

ESSENTIAL OIL

# Panduan Pemakaian



# Apakah Essential Oil?

Tumbuh-tumbuhan memiliki berbagai macam zat dan senyawa kompleks yang disebut sebagai Essential Oil, yaitu cairan ber-aroma yang diambil langsung dari bunga, dahan, getah, ranting, akar, pohon, biji, dan berbagai bagian dari tumbuh-tumbuhan. Senyawa dan zat yang terkandung dalam tanaman ini merupakan sistem pertahanan mereka terhadap faktor luar seperti serangga, penyakit dan lingkungan. Senyawa tersebut juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi pertumbuhan, kehidupan, dan perkembangan tanaman tersebut. Senyawa ini adalah esensi tumbuhan, dimana kandungan minyak esensi murni bukan hanya melindungi, ia juga menentukan aroma yang muncul dari tumbuhan tersebut.

Essential Oil telah digunakan sejak jaman dahulu kala, sekitar 4500 tahun sebelum Masehi. Penggunaan Essential Oil dalam keseharian sangat bervariasi dari mulai wewangian, bahan masakan, dan fungsi kesehatan. Di jaman modern ini, penelitian telah menunjukkan bahwa Pure Essential Oil (Minyak Esensi Murni) dapat memberikan manfaat yang serupa pada manusia dan hewan, sebagaimana layaknya pada tumbuhannya sendiri.

## PENTINGNYA KUALITAS

Banyak oil yang disebutkan sebagai Essential oil namun diproduksi menggunakan bahan kimia, campuran dan sintesis. Tiruan seperti ini memberikan hasil yang buruk bahkan berpotensi merusak. Karena itu, sangat penting untuk memilih Essential Oil dengan kualitas terbaik



# Standarisasi Young Living

Young Living memproduksi Essential Oil dengan kualitas Pure (murni), tanpa campuran apapun juga Essential oil blend (campuran dari beberapa Essential Oil), maupun Produk Essential Oil yang telah dikembangkan sesuai kebutuhan. Young Living memiliki standarisasi dan berbagai test dalam laboratorium independennya, untuk memastikan bahwa produk Essential Oil Young Living telah memenuhi syarat "Theurapeutic Grade" (tingkat terapi). Artinya, para tenaga kesehatan pun bisa menggunakan Essential Oil dari Young Living sebagai faktor pendukung kesehatan.

## PERJALANAN MENUJU ESSENTIAL OIL

Setelah menyaksikan sendiri adanya perbedaan luar biasa antara minyak aromatik (wewangian) biasa dengan Theurapeutic Grade Essential Oil, D.Gary Young, pendiri dan pimpinan perusahaan dari Young Living Essential Oil, mulai berjuang untuk melestarikan keberadaan seni penyembuhan kuno menggunakan Essential Oil.

Pengalaman, wawasan, bimbingan dari berbagai ahli, dan luasnya ilmu yang dimiliki Gary, menjadi motivasi utamanya untuk kemudian mengembalikan penggunaan Essential Oil dengan cara yang semestinya. Hasilnya? 4 perkebunan herbal, proses distilasi unik yang ada di dalam penyulingan Essential Oil terbesar di negaranya, dibawah sebuah perusahaan yang melejit : Young Living Essential Oil.

# Cara Penggunaan Essential Oil



Ada 3 cara mendasar dalam penggunaan Essential Oil : inhalasi (hirup), aplikasi langsung, dan konsumsi internal. Bacalah tips dan petunjuk pemakaian sebelum menggunakan Essential Oil.

## INHALASI

Saat menghirup Essential Oil, seluruh panca indera bekerja lebih maksimal sehingga dapat memicu berbagai reaksi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berikut ada beberapa cara menghirup

- + inhalasi langsung - hirup dari botolnya atau ditetes terlebih dahulu
- + Menyebarkan partikel Essential Oil menggunakan alat yang mampu memencarkan uap dan partikel terkecil dari Essential Oil ke udara (Diffuser). Menggunakan sebuah alat yang disebut Cold Diffuser, Essential Oil tidak akan terpapar oleh suhu panas karena dapat merusak unsur dan khasiatnya
- + Gunakan humidifier (pelembab udara), letakkan tisu atau kain kecil yang sudah diteteskan Essential Oil di depan semburan uap alatnya. (Jangan meneteskan Essential Oil pada alatnya langsung. Essential Oil akan mengambang dan dapat merusak mesin humidifier)
- + Teteskan Essential Oil dalam baskom atau mangkuk berisi air panas. Tundukkan wajah untuk menghirup uapnya sambil menutup bagian belakang kepala sampai ke bawah agar tidak ada uap yang lolos ke udara luar. Hirup dalam dan teratur



