

Az Esszenciális Olajok és a Fitness

■ Egészséges szokások és az esszenciális olajok

■ Mely esszenciális olajok a leghasznosabbak a fitnessben?

■ Az edzés fontos elemei

■ Az esszenciális olajok beépítése a fitness rutinjába



1

FEJEZET

Egészséges szokások és az esszenciális olajok

Számtalan termék, módszer és trend létezik, amely ígéretet tesz, hogy lefogyhatsz izmot építhetsz vagy jobban érezheted magad és jobban nézhetsz ki kevés munka nélkül. A probléma az, hogy ahhoz hogy jól érezd magad munkát igényel – egészséges szokásokra van szükség, mint a rendszeres testmozgás, kiegyensúlyozott étrend, öngondoskodás és még sok más. Az esszenciális olajok erőteljes, természetes tulajdonságaik révén hasznos támogatói az egészséges életmódnak. Az esszenciális olajok természetes sokoldalúságuk miatt rendkívül hasznos részei lehetnek a heti edzésprogramnak, az egészséges táplálkozásnak és a megfelelő öngondoskodásnak. Amikor esszenciális olajokat építesz be az egészséges életmódodba, lehetőségeid az egészséges test támogatására (belül és kívül) határtalanok.

A testmozgás és az egészségesebb étkezés fontossága

Míg minden egyén egyedi DNS-sel, más testtípussal rendelkezik és bizonyos egészségügyi problémákkal, mindenki számára fontos, hogy legyen valamilyen testmozgási rutinjuk és feltöltsek testüket megfelelő táplálékkal. Vannak, akik minden nap elmennek az edzőterembe edzeni, mások inkább a szabadban való sportolást vagy időtöltést választják. Függetlenül attól, hogy milyen módon edzel, a szervezetednek fizikai aktivitásra van szüksége a megfelelő egészség megőrzéséhez, a jobb éjszakai alvás elősegítéséhez, a stressz kezeléséhez és sok másához.

A rendszeres testmozgásnak számtalan előnye van. A tápláló étrend pedig csak növeli ezeket az előnyöket. Az egészséges táplálék nemcsak üzemanyagként szolgál testünk számára, de meg is védheti a szervezetet egészségügyi problémákkal szemben, elősegíti az agyműködést és segíti az izmot épülést.

Igen, mindannyiunknak más testünk, problémáink és fizikai szükségleteink vannak, de az egészséges életmód gyakran segíthet, hogy bárki jobban érezze magát – különösen akkor ha rendszeres testmozgást és egészséges táplálkozást követnek.



AZ EDZÉS ELŐNYEI

- Segíti a jó egészség megőrzését
 - Támogatja a jobb alvást
- Segít fenntartani az egészséges testsúlyt
 - Segít levezetni a stresszt
- Csökkentheti az egészségtelen ételek iránti vágyat
 - Fejlesztheti a kognitív funkciókat



A HELYES TÁPLÁLKOZÁS ELŐNYEI

- Segít fenntartani az egészséges testsúlyt
- Elősegíti az egészséges szív működést
- Segít megvédeni a szervezetet az egészségügyi problémákkal szemben
- Biztosítja a szükséges tápanyagokat az erős izmok, csontok stb. felépítéséhez
 - Támogatja az agyműködést
 - Segíthet javítani a hangulatot
- Támogathatja a hosszabb élettartamot

A megfelelő testműködés

Nincs két egyforma emberi szükséglet, ha testmozgásról és diétáról van szó; azonban ez a két elem nagymértékben befolyásolja a szervezet működését. Mivel számos előnnyel jár a helyes táplálkozás és a testmozgás, számos probléma adódhat ennek elmulasztásából. Bár számos egészségügyi probléma nem oldható meg egyszerűen tápláló étkezéssel vagy hetente néhányszor edzőteremmel, ezek az egészséges szokások sokat segíthetnek az általános jólétben.

Akár szeretnéd megőrizni tested a túlsúlytól, a stressztől, akár egyszerűen csak élvezni szeretnéd az edzésből származó endorfinokat és magabiztosságot, az egészséges szokások kialakítása fontos része annak érdekében, hogy tested a lehető legjobban működjön.

Egészséges szokások és érzelmi egészség

Az edzési és étkezési szokásaid nem csak tested kinézetére és állapotára lesznek hatással, hanem óriási hatással vannak az érzelmi egészségre is. Az egészséges szokások gyakorlása csodákra képes a jó érzelmi egészség előmozdításában. Az egészséges szokások hiánya gyakran megnehezítheti a megfelelő érzelmi egészségi funkciók fenntartását, valamint gyakran megnehezítheti a megfelelő érzelmi egészség megőrzését.

Az esszenciális olajok része lehet bármely edzési rutinnak vagy életmódnak

Mint már említettük, az esszenciális olajok elősegíthetik a jólétet, ha az egészséges életmód részeként használják őket. Önmagukban az esszenciális olajok számos jótékony hatással vannak a szervezetre. Fizikai aktivitással és helyes étkezéssel kombinálva segíthetnek a felhasználónak általánosságban jobban érezni magát. Az esszenciális olajok szépsége abban rejlik, hogy az alkalmazási módok és olajtípusok megváltoztatásával bármilyen edzéstípushoz igazíthatók a Te igényeidnek és preferenciáidnak megfelelően. Így az edzésed rutinja akár nehezebbé, szabadidős sportokat, intenzív kardiót vagy vidéki túraútvonalat foglal magában, esszenciális olajokat használhatsz, hogy tested a csúcsteljesítményen tartsd.





2 FEJEZET *Mely esszenciális olajok a leghasznosabbak a fitnessben?*

Az esszenciális olajok sokféle felhasználási területtel és előnyökkel rendelkeznek, amelyek hasznossá teszik őket a fitnessben, de honnan tudjuk, hogy melyik olajok a leghasznosabbak? Ahogy egyre többet megtudunk az egyes olajok jellemzőiről, egyre könnyebb lesz meghatározni, hogy melyik illik legjobban a Te életmódodhoz.

Az esszenciális olajok és kémiai tulajdonságaik

Az esszenciális olajban található kémiai tulajdonságok azok, amelyek bizonyos illatot és különleges előnyöket biztosítanak. Ezek a tulajdonságok az esszenciális olajat bizonyos feladatokhoz is hasznossá teszik. Minden olaj egyedi kémiai összetevőket tartalmaz, ami az esszenciális olajokat olyan sokoldalúvá teszi. Több tucatnyi olaj közül választhatsz, és mindegyik olaj különböző tulajdonságokkal rendelkezik, így testreszabhatod esszenciálisolaj-élményed, hogy megfeleljen személyes preferenciáidnak és szükségleteidnek, amikor fitnessről van szó.

Esszenciális olajok használata nyugtató célokra

Kémiai összetételüknek köszönhetően egyes esszenciális olajok használhatók arra, hogy megnyugtató kényelmet nyújtsanak a testnek, melegítő vagy hűsítő érzést kelte helyi alkalmazáskor. Bár ezek az olajok nem változtatják meg a test tényleges hőmérsékletét, „melegítőnek” és „hűsítőnek” nevezik őket, mivel tulajdonságaik kölcsönhatásba lépnek az idegreceptorokkal, hogy melegítő vagy hűsítő érzést keltsenek. A melegítő vagy hűsítő tulajdonságokkal rendelkező esszenciális olajok hasznosak lehetnek a sportolók számára edzés előtt, alatt és után, mert segíthetnek megnyugtani a test különböző területeit helyi alkalmazás után.

