

Kouzlo doteku a vůní

ESENCIÁLNÍ OLEJE
A JEJICH VŠESTRANNÉ
VYUŽITÍ



*Malý
průvodce
pro větší
pohodu*

INSPIRACE • TIPY • RECEPTY • RITUÁLY

Vítej

Jsem ráda, že jsi tady.

Jmenuji se Pavla Lončíková a esenciální oleje mě prostě okouzly. Jsou tak všestranné, že by byla velká škoda, se jím blíže nevěnovat.

Pokud se zamiluješ do olejíčků stejně jako já, bude mi potěšením, když ti tento e-book přispěje k tomu, že to bude láska na celý život.

A pokud budeš chtít pokračovat, zkoumat dál, vzdělávat se a hlavně si je užívat, najdeš na poslední straně všechny odkazy.

Přeji ti příjemné čtení, voňavé dny a spoustu malých zázraků.

Pavla



Co esenciální oleje umí?

Esenciální oleje mají široké spektrum využití. Jsou oblíbené v aromaterapii, při péči o tělo a pleť, v domácnosti i pro vytvoření příjemné atmosféry. Podporují naši pohodu, pomáhají nám zvládnout mysl, lépe dýchat a vnímat přítomný okamžik.

Každý olej má své jedinečné vlastnosti a může nás provázet v různých situacích – při relaxaci, práci, sportu nebo odpočinku.

*Malé kapky,
velké možnosti.*



Jak esenciální oleje používat?



Difuzér

Rozptyluj jemné částice oleje do vzduchu, vytvoří příjemnou vůni a atmosféru.



Inhalace

Přidej pár kapek na kapesník, do misky s horkou vodou nebo použij aroma šperk.



Koupel

Přidej pár kapek do teplé koupele (nelépe s nosným olejem nebo emulgátorem, např. mlékem).



Masáž

Smíchej s nosným olejem (např. mandlový nebo jojobový) a užij si relaxační masáž.

Vůně, které se přizpůsobí tvému životu. 

Vůně doma

ČISTĚ, PŘIROZENĚ, S LÁSKOU

S esenciálními oleji můžeš snadno vytvořit příjemnou, voňavou domácnost bez zbytečné chemie. Jsou skvělým pomocníkem při úklidu, osvěžení vzduchu i praní.

Vyzkoušej třeba:



Univerzální čistič

10–15 kapek citronu, 1 šálek octa, 2 šálky vody v rozprašovači.



Čisté skla

500 ml vody, 1/2 šálku octa, 8 kapek citronu.



Osvěžení matrace

1 šálek jedlé sody, 10 kapek levandule – posyp, nech působit a vysaj.



Osvěžení povrchů

10 kapek citronu nebo jemné směsi, 2 šálky vody.

Čistý domov. Klidnější mysl. Zdravější prostředí.

Léto, venek, repelent



Užij si čas venku bez zbytečných návštěv komárů a jiného hmyzu. Přírodní esenciální oleje mohou být skvělým pomocníkem.

Jednoduchý repelent ve spreji:

- 100 ml vody
- 10 kapek citronely
- 10 kapek eukalyptu citronového
- 5 kapek levandule
- 5 kapek tea tree
- 5 kapek vetiveru
- volitelně 1 lžiče hamamelu

Před použitím na kůži si vždy udělej test snášenlivosti. Nepoužívej na podrážděnou kůži a vyhýbej se oblasti očí.

Více přírody. Méně štípanců.



Oleje a muži

PROTOŽE PÉČE O SEBE JE I JEJICH SÍLA

Esenciální oleje ale nejsou jen pro ženy. I muži mohou objevit jejich sílu – ať už pro lepší soustředění, energii, regeneraci po sportu nebo příjemnou vůni.

Tipy pro každodenní použití:



Svěží start do dne
máta peprná, citron



Po sportu
eukalyptus, rozmarýn



Pro klid a soustředění
cedr, kadidlo



Péče o pokožku
tea tree, santalové dřevo

Sila vůně. Přirozeně.

Zvířata a esenciální oleje



S LÁSKOU A OPATRNOSTÍ

Esenciální oleje mohou být skvělým pomocníkem i pro naše zvířecí parťáky, ale je důležité je používat velmi opatrně.



- Používej pouze kvalitní, 100% přírodní oleje.
- Vždy volte jemnější vůně (např. levandule).
- Nikdy nepoužívej oleje neředěné.
- Některé oleje mohou být pro zvířata nevhodné (např. tea tree, citrusy, skořice).
- Při jakýchkoli zdravotních potížích se porad' s veterinářem.

*Jejich pohoda
je i tvoje radost.*



Vytvoř si vlastní parfém

VŮNĚ, KTERÁ VYPÁVÍ TVŮJ PŘÍBĚH

Namíchat si vlastní parfém z esenciálních olejů je krásný kreativní proces. Můžeš si vytvořit vůni přesně podle své nálady, osobnosti nebo příležitosti.

Inspirace na směsi:



Jemná a ženská

levandule + ylang ylang + pomeranč



Svěží a energizující

citron + máta + rozmarýn



Smyslná a teplá

santalové dřevo + vanilka + pomeranč



Elegantní

geranium + kadidlo + bergamot



Vůně, která jsi Ty.



Vůně a dotek

CHVÍLE JEN PRO TEBE

Jemný dotek v kombinaci s esenciálními oleji dokáže navodit hlubokou relaxaci, uvolnění napětí a pocit harmonie.

Voňavé masáže

Jemný dotek v kombinaci s esenciálními oleji dokáže navodit hlubokou relaxaci, uvolnění napětí a pocit harmonie.

Oblíbené vůně pro masáž:

- ✦ levandule
- ✦ máta peprná
- ✦ eukalyptus
- ✦ tea tree
- ✦ rozmarýn
- ✦ pomeranč s nosným olejem

Vždy jemně, s respektem k tělu a v bezpečném ředění.

Dotek, který uvolňuje. Vůně, která objímá.



Bezpečné používání

MALÉ KAPKY, VELKÁ SÍLA

Esenciální oleje jsou koncentrované přírodní látky, proto je důležité je používat s rozumem.



Vždy je řed'

Používej nosný olej (např. mandlový, jojobový).



Pozor na slunce

Citrusové oleje mohou být fotosenzitivní.



Děti a těhotné ženy

U některých olejů je vhodné se poradit s odborníkem.



Citlivá pokožka

Nejprve si udělej test snášenlivosti.



Vyhýbej se očím a sliznicím

A nepoužívej vnitřně bez konzultace s odborníkem.

Respekt, znalost, radost z používání.



A co dál?

PŘIJĎ SI VŮNĚ OPRAVDU ZAŽÍT

Tento e-book je jen začátek. Největší kouzlo esenciálních olejů ale zažiješ na workshopech, kde si vůně můžeš vyzkoušet, namíchat vlastní směs, naučit se nové tipy a sdílet radost s dalšími milovnicemi vůní.

Srdečně tě zvou na **WORKSHOPY ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ**

-  praktické ukázky
-  vlastní míchání směsí
-  příjemná atmosféra
-  malé skupiny

Těším se na tebe!



www.kouzlodotekuavuni.cz

Malé
vůně,
velké
okamžiky
♥

Tvoř
Objevuj
Uživej si
Vůně
♥

Vůně
Inspirace
Harmonie
Já
♥