

@Olejová akadémia



LOWTOX DOMOV

5-minútové návody
pre každú rodinu



O MNE

Som mamou, ktorá miluje prírodné riešenia. Kedysi som vášnivo chodila do parfumérií, dnes viem, že existujú aj zdravšie vône. Už moja mama ma učila mať zdravšiu domácnosť - zvykla nám zdravo variť a mala rada jednoduchosť v produktoch. Vášeň pre prírodnejšie veci sa však vo mne naplno zrodila, keď sa mi narodili deti. Odvtedy idem vždy radšej cestou prírody, ktorá je pre mňa láskavejšia. Dnes nechodíme do lekárne a ani k lekárom, pretože sme zdraví alebo ak nás aj niečo trápi, vieme si hravo poradiť s olejovou poličkou.

Keďže lowtox domácnosť je kľúčová v tom, ako zdraví sme, vytvorila som pre teba tieto jednoduché 5-minútové návody na ozdravenie tvojho domova. Maj v tom celom hravosť a radosť, pretože potom ti to bude aj fungovať.

Dominika

ZAČÍNAME

Chcem ti ukázať, že lowtox domácnosť nemusí byť zložitá a jej vytváranie môže byť aj veľká zábava.



Možno si povieš, prečo robím také haló okolo toxínov? Sú pre nás naozaj také zlé? Pozri, naše telá síce majú úžasnú schopnosť čistiť sa, ale ak sme dennodenne vystavení veľkému množstvu toxínov, náš organizmus ich nestíha filtrovať. Oslabuje to našu imunitu a praje rôznym chorobám.

A hoci nemôžeme vždy ovplyvniť, akým toxínom sme vystavení, najmä ak ide o kvalitu vzduchu či vody okolo nás, mnohé toxíny v našich životoch dokážeme obmedziť. Tak poďme na naše 5-minútovky.

1.

ČISTÝ VZDUCH

Dospelí urobia v priemere 18 000 až 30 000 nádychoch počas dňa. Možno ťa to prekvapí, ale práve vzduch v našich domovoch obsahuje viac toxínov ako vzduch vonku. Produkty, ktoré doma používame, môžu vzduch vnútri znečisťovať.

Moje 5 - minútovky:

- Otvor okná na pár minút niekoľkokrát denne, aby vzduch cirkuloval.
- Pravidelne vysávaj (automatický iRobot je môj naj kamoš) a umývaj podlahu - práve v prachu vie byť pleseň, mikroplasty a baktérie, ktoré potom dýchame.
- Pridaj v izbách o pár raslín viac. Čistia vzduch.
- Používaj difuzér s kvalitnými esenciálnymi olejmi.

PREČO?

- čistíš si vzduch i dýchacie cesty od baktérií,
- harmonizuješ si nervový systém = bezstresová domácnosť,
- podporuješ si imunitu - molekuly prechádzajú do tela dýchaním a priaznivo ovplyvňujú každú bunku.



2.

ZBOHOM “PARFUMS”

Parfums a fragrances sú chemická nálož. Čítaj etikety a urob si doma poriadok vo výrobkoch. Tieto syntetické látky určujú to, ako ti výrobok vonia. Pod slovami “parfums, natural parfums, fragrances” sa môže skrývať až 5000 chemických zložiek, ktoré sú výrobné tajomstvo. Tieto látky sú veľkým neurotoxínom. Narúšajú náš mozog, sústredenie a môžu spôsobovať hormonálnu nerovnováhu. Preto, ak na produktoch, ktoré máš v kúpeľni, alebo v čistiacich výrobkoch nájdeš tieto slová - skús ich vymeniť za lowtox verziu. Pozeraj poriadne, pretože minule som “parfums” objavila dokonca aj v detskej paste.



2.

