

# 101 modi d'uso dei Young Living Essential Oils



## ESSENTIAL 7 KIT

**Per maggiori informazioni contattate:**

**Consulente:** Astrid Singer, vicolo dei Castagni 15, I-39019 Tirolo (BZ),  
+41(0)473 923715; [info@raumklang.it](mailto:info@raumklang.it) ☎ [www.raumklang.it](http://www.raumklang.it)

**Aromaberater:** Mag. Axel Brunner, Am Weingarten 9a, 6170 Zirl, Austria,  
+43(0)664 500 5053; [office@akkis.at](mailto:office@akkis.at) ☎ [www.akkis.at](http://www.akkis.at)



## **Benvenuti nel mondo meraviglioso degli Essential Oils (oli essenziali)!**

### **Continua a leggere e troverai 10 motivi per non uscire mai di casa senza l'Essential 7 Kit:**

Tu o qualcuno che conosci oppure il tuo animale domestico hanno un incidente.

Forse sei stanco dopo il pranzo o hai difficoltà di concentrarti.

Hai mangiato qualcosa che non digerisci.

Hai un diverbio con qualcuno.

Sei in una colonna di macchine quindi stressato.

Ti ritrovi in un servizio pubblico senza possibilità di lavarsi le mani.

Sei stato punto da un insetto.

Ti sei scottato al sole.

Hai dolori muscolari dopo la palestra.

Vuoi semplicemente avere un buon profumo addosso e sentirti bene!

Se continui a leggere troverai molte idee per apprezzare questi potenti 7 Essential Oils.

### **Il significato del Essential 7 Kit:**

Young Living Essential Oils (YLEO) ha creato l'Essential 7 Kit per far assaporare fin dall'inizio a tutti quanti gli oli terapeutici „Therapeutic Grade Essential Oils“.

Il Kit contiene 3 oli puri: Lavender (lavanda – *lavandula angustifolia*), Lemon (limone – *citrus limon*) e Peppermint (menta – *mentha piperita*)

e 4 miscele (Blends): Joy, Panaway, Peace & Calming e Purification.

### **Come si applica l'Essential 7 Kit:**

**Evaporazione:** Tutti questi oli sono adatti alla vaporizzazione. Il diffusore di YL è una pompa d'aria che nebulizza gli oli eterici in un vapore finissimo. Gli oli vengono così distribuiti nell'aria e possono ridurre la crescita di batteri e muffe. In più si ha un gradevole profumo naturale senza dover ricorrere a purificatori d'aria chimici. Il diffusore distribuisce gli oli senza calore il che potrebbe renderli meno efficaci.

**Applicazione diretta:** Tutti questi oli possono essere applicati sulle piante dei piedi (punti di riflessologia plantare), mescolati insieme ad un gel da bagno (YL) all'acqua del bagno oppure essere aggiunti ad oli neutri per massaggio.

**LAVENDER:** (*lavandula angustifolia*) è il più usato di tutti gli oli essenziali. Lavender Therapeutic Grade è indicato soprattutto per l'uso diretto sulla pelle. È testato clinicamente per il suo effetto rilassante e può essere usato per la detersione di di ferite da taglio, di ematomi e irritazioni della cute. Il suo profumo è rilassante, tranquillante ed equilibrante (in senso fisico e psichico). Queste piante sono coltivate e distillate sulle fattorie Young Living.

