

31 przepisów z

kadzidłom

Izabela Zalewska



www.EsencjaZdrowia.com

Spis przepisów

Wstęp

1. Głęboki oddech
2. Wsparcie komórek
3. Bomba na odporność
4. Uwolnij negatywne emocje
5. Eliksir na koncentrację
6. Podarunek Mędrców
7. Łagodny detoks
8. Buziaczek mamusi
9. Wsparcie tarczycy
10. Wsparcie antyoksydacyjne
11. Spray poporodowy
12. Zdrowe piersi
13. Wsparcie dla mięśni
14. Serum po goleniu
15. Głębokie tkanki
16. Ulga po pocałunku słońca
17. Holistyczna kapsułka
18. Mieszanka na ząbkowanie
19. Wsparcie na ból zęba
20. Na poczucie szczęścia
21. Promienista cera
22. Zmywacz makijażu
23. Jedna kropelka
24. Spray pieluszkowy
25. Przyspieszenie metabolizmu
26. I po bólu
27. Duchowe przebudzenie
28. Uspokojenie
29. Pielęgnacja brody
30. Przy kominku
31. Zapadnij w zimowy sen

Podane przepisy wykorzystują olejki eteryczne oraz olej nośnikowy
- frakcjonowany olej kokosowy (FCO) marki doTERRA.

Akcesoria typu butelki roll on lub z atomizerem znajdziesz np w
sklepie www.AkcesoriaOlejkowe.pl

Wstęp

Oddaję w twoje ręce wyjątkowy e-book - przepisy z wyjątkowym olejkiem - kadzidłęm (ang. Frankincense, łac. Boswelia)

Olejek kadzidłowy znany jako jeden z najbardziej cenionych i najcenniejszych olejków eterycznych, ma niezwykle właściwości zdrowotne znane od tysiącleci. Z pewnością znamy ten olejek z Nowego Testamentu, ale także Babilończycy i Asyryjczycy palili kadzidło podczas ceremonii religijnych. Przed wiekami starożytni Egipcjanie używali żywicy kadzidła do wszystkiego: od perfum po balsamy do ciała. Dzięki swoim kojącym i upiększającym właściwościom może odmładzać skórę, a - stosowany miejscowo - może redukować jej niedoskonałości. Często też nazywany jest „królem” olejków eterycznych. Olejek kadzidła pozyskiwany jest z żywicy drzewa Boswelia w procesie destylacji parowej. W doTERRA, dla uzyskania najbardziej optymalnych właściwości terapeutycznych, łączy się cztery gatunki Boswelii: carterii, sacra, papyrifera i frereana. Swoje niesamowite właściwości zawdzięcza głównym komponentom: α -pinen, limonen, α -thujene.

PODSTAWOWE KORZYŚCI

- *Działa kojąco na skórę, jednocześnie redukując jej widoczne niedoskonałości*
- *Uspokaja i odpręża, daje poczucie zadowolenia*
 - *Ma właściwości nawilżające i odmładzające*
 - *Kojące działanie i aromat olejku z kadzidła pozwalają uzyskać równowagę emocjonalną*

Rekomendacje rozcieńczania w 10 ml oleju kokosowego frakcjonowanego

Wiek	Ilość olejku	Wiek	Ilość olejku
0-12 m-cy	1-5 kropel	Ponad 12 lat	20-45 kropel
1-5 lat	5-10 kropel	Osoby starsze	10-20 kropel
6-11 lat	10-20 kropel		

Głęboki oddech

doTERRA Air | Limonka | Kadzidłó

To jedna z moich ulubionych mieszanek, gdy potrzebuję głębiej oddychać. Można użyć jej, gdy chcemy otworzyć drogi oddechowe, złagodzić niewielki kaszel czy usunąć flegmę.

Zewnętrznie - zmieszaj 3-5 kropeł kadzidłowca, limonki i Air (dawn. Breathe) w 10 ml butelce roll on, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. Nasmaruj klatkę piersiową w razie potrzeby.

