



101 Användningsområden för Young Livings “Essential 7”

Tack Peggy Brackett och alla andra som har bidragit till att ta fram denna guide

VÄLKOMMEN TILL EN UNDERBAR VÄRLD AV ETERISKA OLJOR

10 anledningar till att alltid ha med sig asken “Essential 7”

1. Du eller någon du känner, din hund eller häst kan ha råkat ut för ett missöde eller olycka.
2. Du kan känna dig sömning efter lunch eller ha svårt att koncentrera dig.
3. Du kan ha ätit något olämpligt.
4. Du kan ha träffat någon som gjort dig upprörd.
5. Du kan ha fastnat i en bilkö och känner dig irriterad.
6. Du kan behöva besöka en offentlig toalett utan tvål eller varmt vatten.
7. Du eller någon annan kan bli stucken av ett bi eller någon annan insekt.
8. Du kan råka ut för solsveda.
9. Du kan få muskelvärk efter ett träningspass.
10. Du kanske helt enkelt vill dofta gott och känna dig på topp!




Fortsätt läs och få massor av idéer om hur du kan använda och njuta av var och en av dessa sju härliga oljor!

NJUT AV RESAN TILL BÄTTRE HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH VÄLGÅNG!

VÄRDET AV “ESSENTIAL 7”:

Asken med “Essential 7” har tagits fram av Young Living Essential Oils (YLEO) för att vem som helst ska kunna börja använda och uppskatta fördelarna med terapeutiska eteriska oljor. Asken innehåller tre enkla oljor: lavendel (*Lavandula angustifolia*), citron (*Citrus limon*) and pepparmynta (*Mentha piperita*), samt fyra blandningar av eteriska oljor: Joy, PanAway, Peace & Calming och Purification.

HUR DU ANVÄNDER DINA “ESSENTIAL 7”:

-  **Kosttillskott:** Alla de enkla oljorna kan användas som kosttillskott.
-  **Doftspredare:** Alla oljorna kan användas i en doftspredare. Doftspredaren som YLEO har tagit fram är en luftpump som är särskilt utformad för att sprida oljorna i ett mycket fint dis, så att oljepartiklarna håller sig kvar i luften och på så sätt kan avlägsna bakterier, svamp och mögel. Luften fräschas upp med naturliga dofter, vilket gör att man inte behöver använda syntetiska och skadliga luftsprayer. Doftspredaren pumpar ut det fina oljediset utan uppvärmning. Uppvärmning i oljelampor kan göra oljorna mindre effektiva.
-  **Direkt applicering:** Samtliga oljor kan användas på fötternas Vita Flex-punkter. Man kan applicera oljorna på kroppen, använda dem i samband med kropps- eller fotmassage eller hålla några droppar i badet utblandade i YLEO's Bath & Shower Gel Base.

LAVENDEL: (*Lavandula angustifolia*) är den eteriska olja som har det allra största användningsområdet. Terapeutisk lavendelolja har blivit mycket uppskattad, särskilt för användning på huden. Genom forskning har man kunnat fastställa lavendelns lugnande egenskaper. Lavendelolja kan användas för att rengöra sår och lindra blåmärken och hudirritationer. Doften är lugnande, avslappnande och balanserande, både fysiskt och emotionellt. LAVENDEL ODLAS OCH DESTILLERAS VID YOUNG LIVINGS EGNA ODLINGAR.

