

dōTerra

Beschrijvingen



	Verklaring tekens
	<p>Geschikt voor aromatisch gebruik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 druppel in handpalm en geur opsnuiven. • Verdampen in diffuser. • Verspreiden op bv kleding of uitwendig in de buurt van je neus
	<p>Geschikt voor topical gebruik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdeel daar waar nodig • Verdeel in nek • Verdeel onder voeten
	<p>Geschikt voor inwendig gebruik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neem met iets water in • Neem in een capsule inwendig • Neem puur in
Aanvulling op het gebruik!	
	<p>Neat Mag zo op de huid aangebracht worden.</p>
	<p>Sensitive Voor gevoelige huid en kinderen verdunnen</p>
	<p>Dilute Hete olie! Altijd verdunnen voor gebruik. Voor gevoelige huid sterk verdunnen Bij kinderen niet gebruiken!</p>
Verdunnen	
	Bij twijfel altijd olie verdunnen. Voor kinderen is dit de veiligste manier om olie te geven.
	10 ml gefractioneerde kokosolie of een andere vette basis olie
	0-3 maanden. 0,15 tot 0,3 druppel
	3 – 24 maanden 0,75 - 1,5 druppel
	2 – 6 jaar 3 – 6 druppels
	6 – 15 jaar 4.5 – 9 druppels
	15 jaar en ouder 7.5 – 15 druppels

Arborvitae – thuja plicata



Levensboom

Beschermst tegen bedreigingen uit milieu en seizoensgebonden bedreigingen. Krachtig reinigingsmiddel.

De Arborvitae, of westerse rode ceder, wordt van oudsher ook wel levensboom genoemd. Door oude beschavingen werd deze olie gebruikt om hun potentieel voor spirituele communicatie tijdens rituelen en andere ceremonies te vergroten.

Werking fysiek:

Antibacterieel, schimmelwerend, antiseptisch, kankerbestrijdend, anti-tumoraal, adstringerend, slijmoplossend, insectenwerend, stimuleert zenuwen, immuunsysteem, baarmoeder, hartspieren, de luchtwegen en de huid.

Werkt tegen haaruitval, reuma, is voedend voor de huid, wratten, psoriasis

Werking emotioneel:

Wanneer je denkt dat vooruitgang in het leven alleen bereikt kan worden met vechten en strijd en je voortdurend je hoger zelf blokkeert helpt arborvitae je weer te leren leven in lijn met je hoger zelf. Het nodigt je uit te leven vanuit innerlijke vrede en plezier en te vertrouwen op de overvloed van het leven zelf.

Het is een aardende olie wat je leert dat al het hogere om ons heen op aarde is. Innerlijke vrede vindt je alleen in jezelf.

De Latijnse naam betekend “opofferen”. Deze olie nodigt je uit om je persoonlijke verlangens en ambities in te ruilen voor een meer vervullende manier van leven. Door je ego los te laten ontspant je geest en de ziel ervaart pure harmonie en vrede op aarde. Het leert je dat werkelijke kracht niet af te meten is aan je strijdlust maar juist aan de overgave aan het leven zelf. Het nodigt je uit om te ontspannen, een diepe ademhaling te nemen en vervolgens vertrouwen op de stroom van het leven. Het leert je ziel om moeite loos te leven door de hogere machten in ons leven toe te laten.

Aromatische invloed: De olie is kalmerend en kan bijdragen aan spiritueel bewustzijn en meditatie

Toepassing:

- Oplossen en aanbrengen op de reflexpunten of in het probleemgebied
- Verstuiven in de lucht

dōTerra

- Versterkend bad; 3 druppels levensboom, 3 druppels Cypress en 4 druppels Salie mengen met een beetje melk of een lepelje honing. Dit toevoegen aan een warm bad en 20 minuten baden
- verdampen: 3 druppels Levensboom, 3 druppels Bergamot en 3 druppels Basilicum in de auto voor een betere concentratie bij het rijden

Mengt zich goed met:

Berk, cederhout, cassia, eucalyptus

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	niet	niet	niet

Massage samenstelling

De oliën in deze samenstelling zijn speciaal geselecteerd voor hun ontspannende en kalmerende eigenschappen, om spierspanning te verlichten, geïrriteerd weefsel te verzachten en de bloedsomloop te verbeteren. Deze massagesamenstelling kan ontstekingsremmend werken voor zacht weefsel en een algehele massage beter doen slagen

Werking fysiek:

Ondersteund bij luchtwegproblemen, het cardiovasculaire systeem en voor spieren en botten

Algemene toepassing:

Massage, spierpijn/pijn, spierdystrofie,

Toepassing:

- Topisch aanbrengen op de spieren, kan verdund worden
- Verdeel over schouders en nek met een draagolie om ontspanning te verkrijgen en spierspanning los te laten
- Voeg toe aan natriumbicarbonaat en doe dit in een bad. Helpt om alle spanning los te laten

Werking emotioneel:

Bij angst en spanning, geeft diepe ontspanning aan het hele systeem. Zodra het lichaam fysiek gaat ontspannen kan het hart weer open gaan naar het leven zelf. Door de toenemende circulatie in het lichaam neemt ook het vermogen van de persoon toe om mee te gaan met de flow van het leven. Dit is wat aroma touch teweeg kan brengen; de mogelijkheid om te ontspannen en te openen waardoor men in harmonie met zijn lichaam en zijn bestaan weer in beweging kan komen.

Negatieve emoties:

Spanning, stijfheid in lichaam en geest, onvermogen om te ontspannen.

Positieve emoties:

ontspanning, harmonieus, flexibel, openheid van hart en geest,

Ingrediënten:

Cypress Plant, Peppermint Plant, Marjoram Leaf, Basil Leaf, Grapefruit Peel, Lavender Flower essential oils.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	veilig
Aromatisch	Niet	Niet	Niet
Inwendig	niet	niet	niet



Balans

Ontspanning. Aarding, verlicht angstige gevoelens

Het warme aroma van balance creëert aarding en een warm behaaglijk gevoel. De combinatie van oliën zorgt voor een ontspanning. Spruce, een van de oliën in deze mix werd van oudsher bij de indianen al gebruikt om een spirituele ervaring te creëren en geeft een gevoel van harmonie in lichaam en geest.

Werking fysiek:

Bij problemen die verband houden met spieren en beenderen, het zenuwstelsel en emotioneel evenwicht. Ho Wood, Blue Tansy, and Blue Chamomile zorgen dat angst gevoelens verdwijnen en Frankincense zorgt voor gronding en balanceert de emoties. Spruce helpt om emotionele blokkades op te heffen

Werking emotioneel:

Geeft een gevoel van rust, vrede en ontspanning. Het helpt bij het harmoniseren van verschillende fysiologische systemen van het lichaam en ondersteunt het gevoel van evenwicht. Bomen leven volledig in het moment, ze zijn stabiel. De zachte energie van balance is ideaal om hyperactiviteit te kalmeren en je opnieuw te verbinden met je eigen wortels. Het activeert de verbinding met de onderste chakra's, belangrijk wanneer het dagelijks leven een voortdurend appel doet op je bovenste chakra's. Balance helpt mensen bij wie vluchten in dissociatie een tweede natuur is geworden om weer in contact met hun lichaam te komen en te voelen. Deze mensen kunnen vermijdend gedrag vertonen als het gaat om relaties en aardse bezigheden. Balance helpt om de verloren dromen weer te herinneren zodat deze gerealiseerd kunnen worden en ondersteund in het houden van een focus op een doel tot het gerealiseerd is. Activeert innerlijke kracht en leert je te gronden in je energie zodat je je denkbeelden kunt manifesteren

Negatieve emoties:

Niet gegrond, geen verantwoordelijkheid willen nemen voor het eigen leven, niet verbonden, onstabiel.

Positieve emoties:

lichaamsbewustzijn, stabiliteit, zelfrealisatie, innerlijke kracht, geaard.

dōTerra

Toepassing:

- Begin de dag door een druppel balance onder je voeten te smeren om zo de hele dag geaard en in balans te blijven
- Verdeel wat balance op je polsen en nek om gevoelens van angst kwijt te raken
- Doe de druppels op je voetzolen
- Gebruik het op hart, solar plexus en de nek tot aan de thymus
- Verdeel het langs de wervelkolom om pijn te verminderen
- Verdamp in de auto tijdens lange ritten. Het zorgt voor een aangename sfeer tijdens het rijden

Ingrediënten:

Spruce Needle/Leaf, Ho Wood, Frankincense Resin, Blue Tansy Flower, and Blue Chamomile Flower essential oils in a base of Fractionated Coconut Oil.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	niet	niet	niet



Houd blijvend het gevoel van schone luchtwegen en eenvoudig ademhalen. Rustgevende slaap, minimaliseert seizoensdreigingen

De oliën in deze samenstelling zijn onderzocht op hun vermogen om de weefsels van de luchtwegen te openen en te verzachten en ook om bacteriën in de lucht en virussen die schadelijk zijn voor de luchtwegen te bestrijden.

Werking fysiek:

Antiviraal, angst, astma, bronchitis, congestie, hoesten, emfyseem, influenza, klierkoorts, neuspoliep, longontsteking, ademhalingstelsel, sinusitis, tuberculose

Werking emotioneel:

Wanneer een persoon behoefte heeft aan Breath heeft hij problemen met het loslaten van boosheid en pijn. Het voelt zich overspoeld door verdriet. De luchtwegen en longen raken geblokkeerd omdat de emoties niet losgelaten worden. De basis hiervan is zich niet geliefd voelen. Vaak sluiten deze mensen zich af uit angst nog meer afwijzing te krijgen als ze geen liefde ontvangen die ze zo nodig hebben. Ze zijn het vertrouwen kwijtgeraakt om open te staan in het leven in alle veiligheid. Breath moedigt de mens weer aan om verdriet los te laten en open te staan voor liefde en heling

Het spoort je aan om je individuele relatie met je ziel en de verbinding met je leven weer op te pakken. Het nodigt je uit om los te laten (uitademen) en op te nemen (inademen). Zo leer je het leven opnieuw te omarmen en met vertrouwen jezelf open te stellen

Negatieve emoties:

Verdriet, boosheid, wanhoop, niet geliefd voelen, moeite met ademen, gebrek aan vertrouwen

Positieve emoties;

Geliefd, ontvankelijk, de moed om volledig open te staan. Leven omarmen, geheeld.

Toepassing:

- Zorgt bij verdampen voor het vrijmaken van de luchtwegen
- Ondersteunt bij verkoudheden
- Verdamp in de slaapkamer om een aangename nachtrust te verkrijgen
- Doe 1 a 2 druppels in de palm van je hand of op een basis olie op de borst, rug of voetzolen bij verkoudheden
- Vul een kom met heet water, voeg breath en wintergreen er aan toe. Leg een handdoek over het hoofd en inhaleer diep om de sinussen te openen die geblokkeerd zijn door griep, verkoudheid of longontsteking

Ingrediënten

Laurel Leaf, Eucalyptus Leaf, Peppermint Plant, Melaleuca Leaf, Lemon Peel, Ravensara Leaf, Cardamom Seed essential oils

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matig verdunnen	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	niet	niet	niet

Basil – ocinum basilicum



Basilicum

Mentale alertheid en concentratie. Verzacht het maandelijks vrouwelijke ongemak

Werkingen, fysiek:

Amenorroe, bij horzelsteken en insectenbeten, bronchitis, bursitis, carpaaltunnelsyndroom, chronische vermoeidheid, krampen, snijwonden, oorpijn, frozen shoulder, hernia, littekenbreuk, zweten, onvruchtbaarheid, melkproductie bevorderend, migraine, mondzweren, spierspasmen, spierdystrofie, verlies van reukzin, eierstok cyste, syndroom van smidt's, slangenbeten, spinnenbeten, overgang en bevalling, virale hepatitis, wondjes

Werkingen, huid/haren:

Verjongingsmiddel voor de huid. Hydraterend in huidcrème. Bij vet haar

Toepassing:

- Kan in zuivere vorm zonder verdunning worden toegepast. Voor de gevoelige huid en kinderen verdunnen
- Aanbrengen op slapen, puntje van je neus, reflexpunten, lokaal waar nodig
- Verstuif of inhaleer de geur rechtstreeks
- Innemen als capsules of gebruiken om het eten mee op smaak te brengen
- examenvrees; neem voor het examen een bad met 2 druppels Basilicum en 2 druppels Lavendel. Doe enige druppels Basilicum op een zakdoek en inhaleer tijdens het examen regelmatig
- insectenbeten; sprenkel 2 druppels Basilicum op een vochtig watje en dep hiermee de beet of steek
- wratten; 1 druppel Basilicum op een wattenstaafje en de wratten 2x per dag aanstippen, zie ook Citroen, Tea Tree en Thuja
- matte, vette huid: voeg 5 druppels Basilicum toe aan een glas gekookt water, goed roeren en 2x daags het gezicht deppen
- buikpijn; 5 druppels Basilicum, 5 druppels Anijs, 5 druppels Munt en 10 druppels Venkel mengen in 50ml. basis olie. Met dit mengsel de buik meermaals masseren
- aften, ontstekingen in de mond en gevoelig tandvlees; 3 druppels Basilicum aan een glas gekookt water toevoegen, goed roeren en hiermee 2 tot 3 maal per dag gorgelen

Let op: niet tijdens zwangerschap, voor gevoelige huid verdunnen. Niet gebruiken bij epilepsie

Mengt zich goed met: bergamot, cypress, white fir, lavender, geranium, helochrysum, lemongrass, marjolein, peppermint, wintergreen.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Basilicumolie ontspant de zenuwen en heeft een kalmerende invloed op mensen die in angst en stress leven. Deze olie geeft rust aan uitgeputte, zwakke en hysterische persoonlijkheden. Basilicum brengt vrede in huis en verjaagt demonen en negatieve invloeden. Ondersteunt bij geestelijke vermoeidheid, autisme, depressie en nervositeit.

Psychologisch Geurtype:

Het basilicumtype is vaak onderhevig aan onderdrukte gevoelens die zich uiten in emotionele spanningen. Hij zal vaak mensen benaderen met zijn 'hoofd' waardoor hij hun en zijn eigen leven ondergeschikt wil maken aan hetgeen hij zich als ideaal gesteld heeft. Dit type moet leren een evenwicht te vinden tussen gevoelens en gedachten.

Geurmeditatie: Wie luistert naar de ideeën van zijn medemens, zal zijn eigen idealen aanvaard weten.

Aromatische invloed: helpt een open geest te behouden en verhoogt het denkvermogen

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matig verdunnen	Sterk verdunnen
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matig verdunnen
inwendig	niet	Sterk verdunnen	niet

Bergamot – citrus bergamia



Bergamot

Kammerend en rustgevend. Zelfacceptatie

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, eetlust opwekkend, koortsverlagend, krampstillend, spijsverteringstimulerend, wormmiddel.

Specifieke therapeutische werking:

Blaasontsteking, darmkoliek en -parasieten; keel-, tong- en mondslijmvliesontsteking, jeukende vagina, witte vloed, vaginale schimmel, koorts, zweren, gebrek aan eetlust, magerzucht, winderigheid. Acne, eczeem, psoriasis, vette huid.

Werkingen, huid/haren: Antiseptisch, desodoriserend, reinigend, samentrekkend

Toepassing:

- normale huid; meng 15 druppels Bergamot, 2 druppels Lavendel en 2 druppels Petitgrain met 45 ml. Jojoba olie en 5 ml. Tarwekiem olie behandel hiermee de gezichtshuid 2x per dag
- vermoeidheid, meng 3 druppels Bergamot en 3 druppels Ylang-Ylang in een eetlepel basis olie en masseer daarmee het lichaam
- buikmassage bij spijsverteringsproblemen e.d.; 5 druppels Bergamot toevoegen aan 50 ml. Amandelolie. Met beide handen in cirkelende beweging de buik masseren
- huid/massage olie; 2 druppels Bergamot, 1 druppel Roos, 2 druppels Lavendel, toevoegen aan 50 ml. Perzikpitolie
- Maak zelf uw ``Earl Grey thee`` door aan een pakje thee een druppel Bergamot toe te voegen. Goed afsluiten
- buikkrampen; 9 druppels Bergamot, 3 druppels Lavendel, 4 druppels Roomse Kamille en 2 druppels Majoraan toevoegen aan 50 ml. basis olie en hiermee naar behoefte masseren

Mengt goed met:

Ceder, citroen, (vooral) geranium, kamille, koriander, lemmetje, mandarijn, ylang-ylang. Bergamot voegt zich naar de werking van de olie waarmee ze vermengd wordt.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Sterk antidepressief, opvrolijkend, regulerend, kracht gevend.

Bergamot opent het hartchakra en versterkt de uitstraling van liefdesenergie.

Psychologisch Geurtype:

Het bergamottype ergert zich mateloos aan iedereen die traag en langzaam is en kan hiervoor absoluut geen geduld opbrengen. Hij moet inzien dat ieder mens zijn kwaliteiten heeft die op zijn eigen ritme naar buiten moeten komen. In plaats van zijn irritatie in woede aanvallen om te zetten, zou hij zijn temperament beter gebruiken voor het opladen en magnetiseren van mensen die het met minder energie moeten stellen dan hij, zodat deze geweldige kracht positief omgebogen kan worden.

Geurmeditatie:

Wie bemind wil worden moet aandachtig luisteren naar zijn medemens.

Gebruik: niet onverdund op de huid aanbrengen en in de zon helemaal niet gebruiken!

Spiritueel:

bergamotolie heeft een affiniteit met de hartchakra. Het is dan ook een bijzonder waardevolle olie in gevallen waarin iemand onder groot verdriet gebukt gaat. Veel mensen sluiten hun hartchakra als ze veel verdriet hebben en staan daardoor niet meer open voor het ontvangen en geven van liefde, maar de vertroostende, kalmerende en vreugdebrennende krachten van de bergamotolie kunnen er voor zorgen dat deze chakra geneest en weer openstaat voor vreugde. Als het hart al open is, kan bergamot iemand helpen vreugde en genezing naar anderen uit te stralen.

Groen is een rustgevende kleur ; deze olie kan dan ook worden gebruikt voor elke chakra die is aangedaan door hitte, onrust of zenuwachtigheid.

De werking van bergamotolie kan versterkt worden door haar in combinatie met bepaalde edelstenen te gebruiken.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matig verdunnen	veilig
Aromatisch	veilig	veilig	veilig
Inwendig	niet	matig verdunnen	veilig

Birch – betula lenta



Berk

Rustgevende en warme sensatie. Vermindert bleek uiterlijk

Werkingen, fysiek:

Kraakbeenletsel, spierpijn, spierontwikkeling, spierspanning, whiplash. Antireumatisch, bloedzuiverend, wondhelend, lost urinezuren op. Krampwerend, tegen botpijn
Leverstimulerend, Ontstekingswerend

Specifieke therapeutische werking:

Chronische blaasontsteking (gebruik in zitbaden), darmspoelingen, cellulitis, peesschedenontsteking, spierpijnen en -verhardingen, zweren. Artritis, arteriosclerose, hoge bloeddruk, hoofdpijn, jicht, leverinsufficiëntie, leverstimulans, reuma tendinitis

Werkingen, huid/haren:

Bij huiduitslag. In shampoo: haargroeibevorderend.

Mengt zich goed met: basil, bergamot, cypress, geranium, lavender, citroengras, marjoram, peppermint

Contra-indicaties : Vermijden tijdens de zwangerschap. Niet bij epilepsie. Eerst gevoeligheidsreacties testen voor het op de huid wordt gebruikt
inwendig gebruik wordt afgeraden. Indien toch inwendig gebruikt, de dosis niet overschrijden.

