

# doTERRA æteriske olier: dit naturlige valg for velvære

Æteriske olier, eller essentielle olier som de også kaldes, virker både fysisk og psykisk.

De kan støtte vores trivsel, f.eks. vores immunforsvar, hormonbalance, mave-/tarmflora, vores energiniveau, vores vejrtrækning osv. De kan hjælpe os med at slappe af og med at regenerere og restituere, og de støtter os i nemmere at mærke og udtrykke vores følelser.

Essentielle olier er essensen af planter, urter, frugter, træer eller blomster. doTERRAs olier er 100 % rene. De bliver produceret i de lande, hvor råstofferne vokser naturligt. Som olieproducent sætter doTERRA en ære i at indkøbe olierne hos lokale bønder og støtter små lokalsamfund rundt omkring i verden, især ulande, dér hvor planterne vokser naturligt.

Renhed og kvalitet bliver testet meget nøje. Produkterne er naturlige, biologiske, fri for tilsætningsstoffer, og indeholder ingen kunstige eller kemiske stoffer.

Nedenfor finder du nogle ideer til hvordan du kan bruge de små flasker med ren natur i.

God fornøjelse!

## LAVENDEL For at dæmpe stress

### Egenskaber

- ◆ Beroligende på alt
- ◆ Dæmper sporadiske hudirritationer
- ◆ Kan dæmpe følelser af angst
- ◆ Giver en god nats søvn
- ◆ Kan bruges i madlavningen som en smagsfuld tvist i marinader, bagværk og desserter

### Anvendelsesmuligheder

- + Dulmer nerver og nedsætter stress: Forstøv i rummet eller smør i nakken eller under fødderne
- + Dæmper nervøsitet, angst, uro og anspændthed i kroppen: Forstøv i rummet eller smør i nakken eller under fødderne
- + Lindrer bi-/insektstik og lettere forbrændinger: Smør på bi- eller insektbid eller på forbrændingen for at lindre reaktion
- + Virker beroligende på tankemylder: Forstøv i rummet eller smør i nakken eller i tindingerne
- + Lindrer sporadiske hudirritationer: smør på huden
- + Lindrer rosen, eksem og psoriasis: smør på huden
- + Letter muskelspændinger: massér på huden
- + Støtter en god søvn: et par dråber på puden eller en let fodmassage med en bærolie om aftenen eller masser på ryggen
- + Sår: 1-2 dr. Lavendel direkte på såret, hjælper med helingsprocessen, rens først såret med Tea Tree
- + Babynumser: bland Lavendelolie med rigelig kokosolie og smør på hver gang du skifter ble
- + Aftershave: brug Lavendel sammen med Tea Tree efter barbering for at undgå rød og irriteret hud

## LEMON For rengøring og humørløft

### Egenskaber

- ◆ Renser luften og overflader
- ◆ Naturlig udrensning for kroppen og hjælper fordøjelsen
- ◆ Forbedrer humøret
- ◆ Antioxidant

### Anvendelsesmuligheder

- + Universalrensemiddel: fyld en sprayflaske med 70 ml eddike og 30 dr. æteriske olier f.eks. Lemon og OnGuard (mod skimmel) især til badeværelse
- + Naturlig udrensning for kroppen og hjælper fordøjelsen (fra ca. 6 – 8 dr. om dagen bliver syre-base i kroppen afbalanceret)
- + Høfeber: 2 dr. Lemon, 2 dr. Pebermynte, 2 dr. Lavendel i diffuseren
- + Fjern labels/klistermærker fra glas med 1-2 dråber Lemon
- + Forbedrer humøret (brug f.eks. i diffuseren for at skabe en opløftende stemning)
- + Tilsæt Lemon i en sprayflaske med vand og sprøjt for at holde frugter frisk til de bliver spist
- + Tag et glas vand med en dråbe citron om morgenen for at støtte en sund forbrænding
- + Opvaskemiddel: et par dråber Lemon i opvaskemaskinen hjælper med at fjerne fedt og glas stråler
- + Brug et par dråber i stedet for citronsaft i opskrifter
- + Brug et par dråber Lemon på en våd klud og vask spejlene
- + Hjælp til at afvænne med at drikke sodavand
- + Kan hjælpe ved for højt blodtryk (1 dr. Lemon 3 gange dagligt)
- + Blærebetændelse (10 dr. i 1 l vand 2 gange om dagen)
- + Hård hud på hælen: 1 dr. 1 gang om dagen
- + På forkølelsessår
- + 1 dr. på lidt vat og sug den ind i støvsugeren. Det sørger for bedre luft
- + Giver energi og klarhed i hjernen: Forstøv i diffuseren eller inhaler fra håndfladen
- + Kan hjælpe mod sur opstød: 1-2 dråber i et glas vand
- + Æterisk Lemon olie indeholder 68 % d-limoner. Det er ikke i citronsaften, men i den æteriske olie. Det er en meget stærk antioxidant. Det renser skadelig kemiske kemikalier fra leveren. Der findes studier, som bekræfter, at d-limoner stopper kræftcellernes vækst og forhindrer metastaser

