

Essentiële olie tips

VAN DE 10 MEEST GEBRUIKTE OLIËN

LOUSSANNA KOENEN





*Jaaa!
Je hebt jouw
eerste set oliën
in huis. Nu
begint het pas!*

Het is heel makkelijk om de oliën dicht te laten zitten, omdat je je misschien nog een beetje onzeker voelt. Daarom heb ik voor jou een overzicht met tips. Hoe je de oliën kan inzetten bij klachten, maar ook nieuwe rituelen die je dagelijks kan doen om jezelf nog fijner te voelen.

Nu je toch zit, pak je oliën er maar bij en draai het dopje van je Peppermint flesje open. Doe 1 druppel in je hand samen met 1 druppel Lemon en 1 druppel Lavender, en adem het aroma diep in. Breng het vervolgens achter in je nek aan en ervaar even hoe fijn dit is (Is het een zonnige dag? Sla dan de Lemon van deze combinatie over).

Zet voor morgen je flesje Lemon alvast in de keuken klaar en neem voor je ontbijt een glas (geen plastic beker) lauw warm water met een druppel Lemon. Dit is een heerlijke start van de dag. Het brengt je darmen lekker op gang en heeft een soortgelijke werking als pure citroen in je water.

Geniet van deze nieuwe wereld waarin je de kracht van de natuur dagelijks thuis nog meer inzet. Zie hieronder al mijn tips en trucs voor jou - per olie beschreven.

Verdunning- en bij kinderen:

3 maanden = 1 druppel met 20 druppels FCO
Vermijd oliën als: Oregano, Peppermint, On Guard, Zengest, Air, Deep Blue.

1 jaar = 1 druppel met 10 druppels FCO
Vermijd oliën als: Oregano en Deep Blue.

2 jaar = 1 druppel met 10 tot 5 druppels FCO
Afhankelijk van waar jouw kind het best op reageert. Start met 10 druppels FCO en bouw zo af tot je het gewenste resultaat behaalt.

3+ jaar = Blijf de verdunning van 1 druppel met 5 druppels FCO aanhouden en kijk waar je kind goed op reageert. (Zie hiervoor ook de verdunde Touch kinderlijn)

En het belangrijkste: kijk naar de reactie op de huid van jouw kind. Wordt de huid wat rood of gevoelig, breng dan op de plek zelf nog wat extra draagolie aan.

ALTIJD VERDUNNEN: Oregano. Verdun deze olie tussen 1 druppel essentiële olie met 3 tot 5 druppels FCO.

Peppermint:

Gebruik: topisch, aromatisch en intern

Lichamelijk:

- Heeft een verfrissende en energierijke geur
- Staat bekend om zijn verkoelend effect
- Heeft verzachtende eigenschappen
- Ondersteunt het gevoel van alertheid en focus

Emotioneel:

Voel je je zwaar? Overweldigd en verdoofd? Peppermint brengt helderheid in de geest.

Peppermint bevordert de ademhaling en opent je voor inzicht, begrip en helderheid. Ze helpt om volledig wakker te zijn en heeft een relativerend effect, zeker bij die diepe oude overtuigingen die ons weg kunnen houden van licht en waarheid. Ze nodigt uit naar simpelheid in het leven en kan verkoelend werken op een overactieve geest. Ze vraagt van je om even te stoppen, adem te halen en eerst begrip te zoeken voor je handelt of spreekt.

Gebruikerstips:

- Start je ochtend door 1 druppel Peppermint aan te brengen op je slapen en in je nek. Dit geeft een stuk energie en focus.
- Verkoeling voor het lichaam: 1 druppel onder de voeten om het half uur.
- 1 druppel innemen voor een frisse adem.
- Neem met een slok water 1- 2 druppels in om de darmen te helpen na een zware maaltijd.
- Doe 1 druppel Peppermint op je kruin of onder je tong voor extra focus tijdens het sporten.
- Breng een druppel aan op een washandje en leg deze in de douche op de grond om een heerlijk verfrissend aroma te hebben tijdens het douchen.
- Bij warme dagen kun je 5 druppels in een sprayflesje water doen en op sprayen voor verkoeling.
- Gebruik samen met Rosemary na een meditate.

*Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In je keuken of op je werkbureau voor extra
focus*

Recepten

Peppermint

Na een middag in de zon mix:

5 druppels Peppermint
10 druppels Frankincense
10 druppels Lavender

In een sprayflesje met 50 druppels gefractioneerde kokosolie om te gebruiken, nadat je een dag in de zon hebt lopen bakken.

Verfrissend in het water bij warme dagen:

0,5 liter glazen fles
1 druppel Peppermint
2 druppels Lemon

Doe dit samen in een karaf en zet koud in de koelkast weg. Geniet er van wanneer je wat verfrissends wil drinken.

Verzachtende spanningsmix:

1 druppel Peppermint
1 druppel Frankincense
1 druppel Lavender

Breng plaatselijk aan op bijvoorbeeld je slapen of bij je onderrug. Net waar jouw behoefte ligt.

Werk diffusermix:

1 druppel Peppermint
1 druppel Frankincense
(optioneel 1 druppel Rosemary aan toevoegen)

Lieve buik roller:

4 druppels Peppermint
4 druppels Copaiba
4 druppels Rose (als je die niet hebt, probeer Lavender)

Voeg toe aan een 10 ml roller. Aanvullen met FCO en smeer hem op wanneer je buik wat extra liefde nodig heeft.

Lavender:

Gebruik: topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Heeft kalmerende eigenschappen
- Verzacht bij tijdelijke seizoensveranderingen
- Heeft een rustgevend effect bij tijdelijke huidirritaties
- Helpt de huid te verzachten

Emotioneel:

Lavender is niet alleen een olie die ons lichaam helpt tot rust te komen, maar ze helpt ook onze geest tot rust te komen en naar binnen te keren en stilte te vinden.

Ze verzacht pijn, verzacht bij emotionele rollercoasters, rouw en angsten.

Ze ondersteunt ons in helderheid te vinden in onze relaties, onze houding en liefde. Geeft kracht om vanuit authenticiteit en eerlijkheid te communiceren.

Ze verhoogt onze vibratie en is een olie die prachtig is, wanneer we onze eerste stappen zetten naar meer spiritualiteit in ons leven.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:

Op je nachtkastje, bij de kids op hun nachtkastje, of in je handtas

Gebruikerstips:

- 3 druppels in de diffuser voor het slapen gaan of 1 druppel onder de voeten (optioneel: in combinatie met Cedarwood) voor een heerlijk ontspannen gevoel.
- Gebruik na een hele koude of hele warme dag samen met Frankincense in je dagcrème.
- Voor je je haren kamt, als ze droog zijn, 1 druppel in je haar aanbrengen voor een zachte en soepele haren-kam-ervaring.
- Gebruik wanneer je een gespannen gevoel wilt verzachten. Breng aan of adem het aroma diep in.
- Breng aan op de stukjes huid die extra liefde nodig hebben.
- 's-Avonds de voetjes van je kinderen inmasseren (mijn meest favoriete mama-kinder-momentje).
- Voeg 2 druppels toe aan je badwater voor een extra ontspannen ervaring.
- Breng 1 druppel op je schouders aan na een gespannen werkdag.
- Doe 1 tot 2 druppels op de drogerballen en doe in de droger om je was een fijne geur te geven.
- Lavender wordt ook de olie van communicatie genoemd. Bij moeite om jezelf te uiten. Breng 1 druppel aan op je keel. (Zie emotionele werking van de oliën.)

Recepten

Lavender

Haar olie mix:

Lavender
Ylang Ylang
Rosemary
En Peppermint

In een basis van arganolie en masseer de toppen van je haar en vervolgens je hoofdhuid mee in.