Werking emotioneel:

Helpt bij het verkennen van de eigen grenzen. Verdamp of inhaleer de druppels hiervoor.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matig verdunnen	niet
Aromatisch	veilig	veilig	niet
Inwendig	niet	niet	niet

Black Pepper – piper nigrum**Zwarte peper**

Bron van antioxidanten. Gezonde bloedsomloop. Bij verslaving aan tabak

Werkingen, fysiek:

Kan zuurstoftoevoer in cellen doen toenemen. Endocriene systeem stimuleren, doet energie toenemen en ondersteund bij artritis. Aambeien, borstklachten, verkoudheid, eetlustopwekkend, urinedrijvend, slechte spijsvertering. Griep/verkoudheid, koude rillingen, winderigheid, wisselkoorts, wekt de milt op, tegengif voor bepaalde voedselvergiftigingen. zware hoofdpijn met pijnlijke oogballen

Werkingen, huid/haren:

Huidprikkelend (stimulering van de bloedsomloop).

Toepassing:

- Verdun in een basisolie en breng aan op reflexpunten en/of direct op de plaats waar het nodig is
- Meng met een beetje jeneverbes en lavendel in een bad om iemand op te warmen

Let op: niet gebruiken bij kinderen onder 6 jaar. Kan irritatie aan de huid geven.

Mengt zich goed met: Sandelhout en olibanum.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Concentratiemoeilijkheden, pijn in de hartstreek, depressiviteit. Peper is troostend en stimulerend.

Psychologisch Geurtype:

Bij gebrek aan energie en lusteloosheid verleent peperolie goede diensten. Als zich sombere gedachten als: 'Het heeft toch allemaal geen zin' laten gelden, geeft peperolie een stevige prikkel om geen gevolg te geven aan deze gedachten maar het leven met beide handen beet te grijpen. Zij brengt de geblokkeerde energie weer in beweging, maar is niet direct geschikt voor het tere gemoed.

Chakra: Hartchakra.

Spiritueel

Mensen die tijdens hun meditatie in slaap vallen (dat overkomt iedereen wel eens), kunnen baat hebben bij het gebruik van zwarte peper. Adem de olie gedurende korte tijd in voor je meditatie. De olie helpt blokkades opheffen die de energiestromen tussen de chakra's onderling beletten, in het bijzonder die tussen de zonnevlecht en de hartchakra.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Matig verdunnen	Sterk verdunnen	Matig verdunnen
Aromatisch	Matig verdunnen	Matig verdunnen	Matig verdunnen
Inwendig	veilig	Matig verdunnen	Veilig

Cardamon – elettaria cardamomum**Kardamon**

Gezondheid van het maag-darmstelsel. Ademhalingsgezondheid

Werkingen, fysiek:

Hartversterkend, neemt knoflookgeur weg, winddrijvend, maagversterkend, krampstillend, spijsverteringbevorderend, longontsmettend, water- en urinedrijvend, ontsmettend.

Specifieke therapeutische werking:

Slechte adem, verlies van eetlust, hoest, hoofdpijn, koliek, overgeven, zuurbranden.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Opwekkend met betrekking tot het hoofd (veel denkwerk). Verfrissend en opvrolijkend!
Bij geestelijke vermoeidheid, walging, algehele zwakte, hoofdpijn.

Psychologisch geurtype:

Het kardamon type weet niet wat-ie moet doen. Hij heeft moeite een besluit te nemen en uit te voeren. In plaats van te zitten zeuren, zou hij alle mogelijkheden moeten onderzoeken die er zijn, zodat hij met vertrouwen kan beslissen.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	veilig	Matig verdunnen	Veilig

Cassia – cinnamomum cassia



Chinese kaneel

Gezondheid voor hart en vaat stelsel. Gezond immuunsysteem ondersteuning

Werking fysiek:

Heeft een anti parasitaire werking en anti bacteriële werking. Helpt bij insuline problemen.-
Ontstekingswerend, bij darmvergiftiging, depressie, Werkt algemeen stimulerend. Bij
ontstekingen van gebit. Activeert de menstruatie, helpt bij slapeloosheid

Let op: Hete Olie!!! Sterk verdunnen bij gebruik in bad, bij kinderen -6j niet uitwendig
gebruiken, dermocaustisch

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Hoge verdunning	Hoge verdunning	Niet
Aromatisch	Matige verdunning	Matige verdunning	Matige verdunning
Inwendig	Hoge verdunning	Hoge verdunning	Niet

Cedarwood – juniperus virginiana



Ceder

Ontspant lichaam en geest. Verbeterd uiterlijk van de huid

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, slijmoplossend, urinedrijvend, lymfecirculatie bevorderend, vitaliserend, bevordert de zin in seks. Huidaandoeningen, jeuk. Heeft een vetoplossende werking. Wondhelend. Ziekten van luchtwegen en urinewegen.

Specifieke therapeutische werking:

Agressie, angst, ergernis, nerveuze spanningen, 'psychische' ontworteling, gebrek aan innerlijke waardigheid en soevereiniteit.

Let op: Bij hoge dosis ontstaan maagstoornissen en braakneigingen.

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap! Niet gebruiken voor kinderen en bij epilepsie!

Mengt zich goed met:

Bergamot, jasmijn, jeneverbes, neroli, roos.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Kalmerend, verwarmend. Heeft een verzachtende en zuiverende werking op de gezinssfeer.

Psychologisch Geurtype:

Het cedertype voelt zich verstikt en verdrukt onder de liefde en verwachtingen van de ouders en naasten. Hij wil aandacht omwille van zichzelf, niet om het beeld dat zijn familie van hem heeft gecreëerd. Door deze situatie voelt hij zich onzeker in de maatschappij en denkt hij dat iedereen bepaalde verwachtingen heeft die hij niet kan inlossen. In plaats van overgevoelig te reageren op wat anderen over hem denken of zeggen, moet hij zijn eigen vermogens onder de loep nemen en ontwikkelen zonder rekening te houden met de waardering die hij eventueel zal krijgen.

Geurmeditatie:

Kijk naar het kind in jezelf dat groeit en ouder wordt.

Laat je leiden door jezelf en wordt je eigen ouder.

Spiritueel

Al heel vroeger werd ceder in allerlei beschavingen, van de Egyptische tot de Tibetaanse, als wierook gebruikt. Men gelooft dat het spirituele leven door ceder wordt versterkt en dat de banden met het goddelijke erdoor worden aangehaald. Ceder hij helpt ons, door alles wat onze geest verstoep heeft, heen te werken,

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	Niet



Bevordert gevoelens van heldere gesteldheid, vrolijke houding en positiviteit

De combinatie is samengesteld vanwege haar verwarmende eigenschappen en geeft je het gevoel dat je opgetild wordt.

Ieders levensvreugde wordt wel eens beperkt door de uitdagingen van het leven. Maar soms is geen enkele hoeveelheid peptalk voldoende om de zwaarmoedigheid te vermijden. doTerra's Cheer is een opwekkende mix van citrus en spicy essentiële oliën die een boost geven van geluksgevoel en positiviteit wanneer je je down voelt. Het zonneschijnende, frisse, optimistische aroma zal elk moment van je dag opklaren. Het bevordert gevoelens van optimisme, vrolijkheid en geluk en neutraliseert gevoelens van neerslachtigheid en zwaarmoedigheid

Werking emotioneel:

Cheer helpt wanneer je het gevoel hebt dat de lading van het leven zwaar op je drukt door de vele uitdagingen in het leven heen. Wanneer je te lang te veel te dragen hebt gehad en even niet meer weet hoe je de zwaarte kwijt kan raken.

Cheer tilt je op wanneer je het gevoel hebt dat de situatie hopeloos is geworden of je de kracht niet meer hebt er nog iets aan te veranderen. Het helpt je de hoop terug te vinden en leert je weer vertrouwen in het leven zelf en dat dingen lopen zoals ze lopen moeten. Het helpt je te herinneren dat er meer in het leven is dan wat je aan zwaarte ervaren hebt tot nu toe. Dus hou vol! Na regen komt zonneshijn

Negatieve emoties:

Uitgeput, hopeloos, geen lol meer in het leven, zwaar, somber, gebrek aan interesse, verveeld

Positief emoties:

Hoopvol, ontspannen, vol vertrouwen, vol plezier, opgetild, zeker

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen, wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten:

Cheer bevat wilde Sinaasappel, Kruidnagel, Steranijs, Citroenmirte, Zdravetz (geraniumsoort), Nootmuskaat, Vanille, Gember en Kaneel schors.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Cilantro – coriandrum sativum**Koriander**

Reinigt en ontgift, ondersteund de spijsvertering

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, darmgasverdrijvend, krampopheffend, opwekkend, zacht stimulerend, maagversterkend, eetlustopwekkend, verteringbevorderend, pijnstillend, bevordert de zin in seks, helpt bij vermoeidheid en te weinig initiatief, na langdurige ziekte en na een zware bevalling om aan te sterken.

Specifieke therapeutische werking:

Met kramp gepaard gaande maag- en darmklachten, winderigheid, luchtslikken, reuma, griep, suikerziekte, zwakte, gebrek aan eetlust.

Let op: in hogere doses kan koriander leiden tot irritatie van de nieren! Niet innemen tijdens de zwangerschap!

Mengt zich goed met:

Bergamot, citroen, geranium, jasmijn, muskuszaad, neroli, sandelhout, sinaasappel, roos.

Toepassing:

- Koriander kan je in een diffuser (vernevelaar) gebruiken. Evt in combinatie met Bergamot; Clary Sage; Cypress of Sandelwood of andere specerijen (bijv. Cinnamon ofwel Kaneel of Ginger (Gember) of Cardamon)
- Je kunt het ook plaatselijk smeren op de pijnlijke plek of op flexpunten, zoals polsen, voetzolen, slapen en nek.
- In een capsule innemen of een druppel in een theelepel honing of vermengd in wat rijstmelk.
- Coriander olie kan je ook gebruiken in de keuken om je eten mee te kruiden, niet meekoken.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Trekt liefde en schoonheid aan, rustgevend op het zenuwstelsel, geeft een sensuele sfeer, bevestigt de vrouwelijke uitstraling, opwekkend bij vermoeide, uitgeputte of nerveuze mensen, geheugenstimulerend.

Psychologisch geurtype:

De olie van loyaliteit, vooral naar jezelf toe. Het helpt je uit de spiraal te komen waarin je je afhankelijk maakt van de waardering van anderen. Ook al heb je in je jeugd je emoties niet goed kunnen uiten, in het nu mag je voor jezelf opkomen en aangeven wat je nodig hebt. Klagen helpt niet. Leer je gevoelens voor jezelf te analyseren en dan klaar en duidelijk naar buiten te brengen, zodat de ander weet wat je bedoelt. Hierdoor zal je wantrouwen en angst tegenover het leven verdwijnen en zul je je minder opgesloten voelen in jezelf.

Geurmeditatie:

Mijn hart stroomt vol met tederheid en liefde. De eenzame uren zijn voorbij.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Veilig	Veilig	veilig

Cinnamon bark- cinnamomum zeylanicum



kaneel

gezond immuunsysteem, ondersteund een gezond metabolisme

Werkingen, fysiek:

Bloedsomloopbevorderend, antispasmodisch, spijsverteringbevorderend, helend, parasietdodend, antiseptisch, krampstillend en samentrekkend, wekt de menstruatie op, bij winderigheid, diarree, maag- en darmkrampen, verzacht bijverschijnselen van griep, maakt de zintuigen open, versterkt zenuwen en hart. Voor bloedend tandvlees: (spoelen).

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Kaneel geeft emotionele warmte en geborgenheid. Zij heft psychische spanningen en verstarringen op en prikkelt tot dromen en fantaseren. Zij is een uitstekende olie voor mensen die geplaagd worden door ongevoeligheid, angst om iets of iemand kwijt te raken en afgunst. Zij opent en wamt het hart en sterkt de zenuwen. Bij angst, gevoelsarmoede, tegen depressiviteit en melancholie, neiging tot afzondering, gespannenheid, versterkende werking op hart en geest. Trekt spiritualiteit aan. Bevordert de creativiteit.

Psychologisch geurtype:

Het kaneeltype heeft sedert zijn jeugd onder een grote emotionele druk gestaan die te maken had met de ouders. Hij heeft het gevoel niet tegen het leven op te kunnen. Hij lijdt onder een innerlijk conflict of is zo gekwetst dat hij zijn verslagenheid niet te boven komt. Hij moet leren verantwoordelijkheid op te nemen voor zijn eigen persoonlijkheid. Dit type snakt naar vrijheid en moet leren zichzelf te durven zijn onder alle omstandigheden. Misschien kan hij aan een assertiviteitstraining deelnemen? Hij moet zich ook omringen met vriendelijke mensen die hem een warm hart toedragen.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Hoge verdunning	Hoge verdunning	niet
Aromatisch	Matige verdunning	Matige verdunning	Matige verdunning
Inwendig	Hoge verdunning	Hoge verdunning	niet

Citrus bliss 

Verkwikkende samenstelling

Vermindert stress, verbeterd stemming.

Verkwikkende samengestelde olie die de opbeurende en stress verminderende voordelen combineert van de vele verschillende citrus oliën op een zoete, aangename manier. Naast hun opbeurende eigenschappen zijn veel van deze samengestelde oliën onderzocht op hun vermogen om te reinigen en te ontsmetten

Werking:

Zuivert en filtert de lucht

Helpt om stress los te laten

Heeft door zijn energie en frisse geur een positief effect op je gemoedstoestand

Werkt kalmerend, bij depressie, eetstoornissen, mastitis, rustgevend

Werking emotioneel:

Citrus bliss helpt je je motivatie terug te vinden wanneer je die even kwijt bent geraakt.

Een ideale olie voor lethargie, ontmoediging en verlies van levenslust. Wanneer je ziel het contact met de magie van het leven is kwijtgeraakt helpt deze samenstelling je de vonk van levenslust weer terug te vinden

Het inspireert je tot creativiteit. Ieder mens heeft daar behoefte aan! Door je weer met je innerlijke kind te verbinden komt je natuurlijke creativiteit weer tot uiting. Het leert je weer in overvloed en spontaniteit te leven. Het helpt je als je je creatieve energie gebruikt om ook oude overtuigingen en onzekerheden kwijt te raken. Het geeft je de moed jezelf weer te laten zien. Het brengt kleur en hoop in je leven.

Negatieve emoties: geblokkeerde creativiteit, angst voor zelfexpressie. Emotionele onbalans, weinig zin in het leven

Positieve energie: positief kinderlijk, gemotiveerd, spontaan, zelfexpressie, opgetild.

Toepassing:

- Kan worden aangebracht op de oren, hart en polsen of kan worden gedragen als een parfum
- Kan worden verdund met basisolie voor een volledige lichaamsmassage.
- Kan aan water toegevoegd worden voor een ontspannend bad
- Geur verstuiven of direct inademen
- Verdeel wat over je zonnevlechtchakra om zelfvertrouwen te ervaren
- Kan gebruikt worden om werkbladen en andere oppervlakten te desinfecteren

Ingrediënten

Wild Orange Peel, Lemon Peel, Grapefruit Peel, Mandarin Peel, Bergamot Peel, Tangerine Peel, Clementine Peel essential oils and Vanilla Bean Absolute.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Niet	niet	niet

Clary calm

samenstelling voor vrouwen
tijdens hun maandelijkse cyclus

Stemming in balans, kalm, koel

Werking:

Heeft een ondersteunend en kalmerend effect tijdens de menstruatie periode
Helpt om de hormoonhuishouding te stabiliseren, ook tijdens de overgang
Stabiliseert de emoties door de menstruatie cyclus heen

Werking emotioneel:

Moedigt warmte aan in relaties, stabiliseert emotionele onbalans en beschermd de emotionele intimiteit. Het is een uitstekende samenstelling bij zwangerschappen en geboortes, het stimuleert vrouwen om op hun vrouwelijke instincten te vertrouwen.

Het leert een mens om emotioneel open te staan in kwetsbaarheid. Het helpt je om angsten voor afwijzing los te laten en laar je voelen wat het is om werkelijke intermenselijke warmte en liefde te ontvangen in relaties. Het verbeterd het empathisch vermogen voor elkaar door mensen te herinneren aan ontvankelijk blijven voor elkaars behoeften en gevoelens.

Werkt als een krachtige emotionele balansbrenger. Vooral tijdens menopauze en menstruatie. het helpt om de emotionele spanning van het lichaam tijdens deze periodes los te laten en af te voeren. Het brengt inwendig en intermenselijk de balans terug

Negatieve emoties:

Niet kwetsbaar willen zijn, bewaakt gevoel, last van vrouwelijke ongemakken

Positieve emoties:

Kwetsbaar, empathisch, verbonden, warmte, emotionele intimiteit

Toepassing:

- Tijdens menstruatieperiode smeer wat op je onderbuik
- Verdeel wat op je huid bij opvliegers om weer af te koelen
- Verdamp om je hoofd weer tot rust te krijgen bij verhitte emoties

Ingrediënten

Clary Sage Flower, Lavender Flower, Bergamot Peel, Roman Chamomile Flower, Cedarwood Wood, Ylang Ylang Flower, Geranium Plant, Fennel Seed, Carrot Seed, Palmarosa Herb, and Vitex Leaf/Berry essential oils.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	niet	niet

Clary Sage – salvia sclarea



Scharlei

Kalmerende massage tijdens menstruatie, rustige slaap, gezond haar en hoofdhuid

Werkingen, fysiek:

Krampstillend, spijsverteringbevorderend, bevordert en regelt de menstruatie, werkt op de maag, baarmoedertonicum.

Specifieke therapeutische werking:

Maag- en darmkramp, zwakke spijsvertering, winderigheid, bronchitis, astma, overmatige transpiratie, pijnlijke menstruatie, uitblijvende menstruatie, premenstrueel syndroom, massage tijdens de bevalling, hoofdpijnen. Ontstoken huid, opgezetten huid, deodorant, baden, after-shaves.

Werkingen, huid/haren:

Antiseptisch, desodoriserend, voor normale huid.

Let op: niet samen met alcohol gebruiken! Niet samen met ijzer bevattende medicamenten innemen!

Mengt zich goed met: Jasmijn, sandelhout, geranium, cypres, lavendel, sinaasappel, bergamot, komijn.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Ontspannend, opwekkend, overbrugt moeilijke periodes, inspireert, vitaliseert. Afrodisierend. Geestelijke spanningen, nervositeit, angst, paranoia, midlife-crisis, voor kunstenaars, voor oudere mensen; bij frigiditeit en impotentie.

Psychologisch Geurtype:

Scharlei olie schenkt de bereidheid voorbij de eigen grenzen te gaan. Bij depressies die ontstaan vanuit het niet verantwoordelijk willen zijn laat scharlei olie de donkere weg verdwijnen. Zij geeft de innerlijke instemming en de levensvreugde terug.

Geurmeditatie: Spreid je vleugels, heb vertrouwen, je kunt vliegen.

