

# tōTALLY ESSENTIAL



Doterra Olie helpt je verfrissend de zomer door





### Verschil tussen Etherische olie en essentiële

Etherische olie zegt iets over de eigenschap van de olie. Etherisch (vluchtig) wil zeggen dat na het oogsten van een plant de essentiële olie vrij snel verdwijnt omdat deze etherisch (vluchtig) is.

Essentiële oliën worden gemaakt van geurende planten en vertegenwoordigen de essentie van de plant met al zijn eigenschappen. De geur van de plant wordt bepaald door een hormoonachtig afscheidingsproduct, **de etherische olie**. Dit is een zeer aromatische substantie die door planten in speciale cellen wordt gemaakt.

Als het nog in de plant is noemen we het **etherische olie**, als de geurstof uit de plant is en bewerkt tot de vloeistof zoals we het in handen hebben dan noemen we het **essentiële olie**. Je moet het verschil maar effe weten 😊.

### Wat maakt de Essentiële olie van DoTERRA zo speciaal?

Het is niet alleen belangrijk dat essentiële oliën met therapeutische waarde volledig vrij zijn van vulmiddelen, kunstmatige ingrediënten, pesticiden en andere chemische substanties, het is ook van essentieel belang dat de oliën het juiste niveau van actieve werking hebben. Alleen op die manier kunnen we een volledig veilig en doeltreffend product garanderen. De oliën van DoTERRA zijn onderworpen aan strenge testen voor de chemische samenstelling, die worden uitgevoerd door een onafhankelijke partij met behulp van massaspectrometrie en gaschromatografie. Elke partij etherische olie wordt aan deze testen onderworpen, waardoor zowel de zuiverheid als de samenstelling van de oliën wordt gegarandeerd! Voor deze testen werkt DoTERRA nauw samen met een wereldwijd netwerk van hoogopgeleide en ervaren botanici, chemici, wetenschappers en geleerden uit de gezondheidszorg.

### CPTG® goedgekeurde etherische (Doterrea) oliën herken je aan het volgende:

**Ze** bevorderen emotionele, lichamelijke en geestelijke genezing.

**Ze** bevatten de regeneratieve, zuurstof verrijkende en immuun versterkende eigenschappen van planten.

**Ze** zijn zo klein in moleculaire grootte dat ze gemakkelijk in de huid doordringen.

**Ze** zijn makkelijk in lipiden (vetachtige stoffen) oplosbaar en kunnen makkelijk door de celwand binnendringen, zelfs als de celwand is verhard door de gevolgen van een zuurstoftekort. In feite kunnen essentiële oliën binnen 20 minuten invloed hebben op elke cel van het lichaam en gemetaboliseerd worden, zoals andere voedingsstoffen.

**Ze** bevatten zuurstofmoleculen die helpen om de tekorten aan voedingsstoffen te transporteren naar de lichaamscellen. Omdat voedingstekort een zuurstoftekort is, begint ziekte wanneer de lichaamscellen door gebrek aan zuurstof de juiste voedingsstoffen niet meer op kunnen nemen. Door het verstrekken van de benodigde zuurstof werken essentiële oliën aan het stimuleren van het immuunsysteem.

**Het** zijn zeer krachtige antioxidanten. Antioxidanten zorgen voor een onvriendelijke omgeving voor vrije radicalen. Zo voorkomen ze mutaties, doordat ze de vrije radicalen opeten als aaseters, wat schimmel en oxidatie in de cellen voorkomt.

**Ze** zijn antibacterieel, antischimmel, anti-infectieus, antimicrobieel, antitumoraal, antiparasitair, antiviraal en antiseptisch. Het is wetenschappelijk aangetoond dat essentiële oliën alle geteste bacteriën en virussen vernietigen, terwijl tegelijkertijd het evenwicht in het lichaam wordt hersteld. Ze ontgiften de cellen en het bloed in het lichaam. Ondersteunt de cel bij kanker.

**DoTERRA** betekend **“een geschenk van de aarde”**



### Waar moet je op letten bij het kopen van een olie?

Dat ligt eraan wat je er mee wilt doen. Mocht je naar etherische of essentiële oliën willen kijken op therapeutische gebied, let dan goed op dat er bijv. geen kruis op het flesje staat, dat het 100 % essentieel zuiver is. Kijk of er een batch nummer op staat, zodat je op de website van het merk kan opzoeken waar het vandaan komt. Het moet altijd in een bruin glazen flesje zitten.

Onthoud; goedkopen eerlijke essentiële olie en ook nog op therapeutische basis kan gewoonweg niet!

Omdat de handel in etherische olie nogal versnipperd is –veel kleine bedrijven die weinig of erg eenzijdige kennis van hun producten hebben- is het lastig om hier goede informatie over te krijgen. Wees en blijf daarom kritisch.