Aromatycznie - dodaj po 3-5 kropeł każdego z tych olejków do dyfuzora.



Kadziđło

Jedną z najpotężniejszych zalet kadziđłowca jest jego zdolność do wspierania zdrowia, w szczególności funkcji komórkowych. Spróbuj przyjąć olejek kadziđłowy wewnętrznie, dodając 1-2 krople do kapsułki wegetariańskiej. Ten naturalny suplement pomoże wspierać prawidłowe funkcje komórek przy jednoczesnym wzmocnieniu twojego układu odpornościowego.



Bomba na odporność

Kadzidłó | Cytryna | On Guard | Oregano | Drzewko herbaciane

F.L.O.O.T. - kadzidłowiec, cytryna, oregano, On Guard, drzewko herbaciane

To nasza broń, gdy ciało potrzebuje armat do walki z bardziej intensywnymi zagrożeniami. To właśnie ta mieszanka olejków eterycznych sprawia, że bomba FLOOT jest tak skuteczna. Można stosować ją wewnątrz lub zewnątrz jako roll on.

Olejki w tej mieszance mają wiele różnych właściwości, które pomagają wspierać układ odpornościowy i wiele innych układów w organizmie.



Uwolnij negatywne emocje

Lawenda | Trawa cytrynowa | Kadzidło | Bergamota | Drzewko herbaciane

Szukasz mieszanki, która poprawiłaby i polepszyła Twój nastrój? Nie szukaj dłużej, ten zestaw olejków nie tylko pomaga podnieść na duchu, ale również pomaga uwolnić negatywne emocje, które gdzieś głęboko Ciebie hamują.

Zewnętrznie - zmieszaj po 3-5 kropeł z tych olejków w 10 ml butelce roll on, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. Nakładaj na nadgarstki i nad sercem, aby pokonać negatywne uczucia.

Aromatycznie - dodaj po 2-3 krople do dyfuzora.



Kadziło | Rozmaryn | Mięta pieprzowa

Czy trudno ci się skupić, masz duży projekt, który zbliża się do końca realizacji, a może dzieci w szkole potrzebują dodatkowego wsparcia, aby skupić się na zadaniu? Bez względu na to, co to może być ta mieszanka może pomóc twojemu umysłowi i ciału skupić się na zadaniu.

Zewnętrznie - zmieszaj po kilka kropel (zobacz na tabelę rozcieńczania na początku) w 10 ml butelce roll on, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. W razie potrzeby zastosuj na kark i nadgarstki.

Aromatycznie - dodaj po 2-3 krople każdego z tych olejków do dyfuzora, aby zwiększyć produktywność.



Kadzidło | Mirra

Trzy dary miały duchowe znaczenie: złoto symbolizujące cnotę, kadzidło symbolizujące modlitwę i mirra symbolizująca cierpienie. Chyba nie ma lepszego sposobu na uczczenie Podarunku Mędrców w okresie świąt Bożego Narodzenia.

Zewnętrznie - zmieszaj po kilka kropeł (zobacz na tabelę rozcieńczania na początku) w 10 ml butelce roll on, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. W razie potrzeby zastosuj na kark, wzdłuż kręgosłupa i stopy.

Aromatycznie - rozpylaj po 2-3 krople każdego z tych olejków, aby oczyścić zastygłą energię.



Łagodny detoks

Kadziđło | Lawenda

Ten łagodny detoks jest wspaniałym sposobem na usunięcie toksyn z Twojego ciała i ukojenie zmęczonych mięśni.

Zmieszaj 2-3 krople każdego z tych olejków w 1/4 szklance soli epsom, aby ukoić stawy i mięśnie i delikatnie oczyścić organizm z toksyn.



Buziaczek mamusi

Kadziło | Lawenda | Drzewko herbaciane

Jeśli masz dzieci w jakimkolwiek wieku zadrapania i uderzenia są nieuniknione. Ten niesamowity spray nie tylko oczyszcza miejscowo, ale także koi wszelkie podrażnienia, niczym buziak mamy :-)

Wymieszaj po 10 kropelek każdego z olejków eterycznych w butelce ze spryskiwaczem, dodaj trochę oleju kokosowego frakcjonowanego i uzupełnij wodą.

