



3 MĚSÍCE K LOW TOX DOMÁCNOSTI

průvodce



O MĚ A PROČ JSEM ZAČALA

Ahoj, jmenuji se Jana a chci se s vámi podělit o to, jak změna domácnosti byla zásadním krokem k lepší pokožce a zdravějšímu životu.

Ekzém mám odjakživa a genetické predispozice byly umocněné antibiotiky po porodu. V roce 2021 jsem prošla TSW – reakcí na vysazení kortikoidů. Tehdy jsem si uvědomila, že nestačí jen mazat ekzém – je potřeba změnit prostředí, ve kterém žijeme.

Začala jsem s low-tox domácností – nahrazovala chemické čisticí prostředky, kosmetiku a produkty přírodními alternativami. Ukázalo se, že i taková změna výrazně ovlivňuje stav pokožky, imunitu i celkovou pohodu.

V tomto e-booku vás provedu tříměsíčním plánem, který vám pomůže postupně proměnit domácnost, zredukovat toxiny a podpořit zdraví celé rodiny.

ZAČNĚME

VÍTEJ NA ZAČÁTKU SVÉ CESTY ZA ZDRAVÝM, LOW-TOX ŽIVOTNÍM STYLEM!



OBJEV MOŽNOSTI ESENICIÁLNÍCH OLEJŮ

Ted', když máš svoji startovací sadu, můžeš začít pomalu objevovat svět esenciálních olejů a snadno zaměňovat produkty v domácnosti za zdravější alternativy bez zatížení rodinného rozpočtu! Jak?

Během těchto tří měsíců (pokud jsi již součástí programu Loyalty Rewards), budeš také sbírat body za každou objednávku, které můžeš využít na nákupy zdarma, dostaneš spoustu dárků k objednávkám a každé 3 měsíce esenciální olej jako dárek za věrnost.

Tak pojďme začít, uvidíš, že to bude stát za to!

NAŠE DOMÁCNOST

Proměna našeho domova v oázu zdraví bylo to nejlepší rozhodnutí, které jsem mohla udělat. Pevně věřím, že domácnost je základem zdravého životního stylu a je důležité, aby byla bezpečná pro celou rodinu.

OVLIVNI TO CO MŮŽEŠ

Domov je místo, kde vyrůstají naše děti, rozvíjejí se a kde si také vytváříme zvyky, které dále aplikujeme v našem životě a učíme je naše děti. Denně jsme vystaveni spoustě toxické chemie a i když co se děje venku neovlivníme, je 100% na nás, jaké prostředí si vytvoříme doma! Používáním esenciálních olejů a transformací domácnosti na low-tox, zbavení se škodlivé chemie a zavedením nové rutiny si chráníme to nejdůležitější, co všichni máme - naše zdraví.





ZBAV SE A ZAMĚŇ

V tomto mini průvodci získáš řadu nápadů jak postupně transformovat domácnost v oázu zdraví. Tento proces nazýváme „zbav se a zaměň“ a věřím, že je to něco, co může od základů změnit tvůj život.

Nejprve chci, aby ses trochu zamyslela nad svým rozpočtem a nad tím, kolik běžně utrácíš každý měsíc v nesčetných návštěvách drogerií, supermarketů a lékární. Většina těchto nákladů lze přesunout na objednávky Loyalty Rewards a některé produkty si doma snadno namícháš, a tím za ně ušetříš. Budeš mít voňavou domácnost bez škodlivé chemie a tyto benefity postupně pocítíš i na zdraví celé rodiny.

Minimální Loyalty Rewards objednávka je 50 PV bodů, což je přibližně 1.500 Kč. Také zkus tento měsíc vynechat nákupy ve své oblíbené drogerii a nahradit to, co tam běžně kupuješ, za mnohem zdravější alternativy na bázi esenciálních olejů. Není to určitě o vytvoření si dalšího nákladu!