## PEBERMYNTE For fordøjelsen og nedkøling

### Egenskaber

- ◆ Åbner op for luftvejene og dybere vejrtrækning
- ◆ Støtter fordøjelsen
- ◆ Febernedsættende/afkølede
- ◆ Giver energi og årvågenhed

### Anvendelsesmuligheder

- + Åbner op for luftvejene og dybere vejrtrækning: 1 dr. på tommelfingeren og pres den mod ganen
- + Inhaleres for at opkvikke og styrke lungerne
- + Tag 1 - 2 dråber i en kapsel for at lette fordøjelsesplager
- + Brug en dråbe olie i vand for en sund og forfriskende mundskylning
- + Tilsæt 1-2 dråber til din smoothie for at få en forfriskende smag
- + Smør på panden og i nakken sammen med lavendel for at lindre hovedpine

- + Mod feber: smør fortyndet langs rygsøjlen
- + Mod hedeture: smør i nakken og under fodsåler, eller tilføres vand i en sprayflaske og forstøv på kroppen, når du har det varmt eller har hedeture
- + Mod mus: 1 dr. på de steder, mus trænger ind i huset
- + Anspændthed: Lavendel og Pebermynte fortyndet i nakken og på panden forløser anspændthed og pres (også som fodbad)
- + 1 dråbe Pebermynte svarer til at drikke 28 kopper pebermynte the

## TEA TREE/MELALEUCA Første hjælp til huden

### Egenskaber

- ◆ Lindrende på tør og irriteret hud
- ◆ Velgørende for hår og hovedbund
- ◆ Desinficerende

### Anvendelsesmuligheder

- + Påfør på udslæt og eksem for daglig pleje og lindring. Kløe hæmmende, desinficerende ved uren hud
- + Desinficerende ved skrabsår: påfør på såret
- + Halssmerter: gurgl med 2-3 dr. i vand
- + Øresmerter: Tea Tree (evt. fortyndet) for og bag øret. IKKE i øret
- + Immunforsvar: diffus eller under fødderne styrker det sammen med olien On Guard vores immunsystem
- + Lus: spray huer og hår med en blanding af vand, Tea Tree og Rosmary eller brug en shampoo og tilføj æteriske olier
- + Rengøring af madrasser: en sprayflaske med vand og Tea Tree
- + Sure fødder: et par dråber på fødderne
- + Frisk vasketøj: et par dråber i vaskemiddel forhindrer dårlig lugt
- + Brug sammen med balsam og shampoo for et sundt hår og hovedbund (8 – 10 dr.) mod skæl
- + Påfør fødder: for at pleje huden og undgå fodsvamp
- + Aftershave: brug Lavendel sammen med Tea Tree efter barbering for at undgå rød og irriteret hud
- + Brug i en rengøringspray (6-8 dr.) for at rense og desinficere overflader

## OREGANO Naturlig support til immunforsvaret

### Egenskaber

- ◆ Støtter et velfungerende immunsystem
- ◆ Støtter sund fordøjelse og luftveje (kraftfuld rensende)
- ◆ En kraftfuld antioxidant
- ◆ Ved køre- og luftsyge, og ved balance problemer
- ◆ Virker på fodvorter
- ◆ Lindrende på muskelsmerter