Używaj w razie potrzeby.



Wsparcie tarczycy

Goździk | Mirra | Kadzidło

Tak wiele osób potrzebuje dodatkowego wsparcia, jeśli chodzi o tarczycę. To jest perfekcyjna mieszanka.

Zmieszaj po 7 kropeł każdego z tych olejków w 10 ml rolce, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym i nakładaj na obszar tarczycy w ciągu dnia i wieczorem.



Kadziło | DDR Prime | Kurkuma

Przeciwutleniacze to substancje, które mogą zapobiegać lub spowalniać uszkodzenia komórek spowodowane przez wolne rodniki, niestabilne molekuly, które organizm wytwarza w reakcji na czynniki środowiskowe i inne. Ta kompozycja olejków eterycznych może pomóc zredukować stres oksydacyjny, jednocześnie odmładzając komórki.

Przyjmuj 2-3 krople każdego z tych olejków w kapsułce wegetariańskiej codziennie lub w razie potrzeby.



Spray poporodowy

Kadzidło | Lawenda | Geranium | Kocanka

Narodziny dziecka są wielkim błogosławieństwem, ale proces porodu może być traumatycznym przeżyciem. Dobrze jest posiadać bezpieczne, holistyczne narzędzia do uleczenia ciała po przyprowadzeniu nowego życia na ten świat.

W butelce ze spryskiwaczem zmniejszaj po 10 kropli każdego z tych olejków, wypełnij połowę FCO, a resztę wodą. Spryskiwać podczas porodu i po, aby złagodzić dyskomfort i wspomagać proces uzdrawiania.



Kadzidło | Różowy pieprz

Dla kobiet ważne jest, aby przeprowadzać rutynowe badania kontrolne piersi. Ta mieszanka jest doskonała dla wsparcia i pielęgnowania zdrowej tkanki piersiowej.

Zmieszaj po 5 kropeł każdego z tych olejków w butelce 10 ml roll on, a resztę wypełnij olejem kokosowym frakcjonowanym.



Wsparcie dla mięśni

Balsam Deep Blue | Kadzidło | Copaiba

Po intensywnym treningu wymieszaj te trzy produkty - balsam i po 1 kropelce olejków eterycznych, aby ukoić stan zapalny stawów i mięśni.



Serum po goleniu

Kocanka | Lawenda | Kadzidło | Mirra | Drzewko herbaciane

Krostki po goleniu mogą być irytujące i zamienić Twoje poranne golenie w całodzienną frustrację. Nawet jeśli golenie jest niezbędne, to ślady po goleniu nie są. Zapewnij swojej skórze ulgę, dzięki tej kompozycji olejków eterycznych. Serum przyniesie korzyści podrażnionej skórze, łagodząc wrażliwe miejsca i zapewniając jej piękny wygląd przez cały dzień.

W rolce 10 ml zmieszaj 2-3 krople każdego z tych olejków, a resztę wypełnij FCO. Stosuj według potrzeb po goleniu.



Głębokie tkanki

Majeranek | Kadzidło | Trawa cytrynowa

To jedna z moich ulubionych mieszanek na lekkie lub umiarkowane zapalenie stawów.

Zmieszaj po 10 kropeł każdego z tych olejków w rolce o pojemności 10 ml i wypełnij resztę frakcjonowanym olejem kokosowym.



Kadziło | Mięta pieprzowa | Lawenda | Kocanka

Zbyt dużo zabawy na słońcu może prowadzić do uszkodzenia skóry. Jest to doskonała mieszanka łagodząca lekkie podrażnienia skóry spowodowane nadmierną ekspozycją na słońce. Uczucie chłodu sprawi, że skóra będzie czuć się schłodzona i zregenerowana.

Zmieszaj 5-10 kropeł każdego z tych olejków w butelce ze spryskiwaczem, wypełnij połowę frakcjonowanym olejem kokosowym, a resztę wodą.