Spiritueel

Scharlei lijkt zeer levendige dromen op te roepen, of misschien zorgt ze ervoor dat we ons

onze dromen beter kunnen herinneren. Een van de oude Engelse namen voor scharlei betekent heldere blik. Men dacht vroeger dat de scharlei het gezichtsvermogen kon verbeteren en men gebruikte de zaadjes van de plant (NIET de essentiële olie) als iemand iets in zijn oog had gekregen. Op fijnstoffelijk niveau kunnen we scharlei beschouwen als een plant die ons innerlijke gezichtsvermogen versterkt en die ons helpt duidelijker te 'zien'.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	veilig	Veilig	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning

Clove – *Eugenia caryophyllata*

Kruidnagel

Schone tanden en tandvlees, frisse adem, antioxidant, cardiovasculaire gezondheid

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, eetlustopwekkend, pijnstillend, wormafdrijvend, bevordert de zin in seks, krampstillend, tegen winderigheid, bij maag- en darmklachten, tegen kiespijn (watje met kruidnagel op kies), houdt insecten weg (paar druppels in zonnebrandcrème), desinfecteert wonden, versterkt de baarmoeder (hulp bij bevalling).

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Bij moeheid en teneergeslagenheid kruidnagel verdampen. Sterke en beschermende werking op de psyche. Stimulerend voor de hersenen.

Psychologisch geurtype:

Het kruidnageltype wordt ondermijnd door verdriet. Hij voelt zich afgewezen en onwaardig. In plaats van zichzelf eens nauwkeurig onder het vergrootglas te leggen en te kijken welke kwaliteiten en mogelijkheden hij heeft om van zijn leven iets moois te maken, wil hij gewoon zichzelf en de levensomstandigheden niet aanvaarden en vlucht hij angstig weg. Voor problemen kun je wegvlugten, voor jezelf echter niet. Dit type moet dan ook eerst vrede vinden in en met zichzelf alvorens hij het leven met vertrouwen kan tegemoet zien.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	matige verdunning	Hoge verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	matige verdunning	matige verdunning	matige verdunning
Inwendig	matige verdunning	matige verdunning	matige verdunning

Troost

Bevordert het loslaten van verdriet en zorg. Helpt bij een getroost en gesetteld gevoel

Stimuleert het gevoel van hoop en veiligheid

Console bevordert gevoelens van geruststelling en hoop en het neutraliseert gevoelens van rouw, verdriet en hopeloosheid.

Iets of iemand verliezen kan heel pijnlijk zijn en diep desoriënteren. Onuitgesproken woorden en vragen kunnen je bezorgd houden. Bevat Frankincense, Pathouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Sandelhout, Roos en Osmanthus.

Werking emotioneel:

Console is speciaal voor hen die behoefte hebben aan emotionele ondersteuning. Het helpt om gevoelens van emotionele pijn los te laten na een periode van stress of trauma. Console bevordert gevoelens van geruststelling en hoop en het neutraliseert gevoelens van rouw, verdriet en hopeloosheid. Wanneer je het gevoel hebt dat er een storm raast in je hart of je hoofd, of wanneer je merkt dat je de emotionele pijn, angsten en opwindning van binnen niet kwijt kunt raken helpt console je. Console bevat essentiële oliën van bloemen en bomen die je helpen de deur van verdriet te sluiten en je eerste stappen te zetten naar een hoopvol pad richting emotioneel herstel.

Negatieve emoties:

wrok, verlies, getraumatiseerd, angstig, rusteloos, emotionele pijn, zware last. Zorgelijk.

Positieve emoties:

Comfortabel en ontspannen, rustig, weer 1 geheel voelen, sereen

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen, wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten: Frankincense, Pathouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Sandelhout, Roos en Osmanthus.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Coriander – coriandrum sativum



Koriander

Bevordert de spijsvertering, behoud heldere teint, ontspanning

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, darmgasverdrijvend, krampopheffend, opwekkend, zacht stimulerend, maagversterkend, eetlustopwekkend, verteringbevorderend, pijnstillend, bevordert de zin in seks, helpt bij vermoeidheid en te weinig initiatief, na langdurige ziekte en na een zware bevalling om aan te sterken. Met kramp gepaard gaande maag- en darmklachten, winderigheid, luchtslikken, reuma, griep, suikerziekte, zwakte, gebrek aan eetlust.

Let op: in hogere doses kan koriander leiden tot irritatie van de nieren! Niet innemen tijdens de zwangerschap!

Mengt zich goed met: Bergamot, citroen, geranium, jasmijn, muskuszaad, neroli, sandelhout, sinaasappel, roos.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Trekt liefde en schoonheid aan, rustgevend op het zenuwstelsel, geeft een sensuele sfeer, bevestigt de vrouwelijke uitstraling, opwekkend bij vermoeide, uitgeputte of nerveuze mensen, geheugenstimulerend.

Psychologisch geurtype:

Het koriandertype zit in een hoekje te kniezen. Hij voelt zich helemaal niet gewaardeerd. Dit type staat wantrouwig en angstig tegenover het leven. Hij heeft zijn diepere, emotionele gevoelens niet altijd kunnen uiten en voelt zich gauw gekwetst en buitengesloten door de boze buitenwereld die hem helemaal niet begrijpt. Klagen helpt niet. Hij moet zijn gevoelens voor zichzelf analyseren en dan klaar en duidelijk naar buiten proberen te brengen, zodat de ander weet wat hij bedoelt.

Geurmeditatie: Mijn hart stroomt vol met tederheid en liefde. De eenzame uren zijn voorbij.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	veilig	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig

Cumin – cuminum cyminum



Komijn

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, bacteriedodend, spijsverteringbevorderend, bevordert de peristaltiek van de dikke darm, eetlustopwekkend, darmgasdrijvend, rustgevend voor het hart en de zenuwen, bevordert de melkproductie.

Specifieke therapeutische werking:

Luchtslikken, hardlijvigheid, bronchitis, onregelmatige menstruatie, reuma, colitis, darm- en maagkrampen en de soms daarbij horende diarree.

Let op: bij gebruik in de zon kan komijn vlekken op de huid veroorzaken!

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Erotiserend, komijn stimuleert de wilskracht en trekt een positieve en verwelkomende sfeer aan. Maakt moedig, alert en bestrijdt neerslachtigheid.

Psychologisch geurtype:

Het komijntype heeft moeite met loslaten. Hij zit met onverwerkte ervaringen uit het verleden die hij niet kan plaatsen in het hier en nu, waardoor hij ontmoedigd wordt. Dit type moet leren zijn ervaringen te (h)erkennen, te aanvaarden en te gebruiken in de realiteit, zodat hij niet met frustraties of onderdrukte spanningen blijft leven en hij zijn problemen ontspannen kan oplossen.

Geurmeditatie:

Trek een kring van positieve gedachten om je heen.

Cypress – cupressus sempervirens**Cypres**

Bevordert vitaliteit en energie

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, deodoriserend, krampstillend, reguleert het vrouwelijk hormoonstelsel, samentrekkend, slijmoplossend, vaatvernauwend.

Specifieke therapeutische werking:

Aambeien, zwak bindweefsel, bloedingen, diarree, zweetvoeten, eierstokcysten, hoesten met kramp en slijm, kinkhoest, te sterke menstruatie, overgangsproblemen, spataderen, tandvleesbloedingen. Acne, overmatig transpireren, vette huid. Haar: geeft het haar glans, tegen vet haar en roos.

Werkingen, huid/haren:

Antiseptisch, desodoriserend, samentrekkend.

Mengt zich goed met:

Bergamot, citroen, jeneverbes, lavendel, lemmetje, scharlei, sinaasappel, venkel, zee-den.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Structurerend. Bij verstrooidheid, 'psychische' ontworteling, na een emotionele of mentale strijd.

Psychologisch geurtype:

Het cyprestype lijdt vaak aan een groot verdriet of geheim dat verborgen zit achter een hard en uitdrukingsloos masker. Het is iemand die niet zo gauw leed of onrecht vergeet en vergeeft. Hierdoor treedt hij de mensen niet onbevungen tegemoet. Vanaf een afstand bekijkt hij anderen met wantrouwen. Zijn wrokkige kijk op de wereld komt meestal door gevoelens van onzekerheid en zich onbemind voelen. In plaats van bij zijn negatieve ervaringen uit het verleden te blijven stilstaan, zal hij ze moeten gaan zien als een les voor geestelijke groei. Eigen en andermans fouten zal hij moeten gaan vergeven, zodat hij het 'nu' ontspannen tegemoet kan treden.

Geurmeditatie:

Vergeven is ontwaken uit een boze droom, breken met woelige gedachtenslierten.

Als we met moed en liefde afscheid nemen van het verleden ligt het leven voor ons klaar.

Spiritueel

Cipresolie is een goed middel bij grote veranderingen in ons leven, Cipres is ook werkzaam bij de pijnlijke overgangperiodes in het leven, zoals de dood van iemand van wie je houdt of het einde van een relatie.

Het woord 'sempervirens' in de Latijnse naam van de plant betekent eeuwig levend en verwijst daarmee naar het altijd groen blijvende blad van de boom ; we kunnen daar echter ook een verwijzing in zien naar het leven na de dood. Zowel bij de Grieken als bij de Romeinen was deze boom dan ook gewijd aan de goden van de onderwereld en het hiernamaals. Al duizenden jaren lang worden er op kerkhoven cipressen geplant, misschien om ons te herinneren aan het eeuwige van het het leven. De essentiële olie kan ons troost en kracht geven in het uur van de dood, op dezelfde manier als melisse-olie

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	veilig	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Niet	Niet	Niet

DDR Prime  

Cellulaire complex

Veroudering, antioxidant

Deze samenstelling bevat Clove, Thyme, and Wild Orange, Frankincense, Lemongrass, Summer Savory en Niaouli.

De samenstelling is gemaakt om het lichaam te ondersteunen in de strijd tegen oxidatieve stress op DNA niveau. Het helpt het lichaam een gezonde reactie op cellulaire stress terug te krijgen.

Verbeterd de cellulaire werking. Reinigt het lichaam als anti oxidant. Algemene reiniger.

Gebruik: voeg 2 druppels toe aan water of sinaasappelsap en drink dagelijks

Voeg toe aan massage olie voor een diep herstellende massage

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning

Deep blue  

Verzachtende samenstelling

Kalmerende massage

Volgens recente studies heeft meer dan de helft van de mensen last van ongemakken aan spieren, botten en gewrichten. Deep Blue® is een verzachtende oplossing voor deze uitdaging. Eenmaal zachtjes ingewreven op het gebied van het ongemak, zal Deep Blue's koele therapeutisch effect vrijwel direct voelbaar zijn.

Werking fysiek:

Artritis, rugpijn, kneuzingen, botpijn, bursitis, fibromyalgie, ontsteking, gewrichtspijn, spierpijn / pijn, spierspanning, spanningshoofdpijn, whiplash,

Emotionele werking:

Het kan naast de fysieke kant ook gebruikt worden voor mensen die hun emotionele achtergrond van de fysieke pijn willen vermijden of verzet hebben tegen het voelen ervan. Het geeft je de kracht om je emotionele wonden onder ogen te zien waardoor ze kunnen transformeren. Het kan je leren om observeerder te worden van je eigen emotionele pijn in plaats van je ermee te identificeren. Het leert je kalm te blijven zodat je niet jezelf verliest of irrationeel reageert zodra je in aanraking komt met je eigen emotionele pijn. Hierdoor houdt je overzicht en klaarheid en daardoor de mogelijkheid je pijn gewoon onder ogen te zien zonder het te worden.

In de basis leert Deep Blue je om pijn te accepteren en te leren dat de pijn op zichzelf niets zegt. Het is simpelweg een communicatie les en zodra je je weerstand los hebt kunnen laten vervaagt de pijn en kun je de les die er achter zat omarmen. Door de oorzaak en achtergrond van de (emotionele) pijn te begrijpen leer je met moed en acceptatie de lessen van het leven te integreren.

Negatieve emotie:

Weerstand tegen pijn, vermijden van emotionele onderwerpen, hysterisch in pijnlijke situaties

Positieve emoties:

Kracht, acceptatie van pijnlijke ervaringen. Sereniteit, omarmen van dat wat is. Overzicht houdend in welke situatie dan ook

Toepassing:

- Breng als een kompres aan op de rug en reflexpunten van de voeten. Breng lokaal aan bij spierkrampen, kneuzingen of andere pijn.
- Werkt ontspannend na bv een lange dag werken
- Heeft een ontspannende en daardoor pijnstillende werking op spieren
- Helpt bij groei pijnen

Ingrediënten:

Wintergreen, Camphor, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile, and Osmanthus

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	hoge verdunning
Aromatisch	Niet	Niet	niet
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Digest zen 

Spijsverteringssamenstelling

Bevordert de spijsvertering, gezond maag darmstelsel, verlicht braakneiging

Deze samenstelling kan nuttig zijn bij het verbetering van spijsverteringsfuncties. De oliën in deze samenstelling zijn onderzocht op kenmerken die de spijsvertering in evenwicht brengen en bij allerlei ongemakken ervan

Opgeblazen gevoel, colitis, constipatie, krampen, ziekte van crohn, diarree, voedselvergiftiging, gastritis, maagzuur, misselijkheid, parasieten, sinusitis

Emotionele werking:

Dit is een krachtige emotionele samenstelling voor mensen die een gebrek aan interesse in het leven en de fysieke kant ervan hebben. Mensen die te grote stukken op hun bord leggen en niet de mogelijkheid hebben dit ook te verwerken. Dit geeft een te grote input op het systeem waardoor de verwerking stil komt te liggen. De ziel komt dan op een punt van teveel informatie en het vertalen hiervan naar hapklare brokken stukt. Als een mens overvoerd is met teveel aan informatie en stimulatie neigt uiteraard de mens ertoe dingen los te laten en zich terug te trekken. Ze kunnen dan apathisch worden over hun situatie en hun lichamelijke behoeften gaan negeren.

Digest zen stimuleert het lichaam en de geest om ervaringen en informatie op te nemen en te verwerken. Het versterkt het vermogen op nieuwe info op te nemen, nieuwe relaties aan te gaan en nieuwe ervaring als mogelijkheden te ervaren. Het zorgt dat je het leven weer kunt verteren.

Negatieve emoties:

Verlies van eetlust op voeding of emotioneel gebied. Verlies van vermogen om nieuwe ervaringen op te nemen. Over gestimuleerd voelen

Positieve emoties:

Enthousiasme, gevoed voelen, geïnteresseerd, nieuwe informatie en gebeurtenissen in zichzelf opnemen

Toepassing:

- Op reflexpunten van voeten aanbrengen
- Kan topisch op de maagstreek of buikstreek worden aangebracht
- Verdund in rijstemelk 1 dr na de maaltijd drinken
- Kan in klysma gebruikt worden om de darmen vrij te maken van parasieten en candida
- Aanbrengen op de pootjes van een dier tegen parasieten

Ingrediënten

Ginger Rhizome/Root, Peppermint Plant, Caraway Seed, Coriander Seed, Anise Seed, Tarragon Plant, and Fennel Seed essential oils.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	veilig	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilgi	Matige verdunning	Hoge verdunning



Dille

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, bevorderend voor het spijsverteringsstelsel, water- en gasdrijvend, eetlustopwekkend, wormafdrijvend, vermindert zwellingen, ontstekingwerend, bevordert melkproductie, menstruatieregelend.

Nerveus braken en hik, longaandoeningen, lost taai slijm in de bronchiën op, tegen gestoorde spijsvertering, winderigheid. Ter onderdrukking van zinnelijke driften.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Beschermende en vriendelijke werking, geeft een gevoelige en liefdevolle sfeer waarin men zich tevreden voelt.

Psychologisch geurtype:

Het dilletype heeft angst voor het leven. Hij heeft moeite negatieve ervaringen of gedachten te verteren en moet leren ze positief te vertalen. Dit gevoelige type heeft aanleg voor creativiteit en zou hetgeen hij voelt moeten omzetten in creatieve daden.

Geurmeditatie:

Wie gevoelig in het leven staat kan rake klappen verwachten.

Vecht terug op jouw eigen manier en maak een kunstwerk van je leven.



Douglas Fir – pseudotsuga menziesii

Spar

Bevordert het gevoel van schone luchtwegen en makkelijk ademen, vernieuwend revitaliserend.

Werkingen, fysiek:

antiseptisch, transpiratieremmend, stimulerend voor de bijniere. Bij leverklachten, griep, blaasontsteking, urineweginfecties, longklachten, nierstenen en rachitis.

Toepassing:

In baden bij reuma en verkoudheid, voetbaden bij zweetvoeten, verdampen of inhaleren bij verkoudheid, wrijfolie bij reuma.

Psychologisch Geurtype:

Bij gevoelens van verlatenheid en eenzaamheid is spar balsem voor de ziel. Zij troost en versterkt, geeft het benodigde houvast om weer met beide benen in het leven te staan en ook de soms stormachtige tijden ongeschonden door te komen.

Geurmeditatie:

Ik toon je je kracht en je sterkte.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Vreugde

Vertrouwen en eigenwaarde, vermindert gevoel van stress, verbetert stemming, bevordert vitaliteit

Elevation is een perfecte mix voor de momenten waarop je revitalisering nodig hebt. Deze spannende mix zorgt voor een verkwikkende combinatie van etherische oliën Lavandin, Mandarijn, Elemi, Citroen Mirte, Melisse, Ylang Ylang, Osmanthus en Sandelhout. Het ultieme doel: uw stemming verhogen en uw energie vergroten.

Elevation heeft een energieke geur speciaal gemaakt voor wanneer een persoon zich lusteloos of verdrietig voelt.

Werking emotioneel:

Deze samenstelling is gemaakt als antidepressiva. Het combineert stabilisatoren voor emoties met geluksgevoel. De warme vibraties smelten het hart en balanceren de emoties.

Het kan je assisteren om de lage energieën in jezelf los te laten. Het helpt om de verslaving aan lagere emoties los te laten en om te zetten naar een verlangen naar de hogere emotiekant van het leven. Het brengt je energie niveau omhoog naar een hoger niveau van bewustzijn. Het inspireert je met gevoelens van geluk, lichtheid, hoop, moed, ontspanning, humor, speelsheid en plezier. Hierdoor worden depressieve gevoelens omgezet naar levenslust. Het leert je dat emoties zoals zorgen maken en angst geen enkele nut hebben maar hoop, vastberadenheid en doorzettingsvermogen wel. Het helpt je om weer mee te stromen met het leven met innerlijke vrede en rust

Negatieve emoties:

Vastzitten in negatieve emoties, depressie, donkere stemming, te serieus.

Positieve emoties: licht, het leven vieren, plezier, zonder zorgen, humor, opgetild, moed, overvloed, zonnige kijk op de dingen.

Ingrediënten:

lavandin, mandarijn, elemi, citroen mirte, citroenmelisse, ylang ylang, osmanthus en sandelhout.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch			
Aromatisch			
Inwendig			

Eucalyptus – eucalyptus radiata**Eucalyptus**

Verkwikkend, bevordert vitaliteit, maakt de geest vrij

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, wormafdrijvend, krampstillend, bloedzuiverend, urine- en zweetdrijvend, slijmoplossend, koortsverlagend, wondhelend, bloedsuikerspiegel verlagend bij diabetes, hoest verzachtend.

Specifieke therapeutische werking:

Astma, bronchitis, blaas- en nierontsteking; reuma, zenuwontsteking, spierpijnen; wonden, koorts; diabetes; oorontsteking, concentratievermindering, emfyseem en zwakte. Desinfecteren van de lucht. Onzuivere huid, acne. Tegen roos.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Stimulerend, opwekkend, concentratiebevorderend. Voor uitgeputte (fysiek en geestelijk) en verzwakte mensen. Beschermst tegen negatieve gedachten. Bij lusteloosheid bij geestelijke arbeid, traagheid, harmoniserend.

