

Gaya Hidup Sehat dengan Essential Oil

By Evariny Andriana (Diamond Leader)
30 Maret 2020

UPAYA UNTUK MENJAGA KESEHATAN KELUARGA

- Makan sehat
- Olahraga cukup
- Istirahat cukup
- Menghindari faktor polutan
- Menghindari bahan kimia sintetis

Ditambah dengan pemakaian Essential Oil

APAKAH ESSENTIAL OIL ITU?

- Merupakan metode “pengobatan” yang sudah digunakan sejak 4500 tahun yang lalu
- Merupakan esensi atau intisari dari berbagai bagian tumbuh-tumbuhan
- Menggunakan EO seperti “meminjam” sistem imunitas & kemampuan tumbuhan untuk bertahan hidup
- EO itu seperti hormon yang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh

Pada dasarnya manusia, hewan & tumbuhan memiliki banyak persamaan dalam memenuhi kebutuhannya. Hanya saja tumbuhan mempunyai sistem imunitas lebih tinggi daripada manusia dan hewan karena mempunyai tantangan tambahan dalam hidup. Yaitu harus tetap bertahan hidup di satu tempat dia tumbuh apapun kondisinya. Maka dari itu tumbuhan memiliki daya imunitas yang paling baik.

Matahari, udara, air, kemampuan untuk melawan virus/bakteri/parasit/jamur, kemampuan bertahan hidup dari gangguan lingkungan (predator), metabolisme yang dikendalikan oleh fungsi hormon, dsb.

TUMBUHAN SANGAT PANDAI

- Mempunyai IMUNITAS (kemampuan untuk melindungi diri)
- Mampu BEREPRODUKSI (mampu berkomunikasi antar spesies)
- Memiliki HORMON (kemampuan untuk memikat)
- Mampu HEALING (mampu bertahan hidup)

Kemampuan tumbuhan untuk bertahan hidup jauh lebih besar/tinggi daripada manusia ataupun hewan.

Kemampuan “therapeutic” pada tanaman ditentukan oleh sinergi struktur sel kimia alami yang ada pada tumbuhan tersebut, dan mampu bereaksi secara spesifik, sesuai dengan target atau ancaman yang menyerangnya.

KUALITAS ESSENTIAL OIL TERGANTUNG PADA

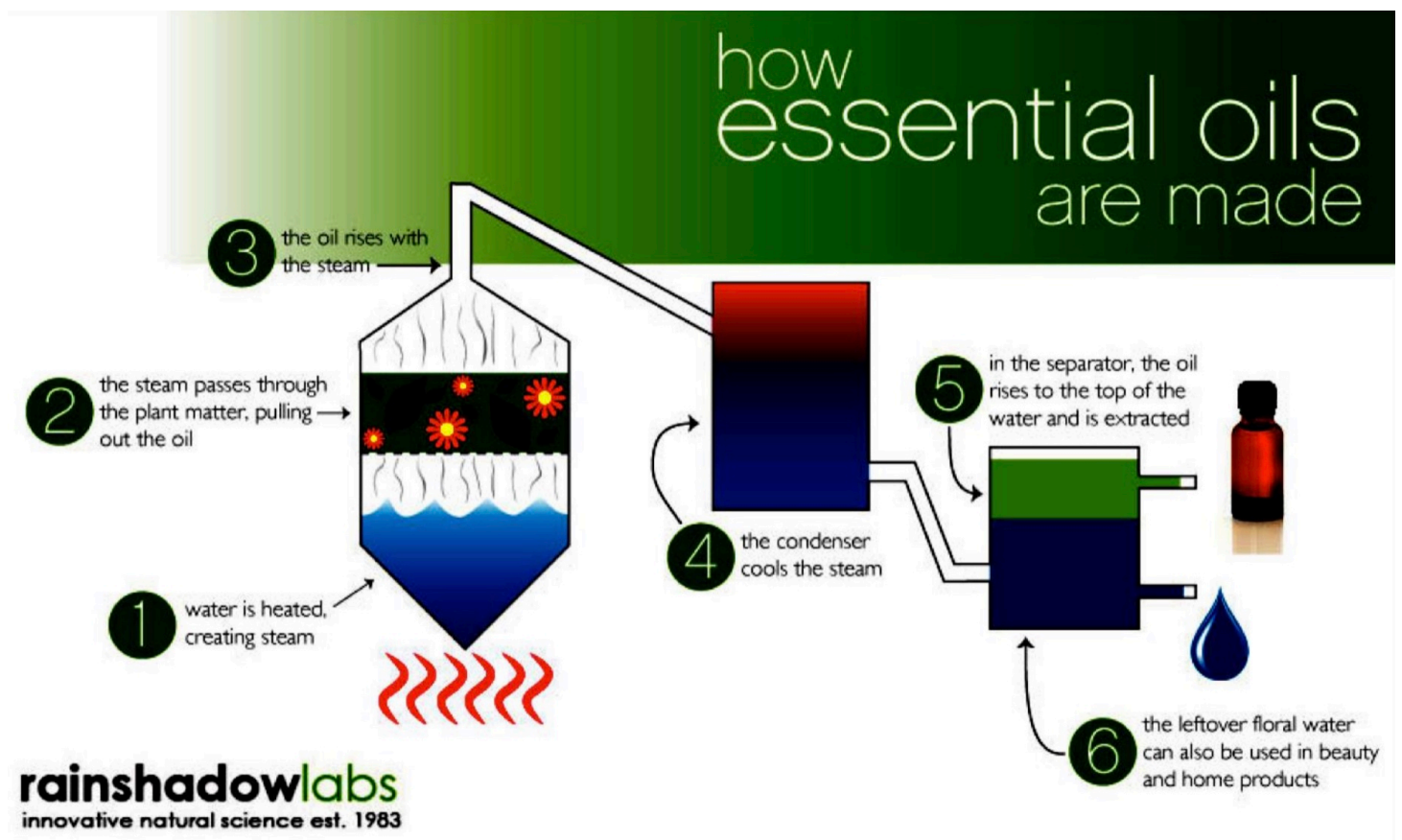
- Sebenarnya belum ada standarisasi spesifik dan ditel untuk produk Essential Oil, baik lokal atau internasional. Namun selama proses pembuatan/distilasi/extraction sesuai dengan prosedur, apapun campurannya, bisa disebut dengan Essential Oil. Ini pun berpengaruh bila ada produk EO yang menyebut PURE tapi sebenarnya isi EO Murninya hanya 5% dan sisanya