### Anvendelsesmuligheder

- + Meget stærk smag, **bør fortyndes**
- + Fortynd og smør på fodsålerne for at styrke immunforsvaret (sammen med Lemon, Tea Tree og Frankinsence)
- + Brug intern som en del af en månedlig udrensning (1 dr. i en kapsel)
- + Kan bruges i madlavning (f.eks. 1 dr. i sovs bolognese)

- + Vorter: fortyndet med kokosolie 1 gang om dagen direkte på vorten. De fleste vorter forsvinder efter 10 – 14 dage
- + Støtter fordøjelsen: Oregano er en af hovedingredienser af GX Assist. Den sørger for en sund tarmflora og skaber et miljø, som er uinteressant for bakterier, som angriber tarmsundheden og forårsager fordøjelsesproblemer
- + Luftveje/vejrtrækning: et par dråber Oregano og Air i diffuser inden sengetid eller fortyndet langs rygsøjlen befrier luftveje
- + Kolde hænder/fødder: gnid hurtigt 1 dr. Oregano med fraktioneret kokosolie i hænder og på fødder, det varmer

## FRANKINCENSE Hellig olie fra Oman

### Egenskaber

- ◆ Støtter en sund cellefunktion
- ◆ Giver jordforbindelse
- ◆ Balancerer humøret og hjælper med at slappe af
- ◆ Bruges til at behandle sår og rifter
- ◆ Reducerer synligheden af alderspletter og fine linjer
- ◆ Bruges til alle former for smertebehandling (lindrer piskesmæld, gigtsmerter, migræne)
- ◆ Støtter en god hukommelse og hjernefunktion

### Anvendelsesmuligheder

- + Støtter sund cellefunktion (1-2 dr. i en kapsel)
- + Har en afslappende effekt: Forstøv et par dråber i diffuseren eller inhaler 1 dråbe direkte fra håndfladen
- + Reducerer synligheden af alderspletter og fine linjer: smør direkte på huden
- + Kan påføres under fødderne for at balancere humøret og afslapning
- + Beroligende: sammen med Lavendel og Pebermynte inhalere og smøre i nakken
- + Bruges til at behandle sår og rifter: smør direkte på såret
- + Bruges til alle former for smertebehandling: påfør under fødder
- + Påfør under fødderne som general immunstærkende
- + Til at styrke fod- og fingernegle: smør på fod- og fingernegle
- + På nye ar og stopning af blødning

## DEEP BLUE® For muskler og led

Indeholder Wintergreen, Kamfer, Pebermynte, blå Tensy, Blå kamille, Helichrysum, Ostmanthus

### Egenskaber

- ◆ Lindrer ømme muskler og ømme led
- ◆ Støtter sund cirkulation

### Anvendelsesmuligheder

- + Påsmør direkte på ømme og trætte muskler og led
- + Smør på musklerne før og efter træning for hurtig lindring og færre skader
- + Let go of Stress: efter en lang dag på arbejde massér skuldrene med Deep Blue
- + Til vokseværk hos børn og unge: smør det på led og benene en time før sengetid
- + Mod gigtsmerter og uro i ben: smør på stedet
- + Dybe sår i sjælen: 1 dr. Air og 1 dr. Deep Blue i diffuseren
- + Blå pletter: smør med fortyndet Deep Blue

## AIR For luftvejene

Indeholder Laurbær, Pebermynte, Eucalyptus, Tea Tree, Citron, Ravensara, Kardemomme

### Egenskaber

- ◆ Vedligeholder frie luftveje og vejrtrækning
- ◆ Understøtter den respiratoriske sundhed
- ◆ Virker meget effektiv på astma, KOL, hoste
- ◆ Minimerer snorken