ZBOHOM “PARFUMS”

Moje 5 - minútovky:

- Vonné sviečky nahraď difuzérom. Každý deň si môžeš miešať novú vôňu.
- Osviežovač WC nahraď kvapkou esenciálneho oleja do rollky WC papiera. Môj obľúbený je peppermint.
- Aviváž nahraď vlnenými guľičkami, na ktoré rada kvapkám Lemongrass, Levanduľu či Divoký pomaranč.
- Vymeň parfémy za zdravé rollony s esenciálnymi olejmi, ktoré nielen príjemne voňajú, ale dokážu ti pomôcť lepšie sa cítiť. Aromaterapia má veľký vplyv na naše emócie.
- Stále váhaš, či klasické parfémy vyhodíš? Však si ich striekaš len na oblečenie. Lenže dýchaním tieto častice plné syntetických látok prechádzajú tiež do tela.
- Krémy na vrásky ti hravo nahradia séra s esenciálnymi olejmi. Také kadidlo je zmizík na vrásky.
- Klasické sprchové gély a šampóny nahraď tými s esenciálnymi olejmi. Krásne prírodne voňajú. Ja i moje deti milujeme tuhé mydlá z doTERRA.



3.

UPRATUJEM MINIMALISTICKY

Daily Mail UK vydal v roku 2023 článok, kde výskumníci z Environmental Working Group testovali 30 čistiacich prostriedkov. Všetky okrem jednej uvoľnili nebezpečné prchavé zlúčeniny, ktoré obsahujú drobné toxíny spájané pri vdýchnutí s výskytom rakoviny, astmy a problémami s plodnosťou. 😞

Desať produktov uvoľňovali hladiny chemikálií, ktoré boli také vysoké, že porušovali európske bezpečnostné normy. Drobné toxíny zostali vo vzduchu až štyri hodiny.

Štyri z desiatich najhorších produktov boli univerzálne čistiace prostriedky. Päť boli zmesou čistiacich prostriedkov na sklo, podlahy a koberce a jeden bol osviežovač vzduchu.

Prečo o tomto NIKTO nehovorí? 😞
Plné pulty máme klasických čistiacich produktov, ktoré končia v našich domácnostiach. Všetky chemikálie potom dýchame a dostávajú sa tak do nášho tela.



3.

UPRATUJEM MINIMALISTICKY

Ja už si roky idem svoje jednoduché lowtox recepty a v drogérii nakupujem už len zdravé potraviny.

Moje 5 - minútovky:

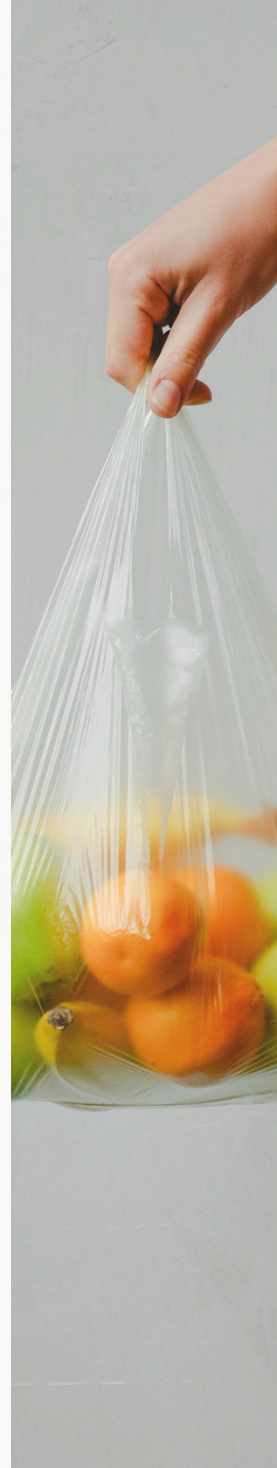
- Ulož si tento recept na univerzálny čistič na všetko v jednom - 2/3 prevarenej vody, 1/3 bieleho octu (je menej sladký a bez farby, ako ten klasický) a 10 kvapiek esenciálneho oleja citrón. Nalej do sklenenej fľaše s rozprašovačom.
- Kúp si OnGuard koncentrát, v ktorom je dezinfekčný olej OnGuard, a vyrob si z neho až 8 čističov na vane, umývaj s ním podlahu, koberce, ovocie, okná, práčku, odstráň s ním škvrtny na oblečení alebo si z neho vyrob svoju vlastnú jar. Milujem ho! Vidíš koľko výrobkov môžeš doma vyhodiť.
- Tvoji ďalší pomocníci sú sóda bikarbóna, kyselina citrónová a môj zoznam lowtox receptov, ktoré posielam každému novému zákazníkovi.