A melegítő és hűsítő esszenciális olajok egyaránt hasznosak lehetnek a regenerálódáshoz és az edzések közötti pihenéshez, mert megnyugtatnak és ellazítanak. Akár melegítő esszenciális olajokat használsz egy pihentető masszázshoz, akár hűsítő olajokat használsz, hogy megnyugodj az öltözőben, ezek az olajok felbecsülhetetlen értékűek lehetnek abban, hogy tested pihenjen és ellazuljon az edzések között.

Melegítő tulajdonságok

A természetben melegítő esszenciális olajok rendkívül hasznosak lehetnek a szervezet számára. Például egy melegítő tulajdonságokkal rendelkező esszenciális olajat használhatsz bemelegítés közben, hogy laza, rugalmas érzést adjon az izmoknak és a végtagoknak. Ha melegítő esszenciális olajokat használsz edzésre való felkészülés során, rugalmasabbnak és felkészültebbnek érezheted magad az edzésre.

Melegítés

- Hasznos bemelegítés közben.
- Segíthet rugalmasabbnak és edzésre késznek érezni magad.
- Hasznos az edzések közötti pihenő és regenerálódási időszakokhoz.
- Hasznos masszázshoz.

Példák melegítő tulajdonságú esszenciális olajokra:

- Fekete bors
- Kasszia*
- Fahéj*
- Szegfűszeg*
- Tömjén
- Tulsi (Szent Bazsalikom)

**Helyi használat előtt higítsd!*



Hűsítő tulajdonságok

A hűsítő tulajdonságokkal rendelkező esszenciális olajok hasznosak lehetnek a lehűlés során vagy az edzés végén. Az ilyen típusú esszenciális olajok hűsítő érzést nyújtva segítenek megnyugtatni a szervezetet megerőltető fizikai aktivitás után.

Hűsítés

- Hasznos lehűléskor vagy edzés után.
- Hűsítő érzést biztosít a testnek.
- Megnyugtatja a testet megerőltető tevékenység után.
- Hasznos masszázsnál.

Példák hűsítő tulajdonságú esszenciális olajokra:

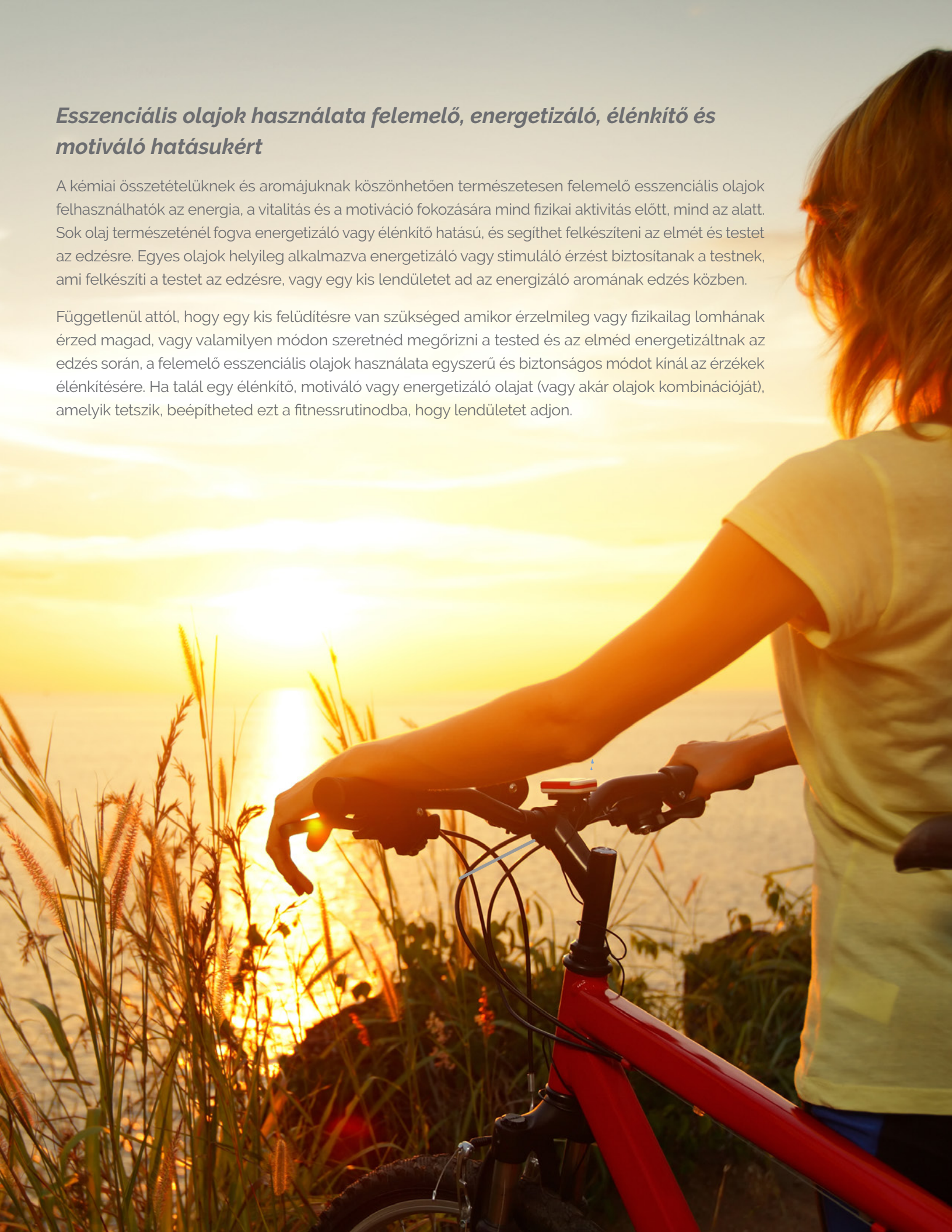
- Bazsalikom
- Borsmenta
- Kardamom
- Deep Blue™



Esszenciális olajok használata felemelő, energetizáló, élénkítő és motiváló hatásukért

A kémiai összetételüknek és aromájuknak köszönhetően természetesen felemelő esszenciális olajok felhasználhatók az energia, a vitalitás és a motiváció fokozására mind fizikai aktivitás előtt, mind az alatt. Sok olaj természeténél fogva energetizáló vagy élénkítő hatású, és segíthet felkészíteni az elmét és testet az edzésre. Egyes olajok helyileg alkalmazva energetizáló vagy stimuláló érzést biztosítanak a testnek, ami felkészíti a testet az edzésre, vagy egy kis lendületet ad az energetizáló aromának edzés közben.

Függetlenül attól, hogy egy kis felüdítésre van szükséged amikor érzelmi vagy fizikailag lomhának érzed magad, vagy valamilyen módon szeretnéd megőrizni a tested és az elméd energetizáltnak az edzés során, a felemelő esszenciális olajok használata egyszerű és biztonságos módot kínál az érzelmi élénkítésére. Ha talál egy élénkítő, motiváló vagy energetizáló olajat (vagy akár olajok kombinációját), amelyik tetszik, beépítheted ezt a fitnessrutinodba, hogy lendületet adjon.



Egyéb hasznos olajok a fitnesshez

A melegítő, hűsítő, nyugtató vagy felemelő tulajdonságokkal rendelkező esszenciális olajokon kívül tucatnyi egyéb tulajdonság is hasznos lehet a fitnessben és a jó közérzet megőrzésében. Amint már említettük, minden esszenciális olajnak megvannak a maga egyedi kémiai tulajdonságai, egyedi aromái és különleges előnyei – így gyakorlatilag végtelenek a felhasználási lehetőségek.

