

top 10 oliën



teksten

Tineke Verbeek, Marloes Nijhuis
en Marian Koster

vormgeving

Marian Koster
www.jouwaromacoach.nl

1. Lemon

Gebruikstips

- ♥ Neem elke dag 1 of 2 druppels in een groot glas water, het voordeel hiervan is dat het je darmen op een milde manier reinigt en je lever ondersteunt.
- ♥ Voor het reinigen en ontvetten van oppervlakten, zoals bijvoorbeeld je aanrechtblad. Neem een glazen sprayfles en doe daar een aantal druppels lemon olie in, na gelang de grote van de sprayfles, en vul de rest met water, en je spray is gebruiksklaar.
- ♥ Doe een druppel op je tandpasta, geeft een extra fris en reinigend effect, de lemon tast je glazuur niet aan omdat de olie wordt gemaakt van de schil van de citroen.
- ♥ In een spray, als luchtverfrisser, te gebruiken wanneer er na het koken of bakken nog een "luchtje" is blijven hangen, of als toiletspray.



Je kunt ook de lemon heel goed mixen met de lavendel, of de peper-munt, voor een andere geur, om deze als luchtverfrisser in het toilet te gebruiken.

- ♥ In de diffuser, om bijv. nare luchtjes te verdrijven, bijv. van de kattenbak, zet de diffuser dan in de buurt van de kattenbak. Een diffuser is de meest veilige en makkelijke manier voor het gebruiken en toepassen van een olie, de diffuser heeft een lucht bevochtende en een luchtzuiverende werking.

2.

Lavendel

Gebruikstips

De grote rustgever, ontspant lichaam en geest. Kom weer tot jezelf met Lavendel.

- ♥ Voor directe ontspanning: doe 2 druppels in je handpalm, wrijf beide handpalmen tegen elkaar en maak een kommetje. Adem de geur in, neem een paar rustige en diepe ademhalingen. Wrijf tot slot je handen over je nek.
- ♥ Wrijf Lavendel ieder avond onder je voeten. Je kunt zelf een roller maken of de kant-en-klare Lavendel Touch roller gebruiken. Bij dagelijks gebruik zul je een positief resultaat krijgen op je slaappatroon.
- ♥ In plaats van onder je voeten, kun je ook 2 druppels Lavendel in een Veggie cap doen en die voor het slapengaan innemen. Vooral wanneer je onrustige of negatieve gevoelens ervaart, is dit een prettige



manier om Lavendel te gebruiken.

- ♥ Voor een heerlijk ruikend wasgoed kun je 2 druppels toevoegen in de droger, gebruik hiervoor vilten drogerballen of op het hoekje van je beddengoed. Je kunt de olie ook aan je vloeibare wasmiddel toevoegen.
- ♥ Maak een deo-spray met Lavendel en Tea tree. Experimenteer met verschillende geuren combi's om jouw favoriet te creëren.
- ♥ Is het nodig om wat rust in huis te halen door bijvoorbeeld drukke kinderen, onrustige huisdieren of een ruzietje? Diffuse dan Lavendel samen met Frankincense in je huis.

3. On Guard

Gebruikstips

On Guard serie heeft een warm, kruidig, houtachtig, intens aroma. Bevat: Wild Orange, Kruidnagel, Kaneel, Eucalyptus en Rozemarijn

- ♥ Gorgel je keel in najaar/winter met 2 druppels On Guard + 2 druppels Lemon en een klein beetje zuivere honing. Slik het daarna gerust door om je keel te verzachten en je weerstand te verhogen.
- ♥ Smeer bij tand- of kiespijn met je vinger 1 druppel op de zere plek. Het desinfecteert én verlicht de pijn. Dit kan evt. ook op je wang.
- ♥ Fris je tandenborstel eens lekker op door hem een nacht in een glas met een beetje water te zetten met 3 tot 5 druppels On Guard olie. Heerlijk verfrissend en desinfecterend.
- ♥ Maak een natuurlijk en subtiel schuurmiddel door een half kopje baking soda te mengen met 6-8

- druppels On Guard olie. Reinig daarmee je bad, douche, wastafels en toilet. Je chemische bleekmiddel kan de deur dan wel uit! Voeg ook een paar druppels aan je schoonmaakwater toe om je aanrecht en gootsteen te ontvetten en te desinfecteren.
- ♥ Met de pure On Guard olie op een vieze bakplaat, kun je na een uurtje je bakplaat lekker schoon poetsen.
- ♥ Verkrijgbaar in: essentiële olie, softgels, beadlets, keelpastille, mondwater, tandpasta, Touch roller, handspray, handzeep (foam), schoonmaakmiddel en wasmiddel.



4.