Alleen de basisoliën in huis?
Probeer Lavender en Peppermint.

Intuïtieve flow diffuser mix:

Lavender
Cypress
Ylang Ylang
Gebruik hem in de diffuser om een veilige plek te creëren voor open en eerlijke communicatie.

Seizoensveranderingen mix:

1 druppel Peppermint
2 druppels Lemon
2 druppels Lavender
Voeg toe aan een roller en smeer 3 maal daags in de nek.

Nagelmix:

Neem een leeg nagellak flesje en doe hier in:
10 druppels Lavender
10 druppels Tea Tree (Melaleuca)
20 druppels FCO

Breng 2 keer per dag aan op je nagels en nagelriemen voor een stralend effect op je nagels.

On Guard

Gebruik: Topisch (eventueel verdunnen bij een gevoelige huid), aromatisch en intern

Lichamelijk:

- Ondersteunt het gezonde immuunsysteem
- Staat bekend om zijn reinigende eigenschappen
- Heeft een warm en energierijk aroma
- Krachtige blend tijdens de seizoensveranderingen naar de herfst en winter

Emotioneel:

De olie van bescherming, zoals hij lichamelijk ons gezonde immuunsysteem ondersteunt, ondersteunt hij emotioneel als een schild. Hij geeft kracht om 'nee' te durven zeggen en te durven staan voor jouw integriteit. Hierin helpt hij je ongezonde relaties te herkennen en hierin voor jezelf op te komen.

Gebruikerstips:

- 2 keer daags onder de voeten smeren om de gezonde weerstand te ondersteunen in zware tijden.
- Gebruik in de diffuser net nadat iedereen thuis is gekomen om de lucht schoon te houden.
- Verdund bij de kinderen langs de ruggenwervel aanbrengen als er extra seizoensbedreigingen zijn.
- Tijdens een vliegreis in een fles water (let op: geen plastic fles) 2 druppels om jezelf te ondersteunen in de klimaatveranderingen en reisomstandigheden.
- Na het tandenpoetsen even gorgelen met een slok water en 1 druppel On Guard en 1 druppel Tea Tree om de gezonde mondhygiëne te ondersteunen.
- Diffuse in huis om een fijne omgeving in huis te creëren.
- Gebruik in het reinigen van oppervlaktes.

*Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de keuken, verdund in een roller op
het nachtkastje van de kinderen of bij
de diffuser.*

Recepten

On Guard

Winterdrankje:

1 druppel On Guard

1 druppel Lemon

1 lepeltje honing

Voeg toe aan warm water en drink rustig op.

Welkom thuis diffuser mix:

4 druppels On Guard

2 druppels Douglas Fir

2 druppels Wild Orange

1 druppel Clove

Lemon

Gebruik: Topisch, aromatisch en intern

* Let op: deze olie is fototoxisch. Dat betekent dat wanneer je hem op de huid smeert en de zon in gaat, hij kan reageren op je huid (wacht 24 uur voordat je de zon in gaat)

Lichamelijk:

- Koud geperst uit citroenschillen om het karakter en de nuttige, krachtige eigenschappen van de citroenschil te behouden
- Staat bekend om zijn reinigende eigenschappen
- Heeft een verfrissende en positieve stemmingsbevorderende geur

Emotioneel:

Als de zon vergeleken kon worden met fruit dan zou het zeker Lemon zijn.

Wanneer je meer licht in je leven wilt, kies dan de Lemon om te gebruiken door de dag heen. Lemon geeft energie aan de geest en connect ons met onze innerlijke zon. Ze schijnt licht op oude patronen die ons niet meer dienen en ons tegenhouden naar de volgende stap.

Werk met Lemon om hier bewustzijn in te creëren.

Ze helpt ons wanneer we in een creatieve flow willen komen en nodigt ons uit om volledig in ons licht te gaan staan en onze talenten te laten schijnen.

