

## PAGRINDINIAI ETERINIAI ALIEJAI (11 vnt.)

*(tai nuostabi alternatyvi vaistinė – „greitoji pagalba“):*

### Mono eteriniai aliejai

**Peppermint (pipirmėtė)** - gerina susikaupimą, protinę veiklą, skatina virškinimą. Puikiai veikia vietoj kavos jei reikia budrumo. Šis eteris neturi kofeino, jis stimuliuoja, pakylėja savijautą kitų savo savybių dėka. Tepami smilkiniai, sprandas, kakta prie plaukų augimo zonos. Pakilus temperatūrai, dar galima tepti ir vaiko pilvuką, taip reguliuosime temperatūrą. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal norą. Palyginimui: vienas lašelis šios pipirmėtės eterio atitinka 27 puodelius pipirmėtės arbatos...

**Lemon (Citrina)** - valo kepenis, kelia ūpą, sukuria antibakterinę aplinką garinant ultragarsiniame garintuve, turi d-limoneno, tad itin vertinga garinti (difuzinti) šaltesniuose kraštuose ar pas mus žiemą, kur trūksta saulės šviesos. Tai tarsi skysta saulės energija. Temperatūros reguliavimui ar imuniteto skatinimui susirgus tepti raumenis šlaunyse, krūtine. Tik nesitėpkite eidami į saulę vasarą. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal norą.

**Frankincense** – ramina, subalansuoja emocijas, geriant po lašelį-du po liežuviu - apsaugosite nuo onkologinių grėsmių, bet kokių patogeninių bakterijų, virusų. Tai itin stiprus antioksidantas. Uostyti. Frankincense - ypatingas, karališkas eteris iš Omano. Tepti ant bet kokio apgamo ar žalingo odos darinio. Mažina raukšles. Galima naudoti einant į saulę, nes apsaugo nuo ultravioletinių spindulių ir elektromagnetinių bangų daug dirbant kompiuteriu, kalbant telefonu.

**Lavender (Levanda)** - ramina, reguliuoja spaudimą, dezinfekuoja. Susimušus audinius tepti dažnai, nesusidarys mėlynė. Tepti ausis, sprandą, uostyti, siekiant ramybės, atsipalaidavimo. Tepti ant bet kokio apgamo ar žalingo odos darinio, o širdies plote ir ausis lašeliu palepinę, harmonizuosime padidintą spaudimą. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal norą.

**Copaiba (Brazilinio kopalio)** - šalina vidinius ir išorinius uždegimus sąnariuose, visuose organizmo audiniuose, ramina, dezinfekuoja. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal norą. Gerti su medumi, agavos sirupu ar kokoso aliejumi, kapsulėse po 6 lašus po valgio/valgio metu. Į kapsules lašinant eterius verta įdėti žiupsnelį kokoso aliejaus. Plaučių uždegimo ar kosulio atveju geras (antibiotinio stiprumo) receptas:

4 lašai **Copaiba**, 6 lašai **Thieves**, 6 lašai **Frankencinse**. Viskas sulašinama į tuščią kapsulę ir pridedama truputį kokoso aliejaus. Geriama valgio metu ar po valgio du-triskart dienoje. Jei neturite kurio nors eterio, neblogai suveikia ir kiti du.

## MIŠINIAI:

**Thieves** - antibakterinis, antivirusinis mišinys, veikia kaip pirmoji pagalba peršalus, ar pajutus respiratorinį diskomfortą artinantis gripui. Užkimus taip pat puikiai veikia. Idealiu atveju verta profilaktiškai į burną įsitepti po lašelį, nes jis gerai skatina imunitetą ir naikina jau atsiradusius mikrobus burnos ertmėje. Mišinys sukurtas dar XV amžiuje, apsaugojęs nuo maro Europoje, tad dabar užpatentuotas ir nuostabiai padeda apsisaugoti ir pasveikti nuo daugelio virusinių, bakterinių susirgimų. Galima gerti lašelį su medumi. Jau susirgus, kuo greičiau lašinti po 6 lašus kartu su **Frankencinse** į tuščią kapsulę ir gerti kaip antibiotiką triskart dienoje po valgio/valgio metu. Jei susirgimas rimtesnis, - pridėti keletą lašų **Copaiba** eterio, kuris dar ir uždegimą šalina. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal poreikį.

**Stress away** - ramina, šalina įtampą, padeda užmigti, harmonizuoja. Tepti ausis, sprandą, pėdas. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal poreikį.