1. Se mettete due gocce di Lavender sulle piante dei piedi avrete un effetto rilassante in tutto il corpo.
2. Una goccia di Lavender sul palmo delle mani e spalmato sul cuscino del letto può approfondire il sonno.
3. Una goccia sulla puntura di un'ape o di qualsiasi altro insetto può diminuire il prurito o il dolore.
4. 2-3 gocce di Lavender su una scottatura alleggerisce i sintomi e i dolori.
5. Lo stesso vale per ferite da taglio.
6. Alcune gocce di Lavender miscelati all'olio V-6 dà sollievo sulla cute irritata.
7. Per alleviare la nausea da viaggio o il mal di mare applicate una goccia sulla lingua, intorno all'ombellico o dietro le orecchie.
8. Una goccia di lavender sul dorso nasale aiuta ad aprire canali lacrimogeni otturati.
9. Aiuta la pelle screpolata o secca.
10. Lo stesso vale per labbra screpolate o scottate dal sole.
11. Lavender riduce il tessuto cicatriziale se massaggiatoci regolarmente.
12. 2-4 gocce sotto le ascelle fungono da deodorante.
13. Una goccia sfregata tra le mani ed inalata profondamente allevia le allergie al polline o alla polvere.
14. Poche gocce massaggiate sul cuoio capelluto riducono la forfora.
15. Alcune gocce spalmate su un fazzoletto di cotone tiene lontane le tarme nell'armadio e profuma allo stesso tempo.
16. Una goccia nella tua fontanella da camera allunga i periodi tra le pulizie e evapora un ottimo profumo.
17. Metti un paio di gocce su un panno umido nell'asciugatrice, il tuo bucato profumerà meravigliosamente.
18. Vaporizzato stimola le difese immunitarie.
19. Alcune gocce di Lavender mischiate ad acqua distillata e spruzzate su una scottatura portano grande sollievo.
20. Una goccia di Lavender su una ferita da taglio può aiutare a disinfettare ed alleviare il dolore.
21. 2-3 gocce spalmate su esantemi, orticarie ed altre eruzioni cutanee hanno un effetto lenitivo.

**LEMON:** (Limone – Citrus limon) contiene elementi che scientificamente testati risultano avere effetti positivi sul sistema immunitario . Può essere usato come protezione da insetti. **Attenzione: Oli citrati non dovrebbero essere applicati sulle pelle se nelle 72 ore dopo ci si espone al sole o a raggi UV!**

22. Mescola 6 gocce di Lemon e 6 gocce di Purification in uno spruzzino di vetro con l'aggiunta di acqua distillata come profumo per il tuo WC.
23. 1-2 gocce di Lemon aiutano a togliere macchie di gomma masticabile o di grasso.
24. 2 gocce di Lemon migliora il sapore di torte (messa nell'impasto) o bevande.
25. Per una limonata fatta in casa si mescolano 2 gocce di Lemon con 2 cucchiaini da tavola di miele e 2 tazze di acqua. Trova il tuo gusto personale.
26. Spalmate mattina e sera 1 goccia di Lemon su calli, Vi porterà sollievo.
27. Metti 2-3 gocce in una ciotola con acqua e lavaci la tua frutta per conservarla meglio.
28. 2-3 gocce di Lemon con acqua spruzzate sulle superfici in cucina fungono da detergente.
29. Mettete in ammollo i Vostri strofinacci e stracci durante la notte con una goccia di Lemon, riduce la muffa.
30. Lo stesso vale per il lavastoviglie.
31. Una goccia tra le mani dopo una visita in un servizio pubblico deterge.
32. Alcune gocce su un fazzoletto di carta fa splendere le Vostre armature in bagno e cucina di acciaio.
33. Una goccia su gengive sensibili dà sollievo.
34. Una goccia su pelle grassa equilibra le ghiandole sebacee.
35. Alcune gocce di Lemon sulla cellulite aiutano a migliorare la circolazione e a disintossicare i tessuti. Aggiungete qualche goccia di Lemon alle Vostre creme anticellulite.
36. 2 gocce di Lemon su micosi delle dita dei piedi aiuta alla cute di rigenerarsi.
37. Alcune gocce spalmate sulle gambe migliora la circolazione.
38. Detergete i Vostri taglieri con qualche goccia di Lemon.
39. 10-15 gocce aggiunte ad uno secchio d'acqua Vi aiuta a rimuovere macchie nei tappeti, migliora i loro colori e lascia un profumo gradevole.