1. MĚSÍC

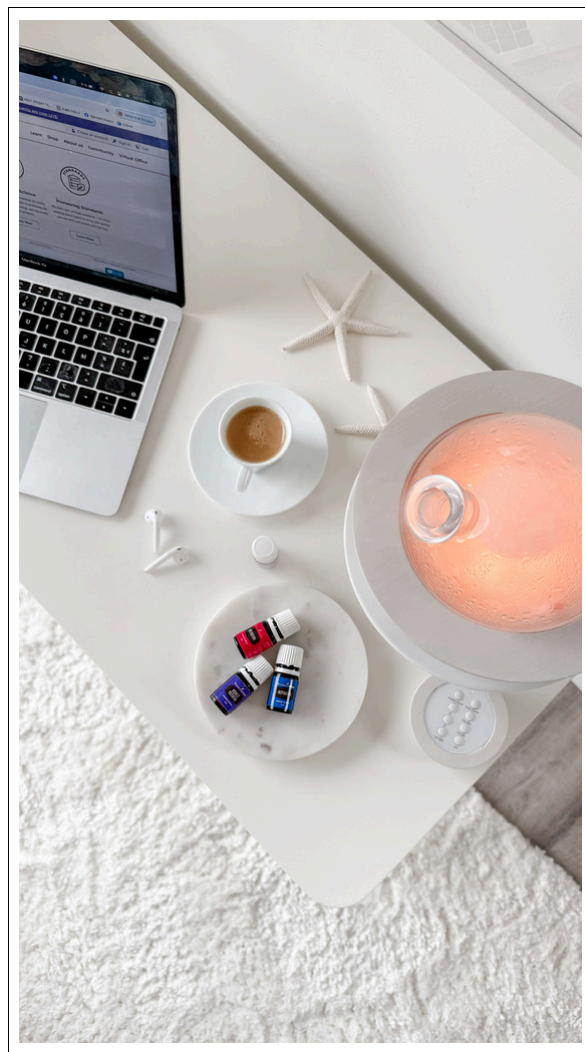
Vítej v prvním měsíci, kdy se tvůj domov začíná krok po kroku měnit. Tento měsíc uděláme velké změny a zásadně zjednodušíme úklidovou rutinu. Od teď už nebudeš používat žádnou toxickou chemii, nebudeš mít nespočet čističů ve skřínkách, nebudeš muset hodiny studovat etikety, nebudeš potřebovat rukavice na úklid, nebudeš vdechovat škodlivé toxiny z úklidových sprejů. Tento měsíc otočíme stránku.

1. KROK

Nejdříve zaměníme všechny úklidové prostředky za jeden univerzální čistič a začneme přípravou Tvé první Loyalty Rewards objednávky.

Přihlas se na svůj účet, klikni na “virtuální kancelář” a “odměny Loyalty Rewards”.

Uprav si objednávku a přidej si některé z produktů, které si přeješ zaměnit, a ulož objednávku. Mrkni na mé doporučení na dalších stránkách e-booku a pokud potřebuješ pomoc se sestavením objednávky, ráda ti poradím!



Hodnota všech těchto produktů přesahuje 50PV bodů, takže si vyber ty, které jsou na prvním místě tvého seznamu priorit, a zbytek nech na nadcházející měsíce.

1. MĚSÍC

THIEVES LAUNDRY SOAP (gel na praní)

Já jsem začínala pracím gelem, protože atopická kůže si prostě žádá jen to nejlepší. A všichni máme něco na sobě 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, takže pro mě to byla první volba, na kterou jsem se zaměřila.

Věděla jsi, že prací prostředky patří mezi domácí produkty s nejvíce toxickou chemií? Četné studie ukazují, že některé aktivní složky – například laurylsulfát sodný, formaldehyd, fosfáty, bělidla nebo optické rozjasňovače – mohou být karcinogenní, způsobovat hormonální nerovnováhu, astma nebo ekzémy. Oblečení napuštěné těmito látkami se přes naši kůži vstřebává do krevního oběhu a může se usazovat v těle.