campuran apakah itu minyak nabati lain atau alkohol. Maka dari itu, penting sekali untuk mengetahui kandungan EO pada produk yang kita beli.

- Apakah produk yang dibeli ada ijin FDA / Food & Drugs Administration (USA) untuk Suplemen NON-OBAT (GRAS - Generally Recognize as Safe)

TIPE KUALITAS ESSENTIAL OIL YANG PERLU DIKETAHUI

1. FLORAL WATER / HYDROSOL - Kualitas rendah, mengambil efek aromanya saja, biasa dicampur untuk produk kecantikan seperti sabun, shampoo, lotion, dsb
2. PERFUME GRADE - Kualitas sedang, mengambil efek aroma natural, biasa dijadikan campuran pada minyak pijat, bisa aplikasi langsung pada kulit, mengandung bahan sintetis (tidak bisa ditelan), tanpa efek terapi
3. FOOD GRADE - Kualitas tinggi, mengambil efek aroma natural, bisa dijadikan campuran makanan/esens, masih mengandung bahan campuran sintetis, tanpa efek terapi
4. THERAPEUTIC GRADE >> YLEO - Kualitas sangat tinggi, mengambil efek kesehatan dari tanaman, aplikasi langsung pada kulit & internal, tanpa campuran sintetis, memiliki efek terapi



CARA MENGETAHUI KUALITAS EO

- ORGANIK - memiliki kualitas yang lebih baik karena penanganan yang sangat hati-hati; tinggi kandungan vitamin, mineral, antioksidan & properti lain yang menyehatkan
- KONSENTRAT - 1 tetes EO (tergantung tanaman) umumnya mengandung 70-100 kali lipat lebih tinggi pada struktur dan properti tanaman itu sendiri
- EFEK TERAPI - Organik & Konsentrat belum tentu memiliki kualitas yang sama. Pure Therapeutic Grade EO memiliki molekul yang sangat kecil (500 atomic mass unit)->> 1 tetes EO memiliki ± 40 trilyun molekul->> Tubuh manusia memiliki ± 100 trilyun selMaka hanya dengan memakai 1-3 tetes EO saja, sudah mengandung molekul yang cukup untuk setiap sel dalam tubuh manusia (bekerja dengan cepat)

KONSENTRAT DALAM EO

- 15 mL Lemon EO = 75 buah lemon
- 15 mL Peppermint EO = 0,5 kg daun peppermint
- 1 tetes Rose EO = 60 bunga mawar (kelopaknya saja) >> mahal karena kualitas tinggi dan produksi besar