Psychologisch geurtype:

Het eucalyptustype voelt zich onderdrukt en belegerd. Zijn woede en angst worden met moeite in toom gehouden. Hij wil graag zijn eigen zin doordrijven. Omdat hij niet opkan tegen de autoritaire omgeving waarin hij leeft, gaat hij wrokkige gedachten koesteren, waardoor hij nog meer geïsoleerd raakt. Hij moet leren zijn gevoelens en gedachten op een evenwichtige manier te uiten, zodat er uiteindelijk naar hem geluisterd wordt en zijn verlangens erkenning krijgen. Alleen op deze wijze zal hij kunnen genezen van chronische ziekten die zijn lichaam teisteren.

Spiritueel:

Fysisch gezien is eucalyptus een sterk antisepticum met een zuiverende werking. Op het subtiele niveau kan hij op worden gebruikt voor de reiniging van plaatsen waar conflicten hebben plaatsgevonden zoals ruzies en twistgesprekken of als er daadwerkelijk gevochten is, dus in het algemeen voor elke plaats waar negatieve energieën voelbaar zijn.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Fennel (Sweet) – foeniculum vulgare



Venkel

Gezonde spijsvertering, gezond metabolisme, leverfunctie, bloedsomloop, gezonde longen

Werkingen, fysiek:

Sterk waterdrijvend, melkproductiebevorderend, slijmoplossend, tegen parasieten, menstratieregelend, eetlustopwekkend, spijsverteringbevorderend, ontgiftend.

Specifieke therapeutische werking:

Longaandoeningen, tegen parasieten in de ingewanden, steenvorming in de urinewegen, dyspepsie en zooginsufficiëntie bij de zoogster.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Venkel brengt evenwicht en vriendelijkheid en is dan traditioneel gezien ook de olie van de vriendschap. Het is een stimulans om je te durven uiten en jezelf te zijn.

Psychologisch geurtype:

Het venkeltype heeft problemen met beslissingen nemen. Elke keer als hij voor een keuze staat in het leven en een besluit moet nemen, krijgt hij een lam gevoel in de benen en is hij letterlijk en figuurlijk niet in staat ook maar een stap te doen of te weten wat hij moet doen. Dit type moet leren zich te durven uiten, te laten zien wie en wat hij is. Het ontbreekt hem vaak aan lef om de problemen aan te pakken. Ook weet hij niet altijd wat hij werkelijk wil in het leven. Als hij dat zou weten, zou hij een grote stap vooruit zijn. Hij moet gewoon zichzelf durven te zijn in elke situatie en de verantwoordelijkheid te nemen voor zijn daden.

Geurmeditatie:

Wees niet bang een stap vooruit te zetten.
Stilstand staat vaak voor achterstand.
Evolutie moet mogelijk zijn.

Spiritueel:

Middeleeuwse kruidendokters beschrijven venkel als een middel ter afwering van heksen en boze geesten. Als je je ooit aangevallen of bedreigd voelt op paranormaal niveau, zou je wat venkelolie kunnen verdampen of verstuiven of je zonnevlucht ermee in kunnen wrijven. Wat je er ook mee kunt doen, is een paar druppels in je handen wrijven en ermee langs je aura gaan, op korte afstand van je lichaam.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning



Vergeving

Bevordert gevoelens van vrijheid en blijheid om boosheid en schuldgevoelens los te laten. Opgelucht en vernieuwd verder te gaan

Draag je een last die zwaarder wordt met de tijd en ben je beter af door het te laten gaan? Als je er klaar voor bent helpt Forgive je te bevrijden en bevordert vergeving, vergeten en doorgaan met je leven. Forgive bevordert gevoelens van tevredenheid, opluchting en geduld en helpt boosheid en schuldgevoelens neutraliseren.

Werking emotioneel:

Deze samenstelling is voor de mensen die graag zouden willen vergeven. Vergeving maakt je vrij van situaties en andere personen. Zodra je cynisch wordt of het ergste verwacht van dingen die komen gaan, helpt forgive je om daar los van te komen. Het helpt je om weer het goede in mensen te zien los van de ervaringen tot nu toe. Mensen die deze samenstelling nodig hebben zitten soms vast in het slachtofferpatroon, van anderen de schuld geven en het ergste verwachten van een ander. Vaak vinden ze op basis van hun ervaring dat ze gelijk hebben in de schuld bij een ander neerleggen. Het gebruik van forgive zal ze helpen inzien dat het leven slechts een grote les is waarbij ieder zijn of haar eigen deel heeft. Fouten horen bij het leven en als je deze kunt bekijken met vergeving ben je vrij

Het daagt je uit om alle bitterheid en vijandigheid ten opzichte van andere mensen los te laten en iedereen te ervaren als een grote familie met een andere rol daarin. Het herinnert ons eraan dat we kunnen leven met als regel dat we anderen behandelen en bekijken zoals we ook zelf behandeld en bekeken willen worden. Het bevrijdt je van oude pijn door het inzicht dat iedereen slechts haar of zijn best doet en dat handelingen die voor jou fout zijn uitpakkt alleen compassie en vergeving vragen om eruit los te kunnen komen

Negatieve emoties:

Kritisch, oordelend, verzet, cynisch, bitterheid, anderen de schuld geven, boos, verdriet, schaamte

Positieve emoties:

Vergeving, lichtheid, vrijheid, liefde, begrijp en tolerantie

dōTerra

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten:

Spruce Leaf, Bergamot Peel, Juniper Berry Fruit, Myrrh Resin, Arborvitae Wood, Nootka Tree Wood, Thyme Leaf, Citronella Herb



Frankincense – boswellia essential oil

Wierrook

Concentratie, gezonde cellulaire functie, ontspanning en gemoedstoestand

Werkingen, fysiek:

Wierrook heeft: opwekkende, stimulerende, wondhelend, sterk ontsmettende, antiseptische, samentrekkende en genezende krachten; stimuleert antistoffen in ons lichaam. Bevordert de spijsvertering; door middel van verdamping/stomen: voorhoofdsholtecatarre, bronchitis, (neus)verkoudheid. Herstelt bij littekens en verbetert de cellulaire functies

Specifieke therapeutische werking:

O.a. dieren- en insectenbeten, infecties, besmette wonden en griep.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Antidepressiva. Zuivert het huis van alle negatieve invloeden die de sfeer vergiftigen en schenkt bescherming en vrede. Deze olie, die ook te krijgen is als wierrook verjaagt de demonen van geroddel en kwaadsprekerij en laat rust en harmonie weerkeren. Geeft een gevoel van ontspanning in jezelf

Psychologisch geurtype:

Het wierrooktype ergert zich voortdurend, zodat hij de sfeer voor zichzelf en de ander 'vergiftigt'. Wie zichzelf vergiftigt, voelt zich ook ziek. Reden voor hem om aan zelfbeklag te doen in plaats van zijn geest te zuiveren van ergernis en kritiek. Hij zou zich veel beter voelen, wanneer hij zou kiezen voor een andere, positieve kijk op de wereld en vrede en harmonie rond zich creëren.

Spiritueel

Deze olie wordt geassocieerd met onze hoogste spirituele idealen. De olie helpt ons zelf verbonden te voelen met dat deel van ons dat eeuwig en goddelijk is. Anders dan bij de meeste oliën die gebruikt worden in de spirituele aromatherapie maken we ook gebruik van de fysische eigenschappen van olibanum, in het bijzonder wanneer we de olie als meditatiehulp gebruiken. Olibanum doet ons dieper en langzamer ademen, waardoor lichaam en geest in een meditatieve staat worden gebracht. Dit is, samen met concentratie op de ademhaling, van grote waarde bij alle vormen van meditatie. Olibanum helpt ons banden met het verleden te breken, speciaal als die onze persoonlijke groei in de weg staan. Gebruik haar in een bad met de bewuste bedoeling alle oude banden die een belemmering vormen als het ware weg te wassen. Ze kan ook gebruikt worden in een aromalampje, en dan wellicht in combinatie met een vorm van visualisatie.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig



Geranium – pelargonium graveolens

Geranium

Verfraaid de huid, insectenverjagend, kalmerend.

Werkingen, fysiek:

Bloedstelpend, kalmerend, opwekkend, pijnstillend, stimuleert de bijnierschors, urine drijvend.

Specifieke therapeutische werking:

Aangezichtspijn, bloedingen, diarree, geelzucht, kanker (baarmoeder), keelpijn, mondslijmvliesontsteking, nierstenen, oogontsteking, spruw, steriliteit, suikerziekte, tongontsteking.

Werkingen, huid/haren:

Kan op bijna ieder type huid gebruikt worden. Reinigend, verfrissend, samentrekkend, ontsmettend, licht opwekkend. Tegen ontstoken en geïrriteerde huid, dauwworm, eczeem, gordelroos, wondhelend, tegen littekenvorming en zweren; bij brandwonden. Geschikt voor trage, verstopte, vette typen. Gemengd (5 dr.) in genezende groene klei, samen met lavendel is goed voor een gezichtsmasker.

Tegen luizen.

Mengt zich goed met:

Kan met bijna elke olie gemengd worden, vooral met bergamot.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Ontspannend, kalmerend, verfrissend, antidepressief, helend.

Gespannenheid, geestelijke uitputting, zwakke constitutie, vijandige of negatieve invloeden; trekt vriendelijkheid aan.

Psychologisch geurtype:

Het geraniumtype heeft lange tijd emotioneel onder druk gestaan. Zijn zenuwen zijn tot het uiterste gespannen en moeten dus tot rust komen. Hij moet zijn denken stilleggen, zodat hij zijn innerlijke rust kan terugvinden.

Geurmeditatie:

Innerlijke rust wordt niet gevonden in het denken, maar in de oase van het eigen hart.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig

Ginger – zingiber officinale



Gember

Gezonde spijsvertering, vermindert een opgeblazen gevoel, gasvorming, voorkomt slechte spijsvertering, tegen misselijk, evenwicht

Werkingen, fysiek:

Sterk antiseptisch, vochtregulerend, verwarmend, maagversterkend, tegen misselijkheid (wagenziekte), opwekkend, darmgasdrijvend, pijnstillend, versterkt het gezichtsvermogen, koortswerend, laxerend, bevordert de spijsvertering, verhoogt de zin in seks.

Specifieke therapeutische werking:

Catarre, griep, hoofdpijnen, te weinig maagzuur, reuma, reumatische pijnen, gespannen spieren, maagpijn, moeilijke stoelgang, diarree, preventief tegen besmettelijke ziekten.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

stimuleert de verbeelding, bij uitstek voor kunstenaars en mensen die moeite hebben vorm te geven aan hun leven of hun eigen mogelijkheden niet zien; bij impotentie.

Psychologisch geurtype:

Het gembertype weigert oude idealen en ideeën op te geven, omdat hij bang is voor het hier en nu. Hij wijst het tegenwoordige af en daarom ook de mogelijkheden die erin verborgen liggen. Hij moet leren de lessen uit het verleden toe te passen in het hier en nu. Hij moet zijn eigen schat aan kwaliteiten en bekwaamheden opgraven en deze kunstzinnig proberen vorm te geven.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig

Grapefruit – citrus x paradisi



Pompelmoes

Motivatie, gezond metabolisme, versterkend aroma

Werkingen, fysiek:

Bloedzuiverend, bevordering van de doorbloeding en de werking van lever en gal.

Specifieke therapeutische werking:

Uitputting, diarree, indigestie, maag-, lever- en galaandoeningen, bij vermoeidheid en uitputting (verdampen). Alle eetstoornissen. Natuurlijke vochtafdrijver. Ondersteund de nieren en lymfestelsel. Helpt de thyroid receptoren weer actief worden.

Werkingen, huid/haren:

Voor de vette en onzuivere huid. Celgroeibevorderend, verfrissend, samentrekkend.

Toepassing:

- Je kunt deze olie (3 – 5 druppels) goed in een diffuser gebruiken! Probeer eens verschillende combinaties! Basilicum, Bergamot, Cypress, Frankincense, Geranium, Lavender, Pepermunt, Rozemarijn en Ylang Ylang zijn allen goede keuzes.
- Op de huid kan je het ook zonder problemen onverdund gebruiken (op reflexpunten zoals nek, polsen, slapen, voeten)
- 2 druppels in een glas water maken een heerlijke verfrissende drank, die ook een droge keel verlichting zal brengen.

Werking emotioneel:

Depressies, zich 'zwaar' voelen.

Psychologisch Geurtype:

Als men zich zwaar en depressief voelt is pompelmoes olie het aangewezen middel om weer levenslust te ervaren en het licht in zijn leven te hervinden.

Grapefruit ondersteunt een gezonde kijk op je eigen lichaam. Je krijgt meer respect voor je eigen lijf. Veel mensen maken zich zorgen over wat een ander vindt. Vaak verleggen ze hun eigen ideeën naar wat een ander zou denken. Het gekke is, dat dit dan ook soms wordt uitgesproken, maar we moeten beseffen dat de ander slechts spiegelt, wat wij van onszelf vinden.

De Essentiële olie van Grapefruit helpt je meer geduld en acceptatie te hebben met jezelf en beter te luisteren wat je lichaam nodig heeft. En daar ook zelf de verantwoordelijkheid in te nemen. Veel eten of zoetigheid lijkt soms een troost. Geen enkele voeding kan het gat in je hart vullen. Dat kan alleen liefde doen. Maar liefde begint bij jezelf. Zet Grapefruit in, als je jezelf strikte diëten oplegt of last hebt van eetbuien of andere verslavingen tegenkomt, die hiermee te maken hebben. De energie van deze olie zal de noodzaak, die je kunt voelen, om gevoelens te onderdrukken met eten, verminderen en je laten beseffen dat je jouw lichaam als vriend kunt vertrouwen, als je liefdevol en met respect naar de signalen wilt luisteren.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Toniserend en sprankelend, levenslust en vitaliteit.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig



Helichrysum – helichrysum italicum

Helichrysum

Stralen, jeugdig, vitaliteit en energie, gezond metabolisme

Werkingen, fysiek:

Bloedzuiverend, krampstillend, stimuleert lever, gal en pancreas, tegen bacteriën en virussen, ontstekingsremmend, slijmoplossend.

Specifieke therapeutische werking:

Maag- en darmontstekingen gepaard gaande met krampen, galblaasontsteking, zwakke lever, diabetes, onregelmatige met kramp gepaard gaande menstruatie, verkoudheid, bronchitis, hoesten, sinusitis (bijholteontsteking). Allergische en chronische huidziekten, eczeem, psoriasis, acne, slechte huid, huidschilfers; als zonnebrandolie en after-sun.

Werkingen, huid/haren:

Ontstekingsremmend, tegen virussen en bacteriën.

Mengt zich goed met:

Pompelmoes, bergamot, citroen, ijzerhard, sinaasappel, neroli, cypres.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Nervositeit, innerlijke kilte.

Aardend, verwarmend, leidt de blik naar binnen, activeert de rechter hersenhelft (tijn activeert de linker hersenhelft), vergroot de intuïtie en maakt het doordringen in het onderbewuste makkelijker.

Psychologisch Geurtype:

Immortelle olie is het meest geschikt voor mensen die in hogere sferen verkeren en te weinig contact hebben met de aarde, met hun wortels. Zij leidt naar binnen en verlicht de arbeid aan problemen en situaties. Zij verwarmt en schenkt innerlijke rust en harmonie.

Geurmeditatie:

Ik geef je kracht om je te brengen bij je innerlijke werkelijkheid.

Chakra: Stimuleert de voorhoofdchakra.

Spiritueel:

De olie activeert de rechterhersenhelft (de intuïtieve zijde) ; dat is van grote waarde voor allerlei vormen van meditatie, voor visualisatie, voor therapieën, voor al het werk dat te maken heeft met iemands persoonlijke groei, en ten slotte voor alle vormen van creatieve arbeid - muziek, schilderen, poëzie, enz...

Van strobloem wordt gezegd dat het de gevoelens van mededogen oproept. Ik denk echter dat het ons in contact brengt met dat deel van onszelf waar mededogen onbelemmerd door ons heen stroomt. De olie laat zich heel goed mengen met roos. Meng ten minst twee druppels roos met een druppel strobloem en je krijgt een olie die hoofd en hart bij elkaar brengt.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig

Immortelle

Gaat de tekenen van veroudering tegen. Zorgt ervoor dat de huid stralend en jonger eruit ziet

Immortelle is een melange van zeldzame essentiële oliën met krachtige vernieuwende eigenschappen, die door de geschiedenis heen gebruikt zijn voor schoonheidsverfraaiing. Immortelle is samengesteld om de huid te beschermen tegen UV stralen, bevordert genezing, geeft voeding aan de huid en helpt bij het verminderen van ontstekingen, die een belangrijke bijdrage hebben aan het verouderingsproces. Immortelle is samengesteld uit oliën die de huid op cellulair niveau gladder, stralender en jeugdiger houden.

Werking emotioneel:

Immortelle combineert oliën voor spiritualiteit en gronding in 1 om de connectie tussen lichaam en geest, aarde en hemel te bewerkstelligen. Het moedigt daarmee een positieve kijk op dingen aan en helpt je om kwaliteiten als vertrouwen, hoop, dankbaarheid, vriendelijkheid, geduld en vertrouwen te ontwikkelen

Het werkt ideaal voor meditatie omdat het de gedachten tot rust brengt, innerlijke rust bevordert en je aanmoedigt om spirituele groei in te gaan. Deze samenstelling is zowel zacht als krachtig tegelijk. Het helpt je om negatieve patronen en gedachten en beperkende overtuigingen los te laten. Het geeft rust en comfort terug wanneer je je gestrest of ontmoedigt voelt en transformeert negatieve patronen zodat spirituele groei weer mogelijk is.

Negatieve emoties: donkere nacht van de ziel, spirituele blindheid, met zorgen verzwaart, ontmoedigt.

Positieve emoties:

Hoop, spirituele transformatie, vertrouwen, hoger bewustzijn, innerlijke stilte.

Ingrediënten

Frankincense Resin, Hawaiian Sandalwood, Lavender Flower, Myrrh Resin, Helichrysum Flower, Rose Flower essential oils.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	veilig	Matige verdunning
Aromatisch	Niet	Niet	niet
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Voor het ontwikkelen en vasthouden van je focus. De oliën in deze combinatie helpen je om met je aandacht gericht te blijven op je taak.

InTune is een mix van essentiële oliën van patchoeli, frankincense, limoen, ylang ylang, hawaiiaanse sandalhout en duitse kamille. Deze combinatie versterkt de aandacht ondersteunt gezonde denkprocessen. InTune is speciaal ontwikkeld voor hen die het moeilijk vinden om de aandacht gericht te houden en veel inspanning moeten leveren om bij hun taak te blijven.

Werking emotioneel:

Het kalmeert de geest en geeft innerlijke rust en helpt je weer te gronden. Speciaal ontwikkeld voor mensen met een korte concentratieboog. Het zorgt dat je je gedachten beter bij de taak kan houden om een doel te bereiken. Goed voor mensen die zichzelf kunnen verliezen in gedachten en van de hak op de tak kunnen springen.

Intune helpt je ziel om aanwezig te blijven in het fysieke lichaam en zo de realiteit van het leven onder ogen te zien en te kunnen handelen daar waar nodig. Het moedigt je aan om in het hier en nu te blijven en geeft een licht meditatieve staat. Het geeft een stabiele connectie tussen lichaam en geest wat je de kracht geeft om het leven volledig in het NU te beleven.

Negatieve emotie:

Niet aanwezig zijn in het nu, dagdromen, jezelf overschreeuwen.

Positieve emoties:

Gefocust. Taken af kunnen handelen, gegrond, kalm, volledig in het Nu.