A tiszta légzés érzésének fenntartása

A mély, tiszta lélegzetvétel képessége bármely típusú fizikai tevékenység fontos összetevője. Akár hegyekben túrázol, jógázol, futópadon futsz, vagy focizol a parkban, a tiszta légzés létfontosságú egy jó edzéshez.

Edzés közben fontos a megfelelő légzési minta követése, hogy izmaid oxigénnel láthasd el. Míg az olyan tényezők, mint például az, hogy hányszor veszel lélegzetet, hogy orron vagy a szájon keresztül lélegzel-e ki, vagy mikor kell belélegezni és kell kilélegezni, attól függnek, hogy milyen típusú edzést végzel, ügyelned kell arra, hogy képes légy mély lélegzetet venni az edzés során.

Esszenciális olajok a tiszta érzésért

- Kardamom
- Eukaliptusz
- Borsmenta
- Duglasz fenyő
- Levendula
- Teafa





Olajok az izmok masszírozására

Mint említettük, a nyugtató, melegítő vagy hűsítő tulajdonságokkal rendelkező esszenciális olajok (vagy e tulajdonságok bármilyen kombinációja) hasznosak az izmok masszírozásában mind fizikai aktivitás előtt, mind után. Ezeket az olajokat jó használni bemelegítéskor, hogy segítsenek a testnek felkészülni a mozgásra, és ugyanilyen hasznosak edzés után az izmok megnyugtására a pihenésre és a regenerálódásra való felkészülés során.

Esszenciális olajok az izmok támogatására

- Bergamott
- Cédrusfa
- Ciprus
- Eukaliptusz
- Tömjén
- Orvosi citromfű
- Szibériai fenyő
- Vetiver
- Illang Illang

**Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.*



Amint láthatod, az esszenciális olajok sokféle előnye hasznossá teszi őket az egészséges életmóddal kapcsolatos számos gyakorlatban. Kísérletezhetsz, hogy megtaláld, mely esszenciális olajokat kedveled a legjobban, és megtudhatsz, hogy az egyes olajok természetes tulajdonságai hogyan használhatók fel wellness céljaid elérésében.

3 FEJEZET

Az edzés fontos elemei

A kémiai tulajdonságok fontosságát szem előtt tartva beszéljünk az esszenciális olajok edzés közbeni felhasználási módjairól, egészségi állapotától vagy preferenciáitól függetlenül. Vannak, akik a szabadban szeretnek edzeni, túrázni vagy kerékpározni, míg mások inkább csapatsportot űznek, és vannak, akik egyszerűen csak hetente többször szeretnek edzőterembe menni. Függetlenül attól, hogy milyen fizikai erőnlétről van szó, a legtöbb edzési rutin ugyanazokból az alapvető elemekből áll.

Hamarosan rá fogsz jönni, hogy az esszenciális olajok javíthatnak bármilyen edzésen, legyen az bent vagy kint, minden nap vagy hetente néhányszor. Minden edzés alapelemei közé tartozik az edzés előtti bemelegítés, maga az edzés, a regenerálódás és a pihenés.

Az edzés alapelemei:



EDZÉS ELŐTT

- Hidratálás
- Bemelegítés



EDZÉS

- Helyes légzés
- Az éberség és a motiváció fenntartása
- A sérülések elkerülése



FELÉPÜLÉS

- Lehűlés
- A feszülő vagy fájó izmok megnyugtatósa
- Hidratálás
- Masszázs



PIHENÉS

- Relaxáció
- Fáradtság elleni küzdelem
- Alvás



Bemelegítés

Függetlenül attól, hogy szórakozásból, fogyás vagy más fitnesscélok elérése érdekében edzel, az edzés sikere nagyrészt attól függ, milyen felkészülésben vagy, mielőtt még elkezdenéd. Az edzés előtti rutin nagymértékben függ a tervezett edzés típusától, saját egészségi állapotodtól és konkrét céljaidtól. Az edzésre való felkészülésnek számos olyan eleme van, ahol az esszenciális olajok hasznosak lehetnek.

Hidratálás

Mivel izzadással a szervezeted vizet veszít, és mivel a kiszáradás gyengíti a szervezetet, fontos, hogy az edzés megkezdése előtt jól hidratálj. Ha nem tudsz elegendő mennyiségű vizet inni, bármikor hozzáadhatsz néhány cseppet kedvenc esszenciális olajadból a vízhez az extra íz érdekében. Az esszenciális olajok* nem csak ízletes itallá varázsolják a sima vizet, de használhatsz olyan esszenciális olajokat is, amelyek egy kis lendületet adnak az életednek.

A citrusfélék esszenciális olajai, mint például a Grapefruit, a Mandarin, a Citrom, a Lime vagy a Zöld mandarin, nagyszerűen kiegészítik a vizet, különösen, ha élénkítő, zamatos ízre vágysz. Fontold meg, hogy edzés előtt hozzá adsz néhány csepp esszenciális olajat a vízhez, hogy segítsd a szükséges hidratálást.



*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.



Bemelegítés

Az edzés előtti rutin másik fontos része az izmok lazítása és a test felkészítése a fizikai aktivitásra. Ez felkészíti a testet a mozgásra, az izomépitésre és az erő kifejtésre, és segíthet elkerülni a sérüléseket. A legtöbb embernek megvannak a saját preferenciái és rutinjai a bemelegítéssel kapcsolatban, amelyek nagymértékben függenek attól, hogy milyen edzést terveznek végezni, és személyes egészségi állapotuktól. Valamilyen bemelegítés azonban fontos, mert felkészíti a testet a mozgásra azáltal, hogy lazítja az izmokat és megemeli a test maghőmérsékletét.

Az esszenciális olajok helyileg masszírozhatók a bemelegítési rutin során, hogy segítsenek lazítani és megnyugtatni az izmokat – különösen akkor, ha feszesnek vagy merevnek érzed azokat. Használj melegítő tulajdonságú esszenciális olajokat, ha merev vagy, vagy segítségre van szükséged a végtagok bemelegítéséhez az edzés előtti rutin során.





Edzés

Miután hidratáltál és befejezted a bemelegítést, készen állsz az edzésre. Számptalan edzéstípus létezik, de van néhány fontos elem, ami minden edzésben közös. Ezek közé tartozik a légzés, a fókusz és a motiváció, valamint a sérülések elkerülése. Az esszenciális olajok edzés közbeni használata mindezen elemeken segíthet.

Helyes légzés

Míg a különböző légzési módszerek különböző edzéseken működnek, fontos, hogy edzés közben tiszta, mély lélegzetet tudjunk venni. Ha edzés közben korlátozott a légzésed, akkor nem jut elég oxigén (és energia) a sejtekhez és izmokhoz, ami csökkenti a teljesítményt.

Ismeretes, hogy az esszenciális olajok használata, elősegítik a légutak kitisztulását, segíthetnek zökkenőmentesen és hatékonyan befejezni az edzést. Fontold meg, hogy edzés előtt olyan esszenciális olajokat alkalmazz, amelyek elősegítik a tiszta légzést a mellkason vagy a nyakon (néhány javaslatot a 8. oldalon találsz). Esszenciális olajok a mellkasra is alkalmazhatók, hogy élénkítő gőzt képezzenek, és elősegítsék a légutak tisztaságának érzetét.

Ébernek és motiváltak maradni

Amikor konkrét fitnesscélokat próbálsz elérni, könnyen lomhának, motiválatlannak vagy fáradtnak érezheted magad – különösen, ha szigorú vagy szoros edzéstervet követsz. Ha tested és elméd éberen és motiváltan tartod edzés közben, az segít minden edzést befejezni precízen, és egy lépéssel közelebb kerülhetsz céljaid eléréséhez.