Oregano

Gebruikstips

We kennen de oregano als plant, als kruid. De oregano essentiële olie is vele malen krachtiger (geconcentreerder) dan de plant.

♥ Te gebruiken in de keuken bij de bereiding van gerechten zoals soep of een pasta, 1 druppel is vaak al genoeg, ook kun je met een saté prikker, die je in het flesje doopt al een krachtige smaak bereiken (de saté prikker roer je dan door je gerecht, op deze manier geeft de olie dan zijn smaak af).

♥ In een capsule (een veggiecap, ook verkrijgbaar in de doterrashop) een krachtige oxidant die je immuunsysteem, je darmflora en je luchtwegen ondersteunt.

♥ Op een wratje, doe een druppel op een wattenstaafje en tip hier je wratje een paar keer per dag mee aan.

♥ Een druppel in je badwater, voetenbad of diffuser ondersteunt bij geestelijke uitputting, stress en piekeren.

♥ Toevoegen in een massage, ondersteunt de doorbloeding werkt pijnstillend bij zenuwpijn en reumaklachten, een massage ondersteunt ook je immuunsysteem.



5. Air

Gebruikstips

Air geeft meer ruimte om te ademen en ruimte aan emoties die er ook mogen zijn. Bevat: Laurierblad, Pepermunt, Eucalyptus, Tea Tree, Citroen, Ravensara, Kardemom essentiële olie.

- ♥ Heerlijk fris in de diffuser om ruimtes te reinigen of om lekker bij te slapen. 4 druppels voor een slaapkamer is voldoende, doe er eventueel 2-4 druppels Wild Orange bij.
- ♥ Doe kokend water in een grote mok, voeg een paar druppels Air toe en adem de stoom in, doe eventueel een handdoek over je hoofd. Verlichtend voor verstopte luchtwegen.
- ♥ De Touch Roller is handig voor het aanbrengen op de borst bij nauwde gevoelens, overdag en ook 's nachts om lekker te slapen. In de Touch roller zit gefractioneerde kokosolie met Air.



- ♥ Maak zelf een inhalor (of gebruik de cup-methode) met Air en Lavendel, wanneer je vastloopt in emoties die er uit moeten. Gebruik zo vaak per dag als je voelt dat nodig is.
- ♥ Begin de ochtend met een heerlijk verkwikkende douche. Een paar druppels in de hoek van de douche cabine (dus niet direct in de waterstraal) geeft een extra “goede morgen” effect. Pas de olie aan in je douche routine naar wat jij nodig hebt.

top 10 oliën

6. Tea Tree

Gebruikstips

De Tea Tree heeft een sterk kruidig, leerachtig aroma.

- ♥ Desinfecteer kleine wondjes/sneetjes met een druppel Tea Tree en voorkom dat het gaat ontsteken.
- ♥ Tea Tree pakt de ontstekinkjes bij acné goed aan. Meng 1 druppel met je dagcrème en smeer je gezicht lekker in. Vanwege de verjongende eigenschap is Tea Tree ook fijn voor de gerijpte huid.
- ♥ Bestrijd hardnekkige schimmel in kalknagels. Omdat dit een langdurig proces is, is discipline van belang. Drenk de top van een wattenstaafje even in de opening van het flesje en ga ermee over je kalknagel(s). Behandel preventief alle teennagels met deze olie. Desinfecteer je nagelknipper ook met Tea Tree olie om besmetting (met andere gezinsleden) te voorkomen.



- ♥ Stip steelwratjes of gewone wratjes met een wattenstaafje aan. In de meeste gevallen zullen ze slinken of zelfs verdwijnen. Dit kan ook in combinatie met de Oregano olie die Tineke al heeft genoemd. De werking versterkt elkaar.
- ♥ Tea Tree is een biologisch anti-luizenmiddel. Dus veel beter voor je haar en hoofdhuid dan al die chemische troep uit de winkel. Druppel wat olie door het haar en masseer de hoofdhuid goed in. Hoofd en haar moeten er vet uitzien. Laat dit intrekken en spoel het dan uit. Kam het haar door met een luizenkam.

7.

Frankincense

Gebruikstips

Een heilige olie, bekend vanuit het branden van wierook bij allerlei ceremonies.

