

Introduktion til doTERRA

Essentielle olier - "Det lille husapotek"



*Lær mere om hvad
essentielle olier kan
gøre for DIG og din
udvikling*



Gitte Ebert
ge@lifementoring.dk
www.lifementoring.dk

Hvad er essentielle olier

-og hvad kan de gøre for vores velvære

Hvad er essentielle olier

Aromaterapi har været benyttet gennem mange år – og det er almindelig kendt, at vi kan hente støtte og healing fra naturen. Essentiel olie er essensen af planter, f.eks. blomster, bark, frugt og urter.

Olierne vibrerer på en høj frekvens og kan være med til at skabe balance og højne vores egen frekvens.

Jeg anvender olier fra doTERRA.

Alle olierne er rene og plantebaserede - ingen kemi og syntetiske stoffer.

Vær opmærksom på, at for at der kan stå Essentiel olie på et produkt – så skal der bare være en enkelt dråbe i. Du er således nødt til at kigge lidt dybere i renheden af olien, når du skal vælge det bedste produkt.



Hvordan kan olierne bruges

Olierne kan anvendes på 3 måder.

- Via duft/aromaterapi, som er den ældste anvendelsesmåde. Der kan duftes direkte fra flasken – eller man kan bruge en diffuser, som puster duften ud i rummet. Når vi dufter til en essentiel olie, går det direkte til vores limbiske hjerne – det sker på ca. 22 sekunder.
- Olierne kan påføres huden – ofte blandet med en bæreolie (f.eks. fraktioneret kokosolie). Her blandes 5-10 dråber olie og 5 ml bæreolie i en "roller".
- De fleste af olierne kan også indtages – enten som dråber under tungen, i et glas vand – eller i kapsler.

For alle 3 metoder gælder "Less is more" – det handler om essensen i olien og ikke mængden.



Start forsigtigt op

For alle 3 anvendelser vil jeg altid anbefale at starte forsigtigt op.

Olierne er meget koncentrerede – så start langsomt.

Ved påføring på huden anbefaler jeg altid at starte med at prøve et lille område – og så vente 24 timer. Dette for at sikre, at der ikke kommer en hudreaktion - ligesom jeg ville gøre med andre nye ting, jeg skal bruge.

Olierne kan bruges både af børn og voksne. Vær opmærksom på, at børn ofte er mere følsomme – og derfor skal have mindre dosis. Opbevar altid olierne udenfor børns rækkevidde.

Ved indtagelse startes med en enkelt dråbe – og mærk effekt og reaktion. Vent til næste dag med yderligere indtag. Herefter kan du selv mærke, hvor meget din krop og dit sind har lyst til.

Egne erfaringer

Jeg er selv startet langsomt op med at lære de forskellige olier at kende. En række af grundolierne står i dag fast i mit køkken – og det er her jeg starter dagen. Jeg bruger dem til udrensning, smertelindring, støtte af immunsystem, løft af energi og humør - og meget mere.

En naturlig og let måde at komme i gang på, er startpakken **Family Essentials** - med 10 grundolier.

Der er mange regler for, hvad man må skrive om sundhed mm.

Jeg gennemgår her de 10 olier – med egne og kunders erfaringer.

Når jeg beskriver, hvad olierne kan gøre for os, er det således min sandhed om olie oplevelserne.

Lad dig inspirere

Håber du vil nyde at læse med – og lade dig inspirere.

Du er altid velkommen til at kontakte mig for en helt uforpligtende snak om, hvad de essentielle olier kan gøre for DIG og dine udfordringer.

Kontakt mig på ge@lifementoring.dk – eller på telefon 28836898.