Spryskuj według potrzeb.



Holistyczna kapsułka wg dr Hilla

Kadzidło | Kurkuma | Copaiba

Kapsułka holistyczna wg receptury doktora Hilla jest połączeniem sił, które pobudzają funkcje komórkowe, zwiększają odporność, wspierają prawidłową reakcję zapalną w twoim organizmie.

Zestawienie ich razem i codzienne przyjmowanie do wewnątrz da ci potężną siłę napędową.

Spożywaj codziennie po 2-3 krople każdego z tych olejków w kapsułce roślinnej.



Kadziło | Lawenda | Copaiba

Niejedna rodzina wypróbowała tę sprawdzoną mieszankę w okresie ząbkowania maluchów. Ta kompozycja pomaga zredukować stany zapalne, a jednocześnie przynieść ulgę.

W 10 ml butelce roll on zmieszaj 3-5 kropeł każdego z tych olejków, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. Nanoś wzdłuż linii żuchwy w razie potrzeby.



Goździk | Kadzidło

Jeśli kiedykolwiek przydarzył Ci się ból zęba, znasz jego dotkliwość i związane z tym cierpienie. Te dwa olejki są doskonałe do zmniejszenia chwilowego bólu i stanów zapalnych. Możesz je zastosować na dziąsło bez rozcieńczania w razie potrzeby (uwaga: goździk jest mocnym olejkiem eterycznym, w razie podrażnienia skóry należy go rozcieńczyć tłustym olejem roślinnym).



Kadziło | Bergamotka | Dzika pomarańcza | Balance

Uwielbiam olejki eteryczne za niesamowite efekty, jakie wywierają na nasz nastrój. Dzięki tej podnoszącej na duchu mieszance przez cały dzień będziesz śpiewać, że jesteś szczęśliwy - *Because I am happy :-)*

Wymieszaj po 5 kropeł z każdego z tych olejków w 10 ml butelce roll on, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. Stosuj w razie potrzeby.



Promienista cera

Yarrow | Pom | Sallubelle | Kadzidło

Chcesz mieć promienną, lśniącą i gładką skórę? Czeka na ciebie w tym zestawieniu!

Zmieszaj po 1 kropelce i codziennie aplikuj na twarz, aby uzyskać najlepsze rezultaty.



Kadzidło | Kocanka

Produkty do usuwania makijażu kupowane w sklepach mogą powodować podrażnienia oczu.

Domowej roboty środek wg tego przepisu jest delikatny i działa jak zakłęcie.

Nałóż 1-2 krople każdego z tych olejków na wacik i dodaj olej kokosowy frakcjonowany. Używaj według potrzeb.



Kadzidło

Czy wiesz, że jedna kropla kadzidła może posłużyć każdej komórce w twoim ciele! Jedna kropla pod język sprawia, że kadzidło trafia do krwiobiegu w ciągu 20-30 minut, pracując w każdej komórce. Jedna kropla może uśmierzyć niepokój (doskonała na każde smutki). Jedna kropla wspomaga prawidłowe funkcjonowanie komórek, prawidłowe działanie mechanizmów zapalnych, a także może pomóc w pobudzeniu i wsparciu układu odpornościowego. Codziennie rano umieść jedną kroplę kadzidła pod język dla całodziennego pobudzenia.



Spray pieluszkowy

Lawenda | Kadzidło | Drzewko herbaciane

Skóra niemowląt może być bardzo wrażliwa, a ich małe pośladki mogą być czasami podrażnione. Zrezygnuj z tych sklepowych ostrych kremów do pieluszek i użyj tego naturalnego sprayu, aby zmniejszyć niewielkie podrażnienia skóry.

W butelce z atomizerem połącz 10-15 kropli każdego z tych olejków, wypełnij połowę frakcjonowanym olejem kokosowym, a resztę wodą. Stosuj przy każdej zmianie pieluchy w zależności od potrzeb.