Ingrediënten:

Amyris Bark, Patchouli Leaf, Frankincense Resin, Lime Peel, Ylang Ylang Flower, Hawaiian Sandalwood Wood, Roman Chamomile Flower essential oils

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Niet	Niet	Niet



Juniper Berry – juniperus communis

Jeneverbes

Gezonde nieren en urinewegen. Reinigt en ontgift, vermindert een bleek uiterlijk

Werkingen, fysiek:

Gasafdrijvend, zweet- en urinedrijvend, antiseptisch, bloedzuiverend, lymfe- en waterdrijvend, parasietdodend, stimulerend voor de spijsvertering, expectorans, maagversterkend, slaapverwekkend, behandeling van reuma en artritis (in- en uitwendig). Desinfecterend op de urinewegen bij blaasontsteking.

Sierpijn, spit, gespannen spieren, verlammingen, stimuleert de menstruatie (zitbaden, massages), maagklachten, waterzucht, nierstenen. Voor een vette huid, huidandoeningen en acne heeft jeneverbesolie een antiseptische, reinigende en samentrekkende werking.

Psychologisch geurtype:

Het jeneverbestype heeft moeite met afscheid nemen van mensen die veel voor hem betekend hebben in het leven. Hij moet leren de kritiek die hij op mensen en omstandigheden heeft, positief om te buigen en voor zichzelf te gebruiken. Dit type is teleurgesteld en gefrustreerd in het leven. Wanneer hij zich van zijn negatieve ervaringen kan losweken, zal hij eerst de vreugde en het geluk gaan proeven die soms in kleine dingen verborgen zitten.

Chakra:

Zonnevlechtchakra: reinigend, harmoniserend.

Voorhoofdchakra: bevordert helderziendheid.

Geurmeditatie:

Beleef eerst vreugde aan het Kleine voordat je kunt deelnemen aan het Grote Geluk.

Let op: niet overdoseren! Niet innemen tijdens de zwangerschap! Niet innemen bij acute blaasontsteking en niet bij nierproblemen!

Spiritueel

Ze bewijst grote diensten voor de opruiming van opgehoopte negatieve energieën, vooral als die opeenhoping ontstaan is door contact met mensen met wie men zich op geen enkele manier verwant voelt. Het is heel goed mogelijk jezelf te reinigen als er niemand in de buurt is die dat voor jou kan doen. Doe eenvoudigweg jeneverbesolie op beide handen en strijk daarmee over elk deel van je lichaam dat je maar kunt bereiken en laat ook je handen

dōTerra

op enige afstand van je lichaam door je aura gaan.

Jeneverbes kan ook gebruikt worden om kamers en gebouwen te zuiveren van ongewenste energie. Het is mogelijk met behulp van jeneverbessen mensen te helpen deze gevoelens van onreinheid uit de subtielste lagen van de aura te verwijderen.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	veilig	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning



Lavender – lavandula angustifolia

Lavendel

Kalmerend en ontspannend, vermindert oneffenheden van de huid, rustgevende slaap, verzacht huidirritaties. Bij twijfel welke olie te gebruiken; gebruik lavender

Werkingen, fysiek:

Allergieën, verlies van eetlust, hartritme stoornissen, arteriosclerose, m beten en steken, steenpuisten, blaren, werkt verzachtend op gespannen borsten, bij kanker en waterpokken, luiersuitslag, urineafdrijvend, ideaal bij brandwonden, hooikoorts, menopauze, droge lippen, giardia, gas winderigheid, droog of broos haar, slapeloosheid, jeuk, jetlag, liesbreuk, krentenbaard, hyperactiviteit, huiduitslag, hartaanval, beroerte, littekenherstellend, bij zonnebrand, spruw, teken, zweren, open been, duizeligheid, worden, verwondingen en rimpels

Specifieke therapeutische werking:

- Kan in zuivere vorm worden toegepast. Breng direct op de plek aan of op de reflexpunten
- Verstuif of inhaleer de geur
- Breng 1-2 druppels onder de tong aan (bv bij hooikoorts)
- Druppel puur op een brandwond
- Groeipijn bij kinderen: masseren met een (maximaal) 4%-verdunding in een basisolie.

Let op: niet innemen met jodium- en ijzer bevattende medicamenten!

Mengt zich goed met:

De meeste oliën, vooral citrus oliën, clary sage en geranium

Werking emotioneel:

Verwerken van misbruik, kalmeert opwindning en angst. Helpt bij postnatale depressie, stemmingswisselingen, menopauze, mentale stress. Stimuleert het parasympathisch zenuwstelsel, post-partumperiode, werkt rustgevend en kalmerend. Bij spanning en teruggetrokkenheid. Beschermst tegen negativiteit, stress, prikkelbaarheid, extreme stemmingen, melancholie, depressie. Lavendel brengt evenwicht en ontspanning. Schenkt liefde en tederheid.

Psychologisch geurtype:

Het lavendeltype draagt een groot emotioneel probleem met zich mee, dat zijn oorzaak vindt in de jeugd. Deze mens heeft onder de plak gezeten van zijn ouders die grote verwachtingen van hem hadden. Deze persoonlijkheid heeft problemen om een verbinding aan te gaan met zichzelf en daardoor ook met anderen. Deze levenshouding zal zich dan ook voortzetten bij andere, emotionele contacten. Vroeger waren het de ouders, nu kan het de partner zijn waarbij dit type het gevoel heeft tekort te schieten. Dit type moet allereerst leren zich van het juk van zijn ouders te bevrijden om de mogelijkheden van zijn eigen bron, het eigen Ik te leren kennen.

Chakra:

lavendel harmonieert met de kroonchakra.

Geurmeditatie:

Niets moet, niets hoeft dan alleen maar jezelf zijn.

Spiritueel

In de traditionele aromatherapie staat lavendel bekend als de meest veelzijdige olie die er is. Zoals zo vaak het geval is, bestaan er ook hier parallellen tussen het lichamelijke en het subtiele niveau. Toepassing van lavendel op energetisch niveau werkt eveneens kalmerend, reinigend en evenwichtscheppend. De evenwichtscheppende eigenschappen zijn vooral duidelijk te zien met betrekking tot het chakra-systeem, waar lavendel de hogere en de lagere chakra's met elkaar in evenwicht brengt. Net zoals vetiver heeft lavendel een positieve uitwerking op alle chakra's en heeft ze zowel een kalmerend als een energetiserend effect. Haar uitwerking op de zonnevlucht helpt heftige emoties te kalmeren. De sterkste affiniteit vertoont lavendel echter met de kruinchakra. Mensen die in trance-toestand als medium fungeren, zullen merken dat zij door deze olie een diepere trance kunnen bereiken. Een andere evenwichtscheppende/harmoniserende werking van lavendel is dat ze het ons makkelijker maakt onze spiritualiteit te integreren in het leven van alledag. Lavendel is ook een van de oliën die kunnen worden verdampt of verstoven om een huis of een kamer te zuiveren van negatieve energieën.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig

Lemon – citrus limon



Citroen

Werkingen, fysiek:

Kiemdodend, koortsverlagend, weerstand verhogend, bevordert de vorming van witte bloedlichaampjes, vaat- en hartversterkend, neutraliseert zuren. Antikanker, antiseptisch, samentrekkend. Bij de bestrijding van

Specifieke therapeutische werking:

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.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Citroenolie laat je wakker worden en geeft je snelle reflexen om de problemen van alle dag aan te kunnen. Citroenolie brengt frisse wind in de ziel en zuivert haar van het opgehoopte stof van het verleden. Zij leidt onmiddellijk in het hier en nu. Bij geestelijke zwaarte en onbeweeglijkheid als het gevoel de vrijheid te hebben verloren sterker wordt, geeft de citroenolie iets van het oorspronkelijke en lichte en frisse terug. Helpt bij angst. Concentratieproblemen, treuren/verdriet, postnatale depressie, antidepressivum, stress. Is opbeurend

Psychologisch Geurtype:

Het citroentype is niet blij gestemd. Als hij iets vrolijks meemaakt, dan is hij bang dat de vreugde het volgende ogenblik weg zal zijn. Hij is heel onzeker en zit meestal te kniezen op oude, onverwerkte problemen. Hij heeft gewoon de fut niet om iets aan zijn leven te veranderen en toch zal hij zijn levensvisie moeten omkeren, wil hij gelukkig worden. Hij moet het leven met open vizier tegemoet treden en de tegenslagen accepteren als een les voor zijn innerlijke groei.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Lemongrass – cymbopogon flexuosus



Lemongrass

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, spijsverteringstimulerend, stimuleert de lymfe, urinedrijvend, vaatversterkend.

Specifieke therapeutische werking:

Blaas- en nierziekten, infectueuze darmziekten, lymfestuwing, oedeem, spataderen, winderigheid. Vette huid met grove poriën.

Werkingen, huid/haren:

Reinigend, toniserend.

Let op: bij gevoelige huid kan Lemon Grass irritatie van de huid veroorzaken!

Mengt zich goed met:

Arve-den, eucalyptus, geranium, jeneverbes, lavendel, lemmetje.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Versterkend voor de zenuwen, verfrissend.

Bij lange autoritten, gebrek aan concentratie, moeheid, ochtendziekte.

Psychologisch Geurtype:

Lemongrass-olie bewerkstelligt een optimistische stemming en brengt in vastgelopen situaties klaarheid en frisheid.

Geurmeditatie:

Alles is fris en nieuw.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig

Lime – citrus aurantifolie**Werkingen, fysiek:**

Krampstillend, tegen winderigheid, spijsverteringbevorderend, antiseptisch.

Specifieke therapeutische werking:

Hoofdpijn, versneld hartritme, hartkrampen, nerveuze hartklachten, kalmeert en versterkt het hart.

Werkingen, huid/haren:

Regenererend, deodoriserend. Voor alle huidtypen, in het bijzonder gevoelige en ontstoken huid, ouder wordende huid, gesprongen adertjes.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Kalmerend, ontspannend, opbouwend, antidepressief, stabiliserend.

Angst, depressie, shock, slapeloosheid, gespannenheid, examenvrees, onbewuste angst, vertwijfeling, versterkt de aura, beschermende olie.

Mengt zich goed met:

Cederhout, citroen, geranium, jasmijn, lavendel, roos, sandelhout.

Psychologisch Geurtype:

Het Neroli type wantrouwt de wereld en tracht zijn problemen te ontvluchten. Hij zal zijn leven moeten analyseren om te weten hoe hij zijn problemen het beste kan aanpakken. Hij kan zijn problemen niet eeuwig negeren of ontvluchten in slaap, een droomwereld of vage plannen. Hij moet leren met beide voeten stevig op de grond te staan en de waarheid moedig onder ogen zien.

Geurmeditatie:

Niet door weg te vluchten maar moedig de feiten onder ogen te zien zul je je levenstaak met vreugde ontdekken.

Chakra: Achtste chakra.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	veilig	Matige verdunning	veilig

Marjoram – *origanum majorana***Werkingen, fysiek:**

Antiseptisch, bloeddrukverlagend, galdrijvend, eetlustopwekkend, versterkend, kalmerend, geslachtsdrift verminderend, hartsterkend, helend, krampstillend, laxerend, maagverwarmend, menstruatie opwekkend, pijnstillend, slijmoplossend, spijsverteringbevorderend, winddrijvend.

Specifieke therapeutische werking:

Artritis, astma, hooikoorts, onrustige slaap, te hoge bloeddruk, constipatie, overprikkeling van de geslachtszenuwen, hoofdpijn, koliek, moeilijke menstruatie, migraine, slechte spijsvertering, verkoudheid, witte vloed.

Hoofdpijn, slapeloosheid, nerveuze spanning, tic, zenuwzwakte.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Kalmerend en zenuwsterkend, verwarmt het hart. Marjolein is een anti-afrodisiacum

Mengt zich goed met:

Bergamot, lavendel, ho-blad.

Psychologisch geurtype:

Het marjoleintype heeft vaak moeten leven in een ruzieachtige, gespannen sfeer. Een kind voelt zich vaak schuldig als er ruzie is in het gezin, ook al heeft het zelf totaal geen schuld. Het voelt zich ook machteloos en verloren in de strijd die zich rond hem afspeelt. In het latere leven zal deze persoonlijkheid zich snel geïrriteerd voelen of zenuwachtig zijn in een omgeving die hij niet goed kent of begrijpt. Dit type zal door gebrek aan aandacht, gezelligheid en liefde verlangen naar tederheid en koestering. Hij moet zich bevrijden van het verleden en zijn hart openstellen voor de vriendelijke invloed van anderen. Het marjoleintype zal blij gemaakt kunnen worden met een huisdier. Dieren, anders dan mensen, geven hun liefde en vriendschap zonder er iets voor terug te vragen!

.Geurmeditatie:

Mediteer bij groene weiden, concentreer je op de verwarmende stralen van het Goddelijk zonlicht en laad je op met deze kracht.

Spiritueel:

Marjolein wordt geassocieerd met leven zonder partner en kan van groot nut zijn voor iedereen die een celibatair leven leidt - hetzij vrijwillig, hetzij gedwongen. Het vermindert het fysieke verlangen.

Op het emotionele vlak heeft marjolein een troostend en verwarmend effect waar eenzaamheid en verdriet door verzacht worden, wat natuurlijk van grote waarde is als een geliefde partner is gestorven.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning

Melaleuca – melaleuca alternifolia

tea tree

Reinigt en verjongend voor de huid. Gezond immuunsysteem

Werkingen, fysiek:

Acne, aneurisma, voetschimmel, bacteriële infecties, steenpuisten, bronchitis, candida, aften, tandbederf, waterpokken, reiniging, koortslip, algemene verkoudheid, hoest, snijwonden, eczeem, oorontsteking, oorpijn, schimmelinfecties, hepatitis, herpes simplex, netelroos, stimuleert het immuunsysteem, infecties, luizen, MRSA, bof, huiduitslag, ringworm, rode hond, schurft, zonnebrand, amandel ontsteking, vaginale infecties, open been, virale infecties, verwondingen, wratten

Specifieke therapeutische werking:

- Kan in zuivere vorm op de plek worden toegepast.
- Verstuif of inhaleer de geur
- Voetschimmel, herpes, insectenbeten, bij beten van spinnen en schorpioenen kan ze onverdund op de getroffen plek opgebracht worden.
- Verder: nagelontstekingen, mondspoelingen, vaginale douches, slijmvliesontstekingen.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Bij gebrekkige concentratie, verwarring en besluiteloosheid. Ondersteunt het logisch denken en doelgericht handelen, werkt verkoelend en verzachtend op heethoofden en verhitte gemoederen. Helpt bij shock

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig

Melissa – melissa officinalis



Melisse

Werkingen, fysiek:

Antiviraal, goed voor het hart, aansterkend, darmgasverdrijvend, fysieke en intellectuele stimulans, krampopheffend, spijsverteringbevorderend, werkzaam op de lever, maagversterkend, galafscheiding bevorderend, bloeddrukverlagend, brengt evenwicht in de hormoonhuishouding.

Specifieke therapeutische werking:

Allergieën, astma, herpes, schildklierziekten, winderigheid, instabiele bloedsomloop, hartklachten, hoofdpijnen, menstruatiestoornissen, overgangsproblemen, weergevoeligheid, lever- en galziekten, kwetsuren, kneuzingen, bloeduitstortingen, insectenbeten, melkknobbels, braken, duizeligheid, slapeloosheid, schele hoofdpijn.

Werking emotioneel:

Melancholie, depressie, paniekerigheid en hysterie, nerveuze spanningen, stress, ergernis, woede en verdriet. Slaapstoornissen: nachtmerries en 's nachts wakker worden. Melisse is zenuwkalmerend en -versterkend, laat het leven beminnen.

Werkingen, huid/haren:

Bij een vette, onzuivere huid. Eczeem. Haar: vet haar en roos.

Mengt zich goed met:

Roos, neroli, geranium, lavendel, mirte.

Psychologisch geurtype:

Met melissetType zit een beetje met zichzelf in de knoop. Het is een olie die vooral geschikt is voor de vrouw en haar problemen. Zij kan haar vrouw-zijn niet altijd even goed aan en heeft er vaak een verwarde kijk op. In plaats van tevreden te zijn met haar vrouwelijkheid en gevoeligheid, reageert zij overgevoelig op situaties waarin logica of verstand gebruikt moeten worden. Vaak weigert zij de waarheid onder ogen te zien en ontvlucht zij de werkelijkheid door te gaan dagdromen. Wanneer zij leert tevreden te zijn met zichzelf en haar lichaam, kan zij heel gelukkig worden.

Geurmeditatie:

Hou van je lichaam, hou van jezelf. Leer de goddelijke schepping met hart en ziel beminnen. Sta stil bij het wonder van het leven.

Chakra: Hartchakra. Groot helend vermogen bij verdriet en scheiding. Brengt de energiestroom tussen zonnevlecht- en hartchakra op gang.

Spiritueel

Ze staat van oudsher bekend om haar vermogen troost te brengen aan mensen die een rouwproces doormaken. Melisse kan ook troost bieden aan mensen die weten dat ze stervende zijn, en aan hun vrienden en bloedverwanten. Het lijkt wel of de frisse, zoete geur als de dood dichterbij komt, vrees en spijt verdrijft en daar aanvaarding en begrip voor in de plaats stelt. Gebruikt in een aromalampje of een verstuiver scheidt deze olie in de sterfkamer een sfeer van spiritueel één zijn, waardoor de naderende fysieke scheiding gemakkelijker kan worden geaccepteerd. Melisse heeft een affiniteit met zowel de zonnevlechtchakra als de hartchakra (de Zweedse naam ervoor betekent vreugde van het hart), wat ons helpt onze eigen wil te richten naar de goddelijke wil en onze gevoelens van liefde van het individuele en persoonlijke niveau te laten uitgroeien tot de volledige aanvaarding van een onvoorwaardelijke liefde.

De sfeer van spiritueel één zijn waarover hiervoor werd gesproken, maakt melisse ook heel geschikt voor groepsmeditaties, in het bijzonder als de energie van de groep op een gemeenschappelijk doel moet worden gericht

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig



Aanmoedigen

Ben je gefrustreerd op je werk of heb je tegenslagen in plaats van inspanningen die je vertrouwen geven? Of heeft misplaatst vertrouwen je cynischer achtergelaten dan je beste zelf? Motivate is een aanmoedigende mix van mint en citrus oliën die je zal helpen je creatieve vermogens en de moed die voortkomt uit geloof in jezelf weer vrij te maken. Het bevordert gevoelens van vertrouwen, moed en geloof en neutraliseert gevoelens van twijfel, pessimisme en cynisme.

Werking emotioneel:

Voor hen die motivatie en aanmoediging nodig hebben. Het helpt wanneer je vastgelopen bent en niet meer op gang kan komen. Het zorgt dat je niet alleen ideeën krijgt maar deze ook vast kan houden tot het idee ten uitvoer is gebracht. Het zorgt voor een krijgermentaliteit en geeft je de kracht om je eigen aversies en uitdagingen onder de loep te nemen.

Deze samenstelling helpt je vooral in tijden waarin je je motivatie verloren bent en je de energie niet meer op kan brengen om je taak af te maken. Het is begrijpelijk dat je soms even niet meer gemotiveerd bent als er lange tijd achtereen veel van je gevraagd is. Motivate helpt je om dat de boel weer op te pakken en te doorvoelen wat er zit aan depressie, ontmoediging en zorgen zodat je daarna verder kunt. In plaats van teveel aandacht geven aan deze emoties helpt motivate je weer om positief door te gaan en actie te ondernemen.