Kærligst

Gitte



Introduktion til de primære olier

Lavender – beroligende, støtter søvn, slippe bekymringer

Lemon – opløftende, udrensende, energigivende, glæde

Peppermint – energi, fokus, smertelindrende, optimisme

Air – åndedræt, give slip, snorken

Deep Blue – spændinger, smertelindrende, muskler og led

Maleluca (Tea Tree) – beskyttende, sætte energetiske grænser,
desinfektion, hud

Frankincense – kærlighed, opbyggende, celler, spiritualitet

Oregano – udrensende, virus, fjerne begrænsende tro

Zengest – fordøjelse, angst, kvalme, køresyge

On Guard – immunsystem, indre styrke, udrensende



Lavender

Lavender er en af de mest populære olier – og kendes af de fleste som beroligende og velduftende. Men den har langt flere gode egenskaber.

Egenskaber

Beroligende

Lindrende ved udslæt/kløe hud

Fremmer god søvn

Slipper muskelspændinger

Støtter halschakra og kommunikation

Slipper ængstelse og begrænsninger

Øger tillid

God før præsentationer og videooptagelser



Sådan kan du bruge Lavender

- En dråbe i håndfladerne – luk øjnene og nyd duften
- 2-4 dråber i diffuser – ved sengetid
- Bland nogle dråber Lavender med vand i en lille sprayflaske – og sprøjt på hovedpude ved sengetid
- 1 dråbe under tungen (kan føles lidt stærkt)
- 1-2 dråber i et glas vand
- Blandes med bæreolie i roller og smøres på f.eks. ved hjertet og håndled
- En dråbe i uparfumeret creme til ansigt og krop
- 3-4 dråber og lidt bæreolie blandes – og tilsættes karbad eller fodbad
- Bland med en god bæreolie – og brug til kropsmassage



Lavender fås også som Touch – i en roller – hvor den allerede er blandet med bæreolie. Klar til brug – og nem at have med i tasken.



Lemon

Lemon er en dejlig opfriskende olie fra citrusfamilien. Den står altid fremme her og bruges dagligt.

Vær opmærksom på, at Lemon er lysfølsom. Så undlad at bruge den på huden 12 timer før, du skal være i sollys.

Egenskaber

Udrensende (ved indtagelse)

Kan sammen med Lavender og Peppermint dæmpe allergiske reaktioner

Fremmer leverfunktion

Hjælper med fokus og koncentration

Skaber glæde og positivitet

Løfter energien



Sådan kan du bruge Lemon

- 1-2 dråber i et glas lunt vand om morgenen – før morgenmad – er udrensende
- Smagsstof i f.eks. desserter
- 2-4 dråber i diffuser – evt sammen med andre olier – fx Lavender
- Har rensende effekt og kan bruges som rengøringsmiddel – det dufter skønt.
- Fjerner f.eks. rester fra klistermærker

FLOOM

Blanding af følgende 5 olier – kaldet FLOOM. Nemmest at lave blandingen i ny flaske. 5 dr. Frankincense, 10 dr. Lemon, 5 dr. Oregano, 10 dr. On Guard og 10 dr. Maleluca.

- FLOOM indtages i kapsel (Veggiecaps), 4 dråber – op til 6 gange dagligt. Da den er ret stærk, må den ikke indtages direkte.
- FLOOM kan også smøres på huden – eller bruges i diffuser.



Peppermint

Forfriskende og opkvikkende olie med mange muligheder.

Olien er en af de mest solgte hos doTERRA og også en af mine yndlingsolier.

Egenskaber

Opmuntrende

Lindrer ved spændinger og hovedpine

Lindrende ved kløe

Kølende effekt ved f.eks. hedeture og feber

Øger glæde begejstring

Skaber motivation

Hjælper med at holde fokus

Naturligt middel mod myrer



Sådan kan du bruge Peppermint

- 2-4 dråber i diffuser – evt. sammen med andre olier
- 1-2 dråber i et glas vand
- 1 dråbe i ganen – for frisk mund og frisk ånde
- Smøres i tindinger og nakke ved træthed og hovedpine (evt blandet med bæreolie)
- Kølende ved feber og sygdom
- 2-4 dråber indtages i kapsel
- Blandes i vand og bruges mod myrer (vand eller spray på områder med myrer)