Alkalmazd helyileg, hogy segítsd a koncentrációt. Ha edzőterembe, parkba, vidékre vagy máshova mész edzésre, kend be bőröd élénkítő olajokkal, mielőtt elhagyod otthonod, hogy motivációt adjon.



Elkerülni a sérüléseket

Nem számít, milyen típusú gyakorlatokat élvezel, a sérülések elkerülése kulcsfontosságú a sikeres és élvezetes edzéshez. Mint már említettük, a melegítő vagy nyugtató esszenciális olajok masszírozása a bemelegítés során segíthet lazán tartani az izmokat. Esszenciális olajok használata a felpezsdülés és az összpontosítás érzésének elősegítésére segít koncentrálni edzés közben. Ha a tested és az elméd felkészült az edzésre, könnyebb elkerülni a problémákat. Az esszenciális olajok használata a test lazaságának és az elme éberségének megőrzésére mindenki számára biztonságos és élvezetes edzést tesz lehetővé.

Felépülés

Bár lehet, hogy megvan a saját rutinod az edzés utáni felépüléshez, vagy egy speciális lehülési rutinod, amelyet szívesen követsz, van néhány dolog, ami segít a szervezetednek az edzés végén, hogy felkészülhessen a pihenésre és a másnapi edzésre. A felépülés fontos elemei a megfelelő lehülés és nyújtás, a test újr hidratálása, a feszült vagy fájó területek nyugtatása, szükség esetén masszírozás.

Lehülés

Ahogy a bemelegítés döntő fontosságú, a lehítésre szánt idő is kulcsfontosságú a sikeres edzéshez. Ha hagyod, hogy tested fokozatosan lelassuljon, miközben az izmok még mozgásban vannak, ez segít elkerülni a feszülést vagy merevséget. Az, hogy mit választasz lehülési rutinodhoz, az függ attól, hogy milyen edzést végeztél valamint a személyes képességeidről és szükségleteidről. Mindazonáltal fontos a lehülés, mivel ez segít fokozatosan lelassítani a légzést és a pulzusszámot, miközben felkészülsz a pihenésre.

Az edzés előtti bemelegítéshez hasonlóan az esszenciális olajok hasznosak lehetnek az edzés utáni lehülés során. Próbáld hűsítő tulajdonságú esszenciális olajokat használni. Megnyugtatja a testet és megnyugtatja az érintett területeket terhelés után. Az ilyen típusú olajok helyi felvitelével hűsítő érzést biztosíthat a végtagoknak, amely nyugtató kényelmet nyújt az izmoknak és a végtagoknak.

Hidratálás

Miután befejezted az edzést, szeretnéd visszapótolni azt a vizet, amelyet szervezeted az izzadás következtében elvesztett. Esszenciális olajok* hozzáadása a vízhez egy kis extra ízt ad, ami hasznos lehet, ha nehezen iszol vizet a cukros italok helyett, és lehetővé teszi az adott olaj belső előnyeinek kihasználását is.

**Tekintsd meg az egyes címkéket az összetevőkről, a figyelmeztetésekről és az utasításokról használatra.*



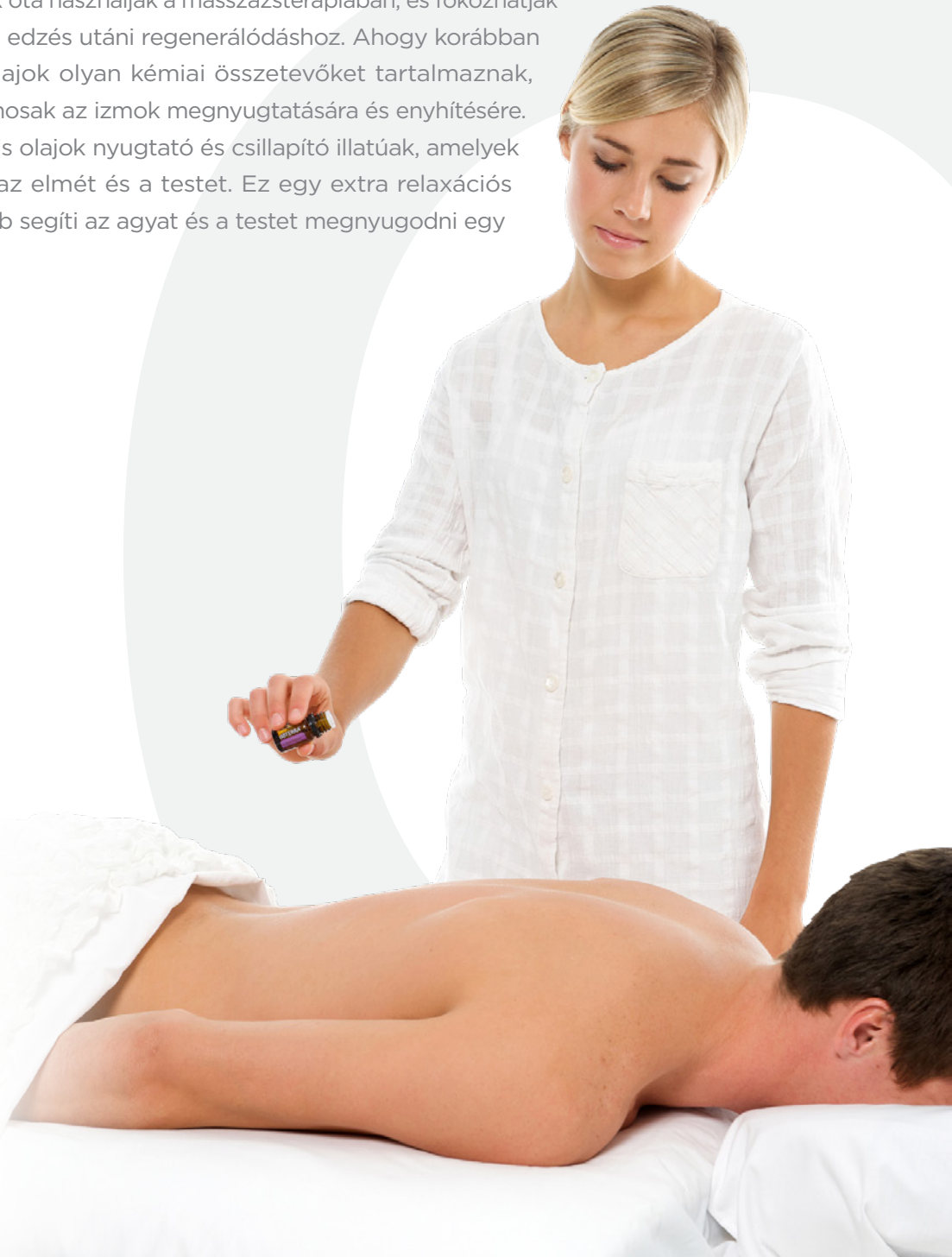
Az érintett területek nyugtatása

Még a lehülés után is fáradtnak érezheted magad az edzéstől. A melegítő vagy hűsítő tulajdonságú esszenciális olajok helyi masszírozásával olyan területeken, mint a lábak, lábfejek, karok, vállak, hát és nyak, megnyugtató kényelmet nyújthat az izmoknak a fizikai aktivitás után. Az ilyen típusú olajok nemcsak nyugtató érzést nyújtanak a felületre, de jótékony hatásuk a felhordás után még több órán át fennmarad.

Mazzsázs

Az esszenciális olajok egyszerű helyi felvitelén és a nyújtáson túl az esszenciális olajok masszázshoz való használata segíthet a test megnyugvásában és megnyugtató felépülési folyamat során. Néha egy különösen kemény edzés után meg kell masszírozni a test bizonyos területeit. Sok sportoló számára a masszázs az edzés utáni regenerálódás rendszeres és létfontosságú része.