**PanAway** - puikiai šalina sąnarių, raumenų skausmus - tepti tiesiai ant skausmo židinio ant odos. Gerina kraujotaką. Truputį šaldys. Jame labai stiprus šliaužiančiosios bruknuolės kvapas ir kraujotaką gerinantis Italinio šlamučio eterinis aliejus.

**R.C.** - kvėpavimo takų, respiratorinės funkcijos gerintojas. Tepti tiesiai ant sinusų (nosies, smakro, kaktos esant sinusitui. Jei kosulys, - krūtinę tepti, uostyti, difuzoriuje garinti.) Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal poreikį.

**Di-Gize** - lašelį - du po valgio, prieš miegą. Taip naikina parazitus žarnyne. Gerina virškinimą, ypač tinka skrandžio opos atveju (opos atveju geriau vartoti lašinant į kapsules, kurios pasisavinamos jau žarnyne), vartoti į vidų po lašelį kitą pavalgį ar tiesiog suskaudus pilvui. Roto virusio atveju vartoti dažniau, net kas 20 min, kad negalvimą suvaldyti pradinėje stadijoje. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal poreikį.

**Purification** - apsaugo nuo uodų, moskitų, tepti ant odos, jei spuogas iškilo, ant apgamo, karpos tepti. Šalina dūmų kvapą, blogą kvapą patalpoje. Ausų uždegimų terapijai puikus preparatas, stiprina inkstus. Kaip vartoti – klausti, nes visi eteriniai aliejai turi daug čia neaprašytų naudų bei papildomai veikia naudojant Vita Flex techniką spaudžiant bio aktyvius taškus. Difuzoriuje 3-12 lašų, pagal poreikį.

### **Svarbios taisyklės:**

**1.** Eteriniai aliejai labai koncentruota, neskiesta medžiaga, tad juos reikia vartoti lašeliais. Dažnai geriau mažiau, nei per daug. Jei perdozuosite, jų kurį laiką nebesinorės, bet po to noras vėl grįš:) Kita vertus, jau susirgus vieno kito lašo nepakanka. Dozes didiname palaipsniui ir pasitarus su žinovu. Ilgainiui imame suprasti kur ir kiek verta tepti, gerti, uostyti.

**2.** Eteriniai aliejai skiedžiami aliejumi (kokoso, alyvuogių aliejumi, bet ne vandeniui). Jei patektų į akis, nieko labai baisaus. Pagrauš ir nurims, bet vis tik akis verta pasaugoti. Patekus į akis, galite pasitepti cocos aliejumi. Niekada neplaukime jų vandeniui. Vanduo dar pastiprins veikimą.

**3.** Vonioje norint atsipalaiduoti įlašinkite porą trejetą lašų į druską arba pieno, grietinėlės pusę stiklinės, po to turinį pilkite į vonią (panašiai lepidavosi karalienės Šeba (Saba), Kleopatra:). Pilant tiesiai į vonią be druskos ar kito pernešėjo, poveikio nebus, o lašelius sugadinsite.

- ✓ *Šie terapiniai eteriniai aliejai labai efektyvūs mūsų emocinei ir fizinei sveikatai, tačiau reikia žinoti ką ir kaip vartoti, tad verta konsultuotis ir tą daryti prašau nesivaržant.*
- ✓ *Teiraukitės panorus juos užsisakyti nors ir po vieną iš 200 eterinių aliejų arba sumanius turėti pagrindinį startinį 11 eterių paketą su difuzoriumi.*
- ✓ *Užsakinėju triskart per mėnesį, užsakymas keliauja savaitę.*
- ✓ *Įsigyti vaistinėse Lietuvoje jų negalima, užsisiųs per mane, kaip distributorių, sąlygos bus palankiausios, konsultacijos nemokamos.*
- ✓ *Lina, distributoriaus ID 3449186, tel. +37068622103, e-paštas linalukiniene@gmail.com*

## **Šis tas apie terapinės klasės eterinius aliejus**

Į Lietuvos rinką prieš du metus atėjo didžiausias terapinės klasės eterinių aliejų gamintojas

**Young Living**. [www.youngliving.com](http://www.youngliving.com).

Kompanijos įkūrėjas ir savininkas Gary Young, amerikietis misionierius, biologas, fermeris ir didelis gamtos mylėtojas prieš daugiau nei 20 metų iš pagrindų prikėlė senąsias gydymosi tradicijas eteriniais aliejais, kai žmonės pasveikdavo dar net rimtai nesusirgę. Kodėl?

