Green Plantation

ZDARMA KE STAŽENÍ

Recepty do difuzéru

16 vonných směsí z esenciálních olejů pro každou denní dobu a roční období

Každá směs je pro difuzér s nádržkou 100 ml, tedy celkem 5 kapek. Pro větší nádržku kapky poměrně navyšte (200 ml = 8 kapek, 300 ml = 10 kapek). Směsi jsou vonné kombinace pro příjemnou atmosféru doma.

Svěží rána

Ranní citrus

- 3 kapky citron
- 2 kapky máta peprná

Citrusová zahrada

- 2 kapky pomeranč
- 2 kapky grapefruit
- 1 kapka bergamot

Pracovní stůl

- 2 kapky rozmarýn
- 2 kapky citron
- 1 kapka máta peprná

Jarní louka

- 3 kapky grapefruit
- 2 kapky levandule

Večerní pohoda

Levandulový večer

- 3 kapky levandule
- 2 kapky pomeranč

Měkká noc

- 2 kapky levandule
- 2 kapky cedr
- 1 kapka ylang-ylang

Teplý večer

- 2 kapky ylang-ylang
- 2 kapky bergamot
- 1 kapka pomeranč

Čajová chvíle

- 2 kapky bergamot
- 2 kapky levandule
- 1 kapka cedr

Les a příroda

Jehličnatý les

- 2 kapky jedle
- 2 kapky borovice
- 1 kapka cypřiš

Horská chata

- 2 kapky cypřiš
- 2 kapky jalovec
- 1 kapka cedr

Středomoří

- 2 kapky myrta
- 2 kapky citron
- 1 kapka rozmarýn

Po dešti

- 2 kapky eukalyptus
- 2 kapky levandule
- 1 kapka citron

Zima a Vánoce

Zimní večer

- 2 kapky pomeranč
- 1 kapka skořice
- 1 kapka hřebíček
- 1 kapka jedle

Perníček

- 2 kapky pomeranč
- 1 kapka skořice
- 1 kapka muškátový oříšek
- 1 kapka zázvor

Vánoční stromek

- 3 kapky jedle
- 2 kapky pomeranč

Čistý domov

- 2 kapky citron
- 2 kapky levandule
- 1 kapka tea tree

Jak na vlastní směsi

- Kombinujte nejvýš 3–4 oleje. Jeden by měl být hlavní (2–3 kapky), ostatní doplňkové.
- Dobře spolu fungují oleje ze stejné skupiny: citrusy, jehličnany, květiny, koření.
- Výrazné oleje (skořice, hřebíček, ylang-ylang, máta) dávkujte po jedné kapce.
- Novou směs zkuste nejdřív na proužku papíru, vůni poznáte bez plnění difuzéru.

> Difuzujte 30–60 minut a pak udělejte přestávku, místnost větrejte. Kočky, ptáci a drobní hlodavci jsou na esenciální oleje citliví: zvíře musí mít možnost odejít do jiné místnosti. V přítomnosti dětí do 3 let, v těhotenství a u astmatu se poraďte s lékařem.

Směsi jsou vonné kombinace pro domácí atmosféru, nejde o léčebné použití. Dodržujte návod k difuzéru a bezpečnostní pokyny na etiketách olejů.
Další návody a zdroje zdarma najdete na www.greenplantation.eu