**PEPPERMINT:** (Menta – mentha piperita) è una delle erbe più antiche e raccomandate che aiutano la digestione. Jean Valnet, M.D. studiava l'effetto di Peppermint sul fegato e le vie respiratorie. Altre ricerche scientifiche dimostravano l'effetto di Peppermint inalato per intensificare senso gustativo e olfatto. Il dott. William N. Dember dell'Università di Cincinnati faceva ricerche sulla facoltà di Peppermint di aumentare la concentrazione e la memoria. Alan Hirsch M.D. scoprì che Peppermint prolunga la sazietà dopo i pasti. Peppermint viene coltivato e distillato nelle fattorie YL.

40. 1-2 gocce di Peppermint distese sull'ombellico e lo stomaco aiutano la digestione.
41. Lo stesso vale per 1 goccia aggiunta ad una tisana.
42. Alcune gocce di Peppermint spalmate su una ferita diminuiscono il dolore.
43. Vale anche per le ferite fresche.
44. Alcune gocce sulle piante dei piedi diminuiscono la temperatura corporea.
45. Una goccia basta per alleviare prurito.
46. Inalato, Peppermint ha un effetto rinfrescante quando ci si sente stanchi ed esauriti.
47. Inalato prima e durante uno sforzo fisico migliora l'umore e diminuisce il senso di stanchezza.
48. Alcune gocce spalmate sulla pancia diminuiscono il senso di nausea.
49. Alcune gocce di Peppermint sulle tempie, la fronte, i seni nasali e la nuca (non arrivare in vicinanza degli occhi!) attenua dolori da tensione.
50. Una goccia di Peppermint da ogni lato della 5. vertebra fermano il singhiozzo.
51. Una goccia sulla lingua o spalmato sotto il naso può aumentare la concentrazione e la vigilanza
52. Evaporato nella stanza durante lo studio aumenta la precisione e la concentrazione. Inalato durante un esame aumenta la possibilità di riportare senza errori quanto prima studiato.
53. Due gocce su stomaco e sterno attenua il mal di mare.
54. Una goccia sulla lingua e inalato contemporaneamente con il naso libera il naso otturato.
55. Una goccia sulle pietanze migliora il sapore e la conservabilità.
56. Per allontanare topi, scarafagi e formiche metti 2 gocce su dei batufoli di cotone e ponili in vicinanza degli ingressi.
57. Se aggiungete 15 ml di Peppermint a 10kg di colore diminuiscono i vapori tossici.
58. Metti 1 goccia in una tazza di acqua calda e bevila come tisana invece di caffè o tè.
59. 4-5 gocce di Peppermint su 1 litro d'acqua e spruzzato sulle Vs. piante scaccia gli afidi.
60. In un giorno afoso 1 goccia in un bicchiere di acqua fredda rinfresca!
61. Spalmato sulle articolazioni lenisce i dolori articolari.
62. Una goccia sulla lingua migliora l'alito.
63. Inalato diminuisce il senso della fame e contrasta le abbuffate.
64. Una goccia su un cotton fioc aiuta a togliere le zecche dal Vs. cane. Inzuppate la zecca con esso, aspettate che si sia staccata la testa della zecca e poi rimuovetela.
65. Peppermint aggiunta a un pediluvio rinfresca i piedi stanchi. Agitate sempre l'acqua con i piedi.

## BLEND (MISCELE)

**JOY:** GIOIA – Una miscela esotica e lussuosa di Lemon (Citrus Limon), Mandarin (Citrus reticulata), Bergamot (Citrus bergamia, Ylang Ylang (Cananga odorata), Rose (Rosa damascena), Rosewood (Aniba rosaeodora), Geranium (Pelargonium Graveolens), Palmarosa (Cymbopogon martinii), Roman chamomille (Chamaemelum nobile) e Jasmine (Jasminum officinale), che comporta un'energia chiarificante e magnetica e porta gioia al cuore.