Soms verbloemt een fabrikant dat een olie niet echt is, bijvoorbeeld door een olie 'natuuridentiek' te noemen.

Natuuridentiek is hier een ander woord voor 'synthetisch product dat we proberen natuurlijk te laten lijken door het natuuridentiek te noemen'. Het is dus GEEN echte etherische olie, het is een nepolie.

Sommige noemen het N.I., dan moet u maar raden wat dat betekent en ook N.E. (Niet Echt of Niet Etherisch) komt voor.

### Verplichte ingrediëntenvermeldingen van een fabrikant zijn:

**Natuurlijk:** dit wil nog niet zeggen dat het 100% natuurlijk is, sterke nog er mag een mengsel van natuurlijk en zelfs synthetische oliën in zitten en verkocht worden.

**Natuur identiek:** ook hier mag er synthetisch en natuurlijk mengsel in zitten.

**Genueie:** dit betekent echt, onveranderd of onbehandeld. Als deze term op het etiket staat, kun je ervan uitgaan dat het voor de betreffende olie geldt.

**Authentiek:** deze aanduiding geeft aan dat gewaarborgd is dat de olie een zuiver destillaat of een zuivere persing uit de betreffende plant is.

**Geuolie of parfumolie:** 100% synthetisch, zijn ook gunstig geprijsd.

**100% zuivere essentiële olie:** deze garandeert de zuiverheid met betrekking tot het vermelde plantenmateriaal. Maar dat zegt niks over de therapeutische kwaliteit, alleen dat de olie voor 100% uit de plant is gewonnen en geen toevoegingen heeft.

**Vbo (van biologische oorsprong) :** is van biologische landbouw. Als het een Europees product betreft, mag het echter 0,9% genetisch gemanipuleerd materiaal bevatten en 5% van de inhoud hoeft niet van biologische bedrijven afkomstig te zijn. Het heeft wel een hoge standaard, maar nog lang niet de zuiverste kwaliteit. Dan denk ik hoezo biologisch, tis niet eens 100% direct. Laat maar staan den ik persoonlijk zelf dan.

**Conv:** Hier mogen kunstmest en pesticiden bij het kweken van de plant gebruikt worden. Gatver.

**WS:** Wildverzameling, er mogen dus alleen wild groeiende planten worden gebruikt. Dit hangt wel af waar de wilde plant groeit, een wildgroei in stadspark die uitlaatgassen mee krijgt, brengt weer andere toxische belasting met zich mee, dan een wildgroei in de hooglanden van bijv. Nepal.

**Rect:** Het product is gerectificeerd. Het product is gewonnen uit een eerste, tweede of zelfs derde destillatie die herhaald is uitgevoerd. Dit heeft gevolgen voor de kwaliteit.

**Xn of Xi:** deze aanduiding geven bij de meeste oliën die in de handel verkrijgbaar zijn een duidelijke waarschuwing aan. Gaat het om de bekende zwarte kruis op een oranje achtergrond, dit symbool betekent schadelijk voor de gezondheid! Xn en Xi deze olie mogen niet worden ingenomen.

Sommige soorten etherische olie bestaan **niet** omdat ze **niet** gemaakt (kunnen) worden. Er is geen etherische olie van appelbloesem, lelietje-van-dalen of jasmijn. Komt u het wel tegen: appelbloesem en lelietje-van-dalen is dan altijd een parfumolie, jasmijn kan een absolute (is een bepaalde door extractie van natuurlijk materiaal verkregen geurende stof) zijn een ander type natuurlijk extract, kan een parfumolie zijn, maar in elk geval is het **geen** etherische olie. U moet u natuurlijk verdiepen in de materie voordat u weet welke soorten etherische olie wel en welke niet bestaan.

**Let erop dat een olie altijd in een Amber kleurig flesje zit.**



Praktijk Natuurlijk Normaal.

Jolanda © [Praktijk Natuurlijk Normaal](#)

# LAVENDEL, RUST EN ONTSPANNING



Doterra Lavender 26 €

Als je dit flesje open doet, weet je gelijk... Dit is de echte Lavendel uit Zuid Frankrijk!! Door de grote aanvraag wordt deze olie nu ook in Bulgarije geoogst. Met exact dezelfde klimaat-omstandigheden en grond en hoogte etc (dit is enorm van belang voor de kwaliteit!) Lavender ofwel Lavendel is een bekende en vaak gebruikte essentiële olie, omdat de werking zo veelzijdig is. Wist je dat er wel bijna 15 kg lavendelbloemen voor één doTERRA flesje Lavendelolie (15 ml) gebruikt wordt? Dat is de kracht van doTERRA olie. Je hebt dan ook maar heel weinig nodig voor een snel resultaat. Als je niet weet welke olie je moet gebruiken, gebruik je Lavendel!