Prací prostředek Thieves je 6x koncentrovanější než klasické prací gely a jedno balení vydrží až na 64 praní (také ho můžete ředit vodou). Uzávěr většinou naplním do poloviny a dávám ho přímo do bubnu. Na praní barevného prádla používám pouze Thieves gel, zatímco na bílé prádlo přidávám ještě lžičku jedlé sody, která působí jako přírodní bělidlo.

Jako alternativu změkčovačla používám bílý ocet s vodou a přidám esenciální oleje. Citron a Purification jsou na to ideální! V sušičce mám vlněné koule a místo aviváže na ně kapu Lemongrass a Geranium.



1. MĚSÍC

THIEVES HOUSEHOLD CLEANER (univerzální čistič)

Tato jedna láhev vyčistí celou domácnost od podlahy až po strop. Thieves čistič vydrží minimálně 4 měsíce, protože je vysoce koncentrovaný. Z jednoho balení uděláš 42 čistících sprejů (cca 16Kč/jeden)!

Nemusíš už kupovat žádné čistící spreje, protože tento univerzální čistič je dostatečně silný a účinný na to, aby nahradil všechny prostředky, které jsi dosud používala na úklid. Vše, co potřebuješ, je několik skleněných lahví s rozprašovačem, oblíbené esenciální oleje ze startovací sady a odpadkový pytel, do kterého okamžitě vyhodíš všechny toxické čističe, které máš doma.



THIEVES WASHING UP LIQUID (gel na nádobí)

Nejbezpečnější varianta mytí nádobí s rostlinnými deriváty a esenciálními oleji, bez zbytečné chemie a jako bonus mě po něm nesvědí ruce.

Ráda ho ředím vodou, aby déle vydržel, přidávám pár kapek esenciálního oleje Citrón, který působí jako přírodní odmašťovač a lžičku sody pro více pěny. Z jednoho balení uděláš dvě!

I. MĚSÍC

THIEVES TABLETY DO MYČKY

Kombinují sílu přírodních složek a esenciálních olejů pro účinné čištění nádobí. Odstraňují mastnotu a zbytky jídla, aniž by obsahovaly agresivní chemikálie, a zároveň zanechávají příjemnou, svěží vůni Thieves®. Tablety jsou vhodné pro každodenní použití a pomáhají udržovat myčku i nádobí čisté a hygienické.

THIEVES UNIVERZÁL UBROUSKY A KONCENTRÁT NA SKLA

Thieves® Multipurpose Wipes jsou praktické vlhčené ubrousky, které účinně čistí povrchy i ruce. Obsahují známou směs Thieves®, která kombinuje esenciální oleje hřebíčku, citronu, skořice, eukalyptu a rozmarýnu. Ubrousky jsou ideální pro rychlé čištění stolů, pracovních ploch, hraček nebo mobilních zařízení. Díky jejich praktickému balení je můžete mít vždy po ruce doma i na cestách.



Fresh Lemon Glass Cleaner Concentrate je přírodní čistící prostředek určený na skla, zrcadla a hladké povrchy. Díky koncentrovanému složení s osvěžující vůní citronu účinně odstraňuje šmouhy, mastnotu a nečistoty, aniž by zanechával chemický zápach. Koncentrát je ekonomický a ekologický – stačí jej rozmíchat s vodou podle potřeby. Nalijte 30 ml produktu do láhve, poté přidejte přibližně 443 ml vody.

2. MĚSÍC

Tento měsíc ti ukážu, jak se můžeš zbavit toxických produktů, které denně používáš na kůži - kosmetiky.

Věděla jsi, že průměrná žena aplikuje na kůži jen před snídaní až 80 různých zdraví škodlivých toxinů? Ty způsobují hormonální nerovnováhu, astma, autoimunní onemocnění, alergie i rakovinu. A pokud tě zajímá, odkud se tato chemie bere, odpovědi jsou produkty, které používáš při své ranní hygieně. A to můžeš snadno změnit!