Mat kokybiški **terapiniai eteriniai aliejai veikia antibakteriškai, anivirusiniai, antioksidantiniai, naikina organizme grybelį, parazitus** ir tai daro saugančiai, tausojančiai, be žalingų pašalinių

reiškinių. Tuo pačiu visi terapiniai eteriniai aliejai skatina imunitetą, tad vartojant juos prevenciškai, negalavimai mus aplankys ženkliai rečiau. Susirgimo atveju vartojant eterius nesijausime išsekę, pavargę po ligos, kaip nutinka vartojant pavyzdžiui antibiotikus. Paprastai šiuolaikiniai sintetiniai vaistai vieną ligos simptomą gydo, o šalutinių reiškinių turi bent dešimtį. Tad taip ir nežinome ar gydomės, ar vieną ligą gydysime, kitą prisišaukiame užteršdami kepenis, pagadindami inkstus ar išbalansuodami virškinamąjį traktą, širdies veiklą ir apskritai visas organizmo sistemas.

Senovėje, dar iki Egipto faraonų klestėjimo, dabartiniame Omane žmonės žinojo Frankincenso, Miros eterinius aliejus. Vien Frankincensas senajame testamente paminėtas apie 250 kartų, o Trijų Karalių Jėzui Kristui dovanotas kaip smilkalai, šalia Miros ir... galbūt aukso.

Gaunamas terapinės klasės Frankincenso eterinis aliejus tik iš dviejų Boswellia medžio rūšių: Boswellia Carteri bei Boswellia Sacra saku, juos distiliuojant. Šiame eter. aliejuje yra virš 80 proc. labai efektyvios antivirusinės, antibakterinės, antigrybelinės Bosvelijos rūgšties, kuri ne tik užmuša mikrobus odos paviršiuje, bet vartojant j vidų lašeliais, tą patį padaro mūsų žarnyne. Įkvepiant per nosį ar eterinio aliejaus garams per odą patenkant į organizmą, sveikatinamas ne tik kūnas, bet, svarbiausia, - **harmonizuojamos mūsų emocijos**. Subalansuotos gi emocijos mažina stresą, o streso mažėjimas mums silpnina rūgštinę terpę, daro ją labiau šarminę. Šarminė gi aplinka, kaip žinia, nepalanki bakterijoms, virusams tarpti. Nieko nenustebins mintis, kad liūto dalis negalavimų mus apninka dėl pergyvenimų, nerimo, baimių kažko netekti, nespėti, ir pan., todėl eterinių aliejų vartojimas, jei jis paremtas žinojimu, apima viso kūno sveikatinimą, taip gerindamas tiek emocinę, tiek fizinę žmogaus būklę ir gerindamas tausojančiai, be pašalinių blogų reiškinių.

Eteriniai aliejai, patekdami į mūsų organizmą vienu iš trijų pagrindinių būdų: per kvėpavimo takus, per odą ir per virškinamąjį traktą atneša organizmą ląstelėms 20% daugiau deguonies, nei ląstelės pačios geba apsirūpinti mūsų ne itin švarioje ir mažai sveikoje miestų aplinkoje, tad papildomas deguonis jau gerina mūsų savijautą. Kiekvienas kvapiųjų augalų eterinis aliejus turi savo individualias sveikatinančias savybes, tačiau bendrai visi eteriniai veikia antibakteriškai, antivirusiniai, antioksidantiniai, naikina grybelį, įvairias mieles, sunaikina mutavusius virusus, ką dažnai bejėgiai padaryti sintetiniai vaistai, o mūsų visų gerai pažįstamas Čiobrelis eterinis aliejus (terapinės klasės) užmuša net auksinį stafilokoką.

Svarbus pastebėjimas apie eterinius aliejus, kurie mums kvėpia ir kuriuos mieliai galime vartoti kaip kvėpalus. **Eterinių aliejų kvapas bet kuriuo atveju mus sveikatina**. Net jei kvapas mums nemalonas, tepdami eterius toliau nuo uoslės, gerinsime kiekvienos savo ląstelės būklę, na o kvėpindamiesi kad ir prabangiausias sintetinis kvėpalas, gausime anti terapiją, mat sintetinė

molekulė negali visapusiškai sveikinti, ji išbalansuoja gyvasias kūno ląsteles, išharmonizuoja dvasią. Štai todėl sintetinis kvapas anksčiau ar vėliau ima erzinti. Kvėpalų gi pramonės kūrėjai mokėsi iš aromaterapijos, tik vietoj sveikatos ir tikro malonumo uoslei, XX a. pradžioje ėmė kurti pigiai kainuojančius sintetinius kvėpalus, neva eterinių aliejų analogus, tuo nugydydami žmogų, užteršdami jo kepenis, išbalansuodami emocijas.