4.

MIKROPLASTY

Podľa vedcov vraj zjeme za týždeň až 5 gramov mikroplastov, čo je asi ako jedna kreditná karta. 🧐♀
Plastový odpad sa biologicky nerozkladá, ale rozpadáva sa na menšie častice až do veľkosti nanometrov. Čiastočky tejto veľkosti sa nám dostávajú do čriev, lymfatických uzlín, žliaz, telesných orgánov či dokonca do tukových buniek, kde sa dokážu držať veľmi dlho a spôsobujú rôzne zápaly. Preto je načas mrknúť na plastové veci, ktoré používame v domácnosti.

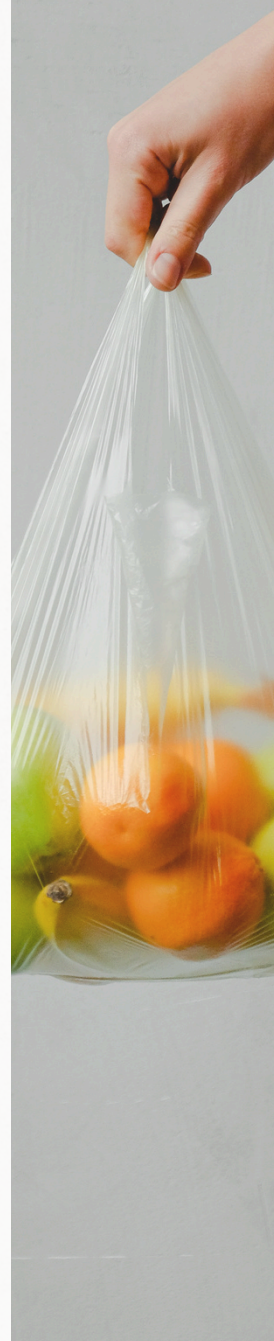


4.

MIKROPLASTY

Moje 5 - minútovky:

- Neukladaj horúce jedlá do plastových nádob. Môžu sa do nich uvoľňovať látky z plastov.
- Už žiadne žuvačky, tie sú totiž takisto vyrobené z plastu! Nahradte ich peppermintovými guľôčkami, ktoré sa predávajú v mini balení. Je to skvelá zdravá možnosť osvieženia dychu.
- Esenciálny olej citrón prirodzene rozpúšťa malé plastové častice. Preto môžeš svoj deň začať kvapkou citrónového esenciálneho oleja do 3 dl čistej vody. Je to aj zdravé ochutenie vody. Pozor, deti do 6 rokov nesmú užívať esenciálne oleje vnútorne.
- Vždy keď je to možné, uprednostni sklenenú alebo nerezovú fľašu namiesto plastovej.
- Pozri sa na svoje dosky na krájanie. Sú plastové? Každým krájaním si dávaš k jedlu aj plast. Ja som svoje dosky vymenila za zdravšiu alternatívu - dosku z pšeničnej slamy. Dobrá možnosť je aj drevená krájacia doska.



5.

LEKÁRNIČKA

Vedela si, že všetko v klasickej lekárničke vieš zameniť za prírodné produkty? Odkedy mám doma esenciálne oleje, iné produkty nepotrebujem. Ide to aj bez chémie. Spolu so mnou používa esenciálne oleje doTERRA ďalších 10 miliónov ľudí po celom svete.