### Anvendelsesmuligheder

- + Vedligeholder frie luftveje og vejrtrækning, understøtter den respiratoriske sundhed: Forstøv, inhaler direkte fra håndfladerne eller smør på brystkasse eller fødder
- + Forstøv i værelser ved sengetid for fredfyldt nattesøvn
- + Virker meget effektiv på astma, KOL: smør 3 dråber på brystkassen, morgenen og aftenen
- + Ved forkølelse: put 1 dr. på et stykke vat og inhaler
- + Ved høfeber: et par dråber i en diffuser om natten hjælper med en roligere søvn
- + Smør på bryst, ryg og ben inden du løber en tur
- + Ved angst- og paniktilfælde hjælper inhalation med at få luft
- + Forstøv, inhaler direkte fra håndfladerne, eller smør på brystkasse eller fødder, når sæsonerne skifter og miljøtrusler er store

## ZENGEST® For fordøjelsen

Indeholder Ingefær, Pebermynte, Kommen, Koriander, Anis, Estragon, Fennikel

### Egenskaber

- ◆ Støtter fordøjelsen af mad
- ◆ Giver ro til maveproblemer
- ◆ Kan reducere oppustethed, luft i maven og sporadiske fordøjelsesproblemer

### Anvendelsesmuligheder

- + Støtter fordøjelsen af mad: 1 dråbe i et glas vand inden du spiser
- + Giver ro til maveproblemer: smør på maven (i urets retning)
- + Kan reducere oppustethed, luft i maven og fordøjelsesproblemer: smør et par dråber på maven (i urets retning)
- + Lindrer kvalme og køresyge: smør på maven i urets retning eller i nakken
- + Påsmøres under fødderne på børn for at hjælpe på fordøjelsen, f.eks. småbørnskolik
- + Ved diarre/forstoppelse: flere gange dagligt et par dråber på maven i urets retning

# ON GUARD™ For immunsystemet

Indeholder Wild Orange, Clove Bud (Nellike), Cinnamon (Kanel), Eucalyptus, Rosmarin

## Egenskaber

- ◆ Støtter et sundt fungerende immunsystem og luftveje
- ◆ Beskytter mod miljøtrusler
- ◆ Støtter kroppens naturlige forsvar
- ◆ Kan øge blodcirkulationen
- ◆ Energigivende og opløftende duft
- ◆ Desinficerende

## Anvendelsesmuligheder

- + Støtter et sundt fungerende immunsystem og luftveje: 2-3 dråber i en kapsel
- + Forstøv i rummet for at fjerne luftbårne bakterier og virus
- + Brug i sprayflaske som desinfektionsmiddel
- + Fortynd med vand gurgle morgen og aften som effektiv mundhygiejne
- + Bruges både forbyggende og som behandling af influenza, halsbetændelser
- + Tilsæt i vaskevandet eller i en sprayflaske for en effektiv rengøring
- + Blødlæg skiveskåret æbler i vand med nogen få dråber On Guard for en sund immunstøttende snack

Alle nævnte påstande er ikke ment til at diagnosticere, behandle eller forbygge nogen sygdomme. Produkterne bruges på eget ansvar.

**Fortynding:** De fleste olier skal fortyndes inden de bliver påført på huden.

Jeg anbefaler at fortynde med fraktioneret kokosolie fra doTERRA, der er uden duft, absorberes let af huden og efterlader huden blød uden at fedte. Men du kan også bruge jojobaolie, arganolie, olivenolie osv. (du kan også bruge en creme som base). *Se fortyndingsskema nederst.*

**Graviditet:** De fleste olier er sikre at bruge gennem graviditeten, men fordi der kan være risiko for abort de første 3 måneder, så frarådes det, at bruge æteriske olier i denne periode. Og der er nogle olier, som man slet ikke skal bruge under hele graviditeten.

*PS Hvis du er i tvivl om brug af olierne, så kontakt mig.*

## Fortyndingsguide

Alder	Antal dråber i 10 ml baseolie /flaske	Antal dråber i 5 ml baseolie / flaske
Fødsel til 12 måneder	1 dråbe	Anbefales fortyndet med mindst 10 ml
1 til 5 år	2 - 4 dråber	1 - 2 dråber
6 til 11 år	2 - 10 dråber	1 - 5 dråber
Teenager	2 - 20 dråber	1 - 10 dråber
18 år+	2 dråber - ufortyndet	1 dråbe - ufortyndet
Ældre / gravide / sart hud	2 dråber	1 dråbe
1 teskefuld = 5 ml		