Taigi, ne veltui prabangujį karalienių Šebos (Sabos), Kleopatros taip vertintą Frankincense eterinį aliejų, dar dabar, XXI amžiuje Omano sultonas laiko nacionaliniu turtu ir Bosvelijos medžio sakus išvežti draudžia. Jau distiliuotą eterinį aliejų Gary Young, kaip išskirtinis gamtos mylėtojas ir tūkstantmečių tradicijų puoselėtojas, misionieriaus reputaciją ir ypatingą sultono pagarbą turintis gamtininkas, gali eksportuoti. Omane Bosvelijos medžio sakai smilkomi, taip pat iš sakų distiliuojamas eterinis aliejus, kuriuo tepama oda apsaugoma nuo ultravioletinių saulės spindulių, senėjimo procesų/raukšlių, šiais laikais nuo elektromagnetinių kompiuterių, mobiliųjų telefonų bangų, onkologinių susirgimų. Kodėl? Mat Frankincense esanti Bosvelijos rūgštis naikina patogenines ląsteles, o tuo pat metu Frankincense eteris harmonizuoja emocijas, nuramina sielą, kitaip sakant, šalina stresą.

Kvapieji augalai, iš kurių gaunami eteriniai aliejai (**Young Living** kompanijos), užauginami nuosavose plantacijose skirtinguose pasaulio regionuose, eteriai distiliuojami, spaudžiami tik ten, kur augalai natūraliai užgimę (pvz. tikra geriausia Levanda Europoje užauginama tik Prancūzijos Provanso regione, Jazminas Indijoje, Italinis šlamutis Kroatijoje, Korsikoje, Damasko Rožė Turkijos, Bulgarijos regionuose), nors žinoma, šių augalų galime užsiauginti ir Lietuvoje, tiesa, stipraus terapinio poveikio tikėtis neverta. Šie kvapieji auginami itin švariose, dažnai ir šimtmečius nepalietose žemėse. Pastarąsias žemes vadinti ekologiškomis, būtų per silpnas apibūdinimas. Sėklų augalams auginti atranka labai skrupulinga, kokybės politika itin griežta, nuosavos laboratorijos, eterių distiliavimo principai pasak žinovų nepalieka galimybių abejoti aukščiausia terapine eterinių aliejų kokybe (žr. [www.youngliving.com](http://www.youngliving.com)). Čia kokybės standartai tokie aukšti, kuriems negali prilygti likusi 98 proc. eterinių aliejų rinkos, o terapinės klasės grynujų aliejų rinka pasaulyje sudaro tik iki 2 proc.

Šiaurės Amerika, dabar jau ir Europa, Azija kenčia nuo greito maisto industrijos pasekmių, kur žmonės užsiteršę toksiniais, maistą konservuojančiomis medžiagomis, kenčia dėl modifikuotų augalų sukeltų alergijų ir kitų sveikatos sutrikimų, plastmasės produktų, naudojamų pakuotėms gaminti, ftalatų, petrolatų, patenkančių į organizmą dar ir su prastais kremais, šampūnais. Young Living eteriniai aliejai vienas iš nedaugelio efektyvių būdų išvalyti užterštas ląsteles, prisotinti jas deguonimi ir maloniai subalansuoti emocijas.

Mes gi esame tai, ką valgome ir tai, apie ką galvojame, taigi eteriniai aliejai ir mūsų mintis šviesina, ir kūną sveikatina:)

**Eterinių aliejų garintuvas (difuzorius)** eteriniams aliejams pasisavinti per odą ir kvėpavimo takus. Jis veikia ultragarso pagalba šaltuoju būdu, nekaitindamas eterių ir taip jų nesugadindamas. Mat kaitinami eteriniai aliejai išskiria kancerogenines medžiagas.

Eteriniai aliejai, iš mūsų organizmo

**per odą** (difuzoriaus pagalba su vandens garais),

**per kvėpavimo takus** (įkvėpdami pro nosį per sekundę gauname svarbią dalį terapijos),

**per burną vartojant į vidų** (į vidų galima vartoti tik terapinės klasės eterinius aliejus), šalina susikaupusius teršalus bei mums padeda gauti apie 20% daugiau deguonies, tad nenuostabu, kad visas organizmas sveiksta.