Az esszenciális olajokat évszázadok óta használják a masszázsterápiában, és fokozhatják a masszázsszámítást, különösen az edzés utáni regenerálódáshoz. Ahogy korábban említettük, egyes esszenciális olajok olyan kémiai összetevőket tartalmaznak, amelyek helyileg alkalmazva hasznosak az izmok megnyugtatóására és enyhítésére. Hasonlóképpen, egyes esszenciális olajok nyugtató és csillapító illatúak, amelyek alkalmazásakor megnyugtatóják az elmét és a testet. Ez egy extra relaxációs réteget ad a masszázshoz – tovább segíti az agyat és a testet megnyugodni egy erőteljes edzés után.





Pihenés

A megfelelő lehűlés után fontos, hogy pihenj a következő edzés előtt. Pihenés után szervezeted jobban tud majd teljesíteni. A pihenés hiánya sérülésekhez vagy a test túlterheléséhez vezethet. Mivel továbbra is biztonságos, hatékony edzést tesz lehetővé, a pihenés ugyanolyan fontos elem, mint a nyújtás vagy a hidratálás.

A pihenés fontossága

Edzés közben lebontja az izomszövetet. Az edzés után érzett fájdalom a szövetekben előforduló apró mikroszakadásokból ered. Miközben pihensz (és megfelelő táplálkozással helyreállítod a tested), az edzés során elszakadt izomrostok helyreállnak. Ez a hipertrófiának nevezett helyreállító folyamat lehetővé teszi az izmok nagyobb és erősebb növekedését.

Mint látható, a pihenés során fontos folyamatok zajlanak le. Szükséged van hogy hagyd pihenni izmaid, hogy helyre álljanak az edzés során fellépő mikroszakadások. Megfelelő pihenés nélkül túlterhelheted a tested, vagy akár károsíthatja az izmokat vagy a kötőszövetet, ha nem adsz elegendő időt az izomszövetnek a helyreállítására.

Mikroszakadások:

Apró, mikroszkopikus szakadások az izmokban, amelyek edzés közben jelentkeznek.

Hipertrófia:

Az a szövetjavító folyamat, amelyen a szakadt izomrostok nyugalmi időszakokban mennek keresztül. E folyamat során az izomszövet megjavítja magát, és nagyobb, erősebb és rugalmasabb lesz.

Alvás

A megfelelő alvás elegendő időt ad szervezetednek a regenerálódásra és az edzések közötti helyreállításra. Ha nehezen tudsz ellazulni, vagy nem tudsz mélyen elaludni, nehéz lehet felkészülni a következő edzésre. Esszenciális olajok hozzáadásával egy meleg fürdő* nyugodt légkört teremthet. Nyugtató esszenciális olajokkal is kenheted a talpad lefekvés előtt, vagy keverj össze pihentető olajokat egy kis vízzel egy spray-palackban, és permetezd a kombinációt a párnákra és az ágyneműre.

Létrehozva egy olyan környezetet, amely elősegíti a pihentető éjszakai alvást, képes leszel eleget pihenni egy kemény edzés előtt és után.

Relaxáció

Számtalan módszer létezik a nyugtató vagy csillapító esszenciális olajok használatára az edzés utáni pihenési rutin részeként a relaxáció elősegítésére. Néhány csepp nyugtató esszenciális olaj egy meleg fürdőben* esszenciális olajokkal borítja be a testet, és olyan aromát biztosít, amely megnyugtatja és ellazítja az elmét. Függetlenül attól, hogy mit foglal magában a pihenési rutin, a nyugtató, csillapító vagy ellazító esszenciális olajok a közelben segíthet egy pihentető környezet kialakításában, amely megnyugtatja tested s elméd. A pihentető környezet megteremtése segít abban, hogy megfelelő pihenést biztosíthass szervezetednek a következő edzés előtt.



**A fürdés közbeni érzékenység elkerülése érdekében mindig higítsd fel az esszenciális olajokat, mielőtt hozzáadnád a fürdővízhez.*

Energizálni

Amikor szigorú vagy rendszeres edzési rutint követsz, vagy konkrét fitnesscélokat próbálsz elérni, gyakori, hogy erőfeszítésbe kerülsz. Ez különösen igaz, amikor először kezdesz el egy adott edzésprogramot.

Próbáld élénkítő vagy felemelő esszenciális olajokat használni. Alkalmazd ezeket az olajokat helyileg, hogy megnyugtasd és csillapítsd bőröd. Ezen olajok aromái segíthetnek motivációt találni és energiával tölteni a sikeres edzésekhez.

A következő felemelő esszenciális olajok használata fantasztikus edzés előtt vagy közben:

- Bergamott
- Kasszia*
- Szegfűszeg*
- Ciprus
- Eukaliptusz
- Gyömbér
- Grépfrút
- Olasz szalmagyopár
- Citrom
- Zöldcitrom
- Mirha
- Borsmenta
- Szantálfa
- Szibériai fenyő
- Fodormenta
- Indiai nárdus
- Mandarin
- Vadnarancs



*Helyi használat előtt higítsd!

Az egészséges táplálkozás fenntartása

Amellett, hogy a bemelegítésre, az edzésre, a regenerálódásra és a pihenőidőre összpontosítasz, fontos, hogy megfelelő tápanyagokkal töltsd fel és pótolj azokat vissza szervezetednek a fejlődés és az erőnléti céljad elérése érdekében. Bár az, hogy mit eszel, attól függhet, hogy izomépítést, fogyást vagy jelenlegi súlyodat próbálsd-e megtartani, megfelelő táplálékkal kell ellátnod a szervezeted edzés előtt és után.

Az izomszövet edzés közben lebomlik, pihenés közben pedig helyreáll. A pihenés kulcsfontosságú az edzés utáni test erősítéséhez; ugyanakkor segítened kell a szervezet helyreállításában, hasznos tápanyagokkal való feltöltéssel. Míg az egészséges táplálkozásnak számtalan előnye van, az edzések közötti megfelelő tápanyagokkal való ellátása a következőkben segíthet:



Tápanyagok biztosítása, amelyekre az izmoknak szüksége van.



A glikogénraktár pótlása, hogy energiát adjon a következő edzéshez.



Fájdalom csökkentése intenzív edzés után.



A központi idegrendszer normál működésének helyreállítása.



Esszenciális olajok belső felhasználása

Az egészséges táplálkozáshoz hasonlóan az esszenciális olajok belső használata is segítheti a szervezetet az edzések között. A 2. fejezetben említettük, hogy az egyes esszenciális olajok kémiai összetevői milyen előnyökkel járnak. Számos esszenciális olaj tartalmaz olyan belső előnyöket, amelyek hasznosak lehetnek az egészséges test elősegítésében.

A test feltöltése

Ha az egészséges táplálkozás mellett szeretnéd megtapasztalni az esszenciális olajok belső előnyeit is, egyszerűen találj olyan olajokat, amelyek olyan jótékony hatásúak, mint amelyet keresel, és add hozzá az olajat az étrendedhez.

Míg az esszenciális olajok biztonságos és természetes módot nyújtanak a szervezet belső előnyeinek biztosítására, fontos, hogy tájékozódj az esszenciális

olajok belső használatáról, mielőtt beépítenéd őket az étrendedbe. A biztonságos belső használathoz megfelelő adagolás és tudatosság szükséges bizonyos esszenciális olajokkal szembeni érzékenység esetén. Számos esszenciális olaj létezik, amelyek belső előnyökkel szolgálhatnak a szervezet számára; azonban kémiai összetevőik miatt egyes esszenciális olajokat soha nem szabad belsőleg használni – semmilyen mennyiségben. Miután megtanultad, hogyan kell biztonságosan belsőleg használni az esszenciális olajokat, könnyen beépítheted őket egészséges életmódodba, miközben fitnesscéljaid szeretnéd elérni.