1. Applicera lavendelolja på fötterna, det har en lugnande effekt på kroppen.
2. Gnid in en droppe lavendelolja i handflatorna och stryk på huvudkudden som en hjälp att somna.
3. Häll en droppe lavendelolja direkt på geting- eller insektsbett för att lindra klådan och minska svullnaden.
4. Häll 2-3 droppar lavendelolja på mindre brännsår för att lindra smärtan.
5. Droppa lavendelolja direkt på skärsåret för att dämpa blodflödet.
6. Blanda några droppar lavendelolja med V-6 (vegetabilisk blandolja) och använd på eksem och dermatit.
7. För att lindra åksjuka, applicera en droppe lavendelolja på tungspetsen, runt naveln eller bakom öronen.
8. För att stoppa näsblod, häll en droppe lavendelolja på en pappersnäsduk och linda den runt en liten isbit. Stoppa upp det lilla paketet under överläppens mitt, mot näsan och håll det där så länge som det känns behagligt eller tills blödningen slutat (läppen/gommen får inte förfrysas).
9. Gnid in en droppe lavendelolja längs näsryggen för att rensa tårkanalerna
10. Gnid in lavendelolja på torr eller sprucken hud.
11. Gnid in en droppe lavendelolja på spruckna eller solbrända läppar.
12. För att minska eller minimera ärrbildning, massera lavendelolja på och runt äret.
13. Gnid in 2-4 droppar lavendelolja i armhålan. Fungerar som deoderant.
14. Gnid in några droppar lavendelolja i handflatorna och andas in doften djupt för att lindra hösnuva.
15. Gnid in flera droppar lavendelolja i hårbotten för att motverka mjäll.
16. Häll några droppar lavendelolja på en bomullstuss och placera den i linneskåpet för att få en härlig doft och hålla mal och insekter borta.
17. Häll en doppe lavendelolja i din vattenfontän för att rena luften och sprida väldoft samt hålla fontänen ren längre mellan vattenbytena.
18. Häll några droppar lavendelolja på en våt handduk och lägg i torktummlaren med övriga våta kläder. Det ger tvätten en härlig och uppfriskande doft.
19. Applicera en droppe lavendelolja på munsår.
20. Använd lavendelolja i doftspridaren för att lindra allergiska symtom.
21. Spreja några droppar lavendelolja blandat med destillerat vatten på solbrännan för att lindra sveda.
22. Häll lavendelolja på skärsår för att rengöra och desinficera.
23. Vid klåda, applicera 2-3 droppar lavendelolja för att lindra klådan och läka huden.

CITRON/LEMON: (*Citrus limon*) har antiseptiska egenskaper och innehåller ämnen som har studerats för sin inverkan på immunförsvaret. Den kan användas som ett insektsmedel och kan vara välgörande för huden. **OBSERVERA:** CITRUSOLJOR SKA INTE appliceras på hud som utsätts för solljus eller ultraviolet ljus inom 72 timmar.

24. Häll 6 droppar citronolja och 6 droppar Purification-olja i en sprejflaska (helst av glas) och blanda med destillerat vatten. Används i badrummet som en luftrenare.
25. Använd 1-2 droppar citronolja för att ta bort fläckar från kåda, olja, fett eller vaxkriter.
26. Använd 1 droppe citronolja för att smaksätta bakverk eller drycker.
27. Till hemlagad lemonad, blanda i en mixer 2 droppar citronolja, 2 msk honung och 3 dl rent vatten. Justera doseringen efter smak.
28. Gnid 1 droppe citronolja på liktornar eller förhårdnader morgon och kväll.
29. För att hålla frukten ren samt göra den mer hållbar, fyll en skål med kallt vatten och 2-3 droppar

citronolja. Lägg den tvättade frukten i vattnet och rör om. Se till att alla ytorna på frukten kommer i kontakt med citronvattnet.

- 🔥 30. Häll 2-3 droppar citronolja i en spejflaska och spreja bänkytorna i köket för att desinficera dem.
- 🔥 31. Låt disktrasan ligga över natten i en skål med vatten + 1 droppe citronolja. Desinficerar och tar bort dålig lukt.
- 🔥 32. Tillsätt 1 droppe citronolja i diskmaskinen före diskningen.
- 🔥 33. Gnid in händerna med 1 droppe citronolja när du har varit på en offentlig toalett.
- 🔥 34. Använd hushållspapper indränkt med några droppar citronolja för att göra rent i badrummet.
- 🔥 35. Applicera 1 droppe citronolja på munsår eller herpes för att lindra smärtan och underlätta läkningen.
36. Applicera 1 droppe citronolja på blödande tandkött orsakat av inflammation eller utdragen tand.
- 🔥 37. Applicera 1 droppe citronolja på fet hud eller acne för att balansera fettkörtlarna.
- 🔥 38. Gnid in några droppar citronolja på cellulithud för att öka cirkulationen och avlägsna slaggprodukter från cellerna.
- 🔥 39. Gnid in 2 droppar citronolja på fötterna för att motverka fotsvamp.
- 🔥 40. Gnid in några droppar citronolja på åderbrock för att öka cirkulationen och lindra trycket på ådrorna.
- 🔥 41. Gnid in 1 droppe citronolja på vårtor morgon och kväll tills de försvinner.
- 🔥 42. Gnid in 1 droppe citronolja på skärbrädan för att desinficera den.
- 🔥 43. Tillsätt 10 droppar citronolja per liter mattrengöringsmedel för att avlägsna fläckar och fräscha upp mattan. Detta ger också rummet en frisk doft!

