabadon dolgozza fel.

Röviden tehát:

Az illóolajok egyfajta energetikai rezgésmódosítók, amelyek képesek feloldani az érzelmi blokkokat úgy, hogy harmonizálnak a saját rezgésünkkel, és segítenek abban, hogy az érzelmi energia szabadon áramoljon, így helyreállítva a testi-lelki egyensúlyt. Ehhez azonban **valódi, tiszta, terápiás minőségű illóolajok használata ajánlott**. Hiszen kemikáliákkal dúsított, vagy melléktermékekkel felhígított anyagok erre képtelenek volnának (sőt, nagyobb galibát is okozhatnak).



TUDOM MAGAMAT

Illóolajos relaxáció a tudatosság jegyében

1. Hangolódás – testérzetek figyelése

Ülj le kényelmesen. Helyezd a kezed a hasadra, és egyszerűen csak figyelj a légzésedet a hasban. Érezd, ahogy az emelkedik és süllyed.

Figyeld meg, hogy van-e feszültség, nyomás, hideg vagy melegség. Ne akard megváltoztatni – csak ismerd el, hogy ott van.

2. Olaj kiválasztása – intuitív választás

Nézd meg, melyik illóolajhoz vonzódsz most leginkább.

- Ha kellemetlen emlékek jönnek elő → tömjén vagy római kamilla
- Ha feszültség van a gyomorban → borsmenta
- Ha túlagyalás vagy érzelmi túlterheltség → narancs vagy Zengest

Tegyél 1 cseppet a választott olajból a tenyeredbe, dörzsöld össze, majd kagylóformában tedd az orrod elé és lélegezd be lassan, mélyen háromszor.

3. Belső kérdés – engedd felszínre, ami benned van

Tartsd a kezed továbbra is a hasadon, és csukott szemmel tedd fel magadnak ezt a kérdést:

„Mit tartok most vissza magamban, amit már nem tudok vagy nem akarok tovább hordozni?”

Engedd, hogy feljöjjön egy érzelem, egy gondolat, egy emlék. Nem kell megérteni – csak érzékelj, ismerd fel, és lélegezd át. Ha könny jön, engedd. Ha semmi nem jön, az is rendben van – a test akkor is dolgozik.

4. Elengedő légzés és érintés

Minden kilégzésnél mondd magadban:

„Elengedem, ami már nem az enyém.”

„Megbízom a testemben, hogy tudja, mit kell megtartania, és mit kell elengednie.”

Simítsd végig a hasad, majd finoman a rekeszizom környékét, mint amikor megköszönöd a testednek a munkát, amit végez. Ezzel testérzeti szinten is megerősíted az elengedést.

5. Zárás – mantra és hála

A végén helyezd a kezed a szívedre és mondd (akár hangosan is):

☸ „Bízom a testem bölcsességében. Elengedek, hogy helyet adjak az újnak.”

6. Lélegezd be utoljára az illatot, és ha jól esik, kend meg a talpad vagy a hasad, hogy földeld az élményt.



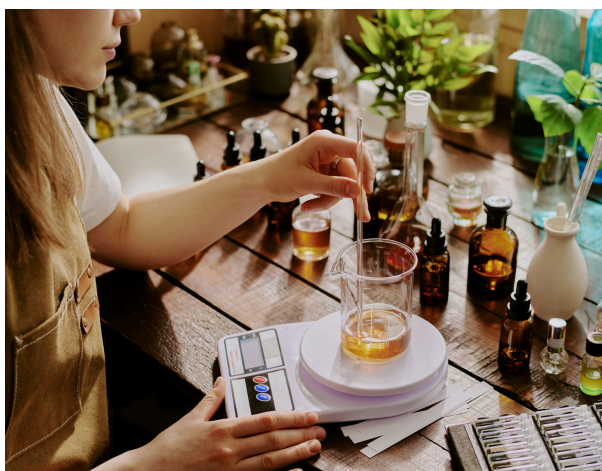
TUDD, HOGY VAN ENNÉL TÖBB IS!



Szinte biztosra veszem, hogy téged is érdekelnek a doTERRA világszinten is vezető és díjnyertes illóolajai! Sajnos ennyire röviden képtelenség volna átadnom mindent, ami említést érdemel.

Az illóolajok széles tárháza, a saját- és a klientúrám tapasztalatai, az a rengeteg felhasználási mód... mind elmondanám neked, hogy közelebb hozhassam hozzád!

Ezért kérlek, bármi is keltette fel az érdeklődésed, írd meg nekem és/vagy gyere el egy családi hangulatú eseményre, ahol magad is megismerheted ezeket a kis csodákat!

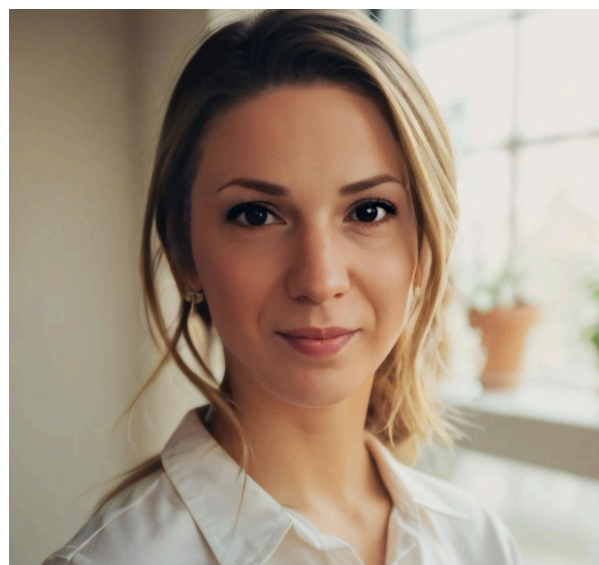


Kapcsolat:

Telefonszám:
+36 30 819 8113

Email:
info@lelkedritmusa.hu

FB csoport:
Természetes esszenciák



Vigh Tünde Ditta

doTERRA Wellness Tanácsadó
Életvezetési konzulens
Theta Healing konzulens
Önismereti csoport vezető