Az esszenciális olajokat* belsőleg is használhatod, ha néhány cseppet teszel egy zöldségkapszulába, és lenyeled, néhány csepp olajat adj egy pohár vízhez vagy más italhoz, vagy adj hozzá kis mennyiségeket, hogy ízesebbé tedd ételleid.

**Az összetevőkről, a figyelmeztetésekről és a használati utasításokról lásd az egyes címkéket.*



Esszenciális olaj-kiegészítők

Míg az étrend-kiegészítők használata és sikere még mindig széles körben vitatott, tagadhatatlan, hogy a legtöbb diétából sok fontos tápanyag hiányzik. Az egészséges, kiegyensúlyozott étrenddel együtt alkalmazva a kiegészítők (beleértve az esszenciális olaj-kiegészítőket is) segíthetnek a tápanyaghiányban szenvedőknek, elősegíthetik a sejtek egészségét és javíthatják az általános jólét egyéb területeit.

Mivel az esszenciális olajok számos potenciális előnnyel járnak, ha belsőleg fogyasztják, előnyös lehet speciálisan összeállított, esszenciális olajokat használó étrend-kiegészítők fogyasztása, különösen akkor, ha személyes egészségeddel kapcsolatos konkrét célok elérésén dolgozol.



Esszenciális olajok és étkezéstervezés

Sok ember számára a testmozgás és az egészséges táplálkozás célja az egészséges testsúly megőrzése. Az esszenciális olajok nagyszerű kiegészítők lehetnek, ha egészséges táplálkozással és következetes testmozgással kombinálják.

Íme néhány példa arra, hogyan lehetnek hasznosak az esszenciális olajok:

- Keverj el egy-két csepp Fahéj olajat és Citrom olajat egy pohár vízben, és fogyaszd étkezés előtt.
- Tégy egy csepp Édeskömény olajat vízbe vagy teába, hogy leküzd az édesség utáni sóvárgást.



Most, hogy megismertük az edzés fontos elemeit és azt, hogy az esszenciális olajok létfontosságú szerepet játszhatnak az egyes szakaszokban, beszéljünk az esszenciális olajok felhasználásának konkrétabb módjairól a különböző edzési rutinokhoz, fitness célokhoz és egészséges életmódhoz.



4

FEJEZET

Esszenciális olajok beépítése a fitness rutinodba

Mivel minden esszenciális olaj egyedi aromájú, sajátos előnyökkel és sajátos kémiai összetétellel rendelkezik, rengeteg módja van az esszenciális olajok beépítésére a fitness rutinodba. A sokféle előnnyel és felhasználással az esszenciális olajok ugyanolyan hasznosak lehetnek a jógyakorlás során, mint egy nagy futballmeccs előtt vagy kedvenc túraútvonalad végén. Ahogy számtalan módja van az edzésnek és a tested formában tartásának, a különféle esszenciális olajoknak és esszenciális olaj-kombinációknak nincs vége a fizikai aktivitás bármely formájának fokozására.



Ha azt szeretnéd meghatározni, hogy mely esszenciális olajok* a leghasznosabbak személyes edzési rutinod és fitness céljaid szempontjából, tekintsd meg az egyes olajok főbb fitness előnyeit:



Bergamott

Elősegítheti a nyugalmot és az ellazulás érzését



Fahéj

Adj egy-két cseppet a vízhez étkezés előtt



Duglasz fenyő

Helyileg alkalmazva pozitív hangulatot és környezetet teremt



Tömjén

Egy szabadtéri tevékenység után masszírozza be a kezét és a lábát a melegítő és nyugtató hatás érdekében



Olasz szalmagyopár

Use in conjunction with full body massage to promote vitality and energy



Orvosi citromfű

Segíthet megnyugodni és lecsillapodni egy kemény edzés után



Teafa

Segít enyhíteni az edzés utáni fájdalmat



Kardamom

Elősegíti a légutak tisztaságának érzetét



Szegefűszeg

Stimuláló és energizáló egy melegítő masszázshoz



Eukaliptusz

Nyugtató, relaxáló masszázst hoz létre



Geránium

Add a drop to your moisturiser after a shower



Indiai citromfű

Élénkítő ízt ad az egészséges házi leveseknek



Mirha

Adj egy vagy két cseppet a napi lotionodhoz, hogy nyugtató érzést kelthess a bőrön



Vetiver

Edzés után vidd fel a lábadra egy nyugtató masszázs részeként



Cédrusfa

Edzés előtt próbájd ki egy-két cseppet a mellkasra dörzsölni, hogy az elmét az edzés során összpontosíthasd



Ciprus

Hosszú futás előtt vidd fel a lábfejre és a lábszárakra, hogy energizáljon



Édeskömény

Tegy egy cseppet vízbe vagy teába, hogy leküzdhesd az édesség utáni sóvárgást



Grépfűrt

Add one drop of grapefruit oil to your post-workout smoothie for a positivity boost!



Majoránna

Add hozzá egy masszázskeverékhez, hogy megelőzhesd a fáradt, megterhelt izmokat, vagy alkalmazd edzés előtt és után



Szibériai fenyő

Elősegítheti a könnyű légzés érzését, amikor a bőrre kerül



Vadnarancs

Hozz létre egy élénkítő edzés utáni zuhanyzást a testmosó és a hab hozzáadásával

*Tekintsd meg az egyes címkéket az összetevőkről, a figyelmeztetésekről és az utasításokról használatra.

Hogyan használjuk az esszenciális olajokat bizonyos sportokhoz és edzésekhez

Annyi különböző testtípus, fitnesscél, súlycsökkentési módszer és edzéstípus mellett nem valószínű, hogy bármelyik két embernek pontosan ugyanaz az edzési rutinja lesz. Az, hogy hogyan, hol és miért edzel, nagyban függ a saját személyes wellness céljaidtól, jelenlegi egészségi állapotodtól, lakóhelyedtől, preferenciáidtól, érdeklődési körödtől, tehetségedtől és még sok mástól. Szerencsére az esszenciális olajok rendkívül sokoldalúak. Az egyes olajok fent felsorolt általános felhasználásain túlmenően az esszenciális olajok előnyei messzemenőek és sokrétűek. Az edzőteremtől a sportpályán át a saját otthonodig olvass tovább, hogy megtanulhasd, hogyan használd az esszenciális olajokat bizonyos sportokhoz és edzéstípusokhoz.



Jóga

Az esszenciális olajok jóga gyakorlatok előtt, alatt és után is hasznosak, mert számos jótékony hatással van az érzelmekre és a testre. Javíthatod saját jóga gyakorlatod, ha olyan egyedi aromájú esszenciális olajokat használasz, amelyek a Te általad választott hangulatot teremtik meg.