**Usata come profumo, l'odore gradevole genera sentimenti romantici e un naturale desiderio di prossimità. Fatto evaporare Joy agisce in modo rallegrante e tonificante.**

66. Una goccia di Joy sopra il cuore e sulle piante dei piedi allena la frustrazione e la stizza.
67. Una goccia sotto al naso migliora l'umore.
68. Usate due gocce di Joy dietro le orecchie come profumo.
69. Sfrega una goccia di Joy tra le mani e applicala sul viso e dietro la nuca dopo la rasatura.
70. 2 gocce su certe zone del corpo aumentano l'irrorazione in quel punto.
71. 2 gocce sotto le ascelle agiscono come deodorante.
72. 2 gocce di Joy sul cuore e i piedi aumentano la libido.
73. Spruzza qualche goccia di Joy su un potpourri per migliorare il suo profumo.
74. Evaporato, Joy diffonde gioia e rinfresca.
75. Se aggiungete Joy al Vostro gel o sale da bagno e versato nell'acqua della vasca Vi rilassa e migliora lo stato d'animo.

**PANAWAY:** è una miscela degli oli Wintergreen (Gaultheria procumbens), che contiene un principio attivo simile al cortisone; Clove (Syzygium aromaticum) che contiene eugenolo – usato dai dentisti nella terapia antidolorifica (anestetizzante); Peppermint (Mentha piperita) che calma i nervi e Helichrysum (Helichrysum italicum), lenitivo su zone dolenti. Gary Young ha creato questa miscela dopo un incidente con uno stiramento grave dei legamenti.

76. Applicate Panaway su una ferita, può avere un effetto lenitivo.
77. Usato sui muscoli dolenti dopo il movimento allevia i dolori.
78. Una goccia sulle tempie, la fronte e la nuca allevia mal di testa da tensione.
79. Mischiato all'olio da massaggio e massaggiato lenisce dolori di crescita.
80. 1-2 gocce di Panaway sulle articolazioni alleggerisce la tensione.
81. 1-2 gocce sulla zona lombare allevia i dolori di schiena.
82. Panaway diluito nell'olio da massaggio e massaggiato sulle articolazioni dei Vostri animali domestici li aiuta a sopportare meglio i dolori.

**PEACE & CALMING:** Pace e calma è una miscela con il profumo soave di Tangerine (*Citrus nobilis*) Orange (*Citrus sinensis*), Ylang Ylang (*Cananga odorata*), Patchouly (*Pogostemon cablin*) e Blue Tansy (*Tanacetum annuum*). È adatto specificamente per l'evaporazione. Sorgono un profondo senso di pace e di rilassamento, è utile per allontanare tensioni e migliora l'umore.

83. 1-2 gocce di Peace & Calming sulle piante dei piedi e sulle spalle prima di andare a letto migliora la qualità del sonno.
84. Evaporato in camera ha un'azione tranquillizzante su bimbi iperattivi e stressati.
85. Mescola Peace & Calming al tuo olio da massaggio per un massaggio rilassante.
86. Per un bagno calmante aggiungi Peace & Calming al tuo gel da bagno.
87. Aggiunto all'umidificatore durante la notte ostacola il digrignamento dei denti.
88. Evaporato ha un effetto calmante su animali domestici.
89. Durante un viaggio spalmate Peace & Calming sulle zampe del Vs. cane, sarà più tranquillo.
90. Spalmato sulla zona dello stomaco riduce lo stress.

**PURIFICATION:** È una miscela antisettica di Citronella (*Cymbopogon nardus*), Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*), Rosemary (*Rosemarinus officinalis*), Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*), Lavandin (*Lavandula x hybrida*) e Myrtle (*Myrtus communis*). Adatto soprattutto all'evaporazione. Purifica l'aria e neutralizza fumo di sigarette e odori sgradevoli.

91. Purification nell'evaporatore neutralizza cattivi odori.
92. Qualche goccia su un batuffolo di cotone nel climatizzatore della macchina, dell'ufficio, dell'albergo o in stanze chiuse minimizza odori sgradevoli.
93. Se inalate Purification durante un volo ripara da germi presenti nell'aria.
94. Una goccia su una puntura d'insetto deterge e ferma il prurito.
95. Una goccia su impurità della pelle ha un'azione purificante.
96. Una goccia sul collo rigenera una gola infiammata.
97. Una goccia di Purification su una bolla dei piedi purifica.
98. 2 gocce su 2 batuffoli messi in scarpe maleodoranti migliora il loro odore.
99. Una goccia su un batuffolo aggiunto all'umidificatore migliora la purezza dell'aria.
100. Se mischiate alcune gocce con acqua e le spruzzate intorno Vi aiuta a scacciare insetti.
101. Purification e Peppermint diluiti con V-6 Vegetable Mixing Oil, messo su un batuffolo e spalmato nella zona delle orecchie (NON L'ORECCHIO INTERNO) del Vs. cane ostacola la proliferazione di acari.