Negatieve emoties:

Zorgen, ontmoediging, stagnatie, gebrek aan motivatie.

Positieve emoties:

gemotiveerd, bemoedigend, hoopvol, vol energie, zeker

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten:

Pepermunt, Clementine, Koriander, Basilicum, Yuzu (citrusfamilie), Citroenmelisse, Rozemarijn en Vanille.

Myrrh – commiphora myrrha**Werkingen, fysiek:**

Desinfecterend, samentrekkend, helend, ontstekingsremmend, schimmeldodend, slijmoplossend, baarmoederversterkend, maagversterkend, menstruatie opwekkend.

Specifieke therapeutische werking:

Aambeien, bleekzucht, catarre, diarree, gebrek aan eetlust, ettering van de tandkassen, ontsteking van de mond, tandvleesontsteking (in tandpasta's en mondwaters), longziekten (hoest, bronchitis), uitblijven van menstruatie, slechte spijsvertering, gezwollen lever, tuberculose, winderigheid, witte vloed, wonden (gesprenkeld op een gaasje).

Myrrh geeft ondersteuning bij een schrale/ gebarsten huid, verstopping, dysenterie, tandvleesaandoeningen, ziekte van Hashimoto, hepatitis, te snel werkende schildklier, infecties, levercirrose, huidzweren, striae, maagzweren (ook in de twaalfvingerige darm), lekkende wonden en kanker.

Deze essentiële olie kan ook helpen voor meer eetlust, astma, voetschimmel, candida, catarre (slijm), hoest, eczeem, spijsvertering, dyspepsie (verminderde spijsvertering), winderigheid (gas), schimmel infectie, tandvleesontsteking, aambeien, zweertjes in de mond, ontzwellen van de prostaatklie, ringworm, keelpijn, ontstoken huid, wondjes en rimpels.

Werkingen, huid/haren:

Bij zweren en in de mond

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Mirre opent de deur naar het geestelijke. Als er blokkades in de moeder-kind band zijn ontstaan, zal Myrrh een krachtige ondersteuning zijn. De scheiding tussen moeder en kind (op welke manier dan ook) zal worden geheeld, maar ook zal de band met de natuur (Moeder Aarde) hersteld worden. De energie van Myrrh is als de warmte en verzorging van een liefdevol moeder voor haar kind en zal gevoelens van veiligheid en geborgenheid geven.

De pijn van het gemis (van verbinding) met betrekking tot geboortetrauma, adoptie, slechte voeding/verzorging, verlatenheid en andere nare ervaringen van de jeugd, zullen worden verzacht.

Als de moeder-kind band verstoort is, zal het vertrouwen (in anderen en in het leven) sterk verminderen, omdat gevoelens van angst en onveiligheid overheersen. Myrrh helpt met het gevoel van vertrouwen te herstellen. De zekerheid van de 'goedheid' van het leven, zal weer terugkomen en je zal je meer thuis voelen op deze Aarde.

Geurmeditatie:

Laat je ziel vleugels krijgen.

Toepassing:

- Mirre kan in zuivere vorm worden toegepast (zonder verdunning) als het op de huid wordt aangebracht.
- Breng direct aan op de plek waar nodig is of op de reflex punten. (Pols, nek, slapen en voetzool.)
- Je kunt het ook in een diffuser (koude vernevelaar) gebruiken, 3-5 druppels in water
- of inhaleer de geur direct door een druppel op je hand te doen en je hand als een kommetje bij je neus te houden.
- Of innemen door 1-2 druppels onder de tong, in een glas rijstmelk of amandelmelk of neem in de vorm van capsules

Chakra: Basischakra: energie-opwekkend als de basischakra is uitgeput.

Keelchakra (centrum van expressie): helpt de mens die uit angst of bij gebrek aan zelfvertrouwen zelden of nooit zijn mond open doet.

Spiritueel

Van mirre wordt aangenomen dat ze de spiritualiteit bevordert en versterkt.

Gebruik mirre als hulp bij je meditatie en voordat je aan een genezingsessie begint. Ze kan rechtstreeks worden ingeademd of verdampt worden in een aromalampje. Mirre is diep roodbruin van kleur en heeft een verwarmende en stimulerende uitwerking op het fysieke lichaam; ze kan zo nodig worden gebruikt voor versterking van de wortelchakra. Mirre is van grote waarde voor mensen die het gevoel hebben dat ze emotioneel of spiritueel zijn vastgelopen en die weer verder willen met hun leven.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning

On guard 

Beschermende samenstelling

De oliën in deze samenstelling zijn onderzocht op hun sterke vermogen om schadelijke bacteriën, schimmels en virussen te doden. Deze samenstelling kan worden verneveld in de lucht of worden gebruikt voor het reinigen en zuiveren van allerlei oppervlakken in het huishouden.

On Guard is dōTERRA's unieke gepatenteerde samenstelling van oliën ter ondersteuning van een gezond immuunsysteem. Een combinatie van essentiële oliën bieden met hun aangename geur een natuurlijk en effectief alternatief voor ondersteuning van het immuunsysteem. On Guard is met haar unieke aroma één van de meest veelzijdige samengestelde oliën.

Het is ook veilig te gebruiken op aanrechtbladen als een niet-toxische manier om oppervlakten te reinigen of de atmosfeer te zuiveren door middel van een diffuser. Vanwege de potentie van de componenten is On Guard heel geschikt voor het elimineren en de controle van pathogene micro-organismen. On Guard is ook verkrijgbaar in de vorm van softgels en keelpastilles, te vinden bij de voedingssupplementen.

Belangrijkste fysieke werking:

Abcessen, luchtvervuiling, antibacterieel, schimmelwerend, antiviraal, blaasontsteking, candida, chronische vermoeidheid, reiniging, koortsblaasjes, verkoudheid, hoest, griep, tandvleesaandoeningen, slecht ruikende adem, hypoglykemie, infecties, lupus, schimmel, klierkoorts, MRSA, pest, longontsteking, schurft, keelpijn, stafylokokken infecties, wratten.

Werking emotioneel:

On Guard is een krachtige samenstelling om je innerlijke zelf te versterken zodat je voor jezelf kunt staan in je eigen leven op een integere manier. Speciaal voor hen met zwakke grenzen. Het geeft je de kracht om nee te zeggen en je grenzen voor iedereen helder en duidelijk te maken. Het verbreekt ongezonde verbindingen zoals wederzijdse afhankelijkheid, parasitaire contacten en negatieve groepsovertuigingen. Het leert je om voor jezelf op te komen en je leven te leiden in overeenstemming met je werkelijk zelf.

Negatieve emoties:

aangevallen, onbeschermd, kwetsbaar, buigen onder druk

Positieve emoties:

Beschermd, capabel, begrensd, integer, onafhankelijk, kracht

Toepassing:

- Masseer de keel, maag, darmen en voetzolen.
- Verdun 1 dr in olie en masseer de thymus om immuunsysteem te activeren.
- Masseer onder de armen om lymfestelsel te activeren.
- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten
-

Let op:

Verdun voor een gevoelige huid. Beste op de voetzolen aan te brengen ivm irritatie van de huid

Ingrediënten:

Wild Orange Peel, Clove Bud, Cinnamon Bark/Leaf, Eucalyptus Leaf, and Rosemary Leaf/Flower essential oils.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Matige verdunning	Hoge verdunning	hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Inwendig	Matige verdunning	Hoge verdunning	Hoge verdunning

Oregano – origanum vulgare



Oregano

Algemeen:

Eén van de sterkste antiseptische oliën voor alle infecties. Werkt antiviraal, maagstimulerend, krampstillend, bij gebrek aan eetlust, luchtslikken, gistings- en rottingsdyspepsie, maakt bronchiale afscheiding vloeibaar, is hoestverdrijvend, helpt bij chronische ziekten van de luchtwegen. Uitwendig wordt oregano gebruikt bij zwakke en onregelmatige menstruatie in de vorm van massages en zitbaden.

Werkingen, huid/haren:

Bij chronische huidklachten zoals cellulitis, eczemen, psoriasis.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Kalmerend en harmoniserend. Bij het gevoel zich psychisch tot op de bodem te hebben gegeven helpt oregano stand te houden, de krachten te sterken en opnieuw te ordenen om dan met helder hoofd en frisse moed weer naar buiten te gaan.

Let op: niet gedurende zwangerschap innemen!

Psychologisch Geurtype:

Het Oregano type weigert volwassen te worden omdat hij in zijn jeugd in een ruzie-achtig gezin heeft geleefd waarin weinig plaats was voor tederheid of gezelligheid. Hij wil niet zoals de volwassenen worden en staat lusteloos tegenover het leven. Deze persoon moet afstand nemen van de pijn uit zijn kindertijd en trachten een nieuw begin te maken. Verdriet heeft tijd nodig maar hij moet beseffen dat hij zijn leven zelf kan veranderen door te kiezen hoe hij zijn leven zou willen inrichten.

Geurmeditatie:

Laat elke traan uit je jeugd een parel van ervaring worden.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Hoge verdunning	Hoge verdunning	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Matige verdunning	Hoge verdunning	Hoge verdunning

Inspiratie

Heb je je “waarom”, je passie verloren? Te veel, zelfs van iets goeds kan in de loop van de tijd voorspelbaar en saai worden. Met doTerra’s Passion inspirerende mix raket je de opwindning in je leven weer op, vind je de moed iets nieuws te proberen en ontdek je hernieuwde vreugde voor de huidige zegeningen in je leven. Het steekt gevoelens van opwindning, passie en vreugde weer aan en neutraliseert gevoelens van verveling en desinteresse.

Werking emotioneel:

De samenstelling van kruiden en specerijen is speciaal ontwikkeld voor mensen bij wie hun innerlijke passie verdwenen is. Te serieus en te veel werk dooft het vuur van passie uit. Zodra je last hebt van de last van het leven moedigt Passion je ertoe om de speelse kant van het leven weer op te zoeken en je spontaniteit de ruimte te geven.

Het moedigt je aan om weer eens een risico te durven nemen, moedig je angsten onder ogen te zien, en je los te breken uit beperkingen die je jezelf al zolang oplegt. Wanneer je weer leert leven vanuit je passie leef je je leven pas weer echt. Je creativiteit en je dromen kunnen dan pas tot uiting komen wanneer je de saaiheid van alledag kunt ontstijgen. Passion helpt je te herinneren aan je innerlijke passie

Negatieve emoties:

Zelf ontkenning, plichtsgetrouw, te serieus, bezorgd, bitterheid, boos, ontevreden

Positieve emoties:

Gepassioneerd. Risico durven nemen, energiek, geïnspireerd, levend, spontaan, creatief

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen, wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten: Kardamon, Kaneel schors, Gember, Kruidnagel, Sandelhout, Jasmijn, Vanille en Damiana in een basis van gefractioneerde kokosolie.

Past tence

Spanning verlichten

Een combinatie van oliën die je helpen gegrond te blijven en emotionele stabiliteit te ervaren. Deze mix van essentiële oliën heeft een kalmerend effect op spanningen en symptomen veroorzaakt door hoofdpijn. Heeft een ontspannend effect op zowel je lichaam als je geest en helpt je om een gevoel van ontspannen en rust te ervaren.

Past tence helpt je ook om de oorzaken van de spanning helder te krijgen. Het leert je lichaam weer te kalmeren en te ontspannen. Het helpt je de angsten helder te krijgen en los te laten. Helpt bij oud trauma verwerken en brengt je lichaam terug naar een staat van normale ontspanning

Werking emotioneel:

Het leert het lichaam weer te ontspannen en te kalmeren. Het helpt je om de angsten los te laten die spanning in je fysieke lichaam creëren. Het helpt bij loslaten van stress, traumaverwerking, en brengt balans terug in het lichaam en energie systeem. Na periodes van hevige onbalansen zoals na burnout, ziekte, uitputting en overwerkt zijn brengt het het lichaam terug in een natuurlijke balans

negatieve emoties:

stress, overwerkt, nervositeit, burnout, overweldigt.

Positieve emoties:

kalmt, ontspannen lichaam en geest, balans, loslaten van oude stress, dankbaar

Toepassing:

Verdeel de olie op schouders, nek en achter de oren

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten:

wintergroen, lavendel, pepermunt, frankincense, koriander, marjolein, Duitse kamille, basilicum en rozemarijn

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	Niet

Patchouli – pogostemon cablin



Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, schimmeldodend, vochtafdrijvend, moeilijk urineren, (wond)helend, ontstekingswerend, samentrekkend, stankverdrijvend. Diarree, constipatie, oedeem, corpulentie; tegen schimmelinfecties in mondholte en vagina als spoeling, samen met Tea Tree.

Specifieke therapeutische werking:

Slecht helende wonden (op een gaasje), allergische reacties en schimmelvorming.

Werkingen, huid/haren:

Roodheid van de huid, open wonden en kloven. Geschikt als after shave, toniserend.

Specifieke therapeutische werking:

Huidziekten, eczeem.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Gevoel van zwakte, nervositeit, overgevoeligheid, depressies.

Opwekkend, versterkend, kalmerend, antidepressief, zeer versterkend, zwaar en zinnenprikkelend, kalmerend (in grote dosis). Opent de deur naar het onbewuste.

Chakra:

Basischakra: sterk aardende werking voor mensen die teveel in hun hoofd zitten.

Geurmeditatie:

Geef je over, er is niets mooiers.

Spiritueel

De olie wordt geassocieerd met de wortelchakra en heeft daarop dan ook een versterkende en aardende invloed. Patchoeli bevordert de vochtafvoer uit het stoffelijke lichaam en heeft daarmee indirect invloed op het voelen van emoties die vast zijn blijven zitten. Patchoeli helpt ons onze energie te aarden en te integreren en zorgt ervoor dat we voeling blijven behouden met ons fysieke zelf

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Veilig



vrede

Geeft een gevoel van vredigheid, zekerheid en congruentie

Passion bevordert gevoelens van vrede, geruststelling en tevredenheid en het neutraliseert gevoelens van bezorgdheid en angst.

Zolang een persoon verbonden is met zijn innerlijke bron zal hij innerlijke vrede ervaren. Zodra dat gevoel van innerlijke vrede verdwijnt neigt een mens naar controle in de hoop het gevoel van innerlijke vrede weer terug te winnen. Zeker wanneer er sprake is van angst, onveilige omgevingsfactoren of instabiele relaties, zijn we geneigd controle uit te oefenen op onze omgeving.

Werking emotioneel:

Peace nodigt je uit om weer naar binnen te gaan en je te verbinden met je innerlijke bron waardoor je iedere vorm van controle los kunt laten en weer met de flow mee kunt bewegen. Het nodigt je uit om weer te vertrouwen op je bron als het gaat om liefde, vrede en veiligheid. Geen enkele vorm van controle kan je weer helpen om je te verbinden met je ziel!

Het herinnert ons eraan dat alleen vanuit onze werkelijke bron leven werkelijke vrede van binnen geeft

Negatieve emoties:

Controle willen houden, afhankelijk, angst, onzekerheid, apathisch

Positieve emoties:

vredig, sereen, content, in stilte

dōTerra

Toepassing:

Verdamp in de nacht om een veilige sfeer in de kamer te krijgen zodat je goed uitgerust wakker kunt worden

Verdamp voor het maken van testen, spreken voor grote groepen of in tijden waarin zorgen en stress je inhalen **Toepassing:**

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten:

Vetiver, Lavendel, Ylang Ylang, Frankincense, Muskaatscharlei, Marjolein, Labdanum en Kruizemunt.

Peppermint – mentha piperita



Pepermunt

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch (voor darmen), kramp- en pijnstillend, remt de melkproductie, maagversterkend en -zuiverend, eetlustopwekkend, stimuleert de lymfestroom en de bloedsomloop, galdrijvend, slijmoplossend.

Specifieke therapeutische werking:

Duizeligheid, hartkloppingen, zwakte, shock, migraine, hoofdpijnen, spijsverteringsklachten, leverziekten, galstuwing, galstenen, koliek, misselijkheid, braken, (neus)verkoudheid, griep, lymfestuwingen, kneuzingen, stijfheid van lijf en leden, spierpijn, reuma, spit, gewrichtspijnen, ontstekingen van het mondslijmvlies, wond helend, kalmerend. Insectenbeten.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Verfrissend, kalmerend, concentratiebevorderend, versterkt geheugen, zuivert en geneest omgeving van onrust en spanningen en heeft kalmerende invloed op overspannen mensen. Bij geestelijke vermoeidheid en -stijfheid, gebrek aan concentratie en helder denken.

Psychologisch geurtype:

Het pepermunttype voelt zich bedreigd in zijn individualiteit en heeft te kampen met minderwaardigheidsgevoelens. Hij moet zijn zelfvertrouwen terugkrijgen. Dit type moet eerst leren zich te ontspannen. Daarna kan hij eens gaan kijken of er een leuke hobby bestaat, waarin hij zijn creativiteit kwijt kan en waarin hij zich helemaal kan laten gaan.

Spiritueel

Pepermunt werkt op het ego en verdrijft gevoelens van hoogmoed en eigendunk. Ze helpt ons tevens minderwaardigheidsgevoelens te overwinnen - en dat is niet zo vreemd als het lijkt, omdat achter hoogmoed en arrogantie immers dikwijls een minderwaardigheidscomplex schuilgaat. Pepermunt wordt geassocieerd met reinheid ; als zodanig is ze een steun voor mensen die een ethisch hoogstaand leven wensen te leiden.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Matige verdunning	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning

Petitgrain 

Petitgrain

Werkingen, fysiek:

Ontspant de zenuwen, stemmingverbeterend, bacteriedodend, verbetering van het geheugen. Verbetering van immuunsysteem. Ondersteuning voor je cardio vasculaire systeem. Verbetering van slaap

Specifieke therapeutische werking:

Indigestie, hevige angsten, migraine (verdampen).
Tegen vette, onzuivere huid

Psychologisch Geurtype:

Petitgrain ontspant en maakt vredig bij nerveuze klachten. Depressie en migraine klaren op en maken plaats voor een vrolijke instemming. Zij bevrijdt van bekrompen denkbeelden en schenkt liefdevolle kalmte. Verder sterkt zij de intuïtie en het heldere waarnemingsvermogen.

Geurmeditatie:

Laat je niet opjagen, het leven is zo mooi.

Let op: Maakt fototoxisch. Niet in de zon gebruiken op de huid

Spiritueel

Petitgrain wordt gewonnen uit de bladeren van de sinaasappelboom en is dan ook nauw verwant aan neroli. De geuren van deze twee oliën lijken wel wat op elkaar, hoewel petitgrain scherper is. Neroli werkt echter in op de hoogste paranormale of spirituele gebieden van het denken, terwijl petitgrain zich meer richt tot het bewuste, verstandelijke denken. Inhaleer deze olie als je behoefte hebt aan helderheid van geest.

Gebruik:

Verdamp het voor een ontspannende werking op de geest

Inwendig gebruikt helpt het om de spanning kwijt te raken en je geest weer tot rust te krijgen

Druppel het samen met lavender op je kussen voor een goede nachtrust

Doe 1 dr in een glas water en drink dit op om je bloedvatstelsel te ondersteunen, je immuunsysteem te boosten en je spijsvertering tot rust te brengen

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig



Schoonmaken

Purify is een formidabele samenstelling van essentiële oliën ontwikkeld om nare geurtjes en andere verontreinigende stoffen, zonder giftige toevoegingen op een natuurlijke wijze te elimineren. De verfrissende geur roeit snel onaangename geuren uit en zuivert de lucht en de omgeving. Ook toepasbaar op de huid.