THIEVES FOAMING HAND SOAP (pěnové mýdlo)

Mýdlo na ruce je něco, co používáme několikrát denně a co by rozhodně nemělo být plné toxinů, umělých vůní, barviv a podobně. Z Thieves pěnového mýdla uděláš tři (cca 700 ml) protože je koncentrované, velmi účinné, nádherně voní a díky směsi esenciálních olejů Thieves podporuje imunitu! Je dostatečně jemné i pro naše nejmenší a lze jej použít také jako mycí pěnu na obličej. Můžeš si ho koupit v balení po 1 nebo 3 a později už jen dokoupit náplň, která vydrží až 5 měsíců!

2. MĚSÍC

ŠAMPÓNY A SPRCHOVÉ GELY

Můj absolutní favorit jsou sprchové gely a šampony, které buď už obsahují specifické esenciální oleje (např. levanduli či rozmarýn pro podporu zdravých vlasů a jejich růstu), nebo jsou vytvořené jako báze, kterou si doladíš podle potřeby typu či stavu své pokožky či vlasů.

Například báze Young Living Bath & Shower Gel Base ti umožní přidat si pár kapek oblíbeného esenciálního oleje a vytvořit si vlastní sprchový gel na míru — přesně tak, jak tvoje tělo právě potřebuje.

Pokud máš vlasy, které se rychle mastí a vyžadují častější mytí, volila bych variantu se svěžími oleji jako je rozmarýn a citrus. Pro vlasy, které potřebují objem či podporu růstu, si vyber šampon s levandulí či rozmarýnem.



THIEVES PASTA NA ZUBY

Tato přírodní zubní pasta obsahuje esenciální oleje a je tak dobrá, že si budete chtít čistit zuby stokrát denně! Existují tři druhy: Aromabright, která je krémovější konzistence, Dentarome, která se více podobá pastám, na které jsme zvyklí a obsahuje mátový esenciální olej, a Whitening zase obsahuje pomerančový esenciální olej, který má bělící efekt (moje oblíbená). Některé moje další oblíbené produkty pro ústní hygienu je také ústní voda a dentální nit.

2. MĚSÍC

PÉČE O POKOŽKU

Péče o pokožku je klíčová, obzvlášť pokud je citlivá nebo atopická. Správná kosmetika dokáže pokožku zklidnit, podpořit její přirozenou regeneraci a chránit ji před podrážděním.

Na olejovém světě mě nejvíc baví jeho variabilita – můžu si namíchat péči přesně podle toho, co moje kůže zrovna potřebuje. Stačí zvolit vhodný základ a doplnit ho o esenciální oleje pro hydrataci, zklidnění nebo regeneraci. Ráda s tím pomáhám i ostatním a doporučuji kombinace na míru. A mým oblíbeným základem pro míchání jsou produkty pro atopiky od kosmetiky Protože Jsi.

Z hotových produktů je mým nejoblíbenějším Sandalwood Moisture Cream – krém se santalovým dřevem, který je ideální pro citlivou a atopickou pokožku. Skvěle hydratuje, zklidňuje a pomáhá obnovovat přirozenou bariéru kůže.

Pro péči o pleť, které chybí jas doporučuji Bloom, oleje pleť vyživují a rozjasňují, a Wolfberry Eye Cream s kyselinou hyaluronovou pro hydrataci očního okolí. Naopak krém Brightening eye cream redukuje vrásky, černé kruhy a otoky a Kolageno-peptidové sérum na vrásky a elasticitu.



2. MĚSÍC

DEODORANT

Většina klasických deodorantů je plná toxických a karcinogenních látek a mnohé z nich jsou opravdu velmi škodlivé. Když je denně aplikujeme na pokožku axilární oblasti (jamka podpaží), která je velmi citlivá a úzce spojená s četnými lymfatickými uzlinami & krevními cévami, plníte tělo škodlivou chemií, která se v něm usazuje.