PEPPARMYNTA: (*Mentha piperita*) är en av de äldsta och mest uppskattade kryddorna för att lindra matsmältningsbesvär. Jean Valnet, M.D., har studerat pepparmyntans effekt på levern och andningsorganen. Andra vetenskapsmän har också forskat på pepparmyntans förmåga att vid inandning förbättra nedsatt förmåga till lukt och smak. Dr. William N. Dember vid University of Cincinnati har studerat pepparmyntans koncentrationshöjande effekter. Alan Hirsch, M.D., har studerat pepparmyntans positiva inverkan på hjärnans mättnadscentrum. **PEPPERMYNTAN ODLAS OCH DESTILLERAS VID YOUNG LIVINGS EGENA ODLINGAR.**

- 💧 44. Gnid in 4-6 droppar i handflatan och massera över magen och runt naveln för att lindra matsmältningsbesvär, väderspänning och diarré.
- 💧 45. Häll 1 droppe pepparmyntsolja i örttëet för att underlätta matsmältningen och lindra halsbränna.
- 💧 46. Massera in några droppar pepparmyntsolja på en kroppsskada för att lindra inflammation.
- 💧 47. Applicera genast pepparmyntsolja på ett skadat område för att lindra smärtan. Vid skärsår, applicera pepparmyntsoljan runt omkring (ej på) det öppna såret.
- 💧 48. Gnid in några droppar pepparmyntsolja under fotsulorna för att lindra feber.
- 💧 49. Applicera pepparmyntsolja (ej på sårig hud) för att lindra klåda.
- 💧 50. Om huden skadats av giftig murgröna eller giftek, applicera pepparmyntsolja lokalt, ren eller utspädd med V-6 olja.
- 💧 51. Inhalera pepparmyntsolja före och under en workout för att förhöja humöret och minska tröttheten.
- 💧 52. Massera in några droppar pepparmyntsolja på magen för att lindra illamående.
- 💧 53. För att lindra huvudvärk, gnid in 1 droppe pepparmyntsolja på tinningarna, pannan och över bihålorna (undvik ögonen!) samt i nacken.
- 💧 54. Vid hicka, applicera 1 droppe pepparmyntsolja på vardera sidan om 5:e halskotan.
- 💧 55. Ta 1 droppe pepparmyntsolja på tungan och gnid in ytterligare 1 droppe under näsan för att öka din vakenhet och koncentration.
- 💧 56. Använd pepparmyntsolja i doftspridaren när du studerar för att öka din koncentration och noggrannhet. Andas in pepparmyntsolja vid en tentamen för att förbättra minnet.

- 57. Gnid in 4 droppar pepparmyntsolja på bröstet och magen för att avhjälpa åksjuka.
- 58. Ta 1 droppe pepparmyntsolja på tungan och andas in i näsan och bihålorna för att lindra nästäppa vid förkylning.
- 59. Vid matlagning, smaksätt gärna med pepparmyntsolja, vilket också gör maten mer hållbar.
- 60. För att hålla råttor, möss, myror eller kackerlackor borta från ditt hem, ta 2 droppar pepparmyntsolja på en bommulstuss och lägg den där djuren brukar ta sig in.
- 61. Blanda en 15 ml. flaska med pepparmyntsolja i en 20-liters färgburk för att avlägsna lukt.
- 62. Häll ett par droppar pepparmyntsolja i en kopp hett vatten och avnjut i stället för kaffe.
- 63. För att få bort bladlöss, blanda 4-5 droppar pepparmyntsolja med 1 dl vatten och spreja växterna.
- 64. Häll 1 droppe pepparmyntsolja i ett glas vatten och drick, det ger svalka när det är varmt.
- 65. Gnid in pepparmyntsolja på lederna för att lindra artrit, eller på hälsena vid smärta.
- 66. Häll 1 droppe pepparmyntsolja på tungan för att få bort dålig andedräkt.
- 67. Andas in doften av pepparmyntsolja för att minska aptiten och förhindra småätande.
- 68. Avlägsna fästingar genom att ta 1 droppe pepparmyntsolja på en bomullstuss och badda över fästingen. Vänta tills den släpper greppet innan du tar bort den.
- 69. Blanda pepparmyntsolja i fotbadet för att lindra ömma fötter. Rör om i vattnet under tiden du har fötterna i blöt.