Werking emotioneel:

Deze reiniger help teen persoon om toxische emoties kwijt te raken en zich weer schoon te voelen. Het geeft energie doordat de negatieve ballast verdwijnt. Ideaal voor als je het gevoel hebt vast te zitten in oude emoties of negativiteit. Het zorgt dat je oude patronen en gewoonte los kunt laten. Een goed hulpmiddel voor oude emoties zoals angst, haat en andere negatieve emoties.

Verdamp deze olie in een diffuser en er ontstaan vanzelf mooie emotionele openingen. Het halt de negatieve sfeer uit ruimtes en zorgt dat je daardoor niet langer door de bril van het verleden naar dingen kijkt. Om te kunnen helen is het doorleven van oude emoties noodzakelijk. Purify helpt je om ze daarna ook los te kunnen laten. Purify steunt de persoon om het oude los te laten zodat we open kunnen staan voor het Nieuwe in ons leven.

Negatieve emoties:

Vastzitten, gevangen, belastende emoties, negatieve energie.

Positieve emoties:

Schoon, vernieuwd, gereinigd, emotionele break throughs.

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen, wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten

Ingrediënten:

citroen, limoen, den, citronella, melaleuca (tea tree) en koriander.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Niet	Niet	niet



Roman chamomille – *anthemis nobilis*

Kamille roomse

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, ontstekingsremmend, pijn- en krampstillend (ontspannende werking), wondhelend, galafvoerend, koortsverlagend, maagversterkend, wormafdrijvend, spijsverteringbevorderend, menstruatiebevorderend.

Ontsteking van mondslijmvlies, maag- en darmslijmvliezen, darmzweren, galkolieken, winderigheid, koorts, zonnebrand, abcessen, allergie, netelroos, menstruele krampen, premenstrueel syndroom, jicht, reuma, oogontstekingen.

Als kindermiddel: onrustige slaap, angstdromen.

Werkingen, huid/haar:

Droge, rode, geïrriteerde, allergische huidproblemen, eczemen, acne, zonnebrand

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Kamille olie heeft een rustgevende werking waarin men zich behaaglijk kan ontspannen.

Mengt zich goed met:

Ceder, geranium, lavendel, melisse, neroli, roos.

Psychologisch geurtype:

Het kamilleteype is teleurgesteld en gefrustreerd in het leven. Toch moet ook hij door de werkelijkheid van het dagelijkse leven. In plaats van dagen of maanden rond te lopen met gekwetste gevoelens of emotionele problemen, zou hij zich eens moeten uiten bij iemand die hij vertrouwt. In zijn eentje blijft hij rondlopen in een cirkel. Wanneer hij zo met zichzelf bezig is, ziet hij misschien niet de helpende hand die naar hem uitgestoken wordt.

Geurmeditatie:

Wanneer je niemand wil vertrouwen, blijf je alleen in het leven.

Durf eens op een ander te bouwen en jezelf in liefde te geven.

Spiritueel

Alle kamille-olieën hebben dezelfde kalmerende en troostende eigenschappen met elkaar gemeen. Ze zijn werkzaam op alle niveaus : het lichamelijke, het emotionele en subtiële. Gebruik kamille als er behoefte bestaat aan communicatie of als de waarheid gezegd moet worden, maar zonder bitterheid of boosheid. Kamille heeft eveneens een rechtstreekse uitwerking op de keelchakra, maar dan wel in de hoogste octaven. Deze olie kan mensen

helpen hun hoogste spirituele waarheid tot uitdrukking te brengen en versterkt de mediamieke begaafdheid. Kamille kan dan ook goed gebruikt worden om opwinding of te grote activiteit in een chakra af te remmen . Gebruik haar ook om de aura te genezen op plaatsen waar sprake is van hitte, opgewondenheid, kwaadheid en dergelijke.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig



Rosemary – *rosmarinus officinalis*

Rozemarijn

Werkingen, fysiek:

Opbeurend, versterkt het bewustzijn, werkt op de hersenen, zuivert de geest. Algemeen stimulerend, stimuleert de bijnierschors, bloeddrukverhogend, bevordert galvorming, menstruatiebevorderend, spijsverteringbevorderend, urine- en zweetdrijvend, , tegen zenuwpijnen en hoofdpijn,, parasietdodend, leverversterkend, tegen cholesterol in het bloed, wond genezend, versterkt het gezichtsvermogen, hartsterkend, helend, krampstillend, ontsmettend

Specifieke therapeutische werking:

Aderverkalking, astma, te lage bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, diarree, hartkloppingen, jicht, kinkhoest, leveraandoeningen, galblaasontstekingen, galstenen, griep, verkoudheid, reuma, spierpijn, slechte spijsvertering, vermoeidheid, witte vloed, wonden, algehele zwakte.

Psychologisch geurtype:

Het rozemarijntype is niet gelukkig. Hij is boos omwille van het onrecht dat hem aangedaan wordt. Hij onderdrukt gevoelens van kwaadheid en wrok en ondermijnt zichzelf. Deze gevoelens draagt hij sedert lang met zich mee. Soms reageert hij ze af op de omgeving door een geïrriteerde en ongeduldige houding aan te nemen.

Als hij gelukkig en evenwichtig wil worden, dan zal hij eerst zijn hart moeten opruimen. Hij zou op een keer, als er niemand bij is, al de haat- en wraakgevoelens moeten uitschreeuwen, zodat zij geen kans meer krijgen zich met angels vast te hechten aan zijn hart. Alleen op die manier kan hij zijn hart daarna vullen met positieve en optimistische gevoelens.

Spiritueel

Deze olie is een paranormale beschermolie . De ochtend is de meest geschikte tijd voor het gebruik van rozemarijn, omdat de olie lichamelijk gezien stimulerend werkt. De olie kan ook thuis gebruikt worden ter bescherming. Gebruik haar in een aromalapje of een verstuiver. Rozemarijn is een van de planten waarvan in het middeleeuwse Europa gebruik werd gemaakt om kwade geesten die in mensen of plaatsen huisden uit te drijven. Met betrekking tot de chakra's is rozemarijn van bijzondere betekenis voor de voorhoofdchakra. Op fijnestoffelijk niveau wordt rozemarijn in verband gebracht met helderziendheid en het vermogen helder te kunnen denken ; hij kan overal waar behoefte aan bestaat aan helderziendheid goed van pas komen. Op het hoogste fijnestoffelijke niveau kan hij de ontwikkeling van helderziendheid bevorderen.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	niet
Aromatisch	Veilig	Veilig	Niet
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	niet



Sandalwood – santalum paniculatum

Werkingen, fysiek:

Harmoniserend, kalmerend, vertragend, afrodiserend. Geeft weerstand en de wil om te genezen. Bij nerveuze spanning, angst, geïsoleerdheid, stress, slapeloosheid, impotentie, frigiditeit, agressie, egoïsme.

Antiseptisch (voor longen en urinewegen), slijmoplossend, regeneert het slijmvlies, zin in seks bevorderend en versterkend, krampstillend, urinedrijvend.

Specifieke therapeutische werking:

Ziekten van de urinewegen, blaas(vlies)ontsteking, prostatitis, urinebuisontsteking, witte vloed, diarree, ontstoken maagslijmvlies, bronchitis, keelontsteking, strottenhoofd ontsteking, sinusitis.

Werkingen, huid/haren:

Ontstekingremmend, antiseptisch, toniserend.

Specifieke therapeutische werking:

Droge huid, acne, eczeem, jeukende huidziekten.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Geschikt bij meditatie. Schenkt inzicht en verlichting. Geeft weerstand en de wil om te genezen.

Let op: niet innemen bij acute nierontsteking!

Mengt zich goed met: Benzoë, citroen, ijzerhard, jasmijn, roos, wierook, ylang-ylang.

Psychologisch geurtype:

Het sandelhouttype heeft zorgen en voelt zich niet gewaardeerd. Hij is gauw geneigd om anderen de schuld te geven en heeft moeite om verantwoordelijkheid te dragen voor eigen daden. In wezen kan hij moeilijk vertrouwde zaken loslaten omdat hij innerlijk onzeker is en de nodige daadkracht mist. Hij moet meer aandacht geven aan hetgeen hij werkelijk wil in het leven zonder de anderen te benijden die volgens hem geslaagd zijn.

Geurmeditatie:

Vertrouw erop dat je innerlijk Zelf de weg naar Inzicht en Kennis wijst.

Spiritueel

brengt het 'mentale gebabbel' tot zwijgen. Doordat het bewuste denkproces tot stilstand wordt gebracht, krijgt het denken de kans een diep-meditatieve staat te bereiken.. Ook visualisatie wordt gemakkelijker als het bewuste denken een tijdje opzij gezet kan worden..

dōTerra

Sandelhout beïnvloed de chakra-energie op zoveel verschillende manieren, omdat het een zeer ingewikkelde olie is met veel verschillende effecten op subtiel niveau. Een van de grootste verdiensten van de olie ligt in het feit dat ze een verbinding tot stand brengt tussen de wortel- en de kruinchakra.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig



Kalmeren samenstelling

Samenstelling voor het kalmeren van zenuwen of emoties

Stress is een belangrijke bijdrage aan ziekten en aandoeningen, Men schat dat meer dan 90% van alle bezoeken aan professionals in de gezondheidszorg gerelateerd zijn aan stress.. Serenity kalmerende samenstelling heeft een kalmerende en ontspannende aroma die de ziel verzacht. Creëert een veilige haven na de dagelijkse stress. De essentiële oliën in deze samenstelling zijn zorgvuldig gekozen. Ze verminderen spanningen, kalmeren emoties en geven een vredig gevoel. Serenity is de perfecte samenstelling om te verstuiven voor het slapen gaan en bevordert een rustgevende slaap, kalmeert rusteloze kinderen en baby's. Het helpt de zorgen en stress te verminderen die zo velen van ons ervaren.

Werking emotioneel:

Serenity heeft een krachtig effect op het hart. Het kalmeert gevoelens van angst, vijandigheid, boosheid, jalousie, razernij en weerstand. Het helpt je om andere te vergeven voor de pijn die ze je bezorgt hebben. Het verzacht je hart en zorgt dat kritiek en oordelen verdwijnen. Wanneer je te veel van anderen verwacht helpt serenity je gevoelens van perfectie en hoge verwachtingen los te laten. Het steunt je in het ontwikkelen van zachtheid en compassie en het besef dat niemand perfect is of hoeft te zijn. Daardoor kun je je eigen aandeel weer bekijken in plaats van anderen de schuld te blijven geven

Het brengt je in contact met de kwaliteiten van liefde openheid en ontvankelijkheid. Het helpt de emotioneel wonden van het hart te helen en daardoor de liefde weer vrij te laten stromen. Het versterkt de tederheid en liefde in iedere relatie en helpt je om je hart heel te houden tijdens het proces van vergeving.

Negatieve emoties:

Verzet, geen vergeving kunnen vinden, bitterheid, boosheid, kritiek, perfectionisme.
Verdriet

Positieve emoties:

Kalm, acceptatie, vergeving, compassie, ontvankelijkheid en tederheid

Toepassing:

- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep
- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten
- Breng aan onder de voeten voor het slapen om zo te ontspannen
- Doe 2 a 3 druppels in een warm bad met badzout
- Verstuif om ontspanning en afname van stress te bevorderen
- Doe het in een aromatische ketting ter vermindering stress door de dag heen

Ingrediënten

Lavender, marjoram, roman chamomille, ylang ylang, hawaian sandalwood en vanille boon

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Niet	Niet	niet

Smart and sassy The logo consists of four colored circles containing the letters A, T, I, and S in a row. A is in a blue circle, T is in an orange circle, I is in a green circle, and S is in a purple circle.

Stofwisseling

Smart and Sassy (voorheen Slim & Sassy) bevordert welzijn en de algemene gezondheid door het bereiken en onderhouden van een gezond lichaamsgewicht. Deze metabolische mix is ontwikkeld en samengesteld om de eetlust tussen de maaltijden te helpen beheersen. Het kalmeert de maag, verhoogt de stemming en zorgt voor een gebalanceerd metabolisme. Samen met dōTERRA's Longlife Vitality® voedingssupplementen zorgt het voor een gezonde levensstijl. Smart & Sassy is ook verkrijgbaar in de vorm van softgels, te vinden bij de voedingssupplementen

Werking emotioneel:

Naast de fysieke aspecten van afvallen helpt deze samenstelling ook om de onderliggende emoties van overgewicht helder te krijgen. Vaak zijn het mensen die strikte eisen aan zichzelf stellen. Ze geloven dat door zichzelf ontspanning en plezier te ontzeggen ze controle kunnen krijgen op hun lichaam, hun leven en hun gewicht. Helaas werkt deze houding afvallen tegen omdat het lichaam juist aan zal komen bij te weinig eten en te weinig ontspanning

Smart and sassy helpt om je van emotionele ballast te ontdoen. Het moedigt je aan om je zelfverzekerd te voelen zodat je je lichaam kan accepteren zoals het is en van daaruit uit ontwikkelen naar de ideale expressie van je lichaam die bij de individu past.

Het stimuleert je om boven zelfkritiek te gaan staan en de natuurlijke schoonheid van je lichaam te ervaren ongeacht gewicht, vorm of maat

Negatieve emoties:

zelfkritiek, waardeloos voelen, lelijk voelen, je eigen fysieke verschijning afkeuren

Positieve emoties:

je waardevol voelen, van je lichaam houden zoals het is. Zelf acceptatie, innerlijke schoonheid.

Ingrediënten: grapefruit, citroen, pepermunt, gember en kaneel.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning

Spearmint – *metha spicata*

Kruizemunt

Kruizemunt ook wel groene munt of aarmunt genoemd, wordt al eeuwen gebruikt vanwege zijn positieve eigenschappen voor de spijsvertering. Het zoete en verfrissende aroma is opwekkend en werkt zuiverend en het is ideaal om een gevoel van focus en positieve stemming te creëren

Werking fysiek:

Kruizemunt essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; acne, dermatitis, verstopte huid, astma, bronchitis, catarre, sinusitis, hoofdpijn, migraine, misselijkheid, opgeblazen gevoel, galkolieken, griep, koorts, verkoudheid, nervositeit, vermoeidheid, spanningen. Kruizemunt stimuleert de stofwisseling, versterkt de seksuele potentie en is een goed zenuwsterkend middel.

Let op: alle Muntsoorten verminderen de melkafscheiding bij borstvoeding en beïnvloeden de werking van homeopathische geneesmiddelen negatief.

Mengt zich goed met: Kruizemuntolie kan goed gecombineerd worden met Lavendel, Marjolein, Rozemarijn, Eucalyptus, Citroen en andere Muntsoorten. U ontvangt van ons bij iedere etherische olie een uitgebreide beschrijving, hieronder een paar voorbeelden:

Toepassingen:

- bij slechte adem; 1 druppel Kruizemunt op een tandenborstel doen en 2 maal per dag poetsen.
- bij hoofdpijn, migraine; 2 druppels Kruizemunt op de slapen wrijven.
- bij neuralgieën; enige druppels op de pijnlijke plaatsen smeren of 6-10 druppels Kruizemunt mengen in een eetlepel basis olie en met dit mengsel de pijnlijke plekken heel licht masseren.
- verdampen; 10 druppels Kruizemunt in het saunawater zorgen voor een frisse atmosfeer. Attentie etherische oliën nooit zonder water over de hete stenen schenken, ze zijn brandbaar !
- bij muggenoverlast; voor het slapen 2 tot 3 druppels Kruizemunt op het kussen sprenkelen
- verdampen; 8 druppels Kruizemunt in de aromalamp verminderen nervositeit en spanningen.

dōTerra

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Matige verdunning



Spikenard — *nardostachys jatamansi*

Nardus / jatamansi

Werking fysiek:

Nardus essentiële olie heeft koortswerende, bacterie- en schimmeldodende eigenschappen. Hij wordt in de aromatherapie toegepast om zijn regulerende werking op hart en zenuwstelsel.

De olie wordt door therapeuten gebruikt o.a. bij; allergieën, ontstekingen, blauwe plekken, uitslag, nervositeit, slapeloosheid, migraine, aritmie, stress, buikkrampen, nerveuze hoofdpijn, krampachtige aandoeningen, hysterie en spanningen.

Toegevoegd aan een massage olie kan het hyperactiviteit, rusteloosheid en agressiviteit verminderen bij hyperactieve kinderen

Mengt zich goed met: Jatamansi kan goed gecombineerd worden met Ceder, Citroen, Dennennaald, Eikenmos, Gember, Hop, Labdanum, Lavendel, Kalmoes, Kardamom, Mirte, Patchouli, Den, Roos, Scharlei en Vetiver.

Toepassing:

- blauwe plekken: voeg 3 druppels Jatamansi, 3 druppels Marjolein en 3 druppels Helicryse toe aan 50 ml. Calendula-olie. Masseer dagelijks
- stress en vermoeidheid: 2 druppels Jatamansi, 1 druppel Osmanthus, 1 druppel Palmarosa, 2 druppels Amyris mengen met een 2 eetlepels melk of room. Dit toevoegen aan een warm bad en 15 - 20 minuten baden
- mentale vermoeid: voeg 7 druppels Jatamansi, 7 druppel Lavendel, 2 druppels Vetiver, 2 druppel Sandelhout en 5 druppel Citroen toe aan 50 ml. Sesamolie. Masseer naar behoefte buik en voetzolen.
- parfum uit de oudheid: 1 druppel Jatamansi, 5 druppels Roos en 2 druppels Mirte toevoegen aan 10 ml. Jojoba olie of zuivere alcohol.
- verdampen 6 druppels Jatamansi en 6 druppels Mirte kalmeren en zorgen voor een goede nachtrust.

Werking emotioneel: Nardusolie heeft een rustgevende en kalmerende werking op de geest. Hij beschermt tegen stress en een overvloed aan informatie, bij sterke psychische belasting scheidt Jatamansi een beschermend schild. Aan mensen die werken voor hulporganisaties kan de olie troost schenken bij het verdriet dat zij voelen bij het zien van al het lijden, veroorzaakt door natuurlijke of door mensen teweeggebrachte rampen. De olie kan helpen het zelfvertrouwen en de eigen identiteit weer terug te vinden.

Spiritueel:

In de Ayurvedische geneeskunst wordt de Jatamansi een goddelijke plant genoemd die wordt toegepast in vele medicijnen en heilzaam is tegen de dagelijkse stress. In 1625 schrijft Nicolas Culpepper dat Nardus de hersenen troost schenkt.

Nardus intensifieert gevoelens van gehechtheid met je eigen essentie. Nardusolie beschermt ons energieveld tegen negatieve energetische invloeden.

Voor het versterken van een kosmische band: verdamp bij het mediteren 1 druppel Jatamansi samen met 1 druppel Roos, 1 druppel Wierook en 1 druppel Mirre

Tangarine – citrus reticulata



Mandarijn

Werkingen, fysiek:

Opbouwend na een slopende ziekte. Helpt bij premenstrueel syndroom, stimulerend voor maag, darm en gal.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Opmonterend, inspirerend, opbouwend (vooral na psychische crisis). Lief voor kinderen en voor degenen die jong zijn gebleven. Mandarijn is, vooral gemengd met bergamot, een olie die bij verdamping je het idee geeft dat je welkom bent. Deze combinatie neemt je liefdevol in 'haar armen'.

Bij angst, prikkelbaarheid, slapeloosheid, spanningen, verdriet.

Mengt zich goed met:

Bergamot, koriander, sandelhout, tonka.