## Toepassing:

- Je kunt deze pure Lavendel ook innemen door 1 of 2 druppels onder de tong te gebruiken. (Bijvoorbeeld bij hooikoorts of om je darmen rustig te maken bij veel gas, maar ook tegen wormen) Dit innemen kan meestal niet met andere merken! De olie die DoTERRA gebruik heeft gegarandeerd 100% essentiële olie, dat is het verschil. Geen andere plantenonderdelen zijn toegevoegd. (Kinderen mogen de olie nog niet innemen en op de huid altijd verdunnen met een draagolie.)
- Kan in zuivere vorm worden toegepast direct op de plek of op reflexpunt.
- Bij hooikoorts aanval 1-2 druppels op het gehemelte
- Druppel puur op een brandwond
- 1-2 druppels in een glas water als dorstlesser, heerlijk met muntblaadjes en een aardbei.

## ALLERGIE EN HOOIKOORTS

Het is een uitstekend natuurlijk anti-histamine en kan dus worden ingezet bij hooikoorts en andere allergieën en jeuk. Je kan het innemen of plaatselijk smeren of in de nek (met daarna wat **Peppermint**).

## LAVENDEL VOOR RUST EN ONTSPANNING

De rustgevende, verzachtende werking van Lavendel zorgt voor zowel lichaam als geest! Uitslag, pijn, zweren, jeuk, droge huid en lippen, zonnebrand, wondjes, rimpels, droog haar (roos) of haarverlies, verbranding, blaren, insectenbeten en snijwondjes kunnen allemaal met Lavendel worden verzacht. Geestelijke ondersteuning bij spanning, irritatie, angst, verdriet en huilen, stress en hyperactiviteit, te druk in je hoofd, tandenknarsen, slapeloosheid, depressie, verlies van eetlust, stemmingswisselingen, onregelmatige menstruatie en menopauze. Omdat Lavender zoveel rust geeft en veel invloed heeft op het parasympatische zenuwstelsel, wordt het ook met succes toegepast in ondersteuning bij Parkinson, hartritme stoornissen, hartkloppingen, Rheumatoïde Arthritis.

## MOEDER EN KIND

Maar ook voor moeder en kind is Lavendel de juiste keuze! Bij luierslag, tandenpijn, wondjes en waterpokken. En een druppel onder de voetjes 's avonds zorgt voor een betere nachtrust voor zowel ouder als kind! Een beetje Lavendel olie elke dag is heel goed voor de moeder na de bevalling, ter voorkoming of genezing van postnatale depressie (in de diffuser!) en om de uitgerekte huid in te smeren, waardoor zwangerschap striemen beter herstellen en voor gevoelige borsten en (open) tepels, het beste een beetje verdunnen met kokosolie.



Lavendel kan dus gewoon niet in je **huisapotheek** ontbreken! Het is kalmerend en verzachtend, geeft uitkomst bij bijna alle ongemakken, maar voorkomt ze in sommige gevallen ook! Muggenbeten, teken, zelfs fruitvliegjes zijn verleden tijd! Voor baby's en kinderen is er ook een roller beschikbaar die al op de juiste manier verdund is met kokosolie. Voor kinderen altijd verdunnen met kokosolie! Kan je ook zelf doen door 1 of 2 druppels met een theelepel kokosolie te vermengen. Fractionated coconut oil is een kokosolie die alleen de vloeibare delen bevat.

## BEVRIJDING DOOR OPEN EN EERLIJKE COMMUNICATIE

Lavender helpt je op emotioneel gebied ook! Je kunt je ware gedachten en gevoelens beter uitdrukken omdat je minder onzekerheid ervaart. Lavender heelt de angst op het gebied van gehoord en gezien te worden. Je hebt Lavender nodig als je je liever verstopt achter een masker en je ware zelfexpressie blokkeert. Als je je zelf uit dan is het belangrijk dat er verbinding is met je hart en ziel, dat is soms moeilijk.

Lavender ondersteunt je om de angst en spanning los te laten, zodat je jouw Echte Zelf makkelijker kunt laten zien en uiten. Onveiligheid voelen als je jezelf eerlijk uit, is vaak het gevolg van nare ervaringen uit het verleden. Sterke emoties zoals: niet geliefd, niet gehoord en/of onbelangrijk zijn, spelen een grote rol. Lavender geeft je de moed om emotioneel eerlijk te zijn en je innerlijke gedachten en verlangens te delen. Als je dat leert, zal je je bevrijd voelen en meer onvoorwaardelijke liefde en acceptatie ervaren, van zowel jezelf als anderen.

### Hormonen

heeft veel gunstige eigenschappen, waaronder zijn vermogen om de hormonen van het lichaam in balans te brengen. Deze olie biedt ook pijnvermindering voor mensen met buikkrampen die verband houden met menstruele symptomen. Één symptoom van PMS of hormoononevenwichtigheid is het gevoel, emotioneel of depressief zonder duidelijke redenen te zijn. Van Lavendelolie is aangetoond dat gevoelens van stress en depressie verminderd worden.