JOY: *En exotisk, lyxig blandning av citron (Citrus limon), mandarin (Citrus reticulata), bergamot (Citrus bergamia), ylang ylang (Cananga odorata), ros (Rosa damascena), rosenträ (Aniba rosaeodora), geranium (Pelargonium graveolens), palmarosa (Cymbopogon martinii), romersk kamomill (Chamaemelum nobile), och jasmint (Jasminum officinale) som ger en upplyftande, magnetisk energi och skänker glädje till hjärtat. När man bär den som en cologne eller parfym avger den en fångslande och oemotståndlig doft som inspirerar till romantik och samvaro. När den används i en doftspredare är den uppfriskande och upplyftande.*

- 70. Gnid in 1 droppe Joy över hjärtat och på vardera fotsulan för att lindra känslor av irritation eller nedstämdhet.
- 71. Sätt 1 droppe Joy på nästippen för att höja humöret.
- 72. Sätt 1 droppe Joy bakom vardera örat som en parfym.
- 73. Gnid in handflatorna med 1 droppe Joy och badda på ansiktet efter rakning.
- 74. Gnid in 2 droppar Joy på områden med dålig cirkulation för att förbättra blodflödet.
- 75. Gnid in 2 droppar Joy i armhålan som en deodorant.
- 76. Gnid in 2 droppar Joy över hjärtat och under fötterna för att öka sexlusten.
- 77. Stänk några droppar Joy över skålen med potpourri för att förhöja doften.

PANAWAY: *En blandning av vintergröna (Gaultheria procumbens), som har en aktiv beståndsdel som liknar kortison; kryddnejlika (Syzygium aromaticum), som innehåller eugenol, vilket används av tandläkare för att bedöva gommen; pepparmynta (Mentha piperita), som är lugnande för nerverna samt helichrysum (Helichrysum italicum), som lindrar vid lokal smärta. Denna oljeblandning togs fram av Gary Young efter en allvarlig olyckshändelse då ligamenten i hans ben slets sönder.*

- 78. Applicera PanAway-olja på en skadad kroppsdel för att reducera inflammation och blånad.
- 79. Gnid in PanAway-olja på ömma muskler efter träningen.
- 80. Gnid in 1 droppe PanAway-olja på tinningarna, pannan och i nacken för att lindra huvudvärk.
- 81. Blanda PanAway-olja med massageolja och massera på det område där det gör ont.
- 82. Gnid in 1-2 droppar PanAway-olja på händerna vid artrit för att lindra smärtan.
- 83. Gnid in 2-3 droppar PanAway-olja vid rygglutet för att lindra ischiassmärta.

- 84. För husdjur som lider av artrit, massera in PanAway-olja, utspädd med vegetabilisk V-6-olja, på det aktuella området eller håll en droppe i matskålen.

PEACE & CALMING: En fin och väldoftande blandning av tangerin (*Citrus nobilis*), apelsin (*Citrus sinensis*), ylang ylang (*Cananga odorata*), patchouli (*Pogostemon cablin*) och blå renfana (*Tanacetum annuum*). Peace & Calming är särskilt framtagen för att användas i doftspredare. Den befrämjar avkoppling och inger en känsla av lugn, eftersom den både har en avslappnande och uppiggande inverkan.

- 85. Gnid in 1-2 droppar Peace & Calming-olja på fotsulorna och axlarna vid sängdags för att sova gott.
- 86. Använd Peace & Calming-oljan i en doftspredare för att lugna överaktiva eller svåhanterliga barn.
- 87. Blanda Peace & Calming-oljan med massageolja för en avslappnande massage.
- 88. Blanda Peace & Calming-olja med Bath & Shower Gel Base och tillsätt i det varma badvatten för ett avslappnande bad.
- 89. För att råda bot på tandgnissling under natten, använd Peace & Calming i en doftspredare medan du sover.

PURIFICATION: En antiseptisk blandning av citronella (*Cymbopogon nardus*), citrongräs (*Cymbopogon flexuosus*), rosmarin (*Rosemarinus officinalis*), tea tree (*Melaleuca alternifolia*), lavandin (*Lavandula hybrida*) och myrten (*Myrtus communis*) framtagen för att användas i doftspredare för att rena luften och neutralisera mögel, cigarettrök och andra otrevliga dofter.