- ♥ In je dagcrème, voeg 1 of 2 druppels toe aan je dag- of nachtcrème, ondersteunt het zelfvermogenend herstel van de huid. Ook toe te passen op huidverkleuringen zoals ouderdomsvlekjes.
- ♥ Doe dagelijks 1 of 2 druppels in een capsule, dit ondersteunt je immuunsysteem.
- ♥ Heerlijk in je diffuser, bijv. tijdens een meditatie of yogales, helpt je geest te ontspannen
- ♥ Bij wondjes, ondersteunt het zelfhelend vermogen van de huid, goed te combineren met Tea tree, werkt ontsmettend of Lavendel, werkt verzachtend bij irritatie.
- ♥ Bij het maken van eigen kaarsen of potpourri. Pas de hoeveelheid

druppels aan, aan de grootte van de kaars en aan je persoonlijke voorkeur. Frankincense geeft je eigen gemaakte kaarsen en potpourri die bijzondere wierookgeur.



top 10 oliën

8. Zengest

Gebruikstips

Ondersteunt de spijsvertering en het verwerken van prikkels. Bevat: Anijszaad, Pepermunt, Gember, Karwijzaad, Korianderzaad, Dragon en Venkelzaad essentiële olie.

- ♥ Heb je direct last van je maag/darmen? Door een zware maaltijd of iets wat niet goed valt. Neem dan een klein glaasje met een slok water en doe daar 2 druppels Zengest in.
- ♥ Kun je vaak niet slapen omdat je nog de dag doorneemt of teveel aan het denken bent? Masseer dan 2 druppels Zengest met gefractioneerde kokosolie op je buik of gebruik de voorgemengde Zengest Touch roller.
- ♥ Gebruik een kleine autodiffuser met 1-2 druppels, ruik aan het flesje of een kleine drupje op de tong wanneer jij of je medepassagiers zich misselijk voelen tijdens de autorit.
- ♥ Heb je last van spanning in je

hoofd of druk van de holttes? Breng Zengest dan aan op de slapen en in de nek. Meng met een draagolie en zorg dat je het niet te dicht aanbrengt bij de ogen.

- ♥ Heb je knoflook of uien gegeten? Die geur en smaak kun je gelukkig reduceren met Zengest. Spoel je mond met een glas water met een druppel Zengest. Zit de geur ook aan je handen, was je handen dan met een druppel Zengest.
- ♥ Na een zware maaltijd is het heerlijk een thee te maken met een druppel Zengest. Voeg het toe als het water niet meer kookt.



9.

Deep Blue

Gebruikstips

Deze blend is een geruststellende verzachtende blend ter ondersteuning van spieren, gewrichten, pezen en aanhechtingen. Bevat: Wintergreen, Kampfer, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blauwe Kamille en Osmanthus.

- ♥ Verwarmt of verkoelt al naar gelang je spieren/gewrichten of het gebied daar omheen daar om vragen. Voorafgaand aan sporten/fysieke arbeid werkt het verzorgend. Na sporten/fysieke arbeid verzacht en ontspant de Deep Blue het (spier) weefsel, gewricht en pezen. Smeer bv. op de schouders/nek, lage rug, knieën, kuiten of enkels indien nodig.
- ♥ Breng de Deep Blue z.s.m. aan als Eerste Hulp bij zwelling (enkels), verstuiking, kneuzing en blauwe plekken.



- ♥ Stimuleert de doorbloeding in je lijf.
- ♥ Verlicht groeipijnen van een groeispuurt bij jonge kinderen.
- ♥ Helpt bij kramp door een paar druppels door een massageolie te mengen en in te wrijven.
- ♥ Verkrijgbaar als essentiële olie, roller, crème en complimenterende capsules met polyfenolen-blend.

De olie kun je niet innemen en breng de olie of crème niet aan op een open huid.

top 10 oliën

10.

Pepermunt

Gebruikstips

Pepermunt is veelzijdig inzetbaar en heerlijk fris en verkoelend.

- ♥ Als verkoelende spray, bij zonnebrand, een roller of spray bij opvliegers. Een roller is fijn omdat je het makkelijk kunt aanbrengen bijv. in je nek of op de borst. Combineer met Lavendel en Aloe Vera om de huid te verzachten.
- ♥ Bij hoofdpijn een drupje op je vingertop, verdelen en op je voorhoofd smeren, of maak je eigen roller samen met gefractioneerde kokosolie (of gebruik de klant-enklare Touch roller) en rol deze over je voorhoofd of je slapen (wees voorzichtig bij je ogen, pepermunt kan scherp zijn).
- ♥ Een drup op je tong, voor een frisse adem, een focus moment of fijne energie (of alledrie!).
- ♥ In je diffuser, voor frisse lucht



en een pick-me-up moment in de namiddag. In plaats van de diffuser kun je ook de olie cuppen (uit je handen ruiken).

- ♥ Probeer dit eens uit: gebruik Pepermunt in bijv. cup cakes, brownies of chocolade. Chocola en Pepermunt is een heerlijke combi voor deze lekkernijen.
- ♥ Extra tip: een druppeltje op je tandenborstel samen met je tandpasta geeft extra frisheid bijv. voor aan het begin van de dag. Om lekker wakker van te worden.