Air

Air er en meget frisk olieblanding, der indeholder: Peppermint, Lemon, Maleluca, Cardemom, Laurel, Eucalyptus og Ravintsara

Egenskaber

Åndedræt

Slippe sorg og smerte

Give slip på det gamle og åbne for det nye

Fornyet energi

Fjerner dårlig og stagneret luft

Ideal til forkølelse og hoste

Afkøler og lindrer huden

Reducerer snorken



Sådan kan du bruge Air

- På huden – hals, nakke, bryst og under fødderne – evt blandet med bæreolie
- 2-3 dråber i diffuser før sengetid – for afslappende atmosfære
- 1-2 dråber i håndfladerne, gnid hænderne og inhaler
- 2-4 dråber i diffuser ved sengen ifm. sygdom
- Smøres på næseryggen til reduktion af snorken
- Bemærk - må IKKE indtages
- Kan blandes med Lavender og Frankincense og Vetiver for dybere søvn og reduktion af snorken.



Deep Blue

Deep blue er kendt for sin evne til at lindre smerter i muskler og led.

Det er en blandingsolie, der indeholder: Winthegreen, Camphor, Peppermint, Blue tansy, Helicrysum, Blue Chamomille og Osmanthus.

Den har børnesikret låg – og må IKKE indtages.

Egenskaber

Smertelindrende for muskler og led

Reducerer spændinger

Beroliger og afkøler

Lindrer vokseværk

Støtte til underliggende følelser bag fysisk smerter/ubehag

Følelsesmæssig og fysisk smerte



Sådan kan du bruge Deep Blue

- Masser på lænden efter fysisk træning
- Bland med bæreolie og masser på ben ifm. vokseværk
- Anvendes på fødder og knæ før og efter træning
- 1-2 dråber i diffuser (er meget kraftig)
- Masser i nakke ved optræk til hovedpine
- Husk at vaske hænder grundigt efter indsmøring – så du undgår at rester kommer i berøring med f.eks. øjne
- Bemærk - må IKKE indtages



Maleluca

Maleluca er mest kendt som **Tea Tree**.

Olien er naturligt desinficerende – og har mange anvendelsesmuligheder.

Egenskaber

Støtter immunsystemet

Lindrer hudirritation, akne og eksem

God til sund hud, hårbund og negle

God ved insektbid

Hjælp til at sætte energetiske grænser

Lindring til ømme muskler

Rensende egenskaber

Fjernelse af mug og svamp

Hjælp til at slippe den energi, der dræner dig

Beskytter mod at tage andres energi ind



Sådan kan du bruge Maleluca / Tea Tree

- Påføres direkte på huden – f.eks. på rygsøjlen og på hjertechakra
- Tilføj et par dråber til din creme - til styrkelse af hud
- 1-2 dråber i din shampoo – til sund hovedbund
- Indgår i FLOOM blanding – bruges ved forkølelse og influenzalignende symptomer (se blanding under Lemon)
- 1 dråbe på dit kronechakra – til at stoppe tankemylder
- 2-4 dråber i kapsel
- 2 dråber i diffuser – evt sammen med Lemon



Frankincense

Frankincense er en af de meget populære olier.

Den kaldes ofte "Oliernes konge" og "Olien for sandhed" fordi den har så mange egenskaber.

Egenskaber

Cellefornyende

Bringer fornyelse og støtter følelsen af at være elsket

Kærlighed og lys i svære tider

Støtter dybere meditation og spiritualitet

Virker anti-aging på hud og celler – reducerer

ujævnheder og røde pletter

God ved slag og blå mærker

Følelse af velvære

Støtter sundt immun- og nervesystem



Sådan kan du bruge Frankincense

- 1 dråbe i ganen dagligt – for velvære
- 1 dråbe i ganen ved optræk til hovedpine
- Tilsæt 2-3 dråber til din ansigtscreme for pænere hud
- Påfør direkte på huden – på chakraer og under fødder
- Indgår i FLOOM blanding – bruges ved forkølelse og influenzalignende symptomer (se blanding under Lemon)
- 2-4 dråber i diffuser



Oregano

Vi kender alle oregano fra vores friske krydderurter.