Let op met het kopen van andere oliën, niet alle olies in de winkel zijn geschikt voor therapeutisch gebruik, laat staan 100% essentieel. Meer hierover verwijst ik je naar <https://eetschijf.jouwweb.nl/essentiele-olien>



Doterra lavendel olie is verkrijgbaar bij praktijk natuurlijk normaal.  
[www.natuurlijknormaal.nl](http://www.natuurlijknormaal.nl)

# LEMON



Doterra Lemon 15 €

Als citroentjes zo fris! De heerlijke frisse geur van Lemon geeft je gelijk een opgeruimd gevoel. Weet je dat er wel 50 citroenen worden gebruikt voor een flesje van 15 ml zuivere 100% Essentiële Lemon olie? En de toepassingen zijn erg veelzijdig. De geur alleen al bevordert je gezondheid, helpt je genezen en zuiveren en geeft je meer focus en fysieke energie.



## LEMON VERSUS VET EN ANDERE PROBLEMEN

Lemon druppels gebruik je in de ochtend als eerste in 2 glazen lauw water 1-3 dr. Energiek en met meer concentratie begin je zo de dag. Heerlijk fris van smaak en tegen een droge (slaperige) keel. In de zomerdag een heerlijke frisdrank, met eventueel wat muntblaadjes erbij, top.

Het is een goede antioxidant, ondersteunt je spijsverteringssysteem (vooral je darmen) en geeft je immuunsysteem gelijk een boost en helpt overtollig vet af te voeren. Je lymfesysteem, je lever en alveesklier kunnen wel wat hulp gebruiken en je voorkomt (vermindert) gal- en nierstenen! Ook in de avond goed om te drinken om je (vette) maaltijd te helpen verteren. Ook goed om evt. voedselvergiftiging of verstopping te voorkomen. En HET middel tegen een hangover...

Je kunt Lemon met goed resultaat smeren evt verdund met draagolie op cellulitisplekken, omdat de opslag van vet in de huid ook wordt verminderd. Ook vet haar kan behandeld worden met Lemonolie. Essentiële olie is niet vet, dus kan gewoon op de hoofdhuid worden aangebracht. Je huid wordt wel gevoeliger voor zonlicht door Lemon en andere citrusoliën als je het insmeert. Dus probeer die huid te beschermen door direct zonlicht te vermijden de eerst 12 uur Maar als je wat blonder haar wilt krijgen... is Lemon een natuurlijke 'coup de soleil' ?

Maar ook in de huishouding is Lemon dé hulp tegen vetproblemen. Of je nu een vetvlek moeilijk uit je kleding krijgt of je glazen of ruiten vetvrij wilt maken. Ook je keuken maak je met veel gemak vetvrij als je wat druppels in een verstuiverflesje doet, het is gelijk een goede natuurlijke desinfectant. Je kan je (houten) meubels er goed mee schoonmaken en oppoetsen. Ook kauwgum is makkelijk te verwijderen met onverdunde Lemon. In een diffuser maakt Lemon je hele kamer fris en een goede bijkomstigheid: iedereen wordt gelijk meer vrolijk en opgeruimd door de werking van deze bijzondere olie. Vermoeidheid, depressie en stress worden ook minder.

## KEELPIJN EN KOORTS

Lemon is een goede keuze bij keelpijn, keelontsteking en tonsilitis. Hiertoe kan je regelmatig een druppel op een theelepeltje (Rauwe of manuka) honing innemen. Het vermindert de koorts als je een aantal druppels onder de voet en op de kuit smeert. Ook bij verkoudheden, griep en astma brengt Lemon verlichting, gebruik in de diffuser!

## ANTIDEPRESSIE

Er is veel positief onderzoek gedaan over de anti-depressieve werking van Lemon. Voortdurende behandeling met Lemon (bijv in een diffuser) veroorzaakt chemische verandering in het zenuwstelsel waardoor angst, stress en pijn verminderen. Het geeft een positievere kijk op het leven en de mogelijkheid om meer relaxed te reageren op stressmomenten. Ook bij postnatale depressie.

Lemon laat je wakker worden en geeft je snelle reflexen om de problemen van alle dag aan te kunnen. Het is een frisse wind in de ziel en zuivert haar van het opgehoopte stof van het verleden. Lemon leidt onmiddellijk in het hier en nu.

Maar Lemon kan ook de oxidatie van het LDL verminderen, zodat er minder kans is op 'aderverkalking' of hartziekten. Het helpt ook om je bloeddruk te reguleren, omdat Lemon je beter met stress 'leert' omgaan. Dus hierbij een goede aanbeveling om deze olie echt elke dag te gebruiken!

