

Oil you need to know

***Every* Body *&* Mind**

Holistic Health Coach

FRANKINCENSE

- Kalmeert de huid en vermindert ontstaan van puistjes
 - Bevordert een vredig, ontspannen en tevreden gevoel van algemeen welbehagen
-
- voeg toe aan een steunolie* of breng 1 à 2 druppels aan op pulsatiepunten om tot rust te komen en te ontspannen,
 - voeg een druppel toe aan gezichtsverzorging,
 - voeg een druppel toe aan de olie(combinatie) in de verstuiver om de werking te versterken.

LAVENDER

- Verzacht incidentele irritaties van de huid
 - Heeft een ontspannende werking en kan een goede nachtrust helpen bevorderen.
 - Werkt als natuurlijke anti-histamine bij hooikoorts en eczeemklachten
-
- bij hooikoorts: een druppel in de handpalm, met de duim indrukken en tegen gehemelte aandrukken (icm met Lemon en Peppermint in de verstuiver),
 - bij eczeemklachten: plaatselijk toepassen verdund met steunolie 1 à 2 druppels (in combinatie met Melaleuca).
-
- breng een druppel aan op plaatselijke huidirritaties.
 - breng een druppel op de slapen aan voor de nachtrust.
 - verdund met steunolie als handverzorging of parfum.
 - voeg 2 á 3 druppels toe aan badwater of badzout.

LEMON

- Opwekkende en stimulerende eigenschappen die de stemming helpen verbeteren
 - Smaakmaker van etenswaren*
 - Toevoeging aan schoonmaakmiddelen
- voeg 1 of 2 druppels toe aan een kan water als alternatief voor suikerhoudende dranken of een druppel om saladedressing op te frissen.
- in de verstuiver ter bevordering van de mentale helderheid en focus (in combinatie met Peppermint).
- als vuil- of vetafweek, zowel met handzeep als in schoonmaakmiddel.

MELALEUCA

- Versterkende, verjongende uitwerking op haar, huid en nagels.
 - Reinigende eigenschappen
 - Zorgt voor een gezonde huidskleur
- breng na het sporten met steunolie aan op pijnlijke spieren.
- voeg enkele druppels toe aan spuitfles water als schoonmaakmiddel.
- breng bij huidirritaties 1 of 2 druppels aan op de getroffen plek.
- gebruik verdund in plaats van uitdrogende crèmes bij acné en om eczeem te verzachten (in combinatie met Lavender).
- bij luizen op het hoofd: twee druppels op de hoofdhuid en achter de oren aanbrengen en goed doorkammen. Vervolgens goed uitspoelen.

PEPPERMINT

- Versterkt en verlevendigt de zintuigen
 - Verzacht een van streek zijnde maag
 - Bevordert de mondhygiëne
-
- verdund met steunolie in de nek en op de slapen en op de schouders als massage bij spanning of hoofdpijn.
 - 1 druppel toevoegen aan koudwatercompres of voetenbad ter verkoeling.
 - 1 druppel in kan water of thee (ev. met Lemon).
 - 1 druppel verdund op de polsen bij vermoeidheid of weinig energie.
 - geeft een extra frisheid als toevoeging aan oliën in de verstuiver.

WILD ORANGE

- Stimulerende werking op lichaam en geest (creativiteit)
 - Verfrist de huid
 - Antioxiderende werking
 - Toevoeging aan etenswaren*
-
- voeg paar druppels toe aan water als smaakmaker.
 - breng voor het slapen gaan verdund aan op handen en inhaleer drie keer goed.
 - in de verstuiver met Peppermint en Frankincense voor een energie boost.

BALANCE

- Kan gevoelens van angst of spanning verlichten
 - Zorgt voor een gevoel van rust en evenwicht
 - Bevordert gevoel van ontspanning en harmonie
- breng een druppel aan in de nek en polsen om angstige, onrustige gevoelens te verlichten.
- enkele druppels in de verstuiver om een kalme, ontspannen omgeving te creëren.
- breng 1 druppel op de slapen aan ter bevordering van de nachtrust.
- combineer met epsomzout voor een aangenaam bad of voeg toe aan een douchescrub/zout.

ZENGEST

- Bevordert een gezonde spijsvertering
 - Verzacht tijdelijke ongemakken
 - Kalmerende werking op buikkrampen en pijn in de buikstreek
- voeg een druppel toe aan water om het spijsverteringsproces natuurlijk op peil te houden.
- verdund met steunolie om de buik te masseren bij krampjes of niet lekker zijn.

ON GUARD

- Helpt mede de natuurlijke weerstand van het immuunsysteem versterken
 - Heeft antioxiderende eigenschappen
 - Stimulerend en opwekkend
- neem 2 druppels inwendig (beadlets)* of in de verstuiver met Lemon voor een snelle oppepper van de gemoedstoestand.
 - voeg 2 druppels toe aan vochtige doek om keuken en badkamer hygiënisch schoon te krijgen.
 - verdund met steunolie op voetzolen bij gevoel van verminderde weerstand (herfst/winter).

AIR

- Verkoelend, verfrissend aroma
 - Hulpmiddel om ademhaling te vergemakkelijken en luchtwegen te openen
- enkele druppels verstuiven bij verkoudheid, snotterigheid.
 - verdund met steunolie 2 druppels op de borst smeren.
 - inademen via druppel op handpalm.

***Nog enkele tips en opmerkingen:**

Deze toepassingen gelden voor het gebruik van de oliën van doTERRA.

Het volgende wordt dringend **afgeraden**:

- Verwarmen/verhitten van oliën in een brander of tijdens bereiden van eten. Enkel een koudestoomverstuiver (diffuser) en gebruik in water (glas, *géén plastic fles of kan*) of afgekoelde/koude gerechten garandeert een veilige toepassing.
- Inname (intern gebruik) van oliën op eigen initiatief. Raadpleeg daarvoor een aromatherapeut of stel de vraag via info@everybodymind.nl
- Niet elke olie is geschikt om puur toe te passen en moet voor een veilig gebruik verdund worden toegepast. Voorbeelden van een steunolie zijn: kokosolie, amandelolie, jojoba olie, sesamolie. Wees bewust van mogelijke allergische reacties.

Nieuwsgierig naar andere oliën en hun mooie kwaliteiten?

Kijk op www.mydoterra.com/everybodyandmind voor inspiratie en het bestellen van oliën, diffusers en accessoires.

Start enjoying nature's gift for a happy and healthy lifestyle!

Love,

***Every*Body&Mind**

Holistic Health Coach