## APLIKASI LANGSUNG

Oleskan Essential Oil pada bagian tubuh atau kulit yang membutuhkan

Encerkkan Essential Oil dengan V-6 Vegetable Oil (Produk Young Living) atau minyak nabati, untuk melindungi kulit yang terlalu sensitif. Berikut lokasi aplikasi yang umum pada tubuh :

Puncak Kepala	Dahi
Kening	Belakang telinga
Leher	Tengkuk
Abdomen	Organ vital
Telapak dan punggung kaki	Pergelangan tangan/kaki

Untuk aplikasi langsung di bagian tubuh, mohon mengikuti langkah berikut :

1. Perlahan-lahan miringkan botol Essential Oil dan keluarkan sekitar 2-3 tetes pada telapak tangan, lalu aplikasikan di bagian tubuh yang membutuhkan
2. Jika ada Essential Oil yang menetes ke tangan, gesekkan kedua telapak tangan dalam bentuk sirkular searah jarum jam, lalu gunakan untuk pijat di bagian yang membutuhkan. Ulangi beberapa kali jika memang dibutuhkan

Perhatian : Essential Oil sangat keras, bahkan beberapa diantaranya dapat mengakibatkan iritasi pada kulit. Jika terjadi iritasi, segera gunakan V-6 Enhanced Vegetable Oil Complex atau minyak nabati murni agar Essential Oil menjai lebih encer. Silahkan membaca petunjuk pada label maupun informasi mengenai Essential Oil yang hendak digunakan.

Anda juga dapat membuat minyak pijat sendiri dengan cara mencampur beberapa Essential Oil favorit dengan V-6 Enhanced Vegetable Oil Complex (atau minyak nabati murni) atau dapat pula langsung menggunakan minyak pijat produksi dari Young Living (seperti Ortho Ease, Relaxation) untuk mendapatkan rasa nyaman, tenang dan rileks.

## KONSUMSI INTERNAL

Penelitian menunjukkan bahwa beberapa Essential Oil akan lebih efektif jika ditelan. Hanya Pure Essential Oil (Minyak Esensi Murni) yang telah terbukti aman untuk dikonsumsi dan dianggap suplemen. Cara pengenceran dan dosisnya sangat bervariasi tergantung umur, berat tubuh, dan kondisi kesehatan seseorang, ikuti dosis pada petunjuk penggunaan tiap Essential Oil untuk meyakinkan cara pakainya atau tanyakan pada tenaga kesehatan dan profesional yang paham mengenai penggunaan Essential Oil secara internal.

### CARA KONSUMSI INTERNAL YANG DISARANKAN

- + Masukkan beberapa tetes Essential Oil pada kapsul kosong dan telan bersama air putih
- + Masukkan 1-2 tetes Essential Oil dalam 1 gelas air atau rice milk
- + Campurkan 1-2 tetes Essential Oil pada sepotong roti maupun makanan yang hendak dikonsumsi
- + Campurkan 1-2 tetes Essential Oil dalam 1 sendok teh Blue Agave ataupun madu, lalu minum
- + Teteskan langsung pada lidah, dibawah lidah, lalu telan. Berhati-hatilah saat menggunakan cara ini, karena banyak Essential Oil yang sangat keras dan kurang nyaman jika tidak suka. Sebaiknya lakukan test terlebih dahulu dengan 1 tetes Essential Oil pada sendok dan icipi sedikit untuk melihat reaksi pada indera perasa Anda.

# Bagan Aplikasi

Tiap jenis Single maupun Blend Essential Oil dari Young Living dibagi menjadi beberapa kategori seperti yang dijelaskan pada bagan di bawah ini, yaitu : Aplikasi langsung, Konsumsi internal, dan Aromatik (hirup). Pembagian kategori dari tiap Essential Oil berdasarkan oleh data ilmiah, dokumentasi dan penelitian, juga berbagai daftar pustaka dari para ahli di dunia Essential Oil. Informasi berikut dapat menjadi acuan dalam penggunaan Essential Oil. Namun tenaga kesehatan maupun tenaga profesional Essential Oil dapat pula memberikan anjuran disamping cara yang ada dalam bagan di bawah, berkenaan dengan masalah maupun kondisi spesifik penggunaannya. Lihat juga petunjuk pada label botol anda.