- 90. Använd Purification-oljan i en doftspredare för att rena luften och neutralisera dålig lukt.
- 91. Håll några droppar Purification-olja på en bomullstuss och placera den vid luftintaget i hemmet, på kontoret, på hotellrummet eller i andra instängda utrymmen.
- 92. Under flygresan, andas in Purification-olja för att skydda dig mot bakterier och smitta som kan finnas i den återcirkulerande luften.
- 93. Ta 1 droppe Purification-olja på insektsbett för att lindra klådan och desinficera.
- 94. Applicera 1 droppe Purification-olja på hudbristningar för att få huden att se friskare ut.
- 95. Gnid in 1 droppe Purification-olja på utsidan av halsen när du känner att du håller på att få ont i halsen.
- 96. Gnid in 1 droppe Purification-olja på hudblåsor för att rengöra och desinficera.
- 97. Lägg 2 droppar Purification-olja på två bomullstussar och placera dem framme i tån på illaluktande gymnastikskor för att få bort lukten.
- 98. Håll 1 droppe Purification-olja på vardera sidan av en bomullsronnell och placera den ovanpå en luftfuktare för att rena luften.
- 99. Blanda lite Purification-olja med V-6 veg. olja och badda runt näsborrarna för att avvärja förkylning.
- 100. Blanda några droppar Purification-olja med vatten i en sprejflaska och använd för att hålla insekter på avstånd.
- 101. Ta Purification-olja och pepparmyntsolja utblandade i V-6 veg. olja på en bomullstuss och gnid in strax innanför örat på hund eller katt för att ta bort kvalster.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING AV YOUNG LIVINGS ETERISKA OLJOR

1. Se alltid till att ha en flaska V-6 vegetabilisk olja, en massageolja eller någon annan ren vegetabilisk olja till hands när du använder eteriska oljor. Vegetabilisk olja kan användas för att späda ut de eteriska oljorna om de skulle förorsaka obehag eller hudirritation.
2. Se till att flaskorna med eteriska oljor alltid har locket ordentligt fastskruvat och förvara dem på en sval plats och ej i direkt solsken. Under förutsättning att de förvaras på rätt sätt är de eteriska oljorna mycket hållbara och deras positiva egenskaper bevaras i många år.
3. Förvara eteriska oljor oåtkomliga för barn. Hantera dem så som du skulle hantera vilken terapeutisk produkt som helst.
4. Använd inte eteriska oljor som har ett högt innehåll av mentol (t.ex. pepparmyntsolja) på hals eller nacke på barn under 2,5 år.
5. Direkt solljus och eteriska oljor: Citron, bergamot, apelsin, grapefrukt, tangerine, White Angelica och andra oljor som innehåller citrusolja kan ge hudutslag eller mörkare pigmentering om de appliceras på hud som utsätts för direkt solljus eller UV-ljus inom 3-4 dagar.
6. Undvik att låta de eteriska oljorna komma i kontakt med ögonen och droppa inte eterisk olja i själva örat. Hantera ej kontaktlinser och gnid dig inte i ögonen när du har eteriska oljor på händerna. Oljor som har ett högt innehåll av fenol – oregano, helichrysum, kanel (cinnamon), timjan (thyme), kryddnejlika (clove), citrongräs (lemongrass), bergamot, Thieves och ImmuPower – kan skada kontaktlinser och irritera ögonen.
7. Gravida kvinnor bör konsultera sin barnmorska eller husläkare innan de använder eteriska oljor som innehåller hormonliknande verksamma beståndsdelar, t.ex. muskatellsalvia (clary sage), salvia (sage), Idaho tansy, enbär (juniper) eller fänkål (fennel).
8. Epileptiker och personer med högt blodtryck bör konsultera sin husläkare innan de använder eteriska oljor. Undvik att använda isop (hyssop), fänkål (fennel) och Idaho tansy.
9. Personer med allergier bör först testa genom att applicera en ytterst liten mängd olja på en liten del av den mest känsliga huden, t.ex. insidan av armen, innan oljan appliceras på andra delar av kroppen. Fotsulorna är ett av de säkraste och mest effektiva områdena på kroppen att applicera de eteriska oljorna på.
10. Innan man intar en olja av typen GRAS = generally regarded as safe (= som anses vara säker) i kapsel, bör man alltid blanda alltid ut den med en oljelös vätska, t.ex. honung, olivolja eller sojamjök.
11. Håll inte utspädd eterisk olja direkt i badvattnet. Använd alltid en badgel som utspädningsbas för eterisk olja som används i badet.

OBS: Informationen i den här skriften är endast avsedd som utbildningsmaterial. Redovisningen har inte genomgått någon utvärdering av FDA eller Livsmedelsverket. Ovanstående produkter är inte avsedda för att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra någon sjukdom. Den som lider av en smittobärande sjukdom eller annan sjukdom eller skada bör konsultera läkare.

OVANSTÅENDE REKOMMENDERADE ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN GÄLLER ENBART NÄR MAN ANVÄNDER TERAPEUTISKA ETERISKA OLIOR FRÅN YOUNG LIVING.

Referenser: Young, N.D., Gary D. An Introduction to Young Living Essential Oils. Ninth Edition, 2001.
Essential Oils Desk Reference. Sammanställd av Essential Science Publishing, Second Edition, July 2001.

Översatt till svenska av Eva Stern/Eva Trägårdh
Augusti 2006