

# YOUNG LIVING ESSENTIAL OILS

## ESSENTIAL 7

### PEACE & CALMING

PEACE & CALMING är en härlig blandning bestående av följande väldoftande eteriska oljor från YLEO: *tangerin, apelsin, ylang ylang, patchouli och blå renfana (blue tansy)*. När man masserar in den här oljan under fötterna på kvällen kan den ge behaglig avkoppling och en lugn nattsömn. PEACE & CALMING kan också ha lugnande inverkan på barn efter en aktiv och stressig dag.

Tips: Ta några droppar på en bomullstuss och lägg den på nattduksbordet. Bra att ha med på flyget för att lugna oroliga barn. Bra när man spelar golf. Används med fördel i aromaspridare. Tillsätt gärna några droppar i badet för skön avkoppling.

### JOY

JOY är en lyxig, exotisk blandning med upplyftande övertoner som ger en magnetisk energi och glädje i hjärtat. När JOY bärs som parfym sprider den en behaglig och oemotståndlig doft som inspirerar till romans och god samvaro. Blandningen har en mycket hög frekvens eftersom den innehåller rosolja, som har den högsta frekvensen av alla oljor, 320 MHz. Blandningen innehåller följande eteriska oljor från YLEO: *bergamott, ylang ylang, geranium, citron, rosenträ, mandarin, jasmín, romersk kamomill, palmarosa och ros*.

Tips: Kan användas som parfym. Mycket bra om man känner sig lite nere.

### PANAWAY

Den här blandningen skapades av Gary Young när han hade råkat ut för en mycket allvarlig och komplicerad ledbandsskada i benet. PANAWAY har en stärkande inverkan på cirkulationen, musklerna och lederna samt cellernas funktion. Blandningen innehåller följande eteriska oljor från YLEO: *vintergröna, immortell (helichrysum), kryddnejlika och pepparmynta*.

Tips: En droppe kan stoppa blodflödet vid en skada. Kan tas oralt, en droppe.

### PURIFICATION

En antiseptisk blandning av terapeutiska oljor som kan appliceras direkt på huden för rengöring och behandling av insektsbett, skärsår och skrubbsår. Vid användning i aromaspridare hjälper PURIFICATION till att rena luften från cigarettök och neutralisera obehagliga dofter som exempelvis mögel. Blandningen innehåller följande eteriska oljor från YLEO: *citronella, citrongräs, rosmarin, lavandin, myrten och tea tree (melaleuca alternifolia)*.

Tips: Purification kan användas som rengöringsmedel och desinficeringsmedel. Bra att ha med på resor. Hjälper vid allergiska reaktioner i samband med getingbett.

## **LAVENDEL**

Lavendeloljan har en frisk, söt, blommig och kryddig doft som har en lugnande och uppfriskande inverkan. Eftersom lavendel är den olja som har allra flest användningsområden har den sin plats i varje hem. Den är utmärkt att använda på kvällen för att komma till ro innan man ska somna. Samtidigt har den en balanserande och energihöjande effekt. Den kan användas till rengöring av sår samt vid blåmärken, brännblåsor och hudirritationer.

Tips: Lavendeloljan kan användas i badet, massageoljan och aromaspridaren.

## **CITRON**

Citronoljan har en ren och kraftig citrusdoft som är uppfriskande och upplyftande. Den består till 68% av d-limonene, som är en stark antioxidant. Citronoljan är härligt uppfriskande att ha i dricksvatten och är välgörande för huden (bör dock inte användas i samband med att man solar). Den kan med fördel användas mot ohyra.

Tips: Tillsätt någon droppe vid matlagning, till exempel i salladsdressing eller guacamole. Lämplig att använda i aromaspridaren. Stärker minnet. Utmärkt för att ta bort fettfläckar. Bra vid torrhosta.

## **PEPPARMYNTA**

Pepparmyntsoljan har en stark, ren, frisk mintsmaak. Pepparmyntan är en av våra mest uppskattade kryddväxter och har framför allt en lindrande verkan vid matsmältningsbesvär. Ett flertal läkare har studerat pepparmyntans effekter vid inhalering när det gäller att förbättra smak- och luktsinnet, stärka koncentrationen och den mentala förmågan samt påverka hjärnans mättnadscentrum och ge en ökad mättnadskänsla efter måltid.

Tips: Man kan med fördel hälla två droppar pepparmyntsolja i en karaff vatten – uppfriskande och gott som måltidsdryck. Pepparmyntsoljan är bra att använda vid feber, trötthet, åksjuka och sjösjuka, och den är uppiggande vid nattkörning.

Februari 2007

Översättning Eva Sjögren och Eva Trägårdh