Psychologisch Geurtype:

Mandarijn is de meest onschuldige en kinderlijke naïeve olie. Zij verfrist, laat angsten en treurigheid en spanningen in een mum van tijd verdwijnen, zodat we zelfs weer kunnen lachen om deze dooernstige zaken.

Geurmeditatie:

Het leven is een spel.

Chakra:

Kroonchakra: harmoniserend

Spiritueel

Mandarijn bezit veel eigenschappen die we ook bij de andere citrus oliën zien, zowel op het fysieke als het subtiele niveau, maar dan in een meer verfijnde en delicate vorm. In zijn delicate geur is een aankondiging van geluk te bespeuren, speciaal voor kinderen en voor het kind dat in elk van ons huist. Hij helpt ons met dat innerlijk kind in contact te komen.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Veilig	Veilig

Afweer insecten

TerraShield® is een natuurlijk, super geconcentreerd insectenwerend middel. Een primaire functie van de essentiële oliën in planten is hen te beschermen tegen insecten en andere roofdieren.

In tegenstelling tot andere producten die synthetische en giftige chemicaliën bevatten, is TerraShield een natuurlijk middel om je te beschermen tegen bijtende insecten. TerraShield werkt ca 6 uur, en de frisse licht citrus achtige geur is heerlijk stimulerend en het kan veilig gebruikt worden door iedereen in de familie.

Werking emotioneel:

Naast de insectenwerende werking helpt dit middel je om kalm te blijven tijdens gevaar en aanvallen. Het versterkt je aura rondom je lichaam en helpt je daardoor veilig te voelen. Dit is vooral voor gevoelige mensen en kinderen ideaal omdat normaal gesproken hun energie zich meteen vermengt met die van anderen. Zo kun je TerraShield ook gebruiken om de energie van andere weer kwijt te raken. Ook als dit zonder bijbedoelingen gedaan wordt verzwakt het mengen van energie je systeem. Vooral baby's en kleine kinderen zijn hier erg gevoelig voor. Het helpt je daarmee duidelijk te krijgen welke emoties van jezelf zijn en welke overgenomen zijn van anderen. Dit mengsel helpt je om weer individueel te worden en je eigen energie los te maken van die van anderen.

Negatieve emoties:

onbeschermd, aangevallen, zonder verdediging, slechte grenzen

Positieve emoties:

moed, voor jezelf opkomen, veilig, duidelijke grenzen

Ingrediënten: citroen, eucalyptus, citronella, citroengras en een melange van 11 andere CPTG essentiële oliën, gemengd in een basis van pure gefractioneerde kokosolie.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Niet	Niet	niet

Thyme – thymus vulgaris



antiviraal, Bactericide (breed spectrum, zeer krachtig), Fungicide (zwam en schimmeldodend middel),
Harttonicum, Tonicum.

Specifieke therapeutische werking :

Acné (witte stafylokokken) , Bevalling, Bronchitis, Cervicitis (catarrale ontsteking v/d baarmoederhals), Cystitis: blaasontsteking, Eczeem, droge en natte , Oorontsteking, Sinusitis

Psychologisch geurtype:

Het tijmtype kan niet voor zichzelf opkomen. Hij zit onder de plak van zijn omgeving. Dit type moet eerst weten wat hij werkelijk wil, zich een doel stellen dat hij wil bereiken en dan assertiever opkomen voor zijn ideeën of idealen.

Spiritueel

Tijmolie heeft een versterkende en energieopwekkende werking op elk niveau : fysiek, mentaal, emotioneel, enz... Volgens Scott Cunningham heeft ze het effect dat ze het intuïtieve denken enigszins blokkeert ten gunste van het bewuste, verstandelijke denken. Het is nuttig dit in gedachten te houden en tijm dus alleen te gebruiken als een bewust redenerend denken - dit in tegenstelling tot spiritueel intuïtieve of paranormale inspanning - gevraagd wordt. Dit bijzondere effect van tijm kan van groot nut zijn voor dromerige, afwezige mensen die de neiging hebben zo in te gaan in hun spirituele leven dat zij in het leven van alledag maar moeilijk functioneren, of voor iemand die na een lange periode van afzondering of na het volgen van onderricht van een spiritueel meester weer naar zijn werk moet terugkeren. Op zulke momenten kan het zeer moeilijk zijn de gewone routine weer op te vatten. Enkele druppels tijm 's morgens in het bad of het inhaleren van een druppel op een tissue kan hierbij helpen.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Hoge verdunning	Hoge verdunning	niet
Aromatisch	Veilig	Maige verdunning	Niet
Inwendig	Matige verdunning	Hoge verdunning	niet

Vetiver – *vetiveria zizanioides***Vetiver****Werkingen, fysiek:**

Antiseptisch, zweetdrijvend, spijsverteringbevorderend, zenuwsterkend.

Tegen parasieten en insecten. Vetiver is een goede ondersteuning bij krampen, het kalmeert en werkt voor versterking van je immuunsysteem. Het is ook een mooie olie om je huid te verbeteren. Bijvoorbeeld bij Acne, veroudering of vermoeidheid van de huid en zelfs bij pigmentproblemen zoals Vitiligo, maar ook bij snijwonden. Bij spierreuma en artritis zijn ook goede resultaten gemeten.

Specifieke therapeutische werking:

Maag- en darmklachten, gebrek aan eetlust. Oude, vermoeide, droge en/of geïrriteerde huid.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Regenererend, opbouwend, erotiserend. Zinnenprikkelend in massage olie. Vetiver is één van de beste oliën met een sterk aardende werking. Het werkt als een natuurlijke rustgever en verlicht stress en ondersteunt bij het herstel van trauma's en shock

Specifieke therapeutische werking:

Hevige nervositeit, stress, 'ontworteld' zijn, depressie in het kraambed.

Psychologisch Geurtype:

Vetiver olie brengt de mens in verbinding met de krachten van de aarde, waaruit hij regeneratie en versterking ervaart. Voor wereldvreemde fantasten die het contact met de werkelijkheid hebben verloren een ideale olie. Zij brengt ons weer sterk in verbinding met ons eigen lichaam en onze seksualiteit. Dit gebeurt op een rustige aardgebonden wijze.

Vetiver helpt je dieper geworteld te raken in het leven, voor meer houvast. Sommige mensen ervaren veel stress en hun energie raakt erg verdeeld door de vele prioriteiten, vriendschappen en activiteiten. Deze olie zorgt voor een diepere connectie met wat je voelt en denkt, waardoor je meer zelfbewust wordt en de wortel van een emotioneel probleem duidelijker ziet.

Je pijn wordt zichtbaar en je durft het recht in de ogen te kijken. Heling en verlichting komt als je de pijn kunt aangaan en kunt voelen tot het loslaat. Met deze essentiële olie voel je gesteund in jouw proces, hoe moeilijk het soms ook is. Je voelt geen behoefte meer om te vluchten of het op te geven. Je bent meer bewust in het hier en nu.

Spiritueel

Vetiver is een heel bruikbare olie voor iedereen die in nauwer contact moet gebracht worden met de aarde, zodat zijn energie gegrond en gecenterd wordt. De olie heeft ook een hele speciale band met het chakra-stelsel, zowel in het algemeen als op specifieke punten. In het algemeen gezien heeft vetiver een evenwichtscheppend effect op het chakra-stelsel. Op de wortelchakra heeft vetiver een kalmerende en aardende werking, dus geen opwekkende. Haar belangrijkste toepassing vindt vetiver echter misschien wel op de zonnevlecht. Aangebracht op de zonnevlecht voorkomt deze olie dat iemand te veel ellende van anderen opneemt en op die manier een soort 'energetische spons' wordt. Het evenwichtscheppende karakter van de olie herinnert ons eraan dat heelheid zowel ons lichamelijke als ons spirituele zelf omvat.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Aromatisch	Veilig	Veilig	Matige verdunning
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	Hoge verdunning

White fir – abies alba



Witte spar

Werkingen, fysiek:

Antiseptisch, kalmeert hoest, stimulerend voor de doorbloeding, versterkend, slijmoplossend, zweetdrijvend, antireumatisch, desinfecterend. Ontsmetting van de luchtwegen bij inhalatie, bij verkoudheid samen met eucalyptus en tijm. Bij verdampen: verfrissing van de lucht. Zilverspar is favoriet vanwege zijn kwaliteit om pijnlijke, overbelaste spieren te verzachten wanneer het op de huid wordt gebruikt. Zilverspar is de klassieke kerstboom en heeft aromatisch ook een weldadige uitwerking op de ademhalingswegen

Bij verdamping geeft het een gevoel van stabiliteit, kracht en energie. Het stimuleert de zintuigen en geeft tegelijk rust in het lichaam

Mengt zich goed met:

Ceder, cypres, eucalyptus, jeneverbes, thuja, tijm.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Als men tevergeefs alle mogelijke moeite heeft gedaan en nu uitgeput, nog steeds ver van het doel, niet meer verder kan, schenkt zilverspar een diepe, ontspannende zucht van verlichting. Zij regenereert en versterkt, laat misschien ook zien dat men een illusie najoeg. Bij verdamping: harmoniseert de sfeer in huis.

Geurmeditatie:

Wind je toch niet zo op.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig

Wild orange – citrus sinensis



Sinaasappel

Werkingen, fysiek:

Desinfecterend, galdrijvend, hartversterkend, koortsstillend, activeert nieren en blaas, spijsverteringbevorderend.

Specifieke therapeutische werking:

Galstuwing, spanningen rond het hart, hartkloppingen, koorts, nier- en blaasziekten, zwakke spijsvertering, tandvleesontsteking. Cellulitis, droge en geïrriteerde huid, ouder wordende huid, ruwe en verhoornde huid, slecht doorbloedde huid. Tijdens menopauze.

Werkingen, geestelijk, psychisch:

Harmoniserend, opvrolijkend, stimulerend, verwarmend, zinnelijk, opbeurend. Rustgevend en versterkend Angstigheid, nervositeit, treurigheid, verbeterheid, behoefte aan warmte. Teruggetrokkenheid, zenuwachtigheid,

Psychologisch Geurtype:

Sinaasappel olie ontnemt problemen en gevoelens hun zwaarte en leert ons weer om onszelf en de wereld te kunnen lachen. Zij draagt warmte over, vrolijkheid en medegevoel, neemt de angst voor nieuwe onbekende situaties weg en laat ons vooringenomen vanuit het hart handelen.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig



Samenstelling voor vrouwen

Whisper is een perfecte balans van een aantal essentiële oliën die verenigd zijn in schoonheid, vrouwelijkheid en allure. De subtiele geur van Whisper vermengd zich met uw persoonlijke geur en creëert een bijzondere en unieke geur

Deze samenstelling van oliën werkt harmonieus samen met het unieke karakter van elk persoon. Versterkt de aura van schoonheid, vrouwelijkheid en uitstraling. Werkt verblijdend voor vrouwen en ontgiftend. Lustopwekkend, frigiditeit, hormonaal evenwicht

Werking emotioneel:

De voordelen van deze samenstelling is echter niet alleen voor vrouwen. Het helpt iemand in contact te komen met zijn vrouwelijke kant en een teveel aan mannelijke energie los te laten. Wanneer whisper op de lever wordt gelegd helpt het om gevoelens van boosheid en angst los te laten. Het kalmeert spanning, irritatie en moedigt je aan het nieuwe op te nemen in jezelf.

Het helpt je om de relatie tot je moeder, oma en andere vrouwen te genezen. Door opnieuw een verbinding aan te gaan met de moederenergie wanneer er sprake is van verlies, misbruik, scheiding en strijd. Als iemand zijn eigen vrouwelijke kant afwijst helpt deze olie om de wonden te helen en balans te vinden in het contact met de vrouwelijke energie

Negatieve emoties:

te mannelijk, geblokkeerd, vrouwelijke energie uit balans, onaanraakbaar, geïrriteerd, stoer voorkomen ter bescherming

Positieve emoties:

medelevend, zachtheid, aardigheid, acceptatie van de vrouwelijke energie, weer open staan om nieuwe ervaringen op te doen, nieuwe ervaringen op kunnen nemen.

Toepassing

- Voeg 5 a 6 druppels toe aan kokosolie voor een massage
- Verstuij, verdamp of gebruik als parfum
- Verdamp in een diffuser
- Doe 1 druppel in de palm van je handen , wrijf de palmen over elkaar en maak een kommetje van je handpalmen over je neus heen, inhaleer diep

dōTerra

- Verdun en gebruik het plaatselijk, onder voetzolen, in de nek of de rug, over het hart of op reflexpunten
-

Ingrediënten:

Patchouli, bergamot, sandalwood, roze, jasmine, cinnamon bark, citrus, vetiver, ylang-ylang, geranium, labdanum, cocoa bean extract, vanilla bean extract.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Veilig	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Niet	Niet	Niet



Wintergreen – gaultheria fragrantissima

Wintergroen

Rustgevend en warme sensatie, vermindert bleek uiterlijk

Werkingen, fysiek:

Bij reumatische pijn, botpijn, botuitwas, kraakbeen, roos, frozen shoulder, gewrichtspijn, spierontwikkeling, spierspanning, pijn, Antiseptisch, eetlustopwekkend, spijsverteringbevorderend, toniserend, stimulerend voor de doorbloeding. Olie voor sporters (spieren). Drainage en reiniging van lymfestelsel. Heeft een cortisone achtige werking in het lichaam (door methylsalicylaat)

Specifieke therapeutische werking:

Maag- en darmzwakte, reuma, jicht.

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Bij geestelijke traagheid en verstarring. Als uit gemakzucht of onwetendheid talloze vooroordelen bestaan en de mens de bereidheid heeft verloren om objectief situaties en meningen op zich te laten inwerken, geeft wintergreen de kans zijn 'gewoonte denken' en -voelen op te geven.

Toepassing:

- Verstuif of inhaleer de geur direct.
- Breng puur of in een 1:1 verdunning voor een gevoelige huid aan op de plek. Bij grotere plekken altijd verdunnen

Let Op: Vermijden tijdens zwangerschap. Niet gebruiken bij mensen met epilepsie. Eerst allergie testen bij topisch gebruik

Mengen met: basil, bergamot, cypress, geranium, lavender, lemongrass, marjoram, peppermint

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Niet
Aromatisch	Veilig	Veilig	Niet
Inwendig	Niet	Niet	Niet



Ylang ylang – cananga odorata

Ylang-Ylang

Positief uiterlijk, ondersteuning voor antioxidant, kalmerend en verheffend

Werkingen, fysiek:

Angst, woede, ergernis; gebrek aan zelfvertrouwen, frigiditeit, impotentie, nerveuze depressies, innerlijke kou, nerveuze hoofdpijnen.

Bloeddrukverlagend, hartversterkend, vermindert ademhalingsfrequentie, antiseptisch, zin in seks bevorderend, ontsmet de luchtwegen, wondhelend.

Specifieke therapeutische werking:

Antidepressivum. Rustgevend, krampstillend, versterkend. Hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, te diepe en te snelle ademhaling, premenstrueel syndroom, darminfecties.

Toepassing:

- Kan in zuivere vorm worden toegepast.
- Om het immuunsysteem te stimuleren kun je het rechtstreeks op de thymus aanbrenge
- Breng aan op reflexpunten.
- Verstuif of inhaleer direct
- Innemen in de vorm van een capsule

Werkingen, geestelijk/psychisch:

Zorgt voor een harmonische en rustige sfeer, die stimulerend werkt op goede conversatie, begrip en samenwerking. Ylang Ylang olie schenkt geborgenheid en vertrouwen. Het gevoel zich helemaal te kunnen laten gaan. Zij opent de grenzen waarachter emoties liggen opgeslagen. Lachen, huilen, alles kan weer stromen, voor alles is plotseling weer ruimte en alles kan plotseling weer. De stemming wordt helderder, lichter, meer uitgelaten, soms zelfs euforisch. Zij verspreidt een zachte, zoete, erotische stemming.

Psychologisch geurtype:

Het ylang-ylangtype is teleurgesteld in zijn omgeving. Deze persoonlijkheid heeft altijd te goeder trouw willen handelen en werd niet altijd begrepen. De omgeving heeft vaak een overheersende en veeleisende rol gespeeld, waardoor deze mens onder spanningen kwam te staan. Hij moet zich leren los te weken van de verwachtingen van de ander en bij zichzelf te rade gaan of hij deze wensen kan en wil tegemoet komen. Het ylang-ylangtype moet trachten meer zelfvertrouwen te krijgen en die uit te stralen naar de omgeving.

Spiritueel

Deze zoet geurende olie roept gevoelens van vrede op en verdrijft kwaadheid, die immers een obstakel vormt voor meditatie, het brengen van genezing en andere spirituele activiteiten. Ylang-ylang is echter ook een zeer slaapverwekkende olie en het is dus niet aan te raden haar vlak voor het begin van een meditatiesessie te gebruiken. Het is vaak beter de olie te mengen met bergamot of melisse, wat de kalmerende eigenschappen ervan zal versterken en bovendien de geur ervan zal verbeteren.

gebruik	volwassen	Kind	Zwanger
Topisch	Veilig	Matige verdunning	Veilig
Aromatisch	Veilig	Veilig	Veilig
Inwendig	Veilig	Matige verdunning	veilig

Zendocrine

Hormonaal evenwicht, emotioneel evenwicht, huid en haar.

Zendocrine helpt het lichaam te ontdoen van toxines en vrije radicalen die de lichaamssystemen kunnen vertragen en een zwaar gevoel geven. Dit krachtige mengsel combineert essentiële oliën die bekend staan vanwege hun ontgiftende eigenschappen en hun vermogen een gezonde leverfunctie te ondersteunen. Daarnaast bevat zendocrine mandarijn en geranium die een zuiverende werking hebben op ongewilde substanties in het lichaam.

Zendocrine is ook verkrijgbaar in de vorm van softgels. Zendocrine olie is ook verkrijgbaar in handige softgels en is los te gebruiken of in combinatie met Zendocrine Complex. Beiden zijn te vinden bij de voedingssupplementen

Werking emotioneel:

Emotioneel ondersteunt deze samenstelling in tijden van grote veranderingen. Het kan je helpen oude gewoonten en beperkende overtuigingen los te laten. Het maakt de weg vrij om nieuwe ervaringen in het leven op te doen. Het is uitermate ondersteunend juist tijdens grote veranderingen in je leven die ook een veranderde mindset van je vragen. Denk aan bv veranderde voedingspatronen, stoppen met roken, een toxische relatie verlaten enz.

Het maakt de nieuwe levensenergie in je wakker en helpt je met ontdekken van deze energie door je de moed te geven om fysieke en emotionele ballast los te laten. Het helpt je om een nieuw enthousiasme te vinden zodat je je leven kunt gaan waarnemen vanuit een nieuw perspectief en alle nieuwe ervaringen open kunt ontvangen

Negatieve emoties:

Moeite met veranderingen, verslavingen, slechte gewoonten, beperkende overtuigingen, apathisch

Positieve emoties:

Zonder oude beperkingen, met nieuwe energie, schoon, omarmen van al het nieuwe in je leven

Belangrijkste toepassing:

Endocriene ondersteuning, hormonale balans, huid en haar

Toepassing:

- verstuiten of direct inademen
- voetzoolmassage
- 3-5 druppels in een capsule innemen, 1x per dag

Ingrediënten: Rosemary, Cilantro, Juniper Berry, Tangerine, Geranium,

Let op:, na topisch gebruik 12 uur uit de zon blijven. Herhaaldelijk gebruik kan leiden tot overgevoeligheid.