Det er en varm olie, der er ekstra kraftig – og derfor ikke bør anvendes ufortyndet.

Egenskaber

Kraftig udrensende effekt

Styrker immunforsvar

God til virus og bakterier

Støtte til lethed og frihed

Støtter ydmyg og selvkærlig tilgang til livet

Hjælp til fordøjelsessystemet og luftvejene

Fjerne begrænsende tro

Effektiv til rengøring

Varmer din sjæl, hvis du er blevet lukket og kold



Sådan kan du bruge

- Kan anvendes i madlavning – men vær varsom – max 1 dråbe i f.eks. dressingen til din salat.
- Påføres huden blandet med bæreolie – langs rygsøjlen, på bryst eller under fødder
- Effektiv til rengøring – tilsæt et par dråber til varm vand og sæbe
- 2 dråber i diffuser – evt. blandet med Peppermint
- Detox kur med 4 dråber i en kapsel dagligt i 10 dage
- Indgår i FLOOM blanding – bruges ved forkølelse og influenzalignende symptomer (se blanding under Lemon)



Zengest

Zengest er mest kendt for effekten på vores fordøjelse.

Olien er en blanding af: Anis, Peppermint, Ginger, Caraway, Coriander, Tarragon og Fennel.

- fordøjelse, angst, kvalme, køresyge

Egenskaber

Hjælpsom ved køresyge, søsyge mm

Støtter fordøjelsessystemet

Hjælper tarmsystemet – f.eks. luft i maven, forstoppelse og diarre

Hjælper med at "fordøje" udfordringer i livet

Støtte når du føler dig overvældet

God efter indtagelse af fed mad

Beroliger nervesystemet



Sådan kan du bruge Zengest

- Påføres huden omkring navlen
- Blandes med bærelolie i roller og rulles på håndled og under næsen ved kvalme, køresyge og søsyge mm
- 4-8 dråber i diffuser
- 1-4 dråber i kapsel
- 1 dråbe i et glas vand

Zengest fås også som

- Touch
- Softgels
- DigestTabs



On Guard

On Guard er olien til støtte af immunsystemet – og til rengøring på flere planer. Olien er en blanding af: Wild Orange, Clove, Cinnamon, Eucalyptus og Rosemary.

Egenskaber

Styrker immunsystem
Kraftig antioxidant støtte
God ved virus, svamp og bakterier
Hjælper til god mundhygiejne
Effektiv til rengøring
Dufter lidt som jul
Skaber god stemning i rummet
Styrker, løfter og renser



Sådan kan du bruge On Guard

- påføres direkte på huden – f.eks. på rygsøjlen og under fødderne – evt. blandet med bæreeolie
- 1 dråbe i et glas vand ved ondt i halsen
- 1-3 dråber i kapsel
- Indgår i FLOOM blanding – bruges ved forkølelse og influenzalignende symptomer (se blanding under Lemon)
- 2-4 dråber i diffuser – evt. sammen med Peppermint
- Tilsæt 1 dråbe til tandpasta for frisk mund
- Bruges til rengøring – fantastisk til rengøring af overflader.



Undgå at påføre denne blandingsolie, der indeholder citrus på hud, der udsættes for direkte sollys i op til 12 timer.

On Guard fås også som softgels.

Her er 3 gode grunde til at jeg selv bruger dem:

- Styrker kroppen naturlige immunsystem
- Indeholder essentielle olier, der beskytter mod miljømæssige påvirkninger
- Understøtter fordøjelsessystemet



On Guard serien indeholder også:

- Tandpasta (uden flour)
- Hånddesinfektion
- Vaskemiddel
- Rengøringsmiddel
- Bolcher/Drops