FAKTOR YANG DAPAT DIPENGERUHI EO

- Imunitas & Antibodi
- Proses Penyembuhan
- Emosi
- Energi > Energi mempunyai Frekwensi spesifik untuk setiap jenis tumbuhan tersebut. Young Living sangat menjaga kualitas energi dalam setiap botol EO tetap terjaga seperti masih pada tumbuhan tersebut
- Hormon (growth hormone, reproduksi, gula darah, kekuatan tulang & otot, metabolisme, kondisi stress & bahagia, dll)
- Kinerja organ tubuh
- Sistem Endokrin (kelenjar tubuh yang membawa tiap hormon untuk saling berkomunikasi dan bekerja secara stabil) > balance
- Proses detoksifikasi > mengontrol pH dalam tubuh manusia, misal dengan mengkonsumsi 2-3 tetes Lemon EO setiap pagi sebelum melakukan aktifitas keseharian

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EO

- Konsumsi gula yang berlebihan (terutama pemanis buatan)
- Kondisi pH tubuh yang terlalu asam
- Pikiran negatif/pesimis (Psycho Neuroimmunology)
- Konsumsi kafein berlebihan : menstimulasi hormon kortisol, bersifat asam, otomatis menurunkan sistem imunitas
- Penggunaan yang konsisten (ada baiknya untuk merotasi penggunaan EO)
- Penggunaan dosis yang sesuai
- Cara penggunaan yang sesuai dengan kebutuhan

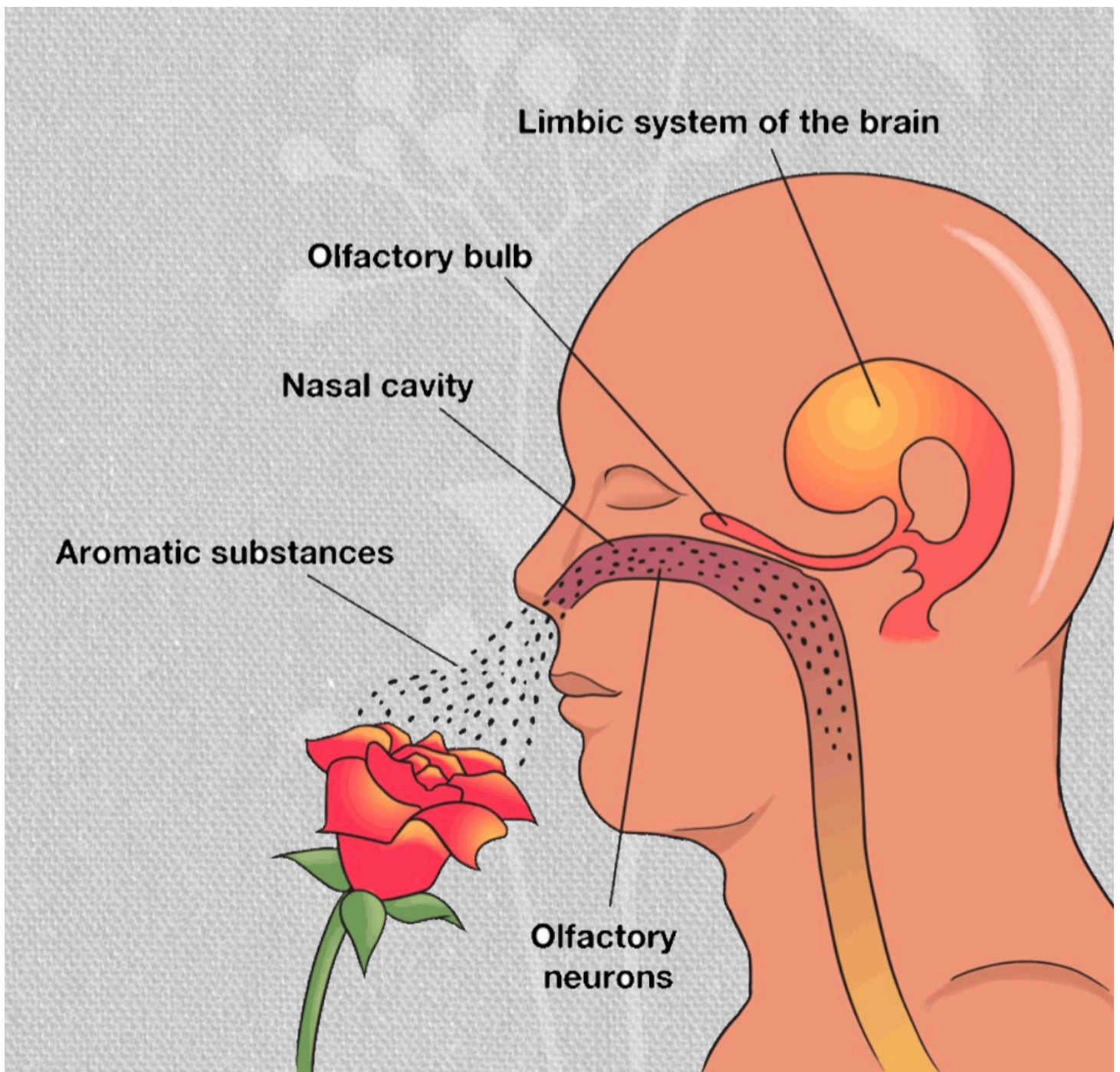
Anjuran dalam melaier pemakaian EO:

- Memakai Valor sebelum menggunakan EO lain untuk meningkatkan efek kinerja oil setelahnya
- Melaier Copaiba setelah EO terakhir untuk meningkatkan kinerja oil sebelumnya
- Melaier Peppermint di akhir penggunaan untuk meningkatkan kinerja oil secara keseluruhan

CARA PEMAKAIAN

1. HIRUP

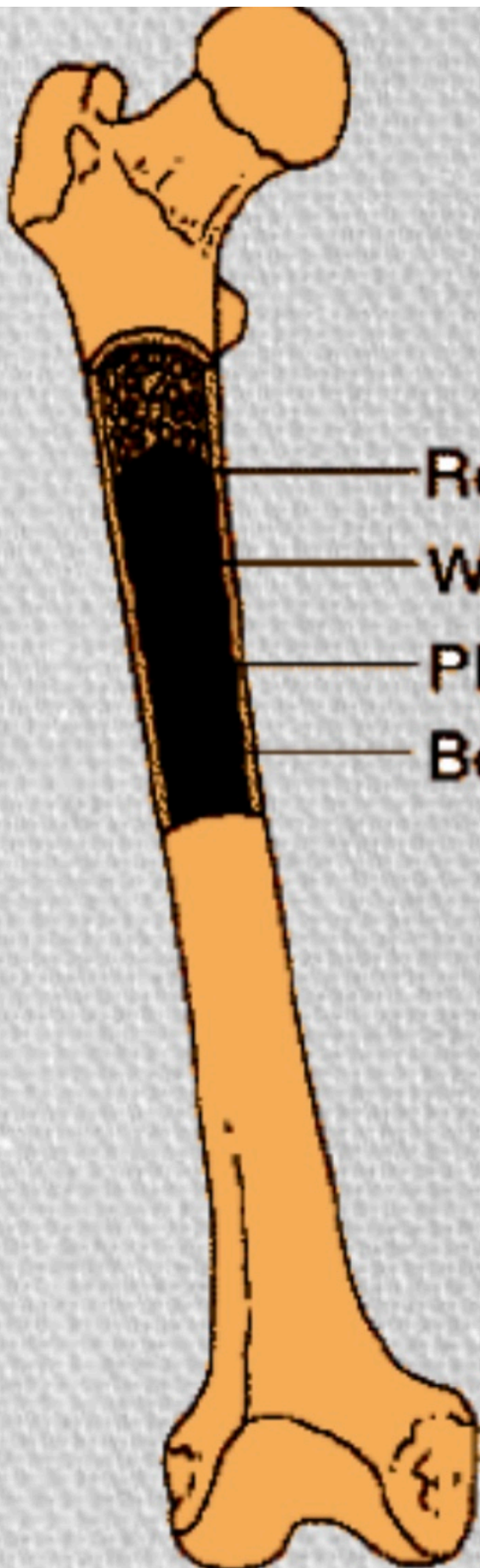
- Melalui telapak tangan
- Tetes di baju/bantal/boneka
- Di"uap"kan di area mata
- Tetes di air hangat
- Tetes di media yang menyerap
- Menggunakan Ion Diffuser



2. OLES

- Pada titik Vitaflex di telapak kaki
- Daun telinga
- Telapak tangan
- Area Kelenjar: tiroid, adrenal, thymus, dll (untuk masalah hormonal)
- Area nadi/pembuluh darah besar (lengan bagian dalam + sisi leher)
- Dahi & ubun-ubun
- Titik akupresur sesuai fungsinya
- Lokasi yang bermasalah (gatal, luka, lecet, ntyeri otot, dsb)
- Gunakan untuk pijat
- Tetesan di tulang belakang & Raindrop Technique™





Red blood cells

White blood cells

Platelets

Bone marrow

TETESAN DI TULANG BELAKANG & RAINDROP TECHNIQUE™

Tulang belakang berisi “bone marrow” → diserang oleh patogen

- B-Cell : memori untuk imunitas

- T-Cell : memproduksi antibodi saat terjadi serangan → T-Cell “memanggil” sel imunitas lain.