Íme néhány egyszerű módszer az esszenciális olajok használatára a jóga gyakorlat fokozására:

- Használd a fókusz előmozdítására:
Bazsalikom, Duglasz fenyő, Tömjén, Fodormenta
- Alkalmazd a tiszta légzés érzésének elősegítésére:
Kardamom, Eukaliptusz, Borsmenta, Teafa
- Alkalmazd az ellazulás elősegítéséhez:
Tömjén, Levendula, Szantálfa, Indiai nárdus
- Alkalmazd nyugtató, csillapító gyakorlatokhoz:
Bergamott, Cédrusfa, Tömjén, Levendula, Keserűnarancs, Ilang ilang
- Alkalmazd élénkítő gyakorlatokhoz:
Ciprus, Zöldcitrom, Borsmenta, Vadnarancs

Bár tucatnyi hasznos esszenciális olajat használhatsz a jóga gyakorlatodban, kerülj a túl sok különböző olaj használatát egyszerre, mert ez túlterhelheti vagy megzavarhatja az érzékszerveket. A kezdésnek nagyszerű módja az, hogy összekevered néhány kedvenc olajad, hogy létrehozod saját egyedi keveréked és élvezd a gyakorlat során.



Csináld magad - dōTERRA Jógamatrac Spray

Fontos, hogy minden használat után tisztítsd meg a jógaszőnyeget. Kövesd az alábbi utasításokat saját tisztító jógaszőnyeg sprayd elkészítéséhez.

Hozzávalók:

- 175 ml desztillált víz
- 60 ml alkoholmentes varázsmogyoró vagy fehér ecet
- 5 csepp Levendula olaj
- 3 csepp Teafa olaj
- Üveg spray-palack

Utasítás:

1. Keverd össze az összetevőket egy üveg spray-palackban
2. Rázd össze, amíg össze nem áll
3. Használatához permetezd a szőnyegre, és töröld szárazra törölközővel

Megjegyzés: Először permetezz tesztfolttal a szőnyeg egy kis részére, hogy megbizonyosodj róla, nincs káros hatással.





Szervezett sport

Sokan úgy döntenek, hogy szervezett sportolást végeznek. Akár profi sportoló vagy, akár szeretsz összejönni a barátaiddal játszani, használhatsz esszenciális olajokat az élmény fokozására. Miután meghatározad, hogy mely esszenciális olajok rendelkeznek nyugtató, melegítő, hűsítő, élénkítő vagy felemelő tulajdonságokkal, könnyen használhatóak a felkészülés és a regenerálódás szakaszában, játék vagy gyakorlat előtt és után egyaránt.

Míg a sportolók igényei sporttól függően változnak, a legtöbb sportolónak szüksége van valamire, ami segít motiválja és energetizálja őket egy meccs vagy edzés előtt, és valamire, ami segíti a pihenést és a felépülést. Itt jönnek jól az esszenciális olajok. Tehát akár kosárlabdázol a parkban, teniszezel iskola után, vagy golfozol hétvégén, az esszenciális olajok kulcsfontosságúak lehetnek a zökkenőmentes játék előtti felkészüléshez és a meccs utáni felépüléshez.

Íme néhány módszer, amellyel bármely sportoló használhatja az esszenciális olajokat gyakorlatok, edzések és játékok során:

- Játék előtt vigyél fel hűsítő esszenciális olajokat a mellkasra, hogy elősegítsd a légutak tisztaságának érzetét.
- Vigyél fel nyugtató esszenciális olajokat a lábadra egy hosszabb edzés vagy verseny után, hogy megnyugtathasd lábfejed és lábszárad.
- Használj nyugtató, csillapító vagy melegítő esszenciális olajokat a masszázshoz játék vagy gyakorlat után, hogy elősegítsd a felépülést.
- Ha játék után szeretnél egy forró vagy hideg fürdőben* ázni, vedd fontolóra hogy csepegtetsz néhány csepp esszenciális olajat a vízbe. Használj nyugtató hatású esszenciális olajokat, hogy fokozd a játék utáni fürdőzés* élményét.
- Tegy néhány csepp Eucalytus olajat egy vattakorongra, és helyezd a tornaszákba. Az erős Eucalyptus illat minden szag elfedésére alkalmas.

**A fürdés közbeni érzékenység elkerülése érdekében mindig hígítsd fel az esszenciális olajokat, mielőtt hozzáadnád a fürdővízhez.*

Állóképességi sportok

A hosszú edzésekhez szokott állóképességi sportolók számára az esszenciális olajok hasznos részei lehetnek a felkészülésnek és a felépülésnek. Az állóképességi sportolók a végletekig feszegetik testüket, és gyakran segítségre van szükségük ahhoz, hogy izmaikat lazán tartsák, ízületeiket erősen és lábfejük, lábukat optimális formában, elméjüket pedig élesen.

A 2. fejezet a legjobb izomnyugtató esszenciális olajok listáját tartalmazza – ezek fontos olajok, amelyeket érdemes kéznél tartanod, akár futó, akár kerékpáros, akár állóképességi sportoló vagy. Az edzés előtt és után esszenciális olajok alkalmazása a lábfejekre és a lábakra segít megőrizni tested lazán és csúcsformában.

Érdemes lehet néhány legjobb esszenciális olajat kombinálni az izmok megnyugtatóására egy olyan hordozóolajjal, mint a Frakcionált kókuszolaj, hogy a hatás hosszabb ideig tartson. Íme néhány jó kombináció, amelyeket hasznos lehet alkalmazni egy hosszú edzés előtt és után:

Rozmaring + Fekete bors + dōTERRA Frakcionált kókuszolaj

Ciprus + Bergamot + dōTERRA Frakcionált kókuszolaj

Indiai citromfű + Bazsalikom + dōTERRA Frakcionált kókuszolaj

Amellett, hogy lazán tartják az izmokat, a futók és az állóképességi sportolók gyakran aggódnak az ízületeik miatt is – különösen a futók, a futás közbeni testüket ért ütközések miatt. Használhatsz nyugtató hatású esszenciális olajokat, amelyek hosszú futás előtt vagy után segítenek.

- Hígíts fel Fahéj olajat a dōTERRA Frakcionált kókuszolajjal, és hozz létre vele egy melegítő masszázst.
- A Gyömbér nyugtató hatású és támogatja az egészséges, rugalmas, hajlékony ízületeket.
- A tömjén elősegíti az ízületek egészséges működését és mozgékonyágát.



dōTERRA esszenciális olajos Lábáztatás

Egy hosszú futás vagy lovaglás után a lábadnak szüksége lesz egy kis pihenésre és felépülésre. Ha szereted áztatni a lábad egy verseny, maraton vagy edzés után, fontold meg esszenciális olajok hozzáadását a keverékhez a tökéletes kikapcsolódás érdekében.

Szükséged lesz: Meleg víz, Epsom-sók és szódabikarbóna

Próbáld ki ezen esszenciális olajok bármelyikét (vagy kombinációját)

• Római kamilla • Borsmenta • Levendula • Rozmaring • Gyömbér • Szegfűszeg • Citrom • Fekete bors

Utasítások: Keverj össze meleg vizet, egy marék Epsom-sót és néhány kanál szódabikarbónát egy olyan edényben, amely elég nagy a lábaidnak. Ezután adj hozzá néhány csepp választott esszenciális olajat (vagy több olajat), és áztasd be a lábad, hogy ellazulj és megkönnyebbülj.

Friss láb: Annak érdekében, hogy futócipődnek friss illata legyen, tégy néhány csepp frissítő esszenciális olajat, például Borsmenta, Citrom, Vadnarancs, Grépfrút vagy Zöldcitrom egy szárító textillapocskára, és csúsztasd a cipődbe egy éjszakára, hogy eloszlassa a kellemetlen szagokat.





Edzőtermi edzések

Sok ember számára az edzőterembe való edzés vagy csoportos foglalkozás a mindennapok vagy a hét szokásos része. Sokan használják az edzőtermet edzésprogramjuk rendszeres részeként, hogy elérjék fitness- és wellness céljaikat. Mások úgy döntenek, hogy edzőeszközöket használnak otthonukban, hogy még kényelmesebbé tegyék az edzést. Mindkét helyzetben rengeteg módja van az esszenciális olajok használatának az élmény fokozására.

