Green Plantation

ZADARMO NA STIAHNUTIE

Recepty do difuzéra

16 vonných zmesí z esenciálnych olejov pre každú dennú dobu a ročné obdobie

Každá zmes je pre difuzér s nádržkou 100 ml, teda spolu 5 kvapiek. Pre väčšiu nádržku kvapky pomerne zvýšte (200 ml = 8 kvapiek, 300 ml = 10 kvapiek). Zmesi sú vonné kombinácie pre príjemnú atmosféru doma.

Svieže rána

Ranný citrus
- 3 kvapky citrón
- 2 kvapky mäta pieporná

Citrusová záhrada
- 2 kvapky pomaranč
- 2 kvapky grapefruit
- 1 kvapka bergamot

Pracovný stôl
- 2 kvapky rozmarín
- 2 kvapky citrón
- 1 kvapka mäta pieporná

Jarná lúka
- 3 kvapky grapefruit
- 2 kvapky levanduľa

Večerná pohoda

Levanduľový večer
- 3 kvapky levanduľa
- 2 kvapky pomaranč

Mäkká noc
- 2 kvapky levanduľa
- 2 kvapky céder
- 1 kvapka ylang-ylang

Teplý večer
- 2 kvapky ylang-ylang
- 2 kvapky bergamot
- 1 kvapka pomaranč

Čajová chvíľa
- 2 kvapky bergamot
- 2 kvapky levanduľa
- 1 kvapka céder

Les a príroda

Ihličnatý les
- 2 kvapky jedľa
- 2 kvapky borovica
- 1 kvapka cyprus

Horská chata
- 2 kvapky cyprus
- 2 kvapky borievka
- 1 kvapka céder

Stredomorie
- 2 kvapky myrta
- 2 kvapky citrón
- 1 kvapka rozmarín

Po daždi
- 2 kvapky eukalyptus
- 2 kvapky levanduľa
- 1 kvapka citrón

Zima a Vianoce

Zimný večer
- 2 kvapky pomaranč
- 1 kvapka škorica
- 1 kvapka klinček
- 1 kvapka jedľa

Medovník
- 2 kvapky pomaranč
- 1 kvapka škorica
- 1 kvapka muškátový oriešok
- 1 kvapka zázvor

Vianočný stromček
- 3 kvapky jedľa
- 2 kvapky pomaranč

Čistý domov
- 2 kvapky citrón
- 2 kvapky levanduľa
- 1 kvapka tea tree

Ako na vlastné zmesi

- Kombinujte najviac 3–4 oleje. Jeden by mal byť hlavný (2–3 kvapky), ostatné doplnkové.
- Dobre spolu fungujú oleje z rovnakej skupiny: citrusy, ihličnany, kvety, korenie.
- Výrazné oleje (škorica, klinček, ylang-ylang, mäta) dávkujte po jednej kvapke.
- Novú zmes vyskúšajte najprv na prúžku papiera, vôňu spoznáte bez plnenia difuzéra.

> Difúzujte 30–60 minút a potom urobte prestávku, miestnosť vetrajte. Mačky, vtáky a drobné hlodavce sú na esenciálne oleje citlivé: zviera musí mať možnosť odísť do inej miestnosti. V prítomnosti detí do 3 rokov, v tehotenstve a pri astme sa poraďte s lekárom.

Zmesi sú vonné kombinácie pre domácu atmosféru, nejde o liečebné použitie. Dodržiavajte návod k difuzéru a bezpečnostné pokyny na etiketách olejov.
Ďalšie návody a zdroje zadarmo nájdete na www.gpkava.sk