- g** Tidak perlu diencerkan. Dapat digunakan untuk segala jenis kulit, kecuali pada kulit yang sangat sensitif. Secara umum aman digunakan pada anak-anak. Diffuse (uap) selama kurang lebih 1 jam, 3X sehari
- y** Disarankan untuk diencerkan. Gunakan sesuai petunjuk. Diffuse (uap) selama kurang lebih 30 menit, 3X sehari
- o** Hindari penggunaan pada kulit yang sering terpapar matahari atau sinar UV.  
Hindari terkena sinar matahari langsung selama 12 jam setelah penggunaan pada kulit.
- r** Harus diencerkan. Gunakan sesuai petunjuk. Konsumsi internal harus sesuai petunjuk dan hanya jika Essential Oil ini terdata sebagai suplemen. Diffuse (uap) sekitar 10 menit, 3x sehari dalam ruangan dengan sirkulasi
- b** Tidak harus digunakan seperti petunjuknya. Dapat digunakan dengan bebas.

# Single Oils

## APLIKASI LANGSUNG (KULIT)

## KONSUMSI INTERNAL

## AROMA / HIRUP

	g y o r b	g y o r b	g y o r b
Balsam Fir (Idaho)	●	●	●
Basil	○	●	○
Bergamot	○	○	●
Cassia		●	●
Cedarwood	●	○	●
Cinnamon Bark		●	●
Cistus	●	●	●
Clary Sage	○	○	○
Clove		○	○
Coriander	○	○	○
Cypress	●		●
Dill	○	○	○
Douglas Fir	●	●	●
Elemi	●		●
Eucalyptus dives	○		○
Eucalyptus globulus	○	○	○
Eucalyptus polybractea	○		○
Eucalyptus radiata	○		○
Fennel	●	○	○
Frankincense	●	●	●
Galbanum	●		●
Geranium	●	○	●
Ginger	○	○	○
Goldenrod	○	○	○
Grapefruit	○	●	●
Helichrysum	●	○	●
Hyssop	○		●
Idaho Tansy	●		●
Jasmine	●		●
Juniper	○	○	○
Laurus nobilis	○	○	○
Lavender	●	●	●
Ledum	○		○
Lemon	○	●	●
Lemongrass		○	○

# Single Oils

## APLIKASI LANGSUNG (KULIT)

## KONSUMSI INTERNAL

## AROMA / HIRUP

	g y o r b	g y o r b	g y o r b
Marjoram	o	o	o
Melaleuca alternifolia	o	o	o
Melaleuca ericifolia	o	o	o
Melissa	o	o	o
Mountain Savory		o	o
Myrrh	o	o	o
Myrtle	o	o	o
Nutmeg	o	o	o
Onycha	o	o	o
Orange	o o	o	o
Oregano		o	o
Patchouli	o	o	o
Pepper	o	o	o
Peppermint		o	o
Petitgrain	o	o	o
Pine	o	o	o
Ravensara	o	o	o
Roman Chamomile	o	o	o
Rose	o	o	o
Rosemary		o	o
Rosewood	o	o	o
Sage		o	o
Sandalwood	o	o	o
Spearmint	o	o	o
Spikenard	o	o	o
Spruce	o	o	o
Tangerine	o o	o	o
Tarragon	o	o	o
Thyme		o	o
Tsuga	o	o	o
Valerian	o	o	o
Vetiver	o	o	o
Western Red Cedar		o	o
White Fir	o	o	o
Wintergreen		o	o
Ylang Ylang	o	o	o



# Petunjuk Keamanan + Tips

Young Living Essential Oil sangat murni sehingga membuatnya berkhasiat dan efektif. Agar penggunaan sesuai dan tepat, bacalah petunjuk pada label di tiap botol (atau informasi pada sumber terpercaya) dan ikuti petunjuk di bawah ini.

Pada bagian atas botol terdapat "drop reducer" yaitu sarana untuk meneteskan Essential Oil agar Anda bisa menghitung berapa tetes yang keluar, dan membantu Anda menyesuaikan dosis yang dibutuhkan.

Tetes tersebut juga membantu melindungi agar anak-anak tidak meminum Essential Oil terlalu banyak. Namun jika anak-anak terlanjur mengkonsumsi secara dalam jumlah banyak, berikan susu dan konsultasikan pada tenaga kesehatan.