## FOCUS, VREUGDE EN MEER BETROKKENHEID

Lemon geeft ieder persoon meer energie, zelfvertrouwen en aandacht voor het moment. De ondersteuning op emotioneel gebied, wordt vooral ervaren in het mentale. Meer focus, vreugde en mentale betrokkenheid en daarom geweldig voor kinderen die het moeilijk vinden op school. Lemon inspireert om een ding te gelijk te doen, dat is goed genoeg. Het helpt balans te vinden, flexibiliteit en niet te veel op je bord nemen. Lemon herstelt Je energie, geeft duidelijkheid en het doorzettingsvermogen een project af te maken.

Lemon is bijzonder behulpzaam bij leerstoornissen. Of het nu gaat om moeilijkheden bij het concentreren of het gevoel niet goed genoeg te zijn. Lemon kalmeert de angst en onzekerheid en herstelt het zelfvertrouwen. Het assisteert bij het loslaten van gevoelens van depressie en schuld door deze te vervangen met vreugde en geluk, meer speelsheid, inspirerende gedachten en een opgelucht hart.

## THERAPEUTISCHE WERKING VOOR O.A.:

Astma, bloedende wonden, infectieziekten, keelontsteking, verkoudheid, koorts, ontsteking van de urineleider, zwellingen. Desinfecteert vertrekken. Vette huid, huiduitslag, gesprongen adertjes, zomersproeten, broze nagels, geeft het haar glans, tegen vet haar en roos, insectenbeten.

## KAN BIJDAGEN BIJ ACUUT EN OF FYSIEK

Kiemdodend, koortsverlagend, weerstand verhogend, bevordert de vorming van witte bloedlichaampjes, vaat en hartversterkend, neutraliseert zuren, antiseptisch, ondersteunend bij ernstige ziekte bijv. kanker.

Let op met het kopen van andere oliën, niet alle olies in de winkel zijn geschikt voor therapeutisch gebruik, laat staan 100% essentieel. Meer hierover verwijst ik je naar <https://eetschijf.jouwweb.nl/essentiele-olien>



Doterra Lemon olie is verkrijgbaar bij praktijk natuurlijk normaal.

[www.natuurlijknormaal.nl](http://www.natuurlijknormaal.nl)

## Lemmongrass



Lemmongrass 13€

Citroengras is een tropisch grassoort en komt oorspronkelijk uit India maar groeit ook goed in andere delen van Azië, Afrika, Amerika en Australië. Er is 50 kilo vers of gedeeltelijk gedroogd gras nodig voor 1 liter essentiële olie Geur Fris, pittig, citroenachtig, prikkelend, grasachtig en een beetje bitter.

Citroengras heeft een aantal goede eigenschappen ter ondersteuning van je gezondheid zoals antibacterieel, pijnstillend, ontstekingsremmend antiseptisch en revitaliserend.



Zet Citroengras in bij spataderen maar ook wanneer je kramp hebt in je benen kan deze heel goed ondersteunen. Citroengras bevordert ook een gezonde, zachte huid. Ondersteunt bij het verminderen van huidvlekken, littekens en vochtophoping.

Zoek je een natuurlijk insecten werend middel, probeer dan Citroengras.

Deze olie kan ingezet worden bij nog veel lichamelijke ongemakken. Wanneer je op zoek bent naar natuurlijke ondersteuning nodig ik je uit om zelf, online of via boeken, op zoek te gaan naar informatie over deze olie of contact met ons op te nemen voor persoonlijke uitleg. Uiteraard ga je bij ernstige klachten naar je (huis)arts.

**Werking fysiek:** antiseptisch-spijsverteringstimulerend-stimuleert de lymfe-urinedrijvend-vaatversterkend.

**Therapeutische werking:** blaas (ontsteking)- en nierziekte-infectueuze darmziekte-lymfestuwing-oedeem-spataderen-winderigheid. Vette huid met grove poriën. Versterkend voor de zenuwen. Verfrissend

Lemongrass bewerkstelligt een optimistische stemming.

Heerlijke als zomerdrank, 1-2 dr in een glas (bron) water. Lemongrass is wel iets pittige en spicy dan lemon. Het laat een prikkel op je lippen achter.

Blaasontsteking: 1-2 dr met een beetje draagolie mengen en op de blaasstreek wrijven, in de ochtend en voor het slapen gaan. 1-2 druppels in een glas water en liefst op nuchtere maag drinken en voor het slapen gaan. Doe dit gedurende een week tot 10 dagen. Drink tussendoor veel water en of kruiden thee bijv. kamille om de bacterie uit je lichaam te drijven. Verdwijnen de klachten niet na 10 dagen, raadpleeg de huisarts.