Axilární oblast je hlavně citlivá u žen, protože je v těsném kontaktu s prsní tkání, což je další důvod, proč bychom si měli dávat pozor na to, jaké přípravky používáme. Doporučuji vyzkoušet zcela přírodní deodoranty a já miluji hlavně ty citrusové.

Pokud máš raději sprejové deodoranty tak doporučuji značku Salt of Earth a vzít základní bez parfemace a obohatit/ovonět si ho esenciálními oleji na míru.



MAKEUP A DEKORATIVNÍ KOSMETIKA

Změna klasické dekorativní kosmetiky na přírodní pro mě byla velký krok. Dřív jsem používala klasickou kosmetiku, která mi ale nikdy úplně neseděla. Rozhodla jsem se proto přejít na minerální make-up a bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí pro mou pleť.

Minerální kosmetika je čistá, bez silikonů, sulfátů, petrochemických látek a syntetických vůní. Na pokožce jen „sedí“, neucpává póry a nechává ji volně dýchat – což je pro atopiky naprosto zásadní.

Značka, se kterou mám skvělou zkušenost, je Annabelle Minerals, ještě můžu doporučit RMS, Bare Minerals a AA. Jde to i bez chemie – a kůže ti za to poděkuje.

3. MĚSÍC

Už jsme se dostali k třetímu měsíci na cestě k low-tox domácnosti! Právě jsi ve fázi, kdy jsi už zaměnila spoustu produktů za přírodní varianty a užíváš si nový, voňavý, zdravý domov. Tento měsíc se ponoříme trochu hlouběji do způsobů, jak se o sebe a své tělo můžeš postarat zcela přírodním způsobem, zvláště v době, kdy se objeví konkrétní potřeba.

DOPLŇKY STRAVY

Bereš vitamíny nebo podobné doplňky na posílení energie nebo imunity? Věděla jsi, že většina těchto produktů je plná syntetických látek a toxinů? Tělo nedokáže syntetiku vázat a proto se spolehni pouze na 100% přírodní varianty.

Young Living má celou řadu doplňků stravy na bázi esenciálních olejů, které jsou mnohem zdravější, účinnější a přírodnější možností, díky olejům absorpce se zvyšuje z 40 na 80%. Ve startovací sadě je také kapsička nápoje NingXia Red, extraktu z kustovnice čínské, která je

nabitá antioxidanty a vitamíny. NingXia navíc obsahuje šťávy z aronie, borůvek, švestek a granátových jablek a také esenciální oleje citron a pomeranč. Je to ideální nápoj pro zvýšení energie, posílení imunity i zahnání chuti na sladké.



3. MĚSÍC

DOPLŇKY STRAVY MOJE TIPY

Inner Defense je další doplněk stravy na imunitu, který obsahuje esenciální olej Thieves a extra panenský kokosový olej. Je perfektní pro vybudování silné obranyschopnosti, zejména v období nachlazení a chřipek.

Life 9, můj další oblíbený doplněk stravy, je špičkové probiotikum, které byste rozhodně měli zařadit do své denní rutiny na podporu zdravého trávení, metabolismu a imunity.

Multigreens je multivitamin pro celé tělo, můj salát v kapsli. Je to jedinečná kombinace všech nezbytných vitamínů a živin, které tělo potřebuje ke správné funkci a k celkovému zdraví.

Všechny tyto doplňky stravy průběžně střídám během roku a také ráda zkouším nové, teď jsem naprosto nadšená ze Sulfurzyme (jemný detox střev a podporuje přirozenou tvorbu kolagenu a tím pádem zdravější pokožku, vlasy, nehty) a z Bloom mořského kolagenu.