- Adj néhány csepp Citrom-, Zöldcitrom- vagy Vadnarancs esszenciális olajat* a vizeskulacsodhoz, hogy segítsen hidratálni és felfrissíteni, mielőtt edzőterembe indulnál.
- Vigyél fel melegítő esszenciális olajokat a végtagokra a bemelegítés során, hogy segítsen fellazítani a problémás területeket.
- Hígítsd fel az esszenciális olajokat, például Borsmentát dōTERRA frakcionált kókuszolajjal, és dörzsöld be a mellkasod edzés előtt, hogy elősegítse a tisztaság érzését.
- Edzés után masszírozz esszenciális olajokat a talpadra, lábadra - például Levendulát és Szibériai fenyő, hogy megnyugtassa és ellazítsa az izmokat.

Mivel az esszenciális olajok olyan kellemes természetes aromájúak, használhatók a szagok távol tartására edzés közben. Annak érdekében, hogy tested frissen illatos legyen az edzőterembe való utazás során, fontold meg saját esszenciális olajos dezodor elkészítését.

**Tekintsd meg az egyes címkéket az összetevőkről, a figyelmeztetésekről és az utasításokról használatra.*



Csináld magad - Esszenciális olajos dezodor



Hozzávalók:

- 32 g alumíniummentes szódabikarbóna
- 32 g nyílgyökér vagy kukoricaliszt
- 3-5 evőkanál kókuszolaj
- 15 csepp esszenciális olaj



Ajánlott esszenciális olajok:

Citrom, Teafa, Levendula, Zöldcitrom,
Muskátlí, Indiai citromfű és Kakukkfű.

Megjegyzés:

Ha meleg éghajlaton élsz, adj hozzá 28 g-ot olvasztott shea vagy kakaóvaj a recepthez.



Utasítás:

1. Keverd össze a szódabikarbónát, a nyílgyökeret (shea/kakaó vajat ha használod) és esszenciális olajat egy tálban.
2. Keverd össze a kókuszolajat a többi hozzávalóval egy evőkanállal, amíg a keverék a kívánt állagot el nem éri.
3. Nyomd határozottan az üres dezodortartályba, és hagyd állni, amíg a kókuszolaj megszilárdul.



Az esszenciális olajok a frissítő, felemelő aromákon túl tisztító tulajdonságokkal is rendelkeznek, amelyek hasznosak lehetnek az edzőgépek tisztán tartásában. Függetlenül attól, hogy otthon használod a saját felszerelésed, vagy az edzőteremben szeretnéd megtisztítani a gépeket használat előtt, érdemes kéznél tartanod ezt az esszenciális olajos eszköztisztító spray-t.

Esszenciális olajos Eszköztisztító spray

Ajánlott esszenciális olajok: próbáld meg olyan olajokat használni, mint az Eukaliptusz, Grépfrút, Levendula, Citrom, Borsmenta vagy Vadnarancs. Kombináld az összes hozzávalókat egy üvegedényben. Jól keverd össze, permetezd a felületre és töröld le.

- 60-120 ml-es spray-palack
- 5 csepp esszenciális olaj(ok)
- Varázsmogyoró (permetezőpalack ¼-e)
- Szűrt víz

Szabadtéri kikapcsolódás

Ha gyönyörű vidék közelében élsz, vagy egyszerűen csak szeretsz a szabadban lenni, akkor rengeteg módja van annak, hogy elérd fitnesscéljaidat a szabadban való szórakozással. Legyen szó túrázásról, hegyi kerékpározásról, síelésről, kajakozásról vagy sziklamászásról, mindig találhatsz kreatív módszereket az edzésre, miközben élvezed a friss levegőt és a gyönyörű tájat.

A szabadban végzett edzés időnként kihívásokat jelenthet, de ahogy azt sejtethed, van néhány esszenciális olaj, amelyek végtelenül élvezetesebbé tehetik a szabadtéri edzéseket.

Távol tartani a rovarokat

Tudtad, hogy történelmileg ismert, hogy egyes esszenciális olajok védenek a környezeti rovarok ellen? Kutatások kimutatták, hogy az llang llang, a Cédrusfa, a Citrom eucalyptus és az Óriástuja esszenciális olajok segíthetnek kültéri védelmet nyújtani. Mielőtt kimennél a szabadba edzeni, helyileg alkalmazd ezen esszenciális olajok bármelyikét, hogy távol tartsd a rovarokat.

Nyugtatja a fáradt lábakat és lábfejeket

Akár mérföldeket gyalogoltál, hogy elérd a kempinged, akár az egész délutánt a mountain bike-on töltötted, akár egész nap friss porhóban síeltél, izmaid és végtagjaid valószínűleg fáradtnak és kimerültnek érzik magukat egy hosszú, szabadban töltött nap után. Az izmok megnyugtatása érdekében helyileg alkalmazd melegítő vagy hűsítő hatású esszenciális olajokat, és masszírozd be azokat a lábadba és a lábfejedbe. Ezeknek az olajoknak a nyugtató természete segít ellazulni egy hosszú, megerőltető nap után.



A motiváció és a vitalitás elősegítése

Még ha szeretsz is kint lenni, gyakran nehéz fenntartani a motivációt egy hosszú séta, biciklizés vagy kirándulás során. A motiváció megőrzése érdekében próbálj felemelő tónusú esszenciális olajokat felvinni a bőrödre vagy a ruházatodra az utazás megkezdése előtt. Próbálj meg olyan esszenciális olajokat használni, mint a Cédrusfa, a Ciprus és az Eukaliptusz, hogy felfrissülj és motivált légy a kaland során.

Környezeti veszélyek elleni küzdelem

A természetben fellelhető összes elem miatt környezeti veszélyek merülhetnek fel, és tönkretehetik a szabadtéri edzést, mielőtt az elkezdődne. A környezeti elemek kezeléséhez és a fenyegetések távol tartásához fontold meg olyan esszenciális olajok használatát, amelyek tulajdonságai segíthetnek védelmet nyújtani. Az olyan esszenciális olajok, mint az Óriástuja, a Szegfűszeg*, a Koriander, a Tömjén és a Teafa, tisztító tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek hasznossá teszik őket a környezeti veszélyek leküzdésében, és helyileg alkalmazhatók, mielőtt kimennénk a szabadba.

Használhatsz olyan esszenciális olajokat is, mint a Kardamom, a Duglasz fenyő, az Eukaliptusz, a Levendula, a Teafa és a Borsmenta, hogy elősegítsd a légutak tisztaságának érzetét, amikor kellemetlen érzést tapasztalsz egy szabadtéri kirándulás során.

**Helyi használat előtt higítsd!*



Töltsd meg fitnessprogramod esszenciális olajokkal

Ha megismered az esszenciális olajok sajátos tulajdonságait és előnyeit, könnyen beépítheted őket edzési rutinodba. Az esszenciális olajok használatának előnye, hogy egy egészséges életmód kialakításához és jólét eléréséhez nem kell megváltoztatnod rutinjaid vagy preferenciáid – egyszerűen használhatod az esszenciális olajokat, hogy támogasd az edzéseid és élvezd azokat. Az olajok széles választékával és számtalan felhasználási módjával azonnal javíthatod jólléted az esszenciális olajok testre gyakorolt erejével, potenciáljával és hatékonyságával.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes,
MK9 1DG, Egyesült Királyság • doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Írország

© 2022 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant
Grove, UT 84062 USA

All words with trademark or registered trademark symbols are
trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.

HU EU Essential oils and fitness eBook 150722