### De belangrijkste eigenschappen van lemongrass zijn:

Verscherpt bewustzijn en stimuleert positiviteit  
huid zuiverend en egaliserend  
kruidige smaakmaker  
Ondersteunt de bloedsomloop  
Insectenwerend

### In de keuken

Citroengras wordt al jarenlang in de Aziatische keuken gebruikt in soep, thee, curry, vis, gevogelte, rundgerechten. Bij het gebruik in de keuken kun je het beste de tandenstokermethode gebruiken – doop de punt van een schone tandenstoker in het flesje met essentiële olie en roer de tandenstoker door de ingrediënten. Nadat je de tandenstoker in het gerecht hebt geroerd, doe je een smaaktest om te zien of er extra olie moet worden toegevoegd.

DōTERRA Citroengras heeft een kruidige aroma dat je bewustzijn verscherpt en ideaal is voor massage. In de keuken is het een zeer populair ingrediënt.



# Hoe gebruiken we Citroengrasolie?

## Aromatisch

- In een diffuser of ***aromavernevelaar*** eventueel in combinatie met een andere essentiële olie. Citroengras is een sterk geurende olie dus zal vaak overheersen, houdt hier rekening mee met het aantal druppels die je gebruikt.
- Helpt insecten te weren, helpt de lucht te zuiveren van bacteriën-virussen, helpt nare luchtjes weg te halen. De olie is verfrissend en goed om de ochtend mee te beginnen, helpt bij een jet-lag, vermindert vermoeidheid en maakt het hoofd helder.

## Op de huid

- Door de Aldehyden is Citroengras een krachtige, pittige olie. Meng de essentiële olie daarom altijd met een ***draagolie*** om huidirritatie te voorkomen.
- Het kan ingezet worden bij zwemmerseczeem (schimmelinfectie), spierpijn, verstuijing, oedeem, kramp, blaasontsteking, weefselherstel, spataderen, urineweginfectie.

## In (voeten)bad

- Meng essentiële oliën altijd eerst met een emulgator (neutrale badolie, zeezout, honing, melk) en voeg dit toe aan je badwater.
- Goed bij spierpijn, stress, vermoeidheid, krampen, blaasontsteking

## Inwendig

- Citroengras olie is een pittige olie, qua smaak maar ook in je mond of wanneer de olie per ongeluk op je lippen terecht komt. Wil je de olie innemen meng dat een druppel of twee in honing of met water, (soja-, rijst-, amandel-)melk
- Neem deze olie alleen in als je zeker weet dat deze erkend is als veilig (GRAS) voor menselijke consumptie door de FDA.
- Voor kinderen onder de 6 jaar is het innemen van de olie ongeschikt. Bij kinderen boven de 6 jaar wordt er aangeraden extra voorzichtig te zijn en grotere verdunning te gebruiken.

Let op met het kopen van andere oliën, niet alle olies in de winkel zijn geschikt voor therapeutisch gebruik, laat staan 100% essentieel. Meer hierover verwijs ik je naar

<https://eetschijf.jouwweb.nl/essentiele-olien>



Doterra Lemongrass olie is verkrijgbaar bij praktijk natuurlijk normaal.

[www.natuurlijknormaal.nl](http://www.natuurlijknormaal.nl)

# PEPPERMINT



Hoofdpijn? Peppermint Essentiële olie kan eigenlijk niet in jouw huisapothek ontbreken, het is de gezonde tegenhanger van de Aleve of Ibuprofen.

## TEGEN PIJN EN MAAG- EN DARMKLACHTEN

Peppermint heeft ook een pijnstillende en ontstekingsremmende werking, maar in tegenstelling tot Ibuprofen is het juist wel goed voor je maag en darmen! Bij slechte adem, overgeven, maagzuurproblemen, misselijkheid, koliekpijnen en andere spijsvertering klachten zoals teveel gas, diarree en zelfs aambeien is Peppermint olie een goede keuze! Uit onderzoek is gebleken dat darmkrampen (tijdens een barium darmonderzoek) net zo goed vermeden kunnen worden door Peppermint dan door het geneesmiddel Buscopan.

## VERFRISSEND

Door de verfrissende uitwerking van de Peppermint olie is deze ook goed te gebruiken bij vermoeidheid, hitte, jeuk en irritatie, maar ook boosheid, depressie en opvliegers! Artritis en Reumatische pijnen zijn het gevolg van ontstekingen, dus ook hier een goede keuze.

In een glaswater als dorstlesser 1 druppel samen met een schijfje gember en of een druppel wild orange.

Migraine en hoofdpijn zijn ook door Peppermint te behandelen, meestal in combinatie met een andere olie, zoals **Frankincense** of **Rosemary**. Smeer wat van beide olie op de slapen en het voorhoofd en de nek en aan de bovenkant van je verhemelte.