3. MĚSÍC

TVÁ DOMÁCÍ LÉKÁRNA

Když jsem zařadila esenciální oleje do naší denní rutiny, naučila jsem se, že je lze používat různými způsoby a postupem času se moje domácí lékárna úplně změnila.

Na nachlazení jsem dříve používala různé sirupy, nosní spreje, antibiotické masti a krémy (i ty s kortikoidy), aniž bych věděla, kolik škodlivých látek se mi dostává do těla. Cítím se teď mnohem lépe, když vím, že na většinu těchto drobných zdravotních problémů dokážu během vteřiny vymyslet přírodní řešení, které je stejně účinné a neškodí zdraví. V naší vzdělávací facebook skupině Tajemství Esencí je spousta receptů a tipů a také online webináře, kde si můžete poslechnout zkušenosti ostatních.

Roll-ony: Pokud se ti nechce do přípravy vlastních roll-onů, Young Living má celou řadu předem připravených roll-on směsí s esenciálními oleji, které jsou na každou potřebu, jak pro děti tak pro dospělé.



3. MĚSÍC



TVÁ DOMÁCÍ LÉKÁRNA - MOJE TIPY

Ráda používám Breathe again roll-on na kašel a nachlazení, Thieves roll-on na imunitu, Stress Away a Valor pro každodenní emocionální bilanci, Peace and Calming a Tranquil na spánek.

Progescence Phyto Plus je sérum, které by měla mít po ruce každá žena bez ohledu na věk. Obsahuje přírodní progesteron z divokého jamu a vitexový olej, které dohromady tvoří jedinečný koktejl pro podporu hormonální rovnováhy a celkového ženského komfortu.

Pro komplexní podporu ženského cyklu doporučuji kombinovat také s esenciálním olejem EndoFlex, který harmonizuje hormonální systém, podporuje správnou funkci štítné žlázy a dodává tělu energii.



MIMINKA A DĚTI

PRO DĚTI JEN TO NEJEMNĚJŠÍ A NEJLEPŠÍ.



Vzhledem k tomu, že jsi možná maminka, rozhodla jsem se přidat do tohoto návodu speciální sekci týkající se miminek a dětí, protože péče o mé dítě je pro mě zásadní. Mateřství mi úplně otevřelo oči a uvědomila jsem si, jak moc jsou děti vystaveny toxické chemii v tak citlivém období intenzivního růstu a vývoje. Když jsem začala podrobněji studovat složení produktů, které jsem používala pro své dítě, šokovalo mě, kolik škodlivých složek obsahují, a rozhodla jsem se je všechny vyměnit.

Jak na to?

DĚTSKÁ ŘADA SEEDLINGS

Seedlings neobsahuje žádnou škodlivou chemii a umožňuje tak pečovat o tvé miminko bezpečným a šetrným způsobem, již od prvního dne narození. Kosmetika je na bázi esenciálních olejů dávkovaných odborníky a to na míru i novorozenatům. Moje oblíbené a také ty, které bych Ti doporučila, jsou: **Seedlings Dětský mycí gel a šampon, Seedlings zvlhčené ubrousky, Seedlings krém** na opruzeniny, který používám na jakékoli kožní problémy a **Seedlings Baby Oil** na masáže a péči o pleť. Jako první esenciální olej, který bych začala používat **u miminka je směs Seedlings Calm a oleje ze startovací sady Levandule, Frankincense a Copaiba.**