Czarny pieprz | Yarrow | Pom | Kadzidło | Kurkuma | Różowy pieprz

Jest wiele czynników, które przyczyniają się do naszego metabolizmu. Już spożywanie dwóch kropeł tej mieszanki na co dzień może przyspieszyć Twój metabolizm.

Wymieszaj po 2 krople każdego z tych olejków w kapsułce wegetariańskiej, spożywaj dwa razy dziennie dla uzyskania optymalnych rezultatów.



AromaTouch | Kadzidło | Deep Blue

Czy zauważyłeś, że wysiłek fizyczny, długie siedzenie lub nadmierne rozciąganie się prowadzi do bólu i zapalenia stawów i mięśni? Przygotuj tę mieszankę tak, aby była łatwo dostępna do szybkiego przesuwania i ruszania. Połącz 10 kropli każdego z nich w rolce 10ML, wypełnij resztę FCO i nałóż w razie potrzeby na miejsce.



Kadziło | Mirra | Drzewo cedrowe | Cyprys

Czujesz się przeciążona, sfrustrowana, pokonana? Może trudno ci było połączyć się duchowo ze swoim wewnętrznym wezwaniem.

Cokolwiek to jest, jest to idealna mieszanka by uwolnić i połączyć się ponownie.

Dodaj 3-5 kropli każdego olejku do dyfuzora, używaj w czasie medytacji, modlitwy i innych podobnych czynności.



Copaiba | Adaptiv | Kadzidło

Czy czujesz się przytłoczony, niespokojny, czy jesteś osobą pełną empatii, która przechowuje w sobie emocje wszystkich ludzi?

Ta mieszanka jest doskonałym połączeniem, które łagodzi niepokój i uspokaja system nerwowy.

Zewnętrznie - zmieszaj 3-5 każdego z tych olejków w 10 ml butelce roll on, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym. Nasmaruj okolice serca w razie potrzeby.

Aromatycznie - dodaj po 2-3 krople każdego z tych olejków do dyfuzora.



Pielęgnacja brody

Kadziło | Drzewo cedrowe | Rozmaryn

Czy twój mąż lub mężczyzna w twoim życiu ma bujną brodę, którą lubi pielęgnować? Mój mężczyzna uwielbia ten olejek do brody, który dla niego zrobiłam. Nie tylko sprawia on, że jego broda jest gładka i miękka, ale także pomaga pielęgnować te bujne loczki.

W butelce z atomizerem zmieszaj po równo 3 krople drzewa cedrowego, rozmarynu i kadziła. Dodaj olej kokosowy frakcjonowany i trochę wody. Używaj codziennie do podtrzymania tych bujnych kędziorków.



Tangerynka | Kadzidło | Cynamon

Gdy pogoda na zewnątrz jest okropna, chciałoby się posiedzieć przy kominku, włączyć spokojną muzykę i rozkoszować się ciepłym płomieniem.

Ta mieszanka do dyfuzora jest naprawdę magiczna.

Chcesz, aby Twój dom pachniał przytulnie i ciepło, włącz dyfuzor i pozwól przenieść się w świąteczną atmosferę.

Zmieszaj w dyfuzorze po 2-4 kropel każdego z tych olejków.



Kadzidło | Drzewo cedrowe | Serenity

Wiele osób uwielbia spać, choć nie zawsze łatwo jest wyrwać się z natłoku myśli. Sen to czas, by pozwolić ciału odnowić się i odświeżyć na nowy dzień.

Ta kompozycja olejków sprawia, że ciało i umysł mogą się zrelaksować i odprężyć.

Zmieszaj po 3-5 kropli w swoim dyfuzorze, lub dodaj 5-10 kropeł każdego z tych olejków w butelce roll-on 10 ml, uzupełnij olejem kokosowym frakcjonowanym i użyj w razie potrzeby na spokojną noc.



31 przepisów z

kadzidłem

Copyright © 2021

ESENCJA Izabela Zalewska - El Ghamry

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, dystrybuowana lub przekazywane w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym fotokopiowanie, nagrywanie lub inne sposoby elektroniczne lub mechaniczne, bez uprzedniego pisemnego potwierdzenia