Ook bij griep en koorts, keelontsteking, astma en bronchitis goed toepasbaar, in een glas water innemen/gorgelen eventueel samen met lemongrass of de olie smeren. **LET OP!** Deze olie nooit laten innemen door kinderen onder de 6 jaar en daarna wel verdunnen 1:2 of meer, omdat de intensiteit van deze olie erg hoog is. Ook bij zwangerschap zeer voorzichtig gebruiken.

Mag WEL uitwendig gebruikt worden maar onder de voeten bijvoorbeeld verdund met wat 'fractionated coconut oil' of amandelolie. Ook in water als bodyspray erg verfrissend!

## HOOIKOORTS EN ANDERE ALLERGIE

Als laatste wil ik de combinatie Peppermint, **Lavender** en **Lemon** noemen ter ondersteuning van **hooikoorts**, dieren- of huisstofmijt allergie. Deze oliën kan je in een koude lucht diffuser doen, van elk 2 druppels, voor in je slaapkamer en woonkamer.



Let op met het kopen van andere oliën, niet alle olies in de winkel zijn geschikt voor therapeutisch gebruik, laat staan 100% essentieel. Meer hierover verwijst ik je naar <https://eetschijf.jouwweb.nl/essentiële-olien>

Doterra peppermint olie is verkrijgbaar bij praktisch natuurlijk normaal. [www.natuurlijknormaal.nl](http://www.natuurlijknormaal.nl)

# WILD ORANGE VOOR MEER RUST EN BLIJDSCHAP



Doterra wild orange 13,50 €

Wild Orange is een heerlijke Essentiële citrusolie uit de sinaasappelschil, welke je gelijk een vrolijk gevoel geeft. Deze heerlijke olie kan je dagelijks gebruiken in bijv. een smoothie of yoghurt. De aroma en de smaak van de wilde sinaasappelen geven je energie en een oppepper, ook is deze etherische olie erg goed om een trage spijsvertering in balans te brengen. Het ontspant je keel en je houdt minder water vast en je krijgt een meer stralende huid (en minder rimpels).



## RUST EN MEER EMOTIONELE BALANS

Ook geeft deze olie veel rust voor nerveuze of angstige momenten. Het kan je helpen met beter slapen en is ook een goede ondersteuning bij menopauze, omdat het de emotionele balans bevordert. Doordat deze olie ondersteunend is voor je spijsverteringssysteem, is het een goede keuze bij chronische diarree, koliek pijnen of verstopping. Maar ook een te hoog cholesterol kan minder worden.

Vroeger werd de essentiële olie uit de schil van de Sinaasappel (vooral Bitter Orange) gebruikt bij; hartkloppingen, scheurbuik en geelzucht. Ook bij bloedingen, slechte doorbloeding huid, maagzuur en verzakking van de baarmoeder en anus, ouder wordende huid, cellulitis, tandvleesontsteking

## SPECIAAL VOOR GEVOELIGE KINDEREN

Het is ook een heerlijke olie voor kinderen, verdund toepassen bij boze buien en te veel spanning en slechte slaap. Ook erg lekker in een diffuser in woon en/of slaapkamer voor meer rust. Eigenlijk zou ieder klaslokaal een vernevelaar met Wild Orange moeten hebben ter bevordering van de rust en vermindering van overprikkeling. Er komt tegenwoordig zoveel op kinderen af!

Verdund met water (evt. gezoet met zuivere honing) is het een heerlijke fris en altijd lekker om te drinken, maar vooral bij koorts en griep, bronchitis en verkoudheid. Het bevordert een sterker immuunsysteem en het lichaam zal er gewoonweg snel van opkikkeren! Doe er eventueel 1 druppel lemongrass bij.

Als dorstlesser ook heerlijk in bronwater, sisi zonder suiker maar met prik.

Alle citrusoliën geven een extra gevoeligheid in combinatie met zonlicht, dus smeer je huid niet in met deze olie als je in de zon gaat!

## DE EMOTIONELE ONDERSTEUNING DIE WILD ORANGE KAN BIEDEN



Wild Orange, helpt je herinneren aan de overvloed van het leven. De véle vruchten die sinaasappelbomen dragen, fungeren als symboliek dat er altijd meer dan genoeg zal zijn. Deze essentiële olie helpt je dan ook vooral bij dat vertrouwen in genoeg. Zodat je jezelf niet overwerkt of ontmoedigd raakt, met het idee dat jouw werk nooit genoeg is.

Je zorgen maken (of jaloers zijn) over overvloed of tekorten, verandert niets aan het leven. De energie van deze olie inspireert jou om vele creatieve oplossingen te vinden voor jouw omstandigheden. En daarnaast zal Wild Orange je helpen om meer spontaniteit, plezier, vreugde en spel te ervaren omdat de verbinding met jouw innerlijk kind wordt versterkt.