Gebruikerstips:

- Elke ochtend 1 druppel in een lauw warm glas om het lichaam lekker op gang te brengen.
- 1 druppel Peppermint en 2 druppels Lemon in het water (optioneel 2 druppels grapefruit) om je te helpen, wanneer je zin hebt in wat lekkers.
- Lemon met Lavender en Peppermint in de diffuser tijdens het voorjaar (en omdat het onwijs lekker ruikt).

Gebruikerstips:

- Breng 1 druppel Lemon aan op hardnekkige vlekken in de kleren voor je ze in de was doet.
- Voeg 1 druppel Lemon aan je water toe met ramen wassen.
- Doe 1 druppel op een watje en doe dit watje tussen de ventilator van je auto als natuurlijke diffuser.
- Zet de Lemon in om je handen schoon te maken na het verven (gebruik warm water voor het afwassen van de verf).
- Breng aan op hardnekkige vlekken op het keukenblad en neem na 20 seconden nog eens af.
- Doe 3 druppels op een oud washandje en doe deze in de droogtrommel, zodat de was een extra lekkere geur krijgt of gebruik een geurbal.
- Om je groente en fruit te reinigen, kun je 1 druppel Lemon in een bak water doen waar je de groenten en fruit in wast.
- Wanneer er een negatieve sfeer in huis hangt, kun je Lemon diffuseren voor een verlichtend effect op de gemoedstoestand
- Voeg toe aan je smoothie recepten voor een frisse smaak

Waar bewaren voor optimaal gebruik:

In de keuken of bij de diffuser.

Recepten

Lemon

Gezonde Gingerale

Neem een glazen fles en doe hier 1 liter spa rood in.
Voeg hier 3 druppels Lemon aan toe, 3 druppels Ginger en een lepeltje honing.
Mix met een pollepel het water net zolang tot de honing goed is opgenomen.
Zet in de koelkast en serveer koud.

Basic sla dressing:

2 druppels Lemon
Peper en zout naar smaak
1 eetlepel olijf olie

Mix in een schaaltje en giet over de sla als sla dressing

Difusermix - Heldere geest:

3 druppels Lemon
1 druppel Basil
1 druppel Peppermint
1 druppels Rosemary

Diffusermix - kracht en een nieuwe visie in veranderende tijden:

2 druppels Cardamon
2 druppels Black Spruce
3 druppels Lemon

Winterthee:

Neem een glas warm water. Voeg hier 1 druppel Lemon aan toe en een lepeltje honing.

Tea Tree (*Melaleuca*)

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Staat bekend om zijn reinigende eigenschappen
- Heeft een verzachtend en ondersteunend effect bij onzuiverheden op de huid.
- Is een fijne olie voor het haar, de huid en de nagels.
- Geeft de lucht een zuiverende en verfrissende geur

Emotioneel:

Tea Tree is een reinigende en zuiverende olie. Niet alleen fysiek, maar ook zeker emotioneel. Dit is een olie die ons energetisch helpt los te komen van zelfverraad. Ze helpt ons de parasieten van onze energie te zien. Misschien is dit een persoon in je omgeving. Wanneer je bij die persoon bent geweest, je je helemaal leeg voelt. Misschien is dit een oude overtuiging dat je geen liefde mag ontvangen? Of misschien ben je wel constant teveel aan het geven en overcompenseren. Tea Tree creëert een heldere ruimte om te zien wat er gebeurt en nodigt je uit hiernaar te handelen.

*Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de keuken of op je wastafel.*

Gebruikerstips:

- Zet de Tea Tree in voordat de kinderen naar school gaan voor schoon haar zonder ongemakken.
- Na het tandenpoetsen even gorgelen met een slok water en 1 druppel On Guard en 1 druppel Tea Tree om gezond tandvlees te supporten.
- Plaatselijk aanbrengen op tijdelijke ongemakken in de mond (naast veel fruit eten).
- Plaatselijk aanbrengen op tijdelijke oneffenheden van de huid.
- In combinatie met Deep Blue en Frankincense aanbrengen op je lichaam bij tijdelijke ongemakken.
- Bij tijdelijke ongemakken 3 maal daags op de buik aanbrengen. Goed te combineren met ZenGest.
- Combineer bij tijdelijke huidbeschadigingen met Frankincense en Lavender.
- Breng aan bij de hond voor een frisse vacht.
- Breng 2 maal daags aan op nagel ongemakken om de gezonde nagel ondersteunen (hier gaat een poosje overheen).
- Maak een spray in een klein flesje met water voor in je sportschoenen.
- Gebruik rondom het oor (niet in het oor) bij kinderen wanneer ze een drukkend en gespannen gevoel ervaren aan hun oor.

Recepten

—Tea Tree(Melaleuca)

Vieze ondergronden schoonmaken:

10 druppels Tea Tree
10 druppels Lemon
2 kopjes witte azijn

Combineer de ingrediënten in een glazen sprayfles en spray op de ondergrond. Laat een half uur zitten, voordat je de ondergrond schoon gaat boenen.

Douche schoonmaak recept:

20 druppels Tea Tree
15 druppels Geranium
20 druppels Lemon
2 kopjes witte azijn

Voeg toe aan een 0,5 liter waterfles. Vul verder aan met water. Spray de wanden en vloeren er mee in tijdens het schoon maken.

Boo-Boo spray voor kids

250 ml sprayfles met water
10 druppels Tea Tree
10 druppels Lavender
10 druppels Frankincense

Schudden voor gebruik en op tijdelijk irritaties sprayen.

Oregano

Gebruik: Topisch, aromatisch en intern

Let op: altijd voor gebruik op de huid verdunnen

Lichamelijk:

- Staat bekend om zijn reinigende eigenschappen
- Ondersteunt het gezonde immuunsysteem
- Oregano heeft zuiverende eigenschappen, die kunnen helpen bij het verminderen van de verschijning van onzuiverheden

Emotioneel:

Overtuigingen begeleiden ons door het leven en geven ons kaders om ons aan vast te houden. Maar soms kunnen overtuigingen veranderen in koppigheid en sluiten we ons voor de visie van anderen. Oregano nodigt ons uit om de vraag te stellen 'wat als ik het fout heb?' Zo helpt hij ons weer te openen voor anderen. En creëert hij een veilige plek om zonder oordeel naar iemand anders zijn perspectief te kijken. Hij helpt ons in het loskomen van oude overtuigingen die ons in het verleden gediend hebben. Maar die nu onze groei in de weg staan, zodat er nieuwe overtuigingen kunnen groeien die ons dienen in deze fase.

Gebruikerstips:

- Bij tijdelijke verdikte en eeltige plekken of bobbeltjes 2 keer per dag met Oregano aanstippen.
- Het gezonde immuunsysteem ondersteunen: 1 druppel Oregano, 1 druppel Tea Tree, 3 druppels Lemon, 2 druppels On Guard en 2 druppels Frankincense in een capsule en 3 maal daags innemen. Bij kinderen doe je deze in een roller en vul je hem aan tot een comfortabele mix voor jouw kind. En smeer je met deze roller olie drie keer daags op de ruggenwervel. Gebruik deze mix maar +/- 10 dagen.
- Extra ondersteuning geven: mix 2 druppels Oregano, 2 druppels Tea Tree en 4 druppels Lemon 3 maal daags in een capsule. Voor 10 dagen innemen. Sluit daarna af met 5 dagen Probiotica..
- 1 druppel Oregano in de pastasaus. De druppel wil je pas toevoegen, nadat de saus van het vuur af is.
- Gebruik om nagels te zuiveren wanneer nodig, door een kleine hoeveelheid vloeistof op het nagelbed te rollen en zachtjes in te masseren.
- Breng in de wisseling van het seizoen naar de wintermaanden iedere avond onder de voeten aan.

*Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de keuken of op je wastafel.*

Recepten

Oregano

Diffusermix - Ons volle potentieel:

1 druppel Oregano
3 druppels Hawaiian Sandalwood
3 druppels Wild Orange

Tijdelijke milde ongemakken

1 druppel Oregano
1 druppel Frankincense
4 druppels FCO

Doe ze in een capsule voor een tijdelijke verzachting.

Wintermix:

Maak deze roller voor jezelf of je kinderen, wanneer je in de wintermaanden jouw lichaam een extra boost wilt geven. Gebruik max. 10 dagen achter elkaar drie keer per dag.

Volwassenen:

20 druppels On Guard
20 druppels Lemon
10 druppels Tea Tree
10 druppels Oregano
10 druppels Frankincense

in een roller van 10 ml aanvullen tot de rand met FCO

Kinderen

10 druppels On Guard
10 druppels Lemon
5 druppels Tea Tree
5 druppels Oregano
5 druppels Frankincense

In een roller van 10 ml aanvullen tot de rand met FCO

Deep Blue

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Ondersteunt het gevoel van kracht
- Top olie voor sporters
- Staat bekend om zijn verzachtende eigenschappen

Emotioneel:

Deep Blue onderwijst ons de ware aard van pijn. Hij kan iemand de kracht geven om naar de emotionele pijn te kijken, zonder hier meteen overweldigd door te worden. Wanneer we hiernaar kunnen kijken zonder oordeel of angst, kan het een vorm van helderheid geven en oude verstopte dingen naar boven laten komen, zodat het kan gaan helen. Het kunnen accepteren en tolereren van emotionele pijn, helpt ons om de pijn een leraar te laten zijn en de lessen die we hieruit leren te omarmen.

(Let op: wanneer je met diepe emotionele stukken werkt is het ook goed om professionele hulp te zoeken).

Gebruikerstips:

- Plaatselijk opsmeren voor het sporten voor extra ondersteuning tijdens de workout.
- Na het sporten aanbrengen op de zwaarbelaste spieren.
- 1 druppel in combinatie met 2 druppels Lavender en 10 druppels draagolie bij kinderen van 8 jaar en ouder die sterk in de groei zijn.
- Bij een gevoel van spanning in de nek kun je die hiermee inmasseren.
- Voor vrouwen die tijdelijke lichamelijke ongemakken in de rug ervaren tijdens hun cyclus, masseer de olie zachtjes op de onderrug.
- Tip: nooit direct voor of na het douchen aanbrengen. Kan vrij intens zijn voor de huid.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:

Bij je sportspullen, in de badkamer

Recepten

Deep Blue

Pre-workout mix:

2 druppels Deep Blue
1 druppel Lemongrass
2 druppels Lime

Breng deze oliën aan op de spiergroep, die je gaat trainen voor het sporten. (Let op: sla de Lime over op een zonnige dag, als jij buiten gaat sporten)

Lichtblauwe verzachtende roller:

25 druppels Deep Blue
15 druppels Frankincense

In een 10 ml roller aangevuld met FCO.
Breng aan wanneer nodig is.

Ongemakken roller:

15 druppels Deep Blue
15 druppels Cardamon

In een 5 ml roller aangevuld met FCO.
Breng aan wanneer nodig.

Air

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Ondersteunt het gevoel van vrij ademen
- Heeft een verfrissend effect
- Fijne olie om het sporten te ondersteunen

Emotioneel:

Wanneer we voor ons gevoel geen adem meer kunnen halen en ons emotioneel verstikt voelen door gevoelens van pijn en rouw (misschien herken je dit gevoel wel fysiek door druk op je borst), kan Air ons uitnodigen om opnieuw emotioneel adem te halen. Bij elke uitademing gaat het over loslaten en bij elke inademing nodigen we liefde en heling uit. Op deze manier nodigt ze ons uit om jezelf opnieuw volledig naar het leven te openen.