Bagi anak-anak, carilah informasi pada tenaga kesehatan atau profesional dalam Essential Oil sebelum mengoleskan Essential Oil berlogo r (merah) pada bagan aplikasi.

Saat menggunakan jenis Essential Oil yang baru, cobalah 1 tetes dahulu pada sedikit bagian kulit (seperti bagian pinggir lengan). Reaksi kulit sensitif sangat berbeda pada tiap orang. Jika kulit terasa panas dan memerah, segera gunakan minyak nabati agar Essential Oil menjadi encer. Jangan cuci dengan air.

Gunakan satu per satu untuk jenis Essential Oil yang baru dicoba untuk melihat bagaimana reaksinya terhadap tubuh. Tunggu sekitar 30 menit sebelum menggunakan Essential Oil baru yang lain.

Beberapa Essential Oil dapat mengakibatkan reaksi menyengat di area mata maupun bagian kulit yang sensitif. Sisa Essential Oil yang melekat pada tangan dapat merusak lensa kontak dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada mata. Jika sampai timbul rasa menyengat, gunakan 1-2 tetes minyak nabati di area mata.

Hindari meneteskan Essential Oil ke dalam telinga.

Jenis minyak citrus (jeruk) dapat memperkuat reaksi kulit terhadap cahaya matahari. Batasi terkena sinar matahari langsung selama 12 jam (24 jam untuk angelica dan lime, 48 jam untuk bergamot) jika baru menggunakan jenis minyak citrus. Lihat petunjuk pada bagan aplikasi.

Kosmetik, produk kecantikan dan pembersih wajah memiliki bahan sintetis yang dapat menembus bagian atas kulit. Hindari penggunaan Essential Oil pada area penggunaan kosmetik anda, karena Essential Oil dapat mengakibatkan bahan kimia dan sintetis masuk lebih dalam pada kulit, jaringan lemak hingga pembuluh darah.

Hindari penggunaan Essential Oil pada kulit yang terluka ataupun rusak karena bahan-bahan kimia.



Saat menggunakan Essential Oil untuk rendaman air mandi, sebaiknya campur dengan Young Living Shower Gel Base atau garam epsom. Beri 5-10 tetes Essential Oil untuk 1/4 cangkir bath gel (busa mandi) dan campur air.

Batasi penguapan atau diffuse Essential Oil yang belum cocok dengan anda (seperti baunya), hingga 10 menit per hari, dan tingkatkan setiap hari untuk meminimalisasi reaksi tidak nyaman.

Berapa lama durasi penguapan tergantung pada luas ruangan dan kepekatan Essential Oil-nya sendiri.

Contohnya, penguapan Essential Oil yang keras pada ruangan sempit sebaiknya lebih sebentar dibandingkan Essential Oil yang lembut pada ruangan besar (lihat pada bagan aplikasi).

Jika anda hamil, menyusui, berencana hamil, atau memiliki kondisi kesehatan yang cukup serius, konsultasikan dulu dengan tenaga kesehatan anda ataupun tenaga profesional Essential Oil sebelum menggunakan.

HINDARI penggunaan Essential Oil berikut saat hamil : Clary sage, Wild Tansy, Sage, Fennel, Wintergreen, Hyssop.

Konsultasikan pada tenaga kesehatan jika anda memiliki penyakit yang serius.

HINDARI men-diagnosa dan menganalisa diri sendiri lalu mencoba-coba penggunaan berbagai metode penyembuhan alami seperti Essential Oil jika belum diketahui kondisi yang sebenarnya.

Segera cari informasi dan diagnosa yang tepat.

## PRODUK YANG MENGANDUNG ESSENTIAL OIL

Oleh karena banyaknya manfaat yang dapat diberikan oleh Essential Oil, Young Living juga menyediakan berbagai produk yang telah dikembangkan dengan menggunakan Pure Therapeutic Grade Essential Oil. Produk-produk ini mencakup suplemen makanan maupun produk perawatan tubuh karena Essential Oil juga dapat memberikan efek yang lebih maksimal dengan bersinergi dengan bahan alami lainnya. Kunjungi situs resmi Young Living di [www.youngliving.com](http://www.youngliving.com) untuk informasi produk lainnya.





3125 West Executive Parkway  
Lehi, UT 84043  
[www.youngliving.com](http://www.youngliving.com)

© 2008 Young Living Essential Oils  
All rights reserved. Lehi, UT 84043

Untuk informasi lebih lanjut  
silahkan menghubungi Distributor Independen berikut