Moje 5 - minútovky:

- Vybav svoju lekárničku týmito 10 základnými esenciálnymi olejmi zo štart sady: levanduľa, citrón, peppermint, čajovník, kadidlo, air, oregano, OnGuard, ZenGest a DeepBlue. S nimi vyriešiš väčšinu bežných ťažkostí.
- Teplomer ukazuje viac ako 38,5 stupňov? Vytvor si rollon z 3 esenciálnych olejov z tejto sady.
- Ide ti roztrhnúť hlavu? Ponať si spánky s jedným z olejov z tejto sady.
- Bolí ťa hrdlo? Daj si olejček na imunitu na lyžicu medu.
- Trápi ťa plný nos? Vytvor si zdravú hapčí tyčinku alebo si daj olejček do difuzéra a uľahči si dýchanie.
- Uštiplo ťa niečo? Žiadny problém - aj na to máme olej.
- Niečo ti na obed nesadlo? Pomaž si olejček na trávenia na žalúdok. Úľava príde zväčša do 10 minút.



ZÁVER

Teraz vieš, ako si môžeš jednoduchými 5-minútovkami ozdraviť svoj život a rodinu. A hoci nedokážeme žiť život bez toxínov, vieme ovplyvniť ich množstvo tým, čo si prinášame do našich domovov. S pomocou prírody to nie je zložité.

JEDNODUCHÉ POUŽÍVANIE

Naši predkovia museli chodiť na lúku, trhať bylinky, lúhovať ich a vyrábať si z nich tinktúry. Esenciálne oleje doTERRA ti takúto prácu výrazne uľahčujú. Máš v rukách tie najvzácnejšie rastliny z celého sveta.

PREČO DOTERRA?

Spoločnosť doTERRA je najväčší producent esenciálnych olejov na svete s tímom vedcov a lekárov. Každý esenciálny olej sa testuje na kvalitu v laboratóriách. Rodný list oleja si môžeš pozrieť na stránke www.sourcetoyou.com. Vďaka iniciatíve Cō-Impact Sourcing sú farmári a pestovatelia férovo odmeňovaní. doTERRA rozvíja aj komunity v okolí fariem. V Somálsku, kde sa pestuje kadidlo, postavila napríklad novú nemocnicu.



Som každý deň vďačná, že mi do cesty prišli esenciálne oleje. Darovala som našej rodinke lepšie zdravie a zároveň tvorím zdravý domov, v ktorom môžu deti vyrastať v harmónii s prírodou.



AKO MÔŽEŠ ZAČAŤ SO MNOU SPOLUPRACOVAŤ?

Stačí si u mňa zakúpiť svoj prvý balíček esenciálnych olejov alebo produktov z nich. Rada ti ho pomôžem **vyskladať na mieru**. K tvojmu nákupu získaš grátis osobnú online konzultáciu, kde ti vysvetlím, ako budeš sadu používať a nastavím ti denné rituály. Spolu si prejdeme tvoj domov a ozdravíme oblasti, ktoré nie sú lowtox. Toto poradenstvo trvá po celý čas, kedy využívaš svoj doTERRA účet. Získaš aj vstup do Olejovej Akadémie, do osobného chatu Telegram, kde sa so mnou môžeš radiť a pošlem ti uvítací balíček plný prekvapení.

@Olejová akadémia



MOJE KONTAKTY

IG: @momfromheart
FB: Momfromheart
Email: dominika.dvoran@gmail.com
Telefón: 0911 679 504

@Olejová akademie

MOJE LOWTOX

@Olejová akadémia

5-minútovky

☐

Čistý vzduch

☐

Zbohom "Parfums"

☐

Upratujem minimalisticky

☐

Mikroplasty

☐

Lekárnička

*Tu si označ oblasti, ktoré si už zvládla urobiť viac
lowtox.*

Ešte by som chcela v mojej rodine vylepšiť...