Negarinkime niekada eterinių aliejų vadinamose eterinėse lemputėse (kai dailiame dubenėlyje žvakele kaitinamas vandenukas, prilašinus į jį eterių). Tai sudegina eterius ir ne pagelbėja mums, o pakenkia. Taip pat žaloja mus prikėpintos žvakės, dar blogiau jei kvėpikliai žvakėse sintetiniai. Juk kiekvienas prisimename iš chemijos vadovėlių, kad vykstant degimo procesui išsiskiria kancerogeninės medžiagos. Eterinėje lemputėje eteris jei ne sudeginamas, tai iki pavojingai aukštos temperatūros kaitinamas. O tai irgi blogai.

Egzistuoja mitas, kad eteriniai aliejai sukelia alergijas. Iš tiesų tai alergizuoja papildomos medžiagos bei netinkamose sąlygose, sintetinėmis trąšomis tręšiant užauginti augalai. Na, o jei vartojant terapinius eterinius oda parausta ar ima niežėti, tai priežastys gali būti kelios: terapiniai eteriai valydami ląsteles iš organizmo, ypač iš „organizmo laboratorijos“ kepenų, išveda teršalus, tad jei šis procesas, pasireiškiantis bėrimu, paraudimu žmonėms atrodo esant alergija, iš tiesų yra organizmo valymas. Atsiprašau, kad gal kiek gąsdinu, tačiau pakanka įjungti sveiką protą ir viskas aiškiai susidėlioja į vietas. Argi gali alergizuoti tai, kas natūralu ir sukurta gamtos? Žmonės, sukūrę pilną sintetikos pramonę, pamiršta, kad alergijos atsirado tik pastaruosius keliasdešimt metų, deja, jau kelinta karta šiuos negalavimus perduoda su genais savo vaikams. Na, o jei dar maitinamės konservantų pilnais maisto produktais, turime visą puokštę...

Kita priežastis kodėl neteisingai kaitinami eteriniai aliejai, neva sukeltys alergiją: pasaulinėje rinkoje grynų, tikrai švariose žemėse užaugintų kvapiųjų augalų eterinių aliejų esti tik iki 2%, tad alergizuoja negryni, baziniais neaiškios kokybės sėklų aliejais atskiesti eteriniai aliejai, kuriuos, galbūt, taupumo vedami, žmonės perka prekybos centruose ar net vaistinėse. Atskirti gryną terapinį eterį nuo skiesto, ar išgauto iš nežinia kaip užauginto augalo gali ne kiekvieno žmogaus uoslė.

Esti karštųjų eterių, kokių kaip gvazdikėlis, cinamonas, rozmarinas, kuriuos ant plonos odos vertėtų tepti su baziniu aliejumi (kokosų, sezamų ar kokių nors riešutų), mat karštieji eteriai gali dirginti. Tačiau dirginimas nėra alergija. Tai karštųjų eterių savybės. Gvazdikėlio, cinamono eterius ar jų mišinius puikiai tinka tepti į padus, kur storesnė oda. Limfa, tekėdama nuo padų aukštyn, padės organizmui jau per 20 min įsisavinti eterius ir stora padų oda dirginimo nepajus. Padukus tepti eteriniais aliejais itin tinka vaikams.

Karštuosius terapinius eterius ramiai galima vartoti į vidų (pakanka lašelį kitą užtepti ant gomurio ar dantenu, arba tiesiog išgerti lašelį kas 15 min poros valandų bėgyje. **Taip efektyvumu neturintis sau lygių mišinys THIEVES apsaugo nuo puolančių virusų ir bakterijų dar joms tik patekus į burnos ertmę. Rimtesnio virusinio susirgimo atveju eterių mišinius verta gerti kapsulėse, kad patektų į žarnyną, ir ten sukurtų antivirusinę aplinką.** Dar galima ir tai labai efektyvu, eterinius aliejus vartoti su medumi. Medus padeda įsisavinti eterinius aliejus. Pabandykime į šviežio medaus stiklainį įlašinti 5-10 lašelių levandos, pipirmėtės ar čiobrelio ir medaus skonis bei savybės dar pagerės. Taip pat galima eksperimentuoti ir su Citrinos eteriniu aliejumi, daugeliu kitų kvapniųjų eterių. Rytais išgerkite šaukštelį medaus ar pusę stiklinės vėsaus vandens su citrinos, greipfruto ar kito citruso eterinio aliejaus lašeliu, ir jau valysime kepenis.

Negalima eterinių aliejų ir pilti pirtyje ant akmenų. Tik į vandenį įpylus keletą lašelių, po truputį šildyti natūraliai pirtyje.