## **Regole per l'uso sicuro e appropriato degli Oli Young Living Essential Oils**

1. Tenete a portata di mano sempre una bottiglia V-6 mixing Oil, un olio da massaggio puro o un olio vegetale puro quando usate gli Essential Oils. Se sorge un'irritazione potete diluirli subito con olio vegetale. Non usate oli caldi come Cannella o Chiodi di Garofano sulla pelle.
2. Conservate gli oli sempre nella boccetta ben chiusa e al buio in un luogo fresco. Così mantenete inalterate le loro proprietà per anni.
3. Conservateli sempre fuori dalla portata di bambini.
4. Usate gli oli su bambini al di sotto dei 7 anni sempre diluiti con olio da massaggio. Specialmente oli ad alto contenuto di mentolo (come il Peppermint) non vanno usati su bambini al di sotto dei 30 mesi sul collo!
5. L'esposizione diretta al sole con gli Essential Oils Lemon, Bergamotte, Orange, Tangerine, White Angelica o altri oli citrati possono provocare irritazioni cutanee e pigmentazioni se la cute viene esposta nei 3-4 giorni successivi all'applicazione.
6. Evitate il contatto degli Essential Oils con gli occhi o le orecchie, non toccate le Venti. lenti a contatto e non sfregateVi gli occhi finchè non Vi siete lavati le mani dopo l'uso degli oli. Gli oli ad alto contenuto di fenoli – Oregano, Helichrysum, Cinnamon, Thyme, Clove, Lemongrass, Bergamot, Thieves e Immupower – possono aggredire lenti a contatto ed irritare gli occhi. Se un Essential Oil viene a contatto con gli occhi puliteli con olio vegetale puro, non con l'acqua!
7. Durante una gravidanza parlate con il Vs. ginecologo prima di usare oli eterici che hanno un effetto simile ad ormoni, come Clary Sage (Salvia moscata), Sage (Salvia), Idaho Tansy, Juniper (Ginepro) e Fennel (Finocchio).
8. Accordate l'uso degli oli eterici con il Vs. medico curante nel caso di epilessia o alta pressione sanguigna. In quel caso NON usate Hyssop, Fennel o Idaho Tansy.
9. Testate sempre una piccola quantità di olio eterico sul lato interno del Vs. avambraccio prima di applicarli in altre zone per verificare se reagite con allergie. Le piante dei piedi sono sempre le zone più sicure e le più efficaci per l'applicazione degli oli.
10. Prima di ingerire GRAS (generally regarded as safe) Essential Oils diluiteli sempre con una sostanza liposolubile come miele, olio d'oliva o latte di riso.
11. Non aggiungete mai direttamente gli Essential Oils all'acqua da bagno, mischiateli prima sempre con il Vs. gel da bagno.

Young Living segue requisiti e controlli rigidi di Standard AFNOR e ISO e garantisce così l'altissima qualità di oli eterici terapeutici. L'informazione in questa descrizione serve esclusivamente all'insegnamento. Le dichiarazioni sopra elencate non sono state approvate e confermate dalla Food – an Drug Administration (USA). I prodotti non sono adatti per la diagnosi, il trattamento o la prevenzione di malattie. In caso di malattia o ferita consultate sempre il Vs. medico. L'uso consigliato si riferisce esclusivamente ai Therapeutic Grade Essential Oils di Young Living.

Referenze: Young N.D., Gary D. An Introduction to Young Living Essential Oils, Eleventh Edition, 2001  
Essential Oils Desk Reference. Compiled by Essential Science Publishing, Second Edition, 07/2001.