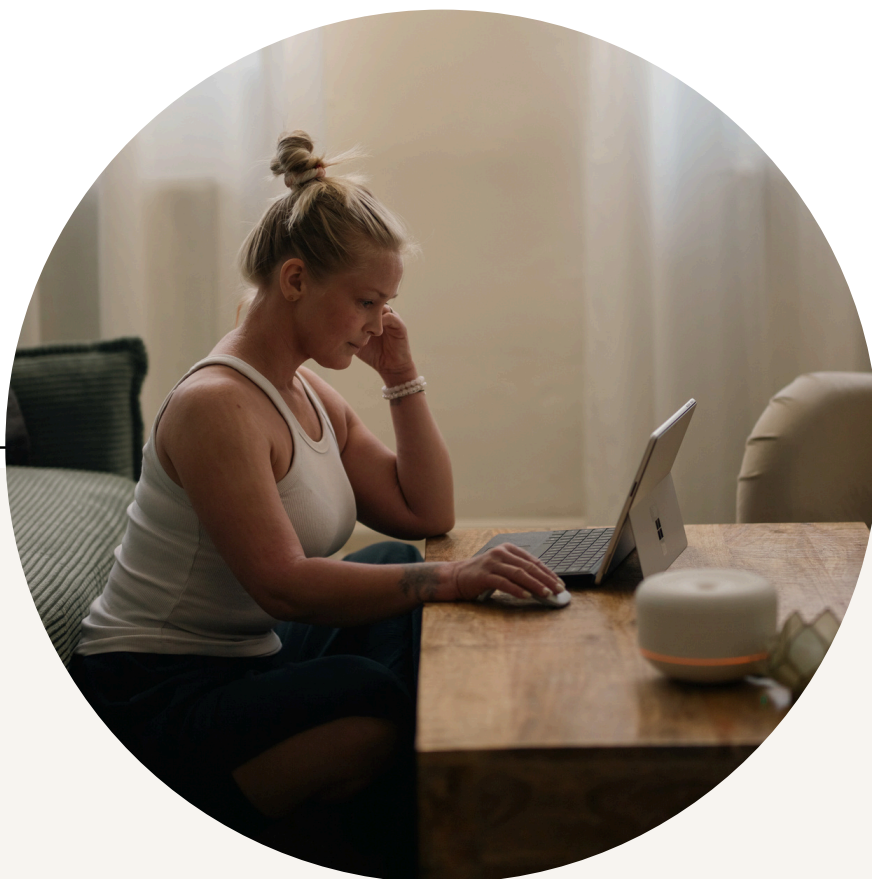


KIDSCENTS ŘADA DĚTSKÝCH ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

Kidscents oleje jsou směsi speciálně vyrobeny pro naše nejmenší dle jejich potřeb. U nás se velmi rychle staly nedílnou součástí naší dětské olejové poličky. Mezi naše oblíbené určitě patří: **Kidcare**, na jakékoliv bolístky, modřiny a kožní problémy, **TummyGize** na zažívací potíže a koliky, **Geneyus** na soustředění, **Refresh** na nachlazení a **Dreamease** na uklidnění a podporu spánku. Pokud u dětí také řešíš emoce, určitě zkus Kidpower na sílu a odvahu. Naše děti milují také přírodní zubní pastu z citrusů, **KidScents Toothpaste**. Z ideálních doplňků stravy pro děti bych jednoznačně doporučila hlavně **NingXiu Red**, 30ml, jako denní dávku vitamínů a antioxidantů, také kombinaci probiotik a prebiotik **MightyPro** a také trávicích enzymů **MightyZyme**.

Všechny tyto vitamíny ti umožňují zajistit, aby organismus dětí nebyl zatěžován škodlivou chemií a dostal vitamíny, které potřebuje, což je nesmírně důležité pro zdravý růst a vývoj.





DĚKUJI

Na závěr bych chtěla poděkovat za Tvou důvěru a doufám, že máš spoustu nápadů, jak začít žít zdravěji a jak na detox domácnosti!

Připravila jsem tohoto mini průvodce pro inspiraci, abych Ti ukázala, jak snadno lze učinit první krok a další už budou snadno následovat.

Nejtěžší je ale začátek, ale nejsi na to sama!
V případě jakýchkoliv dotazů či nejasností mě můžeš kdykoliv kontaktovat.

Instagram: **@atop.family**

Web: **www.atopfamily.cz**

Facebook: **Tajemství Esencí**

Jana

ATOP family