Gebruikerstips:

- 1 druppel Air op de borst of de rug smeren voor het sporten of diffusen in dezelfde ruimte.
- Diffusen in de nacht voor een vrij gevoel van ademen.
- Diep inademen, wanneer je het gevoel van vrij ademen wilt ondersteunen.
- Bij kinderen onder de voeten smeren tijdens de seizoensveranderingen naar de herfst en winter.
- Combineer met On Guard in de diffuser tijdens seizoensveranderingen naar de herfst en winter toe.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:

Bij je sportspullen, in de badkamer of verdund in een roller op het nachtkastje van de kinderen

Recepten

Air

Wandeling in het park diffuser mix:

1 druppel Air
2 druppels Bergamot
2 druppels Wild Orange

Blijje luchtwegen roller mix:

15 druppels Air
15 druppels Frankincense

10 ml roller en aanvullen met FCO

Fris en fruitige diffuser mix:

3 druppels Citrus Bliss
2 druppels Air

Adem in Adem uit immuunsupport diffuser mix:

4 druppels On Guard
3 druppels Air
2 druppels Lemon

Vredige avond diffuser mix:

3 druppels Air
2 druppels Frankincense
2 druppels Roman Chamomille

ZenGest

Gebruik: Topisch, aromatisch en intern

Lichamelijk:

- Staat bekend om zijn verzachtende werking voor de darmen

Emotioneel:

ZenGest helpt onze geest in het verwerken van ervaringen en informatie. Wanneer we teveel op ons bordje hebben genomen, kunnen we gevoelens van overweldigd zijn of overgestimuleerd ervaren. ZenGest is dan de olie om in te zetten in het verwerken van alle gevoelens, prikkels, ervaringen en informatie en vergroot onze mogelijkheid om dit te doen.

Gebruikerstips:

- Op de buik smeren na een zware maaltijd of bij tijdelijke buikongemakken.
- Masseer je buik in om het gevoel van een opgeblazen buik te verzachten.
- Gebruik 2 druppels in een glaasje water, wanneer je een brandend gevoel in je maag hebt.
- Bij een ongemakkelijk gevoel en het gevoel van braken, gebruik 1 druppel onder de tong of breng aan op de buik.
- Wil je niet naar venkel ruiken, neem dan 1 druppel ZenGest in met een slok water.
- Om de gezonde darmen dagelijks te ondersteunen voeg 1 druppel ZenGest toe aan je water voor elke maaltijd.
- Bij ongemakken tijdens het reizen met de auto kun je hem achter de oren smeren, voordat je in het voertuig stapt.

*Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de keuken, in je handtas, verdund in
een roller op het nachtkastje van de
kinderen, in de auto bij wagenziekte*

Recepten

ZenGest

Wintermaandelijkse neusgemakken mix:

1 druppel ZenGest
1 druppel Lime

Breng met draagolie naar behoefte aan op je neus en je holtes.

Zachte buik mix (Fijn voor kinderen bij een zenuwachtig gevoel. Bijv. rondom de feestdagen.)

Neem een 5 ml roller

8 druppels ZenGest
10 druppels Lavender
Aanvullen met FCO

Mix voor na een late avond met teveel gezelligheid:

1 druppel Lemon
1 druppels Zengest
1 druppel Ginger
2 lepels honing in een beker warm water en rustig opdrinken.

Winter gebonden seizoen's ongemakken mix - Stimuleert het gevoel van vrij ademen.

1 druppel Zengest
1 druppel Lemon
1 druppel Myrrh
1 druppel Peppermint
1 druppel Lavender

Gebruik 1-2 druppel van deze mix in een veggie capsule en neem in.

Of maak er een roller van.

Of gebruik een aantal druppels in het water om te stomen.