T-Cell matang pada kelenjar thymus

- NK Cell (Killer Cell) : membunuh kuman/virus/bakteri yang menyerang

VITA FLEX POINTS





RAINBOW TECHNIQUE™

- Menggunakan 9 jenis EO yang telah dipilih oleh Gary Young
- Meningkatkan imunitas & membantu proses penyembuhan penyakit
- Melenturkan otot
- Menurunkan stress
- Meningkatkan oksigen
- Memperlancar peredaran darah
- Mengatasi masalah sendi (terutama pada tulang belakang)
- Detoksifikasi tubuh
- Meningkatkan kualitas tidur
- Meningkatkan stamina & energi

3. INTERNAL

- Sublingual (di bawah lidah) —> tidak indera perasa & penyerapan yang lebih baik karena tempat berkumpulnya syaraf
- Campur pada minuman
- Campur pada masakan (tetes di akhir masak ketika temperatur masakan sudah turun)
- Masukkan ke dalam kapsul
- Campur dengan madu

Pemakaian internal bukan berarti selalu lebih baik. Beberapa masalah lebih cocok menggunakan metode hirup atau oles langsung pada kulit.

WHY YOUNG LIVING

- Sudah membuktikan pada diri sendiri & keluarga
- Memenuhi syarat EO berkualitas tinggi
- Sudah berdiri sejak 1993
- Memiliki perkebunannya sendiri
- Memiliki distillery sendiri

- Memiliki laboratorium sendiri
- Berusaha menjaga kelestarian frekwensi energi tanamannya di setiap botol EO
- Jaminan kualitas "Seed-to-Seal"

SEED-TO-SEAL™

- [Www.seedtoseal.com](http://www.seedtoseal.com)
- YL menjaga kualitas EO nya dan berani menjamin karena YL menangani secara spesifik dari pembibitan hingga bottling dan distribusi.

TIPS MENGGUNAKAN EO

- Selalu mencoba ke kulit tangan, terutama bila pertama kali mencoba EO tersebut untuk mengetahui reaksi kulit
- 0-5 tahun tidak disarankan konsumsi internal
- Dilution atau pengenceran dengan minyak nabati, tidak diatur oleh guideline tertentu, hanya suggestion
- Campur dengan minyak nabati untuk penggunaan anak umur 0-2 tahun
- Penggunaan pada telapak kaki umumnya aman tanpa campuran
- Aroma yang dirasakan Tiap orang dapat berbeda walau dari 1 EO yang sama
- Gunakan akal sehat dalam penggunaannya. Cukup dan tidak berlebihan
- Dalam keadaan emergency, gunakan EO yang dimiliki saat itu
- Layering & saling tumpuk. Bukan dicampur dan oles, kecuali sudah tahu resepnya
- Banyak belajar dan membaca. EO & Aromaterapi adalah pengetahuan umum, dan sudah banyak panduannya
- EO tidak ada masa kadaluarsanya, selama disimpan dengan baik, tidak terlalu sering terpapar suhu panas, tutupan rapat. Beberapa EO justru meningkat kualitasnya seiring dengan waktu seperti Frankincense, Myrrh

ADDITIONAL INFO

- YL memiliki 30an farm pribadi dan belasan farm kerjasama agar konsistensi terjaga
- Tanaman FIR (cemara) dipanen di musim dingin (winter) karena saat itu tingkat imunitasnya tinggi. Baik untuk masalah pernafasan dan alergi.
- Frankincense, Myrrh, Cedarwood diambil dari getahnya
- Oregano memiliki cirikhas dimana tanaman tersebut hanya dapat dipanen pada pukul 10-12 siang dimana senyawa Carvacolnya yang paling tinggi (antiviral)
- YL tidak menyamakan aroma melainkan konstituen dan benefitnya. Semua secara natural dan organik, bila ada perbedaan aroma itu bisa dipengaruhi pada kondisi penanaman (tanah) dan panen

TERIMA KASIH