### TOEPASSING:

- Doe 1 druppel in de palm van je handen, maak een kommetje van je handen en inhaaleer diep door je neus.
- \*Touchroller; onder de voetzolen, in de nek, of over de ruggengraat vanuit het midden naar het stuitje toe. En over de harststreek. 2 keer daags.
- Verdund met water, 1- 3 druppels in een glas water. 1 keer daags, liefst in de ochtend tijdens of na de maaltijd, nog beter op nuchtere maag mits men er geen maagklachten van krijgt.
- Tussendoor is het een heerlijke dorstlesser. Of doe 1 druppel in je koffie of thee, wel eerst de thee laten afkoelen naar minimaal 37 gr.
- 1 druppel in je koffie, het verrijkt je koffie.

### \*Touchroller maken:

Koop een lege donker glazen roller van 5 of 10 ml. Boven de 15 jaar, 13 – 25 druppels etherische olie op 10 ml draagolie. Draagolie: gebruik hiervoor vloeibare kokosolie van DoTerra, of met zuivere amandel of jojobaolie.

Let op met het kopen van andere oliën, niet alle olies in de winkel zijn geschikt voor therapeutisch gebruik, laat staan 100% essentieel. Meer hierover verwijst ik je naar <https://eetschijf.jouwweb.nl/essentiele-olien>

Doterra wild orange olie is verkrijgbaar bij praktijk natuurlijk normaal.  
[www.natuurlijknormaal.nl](http://www.natuurlijknormaal.nl)

## Wat doet de draagolie?

Draagoliën kunnen de werking van een essentiële olie verlengen, omdat ze niet zo snel vervliegen als essentiële olie. Door essentiële olie te verdunnen met een draagolie zorg je ervoor dat de essentiële olie makkelijker door de huid wordt geabsorbeerd. De essentiële olie behoudt haar kracht maar is milder. Gebruik basisoliën die zijn koudgeperst. Doordat er geen hitte wordt gebruikt tijdens het winnen van de olie, gaan er geen vitaminen en mineralen kapot. Koudgeperste oliën bevatten dus meer voedingsstoffen!

Bij het uitzoeken van een basisolie kan je op een aantal zaken letten: vind je de olie prettig ruiken? Kan je huid de olie snel en gemakkelijk absorberen? Is de olie geschikt voor je huidtype? Gaat de olie lang genoeg mee voordat hij bederft? Al deze zaken verschillen per olie, dus soms is het passen en meten voordat je de juiste hebt gevonden. Hier vind je een overzicht van veel voorkomende huidproblemen en welke basisolie het beste helpt:

- Droge huid: kokosolie (van Doterra), amandelolie, arganolie of avocado-olie
- Vette of onzuivere huid: jojoba-olie, olijfolie of zwartzaadolie
- Geïrriteerde huid: abrikozepitolie, arganolie of zonnebloemolie
- Ouder wordende huid: rozenbottelolie
- Gevoelige huid: druivenpitolie

## Goede Plekken Waar Je Essentiële Olie Kunt Aanbrengen:

- Hals en nek
- Voorhoofd en slapen
- Borst en buik
- Armen, benen onder de voeten

## Andere Effectieve Methodes van het Aanbrengen op de Huid:

- Voeg een paar druppels olie toe aan een warm bad
- Maak een warm of koud kompres door een handdoek of doek in water te weken, essentiële oliën toe te voegen en vervolgens op het gewenste gebied aan te brengen
- Voeg olie toe aan een lotion of vochtinbrengende crème en breng deze vervolgens aan op de huid

## Gevoelige Gebieden die Vermeden dienen te worden:

- Sommige gebieden in het gezicht, zoals de huid rond de ogen
- Ogen en binnenkant oren
- Gebroken, beschadigde of anderszins gewonde huid

## Verduntabel

Houd bij het maken van je rollers onderstaande verduntabel aan.  
Koop een lege donker glazen roller van 5 of 10 ml.

3 tot 12 maanden: 1 – 2 druppels etherische olie op 10 ml draagolie  
12 tot 24 maanden: 2 – 3 druppels etherische olie op 10 ml draagolie  
24 tot 48 maanden: 3 – 4 druppels etherische olie op 10 ml draagolie  
4 tot 6 jaar: 7 – 9 druppels etherische olie op 10 ml draagolie  
6 tot 15 jaar: 9 – 13 druppels etherische olie op 10 ml draagolie  
15+: 13 – 25 druppels etherische olie op 10 ml draagolie

Je kan van alle DoTerra oliën een touch roller maken, je kan ook mixen, bijv. 10 druppels wild orange met 10 druppels lemon en 5 dr lavendel. Zo overheerst de lavendel niet. Wil je dat wel, pas je de hoeveelheid druppels aan.

Veilig gebruik van Doterra Olie : [https://www.doterra.com/NL/nl\\_NL/using-essential-oils](https://www.doterra.com/NL/nl_NL/using-essential-oils)