Frankincense:

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Ondersteunt kalme en ontspannen gevoelens
- Helpt bij tijdelijke huidongemakken
- Ondersteunt het gevoel van focus
- Ondersteunt het gezonde immuunsysteem

Emotioneel:

Frankincense ondersteunt de heling met de mannelijke energie en zijn goddelijke rol. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen in hun relatie met mannen. Daarnaast helpt deze olie in de verbinding tussen het hemelse en het aardse, waardoor hij je prachtig kan leiden door het nu. Hij helpt je door je lagen heen te kijken om jezelf te zien, zoals je werkelijk bent en ondersteunt je in het terugbrengen naar je hoogste staat van zijn.

Gebruikerstips:

- Gebruik 1 druppel in je nek of onder de voeten elke ochtend om de gezonde werking van je lichaam te ondersteunen.
- Voeg 1 druppel aan je dagcrème toe voor een optimale verzorging van de huid.
- Mix 1 druppel Peppermint, 1 druppel Wild Orange en 1 druppel Frankincense als opfrisser bij een middagdip.
- Breng 2 maal daags puur aan op de stukjes huid, die wat extra liefde nodig hebben.
- Voeg 3 druppels toe aan de diffuser tijdens een meditatie.
- Breng aan en adem het aroma diep in bij gespannen gevoelens.
- Combineer de Frankincense en Oregano samen en verdun met wat draagolie. Breng aan bij tijdelijke ongemakken. Zoals bijvoorbeeld tijdens de maandelijkse ongemakken van een vrouw, op de rug of buik.

*Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de badkamer voor de huid of keuken
om een druppel onder de tong te doen
als start van de dag*

Recepten

Frankincense

Hydraterende gezicht spray

1/4 kopje kokoswater
1/4 kopje aloë vera sap
1 tl plantaardige glycerine
5 druppels Frankincense
3 druppels Lavender

Avonturier roller:

10 druppels Frankincense
10 druppels Helichrysum
5 druppels Geranium
5 druppels Lavender
In een roller van 10 ml. Vul aan met FCO
en breng aan na ongelukjes tijdens de
kinderavonturen.

Nagel mix:

10 druppels Frankincense
10 druppel Lemon
10 druppels Myrrh
Samen in een leeg nagellak flesje en 2
keer per dag met het kwastje aanbrengen

Bedtijd roller:

10 druppels Frankincense
10 druppels Cedarwood
10 druppels Bergamot
Doe de druppels in een 10 ml roller en vul
aan met FCO. Breng aan voor het slapen
gaan.

Emotie toverroller:

15 druppels Frankincense
15 druppel Balance
15 druppels Elevation

Voeg toe in een 10 ml roller. Aanvullen
met FCO. Gebruik op je polsen door de
dag heen, wanneer nodig.

Bos in huis- diffuserblend

1 druppels Cedarwood
1 druppel Arborvitae
2 druppels Frankincense

Diffuser blends met de 10 basis oliën:

Optimale gevoel van vrij ademen:

2 druppels Air
2 druppels Tea Tree
2 druppels Peppermint

Focus mix:

2 druppels Frankincense
3 druppels Lemon of Wild Orange
2 druppels Peppermint

Zonnetje in huis mix:

2 druppels Lemon
2 druppels Peppermint

Verzachting bij allergieën mix::

2 druppels Lavender
2 druppels Lemon
2 druppels Peppermint

Weerstand booster mix:

2 druppels Lemon
3 druppels On Guard
2 druppels Tea Tree
1 druppel Oregano
1 druppel Frankincense

Optimale slaapomstandigheden mix:

3 druppels Lavender
2 druppels Air

Kalmte mix voor de nacht:

2 druppels Frankincense
3 druppels Lavender
1 druppel Lemon

Meditatie mix:

3 druppels Frankincense
2 druppels Air



*When you start taking care of
yourself you start feeling
better, you start looking better
and you start attracting better.
It all starts with you*



Meer leren?



Loussanna



De essentiële olie
academie